

Dane aktualne na dzień: 19-05-2026 13:54

Link do produktu: <https://angelikapioro.pl/tanie-gotowanie-ebook-p-200.html>



Tanie gotowanie - ebook

Cena	45,90 zł
Cena poprzednia	59,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	3 dni
Numer katalogowy	ebook-tanie-got
Producent	AP Fitness Angelika Pióro

Opis produktu



"Tanie gotowanie"

Angelika Pióro

(ebook)

Kolejna książka, która będzie Twoją codzienną pomocą w kuchni i kontroli domowego budżetu. „Tanie gotowanie” to

efektywne i zdrowe dania na każdą kieszeń oraz bogata baza produktów ogólnodostępnych w sklepach

Ta książka przeznaczona jest dla osób które:

- Chcą zadbać o domowy budżet,
- Pragną zachwycać rodzinę i znajomych pysznymi daniami na każdą okazję,
- Zwracają uwagę, aby to, co jedzą było zdrowe i pełnowartościowe,
- Chcą w prosty sposób zorganizować sobie każdą chwilę spędzoną w kuchni.
- Lubią zjeść smacznie i bez wyrzeczeń!

Celem książki jest uświadomienie, że do przygotowania pysznych posiłków dla całej rodziny nie musisz codziennie wydawać wielkich sum. Zakupy rozplanować można tak, aby wykorzystać powszechnie dostępne - proste - składniki i nic nie marnować.

**W obecnych czasach oszczędność środków finansowych i czasu,
a także dbanie o zasady Zero Waste to niezmiernie ważna część życia świadomego człowieka.**

Książka składa się z dwóch działów:

- Śniadania i przekąski
- Obiady i kolacje

Sprawdź, ile pysznych przepisów w niej znajdziesz:

Wstęp

Wstęp	10
Zasady taniego gotowania	12

Śniadania i przekąski

Nocna owsianka na trawienie	27
Nocna owsianka czekoladowa	29
Nocna owsianka cytrynowo - kokosowa	31
Shake malinowo - kokosowy	33
Shake tropikalny	35
Muffiny owsiane	37
Puszasty omlet śniadaniowy	39
Ryżowe płatki z czekoladą i orzechami	41
Skyr z chia i owocami	43
Naleśniki z soczewicy	45
Jajecznica pomidorowa	49
Babeczki jajeczne a'la pizza	51
Lunchbox z fetą i ciociarką	53
Lunchbox z pieczonymi warzywami i serem brie	55
Zielona pasta z trzech składników	57
Pieczona ciociarka	59
Chleb maślany	61
Chleb pełne ziarno	65
Bułki z cukinią i marchewką	69
Ciasteczka orzechowe bez mąki	73
Ciasteczka weekendowe	75
Lody sernikowe	79

Mini pancakes jogurtowe	81
Mini pancakes czekoladowe	85
Placuszki skyrowo - pomarańczowe	89
Cynamonki twarogowe	93
Owoce pod kruszonką	95
Brownie owsiane czekoladowe - kokosowe	97
Brownie dyniowe	99
Ciasto czekoladowe	101
Krem czekoladowy z kaszy	103
Domowy serek topiony	105
Domowy majonez	107

Obiady i kolacje

<i>Zupa jak za dziecka</i>	111	<i>Wołowina z kapustą z patelni</i>	173
<i>Lekka zupa z kilku warzyw</i>	113	<i>Zapiekanka z warzywami, kielbasą i boczkiem</i>	175
<i>Zupa zielony krem</i>	115	<i>Zapiekanka z białą kielbasą</i>	177
<i>Bazowy sos pomidorowy</i>	117	<i>Zapiekanka ziemniaczana</i>	179
<i>Pulpety w bazowym sosie pomidorowym</i>	119	<i>Salatka ziemniaczana</i>	181
<i>Tofu w przyprawach i sosie bazowym</i>	121	<i>Salatka z fetą i boczkiem</i>	183
<i>Warzywa z piekarnika pod ziołową fetą</i>	123	<i>Salatka z tortellini</i>	185
<i>Makaron w zapiekany sosie pieczarkowym</i>	125	<i>Wiosenna salatka surimi</i>	187
<i>Ziołowe ziemniaki z piekarnika</i>	127	<i>Kule surimi z ryżem</i>	189
<i>Ziemniaczano rybne kotleciki</i>	129	<i>Roladki z tortilli i tuńczyka</i>	191
<i>Naleśniki uniwersalne</i>	131	<i>Roladki z tortilli i pstrąga</i>	193
<i>Naleśniki z serem i ziemniakami</i>	133	<i>Rolki serowo czosnkowe</i>	195
<i>Kopytka</i>	137	<i>Szaszłyki z cukinią i fetą</i>	197
<i>Kopytka z pomidorkami i mozzarellą</i>	139	<i>Zapiekane pieczarki</i>	199
<i>Tagliatelle z patelni</i>	141	<i>Burrata w ziołowych pomidorach</i>	201
<i>Tagliatelle z pieczoną fetą i pomidorami</i>	143		
<i>Spaghetti w kremowym orzechowym sosie z pieczarkami</i>	147		
<i>Cytrynowe orzo</i>	149		
<i>Sos brokułowy do makaronu</i>	151		
<i>Orientalna fasola curry</i>	153		
<i>Pizza z patelni</i>	155		
<i>Nuggetsy z patelni</i>	157		
<i>Kurczak BBQ z makaronem serowym</i>	159		
<i>Kotlety z indyka z warzywami z piekarnika</i>	161		
<i>Kurczak w białym sosie serowym</i>	163		
<i>Risotto z kurczakiem i dynią</i>	165		
<i>Makaron w zielonej paście</i>	167		
<i>Gulasz głodengo wilka</i>	169		
<i>Makaron z wołowiną w warzywnym sosie</i>	171		

Jeden z przepisów możesz przetestować już dziś. Moja cała rodzina go uwielbia!



Makaron z wołowiną

w warzywnym sosie

Porcja 100g:
159 kcal
18g węglowodanów
4g tłuszczów
12g białka

Składniki ok. 4 porcje

- 300 g makaronu świderki
- 1 łyżka oliwy
- 3 ząbki czosnku
- 1 czerwona papryka
- 1 pomidor
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki soli
- Pieprz do smaku
- 100 g sera śmietankowego np. Piątnica
- 100 ml wody z gotowanego makaronu
- 400 g wołowiny mielonej

- Przyprawy do mięsa:
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- Szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie

Makaron ugotuj w garnku z osoloną wodą zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Gdy makaron będzie gotowy, odstaw sobie 100 ml z gotowania przed odcedzeniem.

Na dużą patelnię wlej oliwę, dodaj całe ząbki czosnku i podsmaż 1 minutę. Dodaj pokrojoną w większe kawałki paprykę i pomidora. Wsyp przyprawy: zioła prowansalskie, słodka papryka, sól i pieprz. Wszystko wymieszaj i duś 2 minuty pod przykryciem, a później bez przykrycia, aż do miękkości.

Przełóż usmażone i miękkie warzywa do naczynia blendera, dodaj serek śmietankowy i wodę odstawioną z gotowania makaronu. Zmiksuj wszystko na jednolity krem.

Na tą samą patelnię na której smażyłaś warzywa, wrzuć teraz mięso mielone. Dodaj do niego przyprawy i usmaż rozdrabniając je drewnianą łyżką na małe kawałeczki. Gdy mięso jest usmażone dodaj makaron i wlej przygotowany sos. Wymieszaj całość i zdejmij ze źródła ciepła.

Komentarz:

Przepyszne danie doskonałe na obiad i do lunch boxa. Do podania możesz użyć parmezanu i pietruszki.

1 porcja to: 480 kcal, B 36 g, T 12 g, W 56 g.

171

Ta książka da Ci jeszcze więcej inspiracji!

Podzielę się w niej moimi technikami robienia zakupów, aby cały proces od pomysłu na danie do pierwszego kęsa był szybki, logiczny i oszczędny.

Zobacz, ile pysznych dań zawiera Tanie gotowanie!



Oprawa: miękka
Wydanie pierwsze
ISBN: 978-83-955724-3-2
Liczba stron: 206
Format: 162x235mm