



10
Okolo 10
kubeczków
(o poj. 140 ml)



60'

MARCHEWKOWA BAWARKA

według przepisu Emi Mitobe, Japonki
pracującej dla Vilmorin-Mikado i znanyczyni
warzyw z prestiżowym dyplomem Vegetable
Sommelier.

Składniki

■ 2 marchewki

Galaretka

- 500 ml 100% soku ananasowego
- 30 g cukru
- 15 ml soku z cytryny
- 30 ml miodu
- 10 g żelatyny + 100 ml wody

Bawarka

- 350 ml mleka
- 150 ml świeżej śmietany
- 40 g cukru
- 1 żółtko jaja
- 15 ml likieru curacao
- 10 g żelatyny + 100 ml wody



MARCHWI KURODA
KINBI



JAKI WPŁYW MAJĄ KAROTENOIDY NA ZDROWIE CZŁOWIEKA?

BETA-KAROTEN¹

Organizm ludzki przekształca β -karoten w witaminę A, która jest silnym antyoksydantem.

- Reguluje układ odpornościowy
- Pomaga zachować zdrową skórę
- Obniża ryzyko zachorowań na niektóre choroby przewlekłe (choroby układu krążenia, itp.)



LUTEINA²

- Chroni przed zaburzeniami wzroku, takimi jak zwyrodnienie plamki żółtej (katarakta itp.)
- Obniża ryzyko wystąpienia chorób serca
- Prowadzone są badania pod kątem ich roli w profilaktyce nowotworów (Luteina ma właściwości antyoksydacyjne)



Czy
wiesz,
że...



Organizm ludzki nie syntetyzuje witaminy A i luteiny, można je dostarczać wyłącznie z pożywieniem!

¹ Źródło: Report, "Technical Evaluation Report", strona 1 z 20, opracowany przez Dział Usług Technicznych na potrzeby Krajowego Programu Eologicznego Departamentu Rolnictwa i Stosów Zielniczych – 2011 r.
² Źródło: Report, "Technical Evaluation Report", strona 1 z 17, opracowany przez ICF International na potrzeby Krajowego Programu Eologicznego Departamentu Rolnictwa i Stosów Zielniczych – 2012 r.
Colette&Co - Wyłącznym właścicielem sklepu jest firma Vilmorin, Mikado, Kyowa Seed - Kojowanie nawet częściowe jest zabronione - Wszelkie prawa zastrzeżone - 0718



Podpowiedź

Możesz przygotować jeszcze jedną porcję deseru z pomarańczowej marchewki i soku pomarańczowego.





6



30'

PASTA MARCHEWKOWA Z CURRY I KMINEM RZYMSKIM

według przepisu Victorine Cottereau, Francuski pracującej dla Vilmorin-Mikado i blogerki kulinarnej.



- 1 Obrać **marchew** i pokroić ją w cienkie plasterki.
- 2 Obrać i posiekać **szalotki**.
- 3 Na odrobinie **oliwy z oliwek** na patelni przyrumienić marchew i posiekane szalotki.
- 4 Wymieszać z **naturalnym twarożkiem francuskim**.
- 5 Dodać **przyprawy, sól i pieprz**.
- 6 Podawać na **tostach**.



MARCHWI NANTES
MAESTRO

Składniki

- ▶ 5 marchewki
- ▶ 2 szalotki
- ▶ Oliwa z oliwek
- ▶ 200 g naturalnego twarożku francuskiego
- ▶ Curry
- ▶ Kmin rzymski
- ▶ Sól
- ▶ Pieprz



10



40'

MARCHEWKOWE CIASTO

według przepisu Emi Mitobe, Japonki pracującej dla Vilmorin-Mikado i znawczynie warzyw z prestiżowym dyplomem Vegetable Sommelier.



Składniki

- ▶ 2 marchewki
- ▶ 200 g masła
- ▶ 260 g mąki
- ▶ 5 g proszku do pieczenia
- ▶ 200 g cukru
- ▶ 5 jajek
- ▶ 30 ml soku z cytryny
- ▶ Kilka kropli aromatu waniliowego
- ▶ 30 ml brandy
- ▶ Cukier puder do posypania ciasta



- 1 **Marchewkę** pokroić i ugotować, dodać **brandy** i **sok z cytryny**, a następnie wyrabiać za pomocą robota kuchennego.
- 2 Oddzielić białka od żółtek jajek.
- 3 Za pomocą ubijaka wymieszać w misce **miękkie masło** i dodać do niego **1/3 porcji cukru**.
- 4 Mieszać, aż masa stanie się całkiem biała, powoli dodając pojedyncze **żółtka**, następnie dodać **aromat waniliowy**.
- 5 Dodać pastę z marchewki i dalej mieszać.
- 6 W drugiej misce ubić **białka jajek**, dodając do nich stopniowo pozostałą porcję **cukru**.
- 7 Za pomocą gumowej szpatułki delikatnie i stopniowo przelozżyć ubite **białka** i przesianą mąkę do masła i delikatnie wymieszać.
- 8 Blaszkę do pieczenia wysmarować masłem i przelać do niej wyrobione ciasto.
- 9 Piec w temperaturze 160°C przez około 45 minut.



Podpowiedź

Aby sprawdzić, czy ciasto się upiekło, wystarczy włożyć w nie ostrze noża. Jeśli po wyjęciu noża końcówka jest czysta, ciasto jest upieczone!



4



15'

MARCHEWKOWE TAGLIATELLE Z OLIVKAMI I CHUDYM TWAROŻKIEM CZOSNKOWO- ZIOŁOWYM

według przepisu Victorine Cottereau, Francuski pracującej dla Vilmorin-Mikado i blogerki kulinarnej.



Składniki

- ▶ 10 marchewki
- ▶ 300 g zielonych oliwek
- ▶ Małe opakowanie twarożku czosnkowo-ziołowego
- ▶ 3 łyżki oliwy z oliwek
- ▶ 1 łyżka octu winnego
- ▶ Sól i pieprz



- 1 Obrać **marchew** i pokroić w paski za pomocą mandoliny.
- 2 Przełożyć paski marchwi do żaroodpornego naczynia z zagotowaną **gorącą wodą**, dodać **sól** i gotować przez 5 minut.
- 3 Odcedzić marchew i przepłukać ją zimną wodą, aby ostygła.
- 4 W misce wymieszać **oliwę z oliwek, ocet winny, sól i pieprz**.
- 5 Do przygotowanego sosu przelozżyć paski z marchwi.
- 6 Ułożyć przygotowaną marchew na talerzu.
- 7 Odcedzić **oliwki** i dodać je do ułożonej marchwi.
- 8 Za pomocą łyżki uformować z **twarożku** niewielkie kulki i udekorować nimi danie.



Podpowiedź

Aby danie było bardziej kolorowe, możesz też przygotować marchewkowe paski z żółtej marchwi Gold Nugget.



Podpowiedź

Pastę można również podawać z paluszkami chlebowymi.