E-BOOK KULINARNY

02/2022

Kuvings
NATURALNY WYBÓR

BUDOWANIE ODPORNOŚCI

PRZEJDŹ NA SMACZNĄ STRONĘ MOCY

21 PYSZNYCH PRZEPISÓW

Praca zbiorowa pod redakcją Kuvings Polska

CZY MOŻEMY UCHRONIĆ SIĘ OD CHOROWANIA?

Jak nie dać się infekcjom? Jak szybko wyjść z przeziębienia? Takie slogany przyciągają klikalność artykułów internetowych.

Jednak warto pamiętać, że o odporność organizmu trzeba dbać na co dzień a nie od święta! To co jemy ma podstawowy wpływ na stan naszego układu odpornościowego. Żadne magiczne syropy czy stosowane doraźnie magiczne mieszanki nie spowodują, że z dnia na dzień wyzdrowiejemy. Jeśli codziennie będziemy dostarczać organizmowi odpowiednich witamin, mikro oraz makro składników nasz układ odpornościowy będzie działał jak należy! Odporność to urozmaicona dieta bogata w świeże warzywa i owoce, ruch, odpowiednia ilość snu, unikanie stresu. Codziennie małymi krokami możemy budować swoją odporność. Wszystko jest w naszych rękach! Ułatwią nam to gotowe pomysły na soki pełne witamin i minerałów oraz kolorowe, ciepłe posiłki dostarczające budulca dla naszych komórek. To wszystko znajdziesz w nowym wydaniu naszego e-booka!

Kuvings
NATURALNY WYBÓR

NOWOROCZNE

POSTANOWIENIE – SOK

SKŁADNIKI:

- 4 pomarańcze
- gruby plaster imbiru
- 1 gruszka
- 1 marchewka

WYKONANIE:

Cytrusy sparz i obierz ze skórki. Imbir, gruszkę i marchewkę wyszoruj pod wodą. Wrzucaj naprzemiennie do wyciskarki. Gotowy sok przelej do szklanek i udekoruj.

CZY WIESZ, ŻE... sezon na pomarańcze trwa w Europie od połowy grudnia aż do marca. Warto wtedy kupować te owoce, gdyż są mniej narażone na stosowanie mocnych środków ochrony roślin. Pomarańcza, imbir, gruszka i marchewka to bogactwo wit. C, A, E, oraz fitoskładników, które pomagają w walce z infekcjami oraz wspierają naszą odporność!

@ataeb7

POGROMCY INFEKCJI

DWA SOKI

SKŁADNIKI:

żółty

- 1 pomarańcza
- 1 jabłko
- 1 gruszka

zielony

- 2 łodygi selera naciowego
- 1 gruszka
- 1 jabłko
- garść szpinaku

WYKONANIE:

Składniki soków najpierw dokładnie umyj. Potem wrzucaj naprzemiennie składniki do wyciskarki. Przelej do pucharków i udekoruj.

CZY WIESZ, ŻE... kolorowe soki to nasi sprzymierzeńcy zarówno w walce z toczącą się infekcją jak i w budowaniu odporności organizmu na zachorowania. Zawierają mnóstwo witamin i antyutleniaczy, które niszczą wolne rodniki. Tak przygotowane soki najlepiej wypić od razu, podziel się tą przyjemnością z rodziną!

@agatha_woz

ANANASOWE WZMOCNIENIE

SOK

SKŁADNIKI:

- 1/2 ananasa
- 1/2 cytryny
- 2 gałązki selera naciowego

WYKONANIE:

Ananasa obierz ze skórki, usuń twardy środek, umyj i pokrój na pionowe kawałki. Cytrynę sparz i obierz ze skórki. Seler naciowy umyj i pokrój na 1-2 cm kawałki. Wszystkie składniki wrzucaj naprzemiennie do wyciskarki. Sok przelej do szklanek i wypij na zdrowie!

CZY WIESZ, ŻE... ananas świetnie regeneruje organizm dzięki zawartości elektrolitów, witaminy C, kwasu foliowego, manganu, żelaza, miedzi. Enzym bromelaina zmniejsza obrzęki, łagodzi stany zapalne, wspomaga procesy trawienia. Ananas jest również świetny w leczeniu niestrawności.

@serekszop

NOWOROCZNY

SOK OCZYSZCZAJĄCY

SKŁADNIKI:

- 3 łodygi selera naciowego
- pół pęczka świeżej natki pietruszki
- 2 białe grejpfruty
- 1 cytryna

WYKONANIE:

Wszystkie składniki dokładnie umyj, cytrusy sparz i obierz ze skórki. Seler potnij na 1-2 cm kawałki. Wszystkie składniki wyciskaj naprzemiennie w sicie do soków. Przelej do kieliszków i udekoruj.

CZY WIESZ, ŻE... grejpfrut jest bogaty w wit. C, błonnik oraz antyoksydanty. Ma także bardzo niską kaloryczność. Sok wspiera układ sercowo-naczyniowy, wspomaga detoksykację, ułatwia trawienie oraz buduje odporność organizmu.

@obiaddlatata

NA ODPORNOŚĆ

SOK SELEROWY

SKŁADNIKI:

- 3-4 gałązki selera naciowego
- 1 jabłko
- garść szpinaku

WYKONANIE:

Wszystkie składniki dokładnie umyj. Seler pokrój na 1-2 cm kawałki. Wyciskaj powoli w wyciskarce, wrzucając naprzemiennie.

CZY WIESZ, ŻE... sok z selera zawiera fitoskładniki, które wpływają na ściany tętnic, zwiększając przepływ krwi. Wpływa to na zmniejszenia ciśnienia krwi, zmniejsza stres oksydacyjny komórek oraz wpływa na eliminowanie stanów zapalnych. W takim soku znajdziemy także kwas foliowy, wit. B5, wapń, sód, fosfor, flawonoidy, apigeninę i luteolinę (antyutleniacze).

@kasiakarfit

ODPORNOŚĆ

SOK Z GREJPFRUTEM

SKŁADNIKI:

- 1 grejpfrut
- 1 pomarańcza
- 1 jabłko
- 1/2 cytryny
- 1/2 średniego buraka

WYKONANIE:

Cytrusy sparz i obierz ze skórki. Wszystkie składniki soku dobrze umyj. Buraka pokrój na mniejsze części. Wrzucaj naprzemiennie wyciskając sok. Przelej do szklanki.

CZY WIESZ, ŻE... grejpfrut jest bogaty w witaminę C oraz beta karoten. Za nutę goryczki tego owocu odpowiada zawartość naringiny, która jest glikozydem flawonoidowym. Ten silny antyoksydant ma zbawienny wpływ na nasz organizm: reguluje ciśnienie tętnicze, może pomagać w utrzymaniu prawidłowego stężenia glukozy we krwi.

@miigaaa_top

CZERWONE WZMOCNIENIE

SOK

SKŁADNIKI:

- 1 średni burak
- 1 papryka
- natka pietruszki wg uznania

WYKONANIE:

Wszystkie składniki umyj. Buraka pokrój na mniejsze części. Wyciskaj naprzemiennie składniki, wrzucając kawałki buraka, papryki i natki pietruszki. Przelej do szklanki i wypij na zdrowie!

CZY WIESZ, ŻE... ten czerwony sok to bomba witaminy C. Betaniny z buraka odpowiadają nie tylko za czerwony kolor ale są także silnymi antyoksydantami, stąd ich działanie przeciw infekcyjne. Taki sok poprawia także wydolność fizyczną.

@janko_ska

SZKLANECZKI ZDROWIA

TRZY SOKI

SKŁADNIKI:

sok 1
- dwie duże garście szpinaku
- 2 jabłka

sok 2
- 1 marchewka
- 1 pomarańcza
- 1 jabłko
- 2 gałązki selera naciowego
- 1 plaster imbiru

sok 3
- 2 średnie buraki
- ew. 1/2 obranego ze skórki ananasa

WYKONANIE:

Wszystkie składniki dokładnie umyj, a cytrusy sparz i obierz ze skórki. Seler naciowy pokrój w 1-2 cm kawałki, a buraka i ananasa na mniejsze części. Składniki poszczególnych soków wrzucaj do wyciskarki, zachowując naprzemienność ich wyciskania. Powstałe soki przelej do szklanek, udekoruj i pij lub podziel się z rodziną!

@agatha_woz

WYBUCHOWY ANANAS

SOK

SKŁADNIKI:

- 1/2 ananasa
- 1 granat

WYKONANIE:

Ananasa obierz ze skórki, wykrój twardy środek, umyj i pokrój w pionowe kawałki. Z granatu wybierz pestki i odłóż do miseczki. Składniki wyciskaj naprzemiennie w sicie do soków. Przelej do kieliszków i udekoruj.

CZY WIESZ, ŻE... sok z granatu ma mnóstwo właściwości odżywczych. Ten owoc to prawdziwa bomba zdrowia! Zawiera witaminy, minerały, związki fenolowe, kwasy organiczne, flawonoidy i izoflawony. Surowy sok z granatu zmniejsza ciśnienie tętnicze, przyspiesza regenerację komórek, działa chemoprewencyjnie i ma działanie silnie przeciwdrobnoustrojowe.

@pysznieczyprzepysznie

SZYBKIE WZMOCNIENIE

SOK

SKŁADNIKI:

- 2 pomarańcze
- 1 duże jabłko
- 1 duża marchewka
- kawałek imbiru
- 2 łodygi selera naciowego
- 1 mały burak
- 1 kiwi

WYKONANIE:

Wszystkie składniki dokładnie umyj. Pomarańcze obierz ze skórki. Seler pokrój w kawałki. Buraka przekrój na ćwiartki. Wrzucaj składniki naprzemiennie do wyciskarki. Sok przelej do szklanki i pij.

CZY WIESZ, ŻE... świeżo wyciskane soki budują odporność Twojego organizmu. Dzięki łatwo przyswajalnym składnikom odżywczym w szybkim tempie zachodzi regeneracja komórek. Warto pamiętać, że soki nie uchronią nas od chorowania ale wzmocnią nasz układ immunologiczny. Dbaj o ruch, urozmaiconą dietę i śpij przynajmniej 8 h dziennie!

@zdrowo_w_15_minut Lidia z Kuvings

DOBRE NAWYKI

SOK

SKŁADNIKI:

- 2 pomarańcze
- 2 jabłka
- kawałek ananasa bez skórki
- 1 łodyga selera naciowego
- garść natki pietruszki
- garść szpinaku

WYKONANIE:

Wszystkie składniki dobrze umyj. Pomarańcze obierz ze skórki, seler pokrój na kawałki. Wyciskaj wrzucając naprzemiennie do wyciskarki. Przelej do szklanki i pij od razu!

CZY WIESZ, ŻE... pietruszka to doskonałe źródło witaminy C, świetnie pomaga leczyć niedokrwistość, gdyż zawiera także żelazo i kwas foliowy. Garść natki pietruszki w soku pokrywa dzienną porcję zapotrzebowania organizmu na prowitaminę A. Zielony kolor soku powinien mówić jedno: to bardzo zdrowy posiłek! Chlorofil zawiera magnez, więc dbaj o to aby w Twojej diecie kolor zielony występował dość często.

@ataeb7

NA ZDROWIE

ELIKSIR

SKŁADNIKI:

- 4 pomarańcze
- 1/2 ananasa
- gruby plaster imbiru
- 2 plastry cytryny

WYKONANIE:

Wszystkie składniki dobrze umyj. Cytrusy i ananasa obierz ze skóry. Składniki wrzucaj naprzemiennie do wyciskarki. Powstały sok przelej do karafki i pij na zdrowie!

CZY WIESZ, ŻE... tak przygotowany sok zawiera wiele fitoskładników, mikroelementów, witamin i antyutleniaczy. To wszystko powoduje, że porcją soku dostarczamy sobie właściwości nie tylko odżywczych ale także wspierających naszą odporność. Duża ilość wit. C oraz gingeroli z imbiru pomaga walczyć z infekcjami. Bromelina z ananasa łagodzi stany zapalne.

@wiesia_gotuje

KOKOSOWE MANGO LASSI

KOKTAJL

SKŁADNIKI:

- 500 ml mleczka kokosowego
- 1 duże dojrzałe mango
- 3 nektarynki

WYKONANIE:

Z mango i nektarynek wyjmij pestki. Wszystkie składniki wrzucaj naprzemiennie do wyciskarki z sitem do smoothies. Przelej do szklanek i pij na zdrowie!

CZY WIESZ, ŻE... mango jest bombą polifenoli, które wykazują silne działanie antyoksydacyjne. Łagodzą stany zapalne, wzmacniają układ krwionośny i działają przeciwnowotworowo. Wspieraj się naturalnymi związkami z roślin!

@obiaddlataty

PRZECIW INFEKCJOM

NOWOROCZNY DRINK

SKŁADNIKI:

- 50 ml wódki
- sok ze świeżo wyciśniętej 1 pomarańczy i 1 mandarynki
- 20 ml grenadiny
- kostki lodu

WYKONANIE:

Do szklanki wsyp kostki lodu, następnie wlej wódkę, sok a na sam koniec dodaj grenadinę. Udekoruj.

CZY WIESZ, ŻE... kombinacja alkoholu i soków owocowych to bomba witamin oraz antyoksydantów zwalczających wolne rodniki. Witamina C wspiera naszą odporność, w związku z czym zmniejsza się prawdopodobieństwo podatności na infekcje. Warto pamiętać, że zbilansowana dieta a także ruch to podstawa do dbania o zdrowie!

@wiesia_gotuje

Z CUKINII

SPAGHETTI

SKŁADNIKI:

- 1 i 1/4 kg aromatycznych pomidorów
- 400 g cukinii
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- 3/4 łyżeczki zmielonych ziaren kolendry
- 3/4 łyżeczki zmielonego kminku
- 1/2 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- świeże zioła do dekoracji

WYKONANIE:

Pomidory sparz i obierz ze skórki, wyciśnij z nich sok. Przelej do szklanek, miąższ odłóż. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć przyprawy. Szybko mieszaj i dorzuć pulpę pomidorową. Zmniejsz moc palnika i duś z dodatkiem soli, aby sos lekko odparował. Cukinię pokrój w cienkie podłużne paseczki, najlepiej przy pomocy mandoliny. Dorzuć ją na patelnię z gotującym się sosem i przez ok. 2 minuty gotuj, aby cukinia lekko zmiękła. Przełóż na talerze, udekoruj świeżymi ziołami.

@ateliersmaku

WYTRAWNY

OMLET MARCHEWKOWY

SKŁADNIKI:

omlet

- 3 jajka
- 3-4 łyżki wody gazowanej
- szklanka wytłoczyn po soku marchewkowym
- sól, pieprz
- 1/2 łyżeczki zielonej czubrycy
- 1 łyżeczka klarowanego masła

czosnkowy jogurt

- 2-3 łyżki jogurtu kokosowego lub naturalnego
- 1/2 łyżeczki zielonej czubrycy
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

WYKONANIE:

Jajka ubij z wodą gazowaną i przyprawami. Dodaj wytłoczyny z marchewki i ponownie ubij. Masę przelej na rozgrzaną patelnię z masłem klarowanym. Smaż przez kilka minut pod przykryciem na małym ogniu. Przewróć omlet na chwilę na drugą stronę i wyłóż na talerz. Pokrój i podawaj z czosnkowym jogurtem. Jogurt zmieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, czubrycą zieloną oraz natką pietruszki.

@kasiakarfit

KOLOROWA

FRITTATA

SKŁADNIKI:

- 6 jajek
- 1 średnia cukinia
- 1 czerwona papryka
- 1 cebula
- odrobina kukurydzy z puszki
- sól, pieprz
- ulubiony tarty ser

WYKONANIE:

Cebulę, cukinię, paprykę, kukurydzę podsmaż na oleju w rozgrzanej głębokiej płycie MultiGrilla. Następnie zalej zmiksowanymi jajkami i posyp serem. Dopraw solą i pieprzem. Chwilę smaż razem. Podawaj ciepłą posypaną kiełkami.

@agatha_woz

CIEPŁE ODŻYWCZE

ŚNIADANIE

SKŁADNIKI:

- 3-4 kiełbaski
- kilka plastrów papryki czerwonej
- 2 jajka
- sól, pieprz
- kilka plastrów awokado

WYKONANIE:

Rozgrzej płytę śniadaniową MultiGrilla. Na części karbowanej ułóż kiełbaski, plastry papryki. W otwory wbij jajka, dopraw solą i pieprzem. Wszystko grilluj kilka minut. Podawaj ciepłe, z ulubionymi dodatkami, np. z plastrami awokado.

CZY WIESZ, ŻE... regularne spożywanie bogatego w związki odżywcze śniadania wpływa pozytywnie na funkcjonowanie organizmu. Zadbaj o to, by pierwszy posiłek był pokarmem zbilansowanym i urozmaiconym. Pierwszy posiłek daje nam zastrzyk energii na cały dzień, jest jednym z puzzli układanki budowania odporności organizmu!

@serekszop

SZAKSZUKA

ŚNIADANIE

SKŁADNIKI:

- 1 papryka czerwona
- 2 pomidory bez skórki
- 1 cebulka
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz, kmin rzymski, papryka słodka sypka
- 4 jaja

WYKONANIE:

Cebulkę z czosnkiem podsmaż na rozgrzanej głębokiej płycie MultiGrilla na łyżce oleju. Dodaj pokrojone pomidory i paprykę, smaż około 10 minut. Wbij jajka i zapiekaj aż białka się zetną. Posyp pietruszką i szczypiorkiem.

CZY WIESZ, ŻE... śniadanie powinno być urozmaicone i kolorowe, tak aby dostarczyć organizmowi poranną dawkę składników budulcowych, witamin, minerałów. Warto zadbać o codzienne śniadania z dodatkiem warzyw, dzięki temu zbudujemy naszą odporność!

@agatha_woz

ANGIELSKIE

BUŁECZKI

SKŁADNIKI:

- 450 g mąki pszennej
- 15 g świeżych drożdży
- 300 ml ciepłego mleka
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka soli
- 25 g masła
- 2 łyżki kaszy manny

WYKONANIE:

Do kubka odlej 100 ml mleka, dodaj drożdże, 2 łyżki mąki i miód, wymieszaj i odstaw do wyrośnięcia. Resztę mleka podgrzej i rozpuścić w nim masło, odstaw do wystygnięcia. Mąkę wsyp do miski miksera, dodaj sól, mleko z masłem i wyrośnięte drożdże. Wyrób ciasto i odstaw na ok. 1 godz. w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Ciasto rozwałkuj na grubość ok. 1 cm i wykrawaj krążki o średnicy 8 cm. Każdy placek obtocz w kaszy i odłóż na ściereczkę. Takie krążki przykryj drugą ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia na ok. 30 min. Głęboką płytę MultiGrilla lekko wysmaruj olejem i rozgrzej. Bułeczki smaż przez około 6-7 min z każdej strony.

@ataeb7

AROMATYCZNE

TAGLIATELLE Z INDYKIEM

SKŁADNIKI:

makaron

- 100 g semoliny grubo mielonej
- 100 g semoliny drobno mielonej
- 2 większe jajka
- odrobina soli

sos

- 300 g mięsa z udźca indyka
- sól, pieprz, czosnek
- 1 łyżka oleju
- 1 czerwona cebula
- 200 ml bulionu
- 1 łyżka sosu demi glace

WYKONANIE:

Udziec oczyść, pokrój w kostkę. Wymieszaj z solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym oraz odrobiną oleju. Rozgrzej MultiGrill i podsmaż mięso. Dodaj pokrojoną w kostkę czerwoną cebulę i chwilę podsmaż. Podlej bulionem oraz dodaj sos demi glace. Gdy mięso będzie miękkie zagęść całość śmietaną wymieszaną z odrobiną mąki. Składniki na makaron wyrób i zawiń w folię, odstaw na pół godziny. Rozwałkuj i potnij w długie wstęgi – najlepiej w maszynce do makaronu. Krótko gotuj w osolonej wodzie. Przełóż do sosu i wymieszaj. Posyp pietruszką.

@serekszop

Przepisy zostały wykonane
z wykorzystaniem

wyciskarek Kuvings

10 LAT GWARANCJI

Najlepiej oceniana
przez użytkowników

LAUR KONSUMENTA 2022

Kuvings
NATURALNY WYBÓR