



SEKO SA

ul. Zakładowa 3, 89-620 Chojnice, tel. +48 52 510 81 40, fax +48 52 396 73 51
seko@sekosa.pl, www.sekosa.pl

na fali smaku

MEDIA RAPORT sierpień 2015

Tele Tydzień nr 34/2015 nakład: 835 376 egz.

KUCHNIA
Na półce
Bez glutenu

Krakersy sezamowe 3 PAULY są wolne od glutenu, mleka, jaj, lubinu i orzeszków ziemnych. To świetne źródło błonnika.
 ■ ok. 9 zł (150 g)


Zabawa z przyprawami

W naszej kuchni Maggi jest jedną z najbardziej uniwersalnych przypraw do posiłków. Podkreśla smak każdej potrawy. Teraz pojawiła się limitowana edycja buteleczek z zabawnymi etykietami.
 ■ ok. 3 zł (200 ml)


Dużo więcej

Salatka jarzynowa Seko jest teraz w poręcznym i ekonomicznym opakowaniu. W jej skład wchodzi tradycyjnie m.in. groszek, marchewka, ziemniaki, seler, jajka i jabłka.
 ■ ok. 6 zł (500 g)


Mocne orzeźwienie

Starbucks wprowadził dwa nowe smaki kaw mrożonych: Lemon Vanilla z posypką ciasteczkowo-bezową i Caramel Coffee Jelly z kawowymi żelkami.
 ■ ok. 14 zł


Smak meksykański

Sos serowy pikantny Lactima to propozycja dla wielobielców ostrych smaków. Z jego pomocą szybko dodamy charakteru np. meksykańskim przysmakom.
 ■ ok. 3 zł (150 g)


Owocowy raj

Kompozycja „Poziomkowy raj Czas na Herbatę” kusi słodkim smakiem i intensywnym aromatem poziomka. Doskonale współgra z nagietkiem, który nadaje napojowi lekkość.
 ■ ok. 30 zł (100 g)


Esencja do kurczaka

Jeśli chcesz, by dania z kurczakiem zyskały wyrazisty smak, pomoże Ci Esencja do duszonego kurczaka Knorr. Potrawy będą doskonale doprawione i bardzo aromatyczne.
 ■ ok. 4,30 zł (4 x 28 g)



Rodzinne gotowanie

Lekkie i łatwe w przygotowaniu dania możesz stworzyć ze swoimi pociechami. Zabawą będzie także ich dekorowanie!

Pamiętaj!

Gotując razem, uczymy dzieci m.in. cierpliwości i zaradności. Może piczenie stanie się także ich hobby!



Codzienny, wspólny posiłek to okazja do rozmów i spotkania całej rodziny. Nie zawsze musi to być obiad, bo często zasiadamy razem przy stole dopiero w porze kolacji. Jak jednak sprawić, by ten czas był wyjątkowy? Może

posiłek przygotujecie także wspólnie? Warto wtedy wybrać dania, w których tworzenie mogą włączyć się mali członkowie rodziny. Doskonałym pomysłem są np. naleśniki lub placki, których nadzienia skomponują dzieci. Wspólnie

możecie zrobić sałatki warzywne lub owocowe. Łatwo przygotowuje się tal dania z makaronem i różnymi sosami. Zawsze możesz bardzo skomplikowane dania, np. zupę podzielić na prostsze etapy, a już na pewno pozostaw dzieciom dekorowanie potraw! ■



Zupa krem z brokuła

✓ Zielona buzia pełna witamin

Czas: 45 minut | Poziom: łatwy
 | 6 porcji, 220 kcal/porcja

Składniki: 1,5 litra bulionu warzywnego biała część pora pietruszka (natka i korzeń) główka brokuła (ok. 500 g) 4 ziemniaki liść laurowy 3 ziarna ziela angielskiego sól i pieprz kwaśna śmietana, kawałek marchewki i kilka porzeczek do dekoracji

Przygotowanie:

- ✓ Zagotuj bulion z ziele angielskim i liściem laurowym. Dodaj obrane i pokrojone na kawałki warzywa.
- ✓ Brokuła oczyść ze zdrowiałych części, podziel na różyczki. Dodaj je do wywaru, gdy reszta warzyw będzie już prawie miękka.
- ✓ Po ugotowaniu wylóż liść laurowy i ziele angielskie.
- ✓ Zmiksuj całość na krem, dopraw solą i pieprzem.
- ✓ Udekoruj śmietaną, marchewką, porzeczkami i natką pietruszki.



Pancakes z malinami

✓ Danie z amerykańskich bajek

Czas: ok. 20 minut | Poziom: łatwy | ok. 4 porcje, 300 kcal/porcja

Składniki: 3 szklanki mąki (tortowa lub pszenna) 3 szklanki maślanek lub kefiru 2 jajka pół szklanki cukru pudru 2 łyżeczki proszku do pieczenia 2 łyżeczki sody oczyszczonej pół szklanki oliwy szczypta soli szklanka malin polewa, sos lub mus malinowy

Przygotowanie:

- ✓ Do mąki oraz maślanek wbij jajka i wymieszaj w mikserze.
- ✓ Stopniowo dodawaj cukier puder, a pod koniec proszek do pieczenia, szczyptę soli i sodę oczyszczoną.
- ✓ Wszystkie zmiksuj na puszyste ciasto.
- ✓ Rozgrzej małą patelnię (najlepiej teflonową) z odrobiną oliwy.
- ✓ Nakładaj chochlą niewielkie porcje ciasta i usmaż pancakes.

- ✓ Placki smaź do zrumienienia się ciasta z każdej strony.
- ✓ Gotowe pancakes powinny mieć złoty kolor i pozostać puszyste.
- ✓ Placki poprzekładaj owocami, tworząc piramidkę z trzech-czterech pancakes. Całość polej sosem malinowym (ewentualnie klonowym lub miodem).
- ✓ Można podawać dodatkowo z bitą śmietaną.



SEKO SA

ul. Zakładowa 3, 89-620 Chojnice, tel. +48 52 510 81 40, fax +48 52 396 73 51
seko@sekosa.pl, www.sekosa.pl

na fali smaku

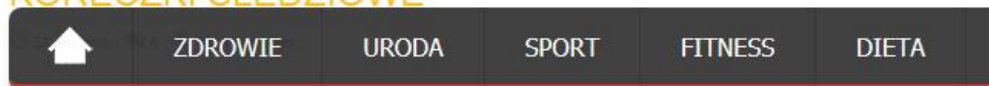
Portal Zdrowie

ZDROWIE
NAJZDROWSZY PORTAL W SIECI

Jak możemy ci dzisiaj
Objawy, choroby, rady...

Home / Dieta - Nowości / KORECZKI ŚLEDZIOWE

KORECZKI ŚLEDZIOWE



W OLEJU

Koreczki śledziowe w oleju są przygotowywane z delikatnego ręcznie zwijanego mięsa śledzia z dodatkiem aromatycznej cebuli. Produkt nie zawiera substancji konserwujących. Opakowanie dla wygody zostało zabezpieczone folią. Jest to idealna przekąska np. w trakcie dnia pracy oraz podczas kolacji.

Cena: ok. 5 zł

WIĘCEJ: [Sałatki SEKO](#)

Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Koreczki śledziowe z suszonymi pomidorami są przygotowywane z delikatnego ręcznie zwijanego mięsa śledzia marynowanego w oleju. Smaku produktowi nadają suszone pomidory doprawione czosnkiem, bazylią, majerankiem, oregano, rozmarynem i tymiankiem. Produkt nie zawiera substancji konserwujących.

Opakowanie dla wygody zostało zabezpieczone folią. Jest to idealna przekąska w trakcie dnia pracy oraz podczas kolacji.

Cena: ok. 6 zł

Sąd Rejonowy Gdańsk-Północ w Gdańsku, VIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego
kapitał zakładowy 655 000,00 ZŁ, KRS: 0000255152, NIP: 586-010-29-90