

Z NAMI ŁATWIEJ ŻYĆ!

2012 MARZEC Cena 1,50 zł (w tym 8% VAT)

DOBRE RADY

1,50
1 zł

Moda
**JAK DOBRZE
WYGLĄDAĆ W
ROZMIARZE XL**
Mała czarna
na każdą okazję

Uroda
**Idealna fryzura
dla Twoich włosów**
Najtańsze zabiegi
na piękne ciało

**MAGDA
KUMOREK**
Mam swój
przepis na życie

Prawnik radzi
**KŁOPOTY
ZE SPŁATĄ
KREDYTU**

Tylko u nas
**JOLANTA
KWAŚNIEWSKA**
O sile zgodnej rodziny

Zdrowie
● **NAJWAŻNIEJSZE
BADANIA DLA KOBIET**
● **JEDZENIE
KTÓRE LECZY**
● **NATURALNE
RECEPTY
NA KASZEL**

Nr ind. 330809 ISSN 1643-8264



+14 świetnych
przepisów dla
całej rodziny

*Bohaterki
drugiego planu*

POMAGAJĄ POLICJI, LEKARZOM, GWIAZDOM



Urodziny dla dzieci

Tak samo jak dorośli dzieci lubią świętować ważne dla nich okazje. Każde urodziny uświetnią więc bezalkoholowe musujące napoje owocowe. (1) Piccolo o smaku arbuzowym (8,50 zł/750 ml) lub (2) Party Drink Toy Story o smaku jabłkowym (9,99 zł/750 ml).

Świeża odmiana

Do pracy zamiast kanapki warto zabrać gotową sałatkę z rukolą i mozzarellą Fit & Easy (7,99 zł/200 g). W zestawie są też pomidoroki koktajlowe, chrupiące grzanki i lekki sos. Wystarczy wymieszać wszystkie składniki, by mieć zdrową i pyszną przekąskę.



KALEJDOSKOP Smaków

Sposób na podwieczorek

Gdy po południu mamy ochotę na coś smacznego, błyskawicznie możemy przygotować (1) Czekoladowy kubek z pomarańczą Delecta (1,60 zł/36 g). Szybko doda on energii i poprawi humor. Wystarczy dolać gorącą wodę lub mleko i napój jest gotowy. Doskonale pasuje do niego kanapka z serkiem waniliowym (2) Turek Świeży (2,39 zł/150 g).



Mistrzowskie pierogi

Kluczem do sukcesu jest elastyczne ciasto. Do jego zrobienia potrzebujemy 400 g mąki, np. (1) Mąki poznańskiej Basia (2,40 zł/1 kg), jajko i tyle ciepłej wody, ile przyjmie mąka. Ciasto zagniatamy, rozwałkujemy i wykrójemy szklanką koła. Nadziewamy je farszem, np. z kaszy gryczanej z białym serem, cebulą i przyprawą (2) Kucharek Śródziemnomorski (1,80 zł/100 g). Zlepianymi brzegi i gotujemy w osolonej wodzie 3 minuty.



NAJLEPSZE W KUCHNI

1. Osoby na diecie bezglutenowej mogą urozmaicić swój jadłospis makaronem Sam Mills (4,99 zł/500 g). Jest on zrobiony tylko z kukurydzy, więc nie zawiera glutenu. Podaje się go z różnymi sosami lub dodaje do zupy.
2. Sałatka warzywna świetnie smakuje z Majonezem tradycyjnym Livio (5,90 zł/450 ml). Aby sos był mniej kaloryczny, łyżkę majonezu mieszamy z dwiema łyżkami jogurtu naturalnego.
3. Kto lubi smaki z różnych stron świata, ale za gotowaniem nie przepada, powinien spróbować mrożonki Paella Frosta (15 zł/600 g). Jest doskonale przyprawiona, a przyrządza się ją w kilka minut.



SMAROWANIE Z KONICZYNKĄ

Po wyjęciu z lodówki masło zmięknie i łatwiej się rozsmaruje, jeśli przykryjemy je na pięć minut zanurzoną we wrzątku miseczką. Jeśli jednak nie chcemy w ogóle czekać, warto sięgnąć po masło Greeners (6 zł/200 g). Jest ono przygotowane według irlandzkiej receptury i zawsze dobrze się rozprowadza na chlebie. Nadaje się też do smażenia i pieczenia.

