

Przepisy dla zdrowia i planety

Patenty na szybkie i efektowne śniadania

David Gaboriaud, dr n. o zdr. Hanna Stolińska

Jajka po turecku

Składniki:

- 4 jajka
- 600 ml jogurtu greckiego
- łyżka wędzonej lub słodkiej papryki
- łyżka płatków chilli lub pieprzu cayenne
- 60 g masła klarowanego
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- koperek, kolendra lub natka pietruszki do dekoracji
- sól

Przygotowanie:

1. Na rozgrzaną patelnię wrzuc kawałek masła i rozpuść na wolnym ogniu podgrzej. Wlej masło do miseczki. Dodaj oliwę, wędzoną paprykę i chilli. Wymieszaj i dopraw solą do smaku.
2. Jogurt przełóż do żaroodpornej miski. Miskę wstaw nad rondelkę z gotującą się wodą. Uważaj, aby miska nie dotykała wody. Delikatnie podgrzewaj jogurt cały czas mieszając, aż będzie lekko ciepły. Następnie wyciągnij miskę z rondelka i odstaw. Dopraw solą do smaku.
3. Zrób jajko w koszulce. Wbij jajko do miseczki. W rondelku zagotuj wodę i wlej jedno jajko. Gotuj 2 minuty. Wyciągnij je i odsącz na papierze ręcznikowym. Powtórz tę czynność z kolejnymi jajkami.
4. Ciepły jogurt przełóż na talerze. Na jogurt połóż jajka. Teraz polej je masłem z oliwą i chilli. Udekoruj koperkiem i natką pietruszki. Podaj z ulubionym pieczywem.

Tosty francuskie z chałki

Składniki:

- 4 kromki chałki, brioche lub czerstwego chleba
- 1,5 szklanki ulubionego napoju roślinnego
- 2 jajka

Przepisy dla zdrowia i planety

- łyżka masła klarowanego
- 40 g masła
- 8 śliwek
- 1 jabłko
- płaska łyżeczka cynamonu
- płaska łyżeczka mielonego kardamonu
- pół cytryny
- 2 łyżki miodu
- 4 łyżki prażonych orzechów laskowych
- mięta do dekoracji
- opcjonalnie: 4 łyżki śmietany 18% do dekoracji

Przygotowanie:

1. Pokrój śliwki na pół i wyjmij pestki.
2. Jabłko pokrój w cienkie plasterki, a następnie w słupkach (julienne).
3. Pokrop je sokiem z cytryny.
4. Na rozgrzanej i suchej patelni podsmaż śliwki kilka minut, dodaj miód, masło i poczekaj aż powstaje aksamitny sos. Dodaj przyprawy, wymieszaj wszystkie składniki na patelni i odstaw.
5. Ubij jajka w głębokim talerzu, dodaj napój roślinny i wymieszaj. Namocz kromki chałki przez chwilę z obu stron i od razu połóż na rozgrzanej patelni. Smaż na maśle klarowanym kilka minut z obu stron. Gotowe tosty przełóż na talerzach. Dodaj smażone śliwki, julienne z jabłek, posyp prażonymi orzechami laskowymi i udekoruj listkami mięty.

David Gaboriaud



Francuz o polskich korzeniach, który od lat inspiruje kulinarnie całą Polskę w rozmaitych telewizyjnych programach kulinarnych. Autor książki kucharskiej *Coś francuskiego*, w której obala mity kuchni francuskiej i pokazuje świadome celebrowania i delektowania się smakiem potraw „à la française”.

Jest znanym i cenionym mistrzem francuskiej sztuki kulinarnej. Co roku przygotowuje prestiżowe kolacje w Ambasadzie Francuskiej w Warszawie, podczas akcji „Goût de France / Good France”, które mają na celu promowanie tej kuchni na świecie. Współpracując z marką Carrefour, jako ambasador ich marki „Jakość z Natury” został współautorem książki kulinarnej Carrefour „Z miłości do smaku”.

David jest charyzmatycznym prezenterem telewizyjnym i radiowym, kucharzem w „Dzień Dobry TVN”, współprowadzącym program „Bitwa na Smaki” na kanale Kuchnia+, gdzie wcześniej przez 5 sezonów prowadził autorski program podróżniczo – kulinarny „David w Europie”. Mimo, że odwiedził z programem ponad 20 krajów, nieustannie czuje głód podróży. Współprowadził program „Z czekoladą w kuchni” dla marki Wedel. Od 6 lat współpracuje z liderem na Polskim rynku serków twarogowych – marką Almette m.in. w ramach projektu „Odkryj Polskę z przyjemnością”. Od 2 lat współpracuje z marką Winiary m.in. w ramach programu TV „Tu się gotuje”. Jest ambasadorem gamy produktów „Inspiracje prosto z targu”.

Swoją miłość do gotowania najpełniej przejawia, organizując imprezy, warsztaty oraz pokazy live cooking dla firm oraz osób prywatnych. Od 2 lat zasiada w jury konkursu „Kukbuk poleca”, promującego lokalne, ekologiczne i sezonowe produkty oraz żywność wytwarzaną przez rzemieślników i małych producentów w Polsce.

dr n. o zdr. Hanna Stolińska



Doktor nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny. Przez siedem lat pracowała w Instytucie Żywności i Żywienia. Pomaga osobom z problemem nadwagi i otyłości, cierpiącym na choroby dietozależne oraz będącym na dietach alternatywnych (ze szczególnym uwzględnieniem diet roślinnych). Prowadzi również szkolenia dla dietetyków i lekarzy oraz wykłady dla rodziców i osób starszych. Współpracuje z Narodowym Programem Zdrowia i przy realizacji kampanii społecznych. Jedną z założycielek Fundacji Kobiety bez Diety. Autorka artykułów naukowych i popularnonaukowych, autorka lub współautorka cenionych książek o odżywianiu, między innymi „Love Vegan”, „Jeść zdrowiej”, „Jelito drażliwe. Leczenie diety”, „Insulinooporność. Leczenie diety”, „Zdrowe stawy. Leczenie diety”, „Jedz zielone”.