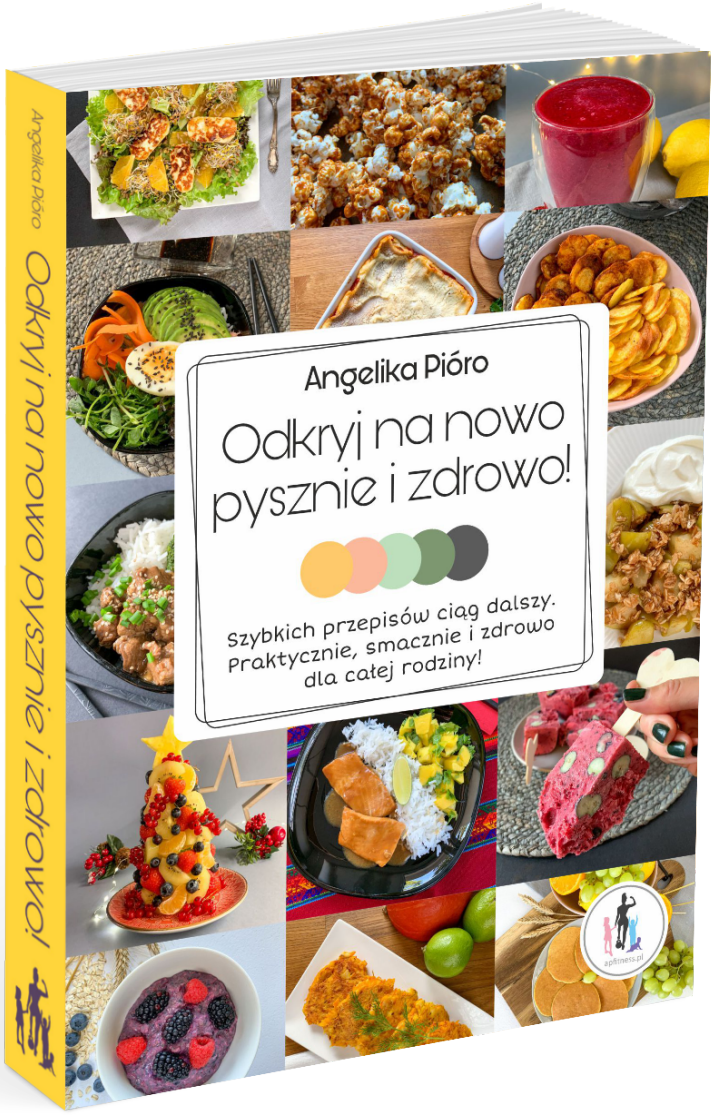
Dane aktualne na dzień: 03-07-2025 23:06

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 szykowanie 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*
tłuszcze	*9g*
białko	*22g*

Składniki *2 porcje*

- *200 g polędwicy 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.

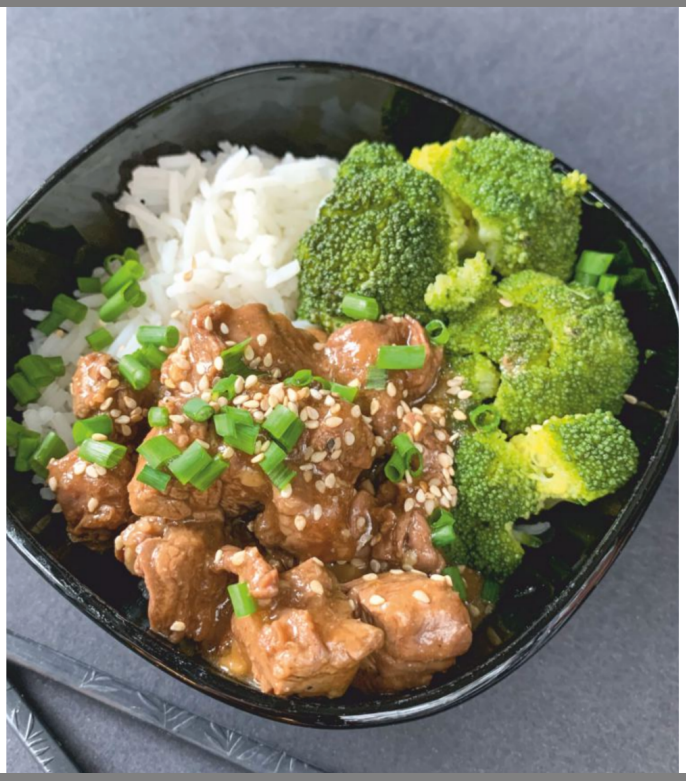
Wołowina po upłynięciu czasu duszenia jest już gotowa. Sos jest dość rzadki dlatego dobrze jest go zagęścić dodając przez sito z drobnymi oczkami, bezpośrednio do garnka, mąkę ziemniaczaną. Wymieszaj.

Podawaj wołowinę na ryżu, z ugotowanym brokułem, posiekanym 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 posiłków 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.

Jesteś zabiegana?

Brakuje Ci pomysłu co przygotować do jedzenia i sięgasz po coś na szybko?

Każdy z domowników lubi coś innego?

Chcesz jeść zdrowo, ale nie planujesz spędzić pół życia na bieganiu po sklepach za wymyślnymi składnikami lub przygotowując z nich skomplikowane posiłki?

Ta książka jest dla ciebie!

Serdecznie polecam praktyczną książkę, zawsze „chętną” do kulinarnej pomocy, pełną konkretnych rozwiązań i szybkich dań!

śniadanie

Fioletowa
owsianka

Wartości odżywcze w 1 porcji:

energia	362 kcal
węglowodany	71g
tłuszcze	6g
białko	11g

śniadanie

Placek owsiany

z mango

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

obiad

Wołowina

po koreańsku

Wartości odżywcze w 1 porcji:

energia	202 kcal
węglowodany	11g
tłuszcze	9g
białko	22g

kolacja

Tosty

z krewetkami i selerem

Wartości odżywcze w porcji:

energia	372 kcal
węglowodany	32g
tłuszcze	15g
białko	30g