EBOOK DO ZJEDZENIA

moje instagramowe

PRZEPISY

PROSTE I SZYBKIE

KP KINGA PARUZEL

SKŁADNIKI

Na marynatę do mięsa:

450 g piersi z indyka pokrojonej w paseczki

3 łyżki oliwy z oliwek

2 łyżki soku z limonki

2 ząbki czosnku, drobno posiekane

1 łyżeczka chili w proszku

1 łyżeczka mielonego kminu

1 łyżeczka suszonego oregano

1/2 łyżeczki wędzonej papryki

1 łyżeczka soli

pieprz do smaku

Na fajitas:

1 czerwona cebula, pokrojona w ćwiartki

1 papryka czerwona, pokrojona w paseczki

1 papryka żółta pokrojona w paseczki

1 papryka zielona pokrojona w paseczki

1 łyżka oliwy z oliwek

Sól i pieprz do smaku

tortille pełnoziarniste

Opcjonalne dodatki: awokado, kwaśna śmietana, kolendra lub pietruszka, ćwiartki limonki

KP KINGA PARUZEL

KP KINGA PARUZEL

FAJITAS z indykiem

pomysł na obiad

PRZYGOTOWANIE

Do naczynia żaroodpornego wlej oliwę, dodaj sok z limonki, posiekany czosnek, chili, kmin, oregano, wędzoną paprykę, sól i pieprz. Dodaj mięso - wymieszaj. Dodaj papryki i cebulę. Całość wymieszaj tak, aby marynata je wszystkie pokryła. Włóż do lodówki na co najmniej 30 minut. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Całość piecz 25 minut. Co jakiś czas mieszając. Całość udekoruj świeżą kolendrą, skrop limonką, dodaj awokado oraz tortille.

zaskakująca

sałatka z arbuzem i SMAŻONĄ FETĄ

SKŁADNIKI

¼ arbuza premium czerwonego

¼ arbuza o żółtym miąższu

garść rukoli

garść bazylii

składniki na dressing

sok z ½ limonki

3 łyżki oliwy

1 łyżeczka miodu

szczypta przyprawy sumak

składniki na smażoną fetę

1 jajko

200 g sera feta

2 łyżki mąki pszennej

5 łyżek panierki panko

olej do smażenia

KP KINGA PARUZEL

zaskakująca

sałatka z arbuzem i SMAŻONĄ FETĄ

PRZYGOTOWANIE

Arbuzy pokrój w mniejsze kawałki i wraz z rukolą i bazylią umieść na półmisku. Wszystkie składniki dressingu wymieszaj ze sobą i polej nim arbuzy.

Ser feta obtocz w mące, a następnie w rozbełtanym jajku i panco tak, aby z każdej strony równomiernie przykryła go panierka.

Smaż go na rozgrzanym oleju, po 3-4 minuty z każdej strony na średnim ogniu. Odłóż go na ręcznik papierowy i poczekaj, aż nieco przestygnie.

Smażoną fetę w panierce połóż na sałatce. Na całość zetrzyj skórkę z limonki.

KP KINGA PARUZEL

SKŁADNIKI

2 czerwone papryki
2 pomidory
1 główka czosnku
1 łyżka koncentratu pomidorowego
½ szklanki migdałów
⅓ szklanki orzechów laskowych
2 łyżki octu winnego
1 łyżeczka słodkiej wędzonej papryki
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
2 kromki czerstwego pieczywa razowego
1/3 szklanki oliwy z oliwek + 2 łyżki do skropienia chleba

PRZYGOTOWANIE

Papryki przekroić na pół i usunąć gniazda nasienne. Pomidory i główkę czosnku również przekroić na pół. Doprawić solą i pieprzem, polać 1-2 łyżkami oliwy z oliwek. Położyć warzywa skórką do dołu na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w 220°C przez około 20-30 minut lub aż warzywa będą miękkie i złote. Przestudzić warzywa i obrać ze skórki. Kromki chleba skropić oliwą z oliwek z obu stron i położyć na tej samej blaszce wraz z migdałami. Piec około 8 minut. Wszystkie składniki (poza oliwą) umieścić w rozdrabniaczu i zmiksować, aż sos będzie gładki, przez górny otwór wlewać cienką strużką oliwę. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

sałatka ZIMOWA

taka jak lubisz

SKŁADNIKI

½ szklanki ugotowanej komosy
2 garście szpinaku
½ czerwonej cebuli
1 jabłko grójeckie
1 marchewka
5 rzodkiewek
blanszowane listki z 8 brukselek

PRZYGOTOWANIE

Do słoików włożyć w kolejności po 3 łyżki sosu Romesco, szpinak, czerwoną cebulę pokrojoną w talarki i moczoną w zimnej wodzie przez 5 minut, starte jabłko grójeckie oraz marchewkę, talarki rzodkiewki i blanszowane listki brukselki. Na koniec wlać po łyżce oliwy do każdego słoika.

KP KINGA PARUZEL

genialny

deser MILIONERA

SKŁADNIKI

składniki na krem czekoladowy:

100 g roztopionej czekolady 70%

100 g Vegangurt waniliowego Planton

Roztopioną czekoladę wymieszać z jogurtem.

składniki na warstwę kawową:

300 g Vegangurt waniliowego Planton

2 łyżki nasion chia

1 espresso

Wszystkie składniki wymieszać i odstawić na minimum 15 minut.

składniki na karmelizowane banany:

2 banany pokrojone na plasterki

1 łyżka oleju kokosowego

1 łyżka cukru kokosowego

2 łyżki syropu klonowego

½ łyżeczki cynamonu

szczypta soli Maldon

KP KINGA PARUZEL

genialny

deser MILIONERA

PRZYGOTOWANIE

Na rozgrzane dno patelni wyłożyć olej kokosowy i powoli go rozpuścić, dodać pokrojone banany i smażyć je przez 2 minuty, od czasu do czasu mieszając. Dodać cukier kokosowy, syrop klonowy i cynamon - wymieszać.
Smażyć całość przez 3-5 minut, często mieszając, aż banany będą złocistobrązowe i skarmelizowane.
Na koniec oprószyć całość płatkami soli.

dodatkowo:
200 g Vegangurt waniliowego Planton
kruszone ziarno kakaowca

Do pucharków na przemian wykładać krem czekoladowy, warstwę kawową, Vegangurt waniliowy Planton. Na koniec udekorować bananami i ziarnem kakaowca.

KP KINGA PARUZEL

SKŁADNIKI

papier ryżowy
zielony ogórek
1 kalarepka
200 g szparagów
marchewka
kapusta czerwona
żółta papryka
rzodkiewka
olej lniany
sól w płatkach

Dodatkowo:
humus pomidorowy BIO
czarnuszka

PRZYGOTOWANIE

Warzywa pokroić w paseczki. Papier ryżowy zanurzyć w ciepłej wodzie. Położyć na desce i w środku dowolnie układać przygotowane warzywa. Warzywa oprószyć solą i skropić olejem lnianym. Zwinąć boki papieru ryżowego, a następnie dociskając i zrolować całość. Podawać z humusem posypanym czarnuszką.

SKŁADNIKI

2 łyżki białej fasoli z puszki lub ugotowanej
3 łyżki fasolki Edamame
1 łyżka posiekanego koperku
1 łyżka posiekanego szczypiorku
1 łyżka oliwy
2 łyżki skyru (jogurtu typu islandzkiego)
Szczypta soli
Garść szpinaku

PRZYGOTOWANIE

Wszystko zmiksować.

Moja kanapka jest na pieczywie owsianym. Wykładam na nie moją zieloną pastę, dodaję plaster pomidora, który oprószam solą Maldon i serem Pecorino. Na koniec dodaje jeszcze więcej fasolki Edamame.

smaczne

GOFRY jogurtowe

SKŁADNIKI

2 szklanki płatków owsianych

1 łyżka mąki ziemniaczanej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 ½ szklanka puree z mango lub 3 banany

300 g Vegangurt Planton brzoskiwnia z ziarnami

2 łyżki oliwy

PRZYGOTOWANIE

Płatki owsiane zmiksować na mąkę. Dodać mąkę ziemniaczaną, mus z mango lub banany, jogurt, oliwę - ponownie zmiksować, aż powstanie gładkie ciasto. Odstawić ciasto na 10 minut. Jeśli ciasto jest zbyt gęste dodać więcej jogurtu lub wodę gazowaną.

Rozgrzać gofrownicę i ewentualnie nasmarować ją tłuszczem. Wylewać porcje ciasta i smażyć przez 4 minuty. Studzić na kratce.

KP KINGA PARUZEL

coś słodkiego

pudding BANANOWY

SKŁADNIKI

2 banany

1 łyżeczka soku z cytryny

400 ml napoju kokosowego

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

1 łyżeczka ksylitolu

½ łyżeczki kurkumy

1 łyżka mąki ziemniaczanej

Ciasteczka marchewkowe

Jogurt grecki naturalny

PRZYGOTOWANIE

Jednego banana obierz i rozgnieć z sokiem z cytryny. 300 ml napoju kokosowego zagotuj wraz z ekstraktem, ksylitolem i kurkumą. Pozostałe 100 ml napoju wymieszaj z mąką ziemniaczaną i dodaj do gotującego się płynu. Cały czas mieszając czekaj aż zgęstnieje. Dodaj rozgniecionego banana i dobrze wymieszaj.

Do pucharków wyłóż naprzemiennie pudding bananowy, ciasteczka, pokrojonego w talarki banana. Na koniec całość udekoruj jogurtem i ponownie pokrusz ciasteczka.

SKŁADNIKI

napój KONOPNY

½ szklanki nasion konopi

800 ml wody

2 daktyle medjool

PRZYGOTOWANIE

Z daktyli usunąć pestkę.
Wszystkie składniki zmiksować ze sobą.
Przelać do butelki i przechowywać w lodówce do 4 dni.

keto OWSIANKA

bez płatków owsianych

KP KINGA PARUZEL

SKŁADNIKI

Nocna keto owsianka z konopi

➡ wersja jasna

5 łyżek nasion konopi
2 łyżki nasion chia
2 łyżki wiórków kokosowych
2 łyżki proszku do przygotowania napoju o smaku ciasteczkowo - śmietankowym

➡ wersja ciemna

5 łyżek nasion konopi
2 łyżki nasion chia
2 łyżki białka w proszku o smaku brownie

➡Mokre składniki

200 ml napoju konopnego
dodatkowo:
2 łyżki jogurtu roślinnego
świeże owoce

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie suche składniki wymieszać w misce lub słoiku. Następnie dodać napój konopny - wymieszać. Przykryć i pozostawić na noc w lodówce lub na co najmniej 30 minut.
Przed podaniem dodać po łyżce gęstego jogurtu oraz dowolnie dekorować owocami.

szybka i prosta

chrupiąca GRANOLA

SKŁADNIKI

3 szklanki płatków owsianych
1/2 szklanki wiórków kokosowych
1 szklanka migdałów w płatkach
1/2 szklanki nasion słonecznika
1/2 szklanki syropu klonowego
2 łyżki oleju kokosowego
1 starte jabłko
2 łyżeczki mielonego cynamonu
1/2 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
1/2 łyżeczki soli morskiej
1/2 szklanki rodzynek
1/2 szklanki suszonej żurawiny

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 180°C.
W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, wiórki lub płatki kokosowe, płatki migdałów, nasiona słonecznika, sól, gałkę muszkatołową i cynamon.
W osobnej misce wymieszaj syrop klonowy, roztopiony olej kokosowy i starte jabłko.
Wlej mokre składniki do suchych i mieszaj do połączenia składników.
Rozłóż mieszankę na dużej blasze do pieczenia i piecz przez 25 minut, mieszając co 10 minut.
Wyjmij z piekarnika i wystudź.
Po ostudzeniu wymieszaj z rodzynkami i suszoną żurawiną.

pyszne i łatwe

ciasto z RABARBAREM

SKŁADNIKI

3 jajka
170 g masła
160 g cukru
270 mąki orkiszowej
300 g rabarbaru
150 g jogurtu greckiego
1 łyżka proszku do pieczenia
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki muszą mieć temperaturę pokojową.
Rozgrzej piekarnik do 180°C grzałka góra - dół. Blaszkę o wymiarach 18x27 cm wyłożyć papierem do pieczenia.
Masło utrzeć z cukrem. Dodać jajka i jogurt i wymieszać. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia.
Rabarbar umyj i pokrój w 1 cm kawałki, a następnie oprósz cukrem.
Ciasto przełóż do foremki i z wierzchu wysp na niego rabarbar.
Piecz je około 50-60 minut lub do momentu suchego patyczka.
Po lekkim wystudzeniu oprósz obficie cukrem pudrem.

SKŁADNIKI

200 g gorzkiej czekolady 60%
70g oleju kokosowego
1 szklanka jogurtu roślinnego
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
szczypta soli
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1/2 szklanki ksylitolu
3/4 szklanki mąki owsianej
80 g dropsów czekoladowych

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik rozgrzej do 180 C. Blaszkę o wymiarach 20x20 cm wyłóż papierem.
200g czekolady rozpuść wraz z olejem kokosowym. Do masy dodaj jogurt, ekstrakt oraz sól i sodę - wymieszaj. Dodaj mąkę owsianą i ponownie wymieszać do połączenia składników. Teraz pora na dropsy, dodaj je do masy i połącz z nią. Masę przelej do foremki i piecz 30 minut. Wyjmij i całkowicie wystudź.

szybkie

BROWNIE

KP KINGA PARUZEL

SKŁADNIKI
na ganache czekoladowy

100 g czekolady gorzkiej
2 łyżki jogurtu roślinny
2 łyżki syropu klonowego

PRZYGOTOWANIE

Przygotuj ganache - czekoladę rozpuść, a następnie dodaj syrop klonowy oraz jogurt. Wymieszaj. Masę wyłóż na brownie, na koniec udekoruj truskawkami i marakują.

KP KINGA PARUZEL

lekkie i proste

batony kokosowe

SKŁADNIKI

1 szklanka wiórków kokosowych
3/4 szklanki mleka kokosowego w puszce
2 łyżki syropu klonowego
odżywka kokosowa białkowa (opcjonalne)
szczypta soli
100 g gorzkiej

PRZYGOTOWANIE

W blenderze zmiksuj wiórki kokosowe, mleko kokosowe, syrop klonowy, szczyptę soli i odżywkę białkową do połączenia tych składników. Przenieść do foremki i mocno dociśnij.
Umieść baton w zamrażarce na 15 minut.

Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej. Wyjmij batoniki z zamrażarki i dowolnie pokrój. Zanurz każdy batonik w roztopionej czekoladzie, tak aby czekolada całkowicie go pokryła. Włóż do lodówki aby czekolada stężała.

SKŁADNIKI

SKŁADNIKI SUCHE

2 szklanki płatków owsianych

1/4 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej

1/2 łyżeczki cynamonu

1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

Szczypta soli

SKŁADNIKI MOKRE

1/2 szklanki masła orzechowego

1/4 szklanki syropu klonowego

1/4 szklanki oliwy

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż blachę do pieczenia pergaminem.
2. W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, mąkę, cynamon, sodę oczyszczoną i sól.
3. W osobnej misce wymieszaj masło orzechowe, syrop klonowy, oliwę i ekstrakt waniliowy.
4. Połącz mokre składniki z suchymi i mieszaj, aż wszystko się równomiernie połączy.
5. Za pomocą łyżki lub dłoni nabieraj małe porcje ciasta i formuj kulki. Umieść kulki na przygotowanej blasze do pieczenia i spłaszcz je nieco dłonią.
6. Piecz przez 10-12 minut lub do momentu, aż ciasteczka będą złocistobrązowe.

sezonowy

FIT SERNIK na zimno

SKŁADNIKI

składniki na spód

100 g mąki owsianej

60 g mąki migdałowej

1 łyżeczka cynamonu

1 łyżka kakao

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 jajko lub 1 łyżka siemienia lnianego namoczonego w 3 łyżkach wody

1 łyżka oleju kokosowego

1 łyżka syropu klonowego

MASA I owocowa

100 g malin

1 łyżeczka żelatyny

MASA II sernikowa

250 g twarogu chudego

100 g jogurtu naturalnego proteinowego

3 łyżki syropu klonowego

garść malin

1 duża łyżeczka żelatyny

do dekoracji: sezonowe owoce

KP KINGA PARUZEL

sezonowy

FIT SERNIK na zimno

KP KINGA PARUZEL

PRZYGOTOWANIE

Przygotowanie spodu

Rozgrzej piekarnik do 170 C. Spód formy o średnicy 18 cm wyłóż papierem do pieczenia, a brzegi posmaruj olejem kokosowym.
Wymieszaj w misce wszystkie suche składniki.. Następnie dodaj i wymieszaj pozostałe składniki.
Dociśnij masę na spód do dna formy do pieczenia i uformuj dookoła brzeg. Nakłuj widelcem dno ciasta.
Włóż spód do piekarnika na 15 minut. Wyjmij i wystudź.

Przygotowanie masy pierwszej

Żelatynę namocz w dwóch łyżkach zimnej wody. Maliny zblenduj.
Do żelatyny dodaj ⅓ szklanki gorącej wody i mieszaj, aż całkowicie się rozpuści.
Mieszaninę wlej do malin. W razie potrzeby dodaj trochę syropu z agawy do smaku.
Masę przelej na podpieczony, wystudzony spód, aby stężała.

Przygotowanie masy drugiej

Żelatynę namocz w trzech łyżkach zimnej wody.
Twarożek zmiksuj blenderem z garścią malin i syropem. Do żelatyny dodaj ⅓ szklanki gorącej wody i mieszaj, aż całkowicie się rozpuści. Mieszaninę wlej do twarożku.
Wlej masę na warstwę malin, gdy będzie wystarczająco twarda.
Włóż ciasto do lodówki, aby stężało. Całość przed podaniem udekoruj sezonowymi owocami.

lodowe PRALINKI

truskawkowe

SKŁADNIKI

500 g truskawek

200 g jogurtu proteinowego o smaku kokosowym

100 g czekolady 70%

Do dekoracji - granola z owocami

PRZYGOTOWANIE

Z truskawek usuń szypułki.

Zmiksuj je z jogurtem niezbyt mocno - tak, aby w masie pozostały mniejsze kawałki truskawek.

Przelej masę z truskawkami do dowolnych foremek silikonowych i włóż do zamrażarki.

Kiedy masa będzie zamrożona, wyjmij pralinki i każdą zanurz w roztopionej czekoladzie. Na koniec od razu posyp granolą.

KP KINGA PARUZEL

proste

WAFLE z 4 składników

SKŁADNIKI

Składniki muszą mie temperaturę pokojową

200 g masła

1 puszka kajmaku (510g)

1 słoik konfitury z czarnej porzeczki (220g)

1 opakowanie wafli

PRZYGOTOWANIE

Miękkie masło ucieraj przez 5 minut, aż będzie kremowe i puszyste.
Cały czas ucierając dodawaj po łyżce kajmaku. Krem ma być gładki i puszysty. Masę podziel na 3 części. Pierwszą wyłóż na wafel i równomiernie rozsmaruj. Przykryj wafle i ponownie wyłóż kolejną porcję kremu. Ponownie rozsmaruj i przykryj wafle. Na wafel wyłóż równomiernie konfiturę. Przykryj wpadłem i rozłóż ostatnią porcję kremu. Na koniec przykryj ostatnim waflem. Całość zawiń w folię spożywczą i pod obciążeniem włóż na noc do lodówki. Kolejnego dnia dowolnie pokrój.

KP KINGA PARUZEL

SKŁADNIKI
na wypełnienie

300-400 g śliwek

2 łyżeczki cynamonu

2 łyżeczki nasion chia

2 łyżeczki erytrytolu

na ciasto “tyle ile”

270 g twarogu

270 g masła

270 g maki pszennej

dodatkowo

syrop klonowy

orzechy włoskie

prosta tarta ze ŚLIWKAMI

PRZYGOTOWANIE

Ze śliwek usunąć pestki i pokroić na ćwiartki. Dodać pozostałe składniki i wszystko wymieszać. Odstawić.

Piekarnik nastawić na temperaturę 180 C.

Wszystkie składniki zagnieść na jednolite ciasto. Zawinąc w folie i włożyć do lodówki na 3 godziny. Po tym czasie ciasto rozwałkować pomiędzy dwoma arkuszami papieru na placek grubości 0,5 cm. (Jeżeli to konieczne i ciasto się klei można podsypać je mąką.)

Zostawiając po 2 cm z brzegu wyłożyć na środek przygotowane śliwki. Zawinąć brzegi na owoce. Na koniec ciasto posmarować syropem klonowym i wyłożyć orzechy włoskie.

Piec 40 minut lub do momentu, kiedy ciasto będzie złote.

KP KINGA PARUZEL

niesamowity

SYROP z szypułek truskawek

SKŁADNIKI

Szypułki z 1 kg truskawek

1 szklanka wody

1 szklanka erytrolu

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj przez 30-40 minut. Przelej przez sitko do dzbanuszka. Wystudź i włóż do lodówki. Podawaj z deserami lub mieszaj z wodą.

KP KINGA PARUZEL

koktajl "NADZIEJA"

obietnica lepszego dnia

SKŁADNIKI

2 garście szpinaku
2 kiwi
1 banan
1 pomarańcza
1/2 szklanki jogurtu greckiego
1 łyżka syropu klonowego
1/2 łyżeczki cynamonu
Kostki lodu

PRZYGOTOWANIE

Wszystko zmiksuj i gotowe!

KP KINGA PARUZEL

pyszny

koktajl "RÓŻOWA PANTERA"

SKŁADNIKI

300 g mrożonych malin

1 banan

300 g skyru (jogurt)

100 ml soku jabłkowego

PRZYGOTOWANIE

Wszystko zmiksuj i gotowe!

KP KINGA PARUZEL

koktajl "PLUM I CZOKO"

koktajl z suszonymi śliwkami kakao i bananem

KP KINGA PARUZEL

SKŁADNIKI

2 banany

400 ml kefiru

4-5 suszonych śliwek

2 łyżki kakao

PRZYGOTOWANIE

Wszystko zmiksuj i gotowe!

TRIKI KULINARNE

Jak wybrać awokado?

KOLOR MA ZNACZENIE - na półce zobaczysz wiele rodzajów awokado od jasnozielonego, ciemnozielonego po czarne.

Większość zielonych awokado nie jest jeszcze dojrzała i gotowa do spożycia. Jednak musisz wiedzieć, że awokado szybko dojrzewa. Odcienie od ciemnozielonego do czarnego to kolory, których powinieneś szukać jeżeli chcesz zjeść owoc idealny, to dobry znak, że są dojrzałe.

Jeżeli chcesz tego samego dnia zjeść awokado wybierz to “ready to eat” - jest od razu gotowe do spożycia.

Większość zielonych awokado nie jest dojrzała, jednak w przypadku odmiany awokado XXL o jasnozielonym odcieniu, musisz skupić się na konsystencji owocu, a nie na kolorze.

Jeśli jednak potrzebujesz awokado za kilka dni - kup je zielone, aby mogło idealnie dojrzeć w domu (w towarzystwie jabłka zajmie mu to 4-5 dni).

KP KINGA PARUZEL

TRIKI KULINARNE

Jak wybrać awokado?

KP KINGA PARUZEL

WARTOŚCIOWY DOTYK - poczuj awokado.

Poczuj jędrność awokado dotykając je CAŁĄ DŁONIĄ - to najtrafniejsza wskazówka.

Idealne awokado jest miękkie, jędrne ale i elastyczne. Trzymaj awokado w dłoni i delikatnie je ściśnij. Staraj się nie naciskać opuszkami palców, ponieważ może to powodować “obicie” owocu.

Jeśli awokado jest twarde, oznacza to, że nie jest jeszcze dojrzałe.

TRIKI KULINARNE

Jak wybrać awokado?

KP KINGA PARUZEL

TEST SZYPUŁKI

Osobiście nie lubię tej formy sprawdzania owocu i proszę nie rób tego na podczas zakupów.

W ten sposób niszczymy awokado i zostawiamy uszkodzone sztuki. Później klienci trafiają przez nas na zepsute sztuki.

W teorii sposób wygląda tak:

jeśli szypułka stawia jakikolwiek opór lub miejsce, w którym się znajdowała jest jasnozielone, awokado nie jest jeszcze dojrzałe. Jeśli łatwo odchodzi, a obszar wokół szypułki ma zielony kolor, awokado jest idealne. Jeśli miejsce po usunięciu szypułki ma kolor brązowy do ciemnozielonego, awokado jest przejrzałe.

Jak wybrać pomarańcze?

TO PROSTE!

Szukaj pomarańczy z tzw. „Pępkiem" to znak, że w tym miejscu był kwiat pomarańczy i zawiązał się kolejny, mały owoc. To widać w środku, kiedy obierzesz pomarańcze - ujrzysz drugą mniejszą.

Dzięki temu pomarańcze są

SOCZYSTE

BEZ PESTEK

ŁATWO JE OBRAĆ

SĄ SŁODSZE

Szukaj owoców cięższych, twardy o intensywnym pomarańczowym kolorze.

EBOOK DO ZJEDZENIA
PODAJ DALEJ

więcej moich

PROSTYCH I SZYBKICH

PRZEPISÓW

ZNAJDZISZ NA

KP

KINGA PARUZEL