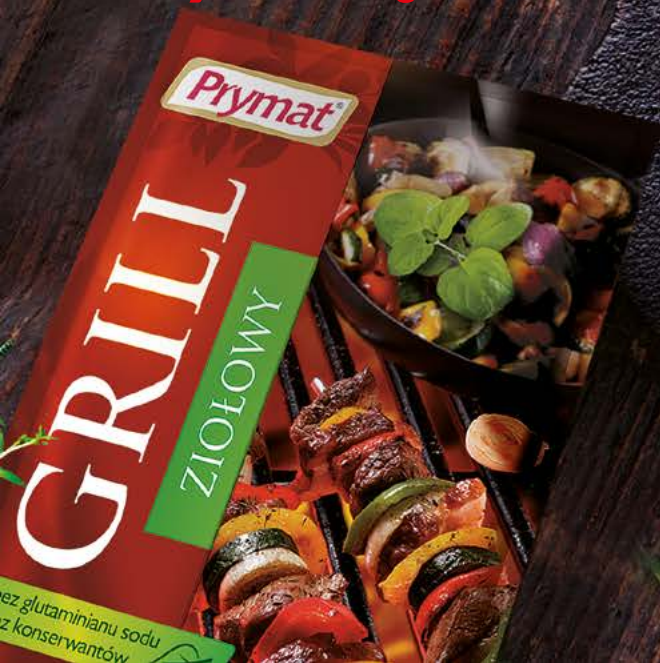


Dlaczego razem  
smakuje lepiej?

Spotkajmy się  
na grillu...

Razem smakuje  
lepiej

**Przepis**  
na wspólny posiłek  
& rodzinną  
aktywność  
**fizyczną!**



razem  
smakuje  
lepiej

SPOTKAJMY SIĘ NA GRILLU...

Spotkajmy się  
na grillu,  
bo...  
razem smakuje lepiej.

04

GRILLOWANIE POD LUPĄ



06

GRILLUJEMY - KIEŁBASKI



16

GRILLUJEMY - MIĘSO



20

GRILLUJEMY - SZASZŁYKI



26

POLACY PRZY GRILLU W LICZBACH

➤ **15%** POLAKÓW  
SPĘDZA NA GRILLU  
WIĘCEJ NIŻ  
5 GODZIN

08

SAŁATKI



32

KULINARNE INSPIRACJE - RAZEM PRZY JEDNYM STOLE



Są potrawy na tym świecie wprost idealne do jedzenia w dużym gronie, bo przecież człowiek nie jest stworzony do jedzenia w samotności...

36

PRZEPIS NA PIKNIK

Przepis na  
piknik

ZBIERZ EKIPĘ  
PRZYGOTUJ COŚ PYSZNEGO  
ZBIERZ DOBRY HUMOR  
ZNAJDŹ ODPOWIEDNIE MIEJSCE

10

RAZEM PRZY GRILLU

dlaczego razem smakuje lepiej



13

AKTYWNIĘ Z COCA-COLA

**Przepis**  
na wspólny posiłek  
& rodzinną  
aktywność  
fizyczną!

44

KULINARNE PODRÓŻE - USA

Barbecue czy barbeque?  
Obie formy są poprawne...  
Chętnie stosowany jest też skrót:  
BBQ.



52

KULINARNE INSPIRACJE: FOOD TRUCK



Domowe jedzenie  
inspirowane food truckiem

60

Spotkajmy się  
na grillu,  
bo....  
razem smakuje lepiej.



Leniwe, ciepłe popołudnie na świeżym powietrzu, zielona trawa pod stopami, aromat grillowanych potraw miło łechce noski – czegoż więcej trzeba do pełni szczęścia?

Grillowanie w wesołej gromadce jest bardziej relaksujące niż święta. Nasi dziadkowie mieli dość czasu, by wspólnie zasiadać do niedzielnego obiadu wraz z całą rodziną. Dziś jemy w pośpiechu, w barach szybkiej obsługi, rezygnujemy ze śniadań, samotnie spożywamy smutne kanapki na lunch przy komputerach. Wspólne grillowanie to jedna z nielicznych okazji, by zgromadzić całą rodzinę i przyjaciół, pobyć z nimi, pośmiać się przy jedzeniu i podreperować rozdrobnione stosunki towarzyskie. Grillowanie kochają także dzieci – nikt nie pilnuje,

żeby się nie pobrudziły, mogą jeść rękami, słowem czuć się swobodnie.

Wspólne grillowanie pokazuje nam jak niewiele trzeba, by być ze sobą razem i okazać radość swoim bliskim. Dlatego Coca-Cola i Prymat zachęcają, by wykorzystać słoneczną pogodę i jak najczęściej spotykać się razem na świeżym powietrzu przy ulubionych potrawach.

Bo...

#RAZEMSMAKUJELEPIJ



## Grillowanie

### największa polska satysfakcja po '89

Jak mówią badania\* grillowanie, to obok spacerów, ulubiona rozrywka Polaków w wolnym czasie. Nieśpieszny charakter, luźna atmosfera gwarantują dobry wypoczynek. Grill jest uznawany za naszą zdobycz cywilizacyjną i jedną z największych polskich satysfakcji po 1989 roku – aż 81% Polaków wskazało popularność grillowania jako zmianę, która im się podoba.

\*Millward Brown SMG/KRC

## Historia grilla, czyli od boi okrętowej do grilla kulowego

Historie wynalazców i wynalazków są częściowo zabawne, a częściowo niezwykłe. Przykład w kategorii „niezwykłe”: pomysł zrobienia z boi grilla z pokrywą.

Pasjonata grillowania George Stephen Weber podczas rejsu żaglówką w 1952 roku wpadł na genialny pomysł. Podzielił boję na dwie części, dolną część metalowej konstrukcji wykorzystał jako kocioł, zaopatrzył go w trzy nóżki i połączył go z górną częścią boi, którą użył jako pokrywę – tak powstał prototyp grilla okrągłego. W ten sposób pierwszy grill okrągły i liczne następne modele zrewolucjonizowały najpierw amerykańską, a następnie światową kulturę grillowania.



fol. weber

## 5 podstawowych zasad grillowania wg Sowy

RADA  
szefa  
kuchni

Robert Sowa



- 1. Mięso najlepiej smakuje po uprzednim zamarynowaniu.** Dzięki temu staje się kruche i soczyste, a smak jest bardziej wyrazisty. Jeżeli nie mamy gotowej marynaty wystarczy olej połączony z przyprawami. Dla wzbogacenia smaku można dodać również musztardę lub miód.
- 2. Większe kawałki mięsa warto zamarynować i odstawić na kilka godzin, te mniejsze możemy zamarynować chwilę przed grillowaniem. Nawet krótkie marynowanie jest lepsze od żadnego!**
- 3. Do obracania mięsa na grillu zawsze używaj szczypiec, nigdy widelca.** Unikniesz nakłuwania i większość soków pozostanie wewnątrz, dzięki czemu mięso będzie dużo smaczniejsze.
- 4. Delikatne ryby i mięsa grillujemy z dodatkiem marynaty owinięte w folię aluminiową.** Małe ryby takie jak okoń morski czy dorada grillujemy w całości w specjalnych siatkach przeznaczonych do ryb.
- 5. Pamiętajcie, że produkty, które zamierzamy grillować, należy wyjąć z lodówki na co najmniej 2 godziny przed grillowaniem.**



✓ bez glutamianu sodu  
✓ bez konserwantów



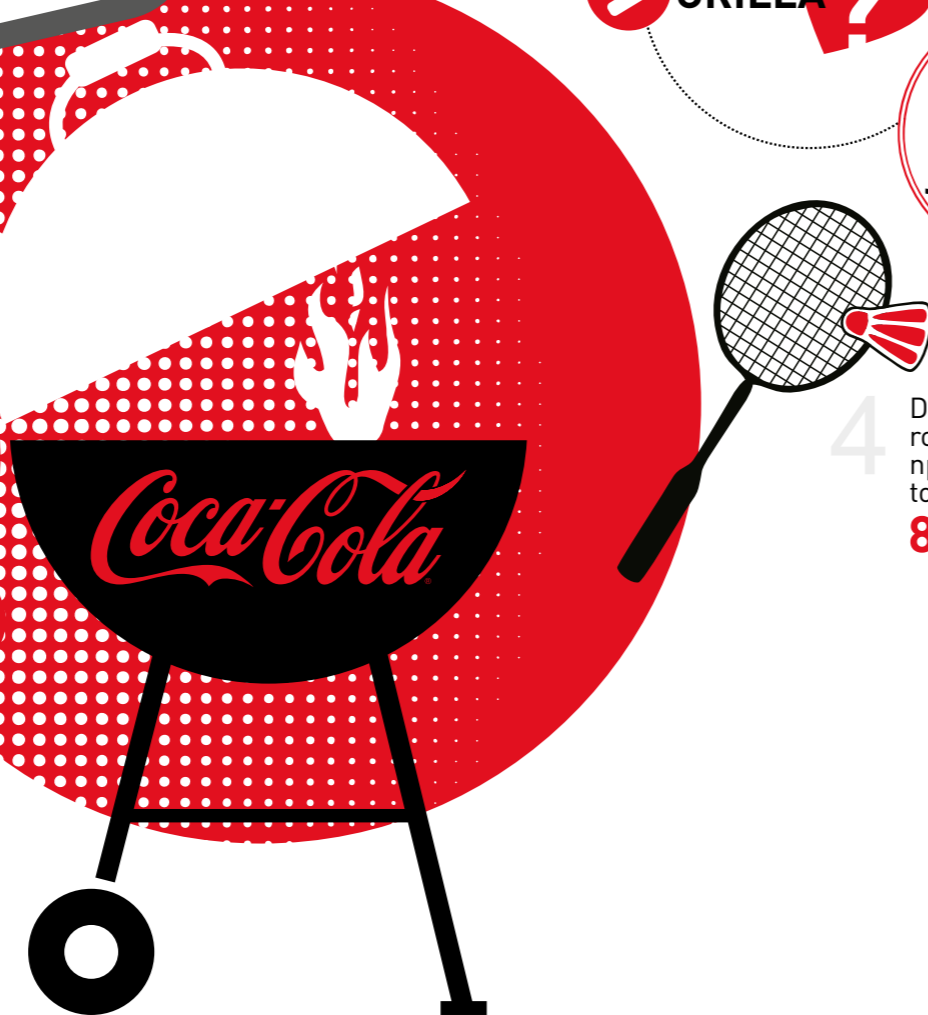
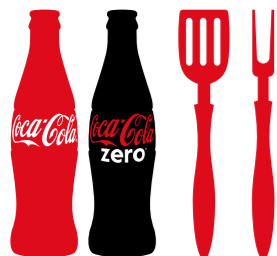


# POLACY PRZY GRILLU

GRILLOWANIE JEST JEDNĄ Z ULUBIONYCH FORM SPĘDZANIA CZASU NA ŚWIEŻYM POWIETRZU. ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ Z NAS TRAKTUJE GRILLA JAKO OKAZJĘ DO SPOTKANIA Z BLISKIMI, ZAJMUJĄC SIĘ WTEDY GŁÓWNIIE ROZMOWĄ.



**> SOBOTA – WTEDY POLACY NAJCZĘŚCIEJ ORGANIZUJĄ GRILLA**



1 Wspólne spędzanie czasu z rodziną i znajomymi **55%**



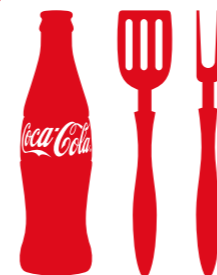
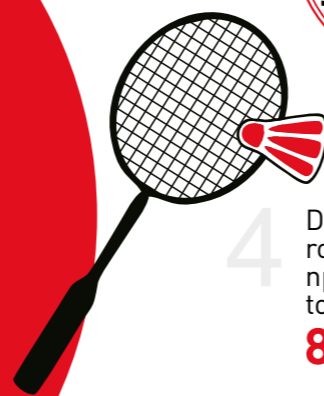
2 **ZA CO KOCHAMY GRILLA?**



2 Możliwość przebywania na świeżym powietrzu **31%**

i... za **smaczne jedzenie**

4 Dodatkowe rozrywki, np. gry towarzyskie **8%**



**> 15% POLAKÓW SPĘDZA NA GRILLU WIĘCEJ NIŻ 5 GODZIN**

**> ULUBIONA GRILLOWA POTRAWA POLAKÓW**



Kiełbasa **29%** Karkówka **25%** Szaszłyki **13%**



Skrzydółka z kurczaka **10%** Kaszanka **7%** Ryba **5%**



Warzywa **3%** Stek **2%**

**> 75% POLAKÓW PODCZAS GRILLA POŚWIĘCA CZAS NA ROZMOWĘ ZE ZNAJOMYMI**

35% słucha muzyki  
12% opala się  
11% gra w gry sportowe  
6% gra w gry towarzyskie  
4% czyta



do 1 godziny **> 11%**

2-3 godziny **> 39%**

4-5 godzin **> 35%**

więcej niż 5 godzin **> 15%**

# Przepis na piknik

- ✓ ZBIERZ EKIPĘ
- ✓ PRZYGOTUJ COŚ PYSZNEGO
- ✓ ZABIERZ DOBRY HUMOR
- ✓ ZNAJDŹ ODPOWIEDNIE MIEJSCE

WYGRAJ KOSZ PIKNIKOWY!

WEŹ UDZIAŁ  
W NASZYM KONKURSE



## Czy wiesz, że...

w Paryżu  
piknikujących ludzi  
można spotkać  
w każdym parku...



## Dla praktycznych smakoszy

wygodna przyprawa grillowa w tubie i musztarda w poręcznym opakowaniu!



KONIECZNIE SKOMPLETUJ  
DOBOROWE TOWARZYSTWO :)

## Pomysł na piknikowe dania:

- Sałatka z indykiem i awokado
- Chrupiące skrzydełka z chilli
- Burger domowy
- Bagietka
- Świeże owoce na deser

## POMYŚL O ROZRYWKACH:

- ✓ KARTY,
- ✓ BADMINTON,
- ✓ PIĘKA...

ZABIERZ SCHŁODZONE NAPoje!

# Razem przy grillu

## dlatego razem smakuje lepiej

Olejek do opalania, sandały i grill. Bez tych 3 rzeczy lato możemy spokojnie odwołać, a pakowanie wakacyjnych plecaków zarzucić już w czerwcu. Piękna pogoda, letni strój i spotkanie w gronie rodziny oraz przyjaciół – to absolutny „must have” gorącego sezonu. Pełni szczęścia dodaje jeszcze skwiercząca karkówka na ruszcie, opieczzone ziemniaki w mundurkach, lekka sałatka i łyk czegoś orzeźwiającego. Panowie i panie, zapraszamy na grilla!

CZAS  
DLA RODZINY

### Grill po polsku. Jak to się robi?

Choć polskie ogródki nie mają tak idealnie przystrzyżonych trawników na 2 palce, jak te amerykańskie – to w kwestii grillowania radzimy sobie równie dobrze jak nasi dalecy sąsiedzi. Niemal każde podwórko, ogródek czy działka w weekend zamienia się w miejsce biesiady pod gołym niebem. Pokraczne paleniska zamieniliśmy na nowoczesne urządzenia, w których nie sposób spalić kiełbasek, a żeberka w aromatycznych ziołach i wyrazistych przyprawach są zawsze soczyste. Do tego brawurowo przyrządzony schab lub krwisty stek. Grillującym panom domu wszak nie bra-

kuje ułańskiej fantazji. Do tradycji wypiekania mięsa dołączyły także wegetariańskie smaki – dumnie praży się kukurydza, opieka bakłażan czy rodowity ziemniak. Próbuje nowych połączeń i doznań. Stąd w przyborniku grillowym kotłują się przepisy na marynaty pozbierane od znajomych, a na półce królują przyprawy – dumne oręże w walce o smak. Standardowy ketchup zaczęły wspomagać sosy barbecue i przeróżne dipy. A do tego – *Coca-Cola* – orzeźwiająca dopełnienie grillowej uczty.

# CZAS NA RELAKS!

## Spotkajmy się na grillu

Dlaczego tak bardzo lubimy wspólnie grillować? Mimo, że już nikt nie wiesza w domach portretów rodowych i szabli, a epoka szlachecka powraca jedynie przy otwarciu stronic „Pana Tadeusza” – nie wyrzekliśmy się tradycji. To dla nas ciągle ważna kwestia. Wspólne biesiadowanie przy stole z jadłem i napitkiem przybrało tylko bardziej unowocześnioną formę. Zamiast tradycyjnego paleniska rozpalamy grilla, zamiast dziczyzny stawiamy na stół drób i schab, zamiast izby gromadzimy się na świeżym powietrzu. I ciągle z tą samą zamaszystością przyprawiamy majerankiem mięso – może tylko dodając bardziej egzotyczne przyprawy, takie jak bazylię czy oregano. Tutaj wyraża się także polska gościnność – dzielimy się tym, co najlepsze z tymi, których kochamy i doceniamy. A przesłanie powiedzenia „gość w dom, Bóg w dom” jest ciągle żywe. W ten sposób także budujemy wspólnotę, pielęgnując poczucie przynależności. Od zawsze wspólnie dzielony stół był oznaką braterstwa, jak i stanowił o sile rodziny czy społeczności. Zapraszając przyjaciół i znajomych na grilla, zacieśniamy więzi społeczne.



## Rozmowa, fun i te okoliczności przyrody...

Życie codzienne wymaga od nas refleksu – ciągle gdzieś gonimy, śpieszymy się, a obiad to zazwyczaj jednogarnkowe danie zrobione w 30 minut. Na szczęście w weekend nie musimy być „instant”. To czas, kiedy można wstać później, leniwie wypić kawę i zjeść ulubioną jajecznicę z rodziną. Okazją do spotkań w większym gronie jest popołudniowy grill. Często przyrządzamy potrawy razem z gośćmi, których zaprosiliśmy. Jedząc upieczone szaszłyki i zgrillowane warzywa, dyskutujemy, żartujemy czy omawiamy kwestie dnia codziennego, chwając się pierwszymi ząbkami syna czy słuchając relacji z podróży. Nikt i nic nam nie przeszkadza – dzwoniący telefon, raporty w pracy czy włączony telewizor. Dzięki temu czujemy się szczęśliwsi, bo blisko z ludźmi.

Udany grill to atmosfera, którą tworzą ludzie. To także okazja do wspólnych zabaw – gry w badminton czy kopania piłki. To wreszcie wtedy można swobodnie poskakać z dziećmi w klasy czy pobujać je na huśtawce. Dobrze czujemy się na otwartej przestrzeni, otoczeni zielenią ogrodu czy naturą pobliskiego jeziora. Wszystko to sprawia, że w piątek wieczorem, dzwoniąc do znajomych, kończymy rozmowę stwierdzeniem – jutro zapraszamy na grilla!

# RAZEM SMAKUJE LEPIEJ



# Kiełbasa i kaszanka

– tradycyjnie i smacznie

Polacy najchętniej na ruszt wrzucają tradycyjne mięsne przysmaki.

Prym na grillu wie dzie kiełbasa, którą proponujemy zaserwować nieco inaczej. Ciekawym a zarazem prostym pomysłem na dodanie polskiej kiełbasy śródziemnomorskiego charakteru jest aromatyczna tapenade, czyli pasta z oliwek. Kolejną propozycją to kaszanka z grilla. Z dodatkiem jabłek i aromatycznego majeranku będzie smakować po prostu doskonale. Dzięki tym prostym wbrew pozorom działaniom kiełbaski i kaszanka nabiorą nowego, oryginalnego smaku.

INNY POMYSŁ NA KIEŁBASĘ  
NP. NADZIAĆ SEREM.



## GRILLOWANA KIEŁBASA Z PIECA Z TAPENADE Z CZARNYCH OLIVEK I SUSZONYCH POMIDORÓW

### Składniki dla 4 osób:

- 2 kiełbasy pieczone
- 2 bagietki
- Ogóreczki konserwowe Smak

### Tapenade:

- 1 ząbek czosnku
- 1 pęczek natki pietruszki
- 180 g Suszonych pomidorów Smak
- 110 g Czarnych oliwek Smak
- 1 małe opakowanie koreczków helskich
- Sok z cytryny do smaku

**Do smaku:** Sól ziołowa, Pieprz czarny w młynku Prymat

### Sposób przygotowania:

1. Czosnek rozcieramy, natkę pietruszki drobno siekamy i łączymy z pozostałymi składnikami tapenade. Całość dokładnie miksujemy i doprawiamy do smaku.
2. Kiełbasy kroimy wzdłuż na pół, smarujemy cienką warstwą musztardy, a na wierzch nakładamy tapenade. Grillujemy do zrumienienia na rozgrzanym ruszcie.
3. Po zdjęciu z grilla, każdy z kawałków dzielimy na pół.
4. Aromatyczną grillowaną kiełbasę podajemy z chrupiącą bagietką i ogóreczkami konserwowymi.

Jeśli przygotujemy za dużo tapenade – to, co zostanie przekładamy do słoiczka, zalewamy oliwą lub olejem i wstawiamy do lodówki. Będziemy mogli wykorzystać tapenade jako pastę do pieczywa.

Gotowe  
w kilka minut,  
a smak – wyjątkowy!



# GRILLOWANA KASZANKA

Z JABŁKIEM, CEBULĄ I MAJERANKIEM

Składniki dla 4 osób:

- 4 jabłka (najlepiej szara reneta)
- 1 cytryna
- 4 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 8 kaszanek
- Ogórki kwaszone Smak
- Chrzan tarty Smak
- Olej rzepakowy do smażenia



**Do smaku:** Sól morską jodowaną, Majeranek otarty, Papryka słodka mielona, Pieprz czarny w młynku Prymat

Sposób przygotowania:

1. Jabłka obieramy, kroimy na cząstki i skrapiamy sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Cebulę kroimy w piórka, a czosnek w plastry.
2. Jabłka, czosnek i cebulę krótko podsmażamy na oleju. W trakcie smażenia przyprawiamy do smaku.
3. Na błyszczącej stronie folii aluminiowej układamy kawałek kaszanki. Na wierzch wykładamy 1/8 jabłek z cebulą i czosnkiem. Całość szczelnie zawijamy. To samo robimy z pozostałymi kaszankami, a następnie układamy na rozgrzanym ruszcie i grillujemy z dwóch stron ok. 15 minut.
4. Podajemy z ogórkami kwaszonymi i chrzanem.

## JABŁKO SZARA RENETA

(prawdopodobnie w znaczeniu Królowa Jabłek) to idealny gatunek do mięs

KASZANKA - NOWE WCIELENTIE



1

2

3

4

# Mięsne przysmaki prosto z rusztu

Soczyste mięso wieprzowe stworzone jest wprost na ruszt. Jego smak podkreślą aromatyczne zioła i wyraziste przyprawy. Na niedzielny obiad z grilla proponujemy schab w prostej i smacznej wersji – z rusztu. Dla fanów kurczaka i boczku też mamy coś smacznego....

## Mix apetycznego boczku

z chudym mięsem drobiowym to pomysł, aby **zaskoczyć** nową potrawą z **grilla**.



## GRILLOWANY KURCZAK W PLASTRACH BOCZKU

### Składniki dla 4 osób:

- 4 piersi z kurczaka
- 20 plasterów wędzonego boczku

### Marynata:

- ½ szklanki oleju rzepakowego
- 1 łyżka Musztardy delikatesowej Prymat
- 1 łyżka Przyprawy do kurczaka klasycznej Prymat

### Sposób przygotowania:

1. Mięso myjemy, oczyszczamy, osuszamy papierowym ręcznikiem i kroimy w grube paski.
2. Łączymy wszystkie składniki marynaty i wkładamy do niej kawałki kurczaka. Odstawiamy na min. 30 minut do lodówki.
3. Każdy z zamarynowanych kawałków kurczaka zawijamy w plaster boczku i spinamy wykałaczką.
4. Grillujemy na rozgrzanym ruszcie. Podajemy z lekką sałatką, bagietką lub grillowanymi warzywami.



### Jeśli...

lubimy ostrzejsze smaki zamieńmy łagodną musztardę delikatesową na ostrzejszą, np. sarepską.

1



2



3



4

# Obok kiełbasy najchętniej grillujemy karkówkę.

## KARKÓWKA MARYNOWANA W COLI Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI

### Składniki dla 4 osób:

1 kg karkówki wieprzowej tandaryzowanej (ponakłuwane włókna mięsa) • 200 ml *Coca-Cola* • 290 g Pomidorów suszonych Smak • 1 papryka czerwona • 1 papryka zielona • 1 papryka żółta • 1 cukinia • 1 pomidor malinowy • 4 duże pieczarki brązowe (Portobello) • Musztarda rosyjska Prymat • Oliwa z oliwek do smażenia

**Do smaku:** Papryka ostra mielona, Papryka słodka mielona, Czosnek granulowany Prymat.

### Sposób przygotowania:

1. Karkówkę kroimy na równe plastry, nacieramy przyprawami oraz musztardą. Wkładamy na 4 godziny do lodówki. Po upływie połowy tego czasu zalewamy Coca-Cola.
2. Pomidory suszone i olej w którym się marynowały rozdrabniamy dokładnie za pomocą blendera.
3. Papryki i pomidor opalamy palnikiem aż skórka będzie zwęglona, obieramy ze skóry i kroimy w grubsze plasterki. Z cukinii wykrawamy środek, pozostałą część kroimy na kawałki, solimy i odciskamy z soku. Pieczarki dzielimy na cząstki. Wszystkie warzywa marynujemy chwilę w pesto ze zmiksowanych pomidorów suszonych. Następnie usuwamy z warzyw nadmiar pesto i smażymy je chwilę na rozgrzanej patelni.
4. Zamarynowaną karkówkę smażymy na grillowej patelni na złoty kolor, a następnie wkładamy na ok. 5 minut do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Podajemy z warzywami.



SCHABOWY ZUPEŁNIE INACZEJ!

## GRILLOWANE KOTLETY SCHABOWE Z PRZYPRAWĄ KEBAB-GYROS

### Składniki dla 4 osób:

- 600 g schabu (4 x 160 g)
- Ogóreczki konserwowe Smak
- Patisony marynowane Smak
- Chrzan tarty Smak

### Marynata:

- 2 łyżki Przyprawy kebab-gyros Prymat
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżka Musztardy rosyjskiej Prymat
- 2 łyżki ketchupu

### Sposób przygotowania:

1. Schab pokroić w plastry.
2. Połączyć wszystkie składniki marynaty, natrzeć nią plastry schabu i odstawić na 1 godzinę do lodówki.
3. Tak przygotowane mięso grillować na rozgrzanym ruszcie po 5 minut z każdej strony.
4. Aromatyczne kotlety schabowe podawać ogóreczkami konserwowymi, patisonami i tartym chrzanem.



## Dla zabieganych

możesz wykorzystać gotową marynatę w płynie, to oszczędność czasu, a smak – zawsze doskonały.

## Marynata

to warunek konieczny, aby chude mięso ze schabu pozostało smaczne, kruche i soczyste.



# Szaszłyki

dla każdego coś dobrego

Powiedzenie „jeść oczami” doskonale sprawdza się w przypadku szaszłyków. Choć ich przygotowanie jest bardziej wymagające niż na przykład kiełbasy, to szaszłyki coraz częściej ozdabiają grillowy ruszt. Kolorowe i apetyczne dają nieograniczone możliwości smakowitych połączeń i za każdym razem zapewniają rewelacyjny efekt wizualny i smakowy.

## KOLOROWE SZASZŁYKI

Z PAPRYKĄ I CEBULĄ

### Składniki dla 4 osób:

- 75 dag połówki wieprzowych
- Marynata klasyczna Prymat w płynie
- Przyprawa do grilla klasyczna Prymat
- 2 małe cebule czerwone
- Pół papryki czerwonej
- Pół papryki żółtej
- 1 mała cukinia

Lato to czas grillowania w gronie rodziny i przyjaciół. Wspólne przyrządzanie posiłków budzi to co najcenniejsze - radość i szczęście z bycia razem.

### Sposób przygotowania

Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić na kawałki, połać gotową marynatą i odstawić w chłodne miejsce, aby mięso skruszało. Cebule obrać i pokroić w grube kawałki. Papryki umyć, osuszyć, oczyścić z nasion i pokroić na kawałki. Cukinię umyć i pokroić na pół talarki. Mięso, cebule, cukinię i paprykę oprószyć przyprawą do grilla i nadziać na przemian na metalowe rożenki lub bambusowe patyczki. Przygotowane szaszłyki opieką na ruszcie po 6-8 minut z każdej strony. Podawać z pieczywem i ulubioną sałatką.

#RAZEMSMAKUJELEPIEJ

KOLOROWE  
I APETYCZNE

### Czy wiesz że...

Patyczki do szaszłyków dobrze jest wcześniej namoczyć w wodzie, aby nie spaliły się podczas grillowania.

# Wątróbka z grilla? Ależ oczywiście...

IDEALNE NA RODZINNE  
GRILLOWANIE :)

## SZASZŁYKI Z WĄTRÓBKĄ Z PAPRYKĄ

Składniki dla 4 osób:

- 500 g wątróbki drobiowej
- 12 plastrów boczku parzonego
- 3 ziemniaki
- 3 marchewki
- 2 czerwone papryki
- 2 żółte papryki
- 2 cebule białe
- 3 cebule czerwone
- 500 ml wody
- 100 ml śmietany 12%
- 200 ml passaty pomidorowej
- Masło klarowane do smażenia



**Do smaku:** Papryka słodka mielona, Ziele angielskie całe, Liść laurowy, Sól ziołowa, Pieprz czarnymielony Prymat

Sposób przygotowania:

1. Białe cebule i ziemniaki kroimy w kostkę, czerwone cebule w ósemki, a marchewki w plasterki.
2. Na maśle podsmażamy białą cebulę. Następnie dodajemy ziemniaki i marchewki. Całość zalewamy wodą, doprawiamy i zagotowujemy.
3. Wątróbkę kroimy na mniejsze kawałki. Każdy kawałek owijamy boczkiem. Na patyczki do szaszłyków nadziewamy: paprykę, cebulę oraz wątróbkę. Gotowe szaszłyki grillujemy na rozgrzanym ruszcie.
4. Gdy warzywa na patelni będą miękkie, dodajemy do nich śmietanę i passatę pomidorową. Całość zagotowujemy, a następnie rozdrabniamy za pomocą blendera. Tak przygotowanym sosem polewamy gotowe szaszłyki. Podajemy z chrupiącym pieczywem.

smacznego życzy Prymat :)

**Czy wiesz, że...**  
Szaszłyki z wątróbką możemy podać z ryżem jako danie obiadowe.

1



2



3



4



Jako dodatek do dań z rusztu  
**polecamy**  
bardzo modne  
**grillowane**  
**owoce.**

Tu szaszłyk  
z aromatycznym  
**mango!**

## SZASZŁYK WEGETARIAŃSKI Z KUKURYDZĄ, MANGO I POMIDORAMI

### Składniki dla 4 osób:

- 1 duża cukinia zielona
- 1 cukinia żółta
- 4 średnie pieczarki
- 1 mały ananas
- 1 kolba kukurydzy
- 1 słodka czerwona papryka
- 1 duża czerwona cebula
- 4 śliwkowe pomidory czerwone
- 1 dojrzałe mango
- 100 ml mleka 3,2 %
- 50 g masła

### Sos vinaigrette:

- 100 ml oleju rzepakowego
- Musztarda kremowa Prymat

### Marynata:

- 1 butelka sosu sojowego
- 1 marynowana papryczka habanero

**Do smaku:** Oregano, Kolendra mielona,  
Sól morską, Pieprz czarny w młynku Prymat

### Sposób przygotowania:

1. W miseczce łączymy sos sojowy, drobno pokrojoną papryczkę habanero oraz mieloną kolendrę.
2. Mango i ananasa obieramy, kroimy w większą kostkę i wrzucamy do marynaty.
3. Mleko wlewamy do garnka, dodajemy 100 ml wody oraz masło. Wkładamy kolbę kukurydzy, doprawiamy solą i gotujemy do miękkości.
4. Z oleju, musztardy i przypraw przygotowujemy sos vinaigrette.
5. Warzywa kroimy na mniejsze kawałki, przygotowujemy oregano, a następnie na przemian z marynowanymi owocami nakładamy na patyki do szaszłyków. Grillujemy na mocno rozgrzanym ruszcie/patelni grillowej.
6. Szaszłyki podajemy z vinegrettem z chrupiącą bagietką.

#RAZEMSMAKUJELEPIEJ



# Sałatki na lekko, na zielono

Podobno ponad połowa Polaków na grillo-  
wych spotkaniach serwuje obok mięs lekkie  
sałatki. Są one doskonałym uzupełnieniem  
dań z rusztu. Pełnia lata to idealna okazja,  
aby jeść jak najwięcej warzyw.

ZDROWA I SMACZNA :)

## ZIELONA SAŁATKA

### Składniki dla 4 osób:

- 100 g zielonych szparagów
- 100 g zielonego groszku
- 100 g groszku cukrowego, bez włókien
- 100 g bobu
- 100 g rukoli
- 100 g rukwi wodnej
- 50 g młodych liści szpinaku
- 50 g młodych liści szczawiu
- 1 ogórek

### Sos:

- 6 łyżek oleju lnianego
- Sok z ½ cytryny
- 1 łyżeczka Musztardy delikatesowej Prymat
- 1 łyżeczka miodu wielokwiatowego
- 2 szalotki



Doskonale smakuje także  
z Sosem sałatkowym  
francuskim Prymat.

**Do smaku:** Sól morską jodowaną,  
Pieprz czarny grubo mielony Prymat

### Sposób przygotowania:

1. Bób gotujemy i obieramy.
2. W dużym garnku zagotowujemy wodę z dodatkiem soli. Trzeba dodać szczyptę cukru do składników. Do wrzątku wrzucamy przycięte szparagi, zielony groszek i groszek cukrowy. Całość gotujemy przez około 3 minuty, a następnie odcedzamy i wkładamy na chwilę do zimnej wody z lodem w celu ich zahartowania.
3. Olej lniany mieszamy z sokiem z cytryny, musztardą, miodem i posiekanymi w kostkę szalotkami. Dostawiamy do smaku.
4. Do miski przekładamy ugotowane i zahartowane warzywa, obrany bób, rozdrobnione sałatki i pokrojonego w plastry ogórka. Delikatnie mieszamy i skrapiamy przygotowanym sosem.

SAŁATKĘ NAJLEPIEJ SERWOWAĆ  
TUŻ PO PRZYRZĄDZANIU.

Przepis na  
zieloną sałatkę  
to kulinarna  
gra w zielone.

# Klasyczna wiejska sałatka grecka

Aromatyczne pomidory, świeże ogórki gruntowe, chrupiąca cebula to baza do najpopularniejszej sałatki do grilla, czyli sałatki greckiej; tzw. horiatiki w oryginale nie zawiera w ogóle sałaty.

Kuchnia polska pokochała sałatkę grecką, jednak w naszym wydaniu - sałata jest obowiązkowa!

## SAŁATKA GRECKA


### Składniki dla 4 osób:

- 1 opakowanie sera feta
- 1 sałata lodowa
- 1 średniej wielkości ogórek
- 1 czerwona cebula
- 3 pomidory
- 2 żółte papryki
- 2 czerwone papryki
- 1 słoiczek Oliwek czarnych Smak
- oliwa z oliwek
- Sól morską, Pieprz czarny grubo mielony, Oregano Prymat
- Sos sałatkowy francuski Prymat

### Sposób przygotowania:

Sos sałatkowy francuski Prymat przygotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.

Sałatę lodową porwać na małe kawałki, przełożyć do dużej miski. Z papryki wykroić gniazda i pokroić w kostkę. Ogórka obrać, usunąć pestki i pokroić w półplasterki. Pomidora obrać ze skóry, wyciąć gniazda, pokroić w kostkę lub półksiężycy. Ser feta pokroić w kostkę, a następnie zamarynować w oregano z dodatkiem oliwy z oliwek. Cebulę pokroić w plastry. Sałatę i warzywa wymieszać z przygotowanym wcześniej sosem francuskim.

Ułożyć na talerzach, udekorować i podawać ze schłodzoną 

Wspólne grillowanie pokazuje nam jak niewiele trzeba by być ze sobą razem i okazać radość swoim bliskim. Dlatego Coca-Cola zachęca, by wykorzystać słoneczną pogodę i jak najczęściej spotykać się razem na świeżym powietrzu przy ulubionych potrawach z grilla.

Bo...  #RAZEMSMAKUJELEPIEJ

## Są potrawy na tym świecie wprost idealne do jedzenia w dużym gronie, bo przecież człowiek nie jest stworzony do jedzenia w samotności...

Rodzinne spotkanie przy stole to, pomimo zmiany tempa życia, nadal jeden z najważniejszych elementów dnia. Wspólne jedzenie w gronie najbliższych jest ważne niemal na każdej szerokości geograficznej. Jedzenie jest nie tylko podstawową czynnością życiową, ale również pełni ważny aspekt kulturowy – daje poczucie bezpieczeństwa, buduje wspólnotę, zacieśnia więzy, jest wyrazem szczególnej zażyłości. Wspólne siedzenie przy stole i celebrowanie posiłków stały się inspiracją do powstania dań stworzonych do spożywania w otoczeniu gromady najbliższych.

### Fiesta latina z paellą w roli głównej

Kuchnia hiszpańska jest stworzona do rodzinnej biesiady pod hasłem fiesta latina. Kultura śródziemnomorska, gorący klimat i ognisty temperament Hiszpanów dały jeden z największych znaków tej kultury kulinarnej – paellę. Słowo paella oznacza zarówno potrawę z ryżu, jak i naczynie do przyrządzenia tej potrawy. Podobno ile hiszpańskich rodzin, tyle przekazywanych z pokolenia na pokolenie przepisów na paellę. Danie gotowane w dużym garnku lub patelni, stawiane na środku stołu stworzone jest do wspólnego jedzenia wśród śmiechu, niekoniernie przy odgłosie kastanietów.

### Włoska uczta

Filmowe sceny na trwałe wyryły w naszych głowach temperamentnych i gestykujących Włochów zebranych wokół stołu. Pizza, makarony, oliwa i bazylija przebojem zdobyły serca i żołądki Polaków. Wystarczy zaprosić dziadków, rodzeństwo z dziećmi, kuzynów i przyjaciół, a żywiołowa atmosfera rodem ze słonecznej Italii gwarantowana. Wystarczy przygotować gar spaghetti, a uczta po włosku gotowa!

### Indyjska egzotyka

Kultura indyjska jest pełna radości, co doskonale znają fani kina pod znakiem Bollywood. Kuchnia Indii pełna jest ferii smaków i kolorów podobnie jak kolorowe są tradycyjnie indyjskiej stroje. Pomimo zupełnie odmiennego pochodzenia, rytuałów i smaków kuchnia indyjska w niezwykle sposób znalazła swoje miejsce w kulturze europejskiej. Doczekała się nawet europejskich adaptacji jak choćby popularna tikka masala.

Hindusi, podobnie jak pozostałe społeczności żyjące w ciepłym klimacie, główny posiłek spożywają wieczorem w rodzinnym gronie. Wszyscy siadają na podłodze, a na środku stoi misa z ryżem. Tradycyjnie potrawy spożywane są lewą ręką, bo prawa przeznaczona jest do zadań nieczystych.

### Polska tradycja

Także w polskiej tradycji znajdziemy dania stworzone do wspólnych posiłków. Niegdyś w każdej chałupie z jednej misy jadało się kaszę okraszoną słoniną. Szlachta zajadała się bigosem przygotowanym na kilkadziesiąt osób, uczujących podczas hucznego karnawału. Dziś, przygotowując obiad dla dużego grona bliskich osób, równie chętnie inspirujemy się tradycją co potrawami z innych zakątków świata, które kojarzą się nie tylko ze świetnym smakiem, ale też radosnym, wspólnym posiłkiem.

### Najważniejsze, aby razem...

Inspiracje na wspólny posiłek mogą pochodzić tak z tradycyjnej kuchni polskiej, jak i innych kultur. Jednak najważniejsze jest, aby spotkać się przy jednym stole i cieszyć się tym wyjątkowym czasem spędzonym razem, kiedy wreszcie mamy czas na żarty, rozmowę o tym, co wydarzyło się w pracy czy w szkole.

# Razem przy jednym stole...

razem  
smakuje  
lepiej

## PAELLA Z KURCZAKIEM

### Składniki dla 4 osób:

- 1 kurczak zagrodowy
- 200 g zielonej fasolki szparagowej
- 400 g ryżu do paelli
- 200 g pomidorów
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 3 dojrzałe pomidory kumato
- 3 szklanki wody
- Olej rzepakowy do smażenia

**Do smaku:** Papryka słodka mielona, Szafran nitki, Sól morską jodowaną, Pieprz czarny Prymat

### Sposób przygotowania:

1. Kurczaka myjemy, filetuujemy i kroimy na kawałki.
2. Fasolkę myjemy, odcinamy końcówki i dzielimy na mniejsze części. Pomidory obieramy ze skóry, usuwamy nasiona, a pozostałą część kroimy na kawałki. Z papryk usuwamy gniazda nasienne i kroimy w kostkę.
3. Na patelni rozgrzewamy olej i obsmażamy na nim kawałki kurczaka. Następnie dodajemy fasolkę oraz paprykę i smażymy kolejne 2 minuty. Po tym czasie dokładamy pomidory i łyżeczkę słodkiej papryki. Mieszamy. Po chwili wsypujemy surowy ryż, sól, pieprz i szafran do smaku.
4. Całość zalewamy wodą, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy ok. 20 minut na małym ogniu, pod przykryciem. Po tym czasie wyłączamy palnik i odstawiamy patelnię na ok. 10 minut.



Szlachetności tej potrawie dodaje **szafran**

drogocenna przyprawa, która nada charakterystycznej, apetycznej barwy – żółtej lub pomarańczowo-żółtej.



## Paella

to niecodzienny pomysł na danie **dla całej rodziny** inspirowany **kuchnią hiszpańską.**

Pyszna, kolorowa i sycąca będzie ciekawą propozycją dla miłośników tradycyjnych dań jednogarnkowych. Wystarczy połączyć ryż, warzywa i różne gatunki mięs. Można też dodać ryby i owoce morza! Będzie bardziej egzotycznie.



### Ciekawostka...

każdy język rządzi się swoimi prawami. Hiszpańskie słowo paella w oryginale brzmi „paeja”.

1



2



3



4



1

**Garam-masala** to mieszanka m.in. takich przypraw jak: kolendra, pieprz czarny, kardamon, kmin rzymski, liść laurowy, goździki, cynamon, chili pieprz cayenne, gałka muszkatołowa.



2



3



4

## Kurczak **tikka-masala** to brytyjskie danie, którego źródła wywodzą się z tradycji kuchni indyjskiej.

Wyróżnikiem dania jest sposób marynowania mięsa. Kurczaka marynuje się nie tylko w przyprawach, ale też w jogurcie, który nadaje niezwykle delikatnego, aksamitnego smaku, a mięso pozostaje soczyste. Sos na bazie pomidorów i śmietanki wyróżniają przyprawy, które praży się na rozgrzanym maśle. Dzięki temu ich smak oraz aromat nabiera nowego, intensywniejszego wyrazu.

## KURCZAK TIKKA-MASALA

### Składniki dla 4 osób:

- 1 podwójna pierś z kurczaka
- 1 biała cebula
- 2 łyżki oleju kokosowego lub masła klarowanego
- Olej rzepakowy do smażenia

### Marynata:

- 150 ml jogurtu naturalnego
- 2 ząbki czosnku
- 1 limonka

### Sos:

- 1 cebula
- 2 dojrzałe, duże pomidory (lub 1 puszka pomidorów pelati)
- 1 łyżeczka mieszanki garam-masala
- 1 łyżeczka Czosnku granulowanego Prymat
- 1 łyżeczka Imbiru mielonego Prymat
- 200 ml śmietany 18%

**Do smaku:** Kurkuma, Imbir mielony, Kminek mielony, Cynamon mielony, Papryka słodka mielona, Pieprz kolorowy, Sól morską jodowaną Prymat

### Sposób przygotowania:

1. Mięso z kurczaka kroimy w paski.
2. W miseczce łączymy jogurt naturalny, rozdrobnione ząbki czosnku, przyprawy i sok z limonki. Do tak przygotowanej marynaty wkładamy mięso i odstawiamy na ok. 30 minut do lodówki.
3. W tym czasie przygotowujemy sos: z pomidorów obieramy i usuwamy gniazda nasienne. W rondelku rozgrzewamy olej i zrumieniamy na nim posiekaną cebulę. Dodajemy pomidory lub pomidory z puszki, doprawiamy czosnkiem, imbirem, solą i przyprawą garam-masala. Gotujemy ok. 10 minut aż sos zgęstnieje, a woda wyparuje.
4. Zamarynowane kawałki kurczaka obsmażamy na patelni, następnie przekładamy do rondelka z sosem pomidorowym i gotujemy ok. 5 minut. Na koniec dodajemy śmietanę i dusimy na wolnym ogniu ok. 10-15 minut. Potrawę możemy podawać z ryżem.



## ORKISZOWA PIZZA

Z RUKOLĄ, GORGONZOLĄ I BURAKIEM

### Składniki dla 4 osób:

- 300 g mąki orkiszowej
- ¼ szklanki wody
- 20 g świeżych drożdży
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka cukru kryształu
- 200 g sera gorgonzola
- Rukola
- 3 ugotowane buraczki czerwone
- Chrzan tarty Smak



**Do smaku:** Sól morską jodowaną Prymat

### Sposób przygotowania:

1. Do miseczki wkruszamy drożdże, dodajemy połowę wody i cukier. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na 10 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
2. Na stolnicę przesiewamy mąkę, do zagłębienia wlewamy rozczyń, dodajemy sól, oliwę z oliwek i zagniatamy ciasto. Wyrabiamy do momentu aż będzie gładkie i nie będzie kleiło się do rąk. Odstawiamy na ok. 45 minut w ciepłe miejsce.
3. W tym czasie przygotowujemy pozostałe składniki: buraki obieramy ze skórki i kroimy na cienkie plasterki, ser gorgonzola kruszymy.
4. Gdy ciasto wyrośnie przekładamy je na blachę wysmarowaną wcześniej oliwką i formujemy koło. Wierzch smarujemy cienką warstwą chrzanu i układamy dodatki - ser, plastry buraka.
5. Wstawiamy do nagrzanego do 250°C piekarnika i pieczemy ok. 10-12 minut.
6. Gotową pizzę posypujemy rukolą. Podajemy z chrzaniem tartym lub kremem chrzanowym.



# Pizza

to jedno z ulubionych dań kuchni włoskiej na całym świecie. Idealna na pyszną kolację w rodzinnym gronie, doskonała przekąska na spotkanie z przyjaciółmi.

**Jednak  
pizza nie musi być  
zawsze taka sama!**

Przygotowana na cienkim orkiszowym cieście z oryginalnymi dodatkami zaskoczy nowym smakiem.

**Orkisz** to jeden z gatunków pszenicy zwyczajnej. Zawiera od niej jednak więcej łatwo przyswajalnego glutenu.

**Gorgonzola** to tradycyjny ser z niebieską pleśnią.



1



2



3



4

# Przepis

na wspólny posiłek  
& rodzinną  
aktywność  
fizyczną!



Coca-Cola od lat promuje aktywność fizyczną, zachęcając ludzi do ruchu oraz wspiera walkę z epidemią otyłości na świecie. Cel jest jeden: zaktywizowanie do 2020 roku 100 milionów ludzi na całym świecie!

Specjalnie dla czytelników e-magazynu „DoradcaSmaku.pl” Coca-Cola przygotowała autorski przepis oraz zbiór porad.

Pamiętaj,  
aby się ruszać.  
Regularna  
aktywność fizyczna  
nie tylko  
pozwala spalić  
nadmiar kalorii,  
lecz także cieszyć się  
dobrym zdrowiem.

SIĘGNIJ  
PÓ NIE  
JUŻ DZIŚ

## Coca-Cola PRZEPIS NA: UDANY POSIŁEK W RODZINNYM GRONIE

1. Zaangażuj dzieci i spraw, aby wspólna kolacja stała się zabawą.
  - Niech zaplanują menu, a nawet nakryją do stołu zgodnie z wybranym przez siebie tematem przewodnim.
  - Zamień przygotowywanie posiłku, nakrywanie do stołu i zmywanie w przyjemną zabawę z nagrodami. Przygotuj się tylko na wesoły rozgardiasz!
  - Przypisz każdemu specyficzne zadania i akcesoria kuchenne (takie jak spersonalizowane fartuszki), aby każde z dzieci poczuło się wyjątkowo.
  - Pobudzaj do zabawnych rozmów, zadając zaskakujące pytania, np. „Z jakim superbohaterem chciałbyś zjeść kolację i co byś dla niego ugotował?”. Spróbuj wykorzystać potrawy albo składniki jako początek ciekawych historii, np. poproś dzieci, aby odgadły składniki potrawy, ich pochodzenie, zawartość witamin, itd.
2. Niech posiłki będą na tyle proste, aby każdy mógł wziąć udział w ich przygotowaniu.
3. Liczy się każdy wspólny posiłek, więc nie martw się, że trzeba będzie przewrócić życie rodziny do góry nogami. Zaczniij od kilku posiłków tygodniowo. Potraktuj to jako dobry początek.
4. Dodaj odrobinę szczęścia do posiłku i podaj ulubiony napój z rodziny Coca-Cola: tradycyjną Colę, Coca-Colę Light lub Coca-Colę Zero.
5. Zdrowe odżywianie nie oznacza, że trzeba zrezygnować z jakiegoś pokarmu, napoju lub składnika. Chodzi o to, aby podejmować rozsądne decyzje co do różnorodności i ilości spożywanych napojów i posiłków, tak aby zaspokoić swoje indywidualne zapotrzebowanie na składniki odżywcze i jednocześnie nie przekroczyć liczby kalorii zużywanych w ciągu dnia.

## Coca-Cola: znaczenie zdrowego trybu życia

Wspólne spożywanie posiłków ma ogromne znaczenie dla ogólnego dobrego samopoczucia rodziny. Dlatego też cieszymy się dobrym zdrowiem zachęcając całą rodzinę do aktywnego, zdrowego stylu życia.

Czy wiesz, że aktywny styl życia w połączeniu ze zrównoważoną i zróżnicowaną dietą może wpływać na:

- utrzymanie optymalnej wagi,
- prawidłowe funkcjonowanie serca,
- poczucie szczęścia i dobrego samopoczucia,
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2,
- prawidłowy rozwój mięśni,
- wzmocnienie kości,
- budowanie relacji międzyludzkich.

W przypadku dzieci aktywny tryb życia i uczestniczenie w aktywnościach sportowych może pomóc osiągać lepsze rezultaty w szkole i sprawić, że staną się szczęśliwsze. Inne korzyści to np.:

- wyższe poczucie własnej wartości,
- budowanie umiejętności funkcjonowania w grupie,
- uczenie się zasad fair play i poznanie nowych osób,
- uczenie się dyscypliny podczas treningów,
- nabywanie umiejętności wyznaczania celów i dążenia do ich realizacji.

Oto kilka wskazówek  
jak wprowadzić  
aktywny, zdrowy  
styl życia  
do **Twojej** rodziny:

- ✓ kup wszystkim parę butów sportowych,
- ✓ na zakupy spożywcze w lokalnym sklepie wybierzcie się – zamiast samochodem – rowerem lub pieszo,
- ✓ pikniki to doskonały sposób, aby spędzić trochę czasu na świeżym powietrzu, spacerować i pobawić się,
- ✓ po obiedzie urządź karaoke lub tańce, aby ten czas stał się jeszcze bardziej atrakcyjny,
- ✓ pamiętaj, że nawet przygotowywanie posiłków, gotowanie i sprzątanie to aktywność!

razem  
smakuje  
lepiej

Dobrze się odżywiaj,  
więcej ruszaj i **ciesz życiem!**

# Bilans energetyczny - co to jest?

MAKARON PEŁNOZIARNISTY  
SYCĄCE WĘGLOWODANY ZŁOŻONE  
TO ŹRÓDŁO CENNEGO BŁONNIKA

JAJKO - PORCJA  
ENERGII DO DZIAŁANIA

ZIELONY GROSZEK

## MAKARON ŻYTNI ZE SZPARAGAMI

### Składniki dla 2 osób:

- 200 g makaronu żytniego pełnoziarnistego
- 1 pęczek zielonych szparagów
- 100 g zielonego groszku cukrowego
- 1 łyżka masła
- 2 jaja
- Ser parmezan
- Kiełki rzodkiewki lub słonecznika

Do smaku: Sól morską jodowaną, Pieprz kolorowy ziarnisty, Gałka muskatołowa mielona Prymat

### Sposób przygotowania:

1. Groszek wrzucamy na wrzącą i osoloną wodę i gotujemy do miękkości. Szparagi obieramy i odłamujemy twarde końcówki i również gotujemy do miękkości. Makaron gotujemy al dente.
2. W osobnym garnku do osolonej wody z dodatkiem octu wybijamy jaja i gotujemy do momentu ścięcia białka.
3. W tym samym czasie na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy ugotowane szparagi i groszek. Doprawiamy solą, pieprzem i gałką muskatołową. Następnie dodajemy makaron i dokładnie mieszamy.
4. Gotowe danie przekładamy na głębokie talerze. Na wierzch każdej porcji kładziemy jajko. Posypujemy świeżymi kiełkami rzodkiewki lub słonecznika i startym parmezanem.

Kalorie to paliwo dla naszego ciała, jednak jeśli nie zużywamy ich wszystkich, nadmiar może być zachowany jako tłuszcz. Dlatego ważny jest ruch i zrównoważona dieta. Polecamy kilka przepisów - smacnych, a zarazem dobrze zbilansowanych.

1



2



3



4



Terminem „bilans energetyczny” oznacza równowagę pomiędzy kaloriami spożywanymi w posiłkach i napojach a kaloriami, które organizm spala podczas wszelkich aktywności fizycznych, w tym także normalnych funkcji życiowych.



W polskiej kuchni cieciora, zwana też ciecierzycą, jest jeszcze mało znana, ale coraz więcej osób zaczyna po nią sięgać i doceniać jej smak i właściwości. Duże i pełne ziarna o doskonałym smaku są idealnym dodatkiem do makaronów, gulaszów, sałatek i zup. To również podstawowy składnik arabskiej pasty hummus.

**Cieciora** zawiera pełnowartościowe białko, dlatego może być świetnym zamiennikiem mięsa.

## FALAFLE Z CIECIERZYCY

### Składniki dla 4 osób:

- 250 g ciecierzycy
- 4 cebule dymki (razem ze szczypiorkiem)
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- 1 łyżeczka Czosnku granulowanego Prymat
- 1 łyżeczka Natki pietruszki Prymat
- 1 łyżeczka Kolendry mielonej Prymat
- ½ łyżeczki kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki Cynamonu mielonego Prymat
- ¼ łyżeczki Sody oczyszczonej Prymat
- Masło klarowane/olej rzepakowy do smażenia

**Do smaku:** Sól morską, Pieprz czarny mielony Prymat

### Sposób przygotowania:

1. Ciecierzycę zalewamy zimną wodą i odstawiamy na całą noc.
2. Następnego dnia osączoną ciecierzycę mielimy w maszynce o małych otworach razem z posiekanyymi dymkami. Do masy dodajemy przyprawy, posiekany szczypiorek z dymki, posiekaną natkę pietruszki oraz pokrojony w drobną kostkę ząbek czosnku i sodę oczyszczoną. Przyprawiamy do smaku solą oraz pieprzem i dokładnie mieszamy. Gotową masę wstawiamy na ok. 1,5 godziny do lodówki.
3. Zwilżonymi wodą dłońmi formujemy ze schłodzonej masy kulki wielkości orzechów włoskich i lekko spłaszczamy.
4. Na głębokiej patelni rozgrzewamy masło klarowane lub olej. Na gorący tłuszcz wrzucamy falafle i obsmażamy z obu stron na złoty kolor. Przekładamy na ręcznik papierowy.
5. Gotowe falafle podajemy z dipem lub hummusem i lekką sałatką.

PODAWAJ  
ZE SCHŁODZONYM  
NAPOJEM:)



#RAZEMSMAKUJELEPIEJ

GRATKA DLA FANÓW BOBU

- FALAFEL MOŻNA TEŻ PRZYGOTOWAĆ  
Z TEGO WARZYWA!



1



2



3



4

# SALATKA Z INDYKIEM

I AWOKADO W KOSZYCZKACH

Składniki dla 4 osób:

- 1 filet z indyka
- 250 g rukoli
- 2 dojrzałe awokado typu Hass (o ciemnej skórce)
- 100 g pomidorów koktajlowych
- 500 g zielonych szparagów
- Kiełki rzodkiewki/fasoli
- Sos sałatkowy francuski Prymat

**Do smaku:** Sól ziołowa, Pieprz czarny mielony, Przyprawa do indyka Prymat

**Porada:** Zaraz po rozkrojeniu awokado należy skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniało.

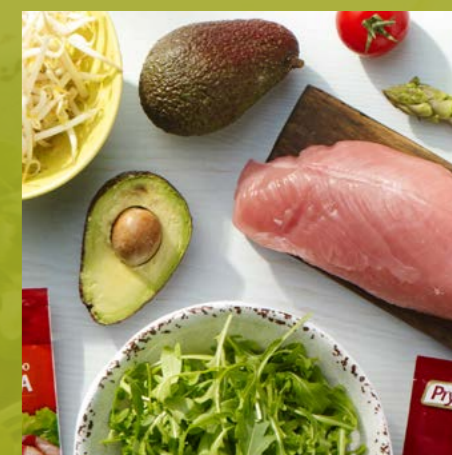
Sposób przygotowania:

1. Filet z indyka myjemy, doprawiamy przyprawą do indyka i pieczemy w folii aluminiowej w nagrzanym do 180 stopni piekarniku.
2. Awokado przecinamy na pół, środek wydrążamy tak, aby nie uszkodzić skórki z której powstanie „koszyk” na sałatkę. Miąższ awokado tniemy w cienkie plastry za pomocą obieraczki kroimy na pół. Szparagi obieramy, krótko blanszujemy i szybko schładzamy w lodzie.
3. Do koszyczka ze skórki awokado wkładamy rukolę, pokrojonego indyka, połówki pomidorów, plasterki pokrojonych wzdłuż szparagów, plastry awokado. Na wierzch układamy kiełki rzodkiewki, solimy.
4. Całość polewamy gotowym sosem francuskim. Podajemy z chrupiącymi chipsami z pieczywa.

## Czy wiesz, że...

- ✓ Jeśli wykorzystujemy tylko pół awokado, w drugiej części należy zostawić pestkę, wówczas dłużej zachowa ono swój naturalny kolor.
- ✓ Miąższ z awokado możemy rozsmarować na kanapce zamiast masła.
- ✓ Awokado jemy zazwyczaj na surowo.

1



2



3



4



SMACZNA I ELEGANCKA :)

# Czy amerykańskie barbecue lubi się z polskim grillem?



W zależności od kraju, przyjemność wspólnego ucztowania na świeżym powietrzu nazywamy inaczej. Zarówno jednak grill, jak i amerykańskie barbecue kojarzy się z bardzo przyjemnym spędzeniem czasu wolnego, oryginalnym zapachem chrupkiego mięsa oraz smacznych, delikatnie przydymionych warzyw. Ile wspólnego ma ze sobą polsko-amerykańskie grillowanie?

Zastanówmy się: grillujemy dla smaku potraw, czy dla spotkań z przyjaciółmi? Grillujemy bo lubimy, bo tak robią wszyscy, a może z zupełnie innego powodu? Barbecue nie wywodzi się przecież z polskiego podwórka, pomimo że stanie wśród dymu z łopatką do przerzucania potraw często nazywamy naszym sportem narodowym. Oczywiście uwielbiamy smak potraw z grilla i jesteśmy mistrzami w ich przyrządzeniu. Niemniej w badaniu „Polacy przy grillu” wykonanym przez IQS na zalecenie Coca-Cola, aż 86% respondentów stwierdziło, że najważniejsze jest spędzenie czasu z rodziną i znajomymi oraz możliwość przebywania na świeżym powietrzu.

## Barbecue czy grill?

Dlaczego akurat te odpowiedzi były udzielane najczęściej? Według doktor Joanny Heidtman, która została poproszona o komentarz do badania „Polacy przy stole” chodzi o faktyczny brak czasu na przyjemności we wspólnym gronie. Dlatego tak chętnie umawiamy się na grillowanie, czyli amerykańskie barbecue – a to w dzisiejszym słowniku to samo. Pojęcia używane są zamiennie, choć nie do końca poprawnie. Grillowanie zakłada szybkie, kilkuminutowe opiekanie mięsa na ruszcie, proces barbecue to natomiast delikatne i dość czasochłonne pieczenie produktów na rozgrzanej tacy – obie wersje sprzyjają jednak dobremu jedzeniu, zabawie i radości.

Nawet na małej, polskiej działce możemy poczuć się jak na amerykańskim ranczo. Przecież w całej tej zabawie nie jest istotne miejsce. Oprócz możliwości spędzenia chwili z najbliższymi, cenimy także wyjątkowy smak delikatnie przydymionych kawałków mięsa.



## Barbecue czy barbeque?

Obie formy są poprawne – w słownikach przodującą wersją

jest jednak **barbecue**, natomiast druga wersja pojawia się najczęściej w nazwach marek lub nieoficjalnych przekazach. Chętnie stosowany jest też skrót:

**BBQ.**

W Polsce grill, grillowanie, w Ameryce – barbecue. Aby dobrze zrozumieć historię i obecny klimat barbecue, warto na chwilę wrócić do korzeni. Amerykańskimi pionierami grillowania byli Indianie i hodowcy bydła – prawdopodobnie to właśnie dlatego są oni mistrzami w zakresie grillowania mięsa wołowego. Na amerykański ruszt najczęściej wrzuca się żeberka, steki wołowe i zawiniętą w folię aluminiową kukurydzę. Ta ostatnia najlepiej smakuje z dodatkiem masła i soli morskiej.

## Warto zastanowić się, czy grill jest u nas zjawiskiem zupełnie nowym i całkowicie z importu.

Prof. Roch Sulima, antropolog kultury, uważa, że grillowanie ma w Polsce solidne korzenie. W gruncie rzeczy grill jest mutacją ogniska. W czasach PRL ognisko było taką samą jak dziś plenerową biesiadą, miało ten sam wspólnotowy charakter, było miejscem nieregulowanej rozmowy, wspólnego śpiewu i śmiechu. Tak jak dzisiaj grill ognisko, w przeciwieństwie do rodzinnego obiadu, było „dla wszystkich”, czyli dla znajomych i sąsiadów, obiad zaś jest „dla swoich”.

## Powiedz mi jak grillujesz, a powiem ci, kim jesteś...

Barbecue to dla Amerykanów rodzaj spotkania towarzyskiego z pysznym jedzeniem i zimnymi napojami. Do typowego amerykańskiego barbecue używa się metalowego pojemnika zamykanego od góry. Mięso podlega w nim wolnej obróbce termicznej w temperaturze około 180 stopni Celsjusza. W polskiej odmianie grilla proces przygotowania mięsa jest znacznie szybszy, do tradycyjnego grillowania rzadko używa się także pokrywy. Jak wiadomo, nie lubimy zbyt długo czekać na gotowe pyszności, szczególnie gdy jest to kawałek soczystej kiełbaski czy aromatycznej i dobrze przyprawionej karkówki.

## Amerykańskie żeberka i polski kurczak

Do barbecue najlepiej nadają się duże kawałki mięsa bogate w tłuszcz, które nie wysuszą się podczas długiego opiekania. To dlatego Amerykanie najbardziej cenią żeberka czy hamburgery wołowe. Przygotowują je nawet kilka godzin, delektując się przyjemnością oczekiwania na pyszne danie. Co ciekawe, amerykańskie barbecue może trwać nawet całą noc, zwykle z piątku na sobotę.

# w teksańskim SOSIE

PO PROSTU PYSZNE!

## POŁĘDWICA WOŁOWA MARYNOWANA W TEKSAŃSKIM SOSIE

### Składniki dla 4 osób:

- 600 g polędwicy wołowej
- 1 op. Party dip barbecue Prymat
- 5-6 łyżek ketchupu
- 2 łyżki wody
- 100 ml oliwy z oliwek
- Przyprawa grill klasyczny Prymat
- 200 g ugotowanych borowików
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 50 g masła cytrynowego
- 10 g masła ziołowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki białego wytrawnego wina
- Świeży tymianek do dekoracji

### Sposób przygotowania:

1. Party dip barbecue połączyć z ketchupem, wodą oraz Przyprawą grill klasyczny i odstawić na 10 minut.
2. Oczyszczoną i pokrojoną na medaliony polędwicę zamarynować w sosie barbecue i odstawić do lodówki na ok. 12 godzin.
3. Na rozgrzanej patelni, nad paleniskiem grilla podsmażyć grzyby z posiekaną cebulą i czosnkiem. Następnie całość podlać winem, dodać masło cytrynowe i ziołowe. Doprawiamy do smaku sokiem z cytryny, solą czosnkową, pieprzem czarnym mielonym oraz natką pietruszki.
4. Medaliony z polędwicy pieczemy na grillu tak aby w środku pozostały krwiste. Podajemy z grzybami aromatyzowanymi masłem cytrynowym i ziołowym. Danie dekorujemy świeżym tymiankiem i kolorowym pieprzem.



razem  
smakuje  
lepiej

**Polędwica wołowa** to szlachetne mięso, które wbrew pozorom jest łatwe do przyrządzenia.

CHRUPIĄCE  
BUŁECZKI

IDEALNIE  
WYSMAŻONE  
BURGERY

DOMOWY, DLATEGO TAKI PYSZNY :)

## BURGER DOMOWY Z DIPEM CZOSNKOWYM

### Składniki dla 4 osób:

- 4 bułki pszenne
- 500 g wołowego mięsa mielonego
- 1 drobno posiekana cebula
- 1 szklanka Bułki tartej Prymat
- 1 op. Przyprawy do wołowiny Prymat
- 4 łyżki Musztardy delikatesowej Prymat
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 8 plastrów Ogórków kanapkowych Smak
- 1 Party dip czosnkowy Prymat (4 łyżki jogurtu, 4 łyżki majonezu)
- 2 pomidory pokrojone w kostkę
- 1 pęczek posiekanej pietruszki
- 4 liście sałaty lodowej

### Sposób przygotowania:

1. Cebulę podsmażamy na oliwie i dodajemy do mięsa. Wsypujemy przyprawę do wołowiny, dodajemy bułkę tartą (do uzyskania odpowiedniej konsystencji) i wyrabiamy na jednolitą masę. Moczymy ręce w wodzie i wyrabiamy 4 kotlety. Burgery wkładamy do lodówki.
2. Następnie przygotowujemy party dip, mieszając wszystkie jego składniki i również wstawiamy do lodówki.
3. Po wyjęciu z lodówki burgery lekko smarujemy oliwą i grillujemy na rozgrzanym ruszcie. Bułki kroimy na pół i lekko opiekamy na grillu.
4. Dolną część bułki smarujemy musztardą, układamy na niej burgera i plastry ogórka. Na wierzch dodajemy pokrojonego pomidora, sałatę i natkę pietruszki, przykrywamy górną częścią bułki. Podajemy z dipem czosnkowym.



1

2

3

4

# ŻEBERKA WIEPRZOWE

## Z GRILLA Z CHRZANEM

### Składniki dla 4 osób:

- 1 kg uduszonych żeberek wieprzowych
- Chrzan tarty Smak

### Marynata:

- 1 szklanka oleju rzepakowego
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki Musztardy rosyjskiej Prymat
- 1 łyżka Papryki słodkiej Prymat
- 1 łyżka Chili pieprzu cayenne Prymat
- 1 łyżka Pieprzu czarnego grubo mielonego Prymat

### Sposób przygotowania:

1. Składniki marynaty łączymy, tak aby uzyskać jednolitą konsystencję.
2. Pokrojone na kawałki uduszone wcześniej żeberka wieprzowe wkładamy do marynaty. Tak przygotowane wstawiamy do lodówki na około 2-3 godziny, aby w pełni przeszły smakiem marynaty.
3. Po tym czasie żeberka grillujemy na ruszcie.
4. Tak przygotowane mięso można podać z sosem barbecue, keczupem lub chrzanem oraz ulubioną sałatą.

**Ważnym składnikiem polskiego grilla w amerykańskim stylu jest też sos barbecue, bardzo charakterystyczny w smaku. Do jego przygotowania potrzebujemy:**

*około 2 szklanek ketchupu,  
1/2 szklanki wody,  
1/3 szklanki jabłkowego octu winnego,  
1/3 szklanki brązowego cukru,  
2 łyżki Musztardy delikatesowej Prymat,  
1 łyżkę Cebuli suszonej Prymat (rozdrobnionej),  
ząbek czosnku, 1/2 łyżeczki Chili pieprzu cayenne Prymat.*

*Składniki wrzucamy do garnka podgrzewanego na małym ogniu i cały czas mieszamy, by całość się połączyła. Następnie gotujemy sos przez około 20 minut, aż nabierze jednolitej konsystencji. Gotowe!*

W Polsce spotkania przy grillu odkryliśmy dopiero w latach 90., jednak zmodyfikowaliśmy nieco zasady sporządzania potraw. Grillujemy trochę po amerykańsku, a trochę po swojemu. Na ruszcie często lądują tradycyjne polskie kiełbaski, ale też coraz chętniej sięgamy po drób. A nawet po wołowinę, czy to w postaci charakterystycznego steku, czy hamburgera.

Polacy często planują grilla z wyprzedzeniem. Wówczas chętnie przyrządzają potrawy doprawione autorskimi mieszankami na bazie ziół i przypraw oraz marynaty według własnych receptur. Dla mniej wtajemniczonych w kulinaria czy też spontanicznie przyrządzających grilla pomocą są przyprawy grillowe. Każdy znajdzie coś dla siebie.

## Polacy bawią się na grillu tak samo dobrze jak Amerykanie

Sezon na przyjęcia BBQ w Ameryce (podobnie jak w Polsce) rozpoczyna się w maju. Wiele rodzin zaprasza wówczas do swoich ogrodów znajomych i przyjaciół, by wspólnie spędzić czas na świeżym powietrzu, zając się różnymi amerykańsko-polskimi potrawami.

Nawet w kwestii wyboru miejsc do grillowania stajemy się bardzo podobni do Amerykanów. Nie zamykamy się już tylko na działkach. Grillujemy w mieście, w wyznaczonych do tego punktach na wzór mieszkańców USA: tam, w wielu miejscach, stawia się piecyki oraz grille, z których można korzystać za symboliczną opłatą. To dobry pomysł, który warto by było przenieść na polski grunt, bo nie wszystko zostało jeszcze zrobione dla rozwoju kultury barbecue.

Obecnie grilluje cały świat. Przygotowując w ten sposób dania, przede wszystkim odnajdujemy ciekawy sposób na spędzenie wolnego czasu. Grill gromadzi wokół siebie ludzi, staje się wspólną ucztą, pogawędką, miłym akcentem weekendowego wypoczynku. Ktoś kiedyś słusznie stwierdził, że BBQ wpisało się w amerykańską kulturę tak samo mocno, jak jazz i blues w tamtejszą muzykę. Czy to prawda? Pewnie tak, skoro tradycja corocznych spotkań przy BBQ dotarła nawet do Białego Domu. Czy w Polsce podobna tradycja ma szansę się przyjąć także w Pałacu Prezydenckim? Nawet jeśli nie, to my z pewnością będziemy ją kultywować w ogrodach, na tarasach i nad jeziorami.

Popularny amerykański przysmak z tradycyjnym polskim dodatkiem - chrzanem.

**IDAŁNIE SMAKUJE Z DIP BARBECUE PRYMAT :)**

## TEMAT SPECJALNY: FOOD TRUCK

# Domowe jedzenie inspirowane food truckiem

### Food trucki przyjechały z krainy obfitości,

gdzie na papierowych tackach, w szeleszczących sreberkach czy foliowych rożkach serwowane są kulinarne pyszności. Currywurst z Berlina, pierożki wonton z Azji czy krwiste steki polane słodkim barbecue z Ameryki możemy teraz zjeść na osiedlowym podwórku. Jedzenie na kółkach parkuje wszędzie, jednak największa liczba wozów pojawia się na cyklicznie organizowanych zlotach food trucków. To właśnie wtedy ustawiają się kilometrowe kolejki, by spróbować egzotycznych dla polskich podniebień specjałów. Dawniej – wata cukrowa i hot dog z budki, dziś – festiwal różnorodności.

Kultura ulicznego jedzenia narodziła się w Ameryce, gdzie świetnie wkomponowała się w gwar nowojorskiej ulicy. Masowo wydawane przekąski dostosowały się do pędu życia i wszędobylskiego pośpiechu – hot dogi, hamburgery, donaty (pączki z dziurką) czy napoje łatwo złapać w dłoń i gnać

przed siebie. Jak wiemy nie tylko z filmów, zimna Coca-Cola w skwarze dnia niosła orzeźwienie niejednemu amerykańskiemu policjantowi. Ciekawa idea została szybko przemycona na polski grunt, a jej asortyment się powiększył.

## Co nas zachwyci w jedzeniu na kółkach?

Przede wszystkim food trucki niosą ze sobą ciekawe smaki. Smaki, których być może nigdy nie mieliśmy okazji spróbować, a których ciągle szukamy. Króluje oczywiście sekcja mięsna – na rusztach smażą się soczyste, wołowe kotlety polewane marynatą miodową, skwierczy boczek czy kuszą aromatyczne żeberka. W dodatku prawdziwy stek medium rare z antrykota nie każdy potrafi wysmażyć. Tutaj wiadomo, że będzie perfekcyjny.

Food truckowe ekipy to często nieszablonowi ludzie z pasją, którzy dwoją się i troją, by podane dania zachwyciły. Ich pomysły są z reguły zakrecone jak oni sami. Często kulinarnymi inspiracjami były podróże do odległych zakątków świata. To do nich pójdziemy po amerykańskie pancakes z syropem klonowym, obłędne meksykańskie tacos czy specjały kuchni wegetariańskiej.

Uliczne jedzenie to także specyficzny klimat. Luz jak ze street art-u czy lokalnej bohemy da się poczuć nawet stojąc w kolejce po kanapkę ze śledziem. Ciekawi i otwarci ludzie gromadzą się, by poznać coś nowego, ale także porozmawiać na świeżym powietrzu. Okazją do rozmów jest wszystko – od oryginalnych smaków, po ciekawie wyglądające wozy ulicznych ekip.

## A może food truck w domu?

To, co ze smakiem jedliśmy na ulicy, chętnie przemycamy do naszych domów. Z wypiekami na twarzy śledzimy strony internetowe z przepisami na dania, które nas zachwyciły. Chcemy bowiem nakarmić nimi najbliższych lub zilustrować prawdziwym smakiem entuzjastyczną opowieść o tym, co ostatnio jedliśmy „na mieście”. Okazuje się, że slow food z budki czy belgijskie frytki możemy zrobić sami, a do tego w prosty sposób. Stąd też w naszym rodzinnym menu, na wspólnej kolacji z rodziną, zamiast kanapek pojawiają się wegeburgery z kotletami z kaszy jaglanej z sosem z czerwonej cebuli. Tata jest zachwycony smakiem pizzy na cieście orkiszowym, a siostra stwierdza, że marchewkowe frytki z aromatycznym tymiankiem smakują wyśmienicie w połączeniu z łykiem czegoś zimnego. Kulinaryny tradycjonalista, wielbiciel nowości, poszukiwacz egzotycznych smaków. Tylko od wyobraźni grillującego zależy, co finalnie znajdzie się na talerzu.



## WEGETARIAŃSKI BURGER

### Z SOCZEWICĄ I PESTKAMI SŁONECZNIKA

#### Składniki dla 4 osób:

- 200 g soczewicy
- 1 pęczek natki pietruszki
- 20 g nasion słonecznika
- 1 cebula cukrowa
- 8 listków sałaty masłowej
- 1 pomidor malinowy
- 4 bułki pełnoziarniste
- Bułka tarta Prymat
- 4 łyżki masła
- 40 g Musztardy rosyjskiej Prymat
- Kiełki słonecznika do dekoracji
- Olej rzepakowy do smażenia

#### Sos:

- Sos sałatkowy koperkowo-ziółowy Prymat
- 3 łyżki wody
- 3 łyżki oliwy z oliwek

**Do smaku:** Sól morska jodowana,  
Pieprz czarny Prymat

#### Sposób przygotowania:

1. Soczewicę zalewamy zimną wodą i odstawiamy na 30 minut. Następnie gotujemy w osolonej wodzie do miękkości.
2. Sos sałatkowy łączymy z wodą oraz oliwą z oliwek. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na chwilę.
3. W misce rozdrabniamy ugotowaną i wystudzoną soczewicę, dodajemy zeszkloną na oleju cebulę, posiekaną natkę pietruszki, nasiona słonecznika, musztardę, sól, pieprz oraz bułkę tartą. Całość dokładnie wyrabiamy i z tak powstałej masy formujemy burgery.
4. Burgery obsmażamy na patelni na złoty kolor.
5. W piekarniku podgrzewamy bułki. Gotowe przecinamy na połówki i na spodzie układamy kolejno: liść sałaty, kotlet z soczewicy, pomidor kiełki. Wierzch polewamy sosem.

**Taki burger**  
będzie dobry  
na rodzinny piknik,  
sprawdzi się jako  
pożywna przekąska  
na wycieczce lub  
na kolację przy  
dobrym filmie.

DZIECI :)  
GO POKOCHAJĄ :)



### Czy wiesz że...

Soczewica - dostępna jest w trzech kolorach - czerwonym, zielonym i żółtym. Najpopularniejsza jest czerwona - wystarczy ją gotować 15 minut!

1

2

3

4



## MARCHEWKOWE FRYTKI



### Składniki dla 4 osób:

- 1 kg marchewek
- Oliwa z oliwek
- Ocet ziołowy

**Do smaku:** Czosnek granulowany, Tymianek, Cynamon mielony, Sól morską jodowana, Pieprz czarny grubo mielony Prymat

### Sposób przygotowania:

1. Marchewki obieramy i kroimy na słupki.
2. W miseczce mieszamy kilka łyżek oliwy z oliwek z małą ilością octu, dodajemy czosnek, tymianek, sól i pieprz i w takiej marynacie obtaczamy słupki z marchewek.
3. Całość przekładamy na blachę, szczelnie zakrywamy folią aluminiową i pieczemy ok. 25 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C. Następnie zdejmujemy folię, posypujemy marchewki szczyptą cynamonu i zapiekamy bez przykrycia przez ok. 5 minut.
4. Możemy podawać z grillowanymi stekami i dipem cynamonowym.

## Fish and chips

to brytyjski przysmak, który oznacza po prostu rybę z frytkami.

Brytyjczycy zajadają się frytkami z ziemniaków polanych octem. My natomiast proponujemy **frytki z marchewki** – coś nowego, ciekawego i smacznego! A jak **ryba** – to najlepiej **delikatny w smaku** dorsz, który ma mało ości.

## POLSKIE „FISH AND CHIPS”

CZYLI SMAŻONY DORSZ Z OPIEKANYMI ZIEMNIACZKAMI Z KOPERKIEM, NATKĄ I SOLĄ MORSKĄ

### Składniki dla 4 osób:

- 800 g polędwicy z dorsza
- 700 g ziemniaków
- 2 żółtka
- 100 g mąki pszennej
- 80 g Bułki tartej Prymat
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 mały pęczek dymki (ze szczypiorkiem)
- Krem chrzanowy Smak lub Musztarda delikatesowa Prymat
- Olej rzepakowy do smażenia

**Do smaku:** Przyprawa do ziemniaków, Koperek, Natka pietruszki, Sól morską jodowana, Pieprz czarny Prymat

### Sposób przygotowania:

1. Polędwicę z dorsza myjemy, osuszamy na papierowym ręczniku i dzielimy na 4 porcje.
2. Ziemniaki myjemy, obieramy, gotujemy na pół twardo, kroimy na ćwiartki i wykładamy na blachę. Skrapiamy oliwą z oliwek i posypujemy obficie przyprawą do ziemniaków, solą, pieprzem, natką i koperkiem. Pieczemy do zrumienienia w piekarniku nagrzanym do 180°C.
3. Polędwicę posypujemy przyprawą do ryb, obtaczamy w mące, rozmąconym żółtkiem, a następnie w bułce tartej i smażymy na rozgrzanej patelni.
4. Gotową rybę podajemy z chrupiącymi ziemniaczkami posypanymi świeżo krojonym szczypiorkiem, kremem chrzanowym lub musztardą delikatesową

#RAZEMSKAJELEPIEJ



SMACZNEGO :)

# Dołącz do nas

# na Facebooku

[www.facebook.com/DoradcaSmaku](http://www.facebook.com/DoradcaSmaku)

Świat kulinarnych inspiracji



Wydawca:

Prymat Sp. z o.o.  
ul. Chlebowa 14  
44-337 Jastrzębie-Zdrój  
[www.DoradcaSmaku.pl](http://www.DoradcaSmaku.pl)

Redaktor naczelny:

Jarosław Baczyński

Grafika, Zdjęcia DTP:

Prymat Sp. z o.o., Coca-Cola Polska