



SEKO SA

ul. Zakładowa 3, 89-620 Chojnice, tel. +48 52 510 81 40, fax +48 52 396 73 51
seko@sekosa.pl, www.sekosa.pl

na fali smaku

MEDIA RAPORT I kw. 2016

Poradnik Domowy nr 2/2016 nakład: 270 000 egz.

KUCHNIA PANI DOMU > poradnik smakosza

Nie musisz iść do japońskiej restauracji, by delektować się tym przysmakiem. Spróbuj zrobić go sama. To nie takie trudne.

Prosty sposób na sushi

MOŻE NIE OD RAZU twoje sushi będzie tak perfekcyjne, jak to przyrządzone przez profesjonalnego kucharza, ale ćwiczenie czyni mistrza! Najważniejszy jest dobór odpowiednich składników. Oto te najważniejsze, wraz ze sposobem przygotowania.

RYŻ powinien być krótkoziarnisty, przeznaczony specjalnie do sushi. Kluczowe jest właściwe jego ugotowanie. Trzeba go dokładnie wypłukać, po czym zalać wodą (taka sama ilość wody, jak ryżu), odstawić na kilka minut, po czym gotować pod przykryciem, aż cała woda odparuje. Ryż należy mieszać, aby nie przywarł do dna.

OCET RYZOWY to baza zalewy do ryżu. Decyduje o jego smaku. Ocet dostaniesz np. w sklepach z orientalną żywnością lub supermarketach. Miesza się go z cukrem i sosem sojowym, ew. dodatkowymi składnikami. Gorącą mieszaną zalewa się gorący ryż i odstawia do przestudzenia.

NORI to prasowane algi (wodorosty). Arkusze nori spajają nadzienie i nadają mu charakterystyczny aromat. Wybieraj algi o równej strukturze – świadczą o ich dobrej jakości. Sprawdź, czy opakowanie nie jest uszkodzone, a arkusze niepolamane.



NASZA RADA
Sushi podawaj z sosem sojowym i japońskim chrzanem wasabi umieszczonymi w małych miseczkach

NADZIENIE sushi może być bardzo różne. Często składają się na nie różne warzywa o twardszej i miękkiej strukturze (np. awokado, papryka, ogórek), kremowy serek, ryby i owoce morza (np. wędzony łosoś, krewetki, paluszki

krabowe), a także aromatyczne dodatki, jak marynowany imbir oraz przyprawy, np. sos sojowy. Na płatach nori rozkłada się cienko ryż, na nim układa rozdrobnione składniki, po czym, pomagając sobie bambusową matą, zwija ciasno roladki.

Sushi – krok po kroku



1
50 DAG RYŻU na sushi ugotuj według przepisu. Gorący zalej 100 ml octu ryżowego z 3 łyżkami sosu sojowego i 2 łyżkami cukru. Na macie bambusowej rozłóż płaty nori.



2
PRZYGOTUJ SKŁADNIKI NADZIENIA: awokado, długi ogórek, sałatkowy ogórek i pokrój w cienkie słupki. 30 dag paluszków krabowych pokrój wzdłuż na pół.



3
NA PŁATACH NORI rozłóż zimny ryż, a na nim pokrojone składniki nadzienia. Podnosząc krawędź maty bambusowej, zwień nori w rulonik, dociskając pod koniec brzości.



4
GOTOWE ROLADKI sushi pokrój na kawałki bardzo ostrym nożem, za każdym razem wycierając go mokrą szmatką. Pokrojone sushi ułóż na talerzach i podawaj.

PROSTO ZE SKLEPU

polecamy nowości

Zupa w mig

Fasolowa z boczkiem to nowość marki Amino. Została wzbogacona boczkiem, a jej smak podkreślają odpowiednio dobrane przyprawy - 1,49 zł



Pełnia smaku

Przyprawa do mięs Knorr jest kompozycją 8 suszonych ziół i przypraw, m.in. tymianku, rozmarynu, papryki - ok. 2,90 zł



Rybna przekąska

Marka Seko proponuje Mini Rybki - kawałki fileta ze śledzia atlantyckiego w oleju, z pysznymi dodatkami, np. chili, 1,49 zł /opak. 50 g



Przyjemny ocet

Szukasz dobrego majonezu? Wypróbuj produkty marki Roleks: Majonez Stołowy, np. do sałatek (6,32 zł /850 g) lub Tradycyjny, np. do dekorowania (2,89 zł /250 g)



Twoje Imperium nr 3/2016 nakład: 433 871 egz.

TANIE GOTOWANIE

WARTO KUPIĆ
Poznaj nowy smak



Przetwory marki Jamar produkowane są tylko z polskich surowców. Wśród nich – krajowa odmiana słodkiej kukurydzy (ok. 2,20 zł) i groszek z kontrolowanych upraw (ok. 2 zł).



Przyprawa do mięs marki Knorr to kompozycja ośmiu ziół i warzyw. Dobra do przygotowania zrazów, pieczeni czy schabu. Cena ok. 3 zł.

Omlęt z bitą śmietaną

Składniki na 2 porcje:

Omlęt: ● 4 jajka
● 1 łyżka mąki tortowej
● 1 łyżeczka cukru waniliowego ● 1 łyżka mleka ● masło do smażenia ● szczypta soli
Bitą śmietaną: ● 1 szklanka śmietanki 36 proc.
● 3 łyżki cukru pudru
● 1/2 łyżki żelatyny
● 1 łyżeczka soku z cytryny ● 1 łyżeczka aromatu waniliowego
Dekoracja: ● 1/2 szklanki orzechów włoskich
● po 1 łyżeczce cukru waniliowego i kardamonu
● suszone płatki róży

1 Jajka umyć, oddzielić żółtka. Białka ubić na sztywno z solą, stopniowo dosypywać przesianą mąkę wymieszaną z cukrem, dodać żółtka i mleko. Z masy formować nieduże krążki na małej, dobrze natłuszczonej masłem patelni. Smażyć omlęty na złoto z obu stron.

2 Miód wymieszać z posiekаныmi orzechami, kilka płatkami róży, cukrem i kardamonem (najlepiej przygotować dzień wcześniej, żeby się „przegryzł”).

3 Żelatynę rozpuścić w dwóch łyżkach ciepłej wody, wystudzić.

4 Śmietankę godzinę schłodzić w lodówce. Ubijać mikserem, aż stanie się puszysta. Pod koniec ubijania dodać cukier, żelatynę, aromat, sok.

5 Omlęty przekładać bitą śmietaną, polać miodem z orzechami.

Przygotowanie: ok. 75 minut



Superrada
Pamiętaj, że zbyt długo ubijana śmietanka może zwarzyć lub zamienić w masło. Lekko zwarzoną próbuj uratować, dodając do niej dodatkową porcję schłodzonej śmietanki.



Minirybka to nowy produkt firmy Seko. Są to filety ze śledzia atlantyckiego z dodatkami i przyprawami: czosnkiem i szczypiorkiem, z cebulką lub z papryką chili. Cena ok. 1,60 zł.



Kielbasa Krótka marki Nove – m.in. 22 zł/kg – nie zawierają glutenu, fosforanów ani glutamianu sodu.

Smaki dzieciństwa

Przygotowanie: ok. 55 minut



Nasza rada
Deser udekoruj bitą śmietaną. Jeśli nie masz czasu na ubijanie śmietanki z cukrem, sięgnij po gotową, w sprayu.

Gofry z lodami

Składniki na 6 porcji:
Lody: ● 1 szklanka mrożonych jagód ● 1 szklanka niesłodzonego mleka skondensowanego ● 15 dag cukru ● 3 żółtka ● aromat waniliowy ● limonki
Gofry: ● 2 szklanki mleka ● 2 szklanki mąki ● 2 jajka ● 10 dag masła ● 4 łyżki cukru ● 1 łyżeczka proszku do pieczenia ● śmietana ● olej kokosowy do pieczenia

1 Jagody zagotować, odparować, ostudzić. Wlać z aromatem i sokiem z połowy limonki cukier na puszysto. W garnku zagotować śmietankę z mlekiem, wlewać powoli do ubitej piany, dodać pulę jagodową, wymieszać, wystudzić. Wymieszać z szklanego naczynia, mrozić 12 godzin. Po tym czasie masę zmiksować i znów mrozić. W ciągu godziny miksować 5 razy i lody gotowe.

2 Masło roztopić, wystudzić. Jajka umyć, oddzielić żółtka. Białka ubić ze szczyptą soli na sztywno, wlać mleko, roztrzepane żółtka, cukier, tę sól, masło, mąkę, proszek. Masę zmiksować, wymieszać z pianą. Gofry piec w gofrownicy wysmarowanej olejem, bo inaczej będą przykleić się do patelni.

26 TWOJE IMPERIUM

Pani Domu nr 3/2016 nakład: 270 000 egz.

Camembert z żurawiną

PRZEPIS NA 2 SZTUKI

- 2 serki camembert z zielonym pieprzem (ok. 15 dag)
- duże jajko
- bułka tarta
- szczypta tartej gałki muszkatołowej
- szczypta kurkumy
- 1/2 stołeczka żurawiny
- łyżeczka miodu
- olej do smażenia

SPOSÓB WYKONANIA

1 Ser panieruj w jajku, bułce tartej wymieszanej z gałką muszkatołową, kurkumą, po czym raz jeszcze w jajku i bułce.

2 Olej rozgrzej na wolnym ogniu, włóż panierowane serki i usmaż na złoty kolor z obydwu stron. W garnuszku podgrzej na wolnym ogniu żurawinę z miodem. Serki ułóż na talerzykach i polej sosem żurawinowym.

TRUDNOŚĆ: 🍴

Przygotowanie 10 min
Smażenie ok. 12 min
Porcja ok. 480 kcal

Złociste z grochu

PRZEPIS NA 12 SZTUK

- 40 dag grochu ■ cebula
- mała marchew ■ 1/2 pieczka natki ■ 2 jajka ■ 4 czubate łyżki bułki tartej ■ czubata łyżeczka curry ■ szczypta pieprzu Cayenne
- 2 łyżki masła ■ bułka tarta do panierowania ■ olej do smażenia.
- sól ■ pieprz

SPOSÓB WYKONANIA

1 Groch opłucz, zalej wodą, odstaw na 6 godzin. Następnie gotuj w tej samej wodzie ok. 15 minut. Odlej i osącz na sicie. Przełóż do miski, ugnieć widelcem.

2 Cebulę i marchewkę obierz, opłucz. Cebulę posiekaj, marchew zetrzyj na drobnej tarce. Na maśle przesmaż warzywa, dodaj wraz z jajkami, posiekaną natką, bułką tartą, przyprawami do grochu. Wyrób masę. Jeśli będzie za rzadka, dosyp jeszcze trochę bułki. Zwilżonymi dłońmi uformuj 12 okrągłych kotlecików, panieruj w bułce i usmaż na oleju.

TRUDNOŚĆ: 🍴🍴🍴

Przygotowanie 35 min
Smażenie ok. 10 min
Sztuka ok. 80 kcal

Z ostrym serem

PRZEPIS NA 8 SZTUK

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 3 jajka ■ szklanka mąki
- sól ■ gałka muszkatołowa

Farsz:

- 30 dag pieczarek
- spora czerwona cebula ■ łyżka oleju ■ pieprz

Dodatkowo:

- bułka tarta ■ olej do smażenia

SPOSÓB WYKONANIA

1 Ugotowane ziemniaki przeciśnij przez praskę lub zmiel w maszynce do mięsa, połącz z pozostałymi składnikami. Dopraw szczyptą soli oraz gałką, zagnieć ciasto.

2 Cebulę obierz, drobno posiekaj, podduś na wolnym ogniu na oleju, dodaj pokrojone w kostkę pieczarki, razem podsmaż, odparuj plyn, przestudź. Dopraw solą i pieprzem.

3 Ciasto ziemniaczane podziel na 8 dużych (lub 12 małych) części, lekko spłaszcz, nadziej farszem. Zlep okrągłe kotleciki. Obtocz je w bułce tartej, usmaż na rumiano na oleju.

TRUDNOŚĆ: 🍴🍴🍴

Przygotowanie 20 min
Smażenie ok. 15 min
Sztuka ok. 160 kcal

Z białej kapusty

PRZEPIS NA 12 SZTUK

- główka kapusty (ok. 1 kg) ■ 2 cebule ■ 10 dag ostrego żółtego sera
- 2 jajka ■ kajzerka ■ szklanka bulionu warzywnego ■ pół szklanki mleka ■ 2-3 ząbki czosnku
- bułka tarta do panierowania
- mielony kminek ■ tymianek
- sól ■ pieprz ■ olej do smażenia

SPOSÓB WYKONANIA

1 Kapustę oczyść z zewnętrznych liści, usuń głąb, pokrój w kostkę, zalej bulionem, zagotuj, duś pod przykryciem do miękkości około 30 minut. Osącz, odciśnij z płynu i zmiel lub drobno posiekaj.

2 Cebulę i czosnek obierz, posiekaj, zeszklij na łyżce oleju. Kajzerkę namocz w mleku, odciśnij. Do kapusty dodaj cebulę z czosnkiem, namoczoną kajzerkę i starty ser. Wbij jajka. Dopraw kminkiem, tymiankiem, solą i pieprzem. Masę wymieszaj i uformuj 12 niedużych kotletów. Obtocz je w bułce i usmaż z obu stron na oleju.

TRUDNOŚĆ: 🍴🍴🍴

Przygotowanie 60 min
Smażenie ok. 15 min
Sztuka ok. 90 kcal

KOTLETÓW

Mus brzoskwiowy

- 20 dag brzoskwin z puszkii
- łyżeczka miodu ■ 2 łyżeczki ostrej musztardy, np. rosyjskiej ■ łyżeczka oliwy

➤ Brzoskwinie włóż do malksiera, zmiksuj na gładki mus. Włóż go do rondelka, dodaj oliwę, miód, musztardę i krótko podgrzej. Gotowe!

Tekst: Robert Gronkowiak, Zdjęcia: stylizacja i pitrawy, Artur Rogalski, Ewa Gmiter-Rogalska, Anna Borowska (7)

Domu”

Pysnie nadziana
Czekolada **Pistachio** marki Goplana zawiera doskonałe nadzienie pistacjowe, znane z czekoladek marki Solidarność, **4,50 zł/90 g**



Ciasto jak z cukierni
Ciasto i krem do Karpatek
Dr. Oetkera – zestaw do sporządzenia złocistego i pysznie pofalowanego ciasta oraz delikatnego kremu. Wystarczy dodać jajko, mleko i masło – **ok. 6 zł**



Rybny przysmak
Filety śledziowe solone z pietruszką marki Seko to połączenie smaku śledzia marynowanego w oleju z pietruszką i świeżą cebulką. Idealna baza np. do sałatek rybnych – **6,49 zł**



POLECAMY!

Najnowszy numer „Przyjaciółki”
A w nim m.in.:

- Sycące dania z ryżem
- Domowa pizza
- Walentynkowe słodkości z czekoladą oraz • 5 eliksirów młodości
- Co obniża piędność • Chiński horoskop na 2016



Przyjaciółka nr 3/2016 nakład: 314 039 egz.

przyjaciółka **Akademia kulinarna** *Na obiad*

Przepisy
do zbierania

PROSTO ZE SKLEPU

Oto produkty spożywcze.



MINIRYBKĄ SEKO to filety śledzia atlantyckiego dostępne w 3 smakach. Na przekąskę czy drugie śniadanie w pracy, ok. 1,60 zł za 50 g.

występuje w 5 wariantach smakowych. Z jej dodatkiem przygotujesz aromatyczny sos, ok. 3,50 zł za 2 kubeczki.



MAESTRO SZYNKA WEDZONA FIRMY HENRYK KANIA – soczysta, o tradycyjnym smaku i obniżonej zawartości soli, ok. 32 zł za 1 kg.



Lazanie z cukinią i groszkiem

■ PRZYGOTOWANIE – 45 MIN ■ 4 PORCJE ■ 390 KCAL

Składniki:

- cebula • olej • 60 dag mielonego mięsa wieprzowo-wołowego • marchewka • pół szklanki mrożonego zielonego groszku • kieliszek białego wytrawnego wina • szklanka bulionu • 2 łyżki koncentratu pomidorowego • kilka liści kapusty włoskiej • 2 cukinie • mielona papryka • bazylia • sól • pieprz

Sposób wykonania:

- 1 Cebulę pokrój w kostkę, zeszklij na oleju. Dodaj mięso, przesmaż mieszając. Dodaj startą marchewkę i groszek, przesmaż mieszając.
- 2 Dodaj wino, bulion, koncentrat i przyprawy. Duś na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie i odparuje nadmiar płynu.
- 3 Zarodoporne naczynie natłuść olejem. Dno wyłóż liśćmi kapusty, przykryj połową mięsnej masy. Potem ułóż pokrojoną wzdłuż w grubsze plastry cukinię. Przykryj pozostałą mięsną masą. Wstaw do piekarnika o temp. 180 st. C., piecz ok. 30 min.



Pikantne tacos

■ PRZYGOTOWANIE – 50 MIN ■ 4 PORCJE ■ 300 KCAL

Składniki:

- cebulka • 2 łyżki oleju • 50 dag mielonej wołowiny • strąk słodkiej papryki • ostra papryczka • puszka pomidorów • 2 ząbki czosnku • kmin rzymski • mielona papryka słodka i ostra • oregano • sól • pieprz • 4 tortille • liście sałaty • marchewka

Sposób wykonania:

- 1 Cebulę obierz, pokrój w kostkę, zeszklij na oleju. Dodaj mielone mięso, przesmaż je, mieszając i rozdzielając na drobne kawałki, aby nie było grudek.
- 2 Paprykę słodką i ostrą umyj, oczyść z nasion, pokrój w kostkę, dodaj do mięsa. Przesmaż mieszając. Dodaj pomidory z puszki, zmiażdżone ząbki czosnku oraz przyprawy. Wymieszaj, duś na małym ogniu pod przykryciem, aż mięso będzie miękkie i odparuje nadmiar płynu. Dopraw do smaku.
- 3 Tortille podgrzej na suchej patelni lub w piekarniku, zegnij na pół. Napełnij farszem, udekoruj listkami sałaty i startą marchewką.



Zupa z pulpecikami

■ PRZYGOTOWANIE – 30 MIN ■ 4 PORCJE ■ 190 KCAL

Składniki:

pulpeciki: • 25 dag mięsa mielonego z indyka • cebula • jajko • przyprawa do indyka • 2 łyżki natki • oliwa

zupa: • 3/4 l bulionu • cebula • 2 ząbki czosnku • 2 łyżki oliwy • puszka pomidorów • 2 ziarenka ziela angielskiego • 2 łyżki koncentratu pomidorowego • liść laurowy • natka • bazylia • sól • pieprz • cukier

Sposób wykonania:

- 1 Mięso wyrób z posiekaną cebulą, jajkiem, przyprawą i natką.
- 2 Cebulę i czosnek zeszklij na oliwie. Dodaj bulion, pomidory, koncentrat, ziele i liście. Gotuj kilka minut. Wyjmij przyprawy, zmiksuj, dopraw
- 3 Z mięsa uformuj pulpeciki, podsmaż je na oliwie. Wrzuć do zupy, gotuj jeszcze ok. 7 min. Podawaj z makaronem, posyp posiekanymi ziołami.

PRZEPIS NASZEJ CZYTELNICZKI





ANNA SIKORSKA
z Suwałk

Warto wiedzieć

OLEJ RZEPAKOWY

zawiera 10 razy więcej kwasów omega-3 niż oliwa z oliwek. Idealny dla dzieci i przy chorobach serca. Dobry do smażenia lub sałatek.

Polecamy!



W najnowszej „Pani Domu” m.in.: mięsa na ostro, 6 pomysłów na syjące sałatki, makaron na szybko. Ponadto: moda na wiosnę, zimowa pielęgnacja cery, jak uniknąć powikłań po grypie.

32 przyjaciółka

Poradnik Domowy nr 3/2016 nakład: 270 000 egz.



Śledzie jakich nie znacie

Firma SEKO potrafi zaskoczyć nawet śledziowych smakoszy. Wśród jej nowości znajdziecie np. filety śledziowe **Z ZIELONYMI OLIWKAMI I KAPARAMI**, a także z żurawiną i brzoskwinią czy z papryczką peperoni. **Cena: 5,50-7 zł/200-350 g.**

Wspomnienie lata

Marzy ci się ciasto czy deser z owocami lata? Sięgnij po te mrożone, np. **MIESZANKĘ OWOCOWĄ Hortex**. Zawiera truskawki, maliny, czarne porzeczki i wiśnie. **Cena: ok. 7,60 zł/450 g.**



Smak południa

Marka Baeach Flower proponuje **HISZPAŃSKIE OLIVKI**. Możesz je podać jako szybką i lekką przekąskę albo dodać je do dan z warzyw, ryb czy drobiu w śródziemnomorskim stylu. Wybierz np. czarne oliwki bez pestek – ok. 10 zł/900 g albo zielone oliwki z papryczką piri-piri – ok. 7 zł/140 g.

GOTOWA KOMPOZYCJA

Chcesz przygotować smaczną, soczystą pieczeń? Możesz sięgnąć po **PRZYRAWĘ DO MIĘSA** Knorr, a nie będziesz musiała zastanawiać się, czym doprawić mięso. Mieszanka zawiera kompozycję 8 suszonych ziół i przypraw. **Cena: 15 zł/220 g.**



Na kanapki i przekąskę



KRUCHA KMICICA to aromatyczna kielbasa marki Gzella. Przygotowana ze 120 g grubo siekanej wieprzowiny na każde 100 g gotowego produktu, nie zawiera glutenu ani forsofanów. **Cena: ok. 3 zł/75 g.**

Eksperci radzą



KONRAD GACA
ekspert ds. leczenia otyłości, specjalista żywienia

Spotkałam się z określeniem „superfoods”. Co kryje się pod tą tajemniczą nazwą?

Marianna C. z Mia

Moda na superfoods dotarła do naszego kraju stosunkowo niedawno, ale szybko przekonana do siebie osoby dbające o zdrowie. Do tego stopnia, że superfoods stał się jednym z głównych trendów żywieniowych ostatnich lat. Pod nazwą tą kryje się naturalna żywność zawierająca składniki wyjątkowo cenne dla organizmu człowieka. Do superfoods zalicza się np. spirulinę, jagody acai i goji, nasiona chia czy grzyby szitake. Jednak oprócz tych wciąż mało znanych w naszym kraju produktów wyjątkowo zdrowymi są też te znalezione na „naszym podwórku”, np. siemien lniane, sok z brzozy, czosnek, aronia, natka pietruszki, jarmuż czy kiszonki. Bo sekret zdrowego odżywiania nie leży w wyszukiwaniu wymyślnych składników. Równie dobrze możemy bazować na tych powszechnie dostępnych, znanych od lat, co będzie korzystne dla zdrowia i dla naszego portfela.



EMILIA NOCOŃ
technolog żywności

W sklepie można kupić ciekawe odmiany soli. Czym się różnią i którą sol najlepiej stosować w kuchni?

Wiktoria Z. z Korczyn

Sól – zależnie od rodzaju – może się różnić wyglądem i smakiem, co wiąże się z zawartymi w niej minerałami. Przy czym im większe ich stężenie, tym sól jest wartościowsza. Modna ostatnio sól himalajska zawiera kilkadziesiąt minerałów, a różowy kolor zawdzięcza naturalnym związkom żelaza. Jednocześnie jest uważana za najczystsza postać soli. Nieco mniej minerałów ma sól morską (o grubszych i większych kryształkach). Pozyskuje się ją z wody morskiej z różnych zakątków świata. Na rynku dostępna jest też czarna sól o różowo-szarej barwie, zwana Kala Namak. Ma silny siarkowy zapach i po dodaniu do potraw z powodzeniem imituje smak gotowanego jajka. Także przy wyborze soli możemy kierować się względami smakowymi czy grubością kryształków, ale przede wszystkim starajmy się stosować ją w jak najmniejszej ilości, ze względu na obecny chlorek sodu. Im mniej go przyjmujemy, tym lepiej dla zdrowia, bo i tak dostarczamy organizmowi sól zawarty w gotowych produktach spożywczych.

Poradnik Domowy wyd. specjalne marzec

PRODUKTY DO WASZYCH PRZEPISÓW



◀ GORAĆY KUBEK

Żurek z grzankami (Knorr) to dobre rozwiązanie dla tych, którzy chcą zjeść wielkanocną zupę, a nie mają czasu na jej przygotowanie. Cena: 1,49 zł



▶ DAFI Astra Unimax LED 3 L Dzbank z filtrem

gwarantuje nawet 200 litrów oczyszczonej wody. Dodatkowo ma filtr magnezowy Dafi Mg+, który mineralizuje wodę kranową jonami magnezu. Cena dzbanka: 59 zł
Cena za filtr: ok. 14 zł



◀ **ŻUREK** (Jamar) to coś dla amatorów tradycyjnego gotowania. Jest to starannie sporządzony zakwas z mąki żytniej i pszennej, który został poddany naturalnej fermentacji. Cena: ok. 1,70 zł



▲ FILETY ŚLEDZIOWE SEKO

przygotowano z oryginalnymi dodatkami, np. z papryczkami peperoni czy zielonymi oliwkami z kaparami. W sam raz do bezpośredniego spożycia, ale też jako baza do sałatek. Cena: ok. 6 zł

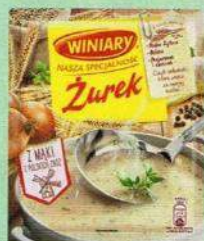
▶ CHRZAN Śmietankowy

Madeo to połączenie chrzanu tartego z wyśmienitym smakiem kremowej śmietany. Jest wyjątkowym dodatkiem do wielu tradycyjnych wielkanocnych potraw. Dostępny w sieci sklepów Biedronka. Cena: 1,79 zł



▶ MAESTRO

to biała kiełbasa z szynki (Henryk Kania). Dobrze doprawiona. Może zagościć zarówno na świątecznym, jak i powszednim stole. Cena: ok. 11 zł



▲ **ŻUREK WINIARY** zawiera mąkę żytnią z polskich zbóż, majeranek, czosnek oraz cebulę. Wystarczy chwila i zupa gotowa. Cena: 1,90 zł



▲ KIEŁBASA RYCERSKA

Gobarto sprawdzi się jako uniwersalne danie. Dopracowana receptura, brak fosforanów oraz krótki skład są wielkim atutem produktu. Cena: 22 zł/kg



◀ KRÓLEWSKI MAJONEZ (Tarsmiki)

ma kremową konsystencję. Dobrze łączy składniki sałatki, można też z niego tworzyć ciekawe dekoracje. Cena: 5,50 zł/400 g



SEKO SA

ul. Zakładowa 3, 89-620 Chojnice, tel. +48 52 510 81 40, fax +48 52 396 73 51
seko@sekosa.pl, www.sekosa.pl

na fali smaku

Przyjaciółka nr 5/2016 nakład: 314 039 egz.

Z wędzonym łososiem

PRZYGOTOWANIE - 20 MIN ■ 4 PORCJE ■ 180 KCAL

Składniki:

• 200 g wędzonego łososia • dwie garście szpinaku i dwie garście porwanej na kawałki sałaty dębowej • kilka rzodkiewek • dwie łyżki oliwy • łyżka białego octu winnego • łyżeczka zielonego pieprzu • pół łyżeczki cukru • sól

Sposób wykonania:

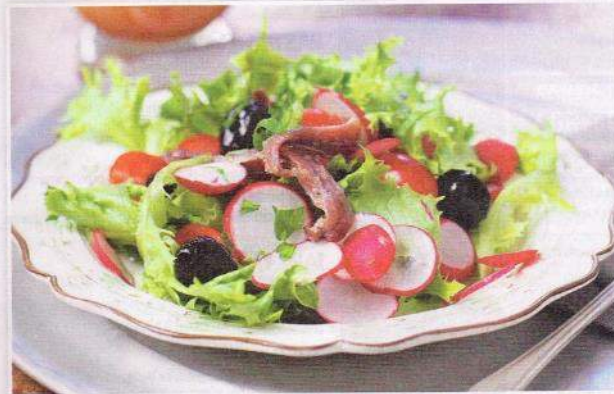
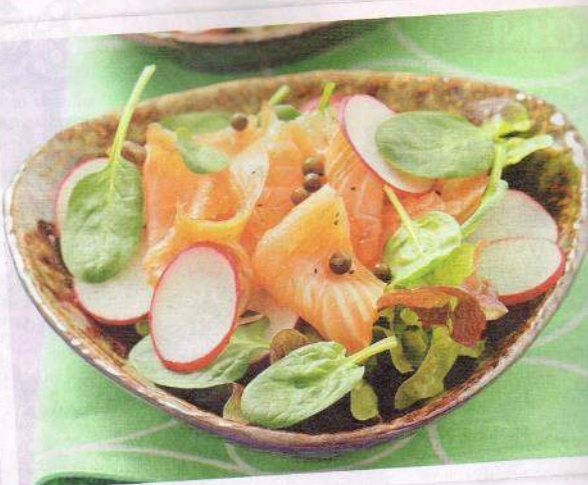
1 Sałatę i szpinak opłucz, dokładnie osusz, rzodkiewki umyj, odetnij ogonki, warzywa pokrój na cienkie plasterki.

2 Łososia pokrój na niewielkie kawałki.

3 Składniki sałatki wymieszaj w sporej misce.

4 Do małej miseczki wlej ocet winny, dodaj cukier, sól, wymieszaj. Cały czas mieszając, dolej oliwę z oliwek. Na koniec dodaj do sosu zielony pieprz osączony z zalewy.

5 Gotowym sosem polej sałatkę tuż przed podaniem.



Wiosenna z anchois

PRZYGOTOWANIE - 20 MIN ■ 4 PORCJE ■ 150 KCAL

Składniki:

• miks sałat • pęczek rzodkiewek • garść czarnych oliwek • kilka filecików anchois • kilka pomidorków kojtajlowych • łyżeczka musztardy Dijon • oliwa • łyżeczka octu balsamico • sól • pieprz

Sposób wykonania:

1 Sałatę opłucz i dokładnie osusz, przełóż do miski.

2 Rzodkiewki umyj osusz, pokrój na plasterki, pomidorki pokrój na pół.

3 Do sałaty dodaj rzodkiewki, oliwki, pomidorki oraz pocięte na kawałki

filecki anchois, całość wymieszaj.

4 Do miseczki przełóż musztardę, wymieszaj ją z balsamico, solą oraz pieprzem. Cały czas mieszając dolej oliwę.

5 Sałatkę polej winogrem tuż przed podaniem.

Partnerem przepisu jest



Śledziowa z jabłkiem

PRZYGOTOWANIE - 35 MIN ■ 6 PORCJI ■ 230 KCAL

Składniki: • 4 duże ziemniaki • 200 g śledzi Mr Śledź z papryczką peperoni SEKO • cebula • kwaskowate jabłko • 100 g kiszonych ogórków • 150 ml majonezu • łyżeczka szczypiorku • łyżeczka musztardy • łyżeczka soku z cytryny • biały pieprz • sól

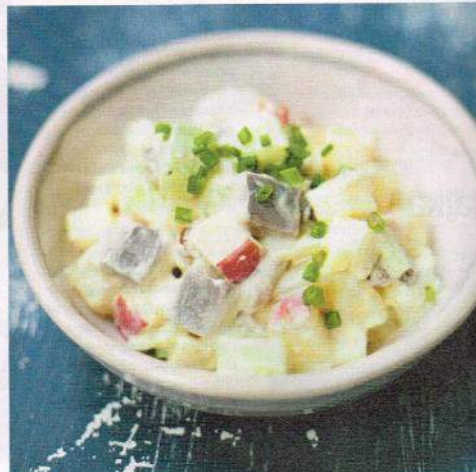
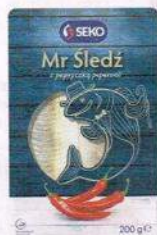
Sposób wykonania:

1 Umyte ziemniaki ugotuj w mundurkach (ok. 20 min) w osolonej wodzie.

2 Śledziowe filety osącz z oleju i pokrój na małe kawałki. Cebulę, jabłko i ogórki pokrój w sporą kostkę. Ziemniaki odcedź, ostudź, obierz, pokrój

i delikatnie wymieszaj z pozostałymi składnikami.

3 Majonez połącz z musztardą, sokiem z cytryny, posiekany szczypiorkiem, pieprzem i solą. Polej nim sałatkę i odstaw na godzinę do lodówki, aby składniki się połączyły.





SEKO SA

ul. Zakładowa 3, 89-620 Chojnice, tel. +48 52 510 81 40, fax +48 52 396 73 51
seko@sekosa.pl, www.sekosa.pl

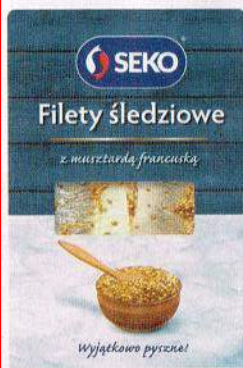
na fali smaku

Przyjaciółka poleca nr 1/2016

WARTO KUPIĆ

Świąteczny butik

Polecamy produkty, które przydadzą się do przygotowania wielkanocnych dań.



FILETY ŚLEDZIOWE SEKO

Przygotowano je z oryginalnymi dodatkami. Nadają się do jedzenia od razu, a także jako baza do sałatek i dań rybnych.
Cena ok. 6 zł.

Z SZYNKI OD HENRYKA KANI

Ma wyjątkowy smak.
Doskonała na wielkanocny stół.
Cena 11 zł.



ZAKWAS NA ŻUREK

To coś dla amatorów tradycyjnego gotowania. Jest to sporządzony zakwas z mąki żytniej i pszennej poddany naturalnej fermentacji. Jamar. Cena ok. 1,70 zł.



BAZIÓŁKA

Zioła wysokiej jakości. Nowością jest grecka bazylija, która nadaje się do sałatek, jako dodatek do potraw, deserów oraz do dekoracji dań.
Cena 4,99 zł.

MAJONEZ DEKORACYJNY

To klasyczny majonez produkowany przez WINIARY. Ma niepowtarzalny smak i gęstą kremową konsystencję.
Cena 5,20 zł za 400 g.



DAFI ASTRA UNIMAX LED 3 L

Dzbanek z filtrem gwarantuje nawet 200 l oczyszczonej wody. Dodatkowo ma filtr magnezowy Dafi Mg+, który mineralizuje wodę kranową jonami magnezu.
Cena dzbanka 59 zł.
Cena za filtr ok. 14 zł.



PRZYPRAWA DO MIĘS

KNORR to 8 suszonych ziół i przypraw. Można ją wykorzystać do przygotowania domowej świątecznej szynki albo soczystej pieczeni. Cena 2,99 zł.

Kobieta i Życie
nr 4/2016
nakład: 414 232 egz.



Zakupy ze smakiem

kuchnia | nowości

Owoce do ciast i deserów

Pyszne połączenie soczystych truskawek, słodkich malin, czarnych porzeczek i wiśni bez pestek. Owoce wystarczy rozmrozić, rozłożyć na biszkopcie czy serniku na zimno i zalać tężejącą galaretką. Świetne też do kremów. Mieszanka owocowa 450g ok. 7,50 zł/450 g HORTEX

Wyborny postny śledzik



Składniki: • opak. filetów ze śledzia (200 g), mogą być np. z musztardą francuską • 2 buraki • 3 jajka • 1/2 pęczka szczypiorku • majonez i jogurt naturalny (według uznania) • gałązki koperku i oregano do dekoracji • sól, pieprz

Przygotowanie: Śledzie moczymy w wodzie mineralnej ok. 2 godzin. W tym czasie gotujemy buraki w łupinkach oraz jajka na twardo. Śledzie kroimy w paseczki, buraki i jajka obieramy. Buraki ścieramy na tarce o dużych oczkach, jajka na tarce z małymi oczkami. Siekamy umyty i osuszony szczypiorek. Mieszamy majonez z jogurtem (według uznania). Na półmisku układamy warstwami: śledzie, szczypiorek, jajka (oprószamy je lekko solą i pieprzem), majonez z jogurtem, buraki. Dekorujemy gałązkami koperku i oregano.

Filety śledziowe z musztardą francuską oraz z papryczką peperoni (do spożycia od razu lub np. w sałatkach) ok. 6 zł/200 g SEKO

Rarytas na Wielkanoc

Białej kielbasy nie może zabraknąć w te święta. Pieczona, gotowana, smażona, do żurku z jajkiem, z różnymi dodatkami, które podkreślają jej smak, jak np. chrzan. Znakomita i na ciepło, i na zimno.

Kielbasa Biała Surowa z szynki wieprzowej ok. 15,59 zł/kg JBB



Magia smaku dzieciństwa

Nowość HELIO to połączenie masy krówkowej o aksamitnej konsystencji oraz smaku ciszących się kiedyś popularnością cukierków – kukulek. Masa nie zawiera konserwantów i jest bezglutenowa. Świetna do mazurków, babek, babeczek, muffinów, szarlotek, wafli. I pyszna z bitą śmietaną!

Masa krówkowa kukulka ok. 5 zł/400 g HELIO



Kobieta i Życie

Konkurs kulinarny

Na domowe pizze dla małych i dużych smakoszy, ciasta i desery z rabarbarem, a także na wiosenne sałatki na bazie sałat, makaronu, ryżu.

Rodzina, u której będziemy z wizytą, wygra **500 zł**

GDY WYDRUKUJEMY TWÓJ PRZEPIS I ZDJĘCIE, WYGRASZ **80 zł** RODZINA, U KTÓREJ BĘDZIEMY Z WIZYTĄ, OTRZYMA **500 zł**

KUPON KONKURSOWY PRZEPISY CZYTELNICZEK

imię.....

nazwisko.....

ulica i nr domu, lokalu.....

kod pocztowy, miejscowość.....

poczta.....

nr telefonu.....

e-mail.....

Wyrażam zgodę na wielokrotną publikację na łamach „Kobiety i Życia” oraz innych czasopism Wydawnictwa Bauer, w Internecie oraz innych produktach multimedialnych Wydawnictwa Bauer nadesłanego przeze mnie przepisu, zdjęć, zdjęć i oraz mojego wizerunku, imienia, nazwiska oraz informacji dotyczącej mojego miejsca zamieszkania. Ponadto dozwolenie wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Spółka z siedzibą w Warszawie przy ul. Motłakowej 11 w celu przeprowadzenia konkursu kulinarnego i w razie wygranej, opublikowania moich danych osobowych na łamach czasopiisma „Kobieta i Życie”. Zastrzegam sobie prawo dostępu, sprawozdania i poprawiania moich danych osobowych.

data.....

czytelny podpis.....

Wystarczy do 16 marca przysłać do redakcji:

- Przepis na swoje popisowe danie wraz ze zdjęciem potrawy (ew. zdjęcia z etapów jego przyrządzania). Miło nam będzie, jeśli podasz koszt dania i czas jego przygotowania (w tytule e-maila podaj nazwę potrawy).
- Swoje zdjęcie, kilka słów o sobie, kulinarnych upodobaniach.
- Jeśli masz ochotę, możesz również zaprosić nas do swojego domu.

Gdy przyjedziemy do Ciebie, relację z wizyty oraz Twoje przepisy opublikujemy na łamach naszego pisma, a Ty wygrasz 500 zł!

80 zł
ZA ZAMIESZCZONY PRZEPIS I ZDJĘCIE DANIA



ZASADY KONKURSU

- Ugotuj swoje popisowe danie i **stato-grafuj je**. Najlepiej, by zdjęcie zrobione miało wymiary 13 na 9 cm, a zdjęcie zrobione aparatem cyfrowym lub telefonem miało jak najwyższą rozdzielczość. Opisz też, jak robisz danie, podaj składniki. Możesz dołączyć zdjęcia etapów przyrządzania potrawy i Twoje rady.
- Przepis, zdjęcie dania oraz swoją **fotografię i wypełniony kupon przesyłaj do naszej redakcji**. Jeśli chcesz, dołącz zaproszenie dla przedstawiciela redakcji. Możesz to zrobić na dwa sposoby.
- Przesyłaj e-mailem kieruj na adres: **3dom@kobietaizycie.com.pl** W e-mailu koniecznie podaj wszystkie dane, które trzeba wpisać na kuponie konkursowym. Wpisz też pełen tekst zgody na publikację oraz przetwarzanie danych osobowych. To warunkuje uczestnictwa w konkursie!
- Przesyłaj listową zaadresuj: „Kobieta i Życie”, ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, z dopiskiem: Przepisy Czytelniczek.



SEKO SA

ul. Zakładowa 3, 89-620 Chojnice, tel. +48 52 510 81 40, fax +48 52 396 73 51
seko@sekosa.pl, www.sekosa.pl

na fali smaku

Gazeta Krakowska Małopolskie Gotują 19 marca 2016

małopolskie gotują

POLECAMY

SZYŃKA WĘDZONA MAESTRO

NA WIELKANOC

Najwyższej jakości szynka wyprodukowana z wyselekcjonowanych części szynki wieprzowej. Wędzona przy użyciu drewna bukowego-olchowego oraz perfekcyjnie przyprawiona wyszukaną mieszanką przypraw. Zadowolony każdego, kto ceni soczysty, tradycyjny smak i wyjątkowy aromat. Dodatkowo szynka wędzona Maestro posiada obniżoną zawartość soli.

ZM HENRYK KANIA



FILETY ŚLEDZIOWE

Z MUSZTARDĄ FRANCUSKĄ

Z myślą o wielkanocnych smakolokach firma SEKO – znany polski producent przetworów rybnych – przygotowała filety śledziowe z musztardą francuską. Są to marynowane filety ze śledzia atlantyckiego w wysokiej jakości oleju rzepakowym. Swoją smak zawdzięczają musztardzie francuskiej, stworzonej na bazie ciałych ziaren gorczyca, octu i przypraw. Śledzie są gotowe od razu do spożycia, mogą też być doskonałą bazą do sałatek i świątecznych posiłków.



GWARANCJA SOCZYSTEGO MIĘSA!

VEGETA DO MIĘS

Vegeta, marka królująca na polskich stołach od ponad pięćdziesięciu lat, wprowadza na rynek nową przyprawę: Vegetę do mięs. To wyjątkowa kompozycja warzyw, ziół i wyrazistych przypraw. Produkt nie zawiera glutamianu sodu, ekstraktu drożdżowego, sztucznych barwników, konserwantów i maki. Vegeta do mięs jest doskonała do różnego rodzaju dań mięsnych lub mięsno-warzywnych.

PODRAVKA



GREEN&JASMINE

ZIEŁONE ORZEŻWIENIE NA POCZĄTEK WIOSNY!

Delektuj się smakiem zielonej herbaty Teekanne „Green&Jasmine” i wyrusz w podróż do pełnego tajemnic świata orientu! Ten herbatniany specjalista został zainspirowany ogrodami zielonej herbaty i delikatnymi kwiatami jaśminu. Oryginalny smak i aromat herbaty zaserwuje Ci Azję w każdej filiżance!

TEEKANNE



KRÓLEWSKA WIELKANOC Z MAJONEZEM KRÓLEWSKIM TARSMAK

NOWOŚĆ

Z myślą o wszystkich, którzy nie wyobrażają sobie śniadania bez majonezu, firma Tarsmak przygotowała Majonez Królewski. To produkt z kategorii premium, skomponowany z najwyższej jakości składników. Tworzą go pieczeniowicie dobrane proporcje oleju, żółtek jaj i musztardy. Jego kremowa konsystencja pozwala idealnie łączyć składniki sałatek, jak również tworzyć ciekawe dekoracje.

TARSMAK



ŻURAWINA SUSZONA

ZDROWIE I SMAK NA TALERZU

Owoce żurawiny to jedne z najbardziej uniwersalnych i... zdrowych bakali! Świetnie smakują jako samodzielna przekąska, ale stanowią też doskonały dodatek do dań wytrawnych i deserów. Świąteczne ciasta, faszerowane mięsa – podczas Wielkanocy pyszna żurawina suszona firmy Siesta nada potrawom naprawdę wyjątkowy smak. To zdrowie i smak na talerzu!

SIESTA



PASTELOWA GALARETKA

O SMAKU BLUE OCEAN

Jeżeli mamy ochotę na smak egzotyki w chłodny dzień, sięgnijmy po Pastelową Galaretkę o smaku Blue Ocean firmy Wodziszław. W przeciwieństwie do innych deserów tego typu nie jest przezroczysta, widać w jej konsystencji tajemniczą mgiełkę. Można ją jeść jako samodzielny smakołyk albo składnik deseru z owocami i bitą śmietaną.

WODZISZŁAW



ORANŻADA HELLENA BIAŁA

LEKIE OŻEŻWIENIE

Niepowtarzalny smak i lekkie orzeźwienie – to główne atuty Oranzady Helleny. Od pokoleń zachwyca swoją wyjątkowością i smakuje każdemu! Dzięki niej rodzice mogą przenieść się do czasów młodości, a dzieci – spróbować kultowego polskiego napoju, którego smak niezmiennie zachwyca od lat! Oranzada Helleny doskonale smakuje schłodzona, a z dodatkiem limonki będzie świetną towarzyszką podczas każdej imprezy i spotkania z bliskimi.

HELLENA



FAVOLA - MINI BRIOCHE

PRZEKAŚKA

Favola to pomysły Dan Cake na drożdżową babeczkę delikatnie posypaną kruszonką. Jest połączeniem tradycyjnej receptury francuskiej brioche i wyjątkowego smaku włoskiej babki panettone. Dzięki lekkiej i puszystej konsystencji tworzy doskonałą podstawę do śniadań lub przekąsek. Favola wypiekana jest w specjalnej papilotce, która posiada perforację ułatwiającą spożycie. Smakuje idealnie zarówno w wersji podstawowej, jak i połączona ze słodkimi lub wytrawnymi dodatkami!

DAN CAKE



DOMOWE SEKRETY

CYNAMON MIELONY

Aromatyczny, rozgrzewający i pobudzający zmysły – oto sekrety cynamonu! Ta oryginalna przyprawa pochodząca z krajów Dalekiego Wschodu podbiła nasze serca ze względu na swój wyjątkowy smak i właściwości zdrowotne. Doskonale komponuje się z wypiekami i potrawami na słodko. Warto też spróbować kompozycji cynamonu mielonego firmy Appetita i... mięsa!

APPETITA



OREGANO FORTE

AROMATYCZNY OLEJEK NA ZDROWIE

Oregano Forte działa korzystnie w przypadku infekcji o podłożu bakteryjnym i pasożytniczym. Wspomaga pozytywne dla organizmu szczepy bakterii; usprawnia trawienie i przyswajanie pokarmów. Przynosi ulgę w dolegliwościach układu oddechowego i towarzyszy procesowi oczyszczania organizmu. Używany zewnętrznie – łagodzi skutki przetrenowania.

ALTER MEDICA



SERIA HIALURONOWA

NAWILŻENIE DLA SKÓRY PRZESUSZONEJ PO ZIMIE

Skóra po zimie taknie nawilżenia. Najskuteczniejszą pomocą jest z tym kwas hialuronowy, który jest składnikiem żelu pod prysznic i balsamu do ciała z nowej Serii Hialuronowej Laboratorium Kosmetycznego Joanna. Pielęgnujący żel doskonale myje i odświeża skórę, a łagodzący balsam do ciała skutecznie ją nawilża, pielęgnuje i odżywia.

LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA





SEKO SA

ul. Zakładowa 3, 89-620 Chojnice, tel. +48 52 510 81 40, fax +48 52 396 73 51
seko@sekosa.pl, www.sekosa.pl

na fali smaku

Przepisy czytelników nr 3/2016 nakład: 156 736 egz.

NOWOŚCI ZE SKLEPOWEJ PÓŁKI

CZYSTOŚĆ NA BŁYSK

Ściereczki uniwersalne Jan Niezbędny idealnie nadają się do czyszczenia i polerowania powierzchni na sucho oraz na mokro.

Jan Niezbędny, Ściereczki uniwersalne, cena: ok. 11 zł/50 szt.



NA DOBRANOC

Melatonina ułatwia zasypianie, poprawia jakość snu oraz zmniejsza liczbę przebudzeń w nocy. Nie powoduje uzależnień. Melatonina, LEK-AM, cena: 28 zł/30 tab. 5 mg



PEWNA JAKOŚĆ

Kielbasa marki Gobarto to produkt przygotowany w 100% z wieprzowiny. Idealna na świąteczny stół.

Gobarto, Kielbasa szlachecka, cena: ok. 25 zł/1 kg



MOC WARZYW

Zupa krem kryje w sobie bogactwo smaku brokułów, cukinii, zielonego groszku i szpinaku. Proste Historie, zupa krem z zielonych warzyw, cena: 4,89 zł/450 g



NA PRZEKĄSKĘ

Nowy produkt firmy Seko to idealna propozycja na szybką i zdrową przekąskę. Nie zawiera konserwantów i substancji słodzących.

Seko, Mini rybka z cebulką, cena: ok. 2 zł/50 g



WYGODA I STYL

SteaMaster to marka prasowaczy parowych obecna na polskim rynku od 2009 r. Działanie urządzeń oparte jest na technologii prasowania przy użyciu wody. SteaMaster, Prasowacz parowy, cena: ok. 500 zł



PROMOCJA

ORYGINAŁ NA GARDŁO I KASZEL

Czarny bez korzystnie wpływa na odporność organizmu. Stosowany jest także jako środek wspomagający wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii. Zalecany w profilaktyce chorób przeziębieniowych: grypy, zapalenia gardła, kaszlu.

Wyśmienite Cukierki Czarny Bez firmy Reutter, specjalizującej się aż od stu lat w produkcji cukierków ziołowych, dostępne są w aptekach i sklepach zielarskich w cenie ok. 7,50 zł.



USPOKÓJ NERWY!

Melisa wspiera pracę układu nerwowego, ułatwiając zachowanie spokoju. Jej wspomagające działanie na utrzymanie prawidłowego funkcjonowania części wegetatywnej układu nerwowego jest znane od dawna. Poza tym poprawia trawienie i łagodzi bóle mięśniowe. Polecamy wysokiej jakości cukierki melisowe renomowanej firmy Reutter. Cukierki Melisowe dostępne są w aptekach i sklepach zielarskich w cenie ok. 7,50 zł.





SEKO SA

ul. Zakładowa 3, 89-620 Chojnice, tel. +48 52 510 81 40, fax +48 52 396 73 51
seko@sekosa.pl, www.sekosa.pl

na fali smaku

Świat kobiety
nr 4/2016
nakład: 353 064 egz.

Po lubelsku

Z suszonymi grzybami oraz cebulką

Ma wyjątkowy, leśny aromat

1 SŁÓJ PRZYKOT. OK. 60 MIN KROMKA SŁOJ 2-3 ŻŁ
2 SŁÓJ 2 * ZASTĄDZANIE 410 KCAL

•400 g słoniny •ok. 10 g suszonych grzybów
– podgrzybków lub/i borowików •cebula
•sól, tymianek do smaku

1 Słoninę pokrój w kostkę lub zmiel w maszynce do mięsa. Zacznij ją topić w garnku o grubym dnie na średnim ogniu.

2 W międzyczasie w blenderze zmiel suszone grzyby na puder. Po około 10 minutach, gdy słonina częściowo się już wytopi, dodaj grzybowy proszek, pokrojoną w piórka cebulę, sól i tymianek. Zmniejsz ogień i smaż, aż słonina się całkowicie wytopi, mieszając od czasu do czasu. Następnie zestaw z ognia. Przesuź.

3 Gdy smalec zacznie zastygać, zblenduj go na gładko. Przełóż do kamionkowego naczynia (lub innego, np. szklanego) i odstaw do ostygnięcia.



REKLAMA

BUTIK KULINARNY



SEKO
proponuje nowość:

Mr Śledź
z zielonymi oliwkami i kaparami

Mr Śledź z zielonymi oliwkami i kaparami 200 g

marynowane filety ze śledzia atlantyckiego bez skóry, w wysokiej jakości oleju rzepakowym z dodatkiem zielonych oliwek i kaparów

Filety śledziowe z oryginalnymi dodatkami są doskonałe do spożycia od razu lub jako baza do sałatek i dań rybnych.

cena na półce: 6,09 zł

Hortex

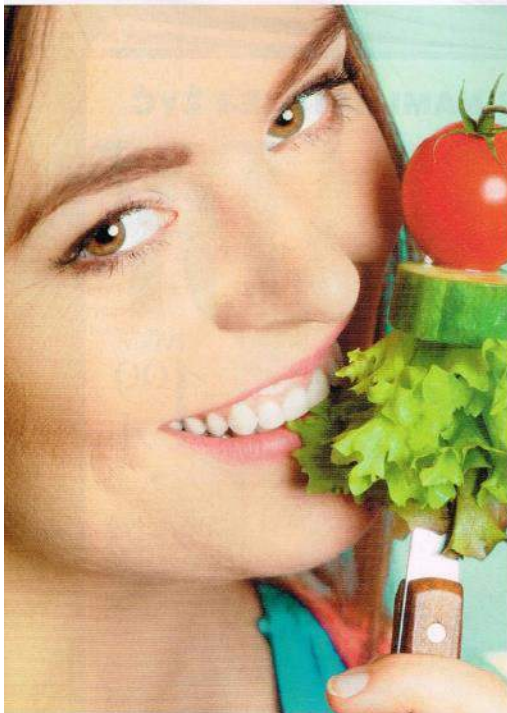
Pasje mamy w Naturze!



Soki i nektary Hortex - naturalnie pyszne i zdrowe.
W lekkich, atrakcyjnych, butelkach przypominających kształtem karafkę doskonale sprawdzają się także podczas świątecznych spotkań przy rodzinnym stole.

Samo zdrowie marzec/kwiecień 2016 nakład: 71 570 egz.

DIETA NOWOŚCI



Ekologicznie na błysk

Kuchnia to miejsce, w którym powinniśmy używać jak najmniej chemii. Wszystkie zle wyptukane substancje czyszczące mogą bowiem trafić potem do naszego organizmu z przygotowywanymi produktami. Do usuwania świeżych plam warto używać ściereczki z mikrofibry. Wystarczy ją lekko zmoczyć i wytrzeć nią blat. Większe zabrudzenia, np. z tłuszczu, można usunąć za pomocą ekologicznego sprayu. Płyn do czyszczenia kuchni w sprayu, Gold drop, 8,50 zł/750 ml



Kondycja jak złoto

Superfood to najzdrowsze produkty, które dostarczają nam potrzebnych składników odżywczych. Mielchunka peruwiańska to też owoc, który można określić mianem super. To bomba witamin i megadawka minerałów m.in.: żelaza, wspomagającego produkcję czerwonych krwinek, i magnezu, poprawiającego nastrój. Złote owoce, Bakalland, 6,99 zł/60 g

Musisz to mieć!

PO TRENINGU Godzina ćwiczeń na siłowni albo na sali gimnastycznej to dla mięśni duży wysiłek. Potrzebują potem dawki białka, by się zregenerować. Sporo jest go w rybkach. Warto więc zjeść niewielką ich porcję po treningu.



1. Minirybka SEKO, 1,59 zł/50 g

NA OBIAD Kiedy chcemy szybko zaspokoić głód, warto zjeść zupę. Przygotowanie jej zajmuje tylko 3 minuty. Podgrzewamy ją w mikrofalówce i mamy gotowe sycące danie. Można ją posypać pestkami dyni lub słonecznika.



2. Zupa ogórkowa, Profii, 3,50 zł/450 g

ZAMIAST SŁODYCZY Batonik z czekoladą ma 250 kcal, a bardzo aromatyczne mango tylko 70 kcal. Jednak trudno je obrać i przygotować z niego deser. Wygodniejszy jest sok z dodatkiem tego owocu. Szklanka to 80 kcal. Jest tak pyszny, że może zastąpić czekoladkę lub ciastko.



3. Vitaminka Superfruits, Hortex, 3,80 zł/1 l, 1,30 zł/250 ml



Strażnicy wagi

Wiosną przechodzimy na lżejszą dietę, by schudnąć. Można to zrobić bez rezygnowania ze smacznych dań i przekąsek. Dwie zmiany w jadłospisie gwarantują sukces. **Musli na śniadanie** Płatki zbożowe zawierają mnóstwo błonnika, który pęczniąc w żołądku, zapobiega pojawieniu się uczucia głodu. Przy okazji obniża poziom cukru i sprawia, że nie mamy ochoty na słodczy. 2. Musli, Mixit, 24,95 zł/600 g, na stronie www.mixit.pl

Przekąska z warzyw i owoców Wiosną organizm potrzebuje zastrzyku witamin i minerałów, a w owocach i warzywach jest ich pod dostatkiem. 1. Zestaw świeżych owoców i warzyw, Świeży Mix, Marwit, 5 zł/200 g

Tina
nr 6/2016
nakład: 185 466 egz.


 Aneta Kuron
 mistrz kuchni

Kulinarne inspiracje

Nowinki ze sklepowych półek oraz porady dla smakoszy

Sekrety udanego sernika

Skorzystaj z naszych wskazówek, a twoje ciasto zachwyci domowników i świątecznych gości, a ty zyskasz miano specjalistki od serowych wypieków!

Spód: powinien być idealnie płaski, dlatego surowe kruche ciasto ponakłuj widelcem w kilku miejscach. Dzięki temu spód nie wybrzuszy się podczas pieczenia.

Masa: jeśli przygotujesz ją z mielonego tłustego twarogu, sernik będzie wilgotny i zwarty. Ciasto z homogenizowanych serków będzie miało gładką i kremową konsystencję.

Dodatki: masa serowa znakomicie komponuje się z wanilią, bakaliami, skórką z cytryny oraz likierami np. migdałowym.

Pieczenie: sernik lubi długi czas pieczenia w temperaturze nie wyższej niż 180 st. Jeśli chcesz uchronić wierzch ciasta przed pękaniem, piecz sernik w kąpielii wodnej i nie otwieraj piekarnika.

Studzenie

nie wyjmuj sernika od razu po upieczeniu, tył pozostaw go do wystudzenia w wyłączonym piekarniku. Zimny sernik wstaw na noc do lodówki – dzięki temu osiągnie odpowiednią konsystencję.

Polewy

oprócz stopionej czekolady sprawdź: w tej roli: kajmak, podgrzana i przetarta konfitura albo kompot owocowy lekko zęszczony mąką ziemniaczaną.



Lukrowa plastelina

Zalej 4 łyżeczki żelatyny odrobiną wody, namocz, a kiedy spęcznieje, rozpuść, podgrzewając. Dodaj do niej 10 dag glukozy i 3 łyżeczki masła. Podgrzewaj na małym płomieniu, aż składniki się połączą. Zdejmij, przestudź i zagnieć, dosypując porcjami 75-80 dag cukru pudru. Kiedy masa będzie już elastyczna, możesz z niej przygotować ozdoby - kwiatki, figurki, słodkie jajeczka. Będą one efektowniejsze, jeśli gotową masę podzielisz na porcje i ufarbujesz barwnikami spożywczymi na różne kolory.



Tort jak łączka wiosenna

Stop czekoladę. Przygotuj 2 paski pergaminu - szerszy i węższy. Posmaruj polewą szerszy pasek. Kiedy czekolada zacznie lekko zastygać, owiń tort posmarowanym papierem. Odstaw do stwardnienia usuń papier. Tak samo z cieńszym paskiem. Udekoruj pistacjami i kwiatkami.

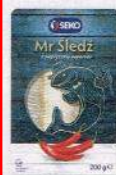
NOWOŚCI NA PÓŁCE



Masa krówkowa o smaku kukulki Helio to znakomity deser. Sprawdzą się także jako polewa do mazurków, babek i serników. Cena: ok. 5 zł/400g



Gęste, o wyrazistym smaku sosy z Esencją do sosu pieczeniowego ciemnego Knorr będą idealnym dopełnieniem wielkanocnych pieczeń. Cena: ok. 3,50 zł



Filety śledziowe z papryczką peperoni Seko to ozdoba świątecznego stołu oraz niebanalny pikantny, przysmak. Polecamy! Cena: ok. 6,10 zł



Hortex Warzywny na patelnii z ziołami i papryką – świetne jako samodzielne danie i jako jarzynka do mięsa. Cena: ok. 5 zł/4



SEKO SA

ul. Zakładowa 3, 89-620 Chojnice, tel. +48 52 510 81 40, fax +48 52 396 73 51
seko@sekosa.pl, www.sekosa.pl

na fali smaku

Portal Zdrowie kliknijzdrowie.pl

Home / Dieta - Nowości / Mini rybka firmy Seko

Mini rybka firmy Seko

9 dni temu 42 Wyświetliń



Mini Rybka to produkty dostępne w trzech różnych smakach: czosnek ze szczypiorkiem, cebulka oraz papryka chili. Filety śledzia atlantyckiego połączone z dodatkami i przyprawami zachwycają każdego. Mini Rybka idealnie sprawdzi się jako przekąska np. w pracy lub podróży.

Ważną i wyróżniającą cechą produktów Mini Rybka jest brak zastosowania do ich produkcji substancji konserwujących i słodzących.

Mini Rybka na przekąskę

Mini Rybka z czosnkiem i szczypiorkiem

Jest to nowy produkt SEKO, przygotowany z myślą o ludziach, którzy lubią rybne przekąski w pracy czy podróży. Mini Rybka to kawałki fileta ze śledzia atlantyckiego marynowane w oleju rzepakowym z dodatkiem czosnku i szczypiorku. Przekąska nie zawiera substancji konserwujących i słodzących.

Mini Rybka z cebulką

Jest to nowy produkt SEKO, przygotowany z myślą o ludziach, którzy lubią rybne przekąski w pracy czy podróży. Mini Rybka to kawałki fileta ze śledzia atlantyckiego marynowane w oleju rzepakowym z dodatkiem cebulki. Przekąska nie zawiera substancji konserwujących i słodzących.

Mini Rybka z papryką chili

Jest to nowy produkt SEKO, przygotowany z myślą o ludziach, którzy lubią rybne przekąski w pracy czy podróży. Mini Rybka to kawałki fileta ze śledzia atlantyckiego marynowane w oleju rzepakowym z dodatkiem papryki chili. Przekąska nie zawiera substancji konserwujących i słodzących.



ZNAJDŹ NAS NA FACEBOOKU

