E-BOOK KULINARNY

8/2021

Kuvings
NATURALNY WYBÓR

DARY LATA

21 PYSZNYCH PRZEPISÓW

PRZEJDŹ NA SMACZNĄ STRONĘ MOCY

Praca zbiorowa pod redakcją Kuvings Polska

EGZOTYCZNY

SOK

SKŁADNIKI
SOK ŻÓŁTY:

- pół ananasa
- 1 marakuja
- 1 pomarańcza
- 1 nektarynka

SKŁADNIKI
SOK FIOLETOWY:

- 150 g jagód
- garść jeżyn

WYKONANIE:
Wyciśnij oba soki oddzielnie. Najpierw wlej do kieliszka sok żółty. Na górę delikatnie wlej sok fioletowy. Udekoruj mini szaszłykami z jeżyn.

CZY WIESZ, ŻE... jeżyny są źródłem silnych antyoksydantów oraz bogactwem błonnika, przyspieszają również przemianę materii. Sezon na jeżyny przypada pod koniec lipca i trwa aż do końca lata, a najlepiej smakują te z lasu lub z własnego ogródka.

@pysznieczyprzepysznie

MALINOWA EKSPLOZJA

SOK

SKŁADNIKI:

- 1 granat
- 1 czerwony grapefruit
- garść malin
- garść czerwonych porzeczek

WYKONANIE:

Wyciśnij sok i udekoruj owocami malin, porzeczek i miętą.

CZY WIESZ, ŻE... maliny i porzeczki to bardzo charakterystyczne dary sezonu letniego. Zarówno jedne jak i drugie obfitują w witaminę C, wapń, żelazo, magnez. Bogate w pektyny, pięknie pachnące i cudownie czerwone, pozwalają na bycie kreatywnym w kuchni.

@pysznieczyprzepysznie

KWAŚNA MALINA

SOK

SKŁADNIKI:

- ok. 1 kg malin
- 5 marchewek
- kawałek imbiru – warto go dodać!
- ok. 5 kwaśnych jabłek
- 1 cytryna

WYKONANIE:

Wyciśnij sok ze wszystkich składników.

CZY WIESZ, ŻE... nadmiar świeżo wyciśniętego soku możesz przechować w lodówce, najlepiej w próżniowym pojemniku. Natomiast z pulpy po wyciskaniu możesz zrobić pyszne muffinki lub batoniki - nic się nie zmarnuje!

@lalare_fit

PORZECZKOWA ROZKOSZ

SOK

SKŁADNIKI:

- 3 jabłka
- ok. 1/2 szklanki czerwonych porzeczek
- ew. słodziwo do smaku (miód, erytrol, cukier trzcinowy)

WYKONANIE:

Wyciśnij sok z porzeczek i jabłek, możesz dosłodzić. Im więcej porzeczek dodasz tym sok będzie bardziej kwaśny.

CZY WIESZ, ŻE... lato to skarbnica świeżych owoców oraz warzyw! Na dużą uwagę zasługują właśnie czerwone porzeczki. Zawierają mnóstwo witamin, składników odżywczych oraz antyoksydantów. Mają także liczne właściwości lecznicze.

@ciasteczkolandia

OWOCOWY ZASTRZYK

SOK

SKŁADNIKI:

- 400 g porzeczki czerwonej
- 2 nektarynki
- 2 pomarańcze
- 2 jabłka
- kilka jeżyn
- 150 g borówki amerykańskiej

WYKONANIE:

Porzeczki obieramy z szypułek, pomarańcze obieramy ze skórki. Większe owoce kroimy na kawałki. Przekładamy do wyciskarki i wyciskamy sok. Najlepiej smakuje lekko schłodzony – można dodać kostki lodu.

CZY WIESZ, ŻE... sierpień to także miesiąc, w którym owocuje borówka. Te owoce zawierają flawonoidy, które wspomagają naszą pamięć oraz fitoestrogen, niezwykle cenny hormon roślinny, który blokuje powstawanie nowotworów.

@kulinarna_maniusia

MOC BURAKA

SOK

SKŁADNIKI:

- 2 jabłka
- 1 burak
- pół ananasa
- 3-4 młode marchewki

WYKONANIE:

Ananasa obierz ze skórki i pokrój w słupki, buraka przekrój na ćwiartki. Wyciśnij sok ze wszystkich składników.

CZY WIESZ, ŻE... lipiec i sierpień to miesiące obfitujące w polskie buraki. Najpierw pojawiają się młode buraczki, czyli botwina a potem jędrne duże buraki. To warzywo wspiera naszą odporność, dostarcza żelazo, błonnik, obniża ciśnienie krwi, a przy tym tak świetnie smakuje w kompozycjach sokowych!

@rodzicewsieci

ZIMNA MARCHEW

SOK

SKŁADNIKI:

- 500 g młodej marchewki
- 2 pomarańcze
- 1 cytryna
- kostki lodu

WYKONANIE:

Pomarańcze i cytrynę obieramy, marchewkę myjemy. Wyciskamy sok. Podajemy z kostkami lodu i listkiem mięty.

CZY WIESZ, ŻE... ten sok nie tylko orzeźwia w gorące wakacyjne dni ale też dostarcza bogactwo karotenoidów, które pomogą podtrzymać piękną, letnią opaleniznę.

@kulinarna_maniusia

SŁONECZNY POMIDOR

SOK

SKŁADNIKI:

- 3-4 pomidory (najlepsze są domowe lub z lokalnego ryneczka)
- 1 papryka czerwona sezonowa
- odrobina liści selera

WYKONANIE:

Wszystkie składniki wyciśnij w sicie do soków lub w sicie do smoothie – jeśli zależy Ci na gęstszej formie. Udekoruj listkami bazylii, możesz doprawić do smaku.

CZY WIESZ, ŻE... pomidory są bogate w likopen, czyli związek o działaniu przeciwutleniającym. Co ciekawe likopen nie ginie w procesie obróbki termicznej i w miarę upływu czasu! Papryka z kolei zawiera dużo witaminy C. Sezon na te warzywa rozpoczyna się w Polsce na przełomie lipca/sierpnia.

@pysznieczyprzepysznie

WITAMINOWA BOMBA

SOK

SKŁADNIKI:

- 1 ogórek szklarniowy lub 4 gruntowe
- garść jarmużu
- cząstka cytryny
- kilka listków bazylii
- 1 twarde jabłko

WYKONANIE:

Składniki wrzucaj według podanej kolejności.

CZY WIESZ, ŻE... ogórek jest z rodziny dyniowatych? Przez jednych niedoceniany, przez innych uważany za superfood. Zawarty w nim chlorofil sprzyja procesom oczyszczania organizmu. Jest niskokaloryczny, a regularne jedzenie ogórków przyspiesza metabolizm. Jarmuż natomiast zawiera duże ilości białka, błonnika i witamin.

Lidia z Kuvings

WŁOSKI POMIDOR

SOK

SKŁADNIKI:

- 6 pomidorów
- 1 mała cukinia
- kilka listków świeżej bazylii
- sól i pieprz
- opcjonalnie szczypta chilli

WYKONANIE:

Pomidory i cukinię kroimy na kawałki. Wkładamy do wyciskarki razem z listkami bazylii, używamy sita do soków lub sita do smoothie (jeśli wolimy gęstszy sok). Sok doprawiamy do smaku solą, pieprzem, można dodać także szczyptę chilli.

CZY WIESZ, ŻE... cukinię można śmiało spożywać na surowo, świetnym pomysłem jest dodanie jej jako składnika soku wielowarzywnego. Zawiera bowiem witaminy z grupy B i dużo witaminy C. Z powstałej po wyciskaniu pulpy warzywnej zrobisz placki, pasztet lub bazę do zupy.

@kulinarna_maniusia

CYTRUSOWE WARZYWA

SOK

SKŁADNIKI:

- 2 duże buraki
- 2 pomarańcze
- 2 garści szpinaku
- 2 duże łodygi selera naciowego

WYKONANIE:

Buraki i seler pokrój na mniejsze części, pomarańcze obierz. Każdy sok w wyciskarce wolnoobrotowej przygotowujemy wrzucając składniki naprzemiennie – raz twarde, raz miękkie i włókniste. Na przykład seler naciowy czy szpinak zawsze warto przepchnąć czymś twardszym, w tym przypadku kawałkami buraka.

CZY WIESZ, ŻE... burak oraz szpinak to warzywa pełne żelaza, a dodatek pomarańczy (czyli witaminy C) skutecznie zwiększa przyswajalność tego mikroelementu.

@martka_natura

JARMUŻOWY SZAŁ

SOK

SKŁADNIKI:

- 300 g pomidorów
- garść liści jarmużu
- ząbek czosnku
- szczypta soli i pieprzu
- opcjonalnie szczypta chilli

WYKONANIE:

Składniki wrzucaj naprzemiennie. Gotowy sok dopraw przyprawami.

CZY WIESZ, ŻE... pomidory warto jeść w każdej postaci, ponieważ zawierają likopen – organiczny związek o działaniu przeciwutleniającym. Dieta bogata w pomidory wyraźnie zmniejsza ryzyko zawału serca, a także poprawia trawienie i chroni przed szkodliwym wpływem słońca na naszą skórę.

Lidia z Kuvings

JAGODOWY RAJ

KOKTAJL

SKŁADNIKI:

- 120 g jagód
- 250 ml maślanki
- 2 łyżki syropu daktylowego
- 1 dojrzały banan

WYKONANIE:

Wszystko przepuść przez sito do smoothie. Udekoruj jagodami i listkami mięty.

CZY WIESZ, ŻE... jagody pojawiają się w polskich lasach w lipcu, to doskonałe owoce, które możesz przechowywać mrożąc. Jagody są symbolem lata. Posiadają mnóstwo właściwości prozdrowotnych: regulują poziom cukru we krwi, niszczą wolne rodniki, hamują i leczą nieżyt żołądka.

@pysznieczyprzepysznie

PORZECZKOWE MASCARPONE

LODY

SKŁADNIKI:

- 250 g serka mascarpone
- 400 g zamrożonej czerwonej porzeczki
- 3 zamrożone banany
- ew. 3-4 łyżki erytrytolu lub cukru

WYKONANIE:

Odpowiednio wcześniej mrozimy czerwoną porzeczkę i banany pokrojone na plasterki, odmrażamy je na 10 minut przed zrobieniem deseru. Serek mascarpone mieszamy z erytrytolem/cukrem. Owoce wraz z serkiem porcjami przeciskamy w sicie do sorbetów. Gotowe lody mieszamy i przekładamy do miseczek, dekorujemy porzeczkami i listkami mięty.

CZY WIESZ, ŻE... czerwone porzeczki są bogate w żelazo oraz zawierają dużą ilość błonnika. Połączenie banana, porzeczek i kremowego serka w lodach to nie tylko poezja smaku ale także sposób na dostarczenie organizmowi cennych składników odżywczych.

@kulinarna_maniusia

OGÓRKOWE ORZEŹWIENIE

LEMONIADA

SKŁADNIKI NA 10-12 PORCJI:

- 10 ogórków
- 4 cytryny
- 4 garście agrestu
- garść liści świeżej mięty

WYKONANIE:

Cytryny obieramy ze skórki. Wszystkie składniki naprzemiennie wyciskamy w wyciskarce wolnoobrotowej. Z tych składników powstaje baza do robienia lemoniady lub drinków. Do szklanki dajemy: 1/5 szklanki soku z ogórka, cytryn i agrestu, kilka kostek lodu, kilka listków mięty, 1 łyżka miodu/syropu miętowego/syropu z agawy/klonowego, woda gazowana do uzupełnienia całości.

CZY WIESZ, ŻE... agrest owocuje latem, a najlepiej smakuje jedzony na surowo lub jako kompot, dżem czy dodatek do soku. Owoce zawierają bardzo dużo witaminy A, luteiny oraz pektyny.

@czarna.wisienka

MIĘTOWA PORZECZKA

LEMONIADA

SKŁADNIKI:

- 500 g porzeczki czerwonej
- 100 g porzeczki czarnej
- 2 jabłka
- 500 ml wody gazowanej
- kostki lodu
- listki świeżej mięty

WYKONANIE:

Porzeczki obrać z szypułek, umyć. Porzeczki i jabłka przełożyć do wyciskarki, uruchomić i wycisnąć sok. Sok przelać do dużej butelki lub dużego dzbanka, dolać wodę gazowaną, wymieszać. Do lemoniady dodaj kostki lodu i listki mięty.

CZY WIESZ, ŻE... tak przyrządzona lemoniada to bogactwo pektyn, witaminy C oraz pełnia letniego orzeźwienia.

@kulinarna_maniusia

AROMATYCZNA CUKINIA

PASZTET

SKŁADNIKI:

- 3 średnie cukinie (około 1 kg)
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 3 ząbki czosnku
- garść natki pietruszki
- 3 łyżki oleju lub oliwy
- 1/2 szklanki bułki tartej
- 1/3 szklanki kaszy manny
- 3 jajka
- przyprawy do smaku (sól, pieprz, mielona papryka, lubczyk)

WYKONANIE:

Pokrój cukinie na kawałki. Wyciśnij w sicie do soków wszystkie warzywa, wrzucając je na przemian. Do pulpy warzywnej dodaj 1/3 objętości powstałego soku. Dodaj olej, bułkę tartą, kaszę mannę, jajka oraz przyprawy. Wszystko wymieszaj. Masa ma być nie za rzadka, w miarę potrzeby możesz regulować jej gęstość dodając sok.

Gotową masę wlej do formy keksowej i zapiecz w piekarniku w 180 stopniach C przez około 1 h 20 min. Pasztet ma się ładnie zrumienić.

Możesz spożywać na ciepło lub na zimno z ulubionymi dodatkami.

CZY WIESZ, ŻE... cukinia jest warzywem, które nie kumuluje metali ciężkich. Należy do tej samej rodziny co ogórek, dynia czy arbuz. Cukinia to warzywo o multi-zastosowaniu w kuchni, zrobisz z niej: ciasto, placki, pasztet, sałatkę czy sos, jest świetna na grilla. Cukinia owocuje przez całe wakacje.

Kuvings NATURALNY WYBÓR

Ewelina z Kuvings

Ewelina z Kuvings

PLACKI

ZIEMNIACZANE

SKŁADNIKI:

- 1,3 kg obranych młodych ziemniaków
- 100 g cebuli
- 2 jajka
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

Ziemniaki i cebulę wyciśnij za pomocą sita do soków. Odlej powstały sok, a pozostaw skrobię, która zebrała się na dnie naczynia. Ziemniaki przełóż do miski, dodaję skrobię, jajka i dopraw do smaku. Dokładnie wymieszaj. Smaż na dużej ilości bardzo mocno rozgrzanego oleju rzepakowego. Odsącz na papierowym ręczniku. Podaj z ulubionymi dodatkami.

CZY WIESZ, ŻE... ziemniaki mają bardzo niską kaloryczność, a frakcja błonnika zawartego w ziemniakach jest łagodna i nie podrażnia błony śluzowej jelit. Ponoć nasze społeczeństwo dzieli się na fanów placków ziemniaczanych na słodko i na słono.

@jedz.pysznie

MARCHEWKOWE

KULKI MOCY

SKŁADNIKI:

- 6 marchewek
- 2 jabłka (wskazówka: w tym przypadku usuń skórkę i gniazda nasienne)
- 1/2 szklanki suszonych daktyli
- łyżka kakao
- 2 łyżki wiórek kokosowych
- 4 suszone śliwki
- 1 łyżka masła orzechowego
- 2 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka miodu

WYKONANIE:

Wyciśnij sok z marchewek i jabłek. Do pulpy po wyciskaniu dodaj daktyle, kakao, wiórki kokosowe, śliwki, masło orzechowe, miód i płatki owsiane. Zmieszaj i odstaw na 5-10 minut aby płatki owsiane zmiękły. Następnie wszystko zblenduj. Z powstałej masy formuj małe kulki i obtaczaj je w wiórkach kokosowych i kakao.

CZY WIESZ, ŻE... marchew to bomba karotenoidów, które wspomagają nasz wzrok oraz skórę. Tak wykonane kulki na pewno posmakują dzieciom i są świetną oraz zdrową alternatywą dla słodyczy z rafinowanym cukrem.

@kinka

MARCHEWKOWE

CIASTO

SKŁADNIKI:

ciasto

- 2 szklanki pulpy marchewkowej (wcześniej wyciśnij sok z około 10-12 młodych marchewek)
- 200 g mąki
- 2 jajka
- 70 g cukru białego
- 1/2 szklanki oleju
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 3/4 szklanki kefiru
- 2 garście posiekanych orzechów włoskich
- 1/2 łyżeczki cynamonu

krem

- 100 g cukru pudru
- 130 g masła
- 250 g mascarpone
- troszkę pasty waniliowej
- troszkę otartej skórki pomarańczy

WYKONANIE:

ciasto

Jajka ubij mikserem, jak już powstanie piana, dodaj cukier i znów ubij. Mąkę wymieszaj z sodą i cynamonem i dodaj do jajek, mieszaj mikserem. Dodaj olej, mieszaj mikserem, dodaj kefir i znów zamieszaj. Dodaj marchewkę, orzechy i wymieszaj łopatką. Tortownicę wyłóż papierem do pieczenia, przelej masę i piecz w 180 stopniach C przez 50 minut.

krem

Masło utrzyj z cukrem pudrem, aż otrzymasz puszystą masę. Następnie, łyżka po łyżce, dodawaj mascarpone. Dodaj pastę waniliową i skórkę, wymieszaj. Po ostygnięciu, ciasto przekrój wzdłuż i przełóż masą.

Kuvings NATURALNY WYBÓR

@milosc_od_kuchni

@milosc_od_kuchni

LEŚNY

SERNIK

SKŁADNIKI:

- 750 g twarogu chudego
- 300 gęstego jogurtu np. skyr
- 3 łyżki (30 g żelatyny)
- 50-80 g erytrolu
- 100 g odżywki białkowej lub 200 g jagód/borówek lub 170 g zmielonego na puder erytrolu
- 200 ml mleka kokosowego
- 400 g borówek
- 250 g malin

WYKONANIE:

Żelatynę zalej ok. 80 ml zimnej wody i zostaw na ok. 10 min do napęcznienia. Następnie lekko podgrzej do rozpuszczenia. Wszystkie pozostałe składniki oprócz owoców zmiksuj, dodaj rozpuszczoną żelatynę i ponownie zmiksuj. Do masy dodaj owoce i wymieszaj. Przelej do foremki, udekoruj wierzch owocami i wstaw do lodówki na kilka godzin.

CZY WIESZ, ŻE... ten przepis możesz wykonać w wersji wegańskiej, zastępując żelatynę agarem, a produkty mleczne ich roślinnymi odpowiednikami.

@kasiakarfit