Dane aktualne na dzień: 01-05-2024 23:30

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

Wstęp 7
Oznaczenia przy przepisach 15
Przechowywanie 17
Organizacja zamrażalnika 23
Przydatne triki w kuchni 27
Jak planuję zakupy raz w tygodniu 33

Śniadania i przekąski

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

wygenerowano w programie shopGold

Obiady i kolacje

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

wygenerowano w programie shopGold

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 wlaniem). Wymieszaj i przez sito o drobnych oczkach dodaj prosto do sosu mąkę ziemniaczaną. Wymieszaj całość.

Kulki serowe włóż do sosu. Posyp pietruszką dla dekoracji.

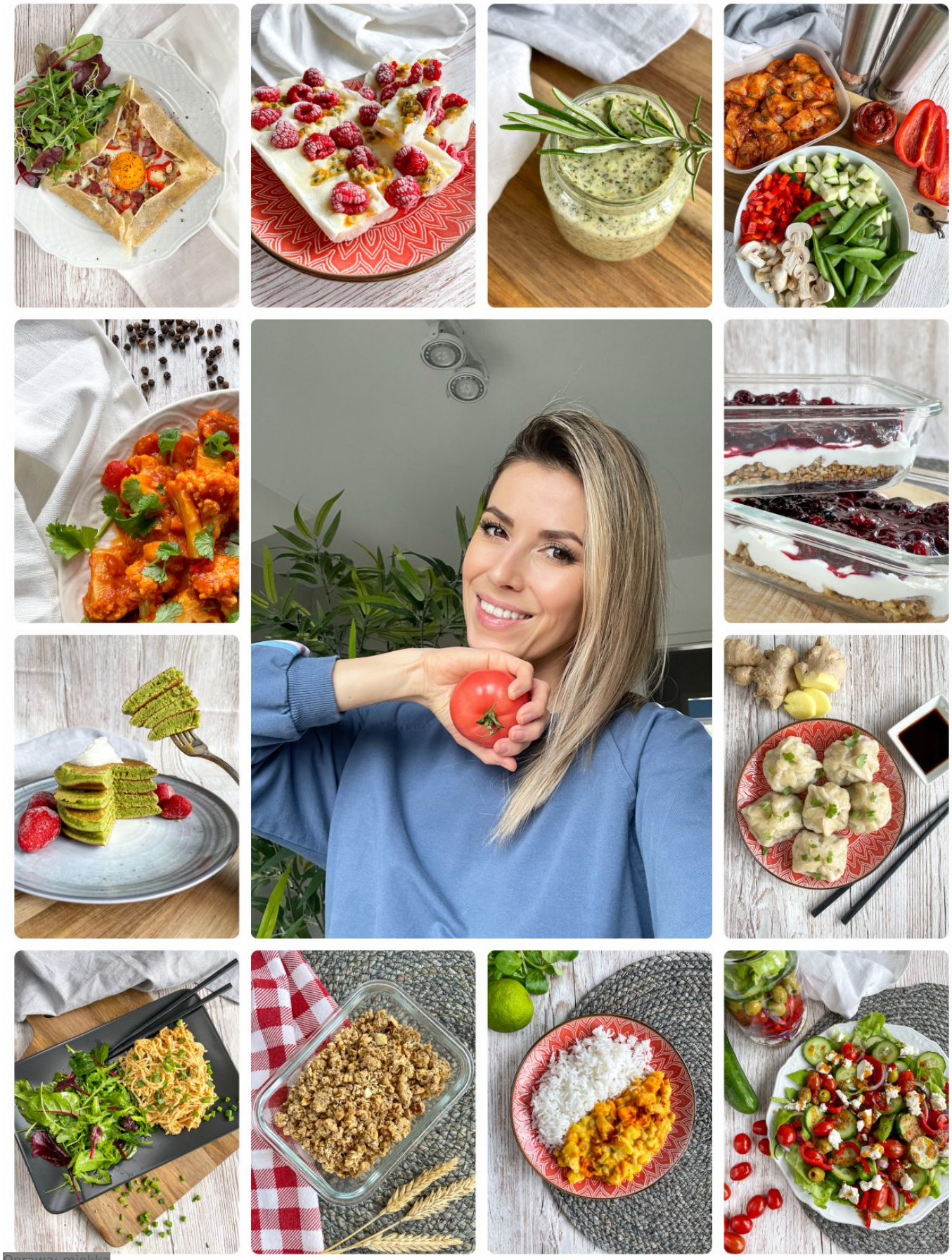
Komentarz:
Serowe kulki oraz sos możesz mrozić razem lub osobno.
Danie wytrzyma do 3-4 dni w lodówce w szczelnym pojemniku.
Możesz także przygotować same kulki, a sos zrobić na świeżo, bo robi się go naprawdę szybko.

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