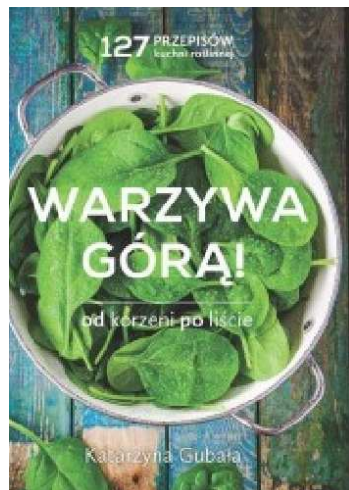


Warzywa górą!

[Katarzyna Gubała](#)



Wydawnictwo: [Burda Książki](#)

Autorka tekstu: [Anna](#) | 2018-03-16

Najnowsza książka autorstwa Katarzyny Gubały pt. "Warzywa górą!" stanowi doskonały przykład kulinarny w polskiej kuchni przedstawiającej zdrowe odżywianie się na co dzień.

Książka ta składa się ze 127 autorskich przepisów oraz 6 rozdziałów następującej treści: Roślinne podstawy, Baza, Wiosna, Lato, Jesień, Zima.

Katarzyna Gubała podpowiada, w jaki sposób możemy dokonać zmian, aby być zdrowym, czerpać energię, uśmiechać się podczas przygotowania posiłków.

Wyjaśnia Czytelnikowi w perfekcyjny sposób definicje kulinarne związane z kluczowym słowem wegetarianizm.

Wiedza Katarzyny na temat przygotowywanych przez nią potraw wzbudziła we mnie ogromny podziw kulinarny.

Wędrowkę śladami roślinnej rozpocząłam od przygotowania dania prostego, a przy tym mojego ulubionego dania tj. placki ziemniaczane z musem jabłkowym – str. 98.

Rada Katarzyny zaskoczyła mnie kulinarnie pozytywnie, gdyż w przepisie klasycznym nie podała składnika, którego ja zawsze dodawałam do masy ziemniaczanej – jajko.

Zamiast jajka użyłam w przepisie przyprawy włoskiej, marchewkę, a na koniec do pozostałej masy ziemniaczanej masy dodałam starte jedno jabłko.

Efekt przepisu lekko zmodyfikowanego przeze mnie okazał się w rezultacie

smaczny. Smak placków okazał się delikatny, chrupki. Ucieszyłam się, że mogłam spróbować choć raz jak, smakuje placek ziemniaczany na słodko nie, stosując cukru, lecz jabłka.

Eksperyment kulinarny mi się udał. Proste danie okazało się pyszne i zdrowe. Katarzyna wraz z rodziną zachęca w praktyczny sposób, aby korzystać o każdej porze roku do przygotowania potraw z zakresu kuchni roślinnej.

Tekst zawarty w książce czyta się dobrze ze względu na odpowiednio dobraną czcionkę. Została umiejętnie opracowana grafika ułatwiająca przejrzystość każdej ze stron oraz estetyka koloru. Pięknie wykonane zdjęcia potraw, opisy rozdziałów, historia powstawania dań, wyjaśnienia dotyczące każdej potrawy, zamieszczone tabele, typy mąk, kasz, przypraw zasady zdrowego odżywiania to tylko część, którą warto mieć na swojej półce.

Czytelnik chcący poznać kuchnię vege odkryje to, że może sam skomponować swój własny przepis, zapoznać się z radami autorki, a nawet upiec chleb, podawany z pastami.

Przepisy kuchni roślinnej autorstwa Katarzyny to prawdziwa uczta dla osób lubiących odkrywać nowe tajniki polskiego gotowania.

Katarzynie Gubale dziękuję za egzemplarz książki.

Twarda oprawa, a w jej tle, znajdują się liście, korzeni warzyw nawiązujących do tytułu książki, s. 255, Wydawnictwo Burda, Warszawa, 2017.

Polecam przeczytać tę książkę.