



Zdrowie ze smakiem

WIOSNA W KUCHNI +

KUCHNIA+ | MISTRZOWIE ŚWIATA | JAMIE OLIVER | MISTRZOWIE POLSKI | TOMASZ JAKUBIAK | MARIETA MARECKA | CYKL FILMOWY | KONKURS



kuchnia+ od kuchni

kuchnia+ to pierwszy polski kanał kulinarny. Powstał w 2006 r. Nadawany jest 24 godziny na dobę w jakości HD. W ramówce stacji znajdują się programy poradnikowe, serie reality, filmy dokumentalne i fabularne.

JAKOŚĆ NAGRODZONA

kuchnia+ może się poszczycić wieloma wyróżnieniami. Tuż po starcie kanał został uznany za Debiut Roku przez Polską Izbę Komunikacji Elektronicznej, a w 2007 r. został uhonorowany Kulinarным Oscarem w kategorii Program Telewizyjny.

WIĘCEJ W SIECI

Uzupełnieniem anteny jest bogaty serwis internetowy www.kuchniaplus.pl. Można tam znaleźć nie tylko aktualną ramówkę, ale też przepisy prezentowane w programach, obszernie artykuły, porady i ciekawostki kulinarne oraz konkursy.

KINO DLA SMAKOSZY

Od pięciu lat kuchnia+ organizuje food film fest, czyli przegląd najlepszych filmów kulinarnych. To prawdziwa kinowa uczta! W czasie festiwalu prezentowane są zawsze najlepsze dokumenty z całego świata. Projekcjom towarzyszą warsztaty, pokazy i degustacje. W ostatniej, 5. edycji, która odbyła się aż w czterech miastach: w Warszawie, Gdańsku, Wrocławiu i Poznaniu, wzięło udział ponad 6 tysięcy osób.

PRZEPISY ZAWSZE POD RĘKĄ

kuchnia+ przygotowała aplikację dla użytkowników urządzeń mobilnych z systemami Android i iOS. A w niej: ponad 1100 przepisów i materiałów wideo, wyszukiwarka receptur oraz kalkulator wag i miar. Przepisy można dodać do ulubionych, a nawet dzielić się nimi ze znajomymi na portalach społecznościowych.

JAK ODBIERAĆ?

kuchnia+ jest dostępna na platformie nc+ oraz w ponad 160 sieciach kablowych na terenie całego kraju. Jeśli chcesz oglądać kuchnię+, zamów nc+ na www.ncplus.pl lub skontaktuj się ze swoim operatorem kablówki.





Mistrzowie świata

Oto największe zagraniczne gwiazdy, których programy można oglądać w **kuchni+**



Anthony Bourdain

Oblizuje się ze smakiem po zjedzeniu bijącego serca kobry, bez mrugnięcia okiem pałaszuje surową fokę i uśmiecha się zawadiacko, chrupiąc smażone baranie jądra. To cały Anthony Bourdain! Zdążył przejść wszystkie szczeble kariery kucharskiej: od pomywacza do szefa kuchni w nowojorskiej restauracji Brasserie Les Halles. Jego podróże po świecie można oglądać w programie „**Anthony Bourdain: Bez rezerwacji**”.



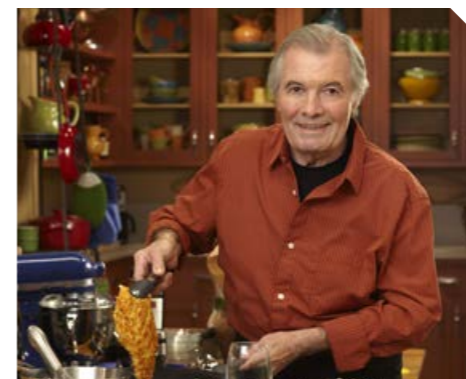
Jamie Oliver

Bez dwóch zdań najpopularniejszy szef kuchni na świecie. Od telewizyjnego debiutu w 1999 r. dorobił się czworga dzieci, kilkudziesięciu restauracji, 18 książek, własnej gazety, kilku linii sprzętu kuchennego i prawie 30 programów telewizyjnych. Większość z nich można obejrzeć na antenie **kuchni+**. W tym sezonie jest to m.in. premiery „**Jamie & Jimmy's Food Fight Club**” oraz „**15 minut Jamiego**”.



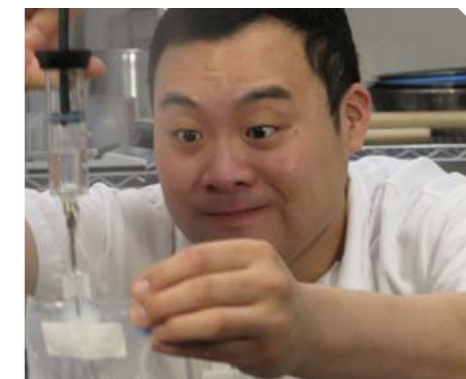
Antonio Carluccio

Rodowity Włoch, który przez 26 lat prowadził restaurację w londyńskim Covent Garden. Gotował dla sław takich jak księżka Karol, Mick Jagger czy Nicole Kidman. Dziś jest jednym z najpopularniejszych szefów kuchni w Wielkiej Brytanii. W **kuchni+** można zobaczyć program „**Dwóch łakomych Włochów**”, w którym Antonio w duecie z Gennaro Contaldo powraca do rodzinnej Italii i na nowo odkrywa ukochane smaki.



Jacques Pépin

Francuski szef kuchni, który zrobił międzynarodową karierę. Jego pasja kulinarna zaczęła się w dzieciństwie, kiedy pomagał w restauracji rodziców. Miał 13 lat, gdy zaczął się szkolić na kucharza. Na swoim koncie ma 24 książki kulinarne i 9 programów telewizyjnych. Wiosną w **kuchni+** zobaczymy „**Jacques Pépin – podstawy dobrej kuchni**”.



David Chang

Według magazynu „Time” to jeden ze stu najbardziej wpływowych ludzi świata. Jest restauratorem koreańskiego pochodzenia. Ukończył Francuski Instytut Kulinarny, ale karierę zrobił w Stanach Zjednoczonych, gdzie jest właścicielem grupy restauracji Momofuku. Widzowie **kuchni+** od 1 kwietnia mogą towarzyszyć Changowi w podróżach w poszukiwaniu kulinarnych inspiracji, oglądając program „**W głowie szefa kuchni**”.





Jamie Oliver

>> Nagi szef zaprasza na obiad

Mistrz kuchni o uroku chłopca z sąsiedztwa. Potrafi udowodnić, że dobry obiad można zrobić w 15 minut. Ale świat go pokochał nie tylko za to, jak gotuje, ale też za walkę o zmianę złych nawyków żywieniowych.

Od najmłodszych lat dużo czasu spędzał w kuchni – jego rodzice prowadzili restaurację The Cricketers w Clavering w Wielkiej Brytanii. Miał zaledwie 22 lata i pracował jako kucharz w The River Cafe, kiedy w filmie dokumentalnym o tej restauracji zauważył go ktoś z telewizji BBC. Wkrótce ruszył jego pierwszy program „Nagi szef”. Od tamtej pory minęło prawie 15 lat, a Jamie stał się eksportową gwiazdą Wielkiej Brytanii i... prawdziwym przedsiębiorcą. Wydaje książki, magazyn, nagrywa programy, firmuje swoim nazwiskiem rozmaite sprzęty kuchenne, produkty, a nawet wina, organizuje kursy kulinarne. Ma też kilkadziesiąt restauracji. Dla Jamiego jednak pieniądze to nie wszystko. On chce dać światu coś w zamian. Jego fundacja

pomaga bezrobotnym i szkoli kolejne pokolenia zdolnych kucharzy. W 2005 r. Jamie wypowiedział wojnę śmieciowemu jedzeniu w szkołach i rozpoczął kampanię Feed me Better [Karm mnie lepiej], dzięki której brytyjski rząd wyłożył dodatkowe 280 mln funtów na poprawę jakości posiłków szkolnych. Zwykli ludzie też mogą liczyć na wsparcie Olivera. Przepisy na dania gotowe w 15 czy 30 minut to prawdziwy ratunek dla wielu zapracowanych smakoszy.

— * —

Gotowanie to miłość. Jeśli kogoś kochamy, chcemy go pocałować, przytulić. Karmiąc tę osobę, robimy dokładnie to samo.

{ JAMIE OLIVER }



NOWOŚĆ

>> Jamie & Jimmy's Food Fight Club

Jamie Oliver i Jimmy Doherty znają się i przyjaźnią od dzieciństwa. Obaj są sławni i dla obu dobre jedzenie jest najważniejsze na świecie. Tym razem postanowili połączyć siły i razem wyruszyli w kulinarną podróż po Europie.

Celem podróży Jamiego i Jimmy'ego jest skonfrontowanie jedzenia brytyjskiego z europejskim. Panowie przemierzają Europę w poszukiwaniu najlepszych potraw, które Stary Kontynent może zaoferować. W swoim fordzie capri przemierzają takie państwa jak: Francja, Włochy, Niemcy, Belgia i oczywiście Wielka Brytania.

We Francji Jamie i Jimmy stawiają naprzeciw francuskich serów ich brytyjskie odpowiedniki. W ocenie pomaga im gość specjalny, satyryk Alan Carr. W Niemczech sprawdzą jak na tle niemieckich kiełbasek wypadną wyspiarskie wyroby, a do ich budki przyjedzie aktorka Gwyneth Paltrow, która wraz z prowadzącymi przygotowuje domowy makaron. Włoskie desery przeciwstawia brytyjskim puddingom – tu z pomocą przyjdzie telewizyjny prezenter Jonathan Ross. Na koniec zabawni wyspiarze zajrzą do Belgii, gdzie testowi będzie podlegać lokalne piwo. To będzie prawdziwa walka!

Premierowe odcinki w każdą sobotę o godz. 21.05



Jamie i Jimmy pracowali razem w pubie rodziców Olivera. Wolny czas spędzali, szwendając się po okolicy lub wspólnie eksperymentując w kuchni.



Gotowałem od najmłodszych lat – wyłącznie dlatego, że mi się to podobało. { JAMIE OLIVER }





<< Briki krabowe, sałatka z kuskusem i salsa

Składniki:

- 1–2 solone cytryny w zalewie
- 2 dymki
- ½ pęczka świeżej kolendry
- 400 g mięsa krabowego (brązowego i białego)
- 2 łyżeczki harissy
- 4 duże arkusze ciasta filo
- oliwa
- 1 chudy jogurt naturalny

Sałatka:

- ½ łyżeczki kminu
- 1 szklanka kuskusu
- 2 łyżeczki pasty z suszonych pomidorów
- sól
- ½ bulwy fenkułu
- ½ pęczka świeżej mięty
- 1 cytryna
- oliwa extra vergine
- 1 owoc granatu

Salsa:

- 1 duży dojrzały pomidor
- 1 kawałek imbiru wielkości kciuka
- pieprz
- ½ cytryny

Przygotowanie:

Drobno posiekaj marynowane cytryny, dymki i kolendrę razem z łodyżkami. Wymieszaj je w misce z mięsem krabowym i 2 łyżeczkami harissy. Rozłóż arkusz ciasta filo, połóż na nim ¼ farszu krabowego. Następnie wciśnij kciuk w środek nadzienia, które zwiększy objętość w czasie smażenia. Złóż boki ciasta, przykrywając farsz, a potem resztę ciasta z góry i z dołu, tworząc krokicik. Powtórz czynności z pozostałymi arkuszami ciasta filo i farszem. Smaż je na patelni na 1 łyżce oliwy z obu stron, aż będą złociste i chrupiące. Przygotuj sałatę: praż przez minutę nasiona kminu na tej samej patelni, na której smażyły się krokiciki. Wsyp do miski szklankę kuskusu i zalej 2 szklankami wrzątku.

Dodaj pastę z pomidorów oraz szczyptę soli, przemieszaj i przykryj. Odkrój i zachowaj liściaste szczyty fenkułu, a resztę poszatkuj w malakserze. Przełóż do miski, po czym posiekaj i dodaj liście z połowy pęczka mięty. Wciśnij sok z cytryny i skrop 1 łyżką oliwy extra vergine. Dodaj uprażony kmin, dopraw do smaku i wymieszaj. Drobno zetrzyj pomidor i imbir do małej miski. Dodaj po szczypcie soli i pieprzu, sporo soku z cytryny oraz 1 łyżkę oliwy extra vergine i wymieszaj. Rozmieszaj kuskus i przełóż na półmisek, robiąc pośrodku miejsce na sałatkę. Posyp ją pestkami granatu i zachowanymi listkami fenkułu. Ułóż krabowe briki obok na desce i podaj z dodatkiem jogurtu i salsy.

dla
4
osób





dla
4
osób

<< Wrapy z falafelem, grillowanymi warzywami i salsą

Składniki:

- 1 puszka (400 g) mieszanej fasoli
- 1 puszka (400 g) ciecierzycy
- 1 cytryna
- sól, pieprz
- 1 łyżka harissy
- 1 czubata łyżeczka ziela angielskiego
- 1 czubata łyżeczka mąki pszennej
- 1 pęczek świeżej kolendry
- oliwa
- 2 kolorowe papryki
- 4 dymki
- 8 małych razowych tortilli
- 250 g chudego twarożku wiejskiego
- 1 łyżka słodkiego sosu chili
- kiszona czerwona kapusta

Salsa:

- 1 duża garść dojrzałych pomidorków koktajlowych
- ½ świeża czerwona papryczka chili
- ½ ząbka czosnku
- 1 limonka

Przygotowanie:

Odsącz fasolę oraz ciecierzycę i przelóż do naczynia malaksera. Dodaj drobno otartą skórkę z cytryny, szczyptę soli oraz pieprzu, harissę, ziele angielskie, mąkę i łyżki kolendry (liście zachowaj). Zmiksuj na gładko, co jakiś czas zdejmując masę ze ścianek naczynia. Zwilżonymi dłońmi szybko uformuj 8 fasolowych pulpecików, a następnie spłaszcz je delikatnie do grubości około 1,5 cm. Usmaż falafele na patelni, na 1 łyżce oliwy, aż będą rumiane i chrupiące. Usuń z papryk gniazda nasienne, połam na kawałki wielkości kęsa i rozłóż na patelni grillowej razem z umyтыми i przekrojonymi na pół dymkami. Dopraw warzywa szczyptą soli i pieprzu, po czym smaź, co jakiś czas odwraca-

jąc, aż się miejscami osmała. Przygotuj salsę: włóż pomidorki, chili i połowę liści kolendry do naczynia malaksera. Dodaj zmiądzoną połówkę ząbka czosnku, wciśnij sok z limonki, zmiksuj drobno, po czym dopraw do smaku i przelóż do miseczki. Włóż tortille na 30 sekund do kuchenki mikrofalowej. Delikatnie przemieszaj twarożek wiejski z sosem chili, tworząc marmurkowy wzór. Wyciśnij sok z połowy otartej wcześniej cytryny na ugrillowane warzywa, po czym podaj na stół razem z falafelami, posypując wszystko resztą listków kolendry. Niech każdy zrobi własnego wrapa, zawijając składniki w tortillę.





Mistrzowie Polski

Oto największe rodzime gwiazdy, których programy można oglądać w **kuchni+**



Agnieszka Kręglińska

Jedna z najbardziej znanych w Polsce restauratorek. Razem z bratem Marcinem prowadzi w Warszawie siedem restauracji. Lubi kuchnię lekką, zmysłową, opartą na warzywach. Pięknie opowiada o jedzeniu, o czym można się przekonać oglądając program „Para w kuchni”.



Bożena Sikoń

Najsłynniejsza polska cukierniczka, szefowa pracowni cukierniczej w hotelu Jan III Sobieski w Warszawie. Ukończyła dwie prestiżowe szkoły cukiernicze we Francji. Jest srebrną medalistką w Pucharze Świata w Luksemburgu w 2002 r. i trenerem polskiej drużyny cukierników. Sekrety swoich wypieków zdradza w programie „Łakocie Bożeny Sikoń”.



Adam Chrzastowski

Z wykształcenia jest filozofem, ale los związał go ze smakami, aromatami i winem. Pierwsze kulinarne szlify zdobywał w Szwajcarii. Przez dwa lata szefował dwóm restauracjom w Szanghaju. Ostatecznie osiedlił się w Krakowie, gdzie stworzył autorską restaurację. Swoimi przepisami dzieli się z widzami kuchni+ w programie „Adam po pracy”.



Tomasz Jakubiak

Kucharz i dziennikarz kulinarny. Gotowaniem zafascynowany od najmłodszych lat. Lubi się nazywać samozwańczym sarmatą XXI wieku. O jedzeniu potrafi opowiadać godzinami, okraszając historie właściwym sobie poczuciem humoru. W kuchni+ jest gospodarzem popularnych programów „Jakubiak w sezonie” i „Jakubiak lokalnie”.



Marieta Marecka

Z wykształcenia jest magistrem zarządzania i marketingu, ale jej największą pasją są kulinaria. Pracę magisterską napisała o modzie na gotowanie. Jesienią 2012 r. została laureatką „Warsztatów smaku kuchni+ z Tomkiem Jakubiakiem” i miała swój autorski odcinek w cyklu „Warsztaty smaku kuchni+: wyjadacze”. Dziś w kuchni+ prowadzi swój autorski program „ABC GOTOWANIA”.



David Gaboriaud

Francuz od kilku lat mieszkający w Polsce. Kucharz z zamiłowania. Organizator wielu warsztatów i imprez kulinarnych, propagator slow food – idei celebrowania posiłków i delektowania się jedzeniem. Zwolennik tradycyjnych, regionalnych produktów spożywczych. Swoją niespożytą energią i pasją dzieli się z widzami w programie „David w Europie”.





Tomasz Jakubiak

>> **Kulinary sarmata**

Miał zostać ekonomistą, ale w porę zawrócił z drogi. Dziś jest jednym z najsytniejszych kucharzy w Polsce i najaktywniejszym kulinarnym patriotą.

Od kąd pamięta kręcił się w kuchni, zadawał pytania mamie i babci, wkładał ręce do garnków i misek. Miłość do jedzenia, którą poznał w rodzinnym domu, przerodziła się w prawdziwą pasję, a z czasem także w zawód. Tomasz był szefem kuchni w wielu znanych warszawskich i zielonogórskich restauracjach. Najtrudniejsze wyzwanie z tamtego okresu: przyjęcie wigilijne na około 130 osób zamiast 30, bo ktoś się pomylił i nie wpisał dwóch rezerwacji. Ale nawet wtedy stanął na wysokości zadania i wszyscy wyszli zadowoleni. Przez kilka lat Tomasz gotował w porannych programach najważniejszych polskich stacji telewizyjnych, ale prawdziwy sukces przyszedł w 2011 r., kiedy został gospodarzem programu „Jakubiak w sezonie” w telewizji kuchnia+. Tomek swoją pracę w telewizji traktuje jako misję. Jego celem jest propagowanie kuchni regionalnej i dlatego w swoich programach najchętniej sięga po produkty lokalne i tradycyjne. Z oddaniem angażuje się



— * —

Jeśli kucharz nie lubi jeść, nie lubi celebrować posiłków, nie lubi szperać w kulinarnych korzeniach, poznając ich historię i wartość, to nigdy nie będzie dobry w tym, co robi. {TOMASZ JAKUBIAK}

także w projekty edukacyjne adresowane do dzieci i młodzieży. Według magazynu „Maleman”, Tomek jeszcze nieźle namiesza – gazeta umieściła jego nazwisko wśród 30 mężczyzn przed trzydziestką, którzy zmieniają świat.





>> Jakubiak lokalnie 3



Jak nikt inny łączy nowo odkryte i nieznane polskie smaki z kulinarną maestrią. Tomasz Jakubiak już po raz trzeci wyruszy w Polskę w poszukiwaniu lokalnych produktów, którymi można i warto się zainspirować.

W Polsce wciąż jest wiele miejsc, smaków i aromatów od odkrycia. Ich tropem podąża od kilku lat Tomasz Jakubiak. Wyszukuje najciekawsze produkty, z których potem wyczarowuje niesamowite potrawy w swojej kuchni. Każde danie okrasza solidną porcją anegdot i żartów, dzięki czemu program ogląda się z prawdziwą przyjemnością.

W najnowszej edycji kucharz sprawdzi jak powstają polskie sery pleśniowe i tradycyjne jogurty oraz jakie zioła można znaleźć w naszym kraju. Dowie się także, co w Polsce jadają przedstawiciele mniejszości narodowych i na czym polega tajemnica smaku słynnego na całym świecie miodu pitnego.

Premierowe odcinki w każdą sobotę o godz. 17.00



Życie bez kolendry, bekonu, dobrej oliwy, octu balsamicznego i sałaty byłoby bardzo smutne.

{ TOMASZ JAKUBIAK }





dla
4
osób



<< Ziołowe tortellini z kielbasą z dzika w bulionie wołowym

Składniki:

- 300 g mąki semoliny
- 3 jajka
- 3 łyżki oliwy
- woda do wyrobienia
- sól
- świeże listki lubczyku

Farsz:

- 100 g kielbasy z dzika
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- ½ szklanki ugotowanej fasoli Jaś
- 50 ml bulionu wołowego
- świeżo mielony pieprz
- gałka muszkatołowa

Bulion:

- 1,5 l bulionu wołowego
- cebula szalotka
- 3-4 łyżki masła
- 2 pomidory
- 1 łodyga selera naciowego

Przygotowanie:

Składniki ciasta poza lubczykiem wymieszaj w mikserze. Gotowe ciasto cienko rozwałkuj. Na jego płacie ułóż część świeżych listków lubczyku, następnie złóż go i ponownie rozwałkuj. Przykryj ściereczką i odstaw, by odpoczęło. Przygotuj farsz: kielbasę, cebulę i czosnek pokrój w małą kostkę i podsmaż na patelni. Ugotowaną fasolę Jaś rozgnieć za pomocą ubijaka do ziemniaków. Dopraw ją solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Dolej 50 ml bulionu wołowego i dodaj posiekane listki lubczyku. Na koniec dodaj posiekane ząbki czosnku i podsmażoną kielbasę z cebulą. Z ciasta za pomocą foremki wytnij kwadraty. Na każdy nałóż łyżeczkę farszu. Złóż każdy kwadrat w trójkąt i sklej brzegi

palcami, a następnie sklej przeciwległe rogi każdego pierożka. Przygotuj bulion: wiórka szalotki przesmaż w garnku na maśle. Dodaj pokrojone pomidory, seler naciowy i listki lubczyku. Do warzyw i ziół dolej bulionu. Dodaj gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Tortellini gotuj w bulionie przez 3-5 minut. Na talerzu ułóż tortellini i podlej je bulionem. Posyp startym parmezanem i świeżymi listkami lubczyku.





>> Giczki cielęce wolno duszone z warzywami podane z kurpiowską kiszoną kapustą

Składniki:

- 4 giczki cielęce
- sól
- pieprz
- 1 por
- 2 marchewki
- 4 pomidory
- 6 ząbków czosnku
- świeży tymianek
- świeży rozmaryn
- 1 butelka białego wytrawnego wina
- gęsi tłuszcz do smażenia

Kapusta:

- 1 kg kiszonej kapusty
- garść wędzonych śliwek
- kilka kulek jałowca
- 1 łyżeczka kminku



Przygotowanie:

Każdą giczkę przekrój na dwie części i natrzyj solą i pieprzem. Por i marchewki pokrój w cienkie plastry, a pomidory w dużą kostkę. W garnku na gęsim tłuszczu obsmaż dokładnie mięso. Wyjmij giczki i w tym samym garnku obsmaż twarde warzywa wraz z posiekanym czosnkiem. Dodaj świeże zioła, po czym włóż giczki. Dodaj pomidory. Całość zalej białym winem. Cielęcinę duś na wolnym ogniu przez 5 godzin. Kapustę kiszoną i śliwki posiekaj. Na rozgrzanym gęsim tłuszczu podsmaż kapustę, potem śliwki. Dodaj jałowiec i kminek. Całość podlej odrobiną soku z kiszonej kapusty i smaż. Giczki podawaj z kurpiowską kiszoną kapustą.



Jestem kulinarnym patriotą i mocno kibicuję producentom z Polski. Ich wyroby są świetne. Choćby taki kumpiak z Podlasia. W niczym nie ustępuje szynce parmeńskiej! Sprawdziłem to na rodowitych Włochach. Nie mogli uwierzyć, że to nasza, polska wędlina. {TOMASZ JAKUBIAK}





NOWOŚĆ

Marieta Marecka

>> ABC GOTOWANIA 2

Ma być prosto i smacznie! Program Mariety Mareckiej to wyjątkowy telewizyjny elementarz dla każdego, kto zaczyna przygodę z gotowaniem.

Potrawy prezentowane w „ABC GOTOWANIA” może przygotować każdy. Nie wymagają wiele pracy, nie potrzeba też do nich trudno dostępnych składników. Każdy odcinek ma swój motyw przewodni. W drugim sezonie będą to m.in. schab, kasza, indyk, pierogi, dania fit, klasyczne ciasta czy wołowina. Nad doborem przepisów będzie czuwać prowadząca program Marieta Marecka, laureatka pierwszej edycji „Warsztatów smaku **kuchni+** z Tomkiem Jakubiakiem”.

Prywatnie Marieta Marecka jest zbieraczką i czytelniczką wszelkich publikacji kulinarnych. Słynie z tego, że nie lubi nudy, dlatego nigdy nie podaje mężowi dwa razy tego samego dania. Prowadzi bloga W kuchni bez dubli.

Premierowe odcinki w każdą niedzielę o godz. 17.45

————— * —————
Cierpię od czasu do czasu na dziwne schorzenie. Kładę się do łóżka i zaczynam gotować, mieszać w garnkach, wymyślać smaki, kombinacje – tworzę, jednym słowem.

{ MARIETA MARECKA }





>> Schab duszony w sosie miodowo-migdałowym

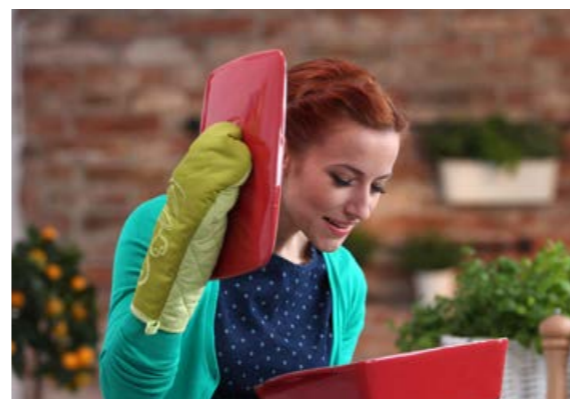
dla
4
osób

Składniki:

- 500 g schabu
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- sól, pieprz
- 2 łyżki oliwy
- 2-3 łyżki mąki pszennej
- ok. 2 łyżek migdałów w płatkach
- 1 łyżka masła
- sok i skórka z ½ cytryny
- 2 łyżki płynnego miodu
- 1 woreczek ryżu
- natka pietruszki

Przygotowanie:

Schab pokrój w plastry grubości ok. 2 cm. Wymieszaj cynamon, kolendrę, sól i pieprz. Obtocz schab w przyprawach. Rozgrzej oliwę na patelni i obtocz kawałki schabu w mące, nadmiar strzep i od razu smaż krótko. Zdejmij z patelni. Na drugiej patelni upraż migdały, dodaj 1 łyżkę masła, dolej sok z cytryny, skórkę startą na tarce i miód. Chwilę razem gotuj, aż utworzy się sos. Przerzuć schab i krótko razem podgrzewaj. Serwuj z ryżem lub makaronem obsypane natką pietruszki.



*
Uwielbiam długie i szerokie blaty. W kuchni muszę mieć dużo miejsca, czyli hektary wolnego placu do bitwy, książki kulinarne, a to kolejny powód do posiadania dużych połaci blatu, tak aby się wszystkie zmieściły i były pod ręką.

{ MARIETA MARECKA }





● **Co kryje coca-cola?**

Emisja w maju

1,5 miliarda – tyle puszek każdego dnia sprzedaje znana marka napojów. Jest rozpoznawalna niemal w każdym zakątku świata. W niektórych miejscach łatwiej jest kupić coca-colę niż czystą wodę. Niepodważalny

sukces marketingowy i sprzedażowy napoju tkwi w jego składzie. Został on wymyślony przez farmaceutę z Atlanty w Stanach Zjednoczonych w 1886 r. Do dzisiaj jest najpilniej strzeżoną tajemnicą koncernu. Film Romana Icarda „Co kryje coca-cola?” ma ujawnić sekretną formułę.

Filmowa uczta ze smakiem

W każdy pierwszy poniedziałek miesiąca kuchnia+ zaprasza widzów na cykl filmowy „kuchnia+ food film fest”. Co miesiąc widzowie, którzy nie mieli okazji uczestniczyć w przeglądzie filmowym pod tym samym tytułem, mogą obejrzyć premierę telewizyjną jednego z filmów prezentowanych podczas ostatniej edycji imprezy. Każdy z dokumentów pokazuje świat kulinariów od kulis. Niektóre, jak „elBulli – kulinarny interface” o współpracy słynnego szefa kuchni Ferrana Adria z grupą artystów przy projektowaniu zastawy stołowej, mają na antenie kuchnia+ swoją światową premierę telewizyjną.



● **„Parcie na żarcie”**

Emisja 7 kwietnia o godz. 22

Jakimi metodami posługują się producenci żywności, aby przekonać konsumentów do kupowania większej ilości jedzenia niż potrzebują? Na to pytanie odpowie Rémy Burkel, amerykański reporter francuskiego pochodzenia. Prowadzi on filmowe śledztwo w sprawie nawyków żywienio-

wych Europejczyków i Amerykanów. Podczas swojej podróży rozmawia z każdą ze stron tej swoistej wojny o jedzenie. „Parcie na żarcie” to dokument kompleksowo pokazujący jak przemysł produkujący żywność stara się wpłynąć na nasze wybory. Z drugiej strony twórcy prezentują też sposoby, jak uchronić się przed manipulacją.





KONKURS!

Czy wiesz...

1

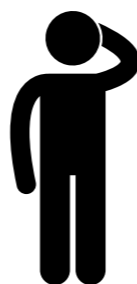
W JAKICH
MIASTACH ODBY-
ŁA SIĘ 5. EDYCJA
KUCHNIA+ FOOD
FILM FEST?

2

O CZYM NA-
PISAŁA PRACĘ
MAGISTERSKĄ
MARIETA
MARECKA?

3

KTÓREGO KUCHARZA
CENISZ NAJBARDZIEJ
I DLACZEGO?



Jeśli przeczytałeś uważnie e-booka, na pewno znasz odpowiedzi na powyższe pytania! Weź udział w naszym konkursie i wygraj 10 książek Jamiego Olivera „15 minut w kuchni” oraz zestaw gadżetów kuchni+ ! Wystarczy, że wyślesz e-maila na adres **konkursy@kuchniaplus.pl**. W temacie wpisz „**WIOSNA**”, a w treści podaj odpowiedzi oraz swoje imię, nazwisko, adres korespondencyjny i numer telefonu. Zgłoszenia bez danych adresowych nie będą brane pod uwagę. Na e-maile czekamy do 15 kwietnia 2014 r. do północy. Wybrani laureaci zostaną poinformowani o wygranej e-mailem.