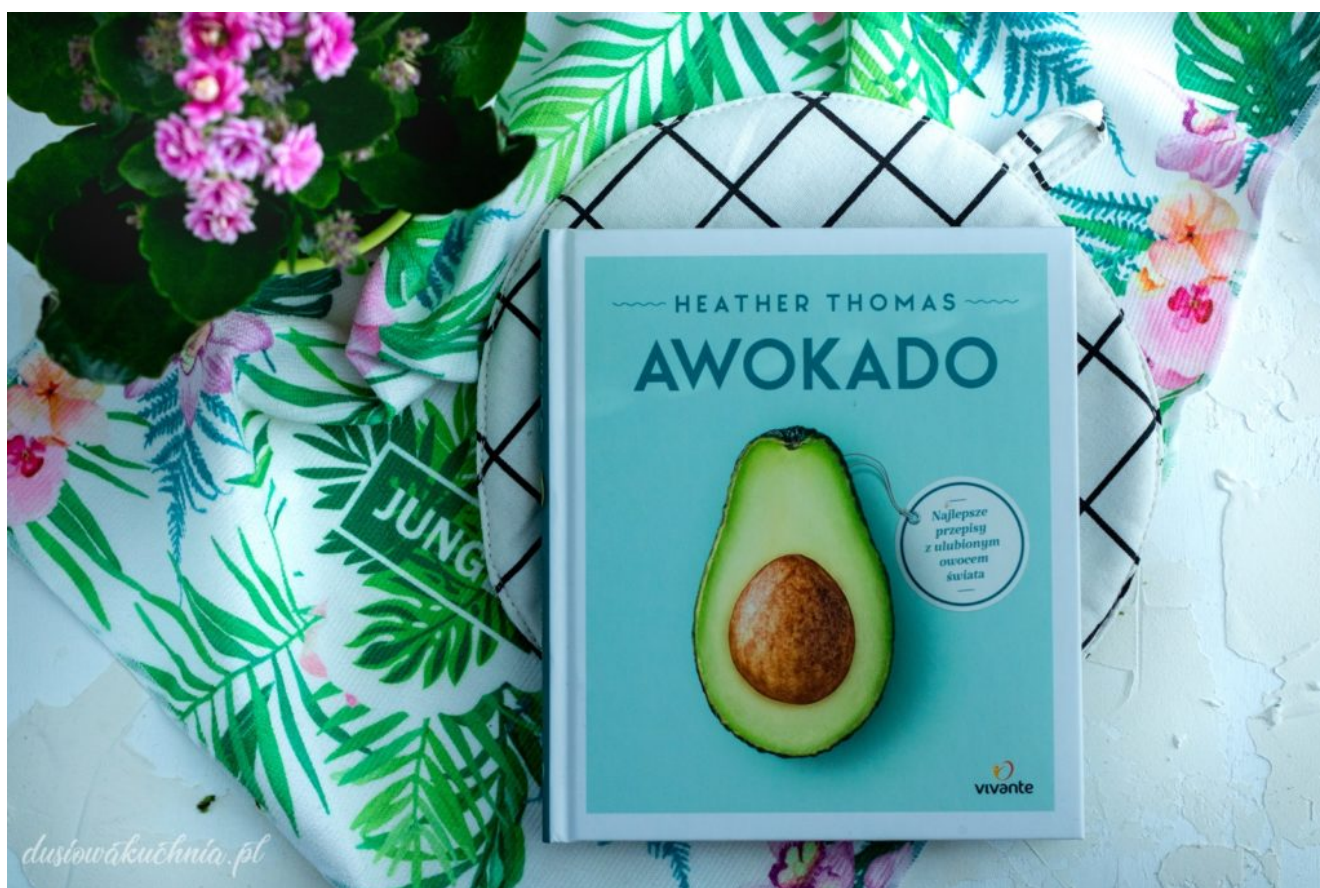


Ułubieńcy lutego 2018

W tym roku luty miał tylko 28 dni, krótki to był miesiąc. Mam wrażenie, że zapadłam w sen zimowy, bo ciężko było mi wynaleźć ulubieńców miesiąca, ale rozejrzałam się wokół i znalazłam co nieco :). Zapraszam Was zatem do czytania i oglądania :).

Ułubieńcy lutego 2018

- Książka „Awokado. Najlepsze przepisy z ulubionym owocem świata” Thomas Heather, Wydawnictwo Vivante



Jeżeli chcecie odżywiać się zdrowo i dbacie o siebie to na

pewno znacie już awokado. Teraz przyszła pora aby poznać się ze świetną publikacją o nim. „Awokado” to książka, w której Thomas Heather we wstępie opowie Wam wszystko o tym owocu (dowiecie się że np. nie jest warzywem). Okazuje się, że awokado to bogactwo witamin i minerałów, dlatego zaliczane jest do tzw. superfoods. To właśnie dlatego zyskuje popularność na całym świecie.



W książce Thomasa, której okładka jest po prostu przepiękna, znajdziecie aż 50 przepisów z wykorzystaniem awokado. Znajdziecie w niej 5 rozdziałów, a w nich:

- pomysły na śniadanie (np. tosty z awokado i pomidorem)
- przekąski (np. guacamole, sajgonki, wrapy)
- przystawki (np. sushi, sałatki, chłodnik)
- dania główne (np. makarony, krewetki, wołowinę),
- desery i napoje.

Myślę, że każdy znajdziecie tu coś dla siebie, tym bardziej, że większość propozycji nie jest skomplikowana i opisano je w bardzo przejrzysty sposób. Wybrane przepisy opatrzone są

kolorowymi fotografiami, które wprost kuszą aby natychmiast iść do kuchni i coś wypróbować.

PLACKI KUKURYDZIANE Z SALSĄ Z AWOKADO

PORCJA DLA 2 OSÓB | CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT | CZAS SMAŻENIA: 10 MINUT

100 g odwiadanych
sosen kukurydzy i pszki

25 g maki pszennej
z dodatkiem awokado
spieczonych

1 średnie jajo (zostaw
odstawione od białka)

2 łyki maki

okrojona w kostkę
jakaś ciecierzycowa "małpa"

ma posiekany
cybul

ma posiekanych
sz

z czosnku

sol

Te kolorowe placki przygotujesz zaskakująco szybko. Są bardzo zdrowe, gdyż zawierają dużo witamin, minerałów i błonnika.

1. Przygotuj sos: z awokado. Przekrój owoc na pół, usuń pestkę i pokrój go w kostkę, a następnie wymieszaj z pozostałymi składnikami soli w dużej misce. Okleś na płótnie.
2. Kukurydzy wst do małego rondla i zalej niewielką ilością wody. Gotuj przez 2 minuty, po czym dokładnie odcedź.
3. Przesiej mąkę do miski, a następnie dodaj sól oraz pieprz i utłomaj w środku dłoń. W oddzielnej misce roztrzep jajko z mlekiem i wlej mieszankę do maki. Wyrob ciasto.
4. Białko ubij w czystej i suchej misce, aż zgęstnieje. Za pomocą metalowej łyżki wymieszaj je delikatnie z ciastem, wykonując ruchy o kształcie osenki. Chrośnie dodaj kukurydzę, paprykę chili, czerwoną cebulę i kolendrę, a następnie doprowadź je składniki równomiernie w ciasto.
5. Na dużym ogniu rozgrzej olej w patelni z nieprzywierającą powłoką. Na gorący olej nakładaj niewielkie porcje masy, rozplaszczając je delikatnie za pomocą łyżki. Smaż każdą porcję około 2 minut, aż placki zrobią się złoczyste od spodu. Następnie przewróć je na drugą stronę i smaż przez kolejne 2 minuty.
6. Placki polane sosem chilli posławaj na gorąco z dodatkami soli z awokado i pokrojona w kostkę limonka.

INNE PROPOZYCJE...

- Gotuj całe kłby kukurydzy na wolnym ogniu przez 6-7 minut. Następnie wyjmij z wody i dodaj je do pozostałych składników.
- Zamiast czerwonej cebuli użyj drobno posiekanej cebuli dymki.
- Nie martw się, jeżeli nie masz oleju z orzechów arachidowych - zamianuj na inny, np. olej słonecznikowy.
- Koloru również dodaj pokrojone w kostkę awokado do już przygotowanych placki.

PRZEKASKI I LEKIE DANIA



Przy przepisie podana jest liczba porcji, czas przygotowania, a także „inne propozycje” na serwowanie dania np. dla wegetarian.

Osobiście do awokado przekonałam się całkiem niedawno, bo musiałam odkryć połączenia tego owocu z innymi składnikami aby je polubić. W tej książce dostaniecie masę inspiracji! Ja również chętnie skorzystam z tych przepisów.



Post udostępniony przez Klaudia Sroczyńska (@dusiowakuchnia) Mar 4, 2018 o 5:25 PST

- Kosmetyki



Od jakiegoś czasu pokochałam malowanie ust na żywe kolory. W lutym rządziły odcienie różu.

Zdecydowałam się kupić **nowość marki Sephora, czyli pomadkę Lipstories**. Po dłuższej decyzji wybrałam matową Twolips i to jest mój kolor. Szminka nie wysusza ust i pozostaje na długo na nich. Kosztuje 29 zł, a ja mam ochotę na inny kolor.

Obecnie w Rossmannie na promocji jest **szminka w płynie Rimmel Stay Matte**, którą kupicie za 25,99 zł (normalna cena 31,99 zł). Wybrałam chłodny róż wpadający we fiolet, czyli kolor nr 820 Hearbeat. Szminka potrafi przetrwać bardzo długo na ustach, nawet po posiłku! Ta szminka ma lekką formułę, kremową konsystencję i również nie wysusza ust. Marzy mi się jeszcze jakiś kolor z tej serii. Na pierwszym zdjęciu we wpisie możecie zobaczyć kolor szminki na moich ustach.

Trzeci produkt, z którym się polubiłam w lutym to **puder sypki Banana z Wibo**. Dotąd używałam pudru ryżowego, który mocno matowi mi skórę, ale nie robi czegoś, co robi Wibo. Puder z Wibo ma żółtawy odcień i delikatne drobinki odbijające światło, dzięki czemu twarz jest zmatowiona, ale też wygląda świetliście. Nie podkreśla on suchych skórek i ładnie pachnie. Kosztuje 20 zł.

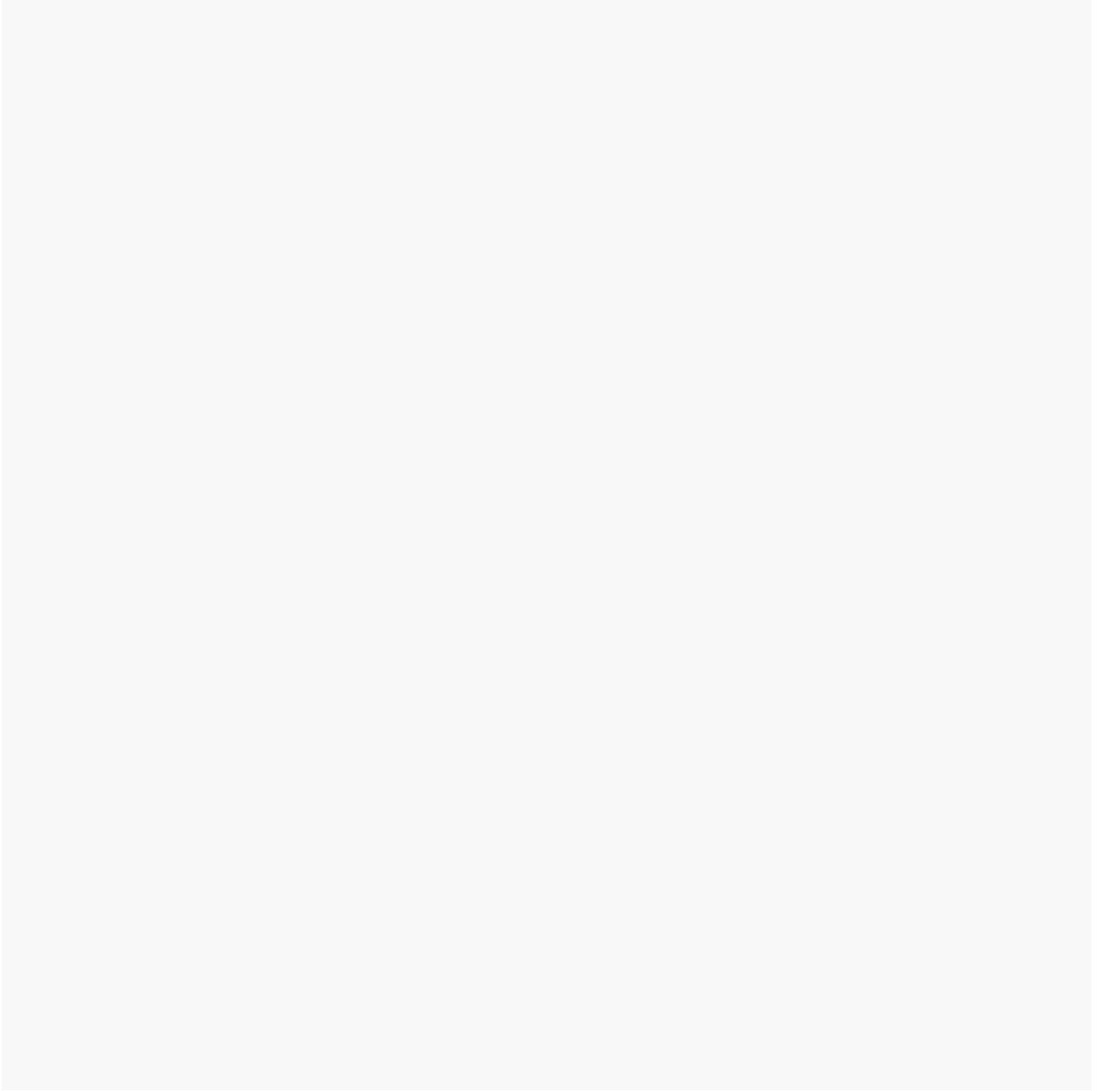
dusiowakuchnia.pl



na lewo Rimmel, po prawej Sephora

dusiowakuchnia.pl





Post udostępniony przez Klaudia Sroczyńska (@dusiowakuchnia) Mar 2, 2018 o 12:13 PST

Tu na zdjęciu mam na ustach pomadkę z Sephory.

- Muzyka

Podobno od dziecka uwielbiam Stinga. To nietypowe połączenie muzyczne na początku wydało mi się dziwne, a potem wpadło w ucho i nastrajało optymistycznie.

Kolejna optymistyczna piosenka, przy której słuchając przenosiłam się do ciepłego lata w mroźne wieczory.

- Film 100 Years of Beauty – Poland

Moda i historia w jednym. Kiedyś widziałam takie filmy z innych krajów, ale u nas moda w tamtych czasach wyglądała inaczej, głównie przez wydarzenia, jakie w Polsce miały miejsce.

Co Wy polubiliście w lutym? □

P.S. Zobacz też wpisy z lutego:

- gdzie na śniadanie w Sopocie?
- jak zrobić deskę serów?
- oryginalna grecka sałatka.