

purella
SUPERFOODS

Rozkoszny

ZADBAJ O SIEBIE

PRZEPISY DLA CIAŁA I DUSZY



MICHAŁ KORKOSZ

@rozkoszny

Michał „Rozkoszny” Korkosz, jest blogerem i autorem książek kucharskich oraz absolutnym hedonistą. W 2024 roku został prowadzącym „Masterchef Nastolatki”, co jeszcze bardziej umocniło jego pozycję w branży kulinarnej. Jego debiut, „Fresh from Poland: New Vegetarian Cooking from the Old Country”, wydany w USA i Kanadzie, zyskał międzynarodowe uznanie, będąc

wyróżnionym przez „Booklist” i „San Francisco Chronicle” jako jedna z najlepszych książek kulinarnych 2020 roku. Polska wersja tej książki, „Rozkoszne. Wegetariańska uczta z polskimi smakami” oraz „Nowe Rozkoszne”(2023), również stały się bestsellerami. Michał współpracuje z takimi tytułami jak „Przekrój”, „Vogue” i „Gazeta Wyborcza”. Jego talent i pasja do gotowania zostały docenione przez międzynarodowe jury, o czym świadczą dwie nagrody amerykańskiego magazynu „Saveur”, zwane „Kulinarnymi Oscarami”

Michał Korkosz



Na Słodko

NA SŁODKO

purella
SUPERFOODS



NOCNA OWSIANKA Z CHIA I GUARANĄ

SKŁADNIKI:

- $\frac{1}{3}$ szklanki (30 g) płatków owsianych górskich
- 1 szklanka (230 g) mleczka kokosowego
- $\frac{1}{2}$ szklanki (120 g) napoju roślinnego
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki nasion chia Purella Superfoods
- 1 łyżeczka guarany Purella Superfoods
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 łyżeczka wody różanej (opcjonalnie)
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
- maliny, ziarna granatu i miód do dekoracji

NOCNA OWSIANKA Z CHIA I GUARANĄ

PRZYGOTOWANIE:

1. Płatki owsiane wymieszaj z mleczkiem kokosowym, napojem roślinnym i miodem. Dodaj chia, guaranę, sok z cytryny, wodę różaną i sól. Wymieszaj dokładnie za pomocą trzepaczki. Przykryj szczelnie i odstaw do lodówki na noc.
2. Rano zamieszaj i podawaj z malinami, ziarnami granatu i odrobiną miodu.

RADA:

Jeśli wolisz śniadania na ciepło, owsiankę możesz podgrzać w garnku na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu.



Produkty Purella Superfood dostępne są w wybranych sklepach stacjonarnych, drogerii Rossmann oraz w [Oficjalnym sklepie FoodWell - Strefa Marek Allegro](#)





NAJZDROWSZA GRANOLA NA ŚWIECIE

stoik o pojemności 1700 ml

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki (180 g) płatków owsianych
- 2 szklanki (40 g) ekspandowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka (140 g) nerkowców
- 1 szklanka (90 g) płatków kokosowych
- 1 łyżka guarany Purella Superfoods
- ¼ szklanki (40 g) chia Purella Superfoods lub siemienia Inianego
- 3 łyżki cukru kokosowego
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- ½ szklanki (170 g) miodu
- ½ szklanki (100 g) oliwy extra virgin
- 2 białka jajka
- ¼ szklanki (35 g) morwy Purella Superfoods
- ¼ szklanki (40 g) miechunki Purella Superfoods
- ¼ szklanki (20 g) ziarna kakao Purella Superfoods

NA SŁODKO

purella
SUPERFOODS

NAJZDROWSZA GRANOLA NA ŚWIECIE

stoik o pojemności 1700 ml

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 150 stopni C (górną-dół). Blachę wyłóż papierem do pieczenia.

2. Płatki owsiane wymieszaj z ekspandowaną kaszą jaglaną, nerkowcami, płatkami kokosa, guaraną, chia, cukrem kokosowym i solą morską. W małym garnku rozpuść miód, jeśli jest w stanie stałym. Wymieszaj go z oliwą. Wlej do składników, połącz.

3. Białka ubij na sztywną pianę wraz z szczyptą soli - pomoże w tym procesie. Delikatnie wymieszaj z resztą składników. Wyłóż na blachę do pieczenia, rozprowadzając po całej powierzchni. Piecz 20 minut. Przemieszaj i piecz jeszcze 10 - 15 minut, aż granola będzie złota.

4. Wystudź na blaszce, gdzie granola zestygnie i stanie się chrupiąca. Połam ją i wymieszaj z morwą, miechunką i ziarnami kakao.



JAGODOWY KOKTAJL DO KWADRATU

2 porcje

SKŁADNIKI:

- 1 dojrzały banan
 - 200 g jagód lub borówek
 - 1 łyżeczka mielonych jagód acai
- Purella Superfoods**
- $\frac{1}{4}$ szklanki (7 g) liści bazylii
 - $\frac{1}{2}$ szklanki (360 g) napoju roślinnego lub mleka
 - 1 łyżeczka Inu mielonego
 - 3 kostki lodu
 - $\frac{1}{8}$ łyżeczki soli
 - 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)



JAGODOWY KOKTAJL DO KWADRATU

2 porcje

PRZYGOTOWANIE:

1. Banana obierz, przekrój na pół i włóż do zamrażarki na co najmniej 8 godzin.
2. Wszystkie składniki wraz z zamrożonym bananem przełóż do blendera, zaczynając od tych najlżejszych. Zblenduj na gładki koktajl.
3. Dostodź miodem, jeśli masz ochotę. Wypij od razu lub odstaw do lodówki. Po 30 minutach zgęstnieje za sprawą Inu mielonego.



Produkty Purella Superfood dostępne są w wybranych sklepach stacjonarnych, drogerii Rossmann oraz w [Oficjalnym sklepie FoodWell - Strefa Marek Allegro](#)

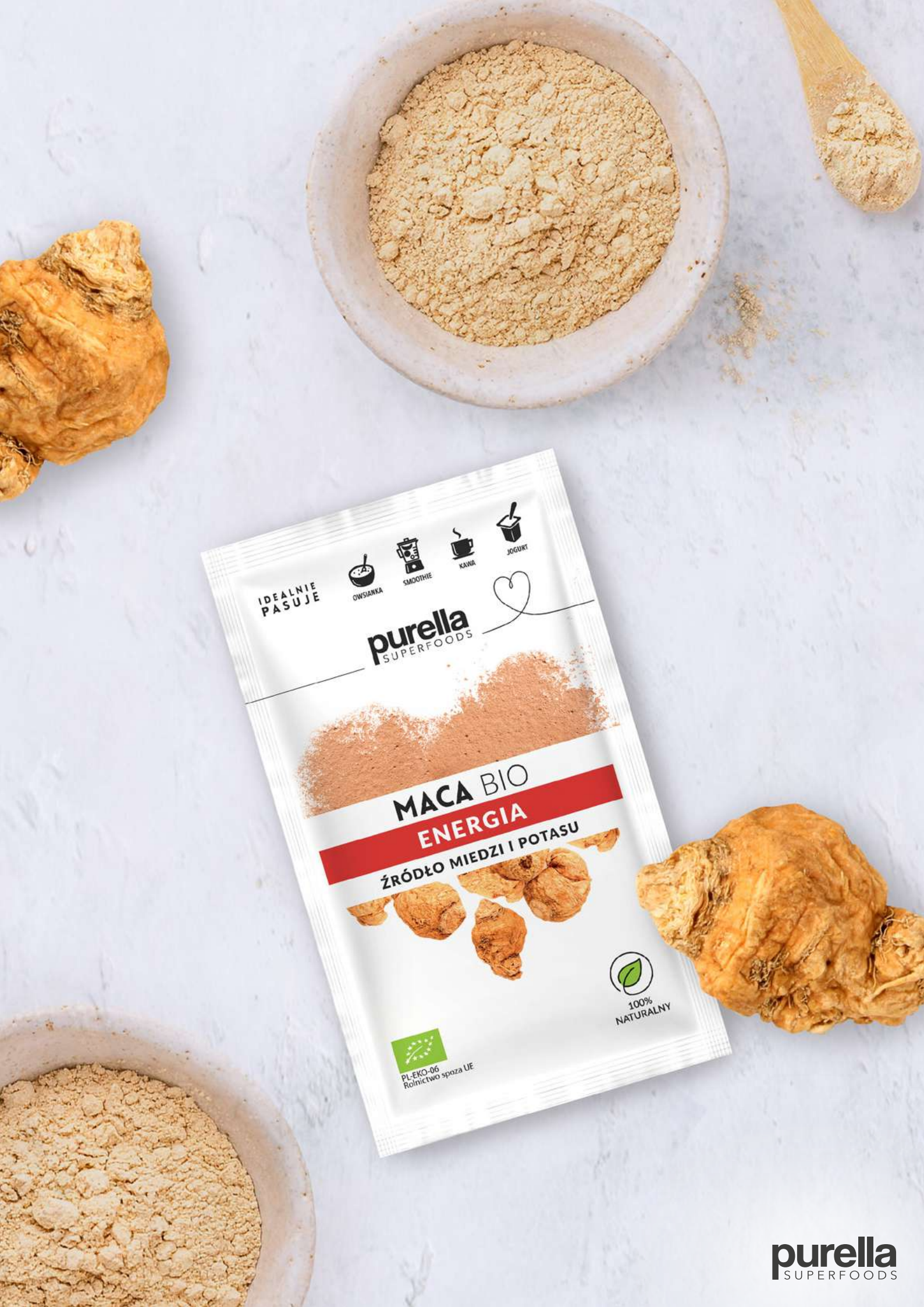


PISTACJOWE CIASTECZKA Z MACĄ

32 ciasteczka

SKŁADNIKI:

- $\frac{2}{3}$ szklanki (90 g) łuskanych niesolonych pistacji
- 170 g masła w temperaturze pokojowej
- $\frac{3}{4}$ szklanki (75 g) cukru pudru
- ziarenka z 1 laski wanilii
- 2 żółtka
- 1 szklanka (130 g) mąki pszennej
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli
- $1 \frac{1}{3}$ szklanki (160 g) mąki migdałowej
- 1 łyżeczka maca Purella Superfoods
- 1 łyżeczki moringi
- cukier trzcinowy, do obtoczenia



IDEALNIE PASUJE



OWSIANKA



SMOOTHIE



KAWA



JOGURT

purella
SUPERFOODS

MACA BIO
ENERGIA

ŹRÓDŁO MIEDZI I POTASU



100%
NATURALNY



PL-EKO-06
Rolnictwo spoza UE

PISTACJOWE CIASTECZKA Z MACĄ

32 ciasteczka

PRZYGOTOWANIE:

1. Pistacje zblenduj na mąkę. Odłóż na bok.
2. Masło utrzyj z cukrem pudrem na gładką masę. Dodaj ziarenka z laski wanilii i żółtka. Wsyp mąkę pszenną wraz z solą. Dwie trzecie ciasta (około 240 g) przełóż do innej miski. Dodaj mąkę migdałową i macę, połącz.
3. Migdałowe ciasto rozwałkuj między dwoma arkuszami papieru do pieczenia na prostokąt o wielkości 20 x 30 cm. Schłódź go w lodówce przez około 15 minut.
4. W międzyczasie do pozostałej części ciasta dodaj zmielone pistacje i moringę. Wymieszaj do połączenia. Dłonią wylep ciastem pistacjowym ciasto migdałowe, pozostawiając 1 cm brzegi. Za pomocą papieru do pieczenia ciasno zroluj ciasto, zaczynając od dłuższego boku. Schłódź je w lodówce minimum godzinę.

5. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni C (góra-dół). Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia.

6. Cukier trzcinowy wysyp na deskę do krojenia. Obtocz w nim schłodzony rulon ciasta. Odetnij nierówne końcówki. Przekrój rulon na pół, a później jeszcze raz i jeszcze raz tak, by mieć w sumie 8 części. Każdą przekrój ponownie na pół, i jeszcze raz, tworząc w sumie 32 ciasteczka o grubości około 1 - 1 ½ cm. Podczas krojenia, obracaj rulonem dzięki czemu nie zmiażdżysz go, okrągłej formy ciasteczek.

7. Wyłóż ciasteczka na blachę. Piecz około 11 minut, aż zaczną lekko rumienić się na brzegach. Wystudź na blaszce.

RADA:

Rulon ciasta można zamrozić, przechowując go do 3 miesięcy, a gdy przyjadą goście, jedynie pokroić i upiec ciasteczka. Czas pieczenia będzie kilka minut dłuższy.



Produkty Purella Superfood dostępne są w wybranych sklepach stacjonarnych, drogerii Rossmann oraz w [Oficjalnym sklepie FoodWell - Strefa Marek Allegro](#)



ULTRAKAKAOWE CIASTO CZEKOLADOWE

tortownica 23 cm

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 200 g masła
- 160 g czekolady o zawartości kakao 64%, połamanej w kostkę
- 150 ml gorącej czarnej kawy
- 200 ml gorącego mleka
- $\frac{3}{4}$ szklanki (150 g) cukru kokosowego
- 2 duże jajka "zerówki"
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego
- 1 $\frac{3}{4}$ szklanki (230 g) mąki pszennej

- 2 $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia
- 40 g surowego kakao Purella Superfoods
- $\frac{1}{3}$ łyżeczki soli

GANACHE:

- $\frac{3}{4}$ szklanki (180 ml) śmietanki kremówki 30%
- 1 łyżka miodu
- 200 g czekolady o zawartości kakao 64%, posiekanej
- 1 łyżka masła w temperaturze pokojowej
- $\frac{1}{4}$ szklanki (30 g) surowych ziaren kakaowca Purella Superfoods



NA SŁODKO

purella
SUPERFOODS

ULTRAKAKAOWE CIASTO CZEKOLADOWE

tortownica 23 cm

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni C (góra-dół). Tortownice o średnicy 23 cm natłuść masłem i wyłóż papierem do pieczenia.
2. W garnuszku rozpuść masło, gotuj je na średnim ogniu, często mieszając, 8 - 10 minut, do momentu, aż zacznie orzechowo pachnieć i nabierać złoto-brązowego koloru z ciemnymi plamkami.
3. Czekoladę przetłóż do dużej żaroodpornej miski. Zalej ją palonym masłem i mieszaj, aż się rozpuści. Wlej kawę i mleko, połącz. Dodaj jajka i ekstrakt waniliowy.
4. W osobnej misce wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia, kakao i solą. Wsyp je do masy czekoladowej i wymieszaj do połączenia. Ciasto będzie dość rzadkie, ale tak ma być - to jego sekret. Przelej je do tortownicy. Piecz około 40 - 50 minut, aż patyczek wbity w ciasto będzie wychodzić prawie suchy. Studź w formie 15 minut, a następnie na kratce.

5. W międzyczasie przygotuj ganache. Zagotuj kremówkę wraz z miodem. Dodaj czekoladę i natychmiast zdejmij z ognia. Mieszaj do całkowitego połączenia. Dodaj masło, połącz. Odstaw ganache do wystygnięcia, przelewając je do miski i przykrywając folią spożywczą tak, by dotykała powierzchni kremu. Po około 1 ½ godziny ganache powinno mieć idealną konsystencję. Wyłóż je na wystudzone ciasto czekoladowe. Obsyp surowymi ziarnami kakao i podawaj!

RADA:

Kawa w cieście nie jest wyczuwalna. Jedynie podkreśla smak czekolady. Jeśli jednak lubisz kawowe desery, zastąp mleko dodatkową porcją mocno zaparzonej kawy.



Produkty Purella Superfood dostępne są w wybranych sklepach stacjonarnych, drogerii Rossmann oraz w [Oficjalnym sklepie FoodWell - Strefa Marek Allegro](#)

IDEALNIE
PASUJE



OWSIANKA



WYPIEKI



DESER



LODY

purella
SUPERFOODS

SUROWE KAKAO PROSZEK BIO
KONCENTRACJA*
ŹRÓDŁO ŻELAZA I MAGNEZU



100%
NATURALNY



PL-EKO-06
Rolnictwo spoza UE

NA SŁODKO

purella
SUPERFOODS



Nastano



CONGEE Z BIAŁKIEM KONOPNYM, CZARNUSZKĄ I JAJKIEM W KOSZULCE

4 porcje

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka (210 g) długoziarnistego ryżu
- 10 szklanek wody
- ½ łyżeczki drobnoziarnistej soli morskiej
- 1 łyżeczka miso
- 1 łyżeczka masła
- 2 łyżki białka konopnego
Purella Superfoods
- 2 garście szpinaku baby
- 4 jajka w koszulce
- 1 łyżka czarnuszki Purella Superfoods
- olej sezamowy

NA SŁONO

purella
SUPERFOODS

IDEALNIE
PASUJE



SMOOTHIE



SALATKA



OWSIANKA



DANIE GŁÓWNE

purella
SUPERFOODS

BIAŁKO KONOPNE
SYLWETKA*
BIAŁKO + ŻELAZO



100%
NATURALNY



PL-EKO-06
Rolnictwo spoza UE

NA SĘONO

purella
SUPERFOODS

CONGEE Z BIAŁKIEM KONOPNYM, CZARNUSZKĄ I JAJKIEM W KOSZULCE

4 porcje

PRZYGOTOWANIE:

1. Ryż zalej wodą i zagotuj. Zmniejsz ogień na minimalny i gotuj bez przykrycia, mieszając od czasu do czasu, aż rozpadnie się na papkę, około 3 godziny. Ryż zacznie przypominać kleik już po 1 ½ godziny, ale dojrzać mu więcej czasu, by był naprawdę kremowy.

2. Do congee dodaj sól, miso, masło i białko konopne. Mieszaj do połączenia. Dodaj szpinak baby, mieszaj, aż liście stracą odrobinę na swojej objętości. Zdejmij z ognia.

3. W międzyczasie przygotuj jajka w koszulce. Z każdym jajkiem trzeba pracować indywidualnie. Rozbij jajko i przełóż je na drobne sitko do herbaty lub cukru pudru. Odsącz z rzadkiej części białka. Zabieg ten pozwala osiągnąć ładny kształt jajka podczas gotowania.

4. Zagotuj osoloną wodę w garnku. Odsączone jajko przełóż do miseczki, skrop sokiem z cytryny (około ½ łyżeczki). Do bardzo delikatnie gotującej się wody z minimalnej odległości wlej jajko. Gotuj około 2 minuty, aż białko się zetnie. Odcedź i podawaj na congee z kilkoma kroplami oleju sezamowego i czarnuszką.

RADA:

Congee możesz ugotować wcześniej i trzymać pod przykryciem w lodówce. Rano jedynie je podgrzej i dodaj dodatki.



Produkty Purella Superfood dostępne są w wybranych sklepach stacjonarnych, drogerii Rossmann oraz w [Oficjalnym sklepie FoodWell - Strefa Marek Allegro](#)



ZUPA Z DYNI, IMBIRU I KURKUMY Z SALSĄ Z JAGÓD GOJI

4 porcje

SKŁADNIKI:

- 1 mała dynia Hokkaido (około 1 kg)
- 4 łyżki oliwy extra virgin
- 1 cebula, poszatkowana
- 2 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki
- 5 cm imbiru, obranego i pokrojonego w kostkę
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- 2 ziemniaki (200 g), obrane i pokrojone w drobną kostkę
- 3 ½ szklanki bulionu warzywnego lub wody z 3 łyżkami sosu sojowego

- ½ szklanki (120 ml) śmietanki kremówki 30%

- sok z połowy limonki

SALSA GOJI

- ½ szklanki suszonych jagód goji Purella Superfoods
- ¼ szklanki (35 g) orzeszków piniowych
- 1 łyżeczka płatków chili
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżeczka oliwy extra virgin
- otarta skórka z limonki



NA SĘONO

purella
SUPERFOODS

ZUPA Z DYNI, IMBIRU I KURKUMY Z SALSĄ Z JAGÓD GOJI

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni C (góra-dół). Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Dynię pokrój na ćwiartki, wydrąż nasiona. Pozbądź się ich. Piecz dynię około 25 - 30 minut, aż będzie prawie miękka. Ostudź, a następnie obierz ze skórki. Pokrój miąższ w 2 - 3 cm kostkę.

2. Rozgrzej oliwę w garnku o grubym dnie. Dodaj cebulę, czosnek, imbir i ½ łyżeczki soli. Smaż na średnim ogniu, aż cebula będzie szklista, około 10 minut. Dodaj kurkumę, przesmaż do uwolnienia się aromatów. Wrzuć ziemniaki i upieczoną dynię. Zalej bulionem i kremówką. Gotuj około 15 - 20 minut, aż ziemniaki będą miękkie.

3. Zblenduj zupę na krem. Dopraw sokiem z limonki i solą, jeśli trzeba.

4. W międzyczasie przygotuj salsę goji. Jagody goji zalej ½ szklanką wrzątku. Odstaw na 5 minut, a następnie odcedź,

przelej zimną wodą i dokładnie osusz. Rozgrzej na średnim ogniu suchą patelnię. Upraż na niej orzeszki pinii, 1 - 2 minuty. Dodaj jagody goji, odparowując je z wilgoci. Przełóż zawartość patelni do miski. Dodaj płatki chili, sok z limonki i oliwę, wymieszaj.

Podawaj zupę z salsą goji i otartą skórką z limonki dla odrobiny rzeźkości. Czy nie jest to pyszne?

RADA:

Jeśli nie możesz dostać orzeszków pinii, możesz zastąpić je pestkami słonecznika lub dyni.



Produkty Purella Superfood dostępne są w wybranych sklepach stacjonarnych, drogerii Rossmann oraz w [Oficjalnym sklepie FoodWell - Strefa Marek Allegro](#)



SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ, PIECZONEGO BAKŁAŻANA, MORWY, GRANATU I SOSU TAHINI

2 porcje jako danie główne, 4 porcje jako dodatek

SKŁADNIKI:

- 2 bakłażany (500 g), pokrojone na półksiężycy o grubości 2 cm
- 4 łyżki oliwy extra virgin
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- ½ szklanki (90 g) komosy ryżowej
- ¼ szklanki (40 g) ziaren granatu + do podania
- ¼ szklanki (35 g) morwy Purella Superfoods + do podania
- ¼ szklanki (7 g) listków mięty + do podania
- sól morską, świeżo mielony pieprz
- 1 łyżka tahini
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 łyżki oliwy extra virgin
- 3 łyżki wody + więcej jeśli trzeba
- ½ łyżeczki płatków chili
- 1 łyżeczka miodu
- sól morską, świeżo mielony pieprz



NA SĘONO

purella
SUPERFOODS

SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ, PIECZONEGO BAKŁAŻANA, MORWY, GRANATU I SOSU TAHINI

2 porcje jako danie główne, 4 porcje jako dodatek

1. Rozgrzej piekarnik do 220° C (góra-dół). Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Bakłażany obtocz w kolen drze, ¼ łyżeczce soli, świeżo mielonym pieprzu i 3 łyżkach oliwy, wyłóż na blachę. Piecz, aż będą miękkie i mocno zarumienione, około 25 minut.

2. Komosę ryżową przepłucz. Gotuj 13-15 minut, bez przykrycia w dużej ilości osolonej wody, aż będzie miękka. Dokładnie odcedź. Przełóż ponownie do garnka, sprawdzając, czy na pewno ogień jest wyłączony. Przykryj ją podwójnie złożonym ręcznikiem papierowym i odstaw do odparowania. Wymieszaj z łyżką oliwy. Dzięki tej technice komosa będzie sypka i idealna na sałatkę.

3. W międzyczasie przygotuj dressing. Tahini połącz z sokiem z cytryny. Następnie dodawaj łyżka po łyżce oliwę i wodę. Dodaj więcej wody, jeśli dressing nie będzie płynny. Wsyp płatki chili i dosłodź miodem. Dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem.

4. Komosę ryżową wymieszaj z bakłażanem, granatem, morwą i miętą. Przełóż na półmisek i polej dressingiem sezamowym. Obsyp większą ilością grantu, morwy i mięty. Podawaj!



Produkty Purella Superfood dostępne są w wybranych sklepach stacjonarnych, drogerii Rossmann oraz w [Oficjalnym sklepie FoodWell - Strefa Marek Allegro](#)



KARMELIZOWANE NA PATELNI MARCHEWKI Z MIECHUNKĄ, KOLENDRĄ I KRUSZONYMI PISTACJAMI

2 porcje

SKŁADNIKI:

- 500 g marchewki, przekrojonej na pół
- 1 łyżeczka drobnoziarnistej soli morskiej
- 1 łyżeczka cukru kokosowego
- 1 łyżeczka ziaren kolendry
- 2 łyżki masła
- soki z połowy limonki
- ¼ szklanki (40 g) kruszonych pistacji
- 3 łyżki miechunki Purella Superfoods

KARMELIZOWANE NA PATELNI MARCHEWKI Z MIECHUNKĄ, KOLENDRĄ I KRUSZONYMI PISTACJAMI

2 porcje

1. Marchewkę wraz z solą, cukrem i ziarnami kolendry przetóż na dużą patelnię. Zalej wrzątkiem jedynie przy przykryciu marchewek. Gotuj na maksymalnej mocy przez 20 - 30 minut, aż woda całkowicie wyparuje.

2. Pozwól marchewką przypalić się z każdej ze stron. Następnie dodaj masło. Smaż jeszcze 1 - 2 minuty. Zdejmij z ognia i skrop sokiem z limonki. Przetóż na półmisek, posyp pistacjami i miechunką.



Produkty Purella Superfood dostępne są w wybranych sklepach stacjonarnych, drogerii Rossmann oraz w [Oficjalnym sklepie FoodWell - Strefa Marek Allegro](#)





ZŁOCISTE CURRY Z TOFU, SZPINAKIEM I CZARNUSZKĄ

2 porcje

SKŁADNIKI:

- 3 łyżki oliwy
- 1 biała cebula, pokrojona w kostkę
- 5 cm kłącza imbiru, pokrojonego w kostkę
- 3 ząbki czosnku, pokrojony w kostkę
- 2 łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczka chili
- 2 kostki (360 g) tofu, pokrojona w 1½ cm kostkę
- 1 puszka (400 g) mleczka kokosowego
- 2 łyżki sosu rybnego
- 2 łyżeczka soku z limonki
- 2 spore garście szpinaku baby
- 2 łyżki czarnuszki Purella Superfoods
- świeżo mielony pieprz
- ryż jaśminowy, do podania

NA SŁONO

purella
SUPERFOODS

ZŁOCISTE CURRY Z TOFU, SZPINAKIEM I CZARNUSZKĄ

2 porcje

PRZYGOTOWANIE:

1. Oliwę rozgrzej w garnku o grubym dnie. Cebulę i imbir smaź ze szczyptą soli przez około 5 minut, do zeszklenia. Dodaj czosnek, kurkumę i chili. Smaź przez kilkadziesiąt sekund, aż aromaty się uwolnią.
2. Dodaj pokrojone w kostkę tofu, przemieszaj do obtoczenia w przyprawach.
3. Wlej mleczko kokosowe i sos rybny. Gotuj 15 minut, aż się zagęści, a smaki będą w pełni wybrzmiewały. Dopraw solą, wedle uznania. Następnie dodaj szpinak i wyłącz ogień pod garnkiem. Mieszaj, aż szpinak straci na swojej objętości, ale wciąż pozostanie chrupiący. Dopraw świeżo mielonym pieprzem. Podawaj curry obsypane czarnuszką, w towarzystwie ryżu jaśminowego.



Produkty Purella Superfood dostępne są w wybranych sklepach stacjonarnych, drogerii Rossmann oraz w [Oficjalnym sklepie FoodWell - Strefa Marek Allegro](#)



ZADBAJ O SIEBIE Z SUPERFOODAMI OD PURELLA SUPERFOODS!

Zamów zestaw superfoodów wykorzystywanych przez Michała i rozkoszuj się smakiem pysznych i zdrowych dań.





purella
SUPERFOODS
WWW.PURELLA.PL

Follow us!  [purella_superfoods](https://www.instagram.com/purella_superfoods)  [PurellaSuperfoods](https://www.facebook.com/PurellaSuperfoods)