
La Sencillez es la Máxima Sofisticación. (Información de Interés)

11, septiembre



Para triunfar... la sencillez

con romero y limón

INGREDIENTES:

- 1 Campero Capón GRAPISA criado en casa
- 1 limón
- Unas ramitas de romero fresco
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Nada más...

DIFICULTAD: al alcance de todos

TIEMPO: muy poco para prepararlo y algo más de 3 horas de horno.

Que no te pille la hora de la cena.

Es mejor que el capón espere media

hora en el horno apagado.

PREPARACIÓN:

- **Paso 1:** Precalienta el horno a 200°C
- **Paso 2:** Limpia bien el capón y eviscéralo por completo. Seguidamente pasa una llama directa

para quemar las plumillas que pudieran haber quedado en la piel. Si la canal está húmeda la secas con un papel de cocina.

- **Paso 3:** Salpimienta generosamente por dentro y por fuera. Para fijar un poco mejor la sal por fuera echa un chorrito de aceite y sala y, a continuación, frota la canal con las manos.

- **Paso 4:** Mete en el interior del Capón el limón partido por la mitad y el ramillete de romero

- **Paso 5:** Mete el capón al horno en una placa de horno honda con la pechuga hacia abajo para que no se reseque (debe poder recoger la grasa que funda del capón durante la cocción)

- **Paso 6:** Baja la temperatura a 150°C poniendo calor por arriba y por abajo.

- **Paso 7:** Tiempo libre para hacer lo que quieras,

porque así como lo has dejado se irá haciendo

poco a poco hasta quedar exquisito.

Recomendaciones: Cuando ya casi esté asado le das la vuelta al capón . Puedes meter un cuchillo o tenedor largo por el interior del capón para ayudarte a levantarlo y darle la vuelta con la mano o un tenedor. También le irá bien que **de vez en cuando riegues el capón con el jugo que vaya desprendiendo**. No saques el capón de horno para esto porque se enfriará. Si quieres triunfar por completo, el capón debe quedar bien asado por dentro, por esto **debes comenzar a cocinarlo unas 4 horas antes de la hora a la pretendas comerlo. Lo puedes acompañar de una ensalada** de apio, de un puré de patatas, de unas chalotas confitadas, etc. **Si quieres aprovechar la salsa que queda en el en la placa del horno primero hay que desgrasarla**. Para ello es muy práctico enfriar la salsa para retirar la grasa.

y dejará en el paladar una experiencia inolvidable.

¡Buen provecho!

Comentarios

/ - 26/12/2025 20:13

W dzisiejszym świecie rozrywki cyfrowej wybór odpowiedniego dekodera telewizyjnego to ważna decyzja, która wpływa na jakość spędzania czasu przed ekranem. Polsat Box od lat dostarcza polskim odbiorcom różnorodne rozwiązania, łączące tradycyjny odbiór satelitarny z nowoczesnymi możliwościami internetowymi. Warto poznać ofertę tego operatora, aby wybrać urządzenie idealnie dopasowane do indywidualnych potrzeb.

Telewizja satelitarna to nie tylko szeroka oferta kanałów, ale także stabilność odbioru niezależna od jakości lokalnego połączenia internetowego. Co ciekawe, badania pokazują, że odbiór satelitarny jest znacznie bardziej przyjazny dla środowiska niż streaming. Średnie zużycie energii na godzinę oglądania wynosi zaledwie 19 Wh dla telewizji satelitarnej, podczas gdy dla usług streamingowych jest to aż 109 Wh. Oznacza to, że wybierając dekodery satelitarne, dbamy nie tylko o jakość obrazu, ale też o mniejszy ślad węglowy.

Dekodery satelitarne Polsat Box 4K - standard nowoczesnej telewizji

Flagowym produktem oferty **POLSAT**® są dekodery 4K, które łączą tradycyjny odbiór satelitarny z możliwościami internetowymi. Model Polsat Box 4K to urządzenie zaprojektowane dla wymagających użytkowników, którzy doceniają najwyższą jakość obrazu i bogactwo funkcji.

Ten dekodery oferuje pełne wsparcie dla rozdzielczości Ultra HD 4K, co oznacza czterokrotnie większą ostrość obrazu w porównaniu do standardowego Full HD. Wbudowany tuner DVB-S2 zapewnia odbiór kanałów satelitarnych z satelity Hotbird, na którym nadawane są polskie pakiety telewizyjne. Dodatkowo, wbudowany moduł Wi-Fi oraz port LAN umożliwiają podłączenie do internetu i korzystanie z aplikacji takich jak HBO Max, Disney+, Sky Showtime czy Polsat Box Go.

Warto zwrócić uwagę na funkcję nagrywania programów. Polsat Box 4K oferuje możliwość podłączenia zewnętrznej pamięci masowej poprzez port USB. W praktyce oznacza to, że można podłączyć dysk twardy lub pendrive i nagrywać ulubione programy bezpośrednio na urządzenie. Nie ma potrzeby korzystania z chmurowego nagrywania, choć taka opcja również jest dostępna dla subskrybentów wybranych pakietów.

Sterowanie dekodery odbywa się za pomocą pilota obsługującego technologię Bluetooth. Dzięki temu nie trzeba celować bezpośrednio w dekodery, a zakres działania jest znacznie większy niż w przypadku tradycyjnych pilotów podczerwieni. Pilot wyposażony jest również w mikrofon, co umożliwia sterowanie głosowe – wystarczy nacisnąć przycisk i powiedzieć nazwę programu lub kanału, aby go odnaleźć.

Polsat Box 4K Lite - uproszczona wersja z tymi samymi możliwościami

Dla osób szukających bardziej ekonomicznego rozwiązania, Polsat Box proponuje model 4K Lite. To urządzenie oferuje tę samą podstawową funkcjonalność co pełna wersja 4K, ale w nieco uproszczonym wykonaniu.

Najważniejszą różnicą jest brak wbudowanej nagrywarki. W Polsat Box 4K Lite nie ma możliwości podłączenia zewnętrznego dysku do nagrywania programów bezpośrednio na urządzenie. Jednakże, użytkownicy wciąż mogą korzystać z chmurowego nagrywania, które jest dostępne w ramach subskrypcji. Oznacza to, że programy są nagrywane na serwerach operatora i dostępne przez internet.

Pozostałe funkcje są identyczne jak w pełnej wersji:

- Pełna obsługa rozdzielczości 4K Ultra HD
- Tuner DVB-S2 do odbioru kanałów satelitarnych
- Połączenie internetowe przez Wi-Fi lub LAN

-
- Dostęp do aplikacji streamingowych (z wyjątkiem Netflix)
 - Sterowanie pilotem Bluetooth z funkcją głosową

Takie rozwiązanie idealnie sprawdzi się dla osób, które nie potrzebują nagrywania dużych ilości treści na lokalnym nośniku, ale chcą korzystać z najwyższej jakości obrazu i bogatej oferty kanałów.

Soundbox 4K - dekodery dla miłośników dźwięku

Kolejnym interesującym rozwiązaniem w ofercie Polsat Box jest Soundbox 4K. To urządzenie różni się od standardowych dekodów tym, że skupia się głównie na jakości dźwięku. Soundbox 4K to połączenie dekodera satelitarnego 4K z wbudowanym, wysokiej klasy głośnikiem.

Dzięki temu rozwiązaniu nie trzeba zakładać osobnego systemu audio do telewizora. Soundbox 4K oferuje znacznie lepszą jakość dźwięku niż standardowe głośniki wbudowane w telewizory, co jest szczególnie istotne podczas oglądania filmów czy transmisji sportowych. Urządzenie obsługuje technologie dźwiękowe takie jak Dolby Digital, co zapewnia przestrzenne wrażenia dźwiękowe.

Soundbox 4K to idealne rozwiązanie dla osób mieszkających w **Markach** lub **Piasecznie**, które chcą poprawić jakość dźwięku bez komplikowania instalacji domowej kinowej. Wystarczy podłączyć urządzenie do telewizora poprzez HDMI i cieszyć się bogatym brzmieniem.

Evobox Stream - przyszłość telewizji internetowej

Dla użytkowników, którzy preferują wyłącznie internetowy odbiór treści, Polsat Box proponuje Evobox Stream. To urządzenie różni się od pozostałych tym, że nie posiada tunera satelitarnego – cała zawartość jest dostarczana przez połączenie internetowe.

Evobox Stream to kompaktowy dekodery działający w technologii OTT (Over The Top), który podłącza się do telewizora i zapewnia dostęp do całej oferty Polsat Box poprzez internet. Urządzenie obsługuje rozdzielczość 4K i oferuje bogaty wybór aplikacji streamingowych, w tym te, których brakuje w satelitarnych dekodach Polsat Box, takie jak Netflix.

Nagrywanie programów w Evobox Stream odbywa się wyłącznie w chmurze. Oznacza to, że cała zawartość jest przechowywana na serwerach operatora i dostępna z dowolnego urządzenia z aplikacją Polsat Box Go. Takie rozwiązanie zapewnia większą elastyczność – można oglądać nagrane programy nawet poza domem, pod warunkiem posiadania połączenia internetowego.

Pilot do Evobox Stream również wykorzystuje technologię Bluetooth i oferuje sterowanie głosowe. Dzięki temu nawigacja po interfejsie jest intuicyjna i przyjazna dla użytkownika. Warto jednak pamiętać, że jakość odbioru jest w pełni zależna od parametrów połączenia internetowego – w przypadku słabego sygnału mogą pojawić się problemy z płynnością obrazu.

Moduł CAM CI+ - rozwiązanie dla posiadaczy nowoczesnych telewizorów

Nie wszystkim użytkownikom zależy na posiadaniu zewnętrznego dekodera. Dla osób dysponujących telewizorem z wbudowanym slotem CI+ Polsat Box oferuje moduł CAM. To małe urządzenie wstawiane bezpośrednio do telewizora, które pozwala na odbiór zakodowanych kanałów satelitarnych bez konieczności podłączania zewnętrznego dekodera.

Moduł CAM CI+ to rozwiązanie szczególnie przydatne w sytuacjach, gdy przestrzeń pod telewizorem jest ograniczona, np. w małych mieszkaniach w **Pruszkowie** czy **Otwocku**. Dzięki temu rozwiązaniu nie trzeba układać dodatkowych kabli ani martwić się o miejsce na dekodery.

Należy jednak pamiętać, że moduł CAM oferuje tylko podstawową funkcjonalność:

-
- Odbiór kanałów satelitarnych w jakości HD
 - Brak możliwości nagrywania programów
 - Brak dostępu do aplikacji internetowych
 - Brak funkcji multiscreen

Dla osób, które głównie interesują się tradycyjnymi kanałami telewizyjnymi i mają nowoczesny telewizor, moduł CAM może być wystarczającym rozwiązaniem bez zbędnego komplikowania instalacji.

Parametry techniczne dekoderów satelitarnych

Przy wyborze dekodera warto zwrócić uwagę na konkretne parametry techniczne, które wpływają na jakość odbioru. Wszystkie satelitarne dekodery Polsat Box obsługują standard DVB-S2, co zapewnia kompatybilność z obecnym nadawaniem sygnału satelitarnego.

Parametr MER (Modulation Error Ratio) to kluczowy wskaźnik jakości sygnału satelitarnego. Dla odbioru w technologii DVB-S2 wartość minimalna powinna wynosić 12 dB, ale dla stabilnej pracy zaleca się parametr na poziomie co najmniej 15 dB. Wartości poniżej 12 dB mogą powodować przerywanie obrazu lub całkowity brak odbioru sygnału.

LNB (Low Noise Block) to element anteny satelitarnej, który wzmacnia sygnał i przekształca go do częstotliwości przetwarzanej przez dekodery. Wszystkie dekodery Polsat Box współpracują z uniwersalnymi LNB typu Ku-band, które obsługują częstotliwości od 10,7 do 12,75 GHz.

W przypadku instalacji w **Zielonce** lub **Karczewie**, gdzie mogą występować przeszkody terenowe, warto zadbać o optymalne ustawienie anteny. Dla odbioru sygnału z satelity Hotbird w okolicach Warszawy zalecane parametry to azymut około 190 stopni i elewacja blisko 30 stopni. Dokładne wartości mogą się nieznacznie różnić w zależności od konkretnej lokalizacji.

Montaż i konfiguracja dekoderów satelitarnych

Montaż dekodera satelitarnego to czynność, która wymaga pewnej wiedzy technicznej. Choć samo podłączenie urządzenia do telewizora jest proste, prawidłowa konfiguracja anteny satelitarnej może okazać się trudniejsza.

Najprostszy sposób to skorzystanie z pomocy profesjonalnych instalatorów. Rekomendowani monterzy posiadają odpowiednie narzędzia i doświadczenie, aby prawidłowo ustawić antenę i skonfigurować dekodery. W **Łomiankach** czy **Grodzisku Mazowieckim** łatwo znaleźć specjalistów oferujących tego typu usługi z gwarancją poprawnej pracy instalacji.

Jeśli jednak preferujemy samodzielny montaż, warto przestrzegać kilku zasad:

- Antena satelitarna powinna być zamontowana w miejscu bez przeszkód (drzewa, budynki)
- Kabel łączący antenę z dekodery powinien być z pełnej miedzi, aby uniknąć strat sygnału
- Złącza F muszą być dokładnie dokręcone, aby zapobiec utracie sygnału
- Dekoder powinien być umiejscowiony w dobrze wentylowanym miejscu, aby uniknąć przegrzewania

Po podłączeniu sprzętowym następuje konfiguracja programowa. Wszystkie dekodery Polsat Box posiadają prosty proces uruchomienia początkowego, który krok po kroku prowadzi przez konfigurację połączenia satelitarnego i internetowego. Warto jednak pamiętać, że w przypadku problemów z odbiorem sygnału, pomoc techniczna od rekomendowanych instalatorów może być konieczna.

Nagrywanie programów - lokalne czy chmurowe

Jedną z kluczowych funkcji nowoczesnych dekoderek jest możliwość nagrywania programów. W ofercie Polsat Box dostępne są dwie główne opcje: nagrywanie lokalne na dysk zewnętrzny oraz nagrywanie w chmurze.

Nagrywanie lokalne dostępne jest w dekodernach Polsat Box 4K i Soundbox 4K. Wystarczy podłączyć dysk twardy USB do odpowiedniego portu w dekodernie, a system automatycznie rozpozna urządzenie. Następnie można nagrywać dowolne programy bezpośrednio na dysk. Główną zaletą takiego rozwiązania jest niezależność od połączenia internetowego – nagrane programy są dostępne nawet bez internetu.

Istnieją jednak pewne ograniczenia:

- Dysk musi być sformatowany w systemie FAT32 lub exFAT
- Maksymalna pojemność dysku to zazwyczaj 2 TB
- Nagrywanie może być przerywane przy słabym sygnale satelitarnym
- Nagrania są dostępne tylko na danym dekodernie

Nagrywanie w chmurze dostępne jest we wszystkich modelach dekoderek Polsat Box. Programy są przechowywane na serwerach operatora i dostępne przez aplikację Polsat Box Go. Takie rozwiązanie oferuje większą elastyczność, ale wymaga stałego połączenia internetowego do przeglądania nagranych treści.

Rekomendowani instalatorzy często doradzają rozwiązanie hybrydowe – korzystanie z nagrywania lokalnego dla często oglądanych programów oraz chmurowego dla rzadziej oglądanych treści. Takie podejście zapewnia optymalne wykorzystanie obu technologii niezależnie od tego, czy mieszkamy w **Legionowie** czy **Milanówku**.

Sterowanie pilotem Bluetooth - jak to działa

Wszystkie nowoczesne dekodery Polsat Box wyposażone są w piloty obsługujące technologię Bluetooth. W przeciwieństwie do tradycyjnych pilotów podczerwieni, urządzenia Bluetooth nie wymagają bezpośredniej linii widzenia między pilotem a dekodernie.

Pilot Bluetooth działa w promieniu około 10 metrów i może być używany nawet wtedy, gdy dekodek jest schowany w szafce. Technologia ta zapewnia również większą dokładność sterowania, co jest szczególnie przydatne podczas nawigacji po skomplikowanych menu lub wpisywania tekstu na klawiaturze ekranowej.

Warto podkreślić, że piloty Bluetooth wymagają okresowej wymiany baterii. Ze względu na większy pobór energii w porównaniu do pilotów podczerwieni, baterie w pilotach Bluetooth trzeba wymieniać częściej – średnio co 3-6 miesięcy w zależności od intensywności użytkowania.

Funkcja sterowania głosowego to kolejna zaleta pilotów Bluetooth. Wystarczy nacisnąć specjalny przycisk i wypowiedzieć polecenie, aby odnaleźć program, zmienić kanał lub uruchomić aplikację. System rozpoznaje polskie komendy i działa zadowalająco nawet w pomieszczeniach z umiarkowanym hałasem.

Aplikacje internetowe dostępne na dekodernach Polsat Box

Dekodery hybrydowe Polsat Box oferują dostęp do szerokiej gamy aplikacji internetowych. Jednakże, dostępność poszczególnych usług różni się w zależności od modelu dekodera.

W satelitarnych dekodernach takich jak Polsat Box 4K, Polsat Box 4K Lite czy Soundbox 4K dostępne są następujące aplikacje:

- HBO Max – platforma z filmami i serialami HBO
- Disney+ – treści Disneya, Marvela, Star Wars i National Geographic
- Sky Showtime – seriale i filmy od Sky i NBCUniversal
- Polsat Box Go – aplikacja z kanałami Polsat Box i funkcjami multiscreen

Niektóre popularne usługi, takie jak Netflix, nie są dostępne na satelitarnych dekodernach Polsat Box z powodów licencyjnych. Dla użytkowników ceniących dostęp do wszystkich platform streamingowych, lepszym rozwiązaniem może być Evobox Stream lub osobne urządzenia takie jak telewizory z wbudowanymi aplikacjami czy konsole do gier.

Warto pamiętać, że działanie aplikacji internetowych jest w pełni zależne od jakości połączenia internetowego. Zalecana prędkość łącza to minimum 25 Mb/s dla płynnego oglądania treści w jakości Full HD i minimum 50 Mb/s dla treści w jakości 4K. W przypadku słabego sygnału Wi-Fi, lepiej podłączyć dekoder bezpośrednio do routera za pomocą kabla LAN.

Telewizja satelitarna to nie tylko bogata oferta programowa, ale także rozwiązanie bardziej przyjazne dla środowiska. W dobie rosnącej świadomości ekologicznej warto wybierać takie technologie, które minimalizują zużycie energii. Satelita to technologia, która pozwala cieszyć się bogactwem treści przy jednoczesnym ograniczaniu wpływu na klimat.

ocena: 4.8 ★★★★★ (119) głosów

Samodzielny montaż anteny Polsatu

18, listopad | Ocena **4.9** na podstawie 147 głosów

Zakup abonamentu z dekodernem i anteną satelitarną Polsatu możliwy jest przez stronę internetową (dostawa kurierem pod adres zamieszkania) lub w salonie firmowym na terenie Warszawy. W pierwszej opcji możemy odstąpić od umowy w ciągu 14 dni od jej zawarcia, wniosek musi być sporządzony na piśmie i przesłany do operatora pocztą lub mailem. Gdy podpisujemy umowę w punkcie sprzedaży nie możemy z niej zrezygnować dlatego starajmy się podejmować decyzję na

spokojnie, sprawdzimy zawartość pakietów oraz ich ceny aby później nie żałować. Po załatwieniu wszystkich formalności powinniśmy podjąć decyzję co do montażu anteny satelitarnej.

Serwis i ustawienie anteny [POLSAT](#)

Mamy do wyboru zamówienie instalatora działającego na terenie województwa mazowieckiego lub samodzielne zamontowanie anteny i dekodera cyfrowego. Jeśli chcemy sami wszystko wykonać najpierw musimy poczynić odpowiednie zakupy w markecie budowlanym lub elektronicznym, potrzebne będzie mocowanie (uchwyt) do przykręcenia anteny, kołki (montaż do ściany lub komina), kabel koncentryczny i coś do jego przytwierdzenia aby nie latał na wietrze. W pierwszej kolejności wybieramy czy antenę mocujemy na dachu czy na balkonie, aby mogła odbierać sygnał kierujemy ją na południe więc jeśli mamy balkon od północy pozostaje nam komin lub ściana z drugiej strony budynku. Bardzo ważna jest stabilność, ponieważ nawet niewielki ruch o kilka milimetrów spowoduje zanik sygnału telewizyjnego.

Wiercimy cztery otwory na kołki i przykręcamy uchwyt do którego mocujemy złożoną wcześniej antenę satelitarną Polsat Box, po jej ustawieniu dokręcamy wszystkie nakrętki (możemy je spryskać smarem w sprayu aby zabezpieczyć na wiele lat) i łapiemy kabel za pomocą pasków zaciskowych. Na obu końcach kabla koncentrycznego zakładamy końcówki antenowe typu "F" tą od strony konwertera zabezpieczamy taśmą samo wulkanizującą lub specjalną gumką ochronną.

Przechodzimy do dekodera, który łączymy z telewizorem za pomocą kabla HDMI, wykonujemy w MENU pierwszą instalację i czekamy na aktywację karty, która może trwać do 24 godzin ale możemy ją przyspieszyć dzwoniąc do biura obsługi klienta lub logując się do internetowego centrum obsługi.