

6 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZPISY

MAKARON Z KURCZAKIEM Z BROKUŁAMI W SOSIE SEROWYM



Penne



Kurczak



Brokuły



Czosnek



Oliwa lub masło



Parmezan

RYŻ Z KURCZAKIEM W PESTO SZPINAKOWYM Z ZIELONYM GROSZKIEMI



ryż



Kurczak



Szpinak



Orzechy piniowe



Pomidory
koktajlowe

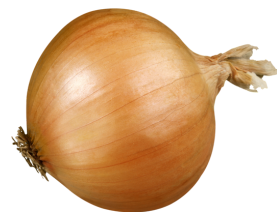


Zielony groszek

KURCZAK Z PIECZARKAMI W SOSIE CURRY



Kurczak



Cebula



Czosnek



Mleko kokosowe



Pasta curry



Pieczarki

GRILLOWANY DORSZ W SOSIE ŚMIETANOWO-POROWYM



Dorsz



Groszek



Por



Śmietana



Masło



Białe wino

RISOTTO Z BURAKÓW, SEREM PLEŚNIOWYM I KURCZAKIEM



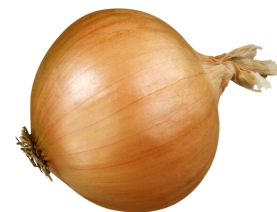
Ryż Arborio



Kurczak



Buraki



Cebula



Białe wino



Czosnek

MAKARON Z ŁOSOSIEM W KOPERKOWYM SOSIE ŚMIETANOWYM



Penne



Łosoś



Śmietana



Koperek



Białe wino



Czosnek

MAKARON Z KURCZAKIEM Z BROKUŁAMI W SOSIE SEROWYM



Składniki:

- Makaron (np. penne, fusilli) - około 300g
- Piersi z kurczaka - 2 sztuki
- Brokuły - 1 główka (lub około 400g)
- Parmezan (świeżo starty) - około 100g
- Cebula - 1 średnia sztuka
- Czosnek - 2 ząbki
- Olej roślinny lub masło - do smażenia
- Śmietanka kulinarna - 200ml
- Sól, pieprz, gałka muskatołowa - do smaku
- Dodatkowy parmezan do posypania na wierzch

Przygotowanie:

Makaron: Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu do stanu "al dente". Odcedź i odstaw.

Brokuły: Podziel brokuły na małe różyczki i blanszuj je w osolonej wodzie przez 2-3 minuty. Następnie odcedź i zanurz w zimnej wodzie. Odsącz i odstaw.

Kurczak: Umyj piersi z kurczaka, osusz i pokrój w cienkie paski lub kostkę. Przypraw solą i pieprzem.

W głębokiej patelni lub woku rozgrzej olej lub masło. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż aż staną się szkliste. Dodaj pokrojone piersi z kurczaka i smaż do zrumienienia.

Dodaj do patelni brokuły i mieszaj, aby wszystko się dobrze połączyło.

W małym garnku podgrzewaj śmietankę kulinarną z dodatkiem świeżo startego parmezanu, mieszając aż ser się rozpuści i sos stanie się gładki. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną gałki muskatołowej.

Dodaj sos serowy do makaronu, kurczaka i brokułów. Mieszaj, aż wszystkie składniki będą dobrze połączone.

Przed podaniem posyp dodatkowym parmezanem.

Smacznego!

RYŻ Z KURCZAKIEM W PESTO SZPINAKOWYM Z ZIELONYM GROSZKIEM



Składniki:

- Ryż - 2 szklanki
- Piersi z kurczaka - 2 sztuki
- Świeży szpinak - 200g
- Orzechy piniowe - 50g (możesz zastąpić migdałami lub orzechami włoskimi)
- Czosnek - 2 ząbki
- Parmezan - 50g
- Oliwa z oliwek - około 100ml
- Zielony groszek - 1 szklanka (świeży lub mrożony)
- Pomidory koktajlowe - 200g
- Sól, pieprz - do smaku
- Sok z cytryny - 1 łyżka

Przygotowanie:

Ryż: Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu. Odcedź i odstaw.

Pesto szpinakowe:

Umyj szpinak i osusz.

W malakserze lub blenderze zmiksuj szpinak z orzechami, czosnkiem, parmezanem, solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Stopniowo dodawaj oliwę z oliwek, miksując do uzyskania gładkiej konsystencji.

Kurczak: Umyj piersi z kurczaka, osusz i pokrój w cienkie paski lub kostkę. Przypraw solą i pieprzem. Na patelni z odrobiną oliwy z oliwek obsmaż kurczaka do zrumienienia. Dodaj do patelni zielony groszek i podsmaż przez kolejne 3-4 minuty.

Pokrój pomidory koktajlowe na połówki.

Do dużego naczynia dodaj ugotowany ryż, kurczaka z groszkiem, pomidory koktajlowe oraz przygotowane pesto szpinakowe. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki.

Podawaj na gorąco, posypane dodatkowym parmezanem lub świeżymi liśćmi bazylii.

Smacznego!

KURCZAK Z PIECZARKAMI W SOSIE CURRY



Składniki:

- Piersi z kurczaka - 2 sztuki
- Pieczarki - 250g
- Cebula - 1 sztuka
- Czosnek - 2 ząbki
- Mleko kokosowe - 1 puszka (około 400 ml)
- Pasta curry - 2 łyżki (lub proszek curry w zależności od preferencji)
- Olej roślinny lub masło klarowane - do smażenia
- Sól, pieprz - do smaku
- Natka pietruszki lub kolendra - do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Kurczak: Umyj piersi z kurczaka, osusz, a następnie pokrój w kostkę lub paski. Przypraw solą i pieprzem.

Pieczarki: Umyj i pokrój pieczarki w plasterki lub według własnego uznania.

Cebula i czosnek: Obierz i drobno posiekaj cebulę i czosnek.

W głębokiej patelni lub rondlu rozgrzej olej lub masło klarowane. Dodaj cebulę i czosnek, smaż do momentu, aż cebula stanie się szklista.

Dodaj kurczaka do patelni i smaż, aż stanie się złoty z każdej strony.

Następnie dodaj pieczarki i smaż przez kilka minut, aż zaczną tracić wodę.

Dodaj pastę curry do patelni (lub proszek curry) i dobrze wymieszaj, aby kurczak i pieczarki były równomiernie przyprawione.

Wlej mleko kokosowe do patelni, mieszając dobrze z resztą składników. Pozwól sosowi curry zagotować się, a następnie zmniejsz ogień i dusz wszystko przez 10-15 minut, aż sos zgęstnieje i kurczak będzie dobrze ugotowany.

Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Podawaj z ryżem basmati lub chlebem naan. Posyp danie posiekaną natką pietruszki lub kolendrą dla dodatkowego smaku i dekoracji.

GRILLOWANY DORSZ W SOSIE ŚMIETANOWO-POROWYM



Składniki:

- Filety z dorsza - 4 sztuki
- Por - 1 duży lub 2 małe
- Śmietanka kulinarna 30% - 200ml
- Masło - 2 łyżki
- Białe wino (opcjonalnie) - 100ml
- Sól, świeżo mielony pieprz - do smaku
- Sok z cytryny - do smaku
- Olej roślinny lub oliwa z oliwek - do natłuszczenia ryby przed grillowaniem
- Koperek (opcjonalnie) - do dekoracji

Przygotowanie:

Dorsz:

Dopraw filety z dorsza solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Delikatnie natrzyj filety olejem lub oliwą. Grilluj dorsza na dobrze rozgrzanym grillu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż ryba będzie miała złoty kolor i będzie łatwo się rozpadać na płatki. Czas grillowania zależy od grubości filetów. Odstaw rybę w ciepłe miejsce.

Sos śmietanowo-porowy:

Pora dokładnie umyj, przekrój wzdłuż na pół, a następnie pokrój w cienkie półplasterki. W głębokiej patelni rozgrzej masło. Dodaj pokrojone pory i smaż na średnim ogniu, aż będą miękkie, ale nie zbrązowieały. Jeśli używasz, dodaj białe wino do porów i gotuj, aż większość płynu odparuje. Dodaj śmietankę kulinarną, zmniejsz ogień do minimum i gotuj sos przez 5-7 minut, aż nieco zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem.

Podawanie:

Na talerzu rozłóż filety z dorsza, a następnie polej je przygotowanym sosem śmietanowo-porowym. Jeśli chcesz, posyp danie świeżym koperkiem dla dodatkowego smaku i dekoracji. Dorsz w sosie śmietanowo-porowym doskonale smakuje z puree ziemniaczanym lub gotowanymi ziemniakami. Smacznego!

RISOTTO Z BURAKÓW, SEREM PLEŚNIOWYM I KURCZAKIEM



Składniki:

- Ryż Arborio (do risotto) - 250g
- Kurczak - 2 piersi
- Młode buraki - 3-4 sztuki
- Cebula - 1 sztuka
- Czosnek - 2 ząbki
- Ser pleśniowy (np. gorgonzola lub roquefort) - 100g
- Białe wino wytrawne - 150ml
- Bulion kurczakowy lub warzywny - około 1 litra
- Masło - 50g
- Olej roślinny - do smażenia
- Sól, świeżo mielony pieprz - do smaku
- Świeże zioła (np. pietruszka, tymianek) - dla dekoracji i smaku

Kurczak:

Dopraw piersi z kurczaka solą i pieprzem.

Na patelni rozgrzej olej, a następnie usmaż piersi z obu stron na złoty kolor. Po usmażeniu, pokrój w drobne kawałki lub paski. Odstaw.

Buraki:

Umyj buraki i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości.

Gdy wystygną, obierz je i zetrzyj na tarce o dużych oczkach lub pokrój w drobną kostkę.

Risotto:

W głębokim garnku rozgrzej masło. Dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek, smaż aż staną się szkliste.

Dodaj ryż Arborio, mieszając przez minutę, aż ryż stanie się lekko przezroczysty.

Wlej wino i gotuj, aż prawie cały płyn odparuje.

Teraz, stopniowo dodawaj gorący bulion, po jednej chochelce na raz, mieszając risotto, aż ryż wchłonie płyn przed dodaniem kolejnej porcji. Kontynuuj ten proces, aż ryż będzie "al dente".

Dodaj pokrojone buraki i duszone kawałki kurczaka. Mieszaj, aż wszystko będzie dobrze połączone i gorące. Na koniec dodaj pokruszony ser pleśniowy i dokładnie wymieszaj, aż ser się roztopi i risotto stanie się kremowe.

Podawanie:

Risotto podawaj na ciepło, posypane świeżymi ziołami.

MAKARON Z ŁOSOSIEM W KOPERKOWYM SOSIE ŚMIETANOWYM



Składniki:

- Makaron (np. tagliatelle, spaghetti lub penne) - 250g
- Łosoś (świeży lub wędzony) - około 300g
- Śmietanka kulinarna 30% - 200ml
- Świeży koperek - garść
- Czosnek - 2 ząbki
- Białe wino (opcjonalnie) - 100ml
- Masło - 2 łyżki
- Sok z cytryny - do smaku
- Sól, świeżo mielony pieprz - do smaku
- Czerwona papryczka chilli (opcjonalnie) - dla dodatkowego "kopnięcia"

Przygotowanie:

Makaron:

Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu do stanu "al dente". Odcedź i odstaw zachowując odrobinę wody z gotowania.

Łosoś:

Jeśli używasz świeżego łososia, pokrój go na małe kawałki lub paski, natomiast wędzony łosoś może zostać pokrojony na większe kawałki.

Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Sos:

W głębokiej patelni rozgrzej masło, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i drobno posiekaną papryczkę chilli (jeśli używasz).

Po chwili dodaj kawałki łososia i smaż przez kilka minut, aż łosoś stanie się złoty (jeśli używasz wędzonego łososia, smaż go krócej).

Wlej białe wino (jeśli używasz) i gotuj do momentu, aż większość płynu odparuje.

Wlej śmietankę kulinarną, zmniejsz ogień i gotuj sos na małym ogniu przez 5-7 minut, aż zgęstnieje.

Dodaj posiekany koperek, dopraw do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Połączenie makaronu z sosem:

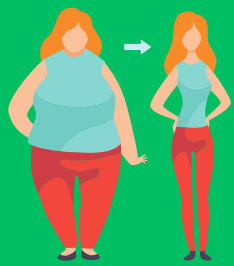
Dodaj ugotowany makaron do patelni z sosem, dodając również trochę wody z gotowania makaronu, jeśli sos jest zbyt gęsty.

Dokładnie wymieszaj, aby makaron pokrył się sosem.

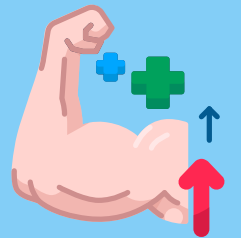
Podawanie:

Makaron z łososiem podawaj od razu, posypany dodatkowym koperkiem na wierzchu.

Co chcesz osiągnąć?



SCHUDNĄĆ



PRZYTYĆ

Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

🔍 Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25
biał.

43g.
tłus.

9g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.2

🔍 Pudding z mango i migdałami - deser



43
biał.

21g.
tłus.

47g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.3

🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem



55
biał.

17g.
tłus.

29g.
wegl.

534
Kcal



Posiłek nr.4

🔍 Placuszki z zielonym groszkiem



15
biał.

14g.
tłus.

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



 **KUP TERAZ** 