



***15 przepisów
na walentynkowe dania***

CZYLI 15 DAŃ, KTÓRE PODNOSZĄ APETYT NA COŚ WIĘCEJ...



Szczypty pikanterii dodaje **Magdalena Tyrła**
– seksuolożka Interia.pl

Smaker.pl to serwis miłośników jedzenia. Znajdziesz w nim ponad 20 tysięcy przepisów użytkowników oraz kulinarne tematy specjalne pełne ciekawostek, ciekawe konkursy z atrakcyjnymi nagrodami i forum, gdzie porozmawiasz o gotowaniu i nie tylko. Ponadto na czacie spotkasz się ze znanymi kucharzami.

Redaktorzy serwisu Smaker.pl: **Joanna Jagodzińska, Anna Wiśniewska**

Autorka tekstów: **Anna Wiśniewska**

Konsultacja merytoryczna: **Magdalena Tyrała**

Projekt okładki:

Skład i łamanie: **Anna Wiśniewska**

Koncepcja książki: **Joanna Jagodzińska, Anna Wiśniewska**

Korekta: **Anna Wiśniewska**

Nadzór nad całością: **Andrzej Potocki**

Copyright Smaker.pl 2014

SPIS TREŚCI

Wstęp	4
Wytrawnie	6
Lekka sałatka z awokado	7
Sałatka z granatów i winogron	8
Sałatka z truskawkami	9
Ryż brązowy z pestkami dyni i słonecznika	11
Sałatka Waldorf z jabłek i selera.....	12
Kaczka nadziewana mandarynkami i pomarańczami.....	14
Smażone krewetki	16
Tarta z krewetkami & awokado.....	17
Aromatyczna polędwica w occie balsamicznym	19
Krem marchwiowo-imbirowy.....	20
Uwodzenie na słodko	22
Zapiekane banany w czekoladzie	22
Figi na ciepło.....	24
Aromatyczne gofry z przyprawą miłości.....	25
Uwodzicielski deser z moreli i malin	27
Czekoladowe fondue	28

WSTĘP

Jedzenie jest przyjemnością samą w sobie. Badania jednoznacznie pokazują, że spożywanie ulubionych posiłków stymuluje wydzielanie beta-endorfin, które poprawiają nastrój.

Kilka cennych rad

Zatem planując walentynkową kolację mającą na celu rozpalenie zmysłów, warto wcześniej poznać gusta kulinarne partnera, by im zwyczajnie sprostać. Takie podejście to połowa sukcesu.

Pamiętajcie także o tym, że posiłek musi pięknie pachnieć. W dużej mierze to węch, a nie smak pobudza nasz... apetyt. Ale nie przesadźcie z wielkością porcji. Uczucie przejedzenia może spowodować odwrotny efekt... obniżenie sprawności seksualnej.

Jeśli jesteście przekonani co do tego, jakie danie może sprawić partnerowi przyjemność, zadbajcie o to, by nie zabrakło w nim kilku produktów, które poprawiają ukrwienie narządów płciowych i sprawność fizyczną. Jakich?

Te składniki podnoszą temperaturę w łóżku

Czosnek, figi, przyprawy takie jak chili, imbir, kardamon - poprawiają krążenie krwi i są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania seksualnego.

Z kolei ryby, owoce morza, pestki dyni, szpinak oraz seler to produkty zawierające selen i cynk – nieocenione we wspomaganiu potencji. Wzmagają również orgazm.

Białko, z którego wytwarzany jest tlenek azotu, zawarte w mięsie, mleku, jajkach, okazuje się niezbędnym do osiągnięcia erekcji.

Brązowy ryż, warzywa: marchew czy awokado, a także owoce - zwiększają libido. Szczególne działanie na seksualność kobiet przypisuje się pietruszce, która poprawia ukrwienie zarówno wewnętrznych (macica, pochwa), jak i zewnętrznych (wargi sromowe, łechtaczka) narządów płciowych kobiety. A zatem pietruszka nie tylko wzmacnia ochotę na seks, ale i poprawia orgazm.

Czekolada zapewne znana jest już wszystkim ze swoich właściwości. Zawarta w niej fenyloetyloamina intensyfikuje bodźce seksualne, wzmacnia orgazm.

W niniejszym ebooku „15 przepisów na walentynkowe dania” znalazły się propozycje przepisów na lekkostrawne dania zawierające wyżej wymienione składniki.

Zachęcam do skorzystania z nich i życzę całej feerii... zmysłów,



Magdalena Tyrała, seksuolog

Jeśli macie pytania do eksperta, możecie je zadać na [Forum MamDziecko >>](#)

Uwaga!

Nasze przepisy oznaczyliśmy serduszkami, w zależności od tego, jak silnie działają na zmysły. Wzięliśmy pod uwagę nie tylko smak i aromat, ale także smak i sposób jedzenia...



Pierwszy poziom zmysłowości. Idealne na randkę, odświeżają, budzą do życia i flirtu.



Drugi poziom zmysłowości. Te dania rozpalą zmysły w walentynkowy wieczór.



Trzeci poziom zmysłowości. Afrodyzjaki w nich zawarte rozpalą zmysły każdego, wywołując prawdziwą lawinę namiętności. Uwaga! Trudno się im oprzeć!

WYTRAWNIE



Lekka sałatka z awokado



Ta sałatka pobudzi zmysły, nie tylko dzięki sokowi z limonki. Awokado i orzechy świetnie wpłyną na apetyt na coś więcej...

Składniki do sałatki:

- 500 g szpinaku,
- 1/2 szklanki pestek z dyni lub orzechów włoskich,
- 1 awokado,
- kilka pomidorków koktajlowych.

Składniki do sosu:

- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 1 łyżka soku z limonki,
- sól i pieprz do smaku.

Wykonanie:

Krok 1. W dużej misie wymieszaj liście szpinaku z pestkami dyni i pomidorkami.

Krok 2. Obierz i pokrój awokado i dodaj do pozostałych składników.

Krok 3. Aby zrobić sos sałatkowy, wymieszaj energicznie widelcem oliwę z sokiem z limonki i dodaj sól i pieprz do smaku.

Sałatka z granatów i winogron

Ta pyszna sałatka idealnie spełni się jako przystawka do romantycznego wieczoru we dwoje.

Składniki na sałatkę:

- 1/2 szklanki kaszy kuskus,
- 1/2 szklanki gorącego bulionu,
- 1 szklanka rukoli,
- 4 łyżki orzeszków pinii (ewentualnie pestek słonecznika),
- 1 granat,
- 10 czerwonych winogron,
- 60 g koziego sera,
- świeże zioła (może być bazylia),
- sól i pieprz do smaku.

Składniki na sos:

- 4 łyżki oliwy z oliwek,
- 1 łyżka soku z cytryny,
- 1 łyżka płynnego miodu,
- sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Krok 1. Zalej kaszę kuskus gorącym bulionem, przykryj i odstaw.

Krok 2. Po wystudzeniu, dodaj do kaszy świeże zioła, sól i pieprz, najlepiej świeżo zmielony. Wymieszaj.

Krok 3. Dodaj kaszę do wyptukanych liści rukoli.

Krok 4. Jeśli w winogronach są pestki, usuń je. Bezpestkowe winogrona możesz dodać do sałatki w całości.

Krok 5. Posyp całość ziarenkami z granatu.

Krok 6. Pokrusz kozi ser i dodaj do całości.

[Zobacz jeszcze 10 przepisów na dania z rukolą!](#)

Sałatka z truskawkami



Truskawki to afrodyzjak znany wszystkim. Magicznym sposobem pojawiają się w sklepach tuż przed 14 lutego. Można skorzystać z okazji i przyrządzić pyszną sałatkę z ich dodatkiem już teraz, lub poczekać na świeże truskawki i zaskoczyć ukochaną lub ukochanego bez okazji.

Składniki na sałatkę:

- 10 truskawek,
- 1/2 główki sałaty lodowej (może być też rzymska),
- garść rukoli,
- garść orzechów nerkowca,
- pęczek rzodkiewek,
- 1 ogórek szklarniowy,
- 12 dag pomidorków koktajlowych,
- 12 dag wędzonego sera (może być ser pleśniowy),
- kilka czerwonych winogron,
- kolorowy pieprz,
- sól.

Składniki na sos:

- oliwa z oliwek,
- ocet balsamiczny.

Przygotowanie:

Krok 1. Do sałaty lodowej i rukoli dodaj połówki rzodkiewek, ćwiartki lub połówki pomidorków, winogrona i podprażone orzechy nerkowca. Ogórka i ser pokrój w kostkę i dodaj do całości.

Krok 2. Całość posól i posyp pieprzem. Na wierzch dodaj połówki truskawek.

Krok 3. Skrop sałatkę oliwą z oliwek i octem balsamicznym.

Brązowy ryż z pestkami dyni i słonecznika

Brązowy ryż na zimno będzie się idealnie komponował z sałatą rzymską i pestkami słonecznika i dyni.

Składniki do sałatki:

- 1 szklanka pestek z dyni,
- 1/3 szklanki pestek słonecznika,
- 2 szklanki ugotowanego brązowego ryżu,
- 1 sałata rzymska,
- 1 pokrojony w kostkę pomidor,
- 1/2 szklanki posiekanego selera.

Składniki do sosu:

- 1/3 szklanki soku z limonki,
- 1 łyżka sosu sojowego,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- 1/2 łyżeczki oleju sezamowego,
- 1 duża szczypta brązowego cukru,
- sól i pieprz do smaku.

Wykonanie:

Krok 1. Wymieszaj pestki słonecznika i dyni z ugotowanym i ostudzonym brązowym ryżem, pomidorem, selerem i pokrojoną lub porozrywaną sałatą.

Krok 2. Wymieszaj składniki na sos sałatkowy, czyli sok z limonki, sos sojowy, oliwę z oliwek, olej sezamowy i cukier. Dodaj do sałatki i wymieszaj tuż przed podaniem.

[Zobacz więcej przepisów na dania z truskawkami! Kliknij tutaj >>](#)

Sałatka Waldorf z jabłek i selera



Seler to tani i dostępny afrodyzjak. W sałatce Waldorf nabierze wykwintnego smaku, pięknie łącząc się z jabłkami.

Składniki:

- 6 jabłek,
- sok wyciśnięty z 1/2 cytryny,
- 1 duży korzeń selera,
- 1/2 szklanki rodzynek,
- cynamon,
- kilka garści rukoli,
- majonez,
- 10 orzechów włoskich,
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz.

Przygotowanie:

Krok 1. Umyj jabłka, obierz i pokrój w kostkę. Koniecznie skrop je sokiem z cytryny, żeby nie zbrązowiały.

Krok 2. Obierz selera i zalej na minutę wrzątkiem.

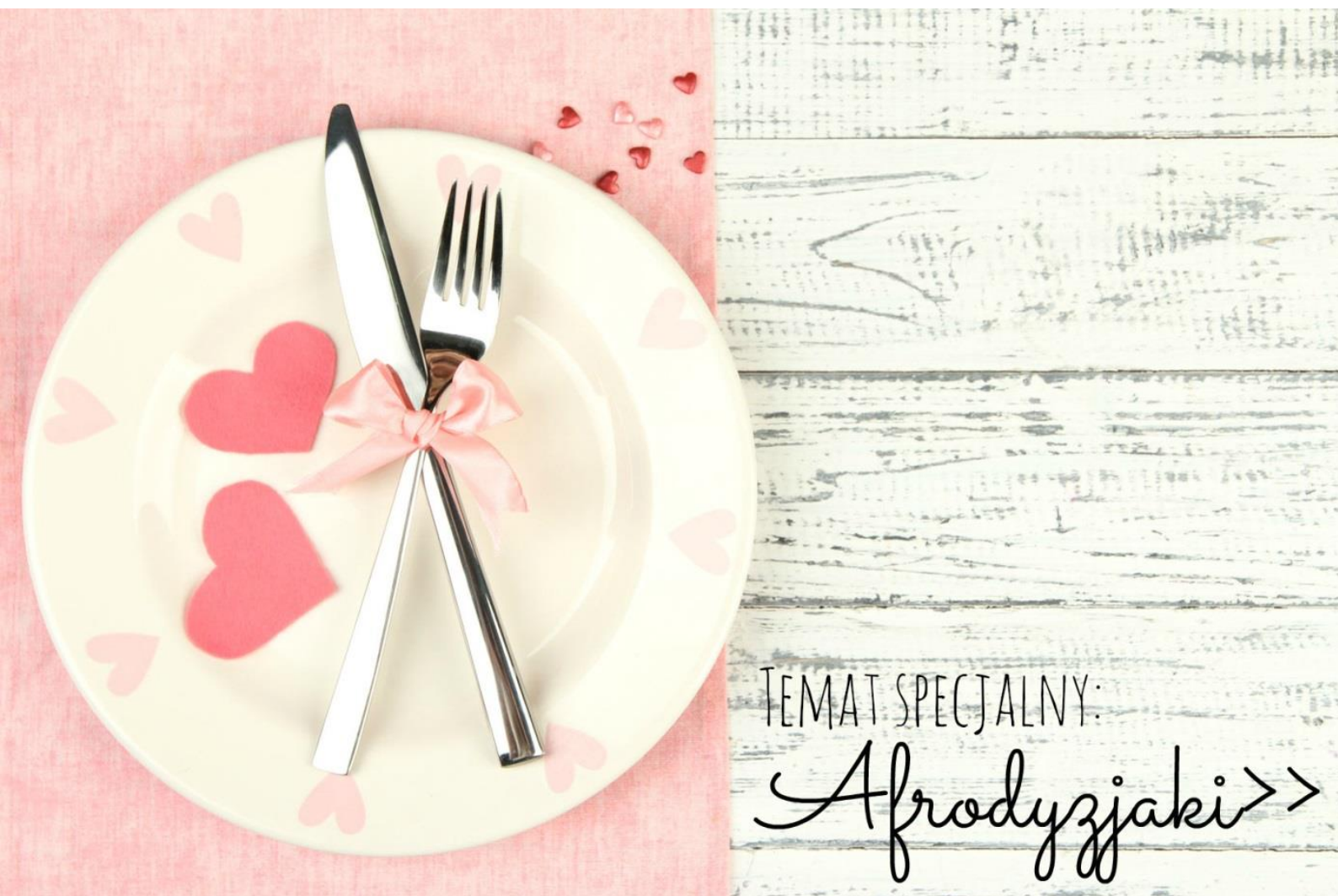
Krok 3. Pokrój selera w słupki i polej sokiem z cytryny.

Krok 4. Rodzynki zalej wrzątkiem na 5 minut i odsącz.

Krok 5. Orzechy obierz i podpraż na suchej patelni.

Krok 6. Wymieszaj wszystko razem, dopraw solą, pieprzem, cynamonem i dodaj trochę majonezu.

Podawaj z rukolą lub na liściu innej sałaty.



TEMAT SPECJALNY:
Afrodyzjaki >>

Kaczka nadziewana mandarynkami i pomarańczami



Złocista, chrupiąca i pachnąca kaczka to wspaniały pomysł na walentynkowy obiad przy świecach.

Składniki:

- kaczka (ok. 2-3-kilogramowa),
- 1/2 szklanki posiekanych migdałów bez skórki,
- 5 mandarynek,
- 2 pomarańcze,
- 2 łyżki cukru,
- 1/2 szklanki selera,
- 1/2 szklanki posiekanego koperku,
- sól i pieprz do smaku.

Wykonanie:

Krok 1. Dzień przed planowanym obiadem, dokładnie umyj kaczkę, osusz i oczyść z nadmiaru tłuszczu.

Krok 2. Podziurkuj widelcem skórkę (staraj się nie podziurkować mięsa), natrzyj solą i schowaj ją do lodówki na noc, najlepiej w szczelnym pojemniku.

Krok 3. Wymieszaj obrane pomarańcze z 3 mandarynkami i z cukrem, miążdżąc owoce widelcem. Dodaj do nich migdały, selera i koperek. Włóż nadzienie do kaczki.

Krok 4. Dwie pozostałe mandarynki wyciśnij i natrzyj ich sokiem kaczki, po czym posyp całość solą i pieprzem.

Krok 5. Podpiecz kaczkę w 250 st. C przez 20-30 minut w zamkniętej brytfannie. Potem zmniejsz temperaturę do 175 st. C i piecz przez kolejne 20 minut. Na koniec zdejmij pokrywkę, aby przypiec skórki na złoto.

[Zobacz jeszcze 20 przepisów na pyszną kaczkę!](#)

Smażone krewetki



Krewetki to idealne danie na walentynkowy wieczór. Są lekkie, działają na zmysły jak każdy afrodyzjak i nie są trudne do przyrządzenia!

Składniki:

- 25 dag krewetek,
- 3 łyżki masła,
- oliwa z oliwek,
- cytryna,
- świeże chili,
- natka pietruszki,
- bagietka,
- sól.

Przygotowanie:

Krok 1. Na patelni roztop masło z kilkoma kroplami oliwy i dobrze rozgrzej.

Krok 2. Wrzuć krewetki na patelnię. Energicznie je podrzucaj.

Krok 3. Po chwili smażenia dodaj wyciśnięty czosnek z solą i papryczką chili. W połowie smażenia dorzuć natkę pietruszki.

Krok 4. Nie smaż krewetek dłużej niż 5 minut.

Krok 5. Podawaj z bagietką.

Jak Polacy dekorują mieszkania na walentynki?



Tarta z krewetkami & awokado

Zarówno krewetki, jak i awokado to znane afrodyzjaki. Skuś nimi swoją drugą połówkę...

Składniki na ciasto:

- 20 dag mąki,
- 10 dag zimnego masła,
- 1 łyżeczka soli,
- 3-4 łyżki zimnej wody.

Składniki na nadzienie:

- 3 jajka,
- 200 ml śmietany kremówki,
- 1/2 szklanki parmezanu,
- 1 dojrzałe awokado,
- 2 łyżki soku z cytryny lub limonki,
- 5 suszonych pomidorów w zalewie,
- 10 krewetek królewskich lub black tiger,
- świeżo zmielony czarny pieprz i sól do smaku.

Przygotowanie:

Krok 1. Do przesianej mąki dodaj pokrojone w kostkę zimne masło, dodaj sól.

Krok 2. Wyrabiaj, aż będzie można zrobić z ciasta gładką kulę.

Krok 3. Zawiń ciasto w folię i schowaj do lodówki na pół godziny.

Krok 4. Obierz awokado (tutaj nasz [artykuł o tym, jak przygotować awokado do przyrządzenia](#)), wydrąż pestkę i pokrój w kostkę. Skrop sokiem z cytryny i lekko posól.

Krok 5. Odsącz suszone pomidory z zalewy. Jeśli są duże, pokrój je.

Krok 6. Nałóż tłuszcz na formę do tarty. Rozwałkuj ciasto i wyłóż nim formę. Ponakłujaj je widelcem.

Krok 7. Podpiekaj ciasto przez 10 minut w 180 st. C.

Krok 8. Zmiksuj jajka ze śmietanką i parmezanem, całość posól i dopieprz.

Krok 9. Masę wylej na ciasto i zatop w niej awokado i pomidory. Na wierzchu ułóż rozmrożone krewetki.

Krok 10. Piecz przez około 30 minut.

Aromatyczna polędwica w occie balsamicznym

Mamy dla Was danie sycące i pyszne. Idealne dla miłośników mięsa. Pieczone ziemniaki i sos z octu balsamicznego dopełnią całości i zadowolą wszystkich smakoszy.

Składniki:

- 4 plastry polędwicy wołowej,
- 100 ml octu balsamicznego,
- 100 ml bulionu wołowego,
- masło,
- oliwa z oliwek,
- rukola,
- ziemniaki,
- tymianek (najlepiej świeży),
- pieprz i sól do smaku.

Przygotowanie:

Krok 1. Natrzyj polędwicę pieprzem i oliwą z oliwek. Skrop sokiem z cytryny.

Krok 2. Obtocz polędwicę w mące i smaź przez ok. 3 minuty z każdej strony.

Krok 3. Przełóż mięso do naczynia żaroodpornego i piecz przez 5 minut w 180 st. C.

Krok 4. Obierz ziemniaki i pokrój w dość drobną kostkę. Natrzyj je oliwą z oliwek i posyp świeżym tymiankiem.

Krok 5. Wyłóż je na blachę i piecz w 180 st. C, aż się przyrumienią.

Krok 6. Roztop trochę masła na patelni i dolej do niego bulion z octem balsamicznym. Duś w tym sosie polędwiczki, aż sos zgęstnieje.

Krem marchwiowo-imbirowy



To propozycja dla tych, którzy w walentynkowy wieczór planują spacer. Po chłodzie lutego, miło będzie rozgrzać się zupą-kremem o delikatnym smaku marchwi i aromacie imbiru.

Składniki:

- 1/2 kg marchwi,
- 1 cebula,
- kawałek imbiru,
- strączek chili,
- 1 litr bulionu warzywnego,
- sok z cytryny,
- cynamon,
- masło,
- oliwa z oliwek,
- cukier,
- sól.

Przygotowanie:

Krok 1. Posiekaj drobno cebulę i zeszklij ją na maśle z odrobiną oliwy z oliwek.

Krok 2. Do cebuli dodaj szczyptę soli i cukru, posiekaną papryczkę chili i starty imbir. Najlepiej przełóż wszystko do garnka.

Krok 3. Pokrój marchew w talarki i dodaj do reszty składników. Podleń bulionem i podduś.

Krok 4. Kiedy marchew zmięknie, dodaj resztę bulionu i zagotuj. Gotuj przez 15 minut.

Krok 5. Zmiksuj za pomocą blendera, dodaj szczyptę cynamonu i kilka kropel soku z cytryny. Zupa gotowa!



*Jeleń na rykowisku
spędza 4 tygodnie...*

NIE BĄDŹ JELEŃ, FLIRTUJ W SIECI!



... u nas się naRandkujesz!

CZATeria

Sprawdź »

UWODZENIE NA SŁODKO



Zapiekane banany w czekoladzie



Dla łasuchów banany zapieczone w czekoladzie będą wręcz idealnym pomysłem na deser.

Składniki:

- 4 banany,
- 1/2 tabliczki mlecznej czekolady,
- 1/2 tabliczki gorzkiej czekolady,
- sok z cytryny,
- cynamon,
- płatki migdałów,

Przygotowanie:

Krok 1. Obierz banany, przekrój wzdłuż i skrop sokiem z cytryny (inaczej zbrązowieją!).

Krok 2. Przyprósz cynamonem.

Krok 3. Piecz w 180 st. C przez 15-20 minut.

Krok 4. Roztop w rondelku z grubym dnem połamaną w kawałki czekoladę.

Krok 5. Upraż na suchej patelni migdały.

Krok 6. Ułóż banany na talerzykach, polej je czekoladą i posyp migdałami.

Figi na ciepło

Figi to od wieków symbol płodności i miłości. Już starożytni Grecy wierzyli w jej moc jako afrodyzjaku. Zobacz nasz [artykuł o właściwościach fig!](#)

Składniki:

- 8 fig (mogą być suszone),
- 1 łyżka octu winnego,
- 1 łyżka miodu,
- cynamon,
- kawałek imbiru,
- masło do wysmarowania formy.

Przygotowanie:

Krok 1. Wymieszaj łyżkę octu winnego z łyżką płynnego miodu. Dodaj szczyptę cynamonu. Zetrzyj na grubej tarce kawałek imbiru i też dodaj do sosu. Odstaw sos, aby się przegryzł.

Krok 2. Ułóż figi w natłuszczonej formie i polej je przegryzionym sosem.

Krok 3. Piecz w 180 st. C przez 15 minut.

[Zobacz jeszcze 10 przepisów na dania z fig!](#)

Aromatyczne gofry z przyprawą miłości



Kardamon to bardzo aromatyczna przyprawa, którą można dodawać do kawy, herbaty, rozgrzewających zup i egzotycznych potraw. Zobacz, dlaczego kardamon jest przyprawą miłości w naszym [artykule!](#)

Składniki:

- 250 g mąki,
- 6 jajek,
- 1 łyżeczka mielonego kardamonu,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 1 spora szczypta soli,
- 3 łyżki cukru,
- 250 ml śmietanki 30 proc.,
- 250 ml mleka,
- 200 ml stopionego i schłodzonego masła.

Przygotowanie:

Krok 1. Wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia, solą, kardamonem i cukrem.

Krok 2. Dodaj jajka, śmietankę, mleko i masło i zmiksuj wszystko razem.

Krok 3. Ostaw na co najmniej 30 minut do lodówki.

Krok 4. Rozgrzej gofrownicę. Nakładaj niewielkie ilości ciasta, gofry odkładaj pionowo (opieraj je o coś albo kładź na stojaku na pokrywki od garnków), aby nie „sflaczały” ☺.



POMYSŁY NA PRZYTULNĄ SYPIALNIĘ

Sypialnia, z której
nie chce się wyjść!

ZOBACZ »

Uwodzicielski deser z moreli i malin

Nie bez powodu Leśmian pisał o malinowym chruśniaku. Słodczy i aromat tych owoców silnie działa na zmysły. Na wspólne zbieranie świeżych malin można się umówić za kilka miesięcy, ale rozkoszować się ich smakiem można już teraz, w walentynkowy wieczór.

Składniki:

- 1 puszka moreli,
- 15 dag mrożonych malin,
- 150 g jogurtu naturalnego,
- 150 ml śmietany kremówki,
- 1 garść migdałów w płatkach,
- likier lub syrop morelowy,
- cukier do smaku.

Przygotowanie:

Krok 1. Odsącz morele i pokrój je w trójkąciki. Od razu ułóż je w pucharkach.

Krok 2. Rozmroź maliny i zmiksuj je z jogurtem. Możesz dodać do tej masy odrobinę konfitury malinowej.

Krok 3. Zalej morele zrobioną masą.

Krok 4. Ubij na sztywno śmietankę z cukrem i dodaj do pucharków. Polej porcje likierem lub syropem morelowym i posyp migdałami.

[Tematy bez tabu... Porozmawiaj o tym!](#)

Czekoladowe fondue



Czekoladowe fondue to nie tylko pyszne słodkości, ale i nietypowe podanie. Karmienie się nawzajem truskawkami zanurzonymi w ciepłej czekoladzie jest idealnym pomysłem na romantyczny, wspólny wieczór we dwoje. Dla osób, które nie mają specjalnego zestawu do fondue, polecamy patyczki do szaszłyków zamiast widelczyków i miseczkę otoczoną świeczkami, żeby czekolada nie zastygła. Nasza propozycja jest dla łasuchów lubiących słodką, mleczną czekoladę. Można poeksperymentować z proporcjami deserowej i mlecznej czekolady, aby trafić w gusta ukochanej osoby.

Składniki do sosu czekoladowego:

- 1 i 1/2 czekolady mlecznej,
- 1 czekolada deserowa,

- 200 ml śmietanki 30 proc.

Składniki do nurzania w sosie:

- truskawki,
- pokrojone w plasterki banany,
- winogrona bez pestek,
- pokrojony w kostkę ananas.

Przygotowanie:

Krok 1. Połam czekoladę na kawałki i wrzuć do rondelka. Zalej śmietanką.

Krok 2. Ostrożnie, na małym ogniu, podgrzewaj w rondelku czekoladę, często mieszając. Wybierz rondel z grubym dnem. Uważaj, żeby masa się nie zagotowała.

Krok 3. Przelej czekoladową masę do pojemnika do fondue. Do miseczek włóż pokrojone owoce.

Krok 4. Rozkoszuj się wspólnym jedzeniem!

[Zobacz jeszcze 69 przepisów na walentynki!](#)



Dodatkowa uwaga:

Do drugiej miseczki możesz wsypać kolorowe posypki do ciast. Po zanurzeniu owocu w czekoladzie będziecie mogli dodać mu koloru dotykając lekko posypki. Rolę posypki mogą też pełnić drobno posiekane orzechy, migdały czy wiórki kokosowe.

KONIEC

[Zobacz więcej przepisów na smaker.pl!](#)



Temat specjalny:

Udana randka...