

BEZPŁATNY E-BOOK

16
PYSZNYCH
PRZEPISÓW

CZAS NA kawowe smaki



Biedronka
Codziennie niskie ceny

KAWOWE SMAKI W RÓŻNYCH ODSŁONACH

Któż z nas nie kocha kawy? Towarzyszy nam ona na co dzień i od święta.

Jest nie tylko wspaniałą kompanią o poranku, lecz także idealnym dopełnieniem deseru. W tej edycji kulinarnego e-booka prezentujemy kawę w rozmaitych odsłonach. Przedstawiamy jej złożony smak, wychodząc poza utarte schematy. Nasze propozycje zainteresują nie tylko koneserów, którzy w kawie są już rozsmakowani, lecz także tych, którzy dopiero chcieliby odkryć cały jej potencjał. Zapraszamy do kreatywnej podróży kulinarnej z kawą w roli głównej!

Więcej inspiracji i ciekawych treści znajdziesz w magazynie „Czas na dobrą formę” dostępnym w sklepach Biedronka.



PRZYDATNE OZNACZENIA

Przepisy zawarte w tym e-booku są różnorodne, dzięki czemu każdy znajdzie coś dla siebie. Co więcej, część receptur wpisuje się w ideę zero waste lub jest przystępna do przygotowania przez dzieci.

W nawigacji pomogą poniższe ikony.



przepis wegański



przepis bez laktozy



przepis bezglutenowy



przepis, który możesz
przygotować z dzieckiem



przepis oparty na założeniach
dietetycznych, uwzględniający
m.in. produkty charakterystyczne
dla kuchni polskiej



przepis wpisujący się
w ideę zero waste



SPIS PRZEPISÓW

- 6 Domowa konfitura pomarańczowa z kawą
- 7 Gorąca czekolada z kawą, piankami i struganą czekoladą
- 8 Smoothie z kawą i bananami
- 9 Domowe latte z bitą śmietaną i malinami
- 11 Wołowina po burgundzku z kawą i sałatką
- 13 Chili con carne z kawą i czekoladą
- 15 Polędwiczka marynowana w kawie
- 17 Pudding pomarańczowy z sosem kawowym
- 18 Roślinna panna cotta kawowo-migdałowa
- 19 Chlebek bananowy z kawą i cynamonem
- 21 Babeczki marchewkowe z kremem kawowym
- 23 Kawowe ciastka owsiane z pulpy z migdałów
- 24 Kawowe brownie z solonym kremem kajmakowym
- 25 Granola z kawą zbożową
- 26 Gulasz grzybowy z kawą
- 27 Pieczone buraki z sosem kawowym



NASI KUCHARZE



ADRIANA MARCZEWSKA

Fascynuje ją tradycyjna przedwojenna kuchnia, którą kreuje w autorskim wydaniu. Szerszej publiczności Adriana dała się poznać w 4. edycji programu „Top Chef”, a także w programach „Ślinotok” i „Gotowi do gotowania. Start!”. Adriana z pasją prowadzi wiele projektów w szkołach kulinarnych oraz galeriach sztuki.



ALICJA ROKICKA

Prowadzi jeden z najpopularniejszych blogów w kraju — Wegan Nerd, pełny roślinnych przepisów bez mięsa, ryb, jajek oraz nabiału. Jest także autorką czterech książek kulinarnych. Prowadzi pokazy i warsztaty z gotowania w całej Polsce.



PIOTR KUCHARSKI

Od 10 lat prowadzi kącik kulinarny w DDTVN oraz program „Domowa piekarnia Kucharskiego”. Jest autorem kilku książek, w tym bestselerowej „Chleb. Domowa piekarnia”. Kocha gotować. Szczególnie upodobał sobie warzywa, które z dbałością uprawia we własnym ogrodzie. Jest tatą trzech synów.





DOMOWA KONFITURA POMARAŃCZOWA Z KAWĄ

ADRIANA MARCZEWSKA

ŚNIADANIE



150 min



6 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
300 kcal

TŁUSZCZ
1 g
(w tym kwasy
nasycone 0,2 g)

WĘGLOWODANY
73 g
(w tym cukry 30 g)

BIĄŁKO
3 g

BŁONNIK
7 g

SÓL
0 g



SKŁADNIKI:

- 2 kg pomarańczy
- sok z 1 cytryny
- 500 ml wody
- 250 ml miodu Złota Pasieka
- ½ łyżeczki mielonej kawy Cafe d'Or
- 1 goździk
- ½ gwiazdki anyżu
- ⅓ łyżeczki gałki muskatołowej

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomarańcze sparz wrzątkiem. Z dwóch zetrzyj skórkę i dokładnie obierz wszystkie owoce. Zblenduj je na mus, dodając sok z cytryny.
2. Zagotuj wodę z miodem, dodaj zblendowane pomarańcze oraz startą skórkę. Gotuj na małym ogniu 90 minut.
3. Po tym czasie dodaj kawę, goździk, anyż i gałkę muskatołową. Gotuj kolejne 30 minut.
4. Wyjmij przyprawy i przelej konfiturę do wyparzonych słoiczek. Zakręć, odwróć do góry dnem i pozostaw do ostygnięcia.
5. Konfiturę serwuj z kromkami pieczywa lub jako dodatek do naleśników i deserów.





GORĄCA CZEKOLADA Z KAWĄ, PIANKAMI I STRUGANĄ CZEKOLADĄ

ADRIANA MARCZEWSKA

NAPŌJ



20 min



4 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
488 kcal

TŁUSZCZ
28 g
(w tym kwasy
nasycone 17,9 g)

WĘGLOWODANY
51 g
(w tym cukry 37,6 g)

BIAŁKO
8 g

BŁONNIK
1 g

SÓL
0,2 g



SKŁADNIKI:

- 145 g gorzkiej czekolady Magnetic
- 500 ml mleka Mleczna Dolina
- 50 ml espresso
- 16 g cukru wanilinowego
- 150 ml śmietanki 36% Mleczna Dolina
- 50 g cukru
- 10 pianek

PRZYGOTOWANIE:

1. 90 g czekolady połam na małe kawałki i rozpuść w gorącym mleku z dodatkiem espresso i cukru wanilinowego. Gotuj, mieszając, aż masa będzie kremowa.
2. Śmietankę ubij z dodatkiem cukru.
3. Gorącą czekoladę przelej do kubków. Udekoruj bitą śmietaną, piankami i kawałkami startej na tarce lub zstruganej ostrym nożem pozostałej czekolady.





SMOOTHIE Z KAWĄ I BANANAMI

ALICJA ROKICKA


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

NAPÓJ



5 min



1 porcja



łatwy

ENERGIA
1 porcja
602 kcal

TŁUSZCZ
24 g
(w tym kwasy
nasycone 3,7g)

WĘGLOWODANY
80 g
(w tym cukry 26 g)

BIĄŁKO
23 g

BŁONNIK
10 g

SÓL
0 g



SKŁADNIKI:

- 1 banan
- 60 g płatków owsianych Plony Natury
- 30 g kremu z orzeszków ziemnych Go Vege
- 250 ml napoju roślinnego Go Vege
- 60 ml espresso

PRZYGOTOWANIE:

1. Do kielicha blendera przełóż obranego banana, płatki owsiane i krem z orzeszków ziemnych. Zalej napojem roślinnym i dodaj espresso.
2. Zmiksuj na gęste i jedwabiste smoothie.
3. Przelej do szklanek i udekoruj odrobiną kremu z orzeszków ziemnych oraz pokruszonymi orzechami.





DOMOWE LATTE Z BITĄ ŚMIETANĄ I MALINAMI

ADRIANA MARCZEWSKA

NAPÓJ



20 min



3 porcje



łatwy

ENERGIA
1 porcja
246 kcal

TŁUSZCZ
13 g
(w tym kwasy
nasycone 7,6 g)

WĘGLOWODANY
27 g
(w tym cukry 25,5 g)

BIAŁKO
7 g

BŁONNIK
1 g

SÓL
0,2 g



SKŁADNIKI:

- ½ szklanki malin
- 50 ml wody
- 1 łyżka miodu Złota Pasieka
- 500 ml mleka Mleczna Dolina
- 100 ml śmietanki 30% Mleczna Dolina
- 2 łyżki cukru
- 80-100 ml espresso

PRZYGOTOWANIE:

1. Odłóż kilka malin. Resztę smaź z wodą i miodem, aż osiągniesz gęsty syrop.
2. Mleko podgrzej i spień, np. blenderem. Śmietankę ubij z cukrem.
3. Na dno szklanek wyłóż po łyżce ugotowanych malin, delikatnie, po ściance, wlej mleko, w ten sam sposób dodaj kawę.
4. Na kawę wyłóż po łyżce ubitej śmietany. Udekoruj syropem malinowym i pozostałymi owocami.





WOŁOWINA PO BURGUNDZKU Z KAWĄ I SAŁATKĄ

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



200 min



8 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
668 kcal

TŁUSZCZ
39 g
(w tym kwasy
nasycone 9 g)

WĘGLOWODANY
41 g
(w tym cukry 6 g)

BIĄŁKO
40 g

BŁONNIK
7 g

SÓL
0,4 g

SKŁADNIKI:

- 1 kg karkówki lub łopatki wołowej Kraina Mięsa
- sól, pieprz
- 5 łyżek mąki pszennej Złote Pola
- 4 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 3 marchewki
- ½ pora
- 2 cebule
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego Culineo
- 500 ml czerwonego wytrawnego wina
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- po 3 gałązki rozmarynu i tymianku
- 3 ząbki czosnku
- 200 g przecieru pomidorowego Sottile Gusto
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 500 ml bulionu wołowego
- 60 ml espresso Mleczna Dolina
- 80 g masła
- 300 g małych pieczarek
- 100 g roszponki
- 100 g rukoli
- sok z ½ cytryny
- 50 ml oliwy z oliwek
- 20 ml octu balsamicznego

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso pokrój na średnie kawałki, obtocz w soli, pieprzu i mące, a następnie zrumień na patelni z rozgrzanym olejem. Przełóż do dużego garnka.
2. Na tej samej patelni przesmaż pokrojone w plastry marchewki i pora oraz posiekane cebule. Dodaj koncentrat pomidorowy oraz wino, zagotuj i przełóż do garnka.
3. Dodaj ziele angielskie, liście laurowe, rozmaryn, tymianek, całe ząbki czosnku, przecier pomidorowy, słodką paprykę, bulion oraz espresso. Duś na małym ogniu 2½-3 godziny.
4. Pod koniec gotowania dodaj zrumienione na 3 łyżkach masła pieczarki. Dopraw solą i pieprzem.
5. Wołowinę serwuj z roszponką i rukolą skropioną sokiem z cytryny, oliwą i octem balsamicznym oraz szczyptą soli.



Kawa ziarnista
Cafe d'Or Espresso

Espresso swoje korzenie ma we Włoszech, a jego nazwa pochodzi od słowa „espressivo”, co oznacza „wyrazisty, ekspresyjny”. Napój jest bazą m.in. dla cappuccino czy latte.



PRZEPIS NA STR. 13



CHILI CON CARNE Z KAWĄ I CZEKOLADĄ

ADRIANA MARCZEWSKA

OBIAD



90 min



4 porcje



średni

ENERGIA
1 porcja
556 kcal

TŁUSZCZ
18 g
(w tym kwasy
nasycone 4 g)

WĘGLOWODANY
61 g
(w tym cukry 10 g)

BIĄŁKO
36 g

BŁONNIK
10 g

SÓL
0,9 g



SKŁADNIKI:

- 100 g wędzonego boczku Kraina Wędlin
- 2 cebule
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 500 g mielonej wołowiny Kraina Mięś
- po 1 łyżeczce kuminu i oregano
- po 1½ łyżeczki słodkiej i wędzonej papryki
- 2 ząbki czosnku
- 1 ostra papryczka
- 100 ml czerwonego wytrawnego wina
- 200 g krojonych pomidorów z puszki Nasza Spiżarnia
- po 40 ml sosu sojowego i espresso
- 30 g gorzkiej czekolady
- 1 papryka
- 200 g czerwonej fasoli konserwowej Nasza Spiżarnia
- sól, pieprz
- 200 g brązowego ryżu Plony Natury

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrojone w kostkę boczek i cebule podsmaż na oleju do zrumienienia.
2. Dodaj wołowinę, kumin, oregano, paprykę słodką i wędzoną, posiekany czosnek i ostrą papryczkę bez nasion. Smaż, aż wołowina się zrumieni.
3. Dodaj wino, pomidory, sos sojowy, espresso i czekoladę. Duś na małym ogniu 30 minut.
4. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę oraz odsączoną fasolę. Dopraw solą i pieprzem, duś kolejne 15 minut.
5. Chili serwuj posypane siekanym szczypiorkiem oraz z ugotowanym brązowym ryżem.



Pomidory w puszcze to prawdziwe must have w kuchennej szafce - sprawdzą się w wielu potrawach i są idealnym dodatkiem nawet do wytrawnych śniadań.

Pomidory w puszcze, krojone
Nasza Spiżarnia



PRZEPIS NA STR. 15



POŁĘDWICZKA MARYNOWANA W KAWIE


Kuchnia
ŚródziemnoPolska

PIOTR KUCHARSKI

OBIAD



40 min



3 porcje



łatwy

ENERGIA 1 porcja 610 kcal	TŁUSZCZ 25 g (w tym kwasy nasycone 3,8 g)	WĘGLOWODANY 95 g (w tym cukry 6 g)	BIĄŁKO 33 g	BŁONNIK 15 g	SÓL 0,6 g
---------------------------------	--	--	----------------	-----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka tymianku
- szczypta ostrej papryki
- sól, pieprz
- 1 łyżka mielonej kawy Cafe d'Or
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka cukru
- 1 polędwiczka wieprzowa Kraina Mięsa (200 g)
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 1 łyżka masła Mleczna Dolina
- 24 brukselki
- 15 g tartego parmezanu Gusto Bello
- 300 g kaszy jęczmiennej Plony Natury

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie przyprawy wymieszaj z ½ łyżeczki soli, ½ łyżeczki pieprzu, kawą, oliwą, posiekanym czosnkiem i cukrem do uzyskania konsystencji pasty.
2. Polędwiczkę oczyść i natrzyj pastą. Odstaw do lodówki na 2-3 godziny do zamarynowania. Po tym czasie rozgrzej piekarnik do 180°C.
3. Na patelni rozgrzej olej i obsmaż polędwiczkę z każdej strony. Następnie wstaw ją do piekarnika, żeby się dopiekła, na 10-12 minut. Odstaw na 3-4 minuty, aby mięso odpoczęło.
4. W tym czasie na maśle obsmaż brukselki przekrojone na pół. Przypraw je solą i pieprzem. Posyp parmezanem i wstaw do piekarnika na 10 minut, żeby ser się zapiekł.
5. Polędwiczkę pokrojoną w plasterki podawaj z brukselkami i ugotowaną kaszą.



Mielona kawa
Cafe d'Or

Słowo kawa pochodzi z języka arabskiego i oznacza „usuwający zmęczenie”.

Oprócz właściwości pobudzających kawa pomaga również w pielęgnacji - można ją wykorzystać jako naturalny peeling.





PUDDING POMARAŃCZOWY Z SOSEM KAWOWYM



ADRIANA MARCZEWSKA

DESER



45 min



10 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
182 kcal

TŁUSZCZ
6 g
(w tym kwasy
nasycone 0,8 g)

WĘGLOWODANY
29 g
(w tym cukry 6,3 g)

BIĄŁKO
5 g

BŁONNIK
2 g

SÓL
0,5 g



SKŁADNIKI:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 1 łyżeczka soli
- 3 pomarańcze
- 100 ml napoju roślinnego Go Vege
- 1 laska wanilii
- 30 ml espresso
- 5 łyżek miodu rzepakowego
Złota Pasieka
- ½ łyżeczki mielonej kawy Cafe d'Or
- 50 g obranych pistacji Top

PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę opłucz i sparz wrzątkiem. Gotuj w osolonej wodzie 20 minut.
2. Zetrzyj skórkę z 1 pomarańczy. Wszystkie owoce obierz ze skórki.
3. Kaszę zmiksuj na gładką masę z napojem roślinnym, nasionami wanilii, 2 wyfiletowanymi pomarańczami oraz otartą skórką, espresso i 2 łyżkami miodu.
4. Na patelni rozgrzej pozostały miód. Kiedy zacznie się pienić, dodaj 1 pokrojoną w plastry pomarańczę. Smaż przez minutę z każdej strony. Posyp mieloną kawą.
5. Pudding udekoruj plasterkami pomarańczy i siekanymi pistacjami.



Jeśli zostanie ci niewykorzystana, ugotowana kasza jaglana, nic straconego — zjedz ją na śniadanie z ulubionymi dodatkami, dorzuć do koktajlu lub przygotuj pożywną sałatkę z warzywami.





ROŚLINNA PANNA COTTA KAWOWO-MIGDAŁOWA

ALICJA ROKICKA

DESER



60 min



4 porcje



trudny

ENERGIA
1 porcja
493 kcal

TŁUSZCZ
39 g
(w tym kwasy
nasycone 3 g)

WĘGLOWODANY
24 g
(w tym cukry 13,3 g)

BIĄŁKO
19 g

BŁONNIK
7 g

SÓL
0 g



SKŁADNIKI:

- 300 g słupków migdałów
- 400 ml wrzącej wody
- 4 łyżki cukru
- 3 łyżeczki żelfix
- 100 ml espresso

PRZYGOTOWANIE:

1. Migdały zalej wrzącą wodą i zostaw do ostudzenia. Następnie dobrze zblenduj całość, przełóż do miski wyłożonej czystą gazą i wyciskaj do niej cały płyn z migdałów.
2. W miseczce połącz cukier i żelfix.
3. W rondelku podgrzewaj powstały napój migdałowy. Dodaj 2-3 łyżki espresso. Następnie wsyp cukier z żelfixem. Podgrzewaj całość na małym ogniu, mieszając, by nie powstały grudki.
4. Przelej płyn do szklaneczek i wstaw do lodówki na co najmniej 50 minut. Przed podaniem polej pozostałą kawą. Panna cotta nie musi mieć całkowicie stałej konsystencji.





CHLEBEK BANANOWY Z KAWĄ I CYNAMONEM

ALICJA ROKICKA


Kuchnia
ŚródziemnoPOLSKA

DESER



60 min



14 porcji



średni

ENERGIA
1 porcja
111 kcal

TŁUSZCZ
3 g
(w tym kwasy
nasycone 0,5 g)

WĘGLOWODANY
20 g
(w tym cukry 5,5 g)

BIĄŁKO
3 g

BŁONNIK
3 g

SÓL
0,1 g



SKŁADNIKI:

- 200 ml napoju sojowego Go Vege
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 50 ml zaparzonej mocnej kawy
- 100 g mąki pszennej Złote Pola
- 150 g mąki pełnoziarnistej Złote Pola
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 3 średnie banany
- 2 łyżeczki cynamonu
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 3 kostki gorzkiej czekolady

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj trzy miski. W pierwszej połącz napój sojowy i ocet, nie mieszaj. Pozostaw na 5 minut. Do tak przygotowanej mieszanki wlej kawę.
2. W drugiej misce wymieszaj mąki, proszek do pieczenia, sodę, sól i siemię lniane.
3. W trzeciej misce roznieć 2 banany. Dodaj cynamon. Zamieszaj.
4. Dodaj zawartość miski z napojem sojowym. Wymieszaj i stopniowo dodawaj zawartość miski z mąką. Na koniec wlej olej.
5. Przelej ciasto do foremki o długości 20-25 cm. Ozdób połówkami banana i posiekaną czekoladą. Piecz 40-50 minut.





BABECZKI MARCHEWKOWE Z KREMEM KAWOWYM



PIOTR KUCHARSKI

DESER



40 min



12 porcji



łatwy

ENERGIA
1 porcja
216 kcal

TŁUSZCZ
10 g
(w tym kwasy
nasycone 4,6 g)

WĘGLOWODANY
29 g
(w tym cukry 11,9 g)

BIAŁKO
4 g

BŁONNIK
2 g

SÓL
0,2 g

SKŁADNIKI:

- 230 g mąki pszennej tortowej
Złote Pola
- 120 g cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki mielonego kardamonu
- 1 łyżka bezkofeinowej kawy mielonej
- 2 szczypty soli
- 2 jajka Moja Kurka
- 120 ml oleju rzepakowego
Wybornego
- 250 g marchewki
- 1 opakowanie sera mascarpone
Sottile Gusto
- 2 łyżki kawy zbożowej + ilość
do posypania

PRZYGOTOWANIE:

PRZYGOTUJ Z DZIECKIEM

1. W dużej misce wymieszajcie wszystkie suche składniki.
2. Dodajcie jajka, olej i startą na tarce o grubych oczkach marchewkę. Wszystko dokładnie wymieszajcie.
3. Formy do muffinek natłuszczone lub wyłóżcie papilotkami, napełnijcie do 2/3 wysokości.

PRZYGOTUJ SAMODZIELNIE

4. Wstaw babeczki do rozgrzanego do 180°C piekarnika, piecz około 25 minut.
5. Mascarpone wymieszaj z kawą zbożową. Tak przygotowanym kremem udekoruj wierzch babeczek. Obsyp kawą.



Ten przepis to doskonały przykład na to, że wspólne pieczenie jest proste i przyjemne, a smakowi babeczek nie oprze się nawet największy przeciwnik marchewki!





KAWOWE CIASTKA OWSIANE Z PULPY Z MIGDAŁÓW



ALICJA ROKICKA

DESER



45 min



20 ciastek



średni

ENERGIA
1 porcja
125 kcal

TŁUSZCZ
8 g
(w tym kwasy
nasycone 0,7 g)

WĘGLOWODANY
12 g
(w tym cukry 2,4 g)

BIĄŁKO
4 g

BŁONNIK
3 g

SÓL
0,1 g



SKŁADNIKI:

- 300 g pulpy z migdałów
- 100 g płatków owsianych Plony Natury
- 30 g cukru
- 50 g rodzynek
- szczypta soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- skórka z 1 cytryny
- ½ łyżeczki kardamonu (opcjonalnie)
- 150 ml kawy Cafe d'Or
- 1 łyżka oleju rzepakowego Wybornego
- 2 łyżki mąki pszennej Złote Pola

PRZYGOTOWANIE:

1. Wsyp do miski pulpę z migdałów pozostałą z przepisu na panna cottę, płatki owsiane, cukier i rodzyнки. Dodaj szczyptę soli, proszek do pieczenia oraz skórkę z cytryny i kardamon. Wlej kawę i olej. Wymieszaj i odstaw na 5 minut.
2. Jeśli masa jest bardzo wilgotna i rozpada się przy formowaniu, dodaj mąkę pszenną.
3. Przygotuj blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Z masy uformuj 20 okrągłych ciasteczek. Układaj je na papierze, lekko spłaszczając. Piecz w 180°C przez 35 minut, aż ciasteczka się zrumienią.



W kuchni nic nie powinno się marnować, dlatego po wykonaniu roślinnej panna cotty kawowo-migdałowej wykorzystaj pozostałą pulpę z migdałów i upiecz ciasteczka owsiane.





KAWOWE BROWNIE Z SOŁONYM KREMEM KAJMAKOWYM

ADRIANA MARCZEWSKA

DESER



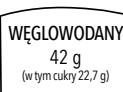
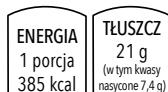
45 min



12 porcji



łatwy



SKŁADNIKI:

- 6 jajek Moja Kurka
- 180 g cukru
- 16 g cukru wanilinowego
- 100 g mąki pszennej typu 450 Złote Pola
- 3 łyżki kakao Magnetic
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 180 g gorzkiej czekolady Magnetic
- 80 g masła Mleczna Dolina
- 60 ml espresso
- 180 g masy kajmakowej Bakallino
- 180 g sera mascarpone Sottile Gusto
- 1 łyżeczka soli gruboziarnistej

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka ubij z cukrem i cukrem wanilinowym na białą masę. Cały czas mieszając, dodaj do jajecznej masy mąkę, łyżkę kakao, proszek do pieczenia oraz cynamon.
2. Czekoladę i masło rozpuść w łańpeli wodnej. Stopniowo dodawaj je do masy jajecznej, razem z espresso.
3. Przelej masę do formy wyłożonej papierem i piecz 20-25 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.
4. Kajmak połącz z mascarpone i solą.
5. Wystudzone ciasto posmaruj masą kajmakową i posyp resztą kakao.





GRANOLA Z KAWĄ ZBOŻOWĄ

ALICJA ROKICKA

KOLACJA



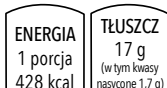
45 min



6 porcji



łatwy



SKŁADNIKI:

- 300 g płatków owsianych Plony Natury
- 45 g rodzynek BakaD'Or
- 35 g suszonej żurawiny BakaD'Or
- 75 g orzechów włoskich BakaD'Or
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 3 łyżki syropu klonowego GoBio
- 2 łyżki oleju rzepakowego Wybornego
- 60 ml zaparzonej kawy zbożowej
- 600 g roślinnego jogurtu sojowego Go Vege
- 300 g malin

PRZYGOTOWANIE:

1. W dużej misce dobrze wymieszaj wszystkie składniki oprócz kawy, jogurtu i malin. Następnie dodaj ostudzoną zaparzoną kawę zbożową. Odstaw na 10 minut.
2. Ponownie wymieszaj składniki i wysyp na blachę do pieczenia. Dobrze, równomiernie dociśnij.
3. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 170°C przez 25-30 minut. Po wystudzeniu przesyp granolę do słoika.
4. Jogurt przełóż do miseczki, dodaj granolę i udekoruj malinami.





GULASZ GRZYBOWY Z KAWĄ

PIOTR KUCHARSKI


Kuchnia
ŚródziemnoPolska

KOLACJA



40 min



2 porcje



łatwy

ENERGIA 1 porcja 510 kcal	TŁUSZCZ 18 g (w tym kwasy nasycone 5,1 g)	WĘGLOWODANY 78 g (w tym cukry 6,8 g)	BIĄŁKO 18 g	BŁONNIK 13 g	SÓL 0,7 g
---------------------------------	--	--	----------------	-----------------	--------------

SKŁADNIKI:

- 1 cebula
- 1½ łyżki oliwy z oliwek
- 1 marchewka
- 2 łodygi selera naciowego
- 250 g pieczarek
- 300 g boczników
- sól, pieprz
- 100 ml zaparzonej mocnej kawy Cafe d'Or
- 50 ml śmietanki 30% Mleczna Dolina
- 1 pęczek koperku
- 150 g kaszy jęczmiennej pęczak

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę pokrój w piórka i podsmaż do zeszklenia na oliwie z oliwek.
2. Dodaj marchewkę pokrojoną w półksiężycy oraz seler pokrojony w półcentymetrowe kawałki. Całość duś przez kilka minut.
3. Dodaj pokrojone w plasterki pieczarki oraz boczniki porwane rękami wzdłuż włókien. Całość smaż około 15 minut.
4. Dopraw solą i pieprzem. Gdy warzywa i grzyby będą miękkie, dodaj kawę i śmietankę.
5. Duś, aż sos zgęstnieje. Pod koniec dodaj posiekany koperek. Podawaj z ugotowaną kaszą jęczmienną.





PIECZONE BURAKI Z SOSEM KAWOWYM

ADRIANA MARCZEWSKA

KOLACJA



60 min



4 porcje



średni

ENERGIA
1 porcja
223 kcal

TŁUSZCZ
12 g
(w tym kwasy
nasycone 4 g)

WĘGLOWODANY
20 g
(w tym cukry 8 g)

BIĄŁKO
6 g

BŁONNIK
3 g

SÓL
0,2 g



SKŁADNIKI:

- 8 małych buraków
- 250 ml wytrawnego czerwonego wina
- 60 ml espresso
- 3 łyżki miodu Złota Pasieka
- 2 ząbki czosnku
- 1 gałązka rozmarynu
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego Culineo
- 60 g masła Mleczna Dolina
- sól, pieprz
- 50 g płatków migdałów
- garść roszponki Vital Fresh
- 100 g sera feta

PRZYGOTOWANIE:

1. Buraki piecz do miękkości w 180°C przez 30-40 minut. Wystudzone buraki obierz i pokrój w ćwiartki.
2. Na patelnię wlej wino i espresso. Dodaj miód, pokrojony w plasterki czosnek, rozmaryn i koncentrat pomidorowy. Gotuj na małym ogniu, aż płyn zredukuje się o połowę.
3. Do sosu dodaj zimne masło, dokładnie wymieszaj, dopraw solą i pieprzem.
4. Na osobnej patelni podpraż płatki migdałów.
5. Buraki wymieszaj z sosem, wyłóż na talerz, udekoruj roszponką, prażonymi migdałami i pokruszonym serem feta.



Więcej inspiracji i ciekawych treści
znajdziesz w drukowanym
magazynie dostępnym w sklepach.

