E-BOOK KULINARNY 03/2022

Kuvings
NATURALNY WYBÓR

PIĘKNA CERA, WŁOSY I PAZNOKCIE

PRZEJDŹ NA SMACZNĄ STRONĘ MOCY

26 PYSZNYCH PRZEPISÓW

Praca zbiorowa pod redakcją Kuvings Polska

MASKA Z KAROTENOIDAMI

SOK

SKŁADNIKI:

- 2 marchewki
- 2 gałązki selera naciowego
- 2 jabłka
- 2 pomarańcze
- kawałek cukinii

WYKONANIE:

Cytrusy sparz i obierz ze skórki, wszystkie składniki umyj. Seler naciowy pokrój na 1-2 cm kawałki. Wszystkie składniki wyciskaj w sicie do soków.

CZY WIESZ, ŻE... karotenoidy to drugie po chlorofilu, najbardziej znane barwniki roślinne. Beta-karoten należący do tej grupy, to prowitamina A. Działa silnie antyoksydacyjnie, wspiera układ immunologiczny, pomaga w walce z trądzikiem, to także naturalny filtr anty-UV! Nie tylko wspomaga opalanie ale dodatkowo ogranicza ryzyko przebarwień, warto jednak pamiętać, że nie zastąpi kremu do opalania.

@agatha_woz

MELONOWE SPA

SOK

SKŁADNIKI:

- 2 mandarynki
- 1 pomarańcza
- 2 marchewki
- 1/4 melona
- 1 gruszka
- 1/2 cytryny
- 1 banan

WYKONANIE:

Cytrusy sparz i obierz ze skórki. Wszystkie składniki dokładnie umyj. Banana rozgnieć widelcem i odłóż. Wyciskaj sok wkładając naprzemiennie składniki do wyciskarki. Sok zmieszaj ze zgniecionym bananem i wymieszaj.

CZY WIESZ, ŻE... ten sok to bomba karotenu, działającego zbawiennie na nasz organizm. Z beta-karotenu syntetyzowana jest wit. A, która zapobiega łamliwości i wypadaniu włosów, rogowaceniu skóry, trądzikowi. Ten sok nawadnia oraz odżywia nasze komórki! Pij na zdrowie!

@wkawiarence

EGZOTYCZNE DOTLENIENIE

SOK

SKŁADNIKI:

- 1 ananas
- 1 mango
- 5 pomarańczy
- 1 cytryna

WYKONANIE:

Owoce dokładnie umyj, obierz ze skórki i pokrój na mniejsze części. Następnie naprzemiennie wkładaj do wyciskarki. Gotowy sok wypij od razu!

CZY WIESZ, ŻE... łyk tego soku ukaja w nas tęsknotę za słońcem, nie tylko duchową ale także fizjologiczną! To bowiem bomba witaminy C, E, B, A oraz K. Sok bogaty jest w luteinę oraz zeaksantynę (barwniki siatkówki oka), działające zbawiennie na prawidłowe funkcjonowanie naszego wzroku. Ten słodki, łagodny nektar dba o naszą skórę, daje nam bowiem żelazo, magnez, biotynę, działa na nas niczym lekki dotyk promieni słońca!

@kinga_w_quchni

POMARAŃCZOWA SAUNA

SOK

SKŁADNIKI:

- 5-6 pomarańczy
- 1/2 cytryny

WYKONANIE:

Cytrusy sparz i obierz ze skórki. Wyciśnij w sicie do soków.

CZY WIESZ, ŻE... taki świeżo wyciśnięty sok pomarańczowy zawiera mnóstwo witaminy C, która wzmacnia układ krwionośny oraz ogranicza starzenie się komórek naszego organizmu. Witamina C jest niezbędna do syntezy kolagenu, który nadaje wytrzymałość, elastyczność komórkom. Polifenole zawarte w soku niszczą wolne rodniki. Wszystko to z korzyścią dla naszej cery, włosów i paznokci!

@kinga_w_quchni

MANICURE

Z NATKĄ PIETRUSZKI – SOK

SKŁADNIKI:

- 4 marchewki
- 3 jabłka
- natka marchewki

WYKONANIE:

Składniki umyj. Wyciskaj sok naprzemiennie, do wyciskarki dodaj także natki marchewki wg uznania.

CZY WIESZ, ŻE... natka marchewki to niedoceniany składnik! Zawiera wiele odżywczych składników, z powodzeniem możemy dodać jej do naszego soku. Bogata w wit. C, K, potas, wapń, magnez, zawiera także związki fenolowe i antyutleniacze oraz karotenoidy i chlorofil. Nać marchewki jest lekko gorzka, jeśli próbujesz jej pierwszy raz, dozuj z umiarem do smaku. Warto jednak ją spożywać, gdyż wspomaga układ immunologiczny oraz wpływa pozytywnie na stan naszej skóry poprzez walkę z wolnymi rodnikami.

@gotowane_i_pieczone

SERUM WYGŁADZAJĄCE

SOK

SKŁADNIKI:

- 1 pomarańcza
- 1 grejpfrut
- 1 banan
- 1 marakuja
- kilka listków mięty

WYKONANIE:

Cytrusy sparz i obierz ze skórki. Miąższ marakuji wyłóż na talerzyk. Banana obierz i rozgnieć widelcem. Wyciskaj sok z pomarańczy, grejpfruta i mięty. Na koniec wyciśnij sok z marakuji, oddziel pulpę. Do soku włóż pozostałą pulpę z marakuji z pestkami – i rozgniecionego banana.

CZY WIESZ, ŻE... olejek z marakuji, który znajduje sie w jej pestkach, ma wiele właściwości leczniczych. Zawarte w nim wit. C i K idealnie wspomagają cerę naczynkową oraz redukują przebarwienia. Olejek wspomaga także włosy suche, zniszczone i osłabione. Marakuja zawiera także skwalen, który zwiększa elastyczność skóry i dotlenia komórki. Karotenoidy i flawonoidy odmładzają i odżywiają naskórek.

@pysznieczyprzepysznie

MUŚNIĘCIE SŁOŃCA

SOK

SKŁADNIKI:

- 1 grejpfrut
- 2 mandarynki
- 3 pomarańcze
- korzeń świeżej kurkumy
- olej z wiesiołka

WYKONANIE:

Cytrusy sparz i obierz ze skórki, podziel na mniejsze części. Wszystko wyciskaj naprzemiennie w sicie do soków. Dodaj kilka kropli oleju z wiesiołka. Pij na zdrowie!

CZY WIESZ, ŻE... taki sok to bogactwo witaminy A, E, C. Witamina A ma kluczowy wpływ na proces widzenia, sprzyja regeneracji komórek. Witamina E chroni czerwone krwinki przed przedwczesnym rozpadem, uczestniczy w procesie transportu tlenu, ma silne właściwości antyoksydacyjne.

@wiesia_gotuje

CYTRUSOWA ODŻYWKA

SOK

SKŁADNIKI:

- 1 grejpfrut
- 1 pomarańcza
- 1 jabłko
- świeża mięta

WYKONANIE:

Cytrusy sparz i obierz ze skórki. Wszystkie składniki umyj i wrzucaj naprzemiennie do wyciskarki. Powstały sok przelej do szklanki i pij na zdrowie!

CZY WIESZ, ŻE... cytrusy to bogactwo witaminy C i A, polifenoli, a dzięki zawartości kwasu foliowego zapobiegają anemii. Składniki soku z cytrusów wzmacniają nasze włosy, skórę i paznokcie, uelastyczniając je i poprawiając odporność na zniszczenia.

@przepyszota

IMBIROWY BOTOKS

SOK

SKŁADNIKI:

- 1 pomarańcza
- 1 kwaśne twarde jabłko
- 1 kiwi bez skórki
- 1/2 cytryny
- 1/2 limonki
- gruby plaster imbiru
- garść natki pietruszki

WYKONANIE:

Wszystkie składniki umyj i wrzucaj naprzemiennie do wyciskarki. Możesz dodać kilka listków mięty. Jeśli sok jest zbyt kwaśny dodaj pół rozgniecionego banana lub odrobinę miodu.

CZY WIESZ, ŻE... taki sok zawiera witaminę C, A oraz E. Wszystkie one odpowiedzialne są za dobrą kondycję naszej skóry, paznokci i włosów. Pietruszka, pomarańcza oraz banan zawierają także witaminę B5, tak zwany kwas pantotenowy, który odpowiada za pigmentację włosów oraz regeneruje tkanki.

@zarazwracampl

PIKANTNA MEZOTERAPIA

SOK

SKŁADNIKI:

- 3-4 gruszki
- 2 cm kawałek imbiru
- 2-3 goździki

WYKONANIE:

Gruszki z imbirem wyciśnij w sicie do soków. Goździki ugnieć w moździerzu i posyp sok.

CZY WIESZ, ŻE... zawarte w gruszkach witaminy C, E, B oraz A, a także polifenole wspierają nasz organizm w walkach z infekcjami oraz wpływają na nasz wygląd zewnętrzny i dobre samopoczucie. Goździki działają antyseptycznie i przeciwbólowo, niwelują przykre zapachy. Zarówno gruszki, jak i imbir i goździki to źródło antyoksydantów, które świetnie walczą o dobry wygląd naszej skóry, włosów i paznokci.

@mama.chemik

PIĘKNI I MŁODZI

SOK

SKŁADNIKI:

sok czerwony

- 1 burak
- 2 jabłka
- garść malin

sok zielony

- 1 pomarańcza
- 1 mango
- garść szpinaku

WYKONANIE:

Składniki obu soków umyj, obierz ze skórki pomarańcze, mango pozbaw pestki. Wyciśnij soki wrzucając naprzemiennie składniki. Podziel się z najbliższą osobą!

CZY WIESZ, ŻE... mango nazywane jest owocem młodości, ponieważ zawiera mnóstwo antyoksydantów, które chronią skórę przed starzeniem się. Dodatkowo zawiera mangiferynę – polifenol o właściwościach antyutleniających i antyzapalnych, pomagającą w walce z trądzikiem.

@calareszta.pl

KOKOSOWY

ZAWRÓT GŁOWY – SMOOTHIE

SKŁADNIKI:

- 6 kiwi
- 400 ml mleka kokosowego
- 3 łodygi selera naciowego

WYKONANIE:

Seler umyj i pokrój na 1-2 cm kawałki. Kiwi obierz ze skórki, umyj. W sicie do smoothies wrzucaj na przemian seler, kiwi i mleko kokosowe. Podawaj schłodzone!

CZY WIESZ, ŻE... taki koktajl zawiera mangan, magnez, żelazo i selen, niacynę oraz kwas foliowy. Wpływają one na kondycję naszych komórek oraz odżywiają włosy, skórę i paznokcie! Zawarte w mleku kokosowym lecytyna i fosfolipidy budują nasze błony komórkowe oraz poprawiają pamięć i koncentrację.

@keto.malinaa

ODŻYWCZE MANGO

SMOOTHIE

SKŁADNIKI:

- 3 marchewki
- 5 pomarańczy
- 1 mango

WYKONANIE:

Cytrusy sparz i obierz ze skórki. Mango obierz i wyjmij pestkę. Wszystkie składniki dobrze umyj. Wyciśnij sok z marchewki i pomarańczy w sicie do soków. Potem zmień sito na koktajlowe i wyciśnij mango. Wlej pulpę z mango do soku, wymieszaj.

CZY WIESZ, ŻE... mango zawiera kwas foliowy, witaminę K, E, oraz B. Ukryte w mango luteina i zeaksantyna poprawiają kondycję oczu, a witamina A pozytywnie wpływa na nawilżenie oka. Witamina C korzystnie wpływa na stan naszej skóry, włosów i paznokci. Bierze udział w syntezie kolagenu, poprawia jędrność skóry i opóźnia powstawanie zmarszczek.

@wiesia_gotuje

ZIELONE ROZŚWIETLENIE

SMOOTHIE

SKŁADNIKI:

- garść jarmużu lub szpinaku
- 1 mango
- 1 awokado
- 1 pomarańcza

WYKONANIE:

Pomarańczę sparz i obierz ze skórki, z mango i awokado wyjmij pestkę. Wszystko dokładnie umyj. Wrzucaj naprzemiennie do sita smoothie.

CZY WIESZ, ŻE... awokado zawiera około 75% tłuszczów jednonienasyconych, tzw. dobrych. Chronią one układ krwionośny regulując poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Zawartość tłuszczów wspiera wchłanianie witamin z grupy A, D, E i K, w związku z czym awokado warto dodawać do posiłków. Taki koktajl wspiera także pracę narządu wzroku, widocznie poprawia stan naszej skóry, włosów i paznokci!

@nebule_pl

BANANOWA REGENERACJA

KOKTAJL

SKŁADNIKI:

- 300 g silken tofu
- 250 g bananów
- 25 g czekolady
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 100 ml mleczka kokosowego
- bita śmietana kokosowa do dekoracji
- owoce do dekoracji

WYKONANIE:

Przez wyciskarkę z użyciem sita do lodów, przepuść na przemian: po odrobinie banana, silken tofu i pokruszonej czekolady. Czynność tę powtarzaj, aż skończą się składniki. Na sam koniec dosyp cynamon, wlej mleczko kokosowe. Całość wymieszaj i przełóż do pucharków. Udekoruj kokosową bitą śmietaną i owocami.

CZY WIESZ, ŻE... banany zawierają wszystkie niezbędne składniki, aby nasze włosy były lśniące i zdrowe! Należą do nich m. in. witaminy z grupy B, kwas foliowy, witamina A oraz E.

@ateliersmaku

TRUSKAWKOWA

ODBUDOWA – SORBET

SKŁADNIKI:

- 400 ml jogurtu naturalnego
- 2 łyżki miodu
- 300 g mrożonych truskawek

WYKONANIE:

Jogurt wymieszaj z miodem i przełóż do silikonowych foremek (mogą być takie na kostki lodu) i włóż do zamrażalki na kilka godzin. Zamrożony jogurt i truskawki przeciśnij przez wyciskarkę naprzemiennie używając sitka do sorbetów. Lody podawaj z owocami i bitą śmietaną.

CZY WIESZ, ŻE... obecna w truskawkach witamina C oraz A, a także fosfor zwiększają elastyczność skóry, dogłębnie ją nawilżając. Zawarte w tych owocach polifenole pomagają wyrównać koloryt skóry.

@kinga_w_quchni

PEŁEN AFRODYZJAKÓW

SORBET

SKŁADNIKI:

- 250 g truskawek
- 150 ml mleka roślinnego
- starta gorzka czekolada do posypania
- wanilia lub cukier z prawdziwą wanilią

WYKONANIE:

Truskawki wyciśnij w sicie do smoothies, dodając naprzemiennie porcje mleka oraz wanilii. Przelej do szklanki i posyp tartą gorzką czekoladą.

CZY WIESZ, ŻE... gorzka czekolada zawiera magnez, żelazo, potas i cynk, wit. A, E i B. Szybko dodaje energii, poprawia nastrój – podnosi poziom serotoniny. Obecne w czekoladzie i truskawkach flawonoidy zatrzymują procesy starzenia naszej skóry. Truskawki i czekolada to najlepsze afrodyzjaki - relaksują i wprawiają w dobry nastrój!

@mama.chemik

KREM Z MANGO

LODY

SKŁADNIKI:

- 200 g mrożonego mango
- opcjonalnie mocno schłodzone mleczko kokosowe

WYKONANIE:

Mango delikatnie rozmroź. Wyciskaj w sicie do sorbetów, na koniec możesz dodać odrobinę schłodzonego mleczka kokosowego. Przełóż do pucharków.

CZY WIESZ, ŻE... mango świetnie nawilża skórę, zapobiega rozstępom, koi podrażnioną i przesuszoną skórę. Zawarte w owocu magniferyna i kwercetyna działają przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i antyoksydacyjnie. Kwas oleinowy uzupełnia płaszcz lipidowy skóry. Mango świetnie działa na przesuszone wargi czy popękaną skórę pięt.

@szafeczka

MALINOWE

GALARETKI

SKŁADNIKI:

- 240 g świeżo wyciśniętego mleka migdałowego
- 200 g malin
- 1 opakowanie galaretki truskawkowej bez cukru
- 2-3 łyżki erytrolu (puder)

WYKONANIE:

Galaretkę zalej kilkoma łyżkami gorącej wody, rozpuść. Maliny zmiksuj na gładko. Masę malinową zmieszaj z mlekiem i dodaj galaretkę oraz erytrol. Przelej do foremek i włóż do lodówki na min. 40 min.

CZY WIESZ, ŻE... niedobory wit. E objawiają się bladością skóry, wypadaniem włosów, rogowaceniem skóry. Domowe mleko roślinne dostarcza wit. E,. argininy i histydyny, które wspomagają nasz układ krwionośny. Znajdują się w nim także tokoferole – silne antyoksydanty, które biorą udział w obronie komórek przed starzeniem.

@kasiakarfit

DOMOWE

OLEJOWANIE

SKŁADNIKI:

- 400 g oliwek bez pestek
- opcjonalnie czosnek, koper lub płatki chilli – wersja smakowa

WYKONANIE:

Z oliwek odlej zalewę. Przełóż je do wyciskarki wykorzystując sito do soków. Wytłoczyny ponownie włóż do wyciskarki i powtórz czynność jeszcze raz. Jeśli chcesz mieć dressing to wystarczy przelać do słoika i zamknąć. Przechowuj w lodówce. Jeśli chcesz uzyskać oliwę: przelej do wysokiego i wąskiego pojemnika. Włóż do zamrażalki. Woda zamarznie i oddzieli się od tłuszczu. Wystarczy łyżka ściągnąć oliwę do czystego pojemniczka i gotowe!

CZY WIESZ, ŻE... oliwa z oliwek jest bogata w witaminy A, E, D oraz K. Pomaga przy miażdżycy, kamicy żółciowej, nieżycie żołądka i ma właściwości antyoksydacyjne.

@ola_kitek_home

SEROWE

PLACUSZKI

SKŁADNIKI:

- 250 g twarogu
- 1 jajko
- 3 płaskie łyżki brązowego cukru
- 40 g kaszy manny
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

WYKONANIE:

Wszystkie składniki połącz i wyrób w misce. Uformuj placuszki na grubość około 1,5 cm, panieruj w semolinie i smaż ok. 5 minut z każdej strony na rozgrzanej płycie MultiGrilla – w formie z serduszkami. Udekoruj.

@serekszop

Z TRUSKAWKAMI

PLACUSZKI

SKŁADNIKI:

- 150 g skyr naturalny
- 6 g erytrytolu
- 30 g mąki orkiszowej jasnej
- 20 g mąki ryżowej
- 1 jajko
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 5 g oleju do smażenia

WYKONANIE:

Wszystkie składniki dokładnie ze sobą połącz. Smaż na lekko otłuszczonym grillu (moc grzania grilla – low). Smaż z obu stron. Podawaj oprószone pudrem z erytrytolu.

@zdrowyprzepiss

NAWILŻAJĄCA SKÓRĘ

ZUPA

SKŁADNIKI:

- ok. 500 g filetu z piersi kurczaka
- 65 g cebuli
- 4 ząbki czosnku
- 12 ml oleju rzepakowego
- 160 g ziemniaków
- 330 g cukinii
- 200 g czerwonej papryki
- 240 g pieczarek
- jogurt naturalny (100 g + 30 ml zimnej wody)
- 100 ml passaty pomidorowej
- 2 l wody
- zioła do zupy, koperek, ulubione przyprawy

WYKONANIE:

Rozgrzej MultiGrilla z olejem – high. Wrzuć pokrojoną w kostkę cebulę z czosnkiem. Zeszklij, dorzuć pokrojonego w kostkę kurczaka, przypraw. Wlej wodę, wrzuć zioła i dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki. Zmniejsz temperaturę i gotuj przez 10 min. pod przykryciem. Dodaj pozostałe pokrojone warzywa. Gotuj przez 10 min. Przypraw wedle uznania. Na koniec dodaj pasattę pomidorową i jogurt naturalny.

@dietaodjutra

BROKUŁOWY

MAKARON

SKŁADNIKI:

- 1 średni brokuł
- 2 piersi z kurczaka ok. 500 g
- 250 ml słodkiej śmietany
- 150 g sera gorgonzola
- 250 g makaronu
- 1 łyżeczka przyprawy gyros/do kurczaka
- 2 starte ząbki czosnku
- 2-3 łyżki oleju roślinnego
- świeżo mielony pieprz i sól

WYKONANIE:

Brokuł podziel na różyczki i gotuj ok. 5 minut w osolonej wodzie, odcedź i odstaw. Makaron ugotuj w osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Kurczaka pokrój w drobną kostkę i przypraw do smaku przyprawą gyros i czosnkiem. Rozgrzej MultiGrill z niewielką ilością tłuszczu i podsmaż mięso. Następnie dodaj śmietanę i pokrojony drobno ser, mieszaj całość, aż ser się roztopi i powstanie jednolity, aksamitny sos, zagotuj. Na koniec dopraw do smaku solą, świeżo mielonym pieprzem. Do gotowego sosu dodaj ugotowane różyczki brokułu oraz makaron, całość wymieszaj.

@ataeb7

WIOSENNE

RISOTTO

SKŁADNIKI:

- 200 g ryżu jaśminowego
- ok. 250 ml wody
- 500 g mięsa z kurczaka
- 1/2 dużej cebuli
- 1/2 cukinii
- 1 czerwona papryka
- 500 g pieczarek
- 50 g sera gorgonzola
- olej do smażenia
- 1 łyżeczka przyprawy do kebabu
- sól pieprz do smaku, natka pietruszki

WYKONANIE:

Rozgrzej głęboką płytę MultiGrilla i wlej 2 łyżki oleju. Włóż pokrojoną w kostkę cebulę, zeszklij, dodaj pokrojone w talarki pieczarki, smaż aż odparuje woda. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i cukinię ze skórką, smaż ok. 8 minut. Odłóż je do miski. Na płycie usmaż kurczaka pokrojonego w kostkę i obsypanego przyprawą. Zdejmij mięso z płyty i wsyp ryż, podlej wodą, przykryj i gotuj do miękkości, mieszając. Następnie dodaj do ryżu wcześniej usmażone składniki, dokładnie wymieszaj i jeszcze chwilę razem podsmaż, dopraw do smaku solą, pieprzem. Posyp pokrojonym serem i natką pietruszki.

@ataeb7

W KREMOWYM SOSIE

ŁOSOŚ

SKŁADNIKI:

- 5 kawałków łososia (ok. 70 dag)
- 1/2 pora
- 80 g świeżego szpinaku
- 350 ml śmietanki kremówki
- sól, pieprz, papryka słodka
- sok wyciśnięty z ćwiartki cytryny
- 1/2 łyżeczki cukru
- 1 łyżka masła

WYKONANIE:

Łososia dopraw solą, pieprzem i słodką papryką i zgrilluj z dwóch stron w MultiGrillu z karbowaną płytą. Na płaskiej płycie rozgrzej masło i podsmaż pora pokrojonego w pół plasterki, następnie dodaj pokrojony szpinak, chwilę smaż, a następnie wlej śmietankę. Dopraw solą, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny. Duś do momentu, aż sos zgęstnieje. Do sosu przełóż łososia. Podawaj z ryżem i sałatką ze świeżych warzyw.

@kinga_w_quchni

Przepisy zostały wykonane
z wykorzystaniem

wyciskarek Kuvings

10 LAT GWARANCJI

Najlepiej oceniana
przez użytkowników

LAUR KONSUMENTA 2022

Kuvings
NATURALNY WYBÓR