

Dane aktualne na dzień: 03-04-2025 04:05

Link do produktu: <https://apfitness.pl/gotuj-raz-w-tygodniu-ebook-p-158.html>



Gotuj raz w tygodniu - ebook

| | |
|------------------|------------------------|
| Cena | 59,90 zł |
| Dostępność | Dostępny |
| Czas wysyłki | 3 dni |
| Numer katalogowy | ebook-gotuj-raz |
| Producent | Angelika Pióro |

Opis produktu



"Gotuj raz w tygodniu"

Angelika Pióro

(ebook)

To rewolucyjna książka, która przeorganizuje Twoją codzienną kuchnię. Dzięki niej ugotujesz zdrowe posiłki na cały tydzień w ciągu jednego dnia. Jest idealną pozycją kulinarną każdej zabieganej lub pracującej osoby.

Jeśli:

- Pracujesz

-
- Masz małe dzieci
 - Nie masz czasu codziennie gotować
 - Masz masę obowiązków, a na gotowanie brakuje Ci czasu
 - Nie lubisz gotować. Wolisz wracać do domu na gotowy posiłek.

Ta książka jest dla Ciebie :)

Celem książki jest dostarczenie Ci przepisów, które po wykonaniu, w całości lub częściowo, można zamrozić lub przechowywać w lodówce około 5 dni, w zależności od przepisu.

To niesamowite udogodnienie!

Dzięki niemu oszczędzisz czas i pieniądze.

Od teraz po powrocie z pracy Twoim jedynym zadaniem będzie rozmrożenie posiłku lub wyjęcie go z lodówki. Jeśli masz ochotę, do czego także zachęcam, możesz przygotować sałatkę lub świeże warzywa do podania, ale nawet na to w mojej książce znajdziesz przepis. Mam dla ciebie przepis na 3 sałatki, które będziesz mogła przechowywać w słoiku nawet do 5 dni.

Książka składa się z dwóch działów:

- Śniadania i przekąski
- Obiady i kolacje

Oto jakie pyszności na ciebie czekają:

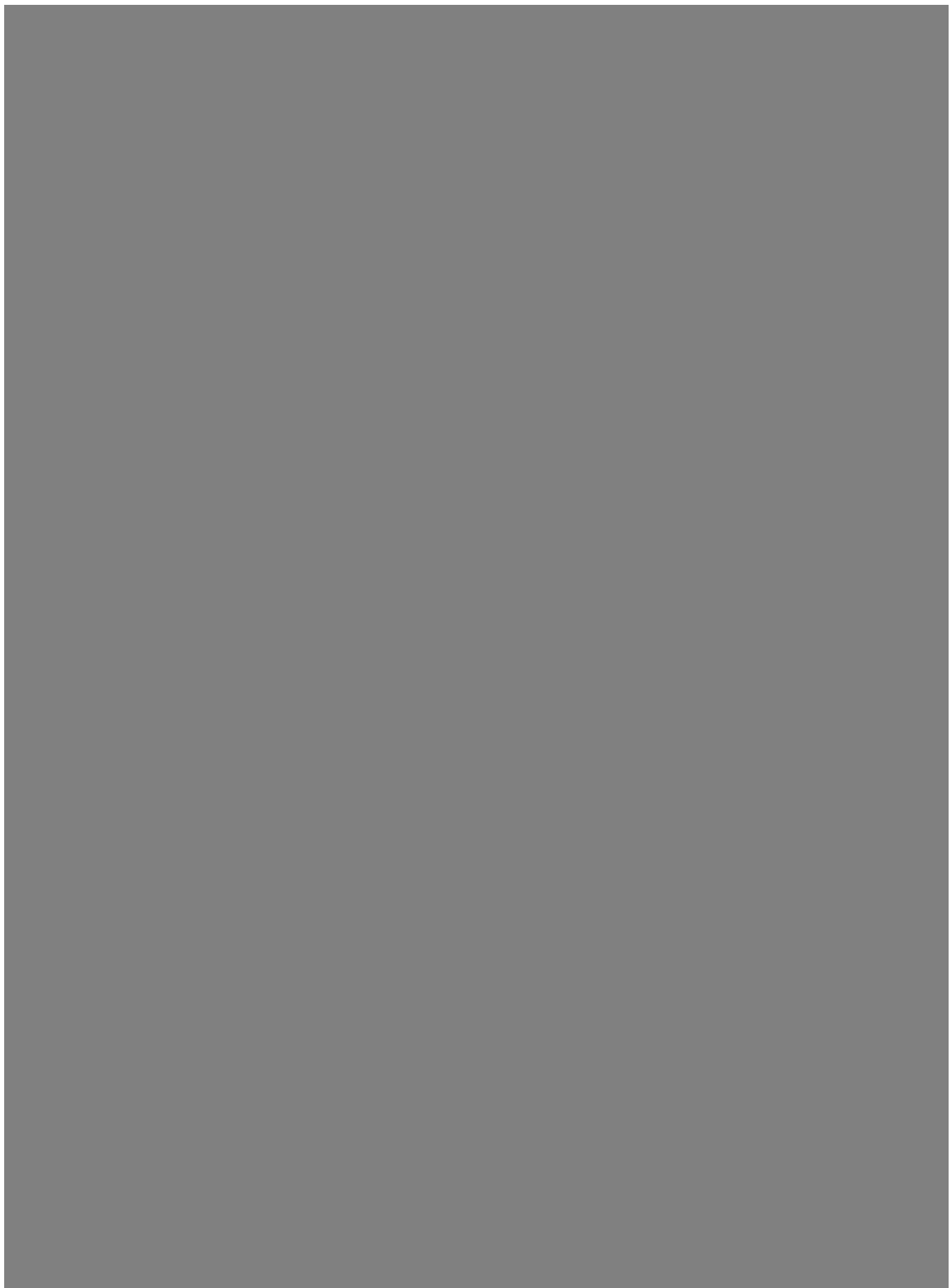
Spis treści

Wstęp

| | |
|--|----|
| <i>Wstęp</i> | 7 |
| <i>Oznaczenia przy przepisach</i> | 15 |
| <i>Przechowywanie</i> | 17 |
| <i>Organizacja zamrażalnika</i> | 23 |
| <i>Przydatne triki w kuchni</i> | 27 |
| <i>Jak planuję zakupy raz w tygodniu</i> | 33 |

Śniadania i przekąski

| | |
|--|-----|
| <i>Muffiny śniadaniowe</i> | 41 |
| <i>Ciasteczka owsiane</i> | 43 |
| <i>Florentynki</i> | 45 |
| <i>Ciasto dyniowe</i> | 47 |
| <i>Owsiane ciasto bananowe</i> | 49 |
| <i>Ciastka owsiane bananowo - czekoladowe</i> | 51 |
| <i>Domowy krem czekoladowy z orzechami</i> | 55 |
| <i>Expresowa granola</i> | 57 |
| <i>Granola pod skyrem z jabłkami</i> | 59 |
| <i>Granola pod sernikiem z owocami leśnymi</i> | 63 |
| <i>Cytrynowo borówkowe pancakes</i> | 65 |
| <i>Czekoladowe pancakes</i> | 67 |
| <i>Pistacjowe pancakes</i> | 69 |
| <i>Omlet czekoladowy z kaszą manną</i> | 71 |
| <i>Omlet sernikowy</i> | 73 |
| <i>Placki śniadaniowe</i> | 75 |
| <i>Zielone naleśniki</i> | 79 |
| <i>Smoothie z kaki i szpinakiem</i> | 83 |
| <i>Smoothie ananasowo jagodowe</i> | 85 |
| <i>Zimna jogurtowa przekąska</i> | 87 |
| <i>Bułeczki śniadaniowe na słodko</i> | 91 |
| <i>Ziarnisty fit chleb</i> | 93 |
| <i>Chleb ze słonecznikiem</i> | 95 |
| <i>Marynowane tofu</i> | 97 |
| <i>Salatka grecka ze słoika</i> | 99 |
| <i>Salatka wiosenna ze słoika</i> | 101 |
| <i>Salatka meksykańska ze słoika</i> | 103 |



Obiady i kolacje

| | |
|--|-----|
| <i>Bulion warzywny</i> | 109 |
| <i>Biała zupa z brokułem</i> | 113 |
| <i>Zupka chińska – baza</i> | 115 |
| <i>Zupka chińska - przepis</i> | 117 |
| <i>Zupa z krewetkami</i> | 119 |
| <i>Zupa jarzynowa z fasolą</i> | 121 |
| <i>Krem czosnkowo – serowy</i> | 123 |
| <i>Krem z białych warzyw</i> | 125 |
| <i>Marynata ziołowa do mięsa lub tofu</i> | 129 |
| <i>Wołowina w marynacie z ziołami</i> | 133 |
| <i>Paprykowa marynata do mięsa lub tofu</i> | 135 |
| <i>Kurczak w marynacie z warzywami</i> | 139 |
| <i>Czerwona marynata do ryb</i> | 141 |
| <i>Łosoś w czerwonej marynacie</i> | 143 |
| <i>Paella z krewetkami</i> | 145 |
| <i>Ryż z krewetkami</i> | 147 |
| <i>Kotleciki kurczakowe z piekarnika</i> | 151 |
| <i>Kurczak w sosie musztardowo miodowym</i> | 153 |
| <i>Kurczak z warzywami po azjatycku</i> | 157 |
| <i>Kurczak garam masala</i> | 159 |
| <i>Kurczak w kremowym sosie curry</i> | 163 |
| <i>Chinkali po azjatycku</i> | 165 |
| <i>Chinkali po gruzińsku</i> | 167 |
| <i>Jalfrezi</i> | 171 |
| <i>Vege curry</i> | 173 |
| <i>Zielone pesto ze szpinakiem</i> | 175 |
| <i>Czerwone pesto</i> | 177 |
| <i>Burger pieczarkowy</i> | 179 |
| <i>Naleśniki bretońskie</i> | 181 |
| <i>Naleśniki bretońskie – propozycja podania</i> | 183 |
| <i>Placki ziemniaczano - cukiniowe</i> | 187 |
| <i>Serowe kotleciki w sosie koperkowym</i> | 189 |

Jeden z przepisów możesz przetestować już dziś. Jest to propozycja w smaku zbliżona do ruskich pierogów, ale pracy przy niej jest na pewno mniej.



obiady i kolacje

Serowe kotleciki



w sosie koperkowym

Składniki

- 500 g białego sera
- 2 jajka
- 200 g mąki
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 2 łyżki oleju
- 150 g pieczarek
- 1 cebula
- 500 ml wody
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 200 g śmietany 18%
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie pietruszka do dekoracji

Przygotowanie

Do dużej miski wrzuć ser, wbij jajka, dodaj mąkę, posiekany koperek, sól i pieprz do smaku. Zagnieć masę i uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego. Kulki odłóż na bok.

Zagotuj w wysokim garnku osoloną wodę. Wrzucaj partiami kulki i gotuj je przez 3 minuty od chwili wypłynięcia. Po ugotowaniu odstaw na bok.

Na dużej patelni rozgrzej oliwę, podsmaż na złoto cebulkę. Dodaj umyte i pokrojone pieczarki. Dodaj sól, pieprz i podsmaż 2 minuty. Zalej całość wodą i gotuj pod przykryciem przez 15 minut. Zdejmij patelnię z palnika. Dodaj śmietanę (wlej stopniowo lub zahartuj przed waniem). Wymieszaj i przez sito o drobnych oczkach dodaj prosto do sosu mąkę ziemniaczaną. Wymieszaj całość.

Kulki serowe włóż do sosu. Posyp pietruszką dla dekoracji.

Komentarz:

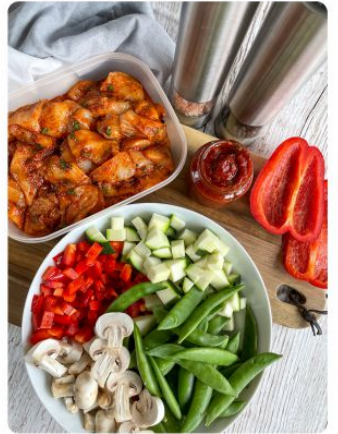
Serowe kulki oraz sos możesz mrozić razem lub osobno. Danie wytrzyma do 3-4 dni w lodówce w szczelnym pojemniku. Możesz także przygotować same kulki, a sos zrobić na świeżo, bo robi się go naprawdę szybko.

189

Ta książka da Ci więcej możliwości niż sądzisz!

Podzielę się w niej moimi technikami przechowywania żywności oraz pokażę Ci jak sama organizuję swoją lodówkę, by zagospodarować nawet niewielką przestrzeń.

Oszczędź godziny spędzone w kuchni. Zorganizuj się razem z książką „Gotuj raz w tygodniu” i wykorzystaj wolny czas jak tylko chcesz.



Oprawa: miękka
Wydanie pierwsze

ISBN: 978-83-955724-2-5
EAN: 9788395572425
Liczba stron: 196
Format: 162x235mm
