

smaczne i zdrowe

100 obiadów w 20 minut

dania mięsne



smaczne i zdrowe

Dania mięsne

100 obiadów w 20 minut



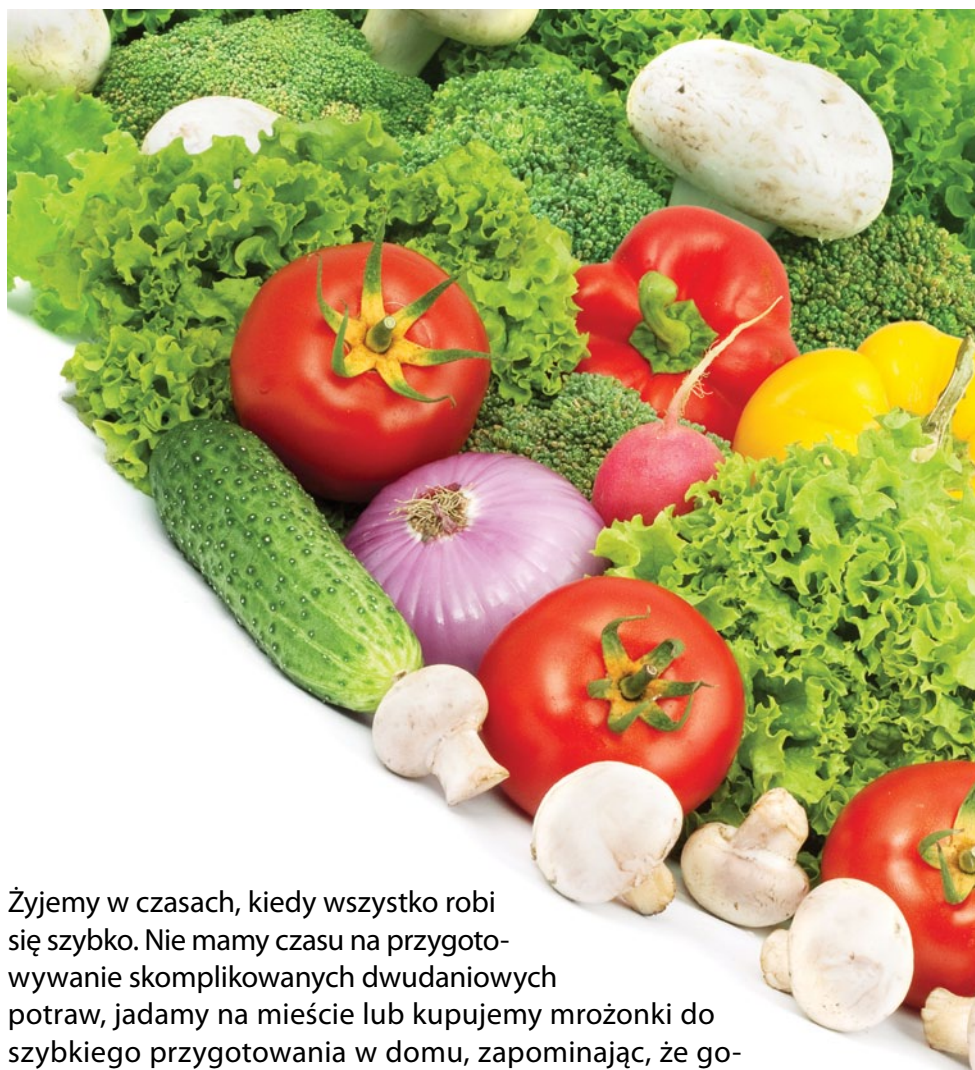


SPIS TREŚCI

DANIA Z DROBIU	6
DANIA Z WIEPRZOWINY	25
DANIA Z CIEŁĘCINY I WOŁOWINY	32
DANIA Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA	40
DANIA Z MAKARONEM	48
SZYBKIE PRZEKĄSKI	53







Żyjemy w czasach, kiedy wszystko robi się szybko. Nie mamy czasu na przygotowywanie skomplikowanych dwudaniowych potraw, jadamy na mieście lub kupujemy mrożonki do szybkiego przygotowania w domu, zapominając, że gotowanie wcale nie musi oznaczać długich godzin spędzonych w kuchni. Czy można pogodzić nieustanny brak czasu z chęcią zdrowego odżywiania się? Oczywiście!

W większości domów mięso jest podstawowym składnikiem obiadu. Ten bogaty w białko produkt można przygotować na wiele sposobów w czasie nie dłuższym niż 20 minut. Prezentowana książka zawiera aż 100 pomysłów na szybkie i smaczne dania. Przepisy na potrawy z drobiu i innych mięs, smaczne makarony, dania różnych kuchni świata oraz szybkie przekąski to tylko niektóre propozycje. Niech czas będzie odtąd sprzymierzeńcem smacznych i zdrowych potraw.

DANIA Z DROBIU

■ BŁYSKAWICZNY KURCZAK

SKŁADNIKI:

1 podwójna pierś kurczaka
25 dag kaszy kuskus
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka curry
olej
sok z cytryny
sól

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Kaszę przygotować według przepisu na opakowaniu. Pierś kurczaka pokroić w kostkę połączyć sosem sojowym i usmażyć. Pod koniec smażenia posypać curry, dodać kaszę kuskus, całość wymieszać i skropić sokiem z cytryny.

■ CHRUPIĄCY KURCZAK

SKŁADNIKI:

1 podwójna pierś kurczaka
8 łyżek jogurtu greckiego
2 torebki ryżu
bułka tarta
olej
sól, pieprz

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Ryż ugotować. Kurczaka oczyścić, pokroić na małe kawałki, przyprawić solą i pieprzem. Mięso włożyć do jogurtu na 5 minut, panierować w bułce tartej i smażyć na gorącym oleju na złoty kolor. Podawać z ryżem.

