



# Opis wskazówki

W lodówce masz tylko światło, w głowie pustkę, a kiszki grają marsza?

Do tego niedługo do domu wróci rodzina spragniona ciepłego, domowego obiadu? Nie wpadaj w panikę! Dzięki naszym wskazówkom wyjdiesz obronną ręką z tej sytuacji. Wypróbuj nasze przepisy, a rodzina już zawsze będzie wychwalać Twoje obiady. Co powinno znajdować się w każdej kuchni? A co najważniejsze, co na szybko można z tego przygotować?

Co powinno zawsze być w Twojej kuchni?

### Przyprawy

To dzięki nim każde, nawet najprostsze danie smakuje wyjątkowo. Dobrze dobrane potrafią znakomicie podkreślić smak powszechnie stosowanych składników i nadać im nowy wymiar. Każdy ma swoje ulubione przyprawy, których nie może zabraknąć. Kupując mieszanki zwróć uwagę na ich skład i unikaj tych, zawierających sól. Pamiętaj również, że świeże lub bezpośrednio mielone mają znacznie bardziej intensywniejszy smak niż suszone. Zielone liście ziół staną się także estetycznym elementem potrawy, co również podniesie jej atrakcyjność.

### Makaron

Aby ugotować makaron al dente wystarczy mniej niż 10 minut. Dlatego jeśli czas Cię goni lub nie masz siły na „stanie przy garach” postaw na danie z makaronem. Nie trzeba wiele by zachwycić smakiem.

Potwierdzają to włoskie specjały jak makaron z krewetkami, natką, chilli i sokiem z cytryny. 5 składników, a danie wygląda i smakuje jak z najlepszej restauracji. Jeszcze szybsze i równie smaczne będzie przygotowanie makaronu z mieszanką mrożonych warzyw. W wersji na słodko może to być również makaron z twarogiem, miodem i owocami.

### Ziemniaki

Podstawa wielu dań kuchni polskiej. Doskonale nadają się do gotowania, pieczenia i smażenia. A oprócz tradycyjnie gotowanych można przygotować z nich puree, kluski i kopytka, frytki, sałatki, placki ziemniaczane czy zapiekanki. Na szybki i smaczny obiad, w którym wykorzystasz wszystkie pozostałe w lodówce produkty, najlepiej nada się zapiekanka. Możesz do niej dodać wszystko, co wpadnie Ci w ręce, a i tak będzie wyśmienita. Jeśli pokroisz ziemniaki w cienkie plastry to całe danie może być gotowe w zaledwie 20 minut.

### Kasza gruboziarnista

Znudził Ci się makaron? Sięgnij po kaszę! Kasza jaglana i jęczmienna gotują się niewiele dłużej, a ich dodatek sprawi, że danie zyska nową odsłonę. Kasze są uniwersalne i świetnie komponują się z wszystkimi rodzajami mięs oraz warzywami.

### Mąka

Przygotujesz z niej naleśniki oraz spody do pizzy lub tarty. Wybór zależy od ilości czasu jakim dysponujesz. Warto przygotować podwójną porcję ciasta drożdżowego lub kruchego i zamrozić. Ciasto zachowa wszystkie swoje właściwości i doskonale sprawdzi się w awaryjnej sytuacji.

### Pomidory

Nie chodzi tu tylko o świeże, ale również koncentrat, przecier, suszone lub w puszcze. Dzięki nim przygotujesz pożywną zupę, znakomity sos do makaronu i pizzy lub wyrazisty farsz do zapiekanek, tart oraz faszerowanych warzyw.

### Mrożone warzywa

Warzywa powinny być podstawą codziennej diety. Poza sezonem lub gdy nie masz czasu na obieranie i gotowanie, wybierz