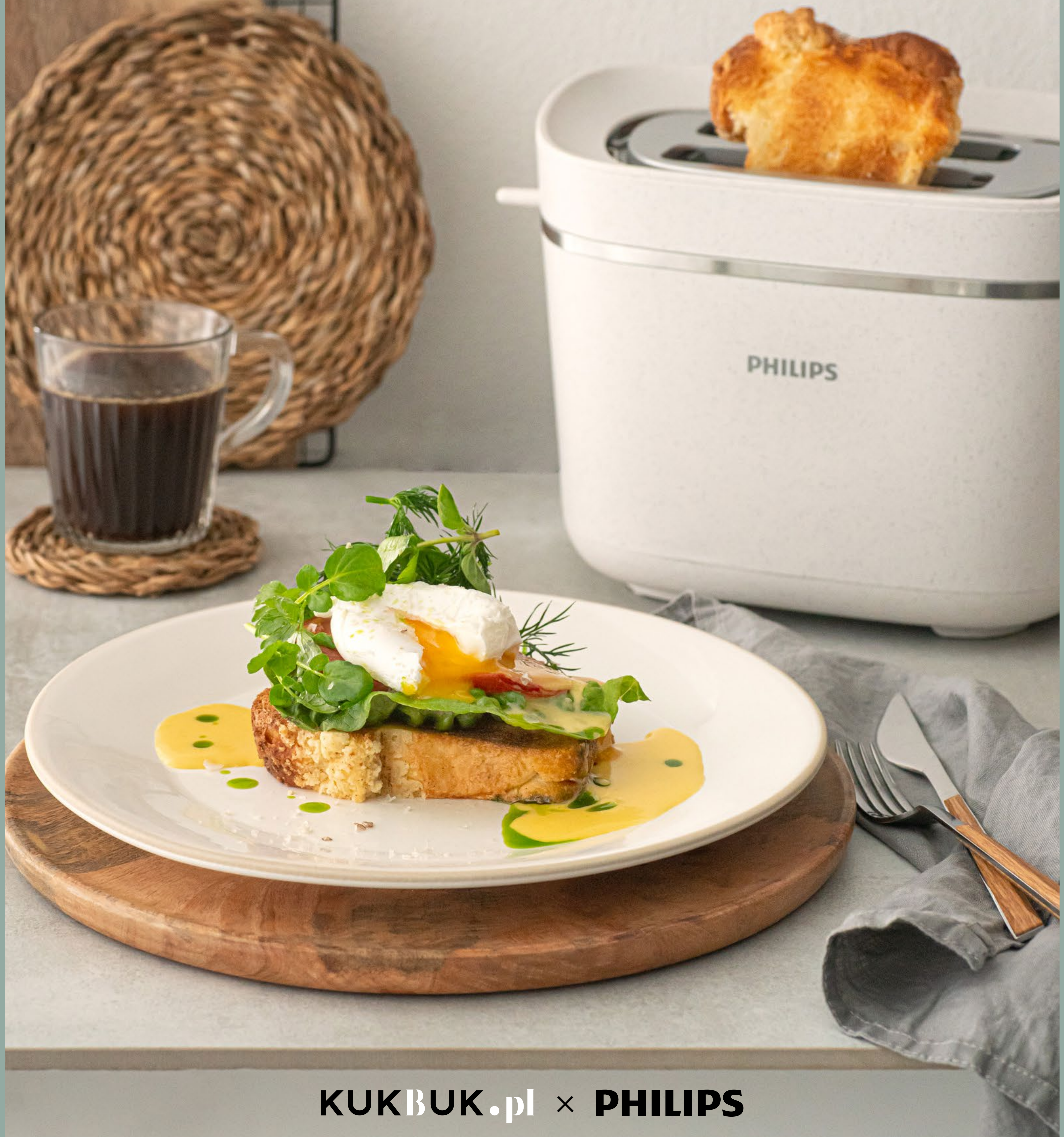


Dobry początek

przepisy na śniadania i brunche





Ekologiczna kolekcja śniadaniowa

Ekologiczna kolekcja śniadaniowa Philips łączy w sobie nowoczesny, minimalistyczny design, funkcjonalność i dbałość o środowisko. Wchodzące w skład linii sprzęty – czajnik, toster i przelewowy ekspres do kawy – zostały wykonane z bioplastiku. Ten ekologiczny materiał powstaje z zużytego oleju roślinnego, a jego wykorzystanie pozwala ograniczyć emisję CO₂ średnio o 21% w porównaniu z produkcją zwykłego plastiku. Przedmioty urzekają wizualnie: piaskowy kolor i wstawki ze stali połączone w nich z elementami imitującymi jasne drewno, co dodatkowo podkreśla naturalny charakter urządzeń.

Philips Ovi Smart z aplikacją NutriU

Philips Ovi Smart to wielofunkcyjne urządzenie typu airfryer, które smaży, piecze i grilluje, wykorzystując gorące powietrze. Ovi pozwala zaoszczędzić spędzany w kuchni czas (piecze nawet 1,5 raza szybciej niż piekarnik) i ilość zużywanego tłuszczu, dzięki czemu potrawy są zdrowsze, a przy tym chrupiące i soczyste. Aplikacja NutriU sprawia, że pomysły na dania z Ovi nigdy się nie kończą. Oprócz setek przepisów na pyszne, szybkie posiłki aplikacja daje możliwość dodawania i zapisywania własnych pomysłów oraz dzielenia się nimi z innymi użytkownikami.



spis przepisów



Salatka
z grillowanymi
szparagami



Kawowy pudding
z musem
rabarbarowym



Pieczona papryka
w panierce
z sezamu



Chrupiący bajgiel
z kremem
z awokado



Gnocchi zapiekane
z mozzarellą
di bufala



Placki z syropem
kawowym
i owocami



Chrupiąca
brioszka
z brzoskwinią



Tost po
benedyktyńsku



Krem z ricotty
z oliwą, miodem
i miętą



Nocna owsianka
z wodą różaną
i malinami



Zapiekana
polenta
z warzywami



Minitarta
z pieczonym
porem



Zielone
gazpacho
z brioszką



Pieczone
ziemniaki
z chorizo



Krucze ciasto
z brzoskwiniami

Sałatka z grillowanymi szparagami

20' | 1 porcja

4 łyżki koziego sera (rolady)
3 łyżki śmietany 30%
¼ łyżeczki soli
10 szparagów mini
10 pomidorków cherry
3 łyżki ziaren gotowanej kukurydzy
2 sałaty rzymskie mini
½ pęczka mieszanki ulubionych
świeżych ziół

dressing:

½ pęczka ulubionych
ziół (mieszanki)
szczypta soli
1 łyżeczka octu jabłkowego
½ łyżeczki cukru
½ szklanki oleju rzepakowego
tłoczonego na zimno

Kozi ser łączymy ze śmietaną, doprawiamy solą. Szparagi pieczemy w Ovi Smart w 180 stopniach przez 2 minuty.

Szykujemy dressing. Mieszankę ziół wkładamy do blendera, dodajemy sól, ocet, cukier i olej rzepakowy. Miksujemy około 2 minut, aż uzyskamy jednolitą konsystencję.

Kozi ser rozsmarowujemy na talerzu, układamy na nim wszystkie warzywa i świeże zioła. Polewamy dressingiem.

Kawowy pudding chia z musem rabarbarowym

10' + 8 h w lodówce | 4 porcje

pudding:
250 ml mleka
krowiego lub roślinnego
250 ml kawy z przelewu
20 ml syropu klonowego
60 g nasion chia

mus:
3 łydgi rabarbaru
3 łyżki brązowego cukru
2 łyżki soku z cytryny

do podania:
2 łyżki migdałów
w płatkach

Mleko, kawę i syrop klonowy podgrzewamy. Trzymając płyn na ogniu, dodajemy nasiona chia, energicznie mieszamy przez 2 minuty. Studzimy i wstawiamy do lodówki na całą noc.

Rabarbar kroimy na małe kawałki. Wkładamy do garnka, zasypujemy cukrem i gotujemy około 3 minut, aż rabarbar zmięknie. Dodajemy sok z cytryny, gotujemy jeszcze przez 3 minuty. Blendujemy.

Na patelni prażymy migdały w płatkach. Pudding przed podaniem dokładnie mieszamy, dzielimy na dwie porcje. Każdą podajemy z musem rabarbarowym i migdałami.



Chrupiąca brioszka z brzoskwinia, groszkiem cukrowym i humusem z fasoli

15' | 2 porcje

humus:

½ puszki (ok. 200 g) białej fasoli
3 łyżki tahini
1 ząbek czosnku
sok z ½ cytryny
szczypta soli
szczypta mielonego czarnego
pieprzu

Fasolę miksujemy z dodatkiem tahini, obranego czosnku i soku z cytryny do momentu, aż uzyskamy jednolitą konsystencję, doprawiamy solą i pieprzem.

Brzoskwinie pieczemy w Ovi Smart w 180 stopniach przez 4 minuty. Po wyjęciu kroimy je w plastry. Groszek cukrowy delikatnie smażymy na maśle, doprawiamy solą.

tost:

4 połówki brzoskwiń z puszki
50 g groszku cukrowego
masło do smażenia
2 szczypty soli
2 kromki brioszki
½ pęczka ulubionych ziół
(mieszanki)
melisa do dekoracji
3 łyżki oleju rzepakowego
tłoczonego na zimno

Brioszkę opiekamy w tosterze. Na grzance układamy brzoskwinie, a na nich groszek. Podajemy z porcją humusu z fasoli obok. Dekorujemy mieszanką ziół i listkami melisy, skrapiamy olejem rzepakowym.

Tost po benedyktyńsku

15' | 2 porcje

sos holenderski:

1 kostka masła
2 żółtka jajek „zerówek”
1 łyżka soku z cytryny
sól do smaku

tost:

1 pomidor malinowy
3 łyżki oliwy sansa
(z drugiego tłoczenia)
+ 2 łyżki do polania
1 łyżka soku z cytryny
2 jajka „zerówki”
2 kromki pieczywa
tostowego
kilka liści ulubionej sałaty
(np. masłowej, dębowej,
karbowanej)
½ pęczka ulubionych
ziół (mieszanki,
np. rukwi wodnej,
szczawiku krwistego,
natki pietruszki, naci
marchewki)

Rozpuszczamy masło, żółtka wbijamy do miski. Umieszczamy miskę z żółtkami na garnku z gotującą się wodą tak, aby dnem nie stykała się z wrzącą powierzchnią. Do żółtek dodajemy sok z cytryny i ucieramy je w kąpieli wodnej, aż powstanie puszysta masa. Powoli wlewamy do niej masło – cały czas mieszamy, do momentu otrzymania jednolitej konsystencji. Temperatura masła i żółtek powinna być jak najbardziej zbliżona. Na koniec doprawiamy solą.

Pomidor kroimy w plastry i skrapiamy 3 łyżkami oliwy. Pieczemy w Ovi Smart przez 4 minuty.

W wysokim garnku zagotowujemy wodę z dodatkiem soku z cytryny. Jajko wbijamy do miseczki, następnie wlewamy delikatnie do wody i gotujemy przez 2 minuty. Wyjmujemy je łyżką cedzakową.

Kromki pieczywa tostowego opiekamy na złoty kolor. Na grzance kładziemy sałatę, plastry upieczonego pomidora i jajko. Polewamy sosem, posypujemy mieszanką ziół i skrapiamy oliwą.

Krem z ricotty z oliwą, miodem i miętą

15' | 4 porcje

krem:
250 g świeżej ricotty
1/3 łyżeczki soli
2 łyżki świeżej mięty
3 łyżki oliwy
2 łyżki płynnego miodu
1/2 łyżeczki czerwonego
pieprzu

do podania:
1 bagietka

Ricottę i sól umieszczamy w misie robota kuchennego. Ubijamy na średnich obrotach przez 2-3 minuty.

Miętę siekamy. Ubitą ricottę przekładamy do naczynia, polewamy oliwą i miodem i posypujemy czerwonym pieprzem i miętą.

Bagietkę kroimy na małe kawałki. Opiekamy w tosterze, podajemy z kremem z ricotty.

Pieczona papryka w panierce z sezamu, nerkowców i chałki z sosem chimichurri

20' | 2 porcje

panierowana papryka:

6 podłużnych czerwonych papryk
2 łyżki nerkowców
2 listki nori
2 łyżki białego sezamu
½ suchej chałki
½ szklanki mąki pszennej
2 jajka „zerówki”

sos chimichurri:

½ garści listków kolendry
½ garści natki pietruszki
2 ząbki czosnku
6 łyżek oliwy extra vergine
sól do smaku
1 łyżka octu jabłkowego

do dekoracji:

świeże oregano

Paprykę pieczemy w całości w Ovi Smart w 180 stopniach przez 5 minut, następnie obieramy ze skórki. Nie przekrawamy na pół i nie usuwamy szypułki ani gniazda nasiennego.

Orzechy rozdrabniamy, nori ucieramy w moździerz, sezam prażymy na suchej patelni – łączymy je z wysuszoną i startą na grubej tarce lub zmieloną w maszynce chałką. Paprykę obtaczamy kolejno w mące, jajku i panierce. Pieczemy w Ovi w 180 stopniach przez 4 minuty.

Zioła i czosnek miksujemy w blenderze. Przekładamy je do miski, dodajemy oliwę i doprawiamy solą i octem.

Paprykę układamy na talerzu, polewamy sosem chimichurri i dekorujemy oregano.



Chrupiący bajgiel z kremem z awokado i halloumi

10' | 1 porcja

1 dojrzałe awokado
2 łyżki świeżej kolendry
½ papryczki chili
2 łyżki soku z limonki
1½ łyżki majonezu
sól i pieprz do smaku
3 plasterki halloumi
oliwa do smażenia
1 bajgiel
garść rukoli

Awokado, kolendrę, chili i sok z limonki blendujemy. Dodajemy majonez, blendujemy ponownie. Doprawiamy solą i pieprzem.

Halloumi grillujemy na naoliwionej patelni – smażymy z dwóch stron, do zrumienienia.

Bajgiel kroimy na pół i podgrzewamy w tosterze. Obie połówki smarujemy kremem z awokado. Na jedną część nakładamy halloumi i rukolę. Przykrywamy drugą połówką bajgla.

Nocna owsianka z wodą różaną, malinami i pistacjami

5+ 8 h w lodówce | 2 porcje

120 g płatków owsianych
górkich
300 ml wody
250 g jogurtu
naturalnego
2 łyżki wody różanej
2 łyżki miodu
szczypta soli

do podania:

100 g świeżych malin
50 g pistacji
1 łyżka syropu klonowego

Płatki zalewamy przegotowaną, letnią wodą. Dodajemy jogurt, wodę różaną, miód i sól. Tak przygotowaną owsiankę przekładamy do zamykanego pojemnika i wkładamy do lodówki na całą noc.

Gotową owsiankę podajemy ze świeżymi malinami, z posiekanymi pistacjami i syropem klonowym.

Polenta z warzywami zapekana z jajkiem z salsą verde

30' | 3 porcje

polenta:

- 2 szklanki mleka 3,2%
- 1 szklanka polenty lub mąki kukurydzianej
- 2 szklanki bulionu warzywnego (opcjonalnie)
- ¼ kostki masła
- 3 łyżki startego grana padano
- 1 mała kostka fety (ok. 50 g)
- 6 brokułów mini
- 10 szparagów mini
- sól do blanszowania
- 2 jajka „zerówki”

salsa verde:

- ¼ pęczka natki pietruszki
- ¼ pęczka szczypiorku
- ¼ pęczka lubczyku
- ¼ pęczka melisy
- ½ szklanki oliwy extra vergine
- ¼ łyżeczki soli

do podania:

- mieszanka ulubionych ziół

Do zagotowanego mleka wsypujemy polentę – cały czas mieszając, gotujemy około 10 minut. Jeśli polenta będzie jeszcze twarda, wlewamy bulion i gotujemy do miękkości. Na koniec dodajemy masło, grana padano, fetę. Wylewamy masę na blachę do pieczenia i studzimy. Warzywa blanszujemy w lekko osolonej wodzie. Polentę kroimy na kawałki o wielkości mniej więcej 5×10 centymetrów. Układamy na niej warzywa, na wierzch wbijamy jajka. Pieczemy w Ovi Smart w 180 stopniach przez 5 minut.

Robimy salsę: zioła siekamy i mieszamy z oliwą, doprawiamy solą.

Zapieczoną polentę układamy na talerzu, obok kładziemy ulubione zioła. Polewamy salsą verde.

Minitarta z pieczonym porem z salsą z kiwi i awokado

30' | 6 porcji

kruche ciasto:

200 g mąki pszennej
150 g masła
szczypta soli
2 żółtka jajek „zerówek”
2 łyżki listków kolendry

nadzienie:

½ pora
3 łyżki śmietany 30%
1 łyżka startego grana padano
1 jajko „zerówka”
szczypta soli
szczypta pieprzu

salsa:

2 kiwi
1 dojrzałe awokado
¼ pęczka bazylii
¼ pęczka lubczyku
¼ pęczka koperku
¼ pęczka natki pietruszki
¼ pęczka rukwi wodnej
szczypta soli
1 limonka

do podania:

mieszanka ulubionych ziół

Wszystkie składniki ciasta (także kolendrę) łączymy i wyrabiamy na jednolitą masę. Wykładamy ciastem foremki do pieczenia i wstawiamy do lodówki na 15 minut. Wyjmujemy z lodówki i pieczemy w Ovi Smart w 180 stopniach około 9 minut.

Por pieczemy w Ovi Smart w 200 stopniach przez 10 minut. Obieramy go z wierzchniej warstwy i rozdrabniamy. Przekładamy na tartę, zalewamy śmietaną połączoną z serem, jajkiem, solą i pieprzem. Zapiekamy w Ovi Smart w 180 stopniach przez 5 minut.

Kiwi i awokado obieramy, następnie kroimy w drobną kostkę. Łączymy z posiekanymi ziołami, doprawiamy solą i sokiem z limonki.

Tartę układamy na talerzu, nakładamy na nią salsę z kiwi i awokado. Dekorujemy ziołami.

Gnocchi zapiekane z mozzarellą di bufala i pomidorkami cherry z pesto z rukoli

30' | 2 porcje

1 opakowanie (200-250 g) gnocchi
sól do gotowania
10 pomidorków cherry
1 mozzarella di bufala

pesto:

2 garści rukoli
3 łyżki startego grana padano
¼ szklanki oliwy extra vergine
2 łyżki nerkowców
1 ząbek czosnku
¼ łyżeczki soli

Gnocchi gotujemy w lekko osolonej wodzie, odcedzamy. Pomidorki kroimy w ćwiartki. Gnocchi przekładamy do formy, na wierzchu układamy pomidory i rozdrobnioną mozzarellę di bufala. Pieczemy w Ovi Smart w 180 stopniach przez 6 minut.

Wszystkie składniki pesto miksujemy w blenderze. Gnocchi wykładamy na talerz i polewamy pesto.

Placki z syropem kawowym i owocami

15' | 4 porcje

syrop:
250 ml kawy z przelewu
230 g cukru
1 laska wanilii

Kawę wlewamy do niedużego garnka, dodajemy cukier i laskę wanilii. Gotujemy przez 15-20 minut na małym ogniu. Zostawiamy na 20-30 minut do przestudzenia i zgęstnienia.

placki:
30 g masła
150 g mąki pszennej
1½ łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli
1 łyżka cukru
180 ml mleka
1 jajko „zerówka”

Masło roztapiamy. W dużej misce mieszamy suche składniki, w oddzielnej łączymy mleko, masło i jajko. Mokre składniki wlewamy do suchych, mieszamy widelcem wyłącznie do połączenia się składników. Placki smażymy na rozgrzanej suchej patelni do zrumienienia, około 2 minut z każdej strony.

Placki podajemy z owocami, polane syropem kawowym.

do podania:
ulubione owoce

Zielone gazpacho z brioszką i pieczonym halloumi

30' | 2 porcje

gazpacho:

- 1 średniej wielkości zielona papryka
- 2 kiwi
- 1 awokado
- ½ średniej wielkości cukinii
- 1 średniej wielkości ogórek
- 1 pomidor
- ¼ pęczka kolendry
- ¼ pęczka natki pietruszki
- ¼ pęczka drobnego szczypiorku
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku
- sól do smaku
- ¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- ½ papryczki chili
- sok z 1 limonki

dotatkowo:

- 1 kostka halloumi
- 2 kromki brioszki
- ½ pęczka ulubionych ziół (mieszanki)
- 2 łyżki oleju rzepakowego tłoczonego na zimno

Z papryki wydrążamy gniazdo nasienne, kroimy ją w drobną kostkę. Obieramy kiwi i awokado ze skórki. Cukinię, ogórek i pomidor kroimy w kostkę. Wszystkie składniki gazpacho – razem z ziołami i przyprawami – miksujemy w blenderze na jednolitą masę. W razie potrzeby doprawiamy większą ilością przypraw (solą, pieprzem, czosnkiem).

Halloumi kroimy w plastry grubości około ½ centymetra i pieczemy w Ovi Smart w 180 stopniach przez mniej więcej 5 minut. Brioszkę opiekamy w tosterze.

Gazpacho nalewamy na talerz, kładziemy na nim opieczoną brioszkę. Na grzance układamy halloumi, wykańczamy ziołami wymieszanymi z olejem rzepakowym.



Pieczone ziemniaki z chorizo, papryczkami padrón i sosem tahini

30' | 2 porcje

pieczone ziemniaki:

10 ziemniaków francuskich
250 g chorizo
15 papryczek padrón
¼ łyżeczki soli

sos tahini:

3 łyżki tahini
1½ łyżki mirinu
2 łyżki sosu sojowego
1½ łyżki octu ryżowego
1 łyżka prażonego sezamu
1 łyżeczka harrisy (opcjonalnie)

do podania:

½ pęczka ulubionych ziół
(mieszanka)

Ziemniaki pieczemy w Ovi Smart w 150 stopniach do miękkości. Gdy będą prawie gotowe, dodajemy do nich pokrojone w plasterki chorizo i papryczki. Pieczemy jeszcze około 4 minut, aż chorizo i papryczki będą zarumienione. Delikatnie solimy.

Wszystkie składniki sosu mieszamy do momentu, aż uzyskamy jednolitą konsystencję.

Ziemniaki z chorizo i papryczkami polewamy sosem. Dekorujemy świeżymi ziołami.



Krucze ciasto z brzoskwiniami i kremem śmietankowo-kawowym

30' | 1 porcja

kruche ciasto:

1½ szklanki mąki pszennej
1 kostka masła
½ szklanki mąki migdałowej
2 żółtka jajek „zerówek”
½ szklanki cukru pudru

nadzienie:

1 żółtko jajka „zerówki”
2 łyżki cukru pudru
1 małe opakowanie mascarpone
2 łyżki zaparzonej kawy
4 połówki brzoskwiń w syropie

do dekoracji:

świeże oregano

Mąkę pszenną przesiewamy przez sito, łączymy ją z masłem w temperaturze pokojowej, mąką migdałową, żółtkami i cukrem pudrem. Wyrabiamy na jednolitą masę. Wykładamy ciastem formę do tarty. Pieczemy w 170 stopniach przez 10 minut. Studzimy.

Żółtko ucieramy z cukrem pudrem, dodajemy mascarpone i wystudzoną kawę. Dokładnie mieszamy na jednolitą masę. Krem nakładamy na kruchy spód, na wierzchu układamy brzoskwinie pokrojone na średniej wielkości kawałki. Dekorujemy oregano.

Warszawa, 2022

© KUKBUK Sp. z o.o.
ul. Kopernika 11/7
00-359 Warszawa

All rights reserved

redakcja@kukbuk.pl

strona internetowa: kukbuk.pl
facebook: facebook.com/kukbuk
instagram: instagram.com/kukbuk_official
youtube: youtube.com/user/KUKBUKMagazyn

redaktorka prowadząca: Joanna Szyndler
grafik prowadzący: Diana Kosiorek
korekta: Elżbieta Woźniak

zdjęcia: Jess Nadziejko, Rafał Mieszka
stylizacja: Jess Nadziejko, Anna Orechwo
przepisy i przygotowanie potraw: Jess Nadziejko, Artur Kokoszka

reklama / dyrektorka biura reklamy:
Dorota Sulich-Długosz – dorota.sulich-dlugosz@kukbuk.pl, +48 601 477 553

reklama i marketing online:
Kacper Widuch – kacper.widuch@kukbuk.pl, +48 501 545 620

Redakcja nie odpowiada za treści zamieszczonych materiałów reklamowych.
Redakcja zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania tekstów
oraz nie zwraca tekstów niezamówionych.