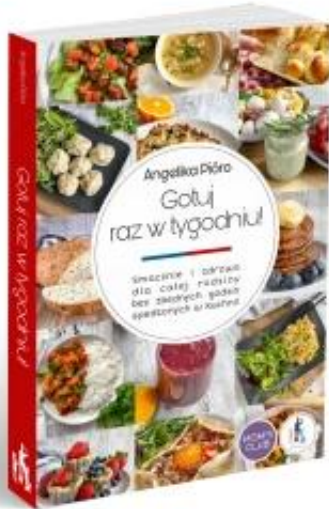


Dane aktualne na dzień: 19-05-2026 13:55

Link do produktu: <https://angelikapioro.pl/gotuj-raz-w-tygodniu-ksiazka-p-157.html>

Gotuj raz w tygodniu - książka



Cena	45,90 zł
Cena poprzednia	59,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	3 dni
Numer katalogowy	ksiazka-gotuj-raz
Producent	AP Fitness Angelika Pióro

Opis produktu



"Gotuj raz w tygodniu"

Angelika Pióro

(książka)

To rewolucyjna książka, która przeorganizuje Twoją codzienną kuchnię. Dzięki niej ugotujesz zdrowe posiłki na cały tydzień w ciągu jednego dnia. Jest idealną pozycją kulinarną każdej zabieganej lub pracującej osoby.

Jeśli:

- Pracujesz
- Masz małe dzieci
- Nie masz czasu codziennie gotować
- Masz masę obowiązków, a na gotowanie brakuje Ci czasu
- Nie lubisz gotować. Wolisz wracać do domu na gotowy posiłek.

Ta książka jest dla Ciebie :)

Celem książki jest dostarczenie Ci przepisów, które po wykonaniu, w całości lub częściowo, można zamrozić lub przechowywać w lodówce około 5 dni, w zależności od przepisu.

To niesamowite udogodnienie!

Dzięki niemu oszczędzisz czas i pieniądze.

Od teraz po powrocie z pracy Twoim jedynym zadaniem będzie rozmrożenie posiłku lub wyjęcie go z lodówki. Jeśli masz ochotę, do czego także zachęcam, możesz przygotować sałatkę lub świeże warzywa do podania, ale nawet na to w mojej książce znajdziesz przepis. Mam dla ciebie przepis na 3 sałatki, które będziesz mogła przechowywać w słoiku nawet do 5 dni.

Książka składa się z dwóch działów:

- Śniadania i przekąski
- Obiady i kolacje

Oto jakie pyszności na ciebie czekają:

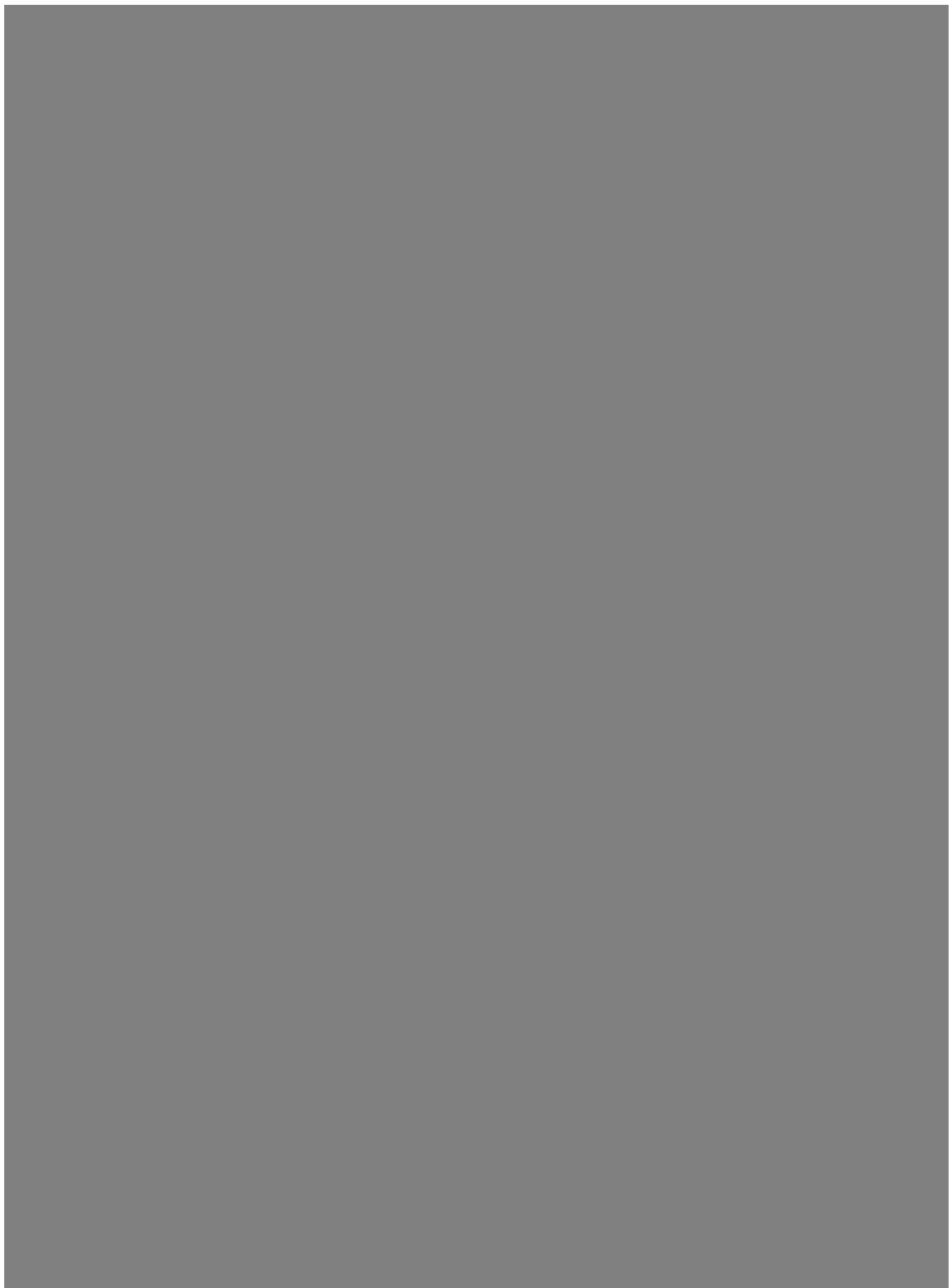
Spis treści

Wstęp

<i>Wstęp</i>	7
<i>Oznaczenia przy przepisach</i>	15
<i>Przechowywanie</i>	17
<i>Organizacja zamrażalnika</i>	23
<i>Przydatne triki w kuchni</i>	27
<i>Jak planuję zakupy raz w tygodniu</i>	33

Śniadania i przekąski

<i>Muffiny śniadaniowe</i>	41
<i>Ciasteczka owsiane</i>	43
<i>Florentynki</i>	45
<i>Ciasto dyniowe</i>	47
<i>Owsiane ciasto bananowe</i>	49
<i>Ciastka owsiane bananowo - czekoladowe</i>	51
<i>Domowy krem czekoladowy z orzechami</i>	55
<i>Expresowa granola</i>	57
<i>Granola pod skyrem z jabłkami</i>	59
<i>Granola pod sernikiem z owocami leśnymi</i>	63
<i>Cytrynowo borówkowe pancakes</i>	65
<i>Czekoladowe pancakes</i>	67
<i>Pistacjowe pancakes</i>	69
<i>Omlet czekoladowy z kaszą manną</i>	71
<i>Omlet sernikowy</i>	73
<i>Placki śniadaniowe</i>	75
<i>Zielone naleśniki</i>	79
<i>Smoothie z kaki i szpinakiem</i>	83
<i>Smoothie ananasowo jagodowe</i>	85
<i>Zimna jogurtowa przekąska</i>	87
<i>Bułeczki śniadaniowe na słodko</i>	91
<i>Ziarnisty fit chleb</i>	93
<i>Chleb ze słonecznikiem</i>	95
<i>Marynowane tofu</i>	97
<i>Salatka grecka ze słoika</i>	99
<i>Salatka wiosenna ze słoika</i>	101
<i>Salatka meksykańska ze słoika</i>	103



Obiady i kolacje

<i>Bulion warzywny</i>	109
<i>Biała zupa z brokułem</i>	113
<i>Zupka chińska – baza</i>	115
<i>Zupka chińska - przepis</i>	117
<i>Zupa z krewetkami</i>	119
<i>Zupa jarzynowa z fasolą</i>	121
<i>Krem czosnkowo – serowy</i>	123
<i>Krem z białych warzyw</i>	125
<i>Marynata ziołowa do mięsa lub tofu</i>	129
<i>Wołowina w marynacie z ziołami</i>	133
<i>Paprykowa marynata do mięsa lub tofu</i>	135
<i>Kurczak w marynacie z warzywami</i>	139
<i>Czerwona marynata do ryb</i>	141
<i>Łosoś w czerwonej marynacie</i>	143
<i>Paella z krewetkami</i>	145
<i>Ryż z krewetkami</i>	147
<i>Kotleciki kurczakowe z piekarnika</i>	151
<i>Kurczak w sosie musztardowo miodowym</i>	153
<i>Kurczak z warzywami po azjatycku</i>	157
<i>Kurczak garam masala</i>	159
<i>Kurczak w kremowym sosie curry</i>	163
<i>Chinkali po azjatycku</i>	165
<i>Chinkali po gruzińsku</i>	167
<i>Jalfrezi</i>	171
<i>Vege curry</i>	173
<i>Zielone pesto ze szpinakiem</i>	175
<i>Czerwone pesto</i>	177
<i>Burger pieczarkowy</i>	179
<i>Naleśniki bretońskie</i>	181
<i>Naleśniki bretońskie – propozycja podania</i>	183
<i>Placki ziemniaczano - cukiniowe</i>	187
<i>Serowe kotleciki w sosie koperkowym</i>	189

Jeden z przepisów możesz przetestować już dziś. Jest to propozycja w smaku zbliżona do ruskich pierogów, ale pracy przy niej jest na pewno mniej.



obiady i kolacje

Serowe kotleciki



w sosie koperkowym

Składniki

- 500 g białego sera
- 2 jajka
- 200 g mąki
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 2 łyżki oleju
- 150 g pieczarek
- 1 cebula
- 500 ml wody
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 200 g śmietany 18%
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie pietruszka do dekoracji

Przygotowanie

Do dużej miski wrzuć ser, wbij jajka, dodaj mąkę, posiekany koperek, sól i pieprz do smaku. Zagnieć masę i uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego. Kulki odłóż na bok.

Zagotuj w wysokim garnku osoloną wodę. Wrzucaj partiami kulki i gotuj je przez 3 minuty od chwili wypłynięcia. Po ugotowaniu odstaw na bok.

Na dużej patelni rozgrzej oliwę, podsmaż na złoto cebulkę. Dodaj umyte i pokrojone pieczarki. Dodaj sól, pieprz i podsmaż 2 minuty. Zalej całość wodą i gotuj pod przykryciem przez 15 minut. Zdejmij patelnię z palnika. Dodaj śmietanę (wlej stopniowo lub zahartuj przed waniem). Wymieszaj i przez sito o drobnych oczkach dodaj prosto do sosu mąkę ziemniaczaną. Wymieszaj całość.

Kulki serowe włóż do sosu. Posyp pietruszką dla dekoracji.

Komentarz:

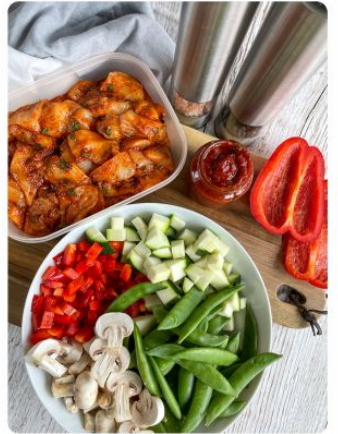
Serowe kulki oraz sos możesz mrozić razem lub osobno. Danie wytrzyma do 3-4 dni w lodówce w szczelnym pojemniku. Możesz także przygotować same kulki, a sos zrobić na świeżo, bo robi się go naprawdę szybko.

189

Ta książka da Ci więcej możliwości niż sądzisz!

Podzielę się w niej moimi technikami przechowywania żywności oraz pokażę Ci jak sama organizuję swoją lodówkę, by zagospodarować nawet niewielką przestrzeń.

Oszczędź godziny spędzone w kuchni. Zorganizuj się razem z książką „Gotuj raz w tygodniu” i wykorzystaj wolny czas jak tylko chcesz.



Oprawa: miękka
Wydanie pierwsze

ISBN: 978-83-955724-2-5
EAN: 9788395572425
Liczba stron: 196
Format: 162x235mm

