

FOOD  
& JOY

[www.foodandjoy.eu](http://www.foodandjoy.eu)

Przepisy na

WIOSNĘ



E TASTE THE LIFE!

[www.smakowitykasek.pl](http://www.smakowitykasek.pl)



# FRESH PRICE



4,79 <sup>1)</sup>



9,99 <sup>2)</sup>



9,99



6,99 <sup>4)</sup>



14,90 <sup>5)</sup>



3,49 <sup>6)</sup>



9,99 <sup>7)</sup>



6,99 <sup>8)</sup>



2,99 <sup>9)</sup>

1. Świeża rukola niemyta 4,79 zł/szt 0,10 kg 47,90 zł/kg
2. Szynka parmeńska w plasterkach 9,99 zł/szt 0,07 kg 142,71 zł/kg
3. Bresaola 9,99 zł/szt 0,07 kg 142,71 zł/kg
4. Pestki dyni łuskane 6,69 zł/szt 0,20 kg 33,45 zł/kg
5. Pomidory suszone na słońcu 14,90 zł/szt 0,19 kg 78,42 zł/kg
6. Pomidory bez skóry 3,49 zł/szt 0,24 kg 14,54 zł/kg
7. Łosoś wędzony na zimno – plastry 9,99 zł/szt., 100 g/Topak., 99,90 zł/kg
8. Ser kozji piramidka twarogowa 6,99 zł/szt 0,15 kg 46,60 zł/kg
9. Ser Mozzarella 2,99 zł/szt 0,12 kg 23,92 zł/kg

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

Produkty  
dostępne  
w sklepach:



Więcej produktów, smakowite przepisy, porady nie tylko kulinarne, ciekawe artykuły i wiele, wiele więcej znajdziesz na [www.foodandjoy.eu](http://www.foodandjoy.eu).

# sałatka ze szpinakiem i serem kozim

## Składniki:

- 1 opakowanie świeżego szpinaku
- awokado
- Breasola
- 3 jajka
- 1 ser kozi
- pomidory suszone (ok. 10 połówek)
- 500g pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki soku z pomarańczy
- sól, pieprz



fot. Paulina Hofman

Szpinak płuczemy pod bieżącą wodą, osuszamy. Awokado kroimy na pół, wykręcając je pozbywamy się pestki. Kroimy w cienkie paseczki. Jajka gotujemy na twardo, następnie kroimy je na 6 części. Breasolę rolujemy tworząc różyczki, przekrawamy je na pół. Suszone pomidory odsączamy z zalewy, kroimy na mniejsze kawałki. Pomidorki koktajlowe myjemy, kroimy na pół. Wszystkie składniki mieszamy razem, ser kozi kruszymy do sałatki, wierzch posypujemy żurawiną. Oliwę mieszamy z sokiem pomarańczowym, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Przygotowanym sosem polewamy sałatkę przed podaniem.

podążaj

za intencją



# Pieczone buraki



fot. Paulina Hofman

## Składniki:

- 2 buraki
- 1 ser kozi
- 2 łyżki miodu
- szczypta soli
- garść orzechów włoskich
- świeża mięta
- 1 łyżka oliwy



Buraki myjemy, owijamy w folię aluminiową, skrapiamy je odrobiną oliwy i posypujemy szczyptą soli. Zawijamy szczelnie, wkładamy do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika i pieczemy ok. 2 godzin (jeśli buraki są duże można wydłużyć czas pieczenia). Po wyjęciu buraków delikatnie wyjmujemy je z folii, kroimy w plastry, posypujemy posiekanymi orzechami, dodajemy ser. Całość polewamy miodem. Dekorujemy świeżą miętą.



# Kanapka caprese

## Składniki:

- 4 kromki chleba
- 1 kulka mozzarelli
- kilka pomidorków koktajlowych/  
lub pomidorów z puszki- odsączonych
- 1 opakowanie świeżej rukoli
- 1 pęczek bazylii
- 2 łyżki orzeszków piniowych
- 1/2 szklanki oliwy
- 2 ząbki czosnku
- parmezan ok. 2 łyżki
- 2 łyżki pesto z bazylii



fot. Paulina Hofman

Przygotowania zaczynamy od przyrządzenia pesto. Rukolę płuczemy, osuszamy. Dodajemy do niej pół pęczka bazylii, parmezan, orzeszki oraz oliwę. Wszystko miksujemy lub blendujemy na gładką masę. Możemy dodać więcej oliwy jeśli pesto ma być rzadsze. Tak przygotowane pesto możemy przechowywać w słoiku w lodówce lub zamrozić.

Pieczyczo z dwóch stron smarujemy pesto, układamy plastry mozzarelli oraz połówki pomidorków. Tak powstałe kanapki grillujemy lub opiekamy do momentu aż ser się rozpuści.

Kupuj więcej, nie przepłac



## Zapiekany ser owczy



fot. Paulina Hofman

### Składniki:

- 1 krążek sera owczego o wadze 150-200g.
- szynka parmeńska
- świeży tymianek
- oliwa



W naczyniu żaroodpornym układamy plastry szynki-wszerz i wzdłuż. Na sam środek kładziemy krążek sera, na nim układamy kilka gałązek świeżego tymianku. Skrapiamy oliwą. Szynką przykrywamy wierzch sera. Pieczemy ok. 25-30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Podajemy na ciepło np. z borówką czy dżemem żurawinowym.

# Kanapka de luxe z indykiem

Składniki na pieczoną  
pierś z indyka

- filet z indyka ok. 0.5kg
- świeży tymianek
- 1 łyżka miodu  
spadziowego
- sól, pieprz

Filet z indyka smarujemy  
miodem, dodajemy sól  
i pieprz- dokładnie  
wmasowujemy przyprawę  
w mięso. Do naczynia  
żaroodpornego dodajemy  
również tymianek.

Pierś pieczemy ok. 45 minut  
w 180 stopniach.

Składniki na kanapkę:

- 4 kromki chleba
- 4 plastry pieczonej piersi z indyka
- żurawina do mięs
- gorgonzola
- świeży szpinak
- 2 łyżki majonezu
- 1 jabłko
- orzeszki pinii

2 kromki chleba smarujemy majonezem, kolejne dwie serem gorgonzola. Na kanapki z serem gorgonzola nakładamy umyty i osuszony szpinak. Na wierzch kładziemy pieczonego indyka, żurawinę oraz plastry jabłka. Wszystko przykrywamy kromką z majonezem.



fot. Paulina Hofman

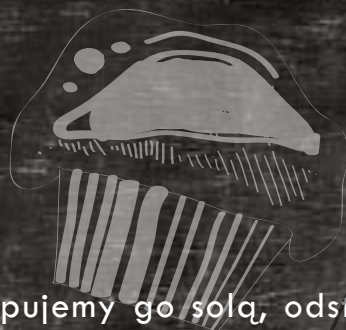
## Piramidka z warzyw i sera



fot. Paulina Hofman

### Składniki:

- 1 bakłażan
- 1 cukinia
- ser owczy
- 150g wędzonego łososa
- 200g pomidorków koktajlowych
- świeża pietruszka



Bakłażana kroimy w plastry, zasypujemy go solą, odstawiamy na ok. 20 minut żeby pozbyć się goryczy. Cukinię również kroimy w plastry, grillujemy z dwóch stron. Bakłażana płuczemy z soli, następnie grillujemy, na patelnię możemy też wrzucić połówki pomidorków, aby się trochę podsmażyły. Pomidorki koktajlowe płuczemy, kroimy na pół. Na talerzu układamy piramidki składające się z plasterków bakłażana, cukinii, pomidorków oraz sera. Wierzch dekorujemy łososem wędzonym oraz świeżą pietruszką. Podajemy na zimno z mixem sałat skropionych oliwą i cytryną.



# Chleb wieloziarnisty na drożdżach

## Składniki:

- 500g mąki pszennej  
+ 1 szklanka mąki  
razowej żytniej
- 3 łyżki siemienia lnianego
- 5 łyżek ziaren słonecznika
- 5 łyżek pestek dyni
- 1 łyżka ziaren soi
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru  
trzcinowego
- 40g świeżych drożdży
- 3 szklanki ciepłej wody
- dodatkowo: masło do  
smarowania formy, 2 łyżki  
otrąb i ziaren słonecznika



fot. Paulina Hofman

Mąkę przesiewamy do miski, robimy w niej wgłębienie do którego kruszymy drożdże, zasypujemy je cukrem i zalewamy 3 łyżkami ciepłej wody- przysypujemy mąką. Po ok. 20 minutach, gdy drożdże już zaczęły pracować dodajemy wszystkie pozostałe składniki- ziarna, pestki, siemię, sól oraz resztę wody. Wszystkie składniki mieszamy dokładnie, odstawiamy na ok. 30-40 minut w ciepłe miejsce- najlepiej wierzch przykryć ściereczką. Dwie przygotowane wcześniej formy na chleb (np. keksówki) smarujemy odrobiną tłuszczu, dno oraz boki formy wysypujemy otrąbami i ziarnami słonecznika, następnie przelewamy ciasto. Wierzch chleba również możemy posypać ziarnami. Pieczemy ok. 45-60minut w 180 stopniach (w zależności od wielkości formy). Wierzch chleba musi być dobrze spieczony, a odgłos po uderzeniu w chleb głuchy. Po upieczeniu chleb odstawiamy do ostygnięcia na 2-3 godziny.

Kupuj więcej, nie przepłać

# Babeczki z kaszy jaglanej



fot. Paulina Hofman

## Składniki:

- 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
- 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.