

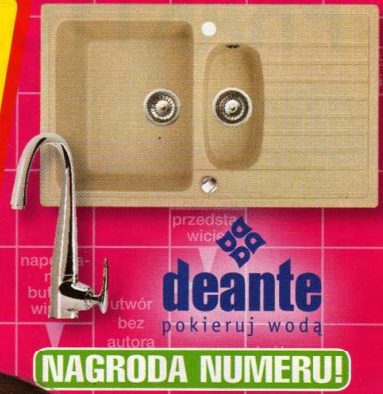
TERAZ JESZCZE WIĘCEJ PRZEPISÓW!

Numer 1 w Polsce  
**NOWA TINA**  
**tina**

# Rozrywka ze Smakiem

● PYSZNE KRZYŻÓWKI ● SPRAWDZONE PRZEPISY

Nr 4/2011 LIPIEC-SIERPIEŃ 20.07-20.09.2011 Cena: 2,99 zł (w tym 8% VAT)



Do wygrania  
w krzyżówkach  
**10 000 zł**

**8 STRON EKSTRA!**  
**LEKKA DIETA NA LATO**



**Pyszne dania dla całej rodziny**

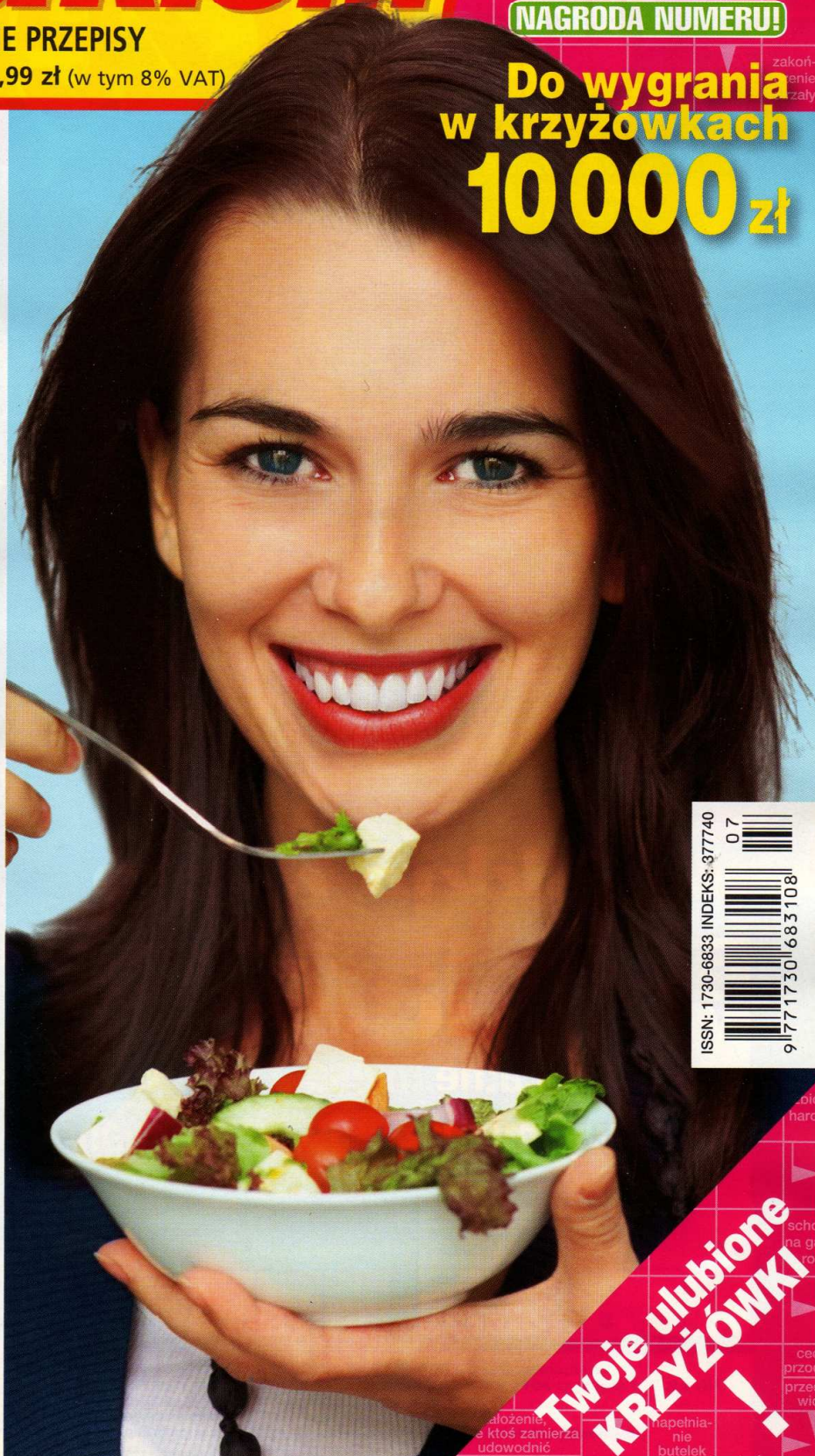


**Soczyste desery na upalne dni lata**

**Do Twojej kolekcji: sezon na przetwory**



**Mięsna uczta: pomysły na mielone**



ISSN: 1730-6833 INDEKS: 377740  
0 7  
9 1771730 1683 108

**Twoje ulubione KRZYŻÓWKI!**

# Promocyjna

## ★ Nagroda!

W każdym komplecie:

- 1 x sól morską dietetyczną – niskosodowa (100 g)
- 1 x kwiat solny Camargue (125 g)
- 1 x sól morską jodowaną – solniczka stołowa (500 g)
- 1 x sól morską jodowaną drobno mieloną – karton (1 kg)
- 1 x sól morską jodowaną gruboziarnistą – karton (1 kg)
- 1 x sól morską Integrale drobno mieloną – folia (1 kg)
- 1 x sól morską Integrale gruboziarnistą – folia (1 kg)
- 4 x przyprawa z solą morską do ryb (90 g)
- 4 x przyprawa z solą morską do grilla (90 g)
- 4 x przyprawa z solą morską pikantna (90 g)

## Do wygrania 8 x zestaw produktów



nie aktywa	bal	ma bezkompromisowe poglądy	tokaje i reńskie	ziarno dla papug	w nim gazety i papierosy	rudy nałot na dnie gardka	krawędź, kant	typ nadwozia	roślina pastewna	skórzane worki podróżne
			5	drób z borówkami			miniaturowa budowla w antyku			
... Krakowsko-Częstochowska		dzięki pies austriacki			wystawa handlowa	wypęd owiec rosyjskie auto	2		krążki kiełbasy	pierwsza lub druga w wyborach
				constans mowa z kielichem			ustęp w tekście zespołu drużyna			
kawowa w torcie		na niej notatka dawniej odsiecz			najemca zwrot muzulmański			wyrabiać z blachy rondle		zboże siane jesienią
			w chorym zębie	zbrojne lądowanie wojsk	pierwiastek Skłodowskiej		egipski władca	występuje na scenie drapieżne ptaszysko		
dodawany do kutli	urojenie, iluzja beczka z piwem			rozpisany plan surowy befszytk				zieleni na pustyni	1	kursuje z Polski do Szwecji
		„Piękna i ...” każdego dnia inna	7			polecenie dla Azora wnuczka Kargula			skwar	
naturysta nad nią Żelazowa Wola					znak zodiaku			niegdyś nierób i hulaka		
				składnik herbaty			6	fałda z warstw skał solnych		
brak odporności organizmu		nagość w malarstwie			z niego napar			pora śniadania		4
				... Kłosowski, grał Maliniaka				podział w partii		

Rozwiązanie:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**SMS 7164**  
KOD SMS:  
PH.RS.2.rozwiązanie



Aby zagrać o nagrody, od 20.07.2011 r. do 20.09.2011 r. wyślij rozwiązanie: SMS-em, w treści wpisując **PH.RS.2.rozwiązanie** pod numer 7164 za jedyne 1,23 zł z VAT (usługa dostępna w sieciach: T-Mobile, Orange, Play, Plus), lub na kuponie ze strony 49 naklejonym na kartkę pocztową. Regulamin dostępny w siedzibie organizatora i na [www.regulaminy.phoenix.pl](http://www.regulaminy.phoenix.pl).

WYGRAJ  
NIADZE!

PŁACIMY  
**75zł**

ZA PRZEPIS

PŁACIMY  
**100zł**

ZA PRZEPIS  
ZE ZDJĘCIEM

Przepis (najlepiej ze zdjęciem potrawy) oraz swoje zdjęcie wraz ze zgodą na jego publikację prześlij na adres „Tina. Rozrywka ze Smakiem”, ul. św. Antoniego 7, 50-073 Wrocław lub e-mailem: rzs@phoenix.pl

### Delikatna pasta z makreli

SKŁADNIKI NA 10-12 PORCJI:

PASTA: ● 600 g sera białego ● 1 duża wędzona makrela

● 2 średnie cebule ● 5 łyżek śmietany 18% ● sól ● pieprz

DODATKOWO: ● 2 pomidory ● kilka liści sałaty ● 2-3 rzodkiewki

● 2 jajka ● majonez

Ser rozgnieść w misce za pomocą widelca. Makrelę bardzo dokładnie obrać z ości, a następnie podzielić na cząstki. Cebule obrać i bardzo drobno pokroić. Wszystko razem wymieszać w misce. Dodać śmietanę. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Pomidory, sałatę oraz rzodkiewki umyć i osuszyć. Jajka ugotować na twardo w wodzie z dużą ilością soli. Obrać i pokroić w plastry. W ten sam sposób pokroić pomidory i rzodkiewki. Na każdym plasterze pomidora ułożyć liść sałaty, na to porcję pasty z makreli. Ozdobić kleksem majonezu, jajkiem i rzodkiewką.

NA OBIAD I KOLACJĘ

1 porcja

170  
zł

-30  
min

240  
kcal



Magdalena Rusinek,  
Białobrzegi

### Na zdrowie

Ryby dzielimy na 3 grupy: pierwsza to ryby tłuste, które zawierają więcej niż 5% tłuszczu (m.in. halibut, łosoś, troć, makrela, szprot, śledź, sardynka), druga grupa to ryby średnio tłuste – zawierają od 1 do 5% tłuszczu (m.in. karaś, karp, leszcz, lin, płoć, pstrąg, sieja) trzecia grupa to ryby chude zawierające do 1% tłuszczu (m.in. dorsz, morszczuk, okoń, sandacz, szczupak).

REKLAMA

**cis**



SOLE MORSKIE



bogactwo minerałów i mikroelementów

Italmex

WARSAWA Sp. z o.o.

www.italmex.pl

Importer i dystrybutor produktów diety śródziemnomorskiej