

Dane aktualne na dzień: 24-04-2025 12:22

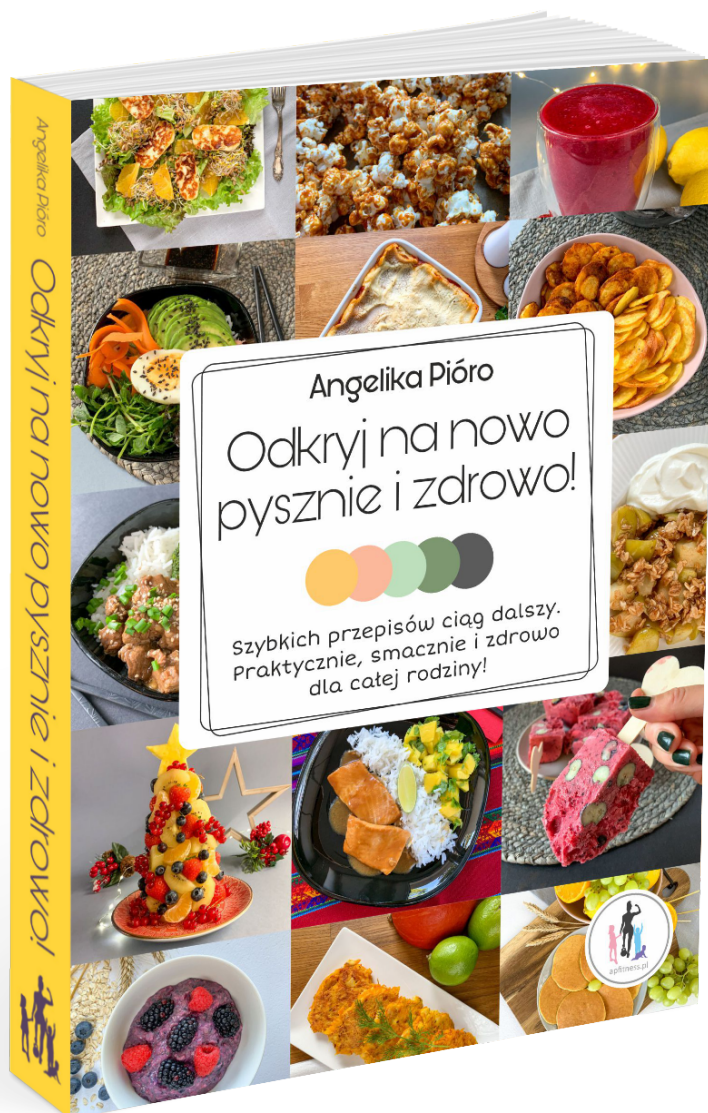
Link do produktu: <https://apfitness.pl/odkryj-na-nowo-pysznie-i-zdrowo-ksiazka-p-120.html>



Odkryj na nowo pysznie i zdrowo - książka

Cena	59,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	3 dni
Numer katalogowy	ksiazka-odkryj
Kod EAN	9788395572418
Producent	Angelika Pióro

Opis produktu



"Odkryj na nowo pysznie i zdrowo"

Angelika Pióro

(książka)

Najnowsza pozycja wydawnicza, po którą będziesz sięgać najczęściej. Książka kulinarna pełna pomysłów, praktycznych rozwiązań i trików, pozwalających Ci na sprawne i szybkie przygotowanie zdrowych posiłków dla całej rodziny z dostępnych składników.

Fundamentami jej tworzenia było:

- Zdrowe przepisy na luzie
- Oszczędność czasu spędzonego na szykowaniu posiłków

- Smacznie, bo jedzenie to przyjemność
- Różnorodnie, by każdy znalazł coś dla siebie
- Praktycznie z dostępnych składników

Spróbuj sama!

Wołowina

po koreańsku

Wartości odżywcze w 1 porcji:	
energia	202 kcal
węglowodany	11g
tluszcze	9g
białko	22g

Składniki z porcje

- 200 g połówki wołowej
- Sól i pieprz
- 1 łyżka oliwy
- 2 łyżki sosu sojowego
- 100 ml wody
- 1 duży ząbek czosnku
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1/4 łyżeczki chilli lub innej ostrej papryki w proszku
- 2/3 łyżeczki mąki ziemniaczanej do zagęszczenia sosu

• Do podania: brokuł, ryż, szczypiorek, sezon, opcjonalnie świeży ogórek.

Przygotowanie

Wstaw ryż do gotowania w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Mięso umyj i pokrój w większą kostkę, następnie posól i popieprz ją. Do rondla wlej oliwę i podgrzej na średnim ogniu. Dodaj do gorącego rondla wołowinę i krótko podsmaż (ok. 1-2 min).

Do rondla dodaj sos sojowy, wodę, pokrojony w kostkę czosnek, miód, czosnek granulowany, chili. Zamieszaj dokładnie i duś pod przykryciem 35 minut.

W czasie gdy wołowina się dusi, umyj i pokrój brokuł. Wrzuć go do gotującej, osolonej wody na 7-8 min lub do miękkości, jaka Ci odpowiada.

Wołowina po upłynięciu czasu duszenia jest już gotowa. Sos jest dość rzadki dlatego dobrze jest go zagęścić dodając przez sito z drobnymi oczkami, bezpośrednio do garnka, mąkę ziemniaczaną. Wymieszaj.

Podawaj wołowinę na ryżu, z ugotowanym brokulem, posiekany szczypiorkiem i odrobiną sezamu.

Uwagi

Możesz użyć innego rodzaju wołowiny, ale mięso nie będzie tak delikatne. Danie jest intensywne w smaku dlatego nakładam zazwyczaj więcej ryżu niż mięsa.

Świetnym dodatkiem jest ogórek, np. gruntowy pokrojony w paski. Dodaje świeżości, chrupkości i pięknie kontrastuje na talerzu.



Oprawa: miękka
 Wydanie pierwsze
 ISBN: 978-83-955724-1-8
 EAN: 9788395572418
 Liczba stron: 248
 Format: 162x235mm



Wygodny podział na śniadania, przekąski, obiady i kolacje pozwoli Ci sprawnie znaleźć coś na określony posiłek. Każdy przepis posiada wyliczenia kaloryczne i makroskładników, dzięki którym możesz dostosować wielkość porcji do własnych potrzeb.

Dużo zdjęć pomocniczych i wiele uwag, precyzyjnie pokaże Ci, w jaki sposób przygotować danie lub jak możesz je zmodyfikować, przechować lub z czym podać.



Życie jest jedno, a przed niektórymi rzeczami nie uciekniemy.

Poznaj zatem nowy dział „Przepisy zakazane” to propozycje absolutnie niewpisujące się w kanony fit życia, ale przepisy w nim zawarte, bezwzględnie, warte są podzielenia się. Dla przykładu, dowiesz się jak zrobić chrupiący popcorn karmelowy czy świąteczny sernik.



śniadanie

Fioletowa owsianka

Wartości odżywcze w 1 porcji:	
energia	362 kcal
węglowodany	71g
tłuszcze	6g
białko	11g

Składniki: olejca

- Mielony (kopi)
- Mielony (kopi i garści)
- Mielony
- Mielony (kopi)
- Mielony (kopi)



Przepis:

1. Wymieszaj wszystkie składniki w misce.
2. Wlej do garnka i gotuj na wolnym ogniu.
3. Gotuj przez 5-10 minut.
4. Podawaj z owocami.



śniadanie

Placek owsiany z mango

Wartości odżywcze w 1 porcji:
energia 351 kcal
węglowodany 41g
tłuszcze 13g
białko 18g

Składniki:

- mąka
- olej
- miod
- jajko

Przepis:

1. Wymieszaj wszystkie składniki w misce.
2. Włóż ciasto do naleśnikownicy.
3. Smaż na małym ogniu.
4. Podawaj z mango.





kolacja

Tosty z krewetkami i selerem

Wartości odżywcze w porcji:
 energia 372 kcal
 węglowodany 32g
 tłuszcze 15g
 białko 30g

Składniki:

- 100g krewetek
- 100g seler
- 100g chleb
- 100g majonez
- 100g ser
- 100g jogurt
- 100g oliwa
- 100g czarna pieprz
- 100g zielone zioła
- 100g czarna pieprz
- 100g zielone zioła
- 100g czarna pieprz

Przygotowanie:

1. Krewetki umyć i oczyścić. Seler pokroić w kostkę. Chleb pokroić w plastry. Majonez, jogurt, oliwa, czarna pieprz i zielone zioła wymieszać. Krewetki i seler podsmażyć na oliwie. Chleb przekłamać i posmarować majonezem. Na chleb wyłożyć krewetki i seler. Posypać czarną pieprzem i zielonymi ziołami. Smakować.