

BBC

# goodfood

Spis treści Marzec 2017



Wypróbuj przepisy  
z naszej okładki,  
s. 86

Ryż z warzywami



## Trendy i nowości

- 9 **Z CZYM TO SIĘ JE?**  
Wiosenna dieta może być przyjemna
- 12 **MIŁOŚĆ OD PIERWSZEGO KĘSA**  
Ciasteczka, które przekażą najczulsze wyznania, gdy Tobie zabraknie słów
- 17 **DESER MARZEŃ**  
Kremowe mini-puddingi z mascarpone i bananami

## W tym miesiącu

- 18 **DORZUĆ WIOSNĘ DO GARNKÓW**  
Jednogarnkowe potrawy do których dodasz mnóstwo wiosennych warzyw, witamin i smaków!
- 26 **PROSTE PRZEPISY NA JAGNIĘCINĘ**  
Właśnie jest na nią sezon. Wypróbowane teraz przepisy, zachowaj na Wielkanoc

- 32 **CELEBRUJMY DANIA STIR-FRY**  
Przepiękne i, oczywiście – przepyszne wieloskładnikowe kompozycje, przyrządzone w 20 minut

## Zdrowo na co dzień

- 38 **UGOTUJ TO DZISIAJ!**  
Dania na obiad lub kolację, inspirowane kuchniami świata, od Maroka po Skandynawię. Znajdź ulubiony przepis
- 44 **6 NAJLEPSZYCH OMLETÓW**  
Idealny omlet francuski, omlet à la suflet z karczochami i pieczoną papryką... Na śniadanie, obiad, kolację
- 46 **SŁODKIE I LEKKIE**  
Desery, które poprawią samopoczucie i nie zburzą wiosennych postanowień, dotyczących odchudzania

- 50 **OBIAD BEZ NABIAŁU**  
Sycące i smaczne potrawy z roślinnych składników. Przepisy, w których wykorzystasz wszystko, co oferuje wiosna
- 52 **WEGAŃSKIE CIASTECZKA**  
Chrupiące batoniki ze słonym karmelem i czekoladową polewą. Nie tylko weganie się skuszą!
- 54 **KURCZAK BIRYANI**  
Klasyczna potrawa w wersji light, ale tak samo smaczna. Zrób więcej, żeby zostało na jutro

## Historie od kuchni

- 56 PIĄTKOWY WIECZÓR, PO PROSTU**  
Czasem marzymy, by spędzić go w domu z rodziną, przyjaciółmi. Warto przygotować coś pysznego i podjadać non stop, bez wyrzutów sumienia

## GF Inspiruje

- 62 WYTRAWNE WYPIEKI**  
Paszteciki, tarty, bułeczki, placki, calzone. Farsze i nadzienia na każdy gust. Aż wspaniałych 13 przepisów!
- 74 OGNISTE RYBY**  
Czyli ryby i owoce morza w wersji na ostro. Pieczone, duszone, grillowane, wrzucone do jednego garnka z pysznymi dodatkami – wybieraj!
- 86 WEGETARIAŃSKA UCZTA**  
Zjedz jeszcze więcej wiosennych warzyw – z ryżem, w aromatycznym curry i pikantnym chili
- 92 CIASTA, KTÓRE ZAWSZE WYCHODZĄ**  
Sprawdzone przepisy najlepszych kucharzy. Tu nie ma miejsca na improwizację, ale efekt jest przewidywalnie znakomity

## Podróże

- 98 NAŁÓŻ SOBIE PO MEKSYKAŃSKU**  
Przystawki, danie główne deser – można najęść się do syna, gotując, zgodnie z przepisami jednej z najlepszych kuchni świata

## Co numer

- 102 KLUB CIAST**  
Podajemy przepis na ciasto francuskie, a potem klasyczne Eccles przechodzą metamorfozę
- 106 WSZYSTKO O RYŻU**  
Małe ziarenka mają różny smak i przeznaczenie
- 108 ABC SUSZONYCH PRZYPAW**  
Jak suszyć, przechowywać, do czego używać suszonych listków, lody, płatków
- 110 WYPATRZONE NA BLOGU**  
Tomasz Kołodziej – podróżuje, gotuje i zaprasza na smakowitego bloga



37

31



45



90