

FOOD
& JOY

www.foodandjoy.eu

Przepisy na *Follow your intuition!*

Kapusta i kasze



TASTE THE LIFE!



www.okolicepalnika.blox.pl

Ekspresowa sałatka z kuskusem



fot. Sylwia Cisowska

- $\frac{3}{4}$ szklanki kaszy kuskus
- Szklanka bulionu warzywnego
- 50 g świeżego szpinaku
- 100 g pomidorów suszonych na słońcu
- Łyżeczka soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Ząbek czosnku
- 75 g łososia wędzonego na zimno
- 50 g sera koziego

Kuskus zalewamy gorącym bulionem, tak by został zakryty na ok. 1 cm. Przykrywamy naczynie i odstawiamy na 5 minut, aż cały płyn zostanie wchłonięty. Na patelni rozgrzewamy oliwę i lekko podsmażamy na niej czosnek. Dodajemy oczyszczony szpinak smażymy ok. minuty, by liście zmiękły. Gotowy kuskus mieszamy ze szpinakiem. Dodajemy suszone pomidory pokrojone w paseczki, łososia porwanego na mniejsze kawałki oraz grudki sera koziego. Ponownie mieszamy. Na koniec kuskus skrapiamy delikatnie sokiem z cytryny oraz oliwą z oliwek.



Pieczone pierożki z kaszą gryczaną

Ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 250 g miękkiego masła
- 30 g świeżych drożdży
- 3 jajka (białka i żółtka osobno)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- spora szczypta soli

Farsz:

- 100g kaszy gryczanej
- 50g rukoli
- 70 g szynki parmeńskiej
- Garść łuskanych orzechów laskowych
- Łyżka sosu worcestershire
- Sól, pieprz



fol. Sylwia Cisowska

Rozpoczynamy od przygotowania farszu. Kaszę gotujemy przez 20 minut w osolonej wodzie. W międzyczasie na suchej patelni prażymy orzechy laskowe potem kruszymy je w moździerzu. Ugotowaną kaszę mieszamy z grubo posiekaną rukolą, orzechami i szynką pokrojoną w cienkie paski. Doprawiamy solą, pieprzem i sosem worcestershire. Drożdże ścieramy na tarce o drobnych oczkach, następnie dodajemy przesianą mąkę, posiekane masło oraz żółtka, jogurt i sól. Szybko wyrabiamy tak aby otrzymać gładką i sprężystą masę, w razie potrzeby podsypujemy mąką. Dobrze wyrobione ciasto odstawiamy na ok. 15 minut do lodówki, owinięte folią spożywczą. Po tym czasie rozwałkowujemy je dosyć cienko, tak by miało grubość ok. 5 mm. Następnie postępujemy jak przy klasycznych pierogach - wycinamy z ciasta kółka, na ich środek wykładamy trochę farszu, a na sam koniec skleamy brzegi. Robimy tak aż do skończenia ciasta lub farszu. Pierożki układamy na blaszce, delikatnie smarujemy białkiem i posypujemy kminkiem, sezamem lub pokruszonymi orzechami. Pieczemy w temperaturze 200 stopni, aż będą rumiane czyli ok. 20 minut.

Babeczki z kaszy jaglanej



fot. Sylwia Cisowska

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- Szklanka mąki
- 1 jajko
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 3 łyżki cukru trzcinowego
- Skórka z połowy pomarańczy
- 2/3 szklanki mleka
- Sok z połówki pomarańczy
- 1 banan
- $\frac{3}{4}$ szklanki suszonej żurawiny
- Tabliczka czekolady deserowej 50% kakao

Banana rozgniatamy w misce widelcem na gładką masę. Dodajemy do niego sok i skórkę z pomarańczy, roztrzepane jajko oraz mleko. Dokładnie mieszamy. Następnie stopniowo dodajemy suche składniki – mąkę, proszek do pieczenia oraz cukier. Do masy dodajemy również ugotowaną kaszę jaglaną, żurawinę i grubo pokrojoną czekoladę. Mieszamy, by wszystkie składniki dobrze się połączyły. Masę przekładamy do foremek wyłożonych papilotkami lub wysmarowanych tłuszczem. Pieczemy sprawdzając patyczkiem wilgotność w środku, aż do momentu, kiedy patyczek będzie suchy - ok. 25 minut w temperaturze 180 stopni.

Kupuj więcej, nie przepłacać

Tartaletki z kapustą i śliwkami

- 2 opakowania ciasta francuskiego
- 500 g kapusty kwaszonej
- 100g suszonych grzybów
- 150 g suszonych śliwek
- 1 cebula
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- łyżeczka kminku
- Listek laurowy
- 2 ziela angielskie
- Sól, pieprz



fot. Sylwia Cisowska

Follow your
intuition!

Grzyby moczymy w ciepłej wodzie przez 2 godziny. Następnie gotujemy je aż zmiękną. Zachowujemy wodę. Kapustę wyciskamy, grubo siekamy, a następnie podlewamy wodą i gotujemy z dodatkiem kminku, oliwy, ziela angielskiego oraz listka laurowego, przez ok 40. minut. Na patelni rumienimy drobno posiekaną cebulę. Dodajemy do niej odcedzoną kapustę, posiekane grzyby oraz grubo pokrojone śliwki. Solimy i pieprzymy do smaku. Farsz dokładnie mieszamy, dodając do niego część wody z grzybów. Z ciasta francuskiego wycinamy koła. Na środku każdego z nich układamy dużą łyżkę farszu. By tartaletki były wyższe, na każdym kole możemy położyć jeszcze jedno, z wyciętym mniejszym kółkiem w środku. Pieczemy ok. 15 minut w temperaturze 180 stopni. Po upieczeniu dopełniamy tartaletki farszem.

feel the difference

save up

Modra kapusta inaczej



fot. Sylwia Cisowska

- 400 g czerwonej kapusty
- 200 ml białego wina
- 1 czerwona cebula
- 150 g pancetty
- 2-3 łyżki octu balsamicznego
- 90 g złotych rodzynek
- 120 g orzechów włoskich
- Pół pęczka natki pietruszki
- Sól, pieprz

podążaj
za intuicją

Kapustę drobno szatkujemy, podlewamy białym winem oraz 2 szklankami wody. Gotujemy pod przykryciem przez 20 minut, aż kapusta zmięknie.

Pancettę kroimy w drobną kostkę, podsmażamy na złoty kolor. Odlewamy część tłuszczu, który się wytopił. Do boczku dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę. Podsmażamy 2-3 minuty. Dodajemy odsączoną kapustę, skrapiamy octem balsamicznym i dusimy ok. 10 minut. Na samym końcu dodajemy posiekane orzechy włoskie oraz wcześniej namoczone rodzyнки. Doprawiamy solą i pieprzem, tuż przed podaniem posypujemy drobno posiekaną natką pietruszki.

feel the difference

FRESH PRICE



3,99 ¹⁾



4,99 ²⁾



5,89



7,49 ⁴⁾



3,99 ⁵⁾



4,89 ⁶⁾



9,99 ⁷⁾



14,90 ⁸⁾



2,95 ⁹⁾

1. Kasza gryczana prażona cała 0,40 kg 3,99 zł/szt., 20 g/1opak., 99,50 zł/kg, 2. Świeży szpinak niemyty 100g 4,99/opak., 3. Śliwki kalifornijskie 5,89 zł/szt., 200 g/1opak., 24,45 zł/kg, 4. Suszona żurawina 0,20 kg 5,89 zł/szt., 5. Ciasto francuskie 3,99 zł/szt., 250 g/1opak., 30,36 zł/kg, 6. Jaja z chowu ściółkowego 6szt 4,89/opak., 7. Łosoś wędzony na zimno – plastry 9,99 zł/szt., 100 g/1opak., 99,90 zł/kg 8. Pomidory suszone na słońcu 14,90 zł/szt., 290g po odświeżeniu 190 g/1opak., 78,42 zł/kg, Mleko 3,2% 2,95 zł/szt

JAKOŚĆ W SUPER CENIE

NOWY SKŁEP
FOOD&JOY
ul. NOWY ŚWIAT 7
Warszawa!

Produkty
dostępne
w sklepach:

FOOD
& JOY

alma

alma
24
DELIKATESY INTERNETOWE

Więcej produktów, smakowite przepisy, porady nie tylko kulinarne, ciekawe artykuły i wiele, wiele więcej znajdziesz na www.foodandjoy.eu.