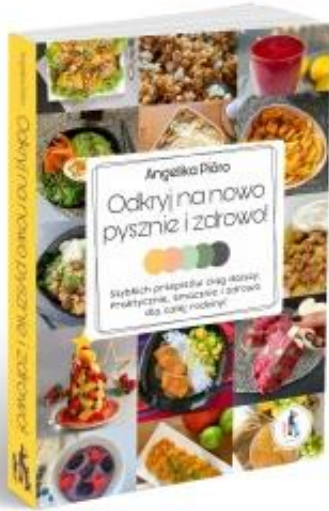


Dane aktualne na dzień: 19-05-2026 14:13

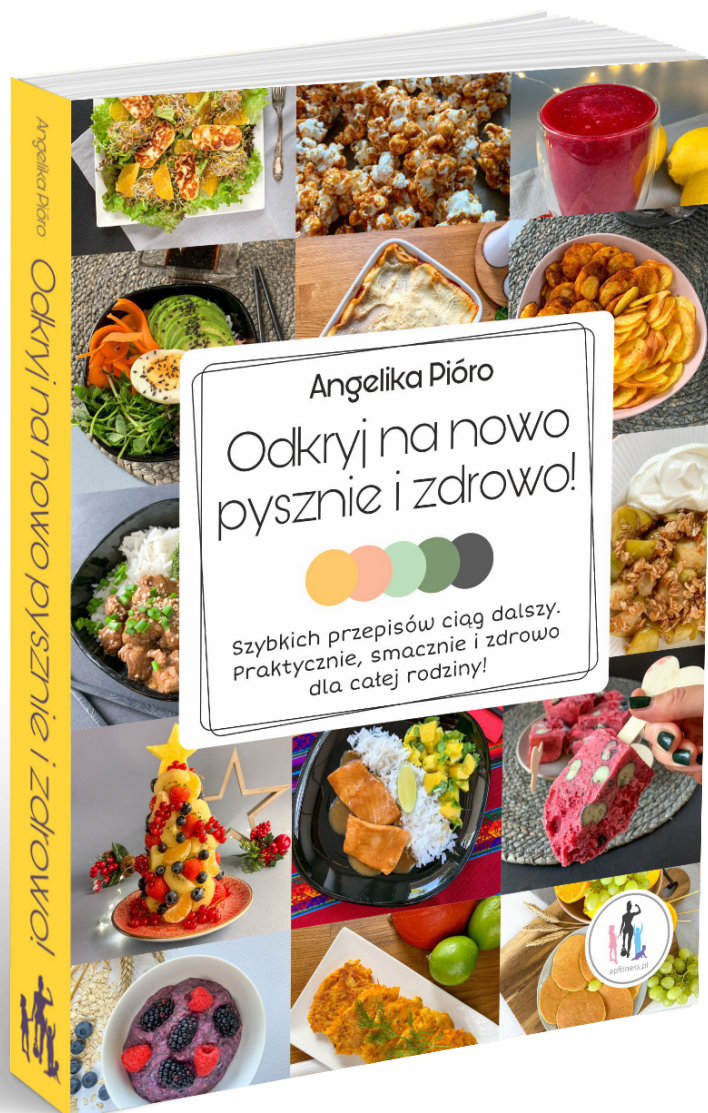
Link do produktu: <https://angelikapioro.pl/odkryj-na-nowo-pysznie-i-zdrowo-ksiazka-p-120.html>

## Odkryj na nowo pysznie i zdrowo - książka



Cena	<b>45,90 zł</b>
Cena poprzednia	<b>59,90 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>3 dni</b>
Numer katalogowy	<b>ksiazka-odkryj</b>
Kod EAN	<b>9788395572418</b>
Producent	<b>AP Fitness Angelika Pióro</b>

### Opis produktu



## "Odkryj na nowo pysznie i zdrowo"

Angelika Pióro

(książka)

Najnowsza pozycja wydawnicza, po którą będziesz sięgać najczęściej. Książka kulinarna pełna pomysłów, praktycznych rozwiązań i trików, pozwalających Ci na sprawne i szybkie przygotowanie zdrowych posiłków dla całej rodziny z dostępnych składników.

Fundamentami jej tworzenia było:

- Zdrowe przepisy na luzie
- Oszczędność czasu spędzonego na szykowaniu posiłków

- Smacznie, bo jedzenie to przyjemność
- Różnorodnie, by każdy znalazł coś dla siebie
- Praktycznie z dostępnych składników

## Spróbuj sama!

# Wołowina

po koreańsku

Wartości odżywcze w 1 porcji:	
energia	202 kcal
węglowodany	11g
tluszcze	9g
białko	22g

### Składniki z porcje

- 200 g połówki wołowej
  - Sól i pieprz
  - 1 łyżka oliwy
  - 2 łyżki sosu sojowego
  - 100 ml wody
  - 1 duży ząbek czosnku
  - 1 łyżeczka miodu
  - 1 łyżeczka czosnku granulowanego
  - 1/4 łyżeczki chilli lub innej ostrej papryki w proszku
  - 2/3 łyżeczki mąki ziemniaczanej do zagęszczenia sosu
- Do podania: brokuł, ryż, szczypiorek, sezon, opcjonalnie świeży ogórek.

### Przygotowanie

Wstaw ryż do gotowania w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Mięso umyj i pokrój w większą kostkę, następnie posól i popieprz ją. Do rondla wlej oliwę i podgrzej na średnim ogniu. Dodaj do gorącego rondla wołowinę i krótko podsmaż (ok. 1-2 min).

Do rondla dodaj sos sojowy, wodę, pokrojony w kostkę czosnek, miód, czosnek granulowany, chili. Zamieszaj dokładnie i duś pod przykryciem 35 minut.

W czasie gdy wołowina się dusi, umyj i pokrój brokuł. Wrzuć go do gotującej, osolonej wody na 7-8 min lub do miękkości, jaka Ci odpowiada.

Wołowina po upłynięciu czasu duszenia jest już gotowa. Sos jest dość rzadki dlatego dobrze jest go zagęścić dodając przez sito z drobnymi oczkami, bezpośrednio do garnka, mąkę ziemniaczaną. Wymieszaj.

Podawaj wołowinę na ryżu, z ugotowanym brokulem, posiekany szczypiorkiem i odrobiną sezamu.

### Uwagi

Możesz użyć innego rodzaju wołowiny, ale mięso nie będzie tak delikatne. Danie jest intensywnie w smaku dlatego nakładam zazwyczaj więcej ryżu niż mięsa.

Świetnym dodatkiem jest ogórek, np. gruntowy pokrojony w paski. Dodaje świeżości, chrupkości i pięknie kontrastuje na talerzu.



Oprawa: miękka  
 Wydanie pierwsze  
 ISBN: 978-83-955724-1-8  
 EAN: 9788395572418  
 Liczba stron: 248  
 Format: 162x235mm



Wygodny podział na śniadania, przekąski, obiady i kolacje pozwoli Ci sprawnie znaleźć coś na określony posiłek. Każdy przepis posiada wyliczenia kaloryczne i makroskładników, dzięki którym możesz dostosować wielkość porcji do własnych potrzeb.

Dużo zdjęć pomocniczych i wiele uwag, precyzyjnie pokaże Ci, w jaki sposób przygotować danie lub jak możesz je zmodyfikować, przechować lub z czym podać.



Życie jest jedno, a przed niektórymi rzeczami nie uciekniemy.

Poznaj zatem nowy dział „Przepisy zakazane” to propozycje absolutnie niewpisujące się w kanony fit życia, ale przepisy w nim zawarte, bezwzględnie, warte są podzielenia się. Dla przykładu, dowiesz się jak zrobić chrupiący popcorn karmelowy czy świąteczny sernik.





śniadanie

# Fioletowa owsianka

Wartości odżywcze w 1 porcji:	
energia	362 kcal
węglowodany	71g
tłuszcze	6g
białko	11g

**Składniki:** olejca

- Mielony (kawa)
- Mielony (kawa (garści))
- Mielony
- Mielony (kawa)
- Mielony (kawa)



**Przepis:**

1. Wymieszaj wszystkie składniki w misce.  
2. Wlej do garnka i gotuj na wolnym ogniu.  
3. Gotuj przez 5-10 minut.  
4. Podaj z owocami.



śniadanie

## Placek owsiany z mango

Wartości odżywcze w 1 porcji:  
energia 351 kcal  
węglowodany 41g  
tłuszcze 13g  
białko 18g

### Składniki:

- mąka
- olej
- miod
- jajko

### Przepis:

1. Wymieszaj wszystkie składniki w misce.  
2. Wymieszaj dokładnie.  
3. Wymieszaj dokładnie.  
4. Wymieszaj dokładnie.





obiad

# Wołowina

po koreańsku

Wartości odżywcze w 1 porcji:  
energia 202 kcal  
węglowodany 11g  
tłuszcze 9g  
białko 22g

**Składniki:**

- 100g wołowiny
- 100g ryżu
- 100g brokoletów
- 100g sosu sojowego
- 100g sosu czosnkowo-cytrynowego
- 100g sezamu
- 100g cebulki
- 100g czosnku
- 100g cytryny
- 100g oliwy
- 100g soli
- 100g pieprzu

**Przepis:**

1. Wołowinę pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie.

2. Brokolety podsmażyć na oliwie.

3. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją.

4. Cebulkę i czosnek pokroić w drobną kostkę.

5. Sos sojowy, czosnek i cytrynę zmiksować.

6. Wołowinę i brokolety polać sosem i posypać sezamem.

7. Wszystko ugotować i podać z ryżem.

