



ODKRYJ BOGACTWO SMAKU

E-BOOK



Wstęp	3
DLA WEGAN I WEGETARIAN	4
Burger halloumi.....	5
Frytki z kalaflorem	7
Pieczone bataty z mango	10
Tofu z brokułami	12
Wrapy z boczniakami	14
Grillowane warzywa z dipem	16
Wiosenne placki z twarogiem i szparagami	19
Jajka faszerowane kietkami rzodkiewki.....	21
KUCHNIE ŚWIATA	24
Bao z krewetkami.....	25
Buddha bowl	28
Ceviche z łososiem	31
Panini z kurczakiem.....	33
Sałatka z batatów z kurczakiem i mango	35
Spring rolls z boczniakami	37
Tortilla z łososiem	39
Quiche lorraine.....	41
Domowe hot dogi	44
MIĘSA I RYBY	47
Domowe burgery.....	48
Smażony łosoś z orzeźwiającą sałatką.....	51
Karkówka z grilla z musztardową glazurą.....	54
Krewetki z sałatką ze strączków	56
Łosoś pieczony w musztardowym panko	58
Krem z kalafiora	61
Rolady wołowe lub wieprzowe	64
Skrzydętka z sosem miodowo-musztardowym.....	66
Scotch eggs	68
Szarpana wieprzowina	70
Soczysta karkówka w stylu staropolskim.....	73
SAŁATKI I DRESSINGI	76
Cezar z polędwicą i orzechowym winegretem	77
Pieczone gruszki w sosie miodowo-musztardowym.....	79
Sałatka curry z ziemniaków	81
Sos musztardowo-miodowy.....	83
Pikantny sos	85
Marynata do karkówki z grilla	87



MYŚLISZ MUSZTARDA, MÓWISZ KAMIS!



To Twój czas na eksperymentowanie w kuchni! Zobacz, jakie przepisy przygotował dla Ciebie nasz doradca kulinarny Maciej Wawryniuk, pokazując, że musztarda pasuje do wszystkiego. Zainspiruj się i stwórz przepyszne dania, nadając im głęboki i niepowtarzalny smak.

Spróbuj swoich ulubionych potraw podkreślonych... musztardami KAMIS. To one królują na polskich stołach od prawie 30 lat!

Nasze musztardy są przyjazne dla wegan, bez dodatku konserwantów, z wysokiej jakości składników dostępnych na rynku. A do tego o niskiej kaloryczności w porównaniu z sosami na bazie majonezu. Środowisko, z którego czerpiemy, jest nam bliskie, dlatego nasze słoiczki są wykonane w 40-50% ze szkła z recyklingu. Oferujemy szeroką gamę musztard, nieustannie rozwijając się i dodając nowe smaki w oparciu o Twoje poszukiwania. Czy postawisz na łagodność Musztardy delikatesowej, a może na bardzo ostrą Musztardę dijon? Bez względu na to, które połączenie wybierzesz, jesteśmy pewni, że Cię zachwyci!

Wypróbuj proste przepisy roślinne, które każdemu przypadną do gustu. Sprawdź, jak wydobyć niezapomniany smak mięsa oraz ryb. Wybierz się w kulinarną podróż, odkrywając kuchnie świata. A także poznaj sprawdzone przepisy na najlepszy dressing w kilka sekund.



Do dzieła!
Odkręć słoiczek musztardy KAMIS i...
ODKRYJ BOGACTWO SMAKU!

DLA WEGAN I WEGETARIAN

Uwielbiasz kuchnię roślinną? A może dopiero przełamujesz pierwsze... smaki? Wypróbuj sprawdzone przepisy naszego szefa kuchni i rozsmakuj się w kuchni wege! **Obiecujemy, że przepisy są proste, pyszne, zdrowe i... musztardowe!**





Dla wegan i vegetarian

BURGER HALLOUMI



Dla wegan i wegetarian



BURGER HALLOUMI



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

15 min



Czas gotowania:

15 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- ½ bakłażana
- ½ cukinii
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- **4 łyżki Musztardy Chrzanowej KAMIS**
- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 opakowanie sera halloumi
- 4 bułki do burgerów
- 1 ogórek konserwowy pokrojony w plastry
- 1 mała czerwona cebula pokrojona w krążki
- 4 liście ulubionej sałaty
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Bakłażana i cukinię pokrój w plastry (ok. 1 cm), dopraw solą, pieprzem, skrop oliwą.
2. Musztardę wymieszaj z majonezem i jogurtem.
3. Ser pokrój w plastry, grilluj na ryflowanej patelni z bakłażanem i cukinią po ok. 3 min na każdej stronie.
4. Bułki przekrój na pół, piecz w piekarniku przez 3-4 min w temp. 190°C.
5. Bułkę posmaruj sosem, ułóż sałatę, bakłażana, cukinię, ser, posmaruj dodatkowo sosem, ułóż ogórek i cebulę, przykryj drugą połową bułki.





Dla wegan i vegetarian

FRYTKI Z KAALAFIOREM



Dla wegan i wegetarian

KAMIS

FRYTKI Z KALAFIOMEM



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

10 min



Czas gotowania:

15 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 1 mały kalafior
- 150 ml kwaśnej śmietany
- **3 łyżki Musztardy z Chili KAMIS**
- 1 łyżka soku z limonki
- 150 g wędzonego boczku pokrojonego w słupki / opcjonalnie ser paneer
- 600 g frytek steakhouse
- sól do smaku
- 3 łyżki pokrojonego szczypiorku z dymki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kalafiora gotuj przez około 4 min, wyjmij z wody i podziel na małe różyczki.
2. Do kwaśnej śmietany dodaj musztardę, sok z limonki i wymieszaj.
3. Boczek podsmaż na patelni, dodaj kalafior, smaź razem 2 min.
4. W tym samym czasie użmaż lub upiecz frytki, następnie wymieszaj z boczkiem i kalafiozem.
5. Przed podaniem dopraw do smaku solą, posyp szczypiorkiem, polej przygotowanym wcześniej sosem.
6. Zamiast boczku możesz użyć pokrojonego w kostkę, podsmażonego sera paneer.



MUSZTARDA Z CHILI

Musztarda z chili to jedna z najostroższych musztard. Została stworzona z myślą o osobach, które lubią bardzo wyraziste i mocne smaki. Dzięki niej miłośnicy pikantności w kuchni mogą z łatwością „podkręcić” każde danie. Całość nie zawiera dodatku konserwantów. W mieszance zanurzone są kawałki ciętego chili, które podkreślają charakter musztardy i dodają jej interesującego wyglądu.



IDEALNA DO:

- mięs, szczególnie ciężkich i mocno przyprawionych,
- dań meksykańskich,
- kielbasek,
- burgerów,
- golonki,
- białej kielbasy,
- sosów do dań typu deska z mięsem,
- dań z grilla,
- marynaty,
- ostrych sosów, np. dipów, winegretów,
- zapiekanek ziemniaczanych i makaronowych.



bardzo ostra



Dla wegan i vegetarian

PIECZONE BATATY Z MANGO



Dla wegan i wegetarian



PIECZONE BATATY Z MANGO



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

20 min



Czas gotowania:

25 min



Poziom trudności:

Łatwy

SKŁADNIKI

- 500 g batatów pokrojonych w grubą kostkę
- 2 łyżki oleju
- 10 pomidorków koktajlowych pokrojonych na pół
- 2 czerwone cebule pokrojone w grubą kostkę
- 1 mango pokrojone w grubą kostkę
- **2 łyżki Musztardy Sarepskiej KAMIS**
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki wody
- 1 łyżeczka curry KAMIS
- 4 chlebki naan
- 4 łyżki serka philadelphia
- 50 g rukoli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Bataty skrop olejem, wymieszaj i ułóż na blaszce do pieczenia. Piecz przez 25 min w temp. 185°C. W połowie pieczenia dodaj pomidorki, cebulę i mango.
2. Musztardę wymieszaj z miodem, sokiem z cytryny, curry i wodą.
3. Bataty, mango, pomidorki i cebulę przełóż do glazury z musztardy, wymieszaj.
4. Chlebki naan piecz przez 5 min w temp. 190°C.
5. Przed podaniem posmaruj serkiem, ułóż rukolę i bataty.





Dla wegan i vegetarian

TOFU Z BROKULIAMI



Dla wegan i wegetarian



TOFU Z BROKUŁAMI



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

15 min



Czas gotowania:

25 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 3 łyżki Musztardy Delikatesowej KAMIS
- 2 papryczki piri piri KAMIS
- 4 łyżki oleju sezamowego
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki soku z limonki
- 400 g twardego tofu
- 2 łyżki oleju
- 1 mały brokuł
- 1 mała marchew pokrojona w słupki
- 100 g białej rzepy pokrojonej w cienkie paski
- 1 dymka ze szczypiorem
- 2 łyżki uprażonego białego sezamu
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Musztardę, olej sezamowy, miód i sok z limonki dokładnie wymieszaj w misce.
2. Dodaj pokrojone w grubą kostkę (1,5 cm) tofu, wymieszaj i odstaw na 1 godz. do lodówki.
3. W międzyczasie we wrzątku zblanszuj różyczki brokuła.
4. Na dużej patelni rozgrzej olej, podsmaż tofu na złoty kolor, zdejmij z patelni.
5. Na tę samą patelnię włóż marchew i rzepę, smaż chwilę, dodaj brokuły, tofu, dokładnie wymieszaj, dodaj pokruszone piri piri, dopraw solą i pieprzem, posyp szczypiorem i sezamem.





Dla wegan i vegetarian

WRAPY Z BOCCZNIAKAMI



Dla wegan i wegetarian



WRAPY Z BOCZNIAKAMI



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

20 min



Czas gotowania:

5 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 250 g boczniaków
- 1 łyżka oleju
- **3 łyżki Musztardy Sarepskiej KAMIS**
- 1 serek śmietankowy
- 1 łyżka papryki wędzonej KAMIS
- 1 awokado
- 2 łyżki soku z limonki
- 4 tortille
- 2 sałaty rzymskie baby
- 1 mała czerwona cebula pokrojona w piórka
- 1 pomidor pokrojony w plastry
- 1 ogórek, bez ziaren, pokrojony w słupki
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Boczniaki usmaż na oleju, dopraw solą i pieprzem.
2. Musztardę wymieszaj z serkiem i papryką.
3. Awokado pokrój w plastry/paski, skrop sokiem z limonki.
4. Tortille podgrzewaj kolejno na suchej patelni, posmaruj serkiem, ułóż sałatę, boczniaki i pozostałe dodatki, zwiń.





Dla wegan i vegetarian

GRILLOWANE WARZYWA Z DIPEM



Dla wegan i wegetarian



GRILLOWANE WARZYWA Z DIPEM



Liczba porcji:

6



Czas przygotowania:

15 min + 1 godz



Czas gotowania:

15 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 1 mały pęczek zielonych szparagów
- 1 cukinia pokrojona w grube plastry
- 1 mały bakłażan pokrojony w grube plastry
- 1 czerwona cebula pokrojona w cząstki
- 1 czerwona papryka pokrojona w cząstki
- 1 żółta papryka pokrojona w cząstki
- 2 łyżeczki rozmarynu KAMIS
- sól, pieprz
- 4 łyżki octu balsamicznego KAMIS
- 4 łyżki oliwy z oliwek

Sos:

- 1 opakowanie sera Philadelphia (125 g)
- **4 łyżki Musztardy z Suszonymi Pomidorami KAMIS**
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka wędzonej papryki KAMIS
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego KAMIS
- 1 łyżka octu winnego z czerwonego wina KAMIS
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Odetnij twarde końcówki ze szparagów.
2. Wymieszaj szparagi z pozostałymi warzywami.
3. Dodaj rozmaryn, oprósz delikatnie solą i pieprzem, dodaj ocet, olej i wymieszaj, odstaw na 1 godz.
4. Wszystkie składniki sosu wymieszaj, dopraw do smaku solą i pieprzem.
5. Warzywa grilluj na ruszcie lub płycie żeliwnej przez ok. 15 min, podawaj z sosem.



MUSZTARDA Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Musztarda z suszonymi pomidorami to propozycja dla osób, które chętnie wykorzystują włoski smak suszonych pomidorów w swoich potrawach, bo dzięki tej mieszance doskonałych składników można z łatwością dodać daniom szczypty smaku typowego dla kuchni słonecznej Italii. Widoczne kawałki suszonych pomidorów sprawiają, że musztarda doskonale prezentuje się jako dodatek do kanapek i burgerów. Bez dodatku konserwantów.



IDEALNA DO:

- mięs,
- sałatek,
- kanapek,
- burgerów,
- sosów, np. na pizzę, do tortilli, smażonych ryb, kurczaka i wędlin,
- dań na bazie pomidorów, także wegańskich.



lekko ostra



Dla wegan i vegetarian

WIOSENNE PLACKI Z TWAROGIEM I SZPARAGAMI



Dla wegan i wegetarian

KAMIS

WIOSENNE PLACKI Z TWAROŻKIEM I SZPARAGAMI



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

30 min



Czas gotowania:

30 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

Winegret:

- 30 g Musztardy Delikatesowej KAMIS
- 50 ml wody
- ½ pęczka natki pietruszki
- 2 łyżki octu winnego z białego wina KAMIS
- 2 łyżeczki miodu
- 75 ml oleju

Placki:

- 1 kg obranych ziemniaków
- 1 cebula
- 125 g mąki pszennej
- 2 jaja
- pieprz i sól do smaku
- 1 opakowanie serka wiejskiego
- olej do smażenia
- 2 łyżeczki suszonych pomidorów z bazylią i czosnkiem KAMIS
- 8 zielonych szparagów
- 1 łyżka masła
- 1 opakowanie ulubionych kietek
- 4 rzodkiewki pokrojone w cienkie plasterki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W wysokim naczyniu umieść musztardę, wodę, natkę pietruszki, ocet, miód.
2. Zmiksuj wszystko blenderem, dodając powoli olej.
3. Ziemniaki i cebulę zetrzyj na najdrobniejszej tarce, dodaj mąkę, jaja, dopraw solą i pieprzem, wymieszaj.
4. Na patelni smaż placki o średnicy ok. 10 cm.
5. W tym samym czasie wymieszaj serek z suszonymi pomidorami.
6. Gotuj szparagi ok. 6 min w osolonej wodzie z masłem.
7. Na usmażonych plackach układaj serek, kietki, rzodkiewkę, pokrojone na kawałki szparagi. Polej winegretem.





Dla wegan i vegetarian

JAJKA FASZEROWANE RZODKIEWKI



Dla wegan i wegetarian

KAMIS

JAJKA FASZEROWANE KIEŁKAMI RZODKIEWKI



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

30 min



Czas gotowania:

15 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 10 dużych jaj
- 300 g buraków pokrojonych w cienkie plastry
- 2 liście laurowe KAMIS
- 3 szt. ziela angielskiego KAMIS
- 100 ml octu winnego z czerwonego wina KAMIS
- 75 g cukru
- sól i pieprz do smaku
- 1 opakowanie czerwonych kiełków rzodkiewki
- **2 łyżeczki Musztardy Francuskiej KAMIS**
- 2 łyżeczki majonezu
- 2 łyżki posiekanego szczypioru z dymki
- 2 łyżki posiekanych pistacji (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jajka zalej zimną wodą, gotuj 8 min od zagotowania wody, obierz po wystygnięciu.
2. Buraki zalej 0,5 l wody, dodaj liście laurowe, ziele angielskie, doprowadź do wrzenia, na koniec dodaj ocet, cukier, 1 łyżeczkę soli. Odstaw do wystudzenia, następnie przecedź i zalej 8 jajek, odstaw na 8 godz.
3. Zamarynowane jajka przekrój na pół, wyjmij z nich żółtka, do żółtek dodaj pozostałe jajka, drobno posiekaj, dodaj kiełki, musztardę, majonez, część szczypioru, wymieszaj. Farsz układaj na połówkach jajek, posyp pozostałym szczypiosem i pistacjami.





MUSZTARDA FRANCUSKA

Musztarda francuska to wyjątkowo aromatyczna mieszanka pełnych ziaren gorczycy. Jest umiarkowanie ostra i charakteryzuje się bogatym francuskim bukietem smakowym. Dzięki swojemu nietypowemu wyglądowi świetnie sprawdza się jako pyszny dodatek dekoracyjny. Ma wiele różnorodnych zastosowań, ale najlepiej smakuje w parze z delikatnymi daniami. Ponadto nie zawiera dodatku substancji konserwujących.



IDEALNA DO:

- dressingów sałatkowych,
- delikatnych mięs, takich jak cielęcina,
- ryb,
- serów,
- warzyw.



lekko ostra

KUCHNIE ŚWIATA

Kochamy pyszne jedzenie i kulinarne eksperymenty. Tym razem nasz szef kuchni KAMIS postanowił zdradzić Ci kilka przepisów na egzotyczną podróż w Twoim własnym domu. **Nie zapomnij tylko o najlepszym przewodniku – musztardzie KAMIS.**





Kuchnie świata

BAO Z KREWE ETKAMI



BAO Z KREWETKAMI



Liczba porcji:

6

Czas przygotowania:

100 min

Czas gotowania:

15 min

Poziom trudności:

średni

SKŁADNIKI

Bułeczki bao:

- 500 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka cukru
- ½ łyżeczki soli
- 8 g suchych drożdży
- 150 ml wody
- 150 g mleka
- 100 g masła

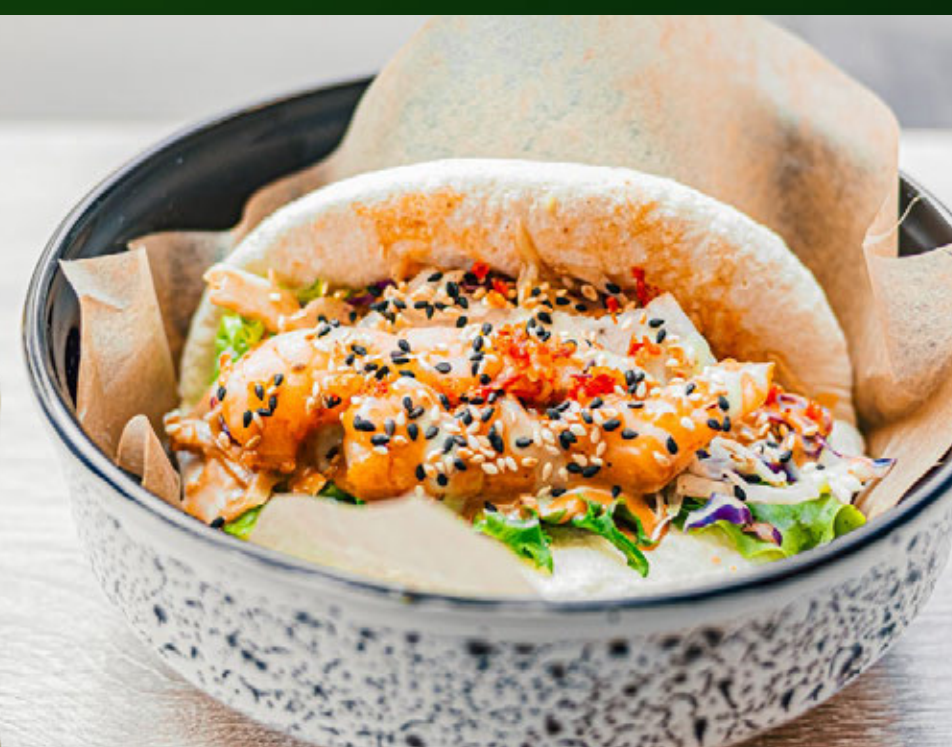
Nadzienie:

- 300 g białej kapusty, drobno poszatkowanej
- 1 jabłko pokrojone w drobną kostkę
- ½ cebuli pokrojonej w drobną kostkę
- 1 mała marchewka pokrojona w cienkie julienne
- 2 łyżki oleju
- **3 łyżki Musztardy z Curry KAMIS**
- 1 łyżeczka cukru
- 2 łyżki soku z limonki
- ½ łyżeczki imbiru mielonego KAMIS
- sól i pieprz do smaku
- 400 g surowych, średnich krewetek
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki posiekanej, świeżej kolendry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Suche składniki na bułeczki dokładnie wymieszaj.
2. Wodę, mleko, ¾ masła podgrzej w rondelku, dodaj do mąki, wyrób na jednolite ciasto, odstaw pod przykryciem na ok. 50 min do wyrośnięcia.
3. Do kapusty dodaj marchew, jabłko, cebulę, olej, musztardę, cukier, sok z limonki, imbir, sól do smaku, wymieszaj.
4. Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na placek o grubości ok. 5 mm. Wycinaj okrągłe kółka o średnicy 10 cm. Posmaruj z jednej strony olejem lub roztopionym masłem, złóż na pół do środka, ułóż na podsypanej mąką tacy, odstaw pod przykryciem na kolejne 40 min do wyrośnięcia.
5. Wyrośnięte ciasto gotuj na parze w specjalnym koszyku ok. 10 min.
6. Krewetki smaź na maśle po 1 min z każdej strony.
7. Bułeczki nadziewaj surówką i krewetkami, posyp kolendrą.

Gotowe bułeczki bao możesz kupić w sklepie z azjatycką żywnością.



MUSZTARDA Z CURRY

Musztarda z curry to łagodna mieszanka smaków z przyprawami curry w roli głównej oraz z delikatną nutą owocową. Idealnie łączy się z azjatyckimi daniami, zwłaszcza o indyjskich korzeniach, oraz dodaje orientального smaku do codziennych potraw. Taki efekt uzyskano dzięki połączeniu najwyższej jakości składników inspirowanych kucharzy z krajów Wschodu. Do przygotowania musztardy wykorzystano unikalną kompozycję przypraw. Całość nie zawiera dodatku konserwantów. Kremowa konsystencja i wyrazisty żółty kolor (pochodzący z kurkumy) sprawiają, że musztarda idealnie dopełnia dania nie tylko smakowo, ale i wizualnie.



IDEALNA DO:

- dań z ryżem i kurczakiem,
- kanapek,
- burgerów,
- hot dogów,
- zapiekanek ziemniaczanych i makaronowych,
- zup,
- surówek,
- dipów,
- pieczonych warzyw,
- marynat do mięs albo piklów,
- sałatek.



lekko ostro



Kuchnie świata

BUDDHA BOWL



BUDDHA BOWL



Liczba porcji:

3



Czas przygotowania:

20 min



Czas gotowania:

15 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 150 g trójkolorowej komosy ryżowej
- 75 g imbiru marynowanego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki octu winnego z białego wina
- **2 łyżeczki Musztardy Delikatesowej KAMIS**
- 50 ml zimnej wody
- 100 ml oleju roślinnego
- 1 awokado pokrojone w plastry
- 2 łyżki soku z cytryny
- 15 pomidorków koktajlowych przekrojonych na pół
- 50 g rukoli
- 1 ogórek pokrojony w plastry
- 6 rzodkiewek pokrojonych w plastry
- 100 g marchewki pokrojonej w cienkie paski
- 100 g kapusty pokrojonej w cienkie paski
- 1 łyżka białego sezamu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Komosę ugotuj według wskazówek na opakowaniu, wystudź.
2. W blenderze kielichowym umieść imbir, sos sojowy, miód, ocet, musztardę, wodę. Wszystko miksuj, dolewając powoli olej.
3. Awokado skrop sokiem z cytryny.
4. Na dno misek rozłóż komosę, na wierzch ułóż poszczególne warzywa, polej sosem, posyp uprażonym na suchej patelni sezamem.





MUSZTARDA DELIKATESOWA

Została stworzona z myślą o miłośnikach subtelnych smaków, którzy lubią dodawać musztardę do wielu potraw. To łagodna, słodko-kremowa, a jednocześnie lekko kwaśna musztarda. Takie niesamowite połączenie osiągnięto poprzez zastosowanie octu jabłkowego. Mieszanka ma też urzekający zapach ziół i nie zawiera dodatku substancji konserwujących.



IDEALNA DO:

- serów,
- wędlin,
- dipów,
- drobiu,
- dressingów,
- hot dogów,
- burgerów,
- zapiekanek,
- warzyw, np. w sałatce jarzynowej,
- wytrawnych tart,
- pasty jajecznej.



łagodna



Kuchnie świata

CEVICHE Z LOSOSIEM



CEVICHE Z ŁOSOSIEM



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

20 min



Czas gotowania:

0 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 400 g filetu z łososa bez skóry pokrojonego w centymetrową kostkę
- **3 łyżeczki Musztardy z Chili KAMIS**
- 1 mała czerwona cebula pokrojona w kostkę
- 1 łyżka posiekanej świeżej kolendry
- 100 ml wyciśniętego soku z pomarańczy
- 50 ml wyciśniętego soku z limonki
- nachos do podania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Do łososa dodaj musztardę, cebulę, kolendrę, soki, delikatnie wymieszaj, odstaw do lodówki na 1 godz.
2. Podawaj z nachosami.





Kuchnie świata

PANINI Z KURCZAKIEM



PANINI Z KURCZAKIEM



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

30 min



Czas gotowania:

10 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 200 g piersi z kurczaka
- **5 łyżek Musztardy z Pomidorami KAMIS**
- 100 g sera ricotta
- 4 bułki panini
- 50 g rukoli
- 1 pomidor pokrojony w plastry
- 10 oliwek pokrojonych w plastry
- 2 łyżeczki oregano KAMIS

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Pierś z kurczaka ugotuj w wodzie, wystudź, poszarp na cienkie paski, dodaj 2 łyżki musztardy, wymieszaj.
2. Pozostałą musztardę wymieszaj z serem.
3. Każde panini posmaruj od środka ricottą, ułóż po ¼ rukoli, kurczaka, pomidorów i oliwek. Oprósz oregano, złóż.
4. Zapiekać w opiekaczu, piekarniku lub na patelni ryflowanej.





Kuchnie świata

SALATKA Z BATATÓW Z KURCZAKIEM I MANGO



SAŁATKA Z BATATÓW Z KURCZAKIEM I MANGO



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

20 min



Czas gotowania:

20 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 250 g piersi z kurczaka
- 400 g batatów pokrojonych w grubą kostkę (ok. 1,5 cm)
- 1 mango średnio dojrzałe pokrojone w grubą kostkę
- 1 mała czerwona cebula pokrojona w drobną kostkę
- **4 łyżki Musztardy z Curry KAMIS**
- 50 ml wody
- 75 ml oleju
- sól do smaku
- 2 łyżki orzechów nerkowca grubo posiekanych
- 2 łyżki świeżej kolendry
- 1 łyżka soku z cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Pierś z kurczaka ugotuj w wodzie, wystudź, pokrój w grubą kostkę.
2. Bataty ułóż na blaszce i piecz ok. 20 min w temp. 180°C, wystudź.
3. Musztardę i zimną wodę umieść w blenderze kielichowym. Wlewaj powoli olej, miksując do uzyskania konsystencji sosu.
4. Kurczaka, bataty, mango i cebulę dopraw solą, delikatnie wymieszaj, polej sosem, posyp orzechami i kolendrą, skrop sokiem z cytryny.





Kuchnie świata

SPRING ROLLS Z BOCZNIAKAMI



SPRING ROLLS Z BOCZNIAKAMI



Liczba porcji:

4

Czas przygotowania:

20 min

Czas gotowania:

5 min

Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 250 g boczniaków pokrojonych w grube paski
- 2 łyżki oleju
- 250 g czerwonej kapusty pokrojonej w cienkie paski
- 100 g marchewki pokrojonej w cienkie paski
- 50 g pora pokrojonego w cienkie plastry
- **4 łyżeczki Musztardy z Chili KAMIS**
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka cukru
- sól do smaku
- 1 ogórek pokrojony w cienkie słupki o długości ok. 6 cm
- 1 dymka ze szczypiorem
- 1 opakowanie papieru ryżowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Boczniaki usmaż na oleju na jasnobrązowy kolor.
2. Do kapusty dodaj marchew, pora, musztardę, olej sezamowy, sok z cytryny, cukier. Dopraw solą, dokładnie wymieszaj.
3. Kapustę i ogórka pokrojonego w kawałki o długości 6 cm podziel na tyle części, ile jest w opakowaniu arkuszy papieru.
4. Arkusze papieru kolejno zwilż wodą, nadziewaj składnikami. Po kilkunastu sekundach, gdy będą miękkie, zawijaj według instrukcji na opakowaniu.





Kuchnie świata

TORTILLA Z ŁOSOSIEM



TORTILLA Z ŁOSOSIEM



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

20 min



Czas gotowania:

10 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 300 g filetu z łososia
- 1 łyżka oleju
- 200 g serka śmietankowego
- **3 łyżki Musztardy z Chili KAMIS**
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego KAMIS
- 4 tortille
- 100 g sałaty lodowej
- 1 pomidor pokrojony w plastry
- 1 dojrzałe awokado pokrojone w plastry
- 1 limonka pokrojona w cząstki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Łososia pokrój na długie, grube (ok. 2 cm) paski, usmaż na patelni.
2. Serek wymieszaj z musztardą i kminem rzymskim.
3. Tortille podgrzej na suchej patelni, posmaruj, serkiem, ułóż na każdej sałatę, łososia, pomidory, awokado. Dokładnie zwiń.
4. Podawaj z cząstkami limonki.





Kuchnie świata

QUICHE LORRAINE



QUICHE LORRAINE



Liczba porcji:

4

Czas przygotowania:

25 min

Czas gotowania:

45 min

Poziom trudności:

średni

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 130 g masła
- 200 g mąki pszennej
- 1 jajko
- Szczypta soli
- 1 łyżka masła
- 500 g dowolnych suchych nasion strączkowych do zapieczenia spodu

Nadzienie:

- 1 łyżka masła klarowanego
- 150 g boczku wędzonego pokrojonego w cienkie słupki
- 200 g pora pokrojonego w cienkie plastry
- 200 ml śmietanki 30%
- 3 jaja
- 4 łyżki **Musztardy Dijon KAMIS**
- 100 g sera Gruyere, startego na tarce

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wszystkie składniki na ciasto połącz, dokładnie wyrób, zawiń w folię i odstaw do lodówki na 1 godzinę, aby schłodzić.
2. Schłodzone ciasto rozwałkuj na stolnicy posypanej mąką, uzyskując placek o grubości około 5 mm.
3. Formę do tarty wysmaruj masłem, wyłóż ciastem, spód nakłuj widelcem, przykryj papierem do pieczenia, a następnie wypełnij dowolnymi suchymi strączkami (fasola, groch, soczewica). Piecz w piekarniku przez około 20 minut w temperaturze 185°C. W połowie pieczenia usuń strączki i papier. Wyjęty zapieczony spód z piekarnika.
4. Na patelni podsmaż boczek na maśle przez około 2-3 minuty, dodaj pory, kontynuuj smażenie jeszcze przez 2 minuty. Następnie wystudź.
5. Do śmietanki dodaj jaja, musztardę, podsmażone pory z boczkiem, ser, dokładnie wymieszaj.
6. Przelej mieszankę do formy z zapieczonym spodem, piecz w piekarniku przez około 25 minut w temperaturze 175°C.





MUSZTARDA DIJON

Musztarda dijon posiada oryginalny francuski smak „dijon”, który jest niezastąpiony w tamtejszej kuchni od XIII wieku. Jej nazwa pochodzi od miasta Dijon, gdzie powstała specjalna technologia tworzenia musztardy. Mieszanekę wyróżnia ostry i słony smak oraz kremowa konsystencja. Idealnie sprawdza się w daniach kuchni francuskiej, będąc kwintesencją wykwintnej i idealnej musztardy.



IDEALNA DO:

- mięs, w szczególności pieczonych oraz grillowanych,
- wędlin,
- jajek,
- serów,
- sałatek,
- sosów, np. dijonnaise,
- wytrawnych tart,
- dipów.



bardzo ostra



Kuchnie świata

DOMOWE HOT DOGGI



DOMOWE HOT DOGI



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

20 min



Czas gotowania:

10 min



Poziom trudności:

Łatwy

SKŁADNIKI

- 4 parówki lub cienkie kietbaski
- 1 pomidor bez skóry i nasion, pokrojony w drobną kostkę
- ½ awokado, pokrojonego w drobną kostkę
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- 1 łyżeczka soku z limonki
- 4 bułki do hot dogów
- 4 plastry sera cheddar
- 2 ogórki konserwowe pokrojone w plastry
- **Musztarda Amerykańska KAMIS**
- Cebulka smażona do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Parówki podgrzej przez kilka minut w gorącej wodzie, nie doprowadzaj do wrzenia.
2. Pomidory wymieszaj z awokado, kolendrą i sokiem z limonki.
3. Bułki przetnij wzdłuż, do każdej włóż plaster sera, a następnie gorącą parówkę. Wstaw na 2-3 minuty do rozgrzanego piekarnika do 190°C.
4. Wyjmij, do każdego dodaj plastry ogórka, polej parówkę ciekłą strużką musztardy. Do każdego hot doga dodaj także sałkę z awokado i posyp smażoną cebulką.





MUSZTARDA AMERYKAŃSKA

Kremowa konsystencja, intensywnie żółty kolor, uzyskiwany dzięki zawartości kurkuminy, oraz łagodny, lecz lekko kwaskowy smak - to musi być musztarda amerykańska. Bez dodatku konserwantów i sztucznych barwników. Dodatkowo produkt dostępny jest w wygodnej butelce PET, która ułatwia dozowanie bezpośrednio na ulubione danie.



IDEALNA DO:

- burgerów,
- corn dogów,
- hot dogów,
- mac'n'cheese,
- kanapek.



MIĘSA I RYBY

Co powiesz na klasykę, ale z nutą nowoczesności? My odpowiadamy: KAMIS! Bo z naszymi musztardami przygotujesz pyszne dania, pełne smaku i aromatu. Dodaj ulubioną musztardę do mięsa oraz ryb i pozwól zaskoczyć się tym wyśmienitym twistem! **Sprawdź, jakie przepisy wybrał specjalnie dla Ciebie nasz doradca kulinarny KAMIS.**





Mięsa i ryby

DOMOWE BURGERY



DOMOWE BURGERY



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

15 min



Czas gotowania:

12 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 600 g mielonej wołowiny
- ½ łyżeczki grubo mielonego pieprzu
- sól i pieprz do smaku
- 160 g sałatki colesław
- 4 plastry pomidora
- 4 plastry czerwonej cebuli
- 3 łyżki majonezu
- **1 łyżka Musztardy Sarepskiej KAMIS**
- 1 łyżka ketchupu KAMIS
- ½ łyżeczki curry KAMIS
- 4 bułki do burgerów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wołowinę dopraw pieprzem i solą, wymieszaj.
2. Formuj okrągłe burgery o grubości 1,5 cm i średnicy 8 cm.
3. Mięso grilluj lub smaż na ryflowanej patelni po 5-6 min na każdej ze stron.
4. Majonez, musztardę oraz ketchup dokładnie wymieszaj z curry.
5. Bułki przekrój na pół, zapiecz od środka na patelni ryflowanej, wstaw na 3 min do piekarnika.
6. Każdy spód i wierzch bułki posmaruj od środka 1 ½ łyżki sosu.
7. Na każdym spodzie układaj kolejno: burgery, pomidora, sałatkę colesław i cebulę. Przykryj wierzchem bułki.



MUSZTARDA SAREPSKA

Musztarda sarepska to najbardziej rozpoznawalna i popularna ze wszystkich musztard w Polsce. Sekret smaku, który tak uwielbiają Polacy, jest specjalnie wyselekcjonowana biała i czarna gorczyca – tzw. sarepska, od której bierze swoją nazwę musztarda. Dzięki temu składnikowi mieszanka dodaje charakterystycznego smaku wszystkim potrawom, więc można ją jeść z czym tylko się chce. Musztarda początkowo sprawia wrażenie pikantnej, ale po chwili łagodnieje, a wyjątkowe doznania są wzmacniane przez gruboziarnistą, kremową strukturę. Do przygotowania musztardy są używane jedynie najwyższej jakości składniki. Dzięki temu oryginalny smak idzie w parze z dobrą jakością.



IDEALNA DO:

- mięs,
- serów,
- sałatek,
- sosów,
- marynat.



lekko ostra



Mięsa i ryby

SMĄŻONY ŁOSOŚ Z ORZEŻWIACĄ I SAŁATKĄ



Mięsa i ryby



SMAŻONY ŁOSOŚ Z ORZEŻWIAJĄCĄ SAŁATKĄ



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

20 min



Czas gotowania:

8 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 500 g filetów z łososa (4 porcje)
- Sól, pieprz
- 2 łyżki masła klarowanego
- **3 łyżki Musztardy Miodowej KAMIS**
- 1 łyżka skórki z pomarańczy posiekana
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka Ocet winny z białego wina
- 1 opakowanie ulubionej mieszanki sałat
- 150 g ogórka pokrojonego w plastry
- 1 dojrzałe awokado pokrojone w grube cząstki
- 1 mała cebula pokrojona w cienkie piórka
- 1 łyżka sezamu białego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Łososa oprósz delikatnie solą i pieprzem.
2. Wymieszaj musztardę z posiekaną skórką z pomarańczy.
3. Wymieszaj ocet z oliwą z oliwek.
4. Smaż łososa na klarowanym maśle po 2-3 minuty na każdej stronie.
5. Pod koniec smażenia posmaruj łososa musztardą, a następnie polej masłem, na którym się smażył.
6. Podawaj na sałatach z ogórkiem, awokado, cebulą i winegretem, a przed podaniem posyp łososa sezamem.



MUSZTARDA MIODOWA

Musztarda miodowa to produkt, który swoim subtelnym, słodkim smakiem z dodatkiem miodu wielokwiatowego zachwyci każdego miłośnika unikalnych kompozycji smakowych, a także najmłodszych smakoszy. Produkt o delikatnej, kremowej konsystencji jest doskonałym składnikiem dressingów sałatkowych. Możesz również wykorzystać ją jako bazę do sosów na ciepło i zimno, aby dodać wyjątkowego smaku swoim ulubionym daniom.



IDEALNA DO:

- dań mięsnych (żeberka, golonki, skrzydełka, filety z kurczaka),
- łososia,
- hamburgerów,
- zapiekanek,
- marynat,
- serów,
- dressingów sałatkowych,
- sosów na ciepło i zimno.



łagodna



Mięsa i ryby

KARKÓWKA Z GRILLA Z MUSZTARDOWĄ GLAZURĄ



Mięsa i ryby

KAMIS

KARKÓWKA Z GRILLA Z MUSZTARDOWĄ GLAZURĄ



Liczba porcji:

6



Czas przygotowania:

10 min



Czas gotowania:

15 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 1 kg karkówki
- 1 opakowanie przyprawy do karkówki KAMIS
- 4 łyżki oleju
- 50 g masła
- **3 łyżki Musztardy Czeskiej KAMIS**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Karkówkę pokrój na 6 plastrów, oprósź przyprawą, skrop olejem, odstaw na 90 min.
2. Karkówkę piecz na grillu po 6-8 min na każdej ze stron.
3. W międzyczasie na grillu w metalowej misce rozpuść masło i dokładnie wymieszaj z musztardą czeską.
4. Przed podaniem karkówkę posmaruj musztardową glazurą.





Mięsa i ryby

KREWETKI Z SAŁATKĄ ZE STRĄCZKÓW



KREWETKI Z SAŁATKĄ ZE STRĄCZKÓW



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

15 min



Czas gotowania:

3 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 3 łyżki Musztardy Sarepskiej KAMIS
- 2 łyżki konfitury brzoskwiniowej
- 3 łyżki oleju
- 2 łyżki wody
- 250 g surowych krewetek
- 2 łyżki klarowanego masła
- 1 puszka fasoli barlotti
- 1 puszka ciecierzycy
- ½ radicchio pokrojonego w paski
- 2 łyżki posiekanej świeżej mięty lub natka pietruszki
- 2 łyżki soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Musztardę zmiksuj z brzoskwinia, wodą i olejem.
2. Krewetki smaź na klarowanym maśle ok. 3 min, usmażone pokrój na mniejsze kawałki.
3. Przełóż do miski, dodaj glazurę musztardową, wymieszaj.
4. Dodaj pozostałe składniki, ponownie wymieszaj, dopraw solą i pieprzem do smaku, skrop sokiem z cytryny.





Mięsa i ryby

ŁOSOŚĆ PIECZONY W MUSZTARDOWYM PANKKO



Mięsa i ryby



ŁOSOŚ PIECZONY W MUSZTARDOWYM PANKO



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

15 min



Czas gotowania:

3 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 600 g filetu z łososa ze skórą
- 2 łyżki majonezu
- **3 łyżki Musztardy Chrzanowej KAMIS**
- 100 g panko
- 2 łyżki tartego parmezanu
- 1 duże awokado
- 250 g pomidorków koktajlowych pokrojonych na pół
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 3 łyżki soku z limonki
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Łososa pokrój na 4 kawałki, następnie każdy przekrój na środku, ale tylko do skóry, rozłóż, oprósz solą i pieprzem.
2. Panko wymieszaj z 2 łyżkami musztardy, majonezem i parmezanem.
3. Łososa ułóż na blaszce do pieczenia, posmaruj 1 łyżką musztardy, każdy filet przykryj panierką. Piecz ok. 15 min w piekarniku w temp. 185°C.
4. Awokado pokrój w kostkę, skrop sokiem z limonki, dodaj pomidory, wymieszaj.
5. Upieczonego łososa podawaj z salsą z awokado.



MUSZTARDA CHRZANOWA

Chrzan sprawia, że musztarda ma bardziej ostry smak, a doznania te zostały dodatkowo podkreślone unikatowym zestawieniem przypraw. Musztarda pasuje do dowolnej potrawy, której chcemy dodać lekkiej ostrości i chrzanowego aromatu. Może też być stosowana w wegetariańskiej i wegańskiej kuchni, gdzie doda intensywności daniom. Nie zawiera konserwantów.



IDEALNA DO:

- mięs,
- drobiu,
- wędlin,
- kiełbas,
- golonki,
- pieczeni,
- ryb,
- sosów,
- sałatek tofu,
- serów, np. halloumi.



lekko ostro



Mięsa i ryby

KREEM Z KALAFIORA



KREM Z KALAFIORA



Liczba porcji:

6



Czas przygotowania:

15 min



Czas gotowania:

40 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 2 łyżki oleju
- 300 g ziemniaków pokrojonych w cienkie plastry
- 500 g kalafiora drobno pokrojonego
- 1,5 l bulionu drobiowego lub warzywnego
- ½ opakowania **Musztardy Czeskiej KAMIS**
- 100 ml śmietanki 30% (opcjonalnie roślinny zamiennik)
- sól i pieprz do smaku

Do podania:

- 100 g boczku pokrojonego w słupki (opcjonalnie)
- 100 g rozdrobnionego kalafiora
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W garnku podsmaż cebulę na oleju, dodaj ziemniaki, kalafiora, zalej bulionem i gotuj ok. 30 min, zmiksuj.
2. Dodaj musztardę, gotuj jeszcze 10 min, na koniec dodaj śmietankę, dopraw do smaku solą i pieprzem.
3. Na patelni podsmaż razem boczek i kalafior, na koniec dodaj natkę pietruszki.
4. Zupę podawaj z podsmażonymi dodatkami.



MUSZTARDA CZESKA

Musztarda czeska jest idealną kombinacją ostrości i słodkości. Doskonały balans osiągnięto dzięki wyjątkowej kompozycji przypraw i mistrzowskiemu połączeniu czarnej i białej gorczycy. W kremowej masie możemy znaleźć kawałki w obu kolorach, które jeszcze bardziej podkreślają unikalny smak. Wszystkie użyte w musztardzie składniki są pochodzenia roślinnego, a całość nie zawiera dodatku substancji konserwujących.



IDEALNA DO:

- kanapek,
- burgerów,
- hot dogów,
- wytrawnych wypieków i mięs, np. pieczonego boczku,
- przekąsek,
- przetworów.



słodko-ostra



Mięsa i ryby

ROLADY WOŁOWE LUB WIEPRZOWE



ROLADY WOŁOWE LUB WIEPRZOWE



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

15 min



Czas gotowania:

25 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 200 g polędwiczki wieprzowej
- 2 łyżki oleju
- 1 mała cebula pokrojona w kostkę
- 1 puszka pokrojonych pomidorów
- **3 łyżki Musztardy Sarepskiej KAMIS**
- 100 ml śmietany 30%
- 250 g makaronu penne
- 4 łyżki jogurtu greckiego
- 2 łyżeczki czosnku granulowanego KAMIS
- 1 mały ogórek bez nasion, pokrojony w kostkę
- 1 pomidor bez skóry, pokrojony w kostkę
- 2 łyżki posiekanej mięty
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Polędwiczkę pokrój w cienkie plastry, oprósz solą i pieprzem, obsmaż na mocno rozgrzanej patelni, zdejmij.
2. Na tej samej patelni podsmaż cebulę, dodaj pomidory z puszki, musztardę, śmietanę, gotuj ok. 5 min. Przełóż wszystko do głębokiego naczynia i zmiksuj do uzyskania kremowej konsystencji.
3. W międzyczasie ugotuj makaron w osolonej wodzie.
4. Jogurt wymieszaj z czosnkiem, dopraw solą i pieprzem.
5. Sos ponownie umieść na patelni, dodaj mięso i makaron, dokładnie wymieszaj. Przed podaniem nałóż łyżkę jogurtu, posyp pomidorami, ogórkami i mięta.





Mięsa i ryby

SKRZYDEŁKA Z SOSEM MIODOWO-MUSZTARDOWYM



SKRZYDEŁKA Z SOSEM MIODOWO-MUSZTARDOWYM



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

15 min



Czas gotowania:

40 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 1 kg skrzydełek z kurczaka (z odciętymi „lotkami”)
- 2 łyżki papryki wędzonej KAMIS
- 3 łyżki roztopionego masła
- sól i pieprz do smaku

Sos:

- 100 ml gęstego jogurtu naturalnego
- **2 łyżki Musztardy Czeskiej KAMIS**
- 1 łyżka majonezu
- 1 ½ łyżki świeżego imbiru startego na drobnej tarce
- 2 łyżki soku z limonki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Skrzydełka oprósz wędzoną papryką, dopraw solą i pieprzem, polej roztopionym masłem, dokładnie wymieszaj.
2. Ułóż na blaszce do pieczenia, piecz ok. 40 min w temp. 175°C.
3. Wszystkie składniki na sos wymieszaj, odstaw na 30 min do lodówki.
4. Upieczone skrzydełka podawaj z sosem.





Mięsa i ryby

SCOTCH EGG



SCOTCH EGGS



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

30 min



Czas gotowania:

7-8 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 10 małych jaj
- 2 małe cebule pokrojone w kostkę
- 800 g mielonej wieprzowiny
- 4 łyżeczki przyprawy do mięsa mielonego KAMIS
- **2 łyżki Musztardy Sarepskiej KAMIS**
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- olej do smażenia
- mąka pszenna
- bułka tarta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. 8 jaj gotuj w osolonej wodzie przez ok. 4 min od zagotowania, następnie wystudź.
2. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju, podsmaż cebulę.
3. Do mięsa dodaj przyprawę, cebulę, musztardę i natkę pietruszki. Wymieszaj na jednolitą masę.
4. Obrane jajka obtóż cienką warstwą mięsa, uformuj kulę, zapanieruj w mące, jajku i bułce tartej.
5. Smaż przez kilka minut na głębokim oleju, przed podaniem odsącz.





Mięsa i ryby

SZARPANA WIEPRZOWINA



SZARPANA WIEPRZOWINA



Liczba porcji:

6



Czas przygotowania:

25 min



Czas gotowania:

180 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 800 g łopatki wieprzowej
- 2 łyżeczki Czosnek granulowany w torebce
- 3 łyżeczki Kmin rzymski mielony
- 3 łyżeczki Papryka wędzona
- 1 łyżeczka Pieprz czarny mielony w torebce
- 2 łyżeczki soli
- 2 łyżki cukru brązowego
- 300 ml piwa jasnego
- **150 g Musztardy Smoky BBQ KAMIS**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wieprzowinę natrzyj przyprawami, solą i cukrem, umieść ją w naczyniu żaroodpornym, zalej piwem, a następnie piecz pod przykryciem przez około 3 godziny w temperaturze 150°C.
2. Przed podaniem rozetrzyj gorące mięso na cienkie paski, dodaj musztardę i dokładnie wymieszaj.
3. Z szarpanej wieprzowiny przygotuj burgery, ulubione kanapki lub podawaj ją z frytkami.





MUSZTARDA SMOKY BBQ

Musztarda Smoky BBQ to idealna propozycja dla miłośników wyrazistych smaków. Swój charakterystyczny, słodko-dymny smak zawdzięcza nietuzinkowemu połączeniu syropu z karmelizowanego cukru oraz wędzonej papryki. Produkt posiada bardzo szerokie zastosowanie. Doskonale uzupełnia smak mięsa z rusztu oraz innych dań, którym chcesz nadać wyjątkowego charakteru.



IDEALNA DO:

- pieczonych mięs,
- dań z grilla,
- szaszłyków,
- kanapek,
- burgerów,
- frytek,
- grillowanych warzyw.



słodko-dymna



Mięsa i ryby

SOCZYSTA KARKÓWKA W STYLU STAROPOLSKIM



Mięsa i ryby



SOCZYSTA KARKÓWKA W STYLU STAROPOLSKIM



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

5 min



Czas gotowania:

10 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 600 g karkówki
- 2 łyżki Przyprawa do karkówki
- 2 łyżki oleju
- 50 g masła
- **3 łyżki**
Musztardy Staropolskiej BBQ KAMIS

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Karkówkę pokrój w cienkie plastry, bardzo delikatnie rozbij tłuczkiem. Oprósz przyprawą, posmaruj olejem i odstaw na 30 minut.
2. Karkówkę opiecz na grillu lub na ryflowanej patelni po 4-5 minut na każdej stronie.
3. W międzyczasie w rondelku rozpuść masło, dodaj musztardę, energicznie wymieszaj trzepaczką różgową.
4. Na koniec smażenia posmaruj karkówkę z jednej strony musztardą.



MUSZTARDA STAROPOLSKA

Musztarda staropolska to doskonały wybór dla wielbicieli kuchni polskiej. Jej lekko ostry smak, wzbogacony starannie dobranymi przyprawami, przywołuje wspomnienia ulubionych dań z dzieciństwa. Oprócz zastosowania w daniach kuchni polskiej, świetnie sprawdzi się również przy świątecznych klasykach, takich jak sałatka jarzynowa i pieczony schab. Co ważne, produkt jest odpowiedni dla wegan i nie zawiera żadnych konserwantów.

NOWOŚĆ!



IDEALNA DO:

- dań kuchni polskiej,
- pieczonego schabu po staropolsku,
- sałatki jarzynowej,
- kanapek,
- kielbas,
- karkówki,
- żeberka.



lekko ostra

SALATKI I DRESSINGI

Dobry sos do sałatki potrafi zdziałać cuda i nawet z pozornie zwyczajnego połączenia stworzyć coś nowego i niezwykłego. Odkryj przepis na sałatkę ziemniaczaną z orientalnym twistem albo gruszki pieczone w sosie miodowo-musztardowym. **Wypróbuj sprawdzone receptury z użyciem musztard KAMIS i pożegnaj kuchenną nudę na dobre!**





Sałatki i dressingi

CEZAR Z POLĘDWICĄ I ORZECHOWYM WINEGRETEM



CEZAR Z POŁĘDWICĄ I ORZECHOWYM WINEGRETEM



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

10 min



Czas gotowania:

60 min



Poziom trudności:

Łatwy

SKŁADNIKI

- 200 g poledwicy wołowej
- ½ łyżeczki pieprzu młotkowanego z kolendrą KAMIS
- 1 łyżka oleju
- **3 łyżki Musztardy Delikatesowej KAMIS**
- 75 ml oleju z orzechów włoskich
- 2 łyżki octu winnego z białego wina KAMIS
- 2 łyżeczki miodu
- 2-3 kromki z bagietki
- 1 łyżka masła
- 50 g parmezanu w płatkach
- 1 duży ogórek konserwowy
- 75 g pokrojonej dyni w occie
- ½ łyżeczki tymianku KAMIS
- 2 sałaty rzymskie baby

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Stek z poledwicy wołowej oprósz pieprzem młotkowanym i skrop 1 łyżką oleju.
2. Smaż na ryflowanej patelni po 3 min na każdej ze stron, następnie posmaruj z każdej strony 1 łyżką musztardy. Piecz w piekarniku przez 1 godzinę w temp. 68°C. Odstaw na kilka minut, po czym pokrój w cienkie plastry.
3. W międzyczasie wymieszaj (trzepaczką lub w zamkniętym małym słoiczku): musztardę, olej orzechowy, ocet, miód i wodę.
4. Bułkę posmaruj masłem, pokrój na mniejsze kawałki i wstaw na 5-7 min do rozgrzanego do 190°C piekarnika.
5. Pikle pokrój w drobną kostkę, dodaj ½ łyżeczki tymianku, wymieszaj.
6. Sałatę wymieszaj z poledwicą, parmezanem, posyp piklami. Podawaj z grzankami i winegretem.





Sałatki i dressingi

PIECZONE GRUSZKI W SOSIE MIODOWO-MUSZTARDOWYM



PIECZONE GRUSZKI W SOSIE MIODOWO-MUSZTARDOWYM



Liczba porcji:

4



Czas przygotowania:

30 min



Czas gotowania:

3 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 2 twarde gruszki
- 1/2 łyżeczki gałki muskatołowej KAMIS
- 16 cienkich plasterków wędzonego boczku
- 50 ml miodu
- **50 ml Musztardy Delikatesowej KAMIS**
- 50 ml wody
- 75 ml oleju
- 4 łyżki soku z cytryny
- 1 opakowanie rukoli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Gruszki pokrój na „ósemki”, oprósz gałką muskatołową, owiń boczkiem.
2. W wysokim naczyniu umieść miód, musztardę, wodę i sok z cytryny. Zmiksuj wszystko blenderem, dodając powoli olej.
3. Gruszki grilluj na ryflowanej patelni przez 2-3 min na każdej stronie.
4. Podawaj na rukoli z sosem.





Sałatki i dressingi

SALATKA CURRY Z ZIEMNIAKÓW



SAŁATKA CURRY Z ZIEMNIAKÓW



Liczba porcji:

6



Czas przygotowania:

20 min



Czas gotowania:

30 min



Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 1 kg małych lub młodych ziemniaków
- **5 łyżek Musztardy z Curry KAMIS**
- 100 ml zimnej wody
- 150 ml oleju
- 1 cebula pokrojona w drobną kostkę
- 1 łyżka posiekanego koperku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ziemniaki ugotuj w łupinach, lekko wystudź, a następnie obierz.
2. Musztardę i zimną wodę umieść w blenderze kielichowym. Wlewaj powoli olej, miksując do uzyskania konsystencji sosu.
3. Do ziemniaków dodaj cebulę, zalej sosem, dopraw solą i dodaj koperek. Całość wymieszaj.





Sałatki i dressingi

SOS MUSZTARDOWO-MIODOWY



SOS MUSZTARDOWO-MIODOWY



Liczba porcji:

2-4

Czas przygotowania:

5 min

Czas gotowania:

30 min

Poziom trudności:

łatwy

SKŁADNIKI

- 1 łyżka **Musztardy Delikatesowej KAMIS**
- 1 łyżka miodu
- 1-2 łyżki soku z cytryny lub octu winnego
- 3 łyżki oliwy
- sól i pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

To jeden z najpopularniejszych sosów nadających potrawom charakterystyczny smak. Ponieważ ma wyczuwalną słodką nutę, do jego przygotowania idealnie sprawdzi się Musztarda delikatesowa KAMIS. Jest łagodna i wyróżnia się słodkawo-kremowym posmakiem. Jej jednolita, kremowa konsystencja pozwoli nadać dressingowi gładką formę.

Aby sos wyszedł idealny, najpierw należy wymieszać musztardę z miodem, dodać do niej sól i pieprz, a następnie, energicznie mieszając, powoli dolewać rozcieńczony z octem sok z cytryny. Oliwę dodaje się na końcu – po kropelce.

Sos musztardowy do sałatki doskonale komponuje się z kurczakiem, tofu, a nawet z ciecierzycą. Wystarczy jeden z tych składników połączyć z miksem sałat, pomidorkami koktajlowymi i czerwoną cebulą. Ciekawym pomysłem na wykorzystanie sosu jest także sałatka z buraków i koziego sera. Podając takie danie ze świeżą bagietką, zachwycisz podniebienie niejednego gościa.





Satacki i dressingi

PIKANTNY SOS



KAMIS

• MUSZTARDA •

CHRZANOWA

●●●●
LEKKO OSTRA

BEZ DODATKU
KONSERWANTÓW

00000000

Zajęta symbolizacja

PIKANTNY SOS



Liczba porcji:

2-4



Czas przygotowania:

5 min



Czas gotowania:

0 min



Poziom trudności:

Łatwy

SKŁADNIKI

Według uznania:

- jogurt naturalny
- majonez
- chrzan
- **Musztarda Chrzanowa KAMIS**
- sól i pieprz
- sok z cytryny
- opcjonalnie cukier lub miód

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pikantny sos do sałatki można przygotować na bazie chrzanu lub wasabi, sprawdzą się również papryczki chili. To ostry sos majonezowo-jogurtowy, który przypadnie do gustu fanom pikanterii. Nada się nie tylko do mięs.

Sos chrzanowy podkreśla smak ostrych warzyw, takich jak rzodkiewka czy cebula, dlatego stanowi doskonałe wykończenie sałatki z tymi składnikami.

Ciekawą wariacją jest sos musztardowo-chrzanowy, którego wyrazisty smak podkreśla musztarda. Ze względu na zawartą w niej wyjątkową nutę smakową i kremową konsystencję wyśmienicie sprawdzi się musztarda chrzanowa z nutą ziołowo-korzenną.





Sałatki i dressingi

MARYNATA DO KARKÓWKI Z GRILLA



KAMIS
• MUSZTARDA •
DELIKATESOWA

●●●●
ŁAGODNA

BEZ DODATKU
KONSERWANTÓW

00000000

Sałatki i dressingi



MARYNATA DO KARKÓWKI Z GRILLA



Liczba porcji:

2-4



Czas przygotowania:

5 min



Czas gotowania:

0 min



Poziom trudności:

Łatwy

SKŁADNIKI

- 2 łyżki octu/wina/soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy/oleju
- suszone/świeże przyprawy (w zależności od preferencji kulinarnych)
- **3 łyżki Musztardy Delikatesowej KAMIS**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciepłe popołudnie z przyjaciółmi skupionymi wokół zapachów na grillu, gwar rozmów, śmiechów i ucztowanie nie mogą obyć się bez aromatycznej karkówki. By jednak uczynić ten kawałek mięsa prawdziwym arcydziełem kulinarnym, potrzebujesz składników do prostej marynaty do karkówki.

Z tych podstawowych produktów wyczarujesz wyśmienitą pastę. Wszystko zależy od tego, na którą dominantę smakową postawisz. Pewnie już masz swojego faworyta, jeśli chodzi o przyprawy. Do najpopularniejszych wersji marynat w polskich ogródkach należą musztardowo-miodowa oraz pomidorowo-czosnkowa.

Do pasty musztardowo-miodowej koniecznie przygotuj dobrą musztardę, którą możesz wybrać z szerokiego repertuaru ostrości i tekstur. Jeśli eksperymentujesz po raz pierwszy, postaw na uniwersalną Musztardę sarepską KAMIS. Nie zapomnij o dodatku miodu, soli, pieprzu oraz posiekanej kolendry czy paru gałązkach rozmarynu lub kopru. By doszło do skruszenia i nadania mięsu odpowiedniego smaku, połącz wspomniane dodatki w jednolitą masę, jaką następnie dokładnie wetrzesz w każdy por karkówki. W tym zestawieniu ocet zastęp magicznym składnikiem w postaci musztardy, która nada mięsu winności i charakterystycznej ostrości. Taka marynata świetnie spisie się zarówno do karkówki z grilla, jak i steka wołowego.

