Dane aktualne na dzień: 13-05-2024 22:18

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

Tanie gotowanie - ebook

Cena	**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

efektowne 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
Puszysty omlet 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 cieciorką 53
Lunchbox z pieczonymi warzywami i serem brie 55
Zielona pasta z trzech składników 57
Pieczona cieciorka 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

wygenerowano w programie shopGold

Obiady i kolacje

Zupa jak za dziecka 111
Lekka zupa z kilku warzyw 113
Zupa zielony krem 115
Bazowy sos pomidorowy 117
Pulpety w bazowym sosie pomidorowym 119
Tofu w przyprawach i sosie bazowym 121
Warzywa z piekarnika pod ziołową fetą 123
Makaron w zapiekanym sosie pieczarkowym 125
Ziołowe ziemniaki z piekarnika 127
Ziemniaczano rybne kotleciki 129
Naleśniki uniwersalne 131
Naleśniki z serem i ziemniakami 133
Kopytka 137
Kopytka z pomidorkami i mozzarellą 139
Tagliatelle z patelni 141
Tagliatelle z pieczoną fetą i pomidorami 143
Spaghetti w kremowym orzechowym sosie z pieczarkami 147
Cytrynowe orzo 149
Sos brokułowy do makaronu 151
Orientalna fasola curry 153
Pizza z patelni 155
Nuggetsy z patelni 157
Kurczak BBQ z makaronem serowym 159
Kotlety z indyka z warzywami z piekarnika 161
Kurczak w białym sosie serowym 163
Risotto z kurczakiem i dynią 165
Makaron w zielonej paście 167
Gulasz głodengo wilka 169
Makaron z wołowiną w warzywnym sosie 171

Wołowina z kapustą z patelni 173
Zapiekanka z warzywami, kiełbasą i boczkiem 175
Zapiekanka z białą kiełbasą 177
Zapiekanka ziemniaczana 179
Sałatka ziemniaczana 181
Sałatka z fetą i boczkiem 183
Sałatka z tortellini 185
Wiosenna sałatka surimi 187
Kule surimi z ryżem 189
Roladki z tortilli i turńczyka 191
Roladki z tortilli i pstrąga 193
Rolki serowo czosnkowe 195
Szaszłyki z cukinią i fetą 197
Zapiekane pieczarki 199
Burrata w ziołowych pomidorach 201

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 serka 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.

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