



Rzecz o szpinaku

Zielone zamrożone serduszka wrzucasz do rondla. Podgrzewasz kilka minut i... danie gotowe. Na kolację podajesz szpinak purée w sosie śmietanowym. Proste i pyszne! **Szpinak w śmietanie (Frosta, ok. 7 zł).**

Klub Chrup Chrup

Cała, w większości damska, redakcja należy do fan klubu tych żytnich chlebowych deseczek. Bo są żytnie, i to pełnoziarniste, a więc zdrowe i z błonnikiem. Mają delikatny smak cebuli i nie wymagają dodatkowego aromatu. Jedna deseczka to tylko 20 kalorii! **Chleb chrupki żytni z cebulą (Finn Crip, ok. 4,20 zł).**

Do karafki

Nie warto używać określeń: tradycyjne i babuni. Są już na każdym opakowaniu byle czego i przestały coś znaczyć. Ale czasem trudno je czymś zastąpić. Zwłaszcza jeśli pisze się o staropolskich nalewkach. Czyli domowych trunkach, których receptury przekazywano wraz z ojcowizną. Produkowane ręcznie, często z oryginalnymi dodatkami. Teraz możemy spróbować tradycyjnych (a jednak!) nalewek bez trudu i wysiłku przygotowania. Smaki, np.: Wiśniowa na Miodzie, Pomarańczowo-Kawowa czy Cztery Pory Roku z pędami sosny (200 ml: 38 zł, 350 ml: 52 zł; tylko w najlepszych sklepach z alkoholami; www.nalewki.pl).