

6 KLASYCZNYCH MAKARONÓW + PRZPISY

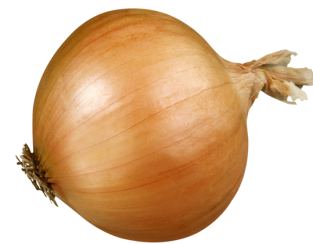
SPAGHETTI BOLOGNESE



Spaghetti



Wołowina



Cebula



Czosnek



Puszka pomidorów



Marchewka

SPAGHETTI ALLA CARBONARA



Spaghetti



Jajka



Pancetta lub boczek



Czosnek



Parmezan



Pieprz

PESTO GENOVESE



Spaghetti



Bazyli



Orzechy piniowe



Czosnek



Parmezan lub
Pecorino



Oliwa

PAD THAI



Makaron ryżowy



Krewetki



Jajko



Czosnek



Orzeszki ziemne



Kielki fasoli mung

ZUPA - RAMEN



Jajko



Makaron ryżowy



Marchewka



Grzyby shimeji

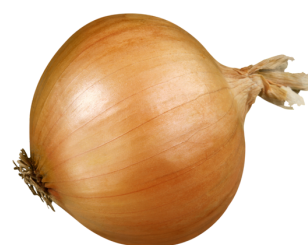
MAKARON Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM W SOSIE CURRY



Penne makaron



Grillowany kurczak



Cebula



Czosnek



Szpinak

SPAGHETTI BOLOGNESE



Składniki:

- 400 g spaghetti
- 500 g mięsa mielonego (wołowego lub wieprzowego)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 1 łodyga selera naciowego
- 800 g pomidorów z puszki lub świeżych pomidorów
- 150 ml czerwonego wina
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku
- starty parmezan do podania
- kilka liści bazylii do dekoracji

Instrukcje:

Zacznij od pokrojenia cebuli, czosnku, marchewki i selera na drobno.

Rozgrzej oliwę na patelni i dodaj pokrojoną cebulę i czosnek. Smaż, aż cebula zacznie się zeszklić.

Dodaj mięso mielone do patelni. Smaż, aż mięso będzie dobrze ścięte i brązowe.

Dodaj pokrojoną marchewkę i seler. Smaż przez kolejne 5 minut.

Dodaj pomidory (jeśli używasz świeżych pomidorów, najpierw je obrób i pokrój) oraz czerwone wino. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Zmniejsz ogień, przykryj patelnię i gotuj sos na wolnym ogniu przez około 30-45 minut. Od czasu do czasu mieszaj.

W międzyczasie ugotuj spaghetti według instrukcji na opakowaniu.

Po ugotowaniu spaghetti, odcedź je, zachowując trochę wody z makaronu.

Połącz ugotowane spaghetti z sosem bolognese. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj trochę wody z makaronu.

Podawaj spaghetti bolognese posypane startym parmezanem i z liśćmi bazylii na wierzchu.

Smacznego!

SPAGHETTI ALLA CARBONARA



Składniki:

- 200 g spaghetti
- 100 g guanciale lub pancetta (można też użyć boczku)
- 2 duże jajka
- 1/2 szklanki startego sera Pecorino Romano (można też użyć Parmezanu)
- 2 ząbki czosnku
- sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

Instrukcje:

Ugotuj spaghetti w dużej ilości osolonej wody według instrukcji na opakowaniu, ale odejmij od czasu gotowania 1-2 minuty, by makaron był al dente.

Podczas gdy spaghetti się gotuje, pokrój guanciale na małe kawałki. Czosnek drobno posiekaj.

Na dużej patelni, na średnim ogniu, smaż guanciale aż stanie się chrupiący. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejne 1-2 minuty. Odstaw patelnię z boku.

W misce roztrzep jajka, a następnie dodaj ser. Dopraw do smaku solą i pieprzem, a potem dobrze wymieszaj.

Gdy spaghetti jest gotowe, odcedź je, ale zachowaj około szklanki wody z gotowania.

Dodaj gorące spaghetti do patelni z guanciale i czosnkiem. Jeśli jest to konieczne, dodaj trochę wody z makaronu, aby wszystko dobrze się połączyło.

Wyłącz ogień i dodaj do spaghetti mieszankę jaj i sera. Szybko i energicznie mieszaj, aż makaron będzie pokryty sosem. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj trochę wody z gotowania makaronu.

Podawaj carbonarę natychmiast, posypaną dodatkowym serem i pieprzem do smaku.

Smacznego!

PESTO GENOVESE



Składniki:

- 400 g spaghetti
- 2 duże pęczki bazylii
- 2 ząbki czosnku
- 50 g orzeszków piniowych
- 100 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 50 g startego sera Pecorino
- 50 g startego Parmezanu
- sól do smaku

Instrukcje:

Ugotuj spaghetti w dużej ilości osolonej wody według instrukcji na opakowaniu, do momentu, gdy stanie się al dente.

W międzyczasie, w małym rondlu, podpraż orzechy piniowe na średnim ogniu, mieszając często, aż stają się złociste. Odstaw do ostygnięcia.

W moździerzu umieść liście bazylii, czosnek i szczyptę soli. Rozgnieć składniki, aż powstaną z nich drobne okruchy.

Dodaj orzechy piniowe do moździerza i nadal rozdrabniaj składniki, aż orzechy piniowe będą dobrze zmiążdżone.

Następnie dodaj starte sery do moździerza i kontynuuj rozdrabnianie składników, aż powstanie gładka pasta.

Stopniowo dodawaj oliwę z oliwek, mieszając składniki, aż sos pesto będzie gładki.

Gdy makaron jest gotowy, odcedź go, ale zachowaj około szklanki wody z gotowania.

Wmieszaj pesto genovese w ugotowane spaghetti, dodając trochę wody z gotowania, jeśli jest to konieczne, aby sos pesto pokrył równomiernie cały makaron.

Podawaj natychmiast, z dodatkowym serem do posypania na wierzchu, jeśli to pożądane.

Smacznego!

PAD THAI



Składniki:

- 200 g ryżowego makaronu
- 200 g krewetek (można zastąpić tofu lub kurczakiem)
- 2 jajka
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 mała cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 50 g orzeszków ziemnych, drobno posiekanych
- 2 łyżki oleju roślinnego
- Kiełki fasoli mung (opcjonalnie)
- Świeża kolendra i plasterki limonki do podania
- **Składniki na sos:**
- 3 łyżki sosu rybnego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka cukru brązowego
- 1 łyżka soku z limonki
- 1/2 łyżeczki chili w proszku (lub do smaku)

Instrukcje:

Namocz ryżowy makaron we wrzącej wodzie na około 10 minut, aż stanie się miękki. Odcedź i odstaw na bok.

W małej misce wymieszaj składniki sosu i odstaw.

Rozgrzej olej na dużej patelni lub woku na średnim ogniu. Dodaj czosnek i smaż, aż zaczną pachnieć.

Dodaj krewetki (lub tofu/kurczaka) i smaż, aż będą gotowe. Jeśli używasz krewetek, powinny stać się różowe i nieprzezroczyste. Jeśli używasz kurczaka, powinien być dobrze ścięty. Tofu powinien być zrumieniony z każdej strony.

Przesuń krewetki na bok patelni i dodaj jajka. Smaż, mieszając, aż jajka będą ścięte.

Dodaj makaron i cebulę do patelni. Dodaj sos i mieszaj, aż wszystkie składniki będą dobrze połączone i pokryte sosem.

Podawaj Pad Thai posypany posiekanymi orzeszkami ziemnymi, kiełkami fasoli mung (jeśli używasz), świeżą kolendrą i plasterkiem limonki do polania na talerzu.

Smacznego!

ZUPA - RAMEN



Składniki:

- 200 g makaronu ryżowego
- 1 litr bulionu (kurczaka lub warzywnego)
- 2 jajka
- 2 marchewki
- 100 g grzybów shimeji
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka miso (opcjonalnie)
- Zielona cebula i sezam do dekoracji

Instrukcje:

Ugotuj makaron ryżowy według instrukcji na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź i odstaw na bok.

Ugotuj jajka na twardo: umieść jajka w garnku, zalej zimną wodą, doprowadź do wrzenia i gotuj przez 9-12 minut. Po ugotowaniu, obierz jajka i odstaw na bok.

Marchewki obierz i pokrój w cienkie plasterki. Grzyby shimeji oczyść i odetnij od siebie poszczególne kapelusze.

W dużej garnku zagotuj bulion. Dodaj pokrojoną marchewkę, sos sojowy i miso (jeśli używasz), a następnie gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż marchewka zmięknie.

Dodaj grzyby shimeji do bulionu i gotuj jeszcze przez 3-4 minuty.

Rozłóż makaron ryżowy do mis i zalej gorącym bulionem z marchewką i grzybami. Każdą porcję udekoruj pokrojonym na pół jajkiem, pokrojoną zieloną cebulą i posyp sezamem.

Smacznego!

MAKARON Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM W SOSIE CURRY



Składniki:

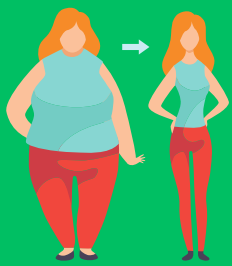
- 300 g makaronu (np. penne lub fusilli)
- 400 g piersi z kurczaka
- 300 g mrożonego lub świeżego szpinaku
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 250 ml śmietany kremówki (30%)
- 2 łyżki pasty curry (lub więcej według smaku)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: posiekana natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

- Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu w osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedź i odstaw na bok.
- Piersi z kurczaka umyj, osusz i pokrój w paski lub kostkę. Cebulę i czosnek obierz, a następnie drobno posiekaj.
- W dużym rondlu lub głębokiej patelni rozgrzej olej roślinny. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż do momentu, aż cebula będzie szklista.
- Dodaj pokrojonego kurczaka do cebuli i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż mięso będzie białe i przestanie być surowe.
- Jeśli używasz mrożonego szpinaku, odmierz odpowiednią ilość i rozmroź go, odciskając nadmiar wody. Jeśli używasz świeżego szpinaku, umyj go i osusz. Dodaj szpinak do kurczaka i smaż przez około 3 minuty, mieszając od czasu do czasu.
- W małej misce wymieszaj śmietanę kremówkę z pastą curry, a następnie dodaj do patelni. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Gotuj na średnim ogniu, mieszając, aż sos zgęstnieje.
- Dodaj ugotowany makaron do sosu i dobrze wymieszaj, aby równomiernie pokryć nim makaron.
- Podawaj na ciepło, posypane posiekaną natką pietruszki (opcjonalnie).

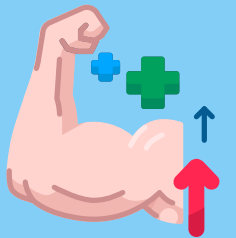
Smacznego!

Co chcesz osiągnąć?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYCĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

🔍 Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tlus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

🔍 Pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tlus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tlus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

🔍 Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tlus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis



Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi
brzoskwiniami i serem
ricotta



Makaron z warzywami,
zwany Japchae



WIĘCEJ INFORMACJI



"Czy jesteś zmęczony ciągłym szukaniem odpowiednich posiłków do swojego programu odżywiania? Czy jesteś zdezorientowany, gdy chodzi o zbilansowane posiłki dla zysku mięśniowego i redukcji tłuszczu? Cóż, mamy dla Ciebie idealne rozwiązanie.

Z naszą nową aplikacją, już nigdy nie będziesz musiał zastanawiać się, co przygotować na kolejny posiłek. Projektując plany posiłków skrojone na miarę Twoich potrzeb, pomagamy Ci z łatwością osiągnąć Twoje cele. Dostarczamy proste, smaczne i zdrowe przepisy, które spełniają Twoje specyficzne wymagania odżywcze.

Nie ma znaczenia, czy jesteś na etapie budowania masy mięśniowej, czy redukcji - nasza aplikacja dostosuje się do Twojego stylu życia i celów. Co więcej, jesteśmy tu, aby uprościć Ci proces gotowania - od zakupów aż do podania posiłku.

Dołącz do nas dziś i zacznij generować zdrowe posiłki, które pomogą Ci osiągnąć swoje cele. Twoja podróż do zdrowia i siły zaczyna się teraz!"

WIĘCEJ INFORMACJI

