

## Logopeda także dla dorosłych

**Problemy logopedyczne, wbrew ogólnemu mniemaniu, dotyczą nie tylko dzieci, ale także dorosłych. Czasami są na tyle poważne, że skutkują wycofaniem z życia społecznego. – Pokutuje powszechny stereotyp, że logopedia zajmuje się wadami wymowy u dzieci. Tymczasem spotykamy się z problemami wymagającymi szerokiej, specjalistycznej wiedzy w zderzeniu z zaburzeniami mowy także u osób dorosłych – mówi mgr Marzanna Roćławska, neurologopeda z ZPS.**

W ZPS działają dwie poradnie logopedyczne. Jedna na ul. Mostowej 6 - specjalizująca się w diagnozie i leczeniu wyłącznie dzieci, druga na ul. Marii Skłodowskiej-Curie, gdzie

poza dziećmi trafiają również dorośli, których jest coraz więcej.

Do logopedy kierowani są dorośli z zaburzeniami mowy nabytymi wskutek chorób, wypadków albo powstałymi w okresie dzieciństwa, które nie zostały wówczas wyleczone i w dalszym ciągu wymagają kontynuacji rozpoczętych ćwiczeń. – *Mamy pacjentów po udarach mózgu, guzach mózgu, nowotworach jamy ustnej, po usunięciu krtani, rozszczepach podniebienia, z demencją, z wadami słuchu oraz wadami zgryzu – mówi mgr Marzanna Roćławska. – Ważne jest, by dorośli wiedzieli, że gdy mają problemy z mową, komunikowaniem się, mogą do nas przyjść i uzyskać pomoc logopedy. Tej wiedzy często brakuje i ludzie czują się pozostawieni sami sobie.*

By skorzystać z pomocy logopedy konieczne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu lub specjalisty. Współpraca na linii lekarz - logopeda niezbędna jest także podczas diagnozy i całego procesu leczenia, między innymi z lekarzami z zakresu: neurologii, laryngologii, psychologii, psychiatrii, neurochirurgii, onkologii, chirurgii szczękowej, ortodoncji, rehabilitacji oraz fizjoterapeutami.

Metoda leczenia zależy od rodzaju zaburzeń.

## Automatyczne spojrzenie w głąb oka

**Trójwymiarowy Optyczny Tomograf Koherentny OCT to nowoczesny i w pełni zautomatyzowany aparat do kompleksowej diagnostyki oka. Pozwala na obserwowanie, fotografowanie i nagrywanie obrazu oraz tomogram zarówno dna oka, jak i przedniej części oka. ZPS właśnie pozyskał taki aparat.**

*- To urządzenie bardzo wysokiej jakości umożliwiające uzyskanie elektronicznego obrazu oka, co jest niesłychanie przydatne w diagnostyce – wyjaśnia lekarz okulista Beata Mikosz.*

Aparat OCT pozwala na wykonanie przekrojów OCT oraz wykrycie zmian związanych z jaskrą. – *Przekroje OCT ilustrują strukturę ciała szklanego i siatkówki. Aparat dostarcza różnorodnych narzędzi pozwalających na segmentację i wyodrębnienie warstw, a także kadrowanie – wyjaśnia Beata Mikosz.*

ciąg dalszy na stronie 4

### Czy wiesz, że...

\* Osobna grupa pacjentów to pacjenci z zaburzeniami fonacji. Tzw. dysfonia występuje często u osób na co dzień intensywnie pracujących głosem: nauczycieli, księży, aktorów.

## ZPS mrozi azotem

**ZPS wzbogacił się o nowy aparat przenośny do wykonywania zabiegów krioterapii miejscowej. Nowoczesny sprzęt trafił do ZPS dzięki... losowaniu, jakie odbyło się podczas konferencji szkoleniowo-naukowej we Wrocławiu. – Jestem bardzo zadowolony, bowiem z jednej strony poszerzyliśmy wiedzę z zakresu krioterapii, poznaliśmy nowe zastosowania tego sposobu leczenia, z drugiej wylosowałem świetnej jakości sprzęt leczniczy wart 20 tysięcy złotych – mówi fizjoterapeuta z ZPS Grzegorz Pietrucha, właściciel szczęśliwego losu.**

Stymulator medyczny typu CRIOVITA służy do tzw. zabiegów kriostymulacji miejscowej. Polegają one na miejscowym schładzaniu powierzchni ciała strumieniem ciekłego azotu o temperaturze około -160 stopni Celsjusza. Zabieg trwa 3minuty.

Podstawowe wskazania do krioterapii miejscowej to: urazy tkanek miękkich i stawów

(stłuczenia, zwichnięcia, skręcenia, naderwanie mięśni, uszkodzenia ścięgien), choroby zwyrodnieniowe stawów, choroby reumatoidalne stawów, choroby zapalne stawów o podłożu metabolicznym (dna moczianowa), zmiany

**Z zabiegów krioterapii w ZPS można skorzystać bezpłatnie mając skierowanie od lekarza specjalisty w ramach kontraktu z NFZ, bądź odpłatnie. Koszt jednego zabiegu krioterapii miejscowej to 6 zł, natomiast ogólnoustrojowej w kriokomorze 35 zł.**

przeciążeniowe stawów i mięśni, schorzenia układu nerwowego (zespoły korzeniowe, niedowłady, przykurcze spastyczne), zespoły bólowe kręgosłupa. – *Oczywiście to tylko niektóre ze schorzeń, pełna lista jest długa, a ostateczne i szczegółowe wskazania ustala lekarz specjalista – mówi Grzegorz Pietrucha.*

Krioterapia, obejmująca zarówno zabiegi miejscowe, jak i pobyt w kriokomorze ogólnoustrojowej, zyskuje coraz większą popularność. To dziedzina fizjoterapii rozwijająca się wyjątkowo prężnie. W Europie, to właśnie w Polsce jest najwięcej kriokomór.



Warto dodać, że leczenie zimnem, oprócz zastosowań medycznych, świetnie sprawdza się w kosmetologii oraz podnoszeniu wydolności organizmu, co istotne jest na przykład w przygotowywaniu się sportowców do zawodów, a tym samym do osiągnięcia przez nich lepszych wyników.

# Diagnoza to podstawa!

**Szybka, precyzyjna i trafna diagnoza jest kluczowym etapem procesu medycznego. I to nie tylko z punktu widzenia pacjenta, ale także lekarza. Dlatego w ZPS zwracamy uwagę na kompleksowy rozwój Działu Diagnostyki Medycznej. – Dzisiaj nasz Dział to siedem znakomicie wyposażonych pracowni spiętych w jeden spójny system informatyczny zintegrowany z gabinetami lekarskimi – mówi Beata Holik-Januś, kierownik DDM w ZPS. – Dzięki temu wyniki są widoczne w gabinecie lekarza natychmiast po wykonaniu badań.**

Pracownie działają w nowoczesnej, przyjaznej pacjentom infrastrukturze. Spełniają wszelkie wymogi prawne, sanitarno-epidemiologiczne i NFZ. Legitymują się certyfikatem ISO. Wyposażone są w nowoczesny sprzęt systematycznie uzupełniany o najnowsze aparaty.

W całym Dziale Diagnostyki Medycznej pracuje 61 osób: lekarze specjaliści, diagności laboratoryjni, technicy analityki medycznej, technicy elektroradiologii, pielęgniarki, sekretarki medyczne, rejestratorzy oraz personel pomocniczy. – *Personel to nasza mocna strona. Kadra posiada wysokie kwalifikacje i olbrzymie doświadczenie w wykonywanej pracy. Pracownicy legitymują się certyfikatami, posiadają specjalizacje adekwatne do wykonywanych czynności* – mówi Beata Holik-Januś. Z punktu widzenia pacjentów niewątpliwie atutem jest także lokalizacja w ścisłym centrum miasta, z dobrymi połączeniami komunikacyjnymi oraz parkingiem. Budynek ZPS przy ul. Marii Skłodowskiej – Curie oraz Mostowej 6 są nowoczesne, wyposażone w windy i podjazdy dla osób niepełnosprawnych. – *W ankie-*



## Czy wiesz, że...

Od marca 2013 roku, od kiedy ZPS jest spółką prawa handlowego, Dział Diagnostyki Medycznej świadczy także usługi komercyjnie, czyli odpłatnie. Na przeprowadzenie tych badań wyznaczone są specjalne, dodatkowe terminy nie kolidujące z przyjmowaniem pacjentów w ramach kontraktu NFZ.

W związku z zainteresowaniem badaniami komercyjnymi planowane jest w przyszłości poszerzenie dostępności do tych badań.



*tach satysfakcji pacjenta jesteśmy wysoko oceniani zarówno pod względem obsługi pacjenta, jakości wykonywanych badań, jak i warunków sanitarno - epidemiologicznych, jakie u nas panują* – mówi kierownik DDM.

## Łyk historii

Dział Diagnostyki Medycznej jest w strukturze ZPS od momentu powstania przychodni. Wtedy, w 2000 roku, składał się z Pracowni RTG i Pracowni Analitycznej. Potem, w miarę rozwoju placówki oraz zapotrzebowania pojawiały się kolejne pracownie.

Bez wątpienia kamieniem milowym w rozwoju DDM była informatyzacja w roku 2005. Pozwoliło to na stworzenie bazy pacjentów, w której zawiera się cała historia choroby wraz z wykonanymi badaniami pacjenta.

## AD 2013

Obecnie Dział Diagnostyki Medycznej składa się z siedmiu pracowni: Diagnostyki Laboratoryjnej, RTG, USG, Badań Słuchu, Densytometrii, EEG oraz EMG. Ponadto w strukturze ZPS funkcjonują Pracownia EKG i Prób Wysiłkowych oraz Pracownia Badań Czynnościowych Narządu Oddechowego. Co kryją w sobie nazwy pracowni? Czym się zajmują? Krótko przyjrzyjmy się im po kolei.

## Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej

Tutaj oferowany jest szeroki zakres badań analitycznych. Wykonywane są badania z zakresu: biochemii, hematologii, analityki ogólnej, autoimmunologii, endokrynologii, monitorowania leków, markerów nowotworowych, chorób zakaźnych, alergienów.

## Pracownia USG

Sprzęt wysokiej jakości pozwala na szeroką diagnostykę każdego pacjenta, zarówno niemowląt, dzieci, jak i dorosłych. Wykonywane są tu m.in.: USG narządów i stawów, zmian podskórnych, echo serca z użyciem kolorowego dopplera i USG metodą duplex z dopplerem tętnic i żył (przepływy). Jako jedni z nielicznych w regionie wykonujemy USG gałki ocznej.

## Pracownia Densytometryczna

W pracowni wykonywane są badania gęstości sztywności udowej i kręgosłupa stosowane w diagnostyce osteoporozy.



## Pracownia Rentgenodiagnostyki Ogólnej

Pracownia oferuje pełny zakres zdjęć ogólnodiagnostycznych oraz stomatologicznych.

## Pracownia Badań Słuchu

W pracowni wykonujemy audiometrię i tympanometrię u dzieci i dorosłych.

## Pracownia Elektrofizjologii EEG

W Pracowni EEG prowadzone są badania czynności bioelektrycznej mózgu dzieci i dorosłych. Badania wykonują osoby po szkoleniach w Polskim Centrum Neurofizjologii Klinicznej z certyfikatami tego Centrum.

## Pracownia Elektrofizjologii EMG

Prowadzone są tu badania przydatne w rozpoznaniu chorób nerwowo-mięśniowych. Pozwalają one ustalić lokalizację i charakter zmian w mięśniach oraz ocenić dynamikę procesu chorobowego.

## Pracownia EKG i Prób Wysiłkowych

Pracownia zlokalizowana jest przy Poradni Kardiologicznej, w której wykonać można próbę wysiłkową, EKG spoczynkowe oraz Holter EKG.

## Pracownia Badań Czynnościowych Narządu Oddechowego

W pracowni wykonywana jest spirometria niezbędna do rozpoznania i kontroli efektów leczenia częstych chorób układu oddechowego: astmy i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. W pracowniach: RTG, USG i Diagnostyki Laboratoryjnej wyznaczeni są koordynatorzy odpowiedzialni za merytoryczną stronę ich funkcjonowania.



Wszystko o...

## Pracowni Diagnostyki Laboratoryjnej

Pracownia istnieje od 1996 roku. Początkowo funkcjonowała w strukturach Szpitala im. E. Szczeklika, a od 2000 r. jako oddzielna pracownia ZPS. Dzisiaj działa w dwóch lokalizacjach: na Mari Skłodowskiej Curie oraz w dzierżawionych pomieszczeniach w Mościckim Centrum Medycznym. Czynna jest od 6.30 do 19.00.

W 2005 roku przeprowadzony został gruntowny remont pracowni dostosowujący pomieszczenia do wymogów określonych aktami prawnymi. Pracownia spełnia standardy laboratorium medycznego oraz standardy jakości dla laboratoriów medycznych. Ma wpis do Krajowej Rady Diagnostów Laboratoryjnych, uczestniczy w krajowych i międzynarodowych programach kontroli jakości badań, uzyskując stosowne certyfikaty.

W 2008 roku uzyskano certyfikat zarządzania jakością ISO 9001:2000, w dwa lata później potwierdzony wymogami normy ISO 9001:2008.

W pracowni ściśle przestrzegane są procedury dotyczące pobierania i transportu materiału, przyjmowania i przechowywania próbek,

wykonywania badań, a także procedury sanitarno-epidemiologiczne.

Sprzęt posiada aktualne paszporty potwierdzające systematyczne przeglądy oraz konserwacje. Badania wykonuje wykwalifikowana kadra: 6 diagnostów laboratoryjnych, w tym 3 z drugim stopniem specjalizacji z diagnostyki laboratoryjnej oraz doświadczeni technicy analityki medycznej. Nad profesjonalną obsługą pacjenta czuwają doświadczone rejestratorki, pielęgniarki oraz personel pomocniczy.

Sprzęt jest nowoczesny, automatyczny gwarantujący najwyższą jakość usług analitycznych.

W pracowni funkcjonuje laboratoryjny system informatyczny zintegrowany z systemem informatycznym w gabinetach lekarskich. Dzięki temu istnieje możliwość natychmiastowego podglądania wyników przez lekarzy w gabinetach oraz zobaczenie historii wyników.

Dzięki wysoko wykwalifikowanej kadrze i wyposażeniu, pracownia uzyskała wpis do rejestru Ministerstwa Zdrowia jako laboratorium, w którym można odbywać staże specjalistyczne z zakresu analityki ogólnej.

### Oferta badań

W pracowni wykonywane są badania podstawowe z zakresu biochemii i hematologii, koagulologii, analityki ogólnej oraz badania specjalistyczne z zakresu autoimmunologii i immunochemii, hormony, czynniki chorób zakaźnych, alergeny, witaminy, poziom leków. Lista badań jest stale aktualizowana i poszerzana w zależności od potrzeb pacjentów.

By wyjść naprzeciw oczekiwaniom pacjentów zmodernizowane zostały: poczekalnia oraz punkt poboru materiału do badań, co zwiększyło komfort pacjentów. Pobór materiału u dzieci i niemowląt prowadzony jest do godz. 14-tej. W godzinach pracy pracowni dostępny jest diagnosta laboratoryjny służący fachową informacją dotyczącą oferowanych badań.

**Zapraszamy wszystkich do korzystania z szerokiej gamy usług diagnostycznych w Zespole Przychodni Specjalistycznych.**

W kolejnych biuletynach będziemy charakteryzować pozostałe pracownie diagnostyczne funkcjonujące w naszej przychodni.

## LEKARZE PRZYJMUJĄCY PRYWATNIE W ZPS SP. Z O.O.

lekarz	poradnia	dzień i godziny przyjęć
<b>UL. MARI SKŁODOWSKIEJ CURIE 1</b>		
Dorota Sak-Rusek	Alergologiczna	czwartek 11.30-12.30
Tadeusz Chrzan	Chirurgii Ogólnej	piątek 19.10-20.00
Jacek Marczyński	Chirurgii Ogólnej	wtorek 19.00-19.30
Andrzej Martyna	Chirurgii Ogólnej	piątek 14.00-15.00
Dariusz Noskowicz	Chirurgii Urazowo – Ortopedycznej	wtorek 14.05-15.05
Jacek Rybczyk	Chirurgii Urazowo – Ortopedycznej	piątek 14.35-15.05
Sławomir Ulanecki	Chirurgii Urazowo – Ortopedycznej	poniedziałek 13.00-14.00
Marek Morawski	Chirurgii Stomatologicznej	piątek 13.00-14.00
Jolanta Kowalczevska	Chirurgii Stomatologicznej	środa 13.00-14.00
Lidia Jantas	Dermatologiczna	wtorek 14.40-15.20
Małgorzata Kościuszko	Dermatologiczna	piątek 11.00-12.00
Jacek Pękalski	Endokrynologiczna	poniedziałek 18.00-20.00
Andrzej Kotniewicz	Gastroenterologiczna	wtorek 13.00 - 13.30, piątek 7.30-8.00
Krzysztof Kapusta	Kardiologiczna	wtorek 20.00-21.00
Jacek Kawecki	Leczenia Bólu	środa 15.20-16.00
Stanisława Zabawa-Hołyś	Nefrologiczna	piątek od 15.00
Krzysztof Siudziński	Neurologiczna	wtorek 11.00-11.30
Beata Mikosz	Okulistyczna	środa 14.00-15.00
Stefania Banach	Otarynolaryngologiczna	wtorek 12.15-13.00
<b>UL. MOSTOWA 6</b>		
Irena Rajtar	Chorób Płuc	poniedziałek 17.00-18.00
Krzysztof Janusz	Chorób Zakaźnych	poniedziałek 15.00-17.00
Karolina Gliksman	Psychologiczna Dzieci	środa 14.35-15.35
Krzysztof Dec	Zdrowia Psychicznego	wtorek 17.00-19.00
	Zabiegów rehabilitacyjnych	poniedziałek-piątek 18.00-19.00
Badania diagnostyczne m.in.: Analityka, RTG, USG, EMG, Densytometria, EEG, EKG, Próba wysiłkowa, Spirometria, OTC, Pachymetria		poniedziałek-piątek
Szczegółowe informacje tel. 14 63 10 290 poniedziałek-piątek 6.30-20.00 oraz <a href="http://www.zps.tarnow.pl">www.zps.tarnow.pl</a>		

## Badanie krwi - jak się przygotować?

By wynik badań z krwi był w pełni wiarygodny, niezbędne jest przestrzeganie przez pacjenta kilku podstawowych zasad. Zaniedbanie prawidłowego przygotowania się do oddania krwi może skutkować zafałszowaniem wyników.

### Jakie to zasady?

Po pierwsze, krew pobierana jest rano, po nocnym wypoczynku. Zatem pacjent nie powinien być po nieprzespanej nocy, czy też forsownym wysiłku fizycznym.

Po drugie, pacjent powinien być na czczo. Ostatni posiłek można zjeść 12 godzin przed pobraniem krwi.

Po trzecie, dieta powinna być taka, jak zwykle, tzn. ani nie można się głodzić, ani objadać.

Po czwarte, kobiety nie oddają krwi w trakcie miesiączki.

Po piąte, nie bierze się krwi w trakcie leczenia lub stosowania leków, w tym witamin, które mogą wpłynąć na poziom badanego składnika. W tej sprawie należy przed badaniem krwi skonsultować się ze swoim lekarzem.

## By wynik był wiarygodny...

**Podobnie, jak do badania krwi, przygotować trzeba się do badania moczu. I tutaj niezbędne jest zachowanie kilku podstawowych zasad. Oto one.**

Przed pobraniem moczu pacjent powinien:  
\* obmyć narządy moczowo-płciowe wodą z mydłem

\* w czasie oddawania moczu pierwszą porcję moczu należy odrzucić

\* środkową porcję moczu zebrać do jednorazowego pojemnika (dostępny w aptekach); wlot pojemnika powinien być na tyle szeroki, by umożliwić pobranie bezpośrednio do pojemnika bez przelewania moczu; jeśli przełanie moczu z pojemnika do pojemnika jest konieczne, to wcześniej mocz należy dokładnie wymieszać

\* ostatnią porcję moczu należy odrzucić  
Do badania mocz należy pozyskać:

\* z pierwszej porannej mikcji

\* po nocnym wypoczynku

\* na czczo

\* przy zachowaniu dotychczasowej diety

\* przed leczeniem lub po odstawieniu leków, o ile nie zaburza to procesu terapeutycznego – w porozumieniu z lekarzem

Mocz należy dostarczyć w ciągu od dwóch do czterech godzin od pobrania. Ilość potrzebna do badania to od 50 do 200 mililitrów. Pojemnik z moczem należy podpisać pełnym imieniem i nazwiskiem.

Mocz małych dzieci zebrać należy do specjalnych woreczków, które dostępne są w aptekach, podobnie, jak pojemniki dla dorosłych.

ciąg dalszy ze strony 1

Rozszerzeniem diagnostyki OCT są zdjęcia dna oka, kolorowe i bezczerwienne, które pozwalają na zobrazowanie struktury oka i ujawniają wszelkie zmiany patologiczne.

Aparat pozwala również na w pełni zautomatyzowaną topografię tarczy nerwu wzrokowego, porównanie grubości RNFL z bazą normatywną oraz pełną analizę trendu. Ponadto umożliwia wykonanie analizy zespołu komórek zwojowych i analizę kąta przesączania. To badania jaskry.

Po zastosowaniu specjalnej przystawki do przedniej części oka obserwuje się, fotografuje i nagrywa przednią część oka. A wbudowany aparat cyfrowy robi zdjęcia zarówno przedniej części, jak i dna oka.

Skanowanie przedniego odcinka oka umożliwia obrazowanie – w połączeniu z fotografią kolorową i obrazowaniem 3D OCT – i analizę rogówki przedniego odcinka oka. Oprócz pełnej topografii grubości rogówki można wykonać topografię krzywizny rogówki.

Co ciekawe, za dotknięciem palca, urządzenie automatycznie bada prawe i lewe oko jednocześnie wykonując skanowanie OCT i kolorowe zdjęcia dna oka.



Badanie OCT wykorzystywane jest we wczesnej diagnostyce schorzeń takich jak jaskra, zwyrodnienie plamki (AMD), otwór w plamce, obrzęk plamki, zmiany cukrzycowe w siatkówce oka oraz nowotwory oka. Schorzenia te mogą prowadzić do utraty wzroku, stąd tak istotna jest ich precyzyjna diagnostyka.

Badanie OCT jest badaniem nieinwazyjnym, nie wymagającym specjalnego przygotowania i może być wielokrotnie powtarzane.

Koherentny Tomograf Optyczny udostępniony będzie również dla pacjentów komercyjnych, którzy będą chcieli wykonać badanie OCT lub Pachymetrię odpłatnie. Koszt takiego badania to odpowiednio 100 zł i 40 zł.

### Smacznie i zdrowo

## Grillowany kurczak i salsa orzechowa

**Taką oto wykwintną pierś z kurczaka zachwyciłem się w jednej z tarnowskich restauracji, gdzie bawiłem podczas II Wielkich Tarnowskich Dionizji. Była soczysta, lekko grillowana, podana z sałatą z czerwonej fasolki i z salsą orzechową. Natychmiast pomknąłem do szefa kuchni po przepis. Oto i on.**

Potrzebny jest filet z piersi kurczaka, jędrna cukinia, mała cebula, sałata, czerwona papryka, puszka czerwonej fasoli, pół szklanki orzechów włoskich, oliwa z oliwek, ząbek czosnku, cytryna, tymianek, sól i pieprz. Składniki: spoko!

Teraz można podwinąć rękawy i zabrać się do roboty. Pierś z kurczaka kroję w plastry, doprawiam świeżo zmielonym pieprzem prosto z młynka, rozgniecionym czosnkiem oraz starannie roztartym w palcach suszonym tymiankiem. Pierś marynuję kilka godzin. Potem kurczaka grilluję na patelnia grillowej lub grillu elektryczny. Wystarczy chwila, pierś nie może zeschnąć, ma mieć soczystość, a jednocześnie ten charakterystyczny grillowy posmak.

Komponuję sałatkę. Rwę drobno sałatę, cebulę kroję w wiórka, paprykę w kostkę, cukinię w cienkie plastry zostawiając jeden długi plaster w całości. Odcedzoną fasolkę mieszam z cebulą, papryką, sałatą i cukinią. Doprawiam. Owijam w plaster cukinii. Wygląda to, jak mała studzienka.

Jeszcze orzechowa salsa, clou dania. Drobno siekam orzechy i dodaję do dokładnie wymieszanej oliwy z sokiem z cytryny. Delikat-



nie doprawiam gruboziarnistą solą morską i grubo zmielonym pieprzem.

Na talerz układam studzienkę z plastra cukinii obejmującą sałatę. Obok kładę kilka plasterków kurczaka. Obok gęsta smuga salsy orzechowej. Wielbiciele czosnku mogą dodać drugą smugę z gęstego jogurtu wymieszanego z zębkiem czosnku. I to wszystko...

Do dania proponuję znakomicie podkreślający smak, rzeński, mineralny rumuński riesling Maiastru.

Smaczno – Paweł Piszczek  
www.cosnazab.tv