

przyjaciółka

poleca

NR 5 (180) • CZERWIEC/LIPIEC 2011 • INDEKS 33989X • CENA 4,99 ZŁ w tym 8% VAT

# Kuchnia śródziemnomorska



101 pomysłów na...

10 sposobów  
na PIZZĘ  
plus przepis  
na chrupiące ciasto

## NAJLEPSZE przepisy z:

• Włoch • Chorwacji • Grecji • Hiszpanii • Francji



Nasz hit!

**WŁOSKIE MAKARONY**  
Spaghetti, lazanie, cannelloni,  
czyli wybrane dania dla całej rodziny



**LEKKO I BEZ TRUDU**  
• Sałatki pachnące słońcem  
• Przekąski gotowe w 20 minut



**SMACZNE I ZDROWE**  
• Nowe potrawy z morskich ryb  
• Pyszności z drobiu i jagnięciny



**SŁYNNY DESERY**  
Spróbuj koniecznie tiramisu, musu  
czekoladowego, tarty cytrynowej

ISSN 1429-2009



0 5

9 771429 200104

Italmex  
WARSZAWA Sp. z o.o.



**CORTICELLA**

**Włoska kuchnia**  
doskonała na wiosnę  
i na cały rok

[www.italmex.pl](http://www.italmex.pl)  
[www.makaronywloskie.pl](http://www.makaronywloskie.pl)



**Spaghetti Aglio, Olio e Peperoncino**

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE

- 500g spaghetti
- 100 ml. oliwy z oliwek
- 6 ząbków czosnku drobno posiekanego
- 1 - 2 papryczki peperoncino
- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- sól, świeżo zmielony pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Ugotować makaron al. dente w dużej ilości osolonej wody
- Drobno posiekany czosnek i papryczkę podsmażyć na 4 łyżkach oliwy
- Makaron odcedzić i połączyć z czosnkiem i papryczką
- Przed podaniem każdą porcję posypać pietruszką, polać oliwą i doprawić solą i pieprzem

**SZEF KUCHNI POLECA**



# To ci się przyda

Polecamy produkty, które na pewno warto wykorzystać przygotowując lekkie i smaczne potrawy kuchni śródziemnomorskiej.



## Idealna do sałatek

◆ Mozzarella **GALBANI** rozpyływa się w ustach, jest doskonała do dań kuchni włoskiej. Cena 125 g – ok. 4 zł.

Mozzarella **GALBANI** Light jest oryginalną włoską mozzarellą o doskonałym smaku, jednak zawiera jedynie 9 proc. tłuszczu. Znamienna dla osób dbających o linię. Cena 125 g – ok. 5,50 zł.



## Zdrowo i ze smakiem

◆ Przyprawa do jogurtów z dodatkiem błonnika i kardamonu oraz Przyprawa do makaronów z dodatkiem błonnika i suszonymi pomidorami firmy **KAMIS** to doskonałe kompozycje przyprawowe. Cena opakowania – ok. 2,19 zł.

## Dla zdrowia i urody

◆ Bardzo zdrowy olej z ryżu **BASSO** jest doskonały do gotowania, duszenia, pieczenia i smażenia – wytrzymuje nawet wysokie temperatury. Ma neutralny, bardzo delikatny aromat, co pozwala zachować naturalny smak potraw. Cena za 1 l – ok. 17 zł.



## Gotowe w 3 minuty

◆ Warzywa gotowane firmy **D'AUCY** wystarczy rozmrozić (np. pozostawiając na noc w lodówce), podgrzać, wrzucając na 3 minuty do wrzątku lub zagrać w kuchenke mikrofalowej. Szybko i łatwo! Cena za opakowanie – ok. 4,99 zł.



## Rzymski smak i aromat

◆ Sos **BARILLA** Arrabbiata do makaronu (pomidorowy z dodatkiem ostrej papryczki) polecamy miłośnikom nieco ostrzejszych smaków. Sos wystarczy podgrzać, następnie dodać ugotowany al dente makaron, wymieszać i gotowe danie. Cena słoiczka – ok. 10 zł.



## Ugotuj al dente!

◆ Makarony **BARILLA** – największego na świecie producenta tego włoskiego przysmaku – nie tuczą, gdyż są wyprodukowane z pszenicy durum. Danie z makaronu daje nam niezbędną energię i utrzymuje poczucie sytości przez długi czas. Makaron musi być ugotowany al dente i podany z niewielką ilością sosu. Polecamy Barilla Penne Rigate. Cena – 5,99 zł.



## Pyszna, mała czarna

◆ Specjalnie dla miłośników kawy eksperci **TCHIBO** przygotowali dwa nowe rodzaje espresso – subtelne i delikatne Tchibo Espresso Milano Style oraz intensywne i wyraziste w smaku Tchibo Espresso Sicilia Style. Cena opakowania 250 g kawy mielonej każdego rodzaju – ok. 15 zł.



## PIZZA KOLOROWA

- ◆ szklanka mąki ◆ 2 dag drożdży
- ◆ łyżeczka cukru ◆ pół szklanki wody ◆ 7 łyżek oliwy ◆ 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- ◆ czerwona papryka ◆ puszka serc karczochów w sosie własnym
- ◆ zielone oliwki ◆ różyczki brokołu
- ◆ starty parmezan ◆ łyżeczka suszonego tymianku ◆ sól

- 1 Mąkę przesiać na stolnicę, zrobić zagłębienie, wsypać w nie pokruszone drożdże i cukier, wlać ciepłą wodę i odstawić na 30 minut. Po tym czasie dodać pół łyżeczki soli i łyżkę oliwy. Wyrobić gładkie elastyczne ciasto. Uformować cienki, okrągły placek.
- 2 Wierzch placza posmarować oliwą i koncentratem pomidorowym, przykryć paskami papryki, oliwkami, odcedzonymi z zalewy sercami karczochów i różyczkami brokołu (wcześniej zblanszować) oraz posypać tymiankiem i parmezanem. Piec 20 minut w temperaturze 180 st. C.

