

Dane aktualne na dzień: 03-04-2025 04:00

Link do produktu: <https://apfitness.pl/tanie-gotowanie-ebook-p-200.html>



Tanie gotowanie - ebook

| | |
|------------------|------------------------|
| Cena | 49,90 zł |
| Cena poprzednia | 59,90 zł |
| Dostępność | Dostępny |
| Czas wysyłki | 3 dni |
| Numer katalogowy | ebook-tanie-got |
| Producent | Angelika Pióro |

Opis produktu



"Tanie gotowanie"

Angelika Pióro

(ebook)

Kolejna książka, która będzie Twoją codzienną pomocą w kuchni i kontroli domowego budżetu. „Tanie gotowanie” to

efektywne i zdrowe dania na każdą kieszeń oraz bogata baza produktów ogólnodostępnych w sklepach

Ta książka przeznaczona jest dla osób które:

- Chcą zadbać o domowy budżet,
- Pragną zachwycać rodzinę i znajomych pysznymi daniami na każdą okazję,
- Zwracają uwagę, aby to, co jedzą było zdrowe i pełnowartościowe,
- Chcą w prosty sposób zorganizować sobie każdą chwilę spędzoną w kuchni.
- Lubią zjeść smacznie i bez wyrzeczeń!

Celem książki jest uświadomienie, że do przygotowania pysznych posiłków dla całej rodziny nie musisz codziennie wydawać wielkich sum. Zakupy rozplanować można tak, aby wykorzystać powszechnie dostępne - proste - składniki i nic nie marnować.

**W obecnych czasach oszczędność środków finansowych i czasu,
a także dbanie o zasady Zero Waste to niezmiernie ważna część życia świadomego człowieka.**

Książka składa się z dwóch działów:

- Śniadania i przekąski
- Obiady i kolacje

Sprawdź, ile pysznych przepisów w niej znajdziesz:

Wstęp

| | |
|--------------------------|----|
| Wstęp | 10 |
| Zasady taniego gotowania | 12 |

Śniadania i przekąski

| | |
|--|----|
| Nocna owsianka na trawienie | 27 |
| Nocna owsianka czekoladowa | 29 |
| Nocna owsianka cytrynowo - kokosowa | 31 |
| Shake malinowo - kokosowy | 33 |
| Shake tropikalny | 35 |
| Muffiny owsiane | 37 |
| Puszasty omlot śniadaniowy | 39 |
| Ryżowe płatki z czekoladą i orzechami | 41 |
| Skyr z chia i owocami | 43 |
| Naleśniki z soczewicy | 45 |
| Jajecznica pomidorowa | 49 |
| Babeczki jajeczne a'la pizza | 51 |
| Lunchbox z fetą i ciociarką | 53 |
| Lunchbox z pieczonymi warzywami i serem brie | 55 |
| Zielona pasta z trzech składników | 57 |
| Pieczona ciociarka | 59 |
| Chleb maślany | 61 |
| Chleb pełne ziarno | 65 |
| Bułki z cukinią i marchewką | 69 |
| Ciasteczka orzechowe bez mąki | 73 |
| Ciasteczka weekendowe | 75 |
| Lody sernikowe | 79 |

| | |
|--|-----|
| Mini pancakes jogurtowe | 81 |
| Mini pancakes czekoladowe | 85 |
| Placuszki skyrowo - pomarańczowe | 89 |
| Cynamonki twarogowe | 93 |
| Owoce pod kruszonką | 95 |
| Brownie owsiane czekoladowe - kokosowe | 97 |
| Brownie dyniowe | 99 |
| Ciasto czekoladowe | 101 |
| Krem czekoladowy z kaszy | 103 |
| Domowy serek topiony | 105 |
| Domowy majonez | 107 |

Obiady i kolacje

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| <i>Zupa jak za dziecka</i> | 111 | <i>Wołowina z kapustą z patelni</i> | 173 |
| <i>Lekka zupa z kilku warzyw</i> | 113 | <i>Zapiekanka z warzywami, kielbasą i boczkiem</i> | 175 |
| <i>Zupa zielony krem</i> | 115 | <i>Zapiekanka z białą kielbasą</i> | 177 |
| <i>Bazowy sos pomidorowy</i> | 117 | <i>Zapiekanka ziemniaczana</i> | 179 |
| <i>Pulpety w bazowym sosie pomidorowym</i> | 119 | <i>Salatka ziemniaczana</i> | 181 |
| <i>Tofu w przyprawach i sosie bazowym</i> | 121 | <i>Salatka z fetą i boczkiem</i> | 183 |
| <i>Warzywa z piekarnika pod ziołową fetą</i> | 123 | <i>Salatka z tortellini</i> | 185 |
| <i>Makaron w zapiekany sosie pieczarkowym</i> | 125 | <i>Wiosenna salatka surimi</i> | 187 |
| <i>Ziołowe ziemniaki z piekarnika</i> | 127 | <i>Kule surimi z ryżem</i> | 189 |
| <i>Ziemniaczano rybne kotleciki</i> | 129 | <i>Roladki z tortilli i tuńczyka</i> | 191 |
| <i>Naleśniki uniwersalne</i> | 131 | <i>Roladki z tortilli i pstrąga</i> | 193 |
| <i>Naleśniki z serem i ziemniakami</i> | 133 | <i>Rolki serowo czosnkowe</i> | 195 |
| <i>Kopytka</i> | 137 | <i>Szaszłyki z cukinią i fetą</i> | 197 |
| <i>Kopytka z pomidorkami i mozzarellą</i> | 139 | <i>Zapiekane pieczarki</i> | 199 |
| <i>Tagliatelle z patelni</i> | 141 | <i>Burrata w ziołowych pomidorach</i> | 201 |
| <i>Tagliatelle z pieczoną fetą i pomidorami</i> | 143 | | |
| <i>Spaghetti w kremowym orzechowym sosie z pieczarkami</i> | 147 | | |
| <i>Cytrynowe orzo</i> | 149 | | |
| <i>Sos brokułowy do makaronu</i> | 151 | | |
| <i>Orientalna fasola curry</i> | 153 | | |
| <i>Pizza z patelni</i> | 155 | | |
| <i>Nuggetsy z patelni</i> | 157 | | |
| <i>Kurczak BBQ z makaronem serowym</i> | 159 | | |
| <i>Kotlety z indyka z warzywami z piekarnika</i> | 161 | | |
| <i>Kurczak w białym sosie serowym</i> | 163 | | |
| <i>Risotto z kurczakiem i dynią</i> | 165 | | |
| <i>Makaron w zielonej paście</i> | 167 | | |
| <i>Gulasz głodengo wilka</i> | 169 | | |
| <i>Makaron z wołowiną w warzywnym sosie</i> | 171 | | |

Jeden z przepisów możesz przetestować już dziś. Moja cała rodzina go uwielbia!



Makaron z wołowiną

w warzywnym sosie

Porcja 100g:
159 kcal
18g węglowodanów
4g tłuszczów
12g białka

Składniki ok. 4 porcje

- 300 g makaronu świderki
- 1 łyżka oliwy
- 3 ząbki czosnku
- 1 czerwona papryka
- 1 pomidor
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki soli
- Pieprz do smaku
- 100 g sera śmietankowego np. Piątnica
- 100 ml wody z gotowanego makaronu
- 400 g wołowiny mielonej

- Przyprawy do mięsa:
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
 - 1 łyżeczka słodkiej papryki
 - Szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie

Makaron ugotuj w garnku z osoloną wodą zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Gdy makaron będzie gotowy, odstaw sobie 100 ml z gotowania przed odcedzeniem.

Na dużą patelnię wlej oliwę, dodaj całe ząbki czosnku i podsmaż 1 minutę. Dodaj pokrojoną w większe kawałki paprykę i pomidora. Wsyp przyprawy: zioła prowansalskie, słodka papryka, sól i pieprz. Wszystko wymieszaj i duś 2 minuty pod przykryciem, a później bez przykrycia, aż do miękkości.

Przełóż usmażone i miękkie warzywa do naczynia blendera, dodaj serek śmietankowy i wodę odstawioną z gotowania makaronu. Zmiksuj wszystko na jednolity krem.

Na tą samą patelnię na której smażyłaś warzywa, wrzuć teraz mięso mielone. Dodaj do niego przyprawy i usmaż rozdrabniając je drewnianą łyżką na małe kawałeczki. Gdy mięso jest usmażone dodaj makaron i wlej przygotowany sos. Wymieszaj całość i zdejmij ze źródła ciepła.

Komentarz:

Przepyszne danie doskonałe na obiad i do lunch boxa. Do podania możesz użyć parmezanu i pietruszki.

1 porcja to: 480 kcal, B 36 g, T 12 g, W 56 g.

171

Ta książka da Ci jeszcze więcej inspiracji!

Podzielę się w niej moimi technikami robienia zakupów, aby cały proces od pomysłu na danie do pierwszego kęsa był szybki, logiczny i oszczędny.

Zobacz, ile pysznych dań zawiera Tanie gotowanie!



Oprawa: miękka
Wydanie pierwsze
ISBN: 978-83-955724-3-2
Liczba stron: 206
Format: 162x235mm