



Przekąski

PRAWDZIWEGO KIBICA



Spis treści

Wstęp	4
Finger food, czyli miniprzekąski	5
Chipsy, chrupki i nachosy.....	6
Popcorn i tym podobne	11
Koreczki.....	14
Kanapki, zapiekanki, tosty	19
Gdy mecz się przedłuża... czyli ciepłe przekąski i dania	22
Ciasto francuskie.....	23
Zapiekanki, tarty	26
Pizza	28



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**

Autorki tekstów: **Anna Wiśniewska, Katarzyna Rybczyńska**

Opracowanie graficzne: **Anna Wiśniewska**

Projekt okładki: **Anna Dukat**

Skład i łamanie: **Anna Wiśniewska**

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

Nadzór nad całością: **Andrzej Potocki**

--- Copyright Smaker.pl 2014 ---



Wstęp

Sportowe emocje tuż-tuż! Wiele osób zamierza sportowe zmagania oglądać przed telewizorami. Pomyśleliśmy więc, że warto zaproponować ciekawe przekąski w sam raz na siedzenie na kanapie. Wygodne, szybkie, egzotyczne, zdrowe - w każdej możliwej odmianie na pewno będą cieszyć podniebienia zapalonych kibiców.

Podzieliliśmy imprezowe przysmaki na dwie grupy: finger food, czyli przekąski na jeden kęs, i ciepłe jedzenie, ale nadal odpowiednie do jedzenia przed telewizorem. Każda z przedstawianych inspiracji ma swoją wersję dla zabieganych, dla odchudzających się, dla trenujących, dla wiecznie głodnych i tych, którzy chcą zachwycić swoich gości.

Życzymy wielu pozytywnych, sportowych emocji!



Pomysły dla zabieganych, czyli inspiracje na sportową imprezę w 15 minut.



Pomysły dla odchudzających się, czyli przekąski zdrowe i dietetyczne.



Pomysły dla trenujących, czyli inspiracje dla osób, które ćwiczą na co dzień i nie chcą meczami zaburzać zdrowej diety.



Pomysły dla wiecznie głodnych, czyli inspiracje na przekąski dla głodomorów. Sycące, a przy tym naprawdę pyszne!



Pomysły z efektem łał, czyli inspiracje gwarantujące zachwyt gości. Uwaga! Te pomysły wymagają więcej czasu i zachodu! Ale warto:).

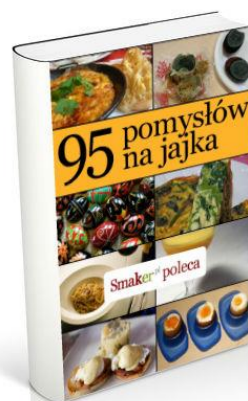


Finger food, czyli miniprzekąski

Na imprezach spędzanych przed telewizorem nie może zabraknąć smakowitych przekąsek. Najlepiej niekruszących się zbyt łatwo, niebrudzących i wygodnych do jedzenia w rękach - przecież nie będziemy siedzieli z talerzykami pod brodą, kiedy drużyna, której kibicujemy właśnie traci (lub zyskuje) punkty!

Ten rozdział przygotowaliśmy tak, aby każdy, kto chce zaserwować coś na sportowej imprezie, znalazł coś dla siebie. Poniżej znajdziesz inspiracje na sportową imprezę dla każdego fana sportu. Dla takiego, który nie ma czasu na długie przygotowania, dla odchudzającego się, ćwiczącego, a także takiego, który lubi eksperymentować w kuchni.

[Zobacz też więcej naszych ebooków! >>](#)



Chipsy, chrupki i nachosy

Zdecydowanie najpopularniejszą przekąską do jedzenia przed telewizorem są różnego rodzaju chipsy, chrupki czy nachosy.



fot. 123RF.COM/PICSEL

Najprościej i najszybciej będzie oczywiście udać się do sklepu i spośród ogromnej ilości różnych rodzajów słonych przekąsek tego typu, wybrać kilka i je zakupić. Dla zapracowanego fana sportu będzie to rozwiązanie optymalne, ale uwaga! Do chipsów warto dodać sosy, które urozmaicą nieco monotonię chrupania. Najprostszy będzie ketchup, do którego można



dodać ulubione przyprawy - świetnie sprawdzi się oregano, bazylija czy papryka. Teraz tylko powrzucać wszystko do misek i gotowe!

A co, jeśli liczymy kalorie, boimy się o poziom cholesterolu albo po prostu wolimy, żeby kibicowanie było nieco zdrowsze? Zdrowsza i dietetyczna wersja chipsów oczywiście istnieje i wcale nie wymaga od nas dużego wysiłku. Bardzo ciekawym zamiennikiem zwykłych chipsów są chipsy z warzyw.



Kluczem do przyrządzenia pysznych, domowych chipsów jest ich cienkie pokrojenie (ok. 1-2 mm). Dzięki temu po upieczeniu zyskają chrupkość, która tak bardzo kusi nas w chipsach. Sekretnym przyrządem do zrobienia cieniutkich chipsów jest zwykła obieraczka do warzyw. Kucharze korzystają z szerszej i wygodniejszej mandoliny.

Aby stworzyć własne chipsy wystarczy pokroić wybrane warzywa, wymieszać je w misce z oliwą i przyprawami - np. solą, pieprzem i papryką - i włożyć do piekarnika. Piecze się je do chrupkości.

Najlepiej do chipsów nadają się:

- 🍆 cukinie (spryskane oliwą i posypane solą i przyprawami piecze się w 100 st. C ok. 2 godzin, po 1 godzinie przewracamy je na drugą stronę),
- 🍆 buraki (przygotowujemy jak cukinię, pieczemy w 190 st. C ok. 20 minut),



- 👁️ marchewki (przygotowujemy jak wyżej, pieczemy w 160 st. C przez ok. 30 minut).

Tutaj też smaku dodadzą sosy. Osoby dbające o linię powinny jednak szerokim łukiem omijać ketchupy, do których dodawanych jest dużo cukru. Jak zrobić własny, bez niepotrzebnych dodatków? Sprawdź kilka świetnych przepisów:

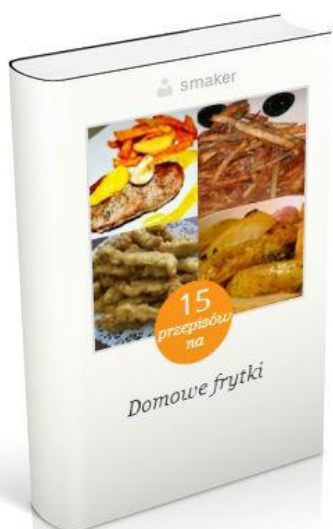
- 👁️ [klasyczny domowy ketchup](#),
- 👁️ [ketchup "Czarująca Ania"](#),
- 👁️ [ketchup ajwar](#).

Osoby trenujące i pilnujące diety dla sportowca także powinny zwrócić uwagę na przekąski do kibicowania. Jeśli chodzi o chipsy, to dla sportowców dobre będą wszystkie powyższe, dietetyczne opcje. Sos natomiast dobrze będzie zrobić z jogurtu. Do niego wkrój drobniutko cebulkę, szczypiorek lub czosnek i wsyp trochę pieprzu i czerwonej papryki. Pasuje do niego także natka pietruszki.

Bardziej sycącą wersją chipsów są nachosy i chipsy domowe z niezbyt dietetycznych składników. Świetnie smakować będą [chipsy zrobione z salami](#) oraz [smażone w tłuszczu cienkie plasterki cukinii polane sosem majonezowo-śmietankowym](#). A tutaj znajdziesz [przepis na smażone chipsy ziemniaczane](#).

Impreza sportowa z efektem łał nie może obyć się bez słonych, dobrze przyprawionych, chrupiących ale trochę nietypowych przekąsek. Chipsy podane na takiej imprezie nie mogą być zwykłymi chipsami... Tutaj można popisać się swoim kulinarnym kunsztem lub po prostu ciekawym doborem składników.





Bardzo prostym, a przy tym egzotycznym pomysłem są chipsy z lekko słodkawej dyni hokkaido. Zobaczcie [przepis na te nietypowe chipsy](#)! Polecamy też chipsy w wersji de luxe: [chipsy z cukinii w parmezie](#).

Efekt łąć łatwiej będzie osiągnąć dzięki nietypowym, pysznym dipom, takim jak ten [ketchup pomidorowo-morelowy](#).

[Zobacz więcej przepisów na chipsy >>](#)



**Co jeszcze można
zrobić z cukinii?**



Kliknij!

Popcorn i tym podobne

Popcorn to przekąska popularna w kinach. Ale warto po nią sięgnąć także w domu.



Fot. 123RF.COM/PICSEL

Najszybszym i najprostszym sposobem na popcorn jest popcorn w specjalnych torebkach gotowych do mikrofalówki (zobacz, [czy korzystanie z mikrofalówki szkodzi](#)). Przekąska jest wtedy gotowa w kilka minut. I można ją jeść prosto z torebki, w której została kupiona.



3 szklanki popcornu bez dodatku tłuszczu to zaledwie 93 kcal. Jest to więc przekąska idealna dla osób dbających o linię, szczególnie, jeśli do wyboru są np. chipsy. Duża zawartość błonnika dodatkowo sprawia, że prażona kukurydza jest sycąca. Nie polecamy jednak tego prawie gotowego popcornu do mikrofalówki! Zawiera duże ilości tłuszczu, a także soli, co z kolei będzie szczególnie ważne dla osób, które dbają o zdrowie lub mają problemy z ciśnieniem.



Aby samodzielnie zrobić prażoną kukurydzę bez tłuszczu, wystarczy zaopatrzyć się w ziarna kukurydzy (często na opakowaniach nazywanej "popcornem" właśnie), zapakować je szczelnie do papierowej torebki i włożyć do mikrofalówki na najwyższą moc. Taki popcorn przyprawia się dopiero po wyjęciu. Na słono - możemy dodać sól, pieprz czy chili. Na słodko - dobrze sprawdzi się cynamon.

Tym, którzy zjedliby coś bardziej "konkretnego", polecamy popcorn zrobiony jak powyżej, w mikrofalce, ale polany roztopionym masłem. Niebo w gębie!



Można też przyrządzić popcorn tradycyjnie, w garnku z tłuszczem. Kiedy uprażone ziarenka przestaną stukać w pokrywkę garnka, można dodać do nich starty parmezan lub inny żółty ser i bazylię. Sól może się okazać niekonieczna, bo ser doda słonego smaku.

Popcorn w wersji dla ćwiczących to na pewno popcorn niskotłuszczowy lub bez tłuszczu. Aby zwiększyć ilość dostarczanego białka, można posypać go proszkiem proteinowym. Będzie szczególnie korzystny, jeśli planujesz oglądać mecz tuż po treningu.



Prażony amarantus także dostarczy dużych ilości białka i cennych składników odżywczych. Zobacz jak przyrządzić z niego pyszną przekąskę!



**Dlaczego właśnie amarantus?
Kliknij! >>**



Koreczki

Koreczki to ciekawy pomysł na imprezową przekąskę. Jest bardzo wygodny do jedzenia i pozostawia duże pole dla kreatywności, ale wymaga trochę pracy.



Fot. 123RF.COM/PICSEL

Uwaga! Najważniejsze przy nakłuwaniu koreczków na wykałaczki jest nakłuwanie najpierw miękkich składników, na końcu najtwardszych.

Najszybszym możliwym sposobem na koreczki jest ułożenie poszczególnych składników i wykałaczek w oddzielnych miseczkach (do wykałaczek



najlepiej użyć kieliszek). Wtedy każdy będzie mógł sam sięgnąć po wykałaczkę i nabić wybrane dla siebie składniki.

Co kupić, aby zbyt wiele kroić:

- oliwki bez pestek (czarne i zielone),
- pomidorki koktajlowe,
- marynowane cebulki,
- marynowane pieczarki,
- małe kukurydze,
- suszone pomidory,
- ananas z puszki (w małych kawałkach)
- rzodkiewki przekrojone na pół,
- winogrona (najlepiej bezpestkowe),
- świeże liście bazylii.

Jeśli mamy trochę więcej czasu na krojenie składników w kostkę lub w plasterki, to na pewno świetnie sprawdzą się:

- papryka,
- kabanosy,
- ser żółty,
- ser pleśniowy,
- ogórki konserwowe,
- ogórki świeże,
- ser feta,
- szynka w kawałku,
- kiełbasa.

Zaletą tego szybkiego sposobu jest to, że nie trzeba komponować składników. Każdy wybierze "zestaw" dla siebie. Może to być np. (składniki podane w kolejności nakłuwania):



- ser feta + plaster świeżego ogórka + szynka,
- papryka+ kiełbasa + ser żółty,
- liść bazylii + ser feta + pomidorek koktajlowy,
- pieczarka + kukurydza + kabanos.

Zdrowym "spodem" do koreczków będzie pumpernikiel, ciemny, zbity, razowy chleb. Sprawdzi się świetnie ze względu na swoją konsystencję i kwaskowaty smak, a także ze względu na korzystne właściwości zdrowotne. Świetnie pasuje do sera żółtego (dla osób odchudzających się najlepiej będzie wybrać oczywiście wersję niskotłuszczową).



Ci, co są wiecznie głodni, na pewno docenią koreczki z boczkiem. Wystarczy owinąć cienkim paseczkiem boczku suszoną śliwkę i nadziać na wykałaczkę. Dla ekstremalnych mięsożerców można przygotować wersję jeszcze bardziej mięsną, zastępując śliwkę kawałkiem kiełbasy lub kabanosa.



Dla osób trenujących najlepiej będzie do koreczków wybrać warzywa. Dobrze sprawdzą się [koreczki "ruloniki" z cukinii i łososia, z serem twarogowym w środku](#) i wszystkie powyższe warzywne pomysły.



[Zobacz więcej pomysłów na koreczki >>](#)



Efekt łał najłatwiej będzie osiągnąć w przypadku koreczków za pomocą ciekawego ułożenia gotowych koreczków, np. nabijając je na arbuza lub melona, tworząc "koreczkowego jeża" lub wykorzystując do nabijania nietypowe, kolorowe wykałaczki.



Fot. 123RF.COM/PICSEL

Aby zachwycić wybredne podniebienia warto sięgnąć po trochę mniej typowe składniki koreczków, np.:

- 🍷 papryczki nadziewane fetą,
- 🍷 paluszki surimi w kształcie krewetek,
- 🍷 oliwki nadziewane migdałami,



- ⚽ kulki z melona (wydrążone za pomocą specjalnej łyżki),
- ⚽ kulki z arbuza (jw.),
- ⚽ orzechy włoskie,
- ⚽ małe kuleczki mozzarelli,
- ⚽ wędzone kawałki łososia zwinięte w ruloniki (do niego pasuje biały serek śmietankowy, świeżo zmielony czarny pieprz i świeży ogórek),
- ⚽ anchois (do tego pasują oliwki, jajka ugotowane na twardo, pomidorki koktajlowe),
- ⚽ podsmażone krewetki (do nich pasują świeże ogórki, pieczony boczek i natka pietruszki).

Ciekawym pomysłem będą też owoce nabijane na wykałaczki lub patyczki do szaszłyków. Owoce ucieszą szczególnie, jeśli podczas meczu zrobi się naprawdę gorąco...

Inne przepisy na koreczki znajdziesz [tutaj](#).



Kanapki, zapiekanki, tosty

Kanapki do absolutna klasyka, bez nich nie obejdzie się śniadanie ani kolacja. Poniżej proponujemy inspiracje - zarówno szybkie, jak i ekskluzywne - na imprezowe kanapki.



fot. 123RF.COM/PICSEL

Kanapki będą sprytnym pomysłem na jedzenie przed telewizorem, trzeba tylko pamiętać o tym, by nie były zbyt "bogate" i nie zawierały zbyt dużo sosów, ketchupu, itp. Jeśli na pieczywie będzie ponakładane zbyt dużo, trudno będzie jeść i nie nabrudzić wokół siebie podczas emocjonującego



meczu. Ze względów praktycznych polecamy też kanapki niewielkie, na kilka kęsów, przykryte od góry pieczywem.

Zdecydowanie najszybszym sposobem na kanapki dla kibicujących gości są tradycyjne kanapki na zimno. Trzeba tylko zwrócić uwagę przy zakupach, aby wszystkie składniki kupować krojone (krojony chleb, szynka czy salami, ser). Do tego sałata, półki pomidorków koktajlowych, rukola.

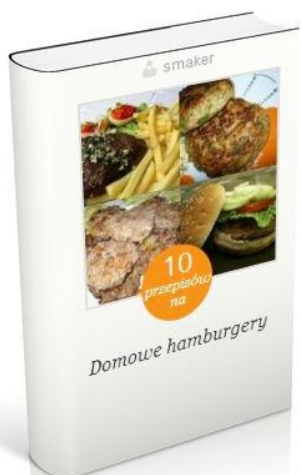
Można też położyć obok kanapy sandwicha. Każdy, kto będzie wolał kanapkę na ciepło, włoży sobie ją do urządzenia i zapiecze.



Osoby odchudzające się lub podejmujące dbających o linię, mogą zrobić kanapki na pieczywie pełnoziarnistym, sprawdzi się też pieczywo chrupkie, jeśli towarzystwo je lubi. Do tego np. pieczona lub grillowana pierś z kurczaka i dużo sałaty, kiełków i innych warzyw.

Zobacz [przepis na pyszną, meksykańską kanapkę fit!](#)

Sportowcy także mogą sięgnąć po grillowaną lub pieczoną pierś z kurczaka, bo to wspaniałe źródło białka. Na kanapce mogą się też znaleźć plasterki jajka na twardo czy twarożek. Pieczywo najlepiej wybrać razowe!



Najlepiej najemy się najprawdopodobniej kanapką z mięsem (choć według [tych badań](#) to ziemniaki najbardziej syca). Czemu by nie zrobić domowych hamburgerów z mięsem mielonym, sałata, pomidorem i cebulką?



Efekt łał osiągniemy dodając do naszych kanapek na przykład:

- wędzonego łososa,
- piezonego camemberta,
- mozzarellę (oczywiście, z pomidorem),
- karmelizowaną gruszkę ([tutaj jest ciekawy przepis na kanapkę z gruszką](#)).



Te kanapki zasługują na jak najlepszą "podstawę" - np. świeżutką bagietkę. Może być upieczona samodzielnie, według [tego przepisu](#). Na pieczywie powinno się znaleźć maselko czosnkowe lub pesto.

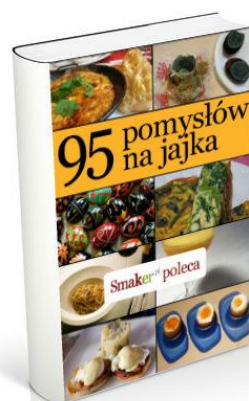
Zobacz [ponad 250 przepisów na kanapki!](#)



Gdy mecz się przedłuży... czyli ciepłe przekąski i dania

Może się zdarzyć, że mecz się przedłuży albo towarzystwo przyjdzie na mecz bardzo, bardzo głodne. Co najlepiej wtedy podać? Zasada jest podobna, jak przy przekąskach. Staramy się wybierać maksymalnie wygodne jedzenie, najlepiej takie, które można wziąć do ręki bez talerzyka, noża i widelca.

[Zobacz też więcej naszych ebooków! >>](#)



Ciasto francuskie

Ciasto francuskie to jeden z najprostszych i najszybszych pomysłów na imprezę. Można z niego zrobić praktycznie wszystko.



Fot. 123RF.COM/PICSEL

Większość pomysłów z gotowego ciasta francuskiego będzie szybka i smaczna. Zwykle zapieka się je w 180 st. C, aż do zrumienienia ciasta (zwykle ok. 15 minut).



Ale uwaga! To ciasto nie jest zalecane dla osób odchudzających się, trenujących i będących na diecie wątrobowej ze względu na wysoką zawartość tłuszczu!

Dużą zaletą ciasta francuskiego jest to, że można zrobić przekąski wcześniej i podawać je na zimno. Niczego nie tracą w smaku!

Najprostszym i najszybszym sposobem na przekąskę z ciasta francuskiego jest zawinięcie parówek w paski ciasta (tak, żeby końcówki parówki wystawały). Pieczemy je w 200 st. C przez 10-15 minut, aż się zrumienią.

Pyszny sposób na szybkie "paluszki". jest pokrojenie ciasta francuskiego na paseczki, posmarowanie oliwą lub rozpuszczonym masłem i posypanie solą/makiem/sezamem/papryką. Do nich przydadzą się nam dipy (patrz rozdział o chipsach).

Można także pokroić ciasto w kwadraty i ułożyć na nich przeróżne składników - np. plasterki pomidora, salami, szynki czy sera. Dno można wcześniej wysmarować przecierem pomidorowym. Dla głodnych dobrym pomysłem będzie podsmażony boczek i duża ilość sera. Do tego będą pasować przyprawy takie jak lubczyk, rozmaryn czy oregano.

Bardzo sycące będą też przekąski z ciasta francuskiego z farszem zrobionym z poniższych składników:

- 🍷 pureé z ziemniaków,
- 🍷 smażonych pieczarek,
- 🍷 zeszkłonej cebuli,
- 🍷 podsmażonego szpinaku.

Ten farsz kładziemy na wycięte z ciasta francuskiego kwadraciki i zawijamy - mogą być w rogaliki, trójkąciki, jak nam wygodniej.

Kształt crossainta będzie przy okazji świetnym pomysłem na ciasto francuskie de luxe. Aby rogaliki wyglądały apetycznie, warto posmarować



je masłem przed pieczeniem i wykorzystać któryś z pomysłów na posypki powyżej.

Ciekawym i estetycznym pomysłem będą także ślimaczki z ciasta francuskiego. Wystarczy płac ciasta w całości posmarować przecierem pomidorowym, posypać przyprawami, dodać np. szynkę i ser lub inne lubiane dodatki. Po czym zwijamy całość w wielki rulon i kroimy w plasterki.

Przygotowane przekąski można na koniec posypać parmezanem, świeżą bazylią, świeżo zmielonym czarnym pieprzem i przyprawami. Na posypkę po pieczeniu świetnie też nadaje się [prażony amarantus](#).

INTERIA.PL SPORT

NIE PRZEGAP!

Mundial 2014!

• wyniki na żywo • terminarz meczów

SPRAWDŹ »



Zapiekanki, tarty

Zapiekanki i tarty to dania obiadowe, ale stwierdziliśmy, że całkiem nieźle sprawdzą się jako porządny posiłek przy wyczerpującym meczu.



Fot. 123RF.COM/PICSEL

Z gotowego ciasta kruchego można zrobić błyskawiczne tarty. Wystarczy na dnie ułożyć ciasto, a na wierzchu składniki, które w danym momencie najbardziej nam odpowiadają. Mogą to być brokuły, pomidory, papryka.

Zapiekanki natomiast najszybciej robi się z makaronu. Do makaronu dodaje się składniki "stałe" (np. pomidory, łosoś, brokuły) plus sos (np. sos



pomidorowy, serowy czy beszamelowy). Kombinacji jest nieskończenie wiele! Aha, przed zapieczeniem warto posypać zapiekankę bułką tartą i startym serem, żeby całość się ładnie zarumieniła.

Zapiekanka dla sportowców będzie się składać na przykład z pozbawionych tłuszczu i skóry kawałków piersi z kurczaka i z różyczek brokułów. Brokuły i makaron lekko podgotowujemy, pierś z kurczaka podsmażamy na odrobinie oliwy z oliwek. Pieczemy ok. 20 minut w 180 st. C. Do tego można przygotować sos z jogurtu greckiego i czosnku i polać nim zapiekankę. Jeśli lubisz ciągnący się ser, możesz dodać trochę mozzarrelli light lub żółtego sera o obniżonej zawartości tłuszczu.

Zapiekanka dla sportowca jest także dobrym pomysłem dla osób odchudzających się. Warto pomyśleć o wykorzystaniu np. makaronu pełnoziarnistego, brązowego ryżu lub grubej kaszy, aby dłużej czuć się najedzonym po takim posiłku.

Dla głodomorów zapiekanka jest jedzeniem idealnym. Wystarczy użyć w niej dużych ilości sosu serowego i mięsa. Idealnie sprawdzi się np. szynka z mięsem mielonym. Bardzo sycące będą także zapieczone ziemniaki, ułożone na wierzchu zapiekaneki i posypane bułką tartą wiórkami masła i startym serem. Wcześniej trzeba podsmażyć mięso i ugotować ziemniaki. Taką zapiekankę piecze się w 200 st. C, aż do zarumienienia się skórki.

Bardzo ciekawym i wygodnym pomysłem jest zrobienie zapiekanek lub tart w foremkach do tartaletek. Dzięki temu każdy dostanie swoją porcję, bez wycinania i nakładania jej na talerz. Będzie wygodniej, efektowniej i... czystiej 😊. Zaletą takiego rozwiązania jest też to, że jeśli w gronie kibiców jest wegetarianin, mięsożercy, osoby odchudzające się czy osoby na diecie bezglutenowej, będzie można spokojnie dostosować zapiekaneki do potrzeb konkretnych gości.

[Zobaczcie dużo, dużo więcej pomysłów na zapiekaneki >>](#)



Pizza

Pizza to świetne jedzenie przed telewizor - syci, wszyscy ją lubią i można ją jeść rękami.



fot. 123RF.COM/PICSEL

Prawdopodobnie najszybciej będzie zwyczajnie zamówić pizzę - ale czas oczekiwania w "meczowy wieczór" może być naprawdę długi. A nie chcemy chyba, żeby goście nam zgłodnieli?



Zachęcamy do poeksperymentowania, choćby z gotowymi spodami, wybranym przez siebie dodatkami i samodzielnie startym serem. Najpierw



spód posmaruj przecierem pomidorowym, np. z dodatkiem przypraw takich jak oregano czy bazylią lub [sosem pomidorowym](#). Na to nałóż ser - świetnie sprawdzą się plasterki mozzarelli lub tarty ser żółty.

Pod przykryciem z innych składników muszą się piec np. szpinak, salami, czosnek, świeża bazylią, bekon, szynka parmeńska. Mogą zepsuć pizzę, bo łatwo je przypalić.

Zestawy składników na pizzę to na przykład:

- 🍷 szynka, pieczarki, młody ser Provolone;
- 🍷 kurczak (obsmażamy przed pieczeniem), pieczarki, gouda;
- 🍷 szpinak, czosnek, ser Pecorino i Gruyere, mozzarella,
- 🍷 papryka w dwóch kolorach, pieczarki, mozzarella,
- 🍷 kukurydza, pomidory, oliwki zielone, ser.

Pizza dla osób ćwiczących lub/i odchudzających się może być nie tylko niskokaloryczna, ale i bardzo szybka do przygotowania. Zobacz [przepis na pizzę z patelni \(250 kcal\)](#)!

Polecamy też pizzę z indykiem (bez skórki, podsmażonego lekko na oliwie), częściowo odtłuszczonej mozzarellą i świeżą bazylią. Trzeba pamiętać, żeby ciasto do pizzy dietetycznej zrobić z mąki pełnoziarnistej.

Pizza dla głodomora to zestaw z np.: kiełbasą, szynką i salami. Do mięsnej pizzy warto wybrać ser o intensywnym smaku, np. Provolone Picante. Można też zrobić trochę grubsze ciasto niż zwykle.

Różnorodność dodatków na pizzę jest ogromna. W tym przypadku, aby osiągnąć "efekt łał" najlepiej będzie wrócić do korzeni. Samodzielnie zrobić [prawdziwe ciasto na pizzę](#). A na wierzchu zaproponować dodatki tradycyjne.

Na wierzchu mogą znaleźć się następujące zestawy składników:

- 🍷 **tradycyjna pizza Margherita:** mozzarella, pomidory, świeża bazylią;



- 🕒 **tradycyjna pizza Marina:** pomidory, czosnek, oliwa, oregano, bazylia;
- 🕒 **tradycyjna pizza capricciosa:** ser mozzarella, pomidory, pieczarki, karczochy, szynka, oliwki, oliwa.

Na wybranych składnikach powinno znaleźć się jeszcze trochę startego sera - np. parmezanu. Świeżości doda świeża bazylia czy rukola (choć akurat rukola ma dość intensywny smak, nie pasujący do każdego rodzaju pizzy). Świeże listki dodajemy już po wyjęciu z piekarnika.

Do pizzy nie polecamy bardzo tłustych serów, cheddara, ani serów wysoko przetworzonych (np. topionych). Jeśli dla smaku chcesz dodać ser twardy, zetrzyj go i posyp pizzę po wyjęciu z piekarnika.

Najczęściej do pizzy podaje się różnego rodzaju dipy (patrz rozdział o chipsach) - najczęściej ketchup i sos czosnkowy. Ale coraz częściej wracamy do tradycyjnego połączenia pizzy z oliwą z oliwek.

[Zobacz więcej przepisów na pizzę >>](#)



Skąd się wzięła Margherita? [Kliknij!](#)

Prawdziwa historia pizzy. Kliknij >>



Zobacz [ponad 150 przepisów na domowe pizze!](#)

Więcej przepisów znajdziesz na:

Smaker.pl
...dla ludzi ze smakiem

