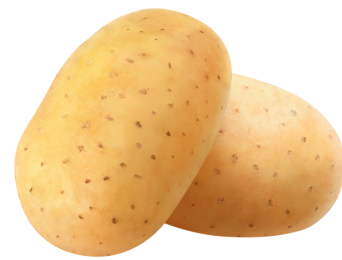


6 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

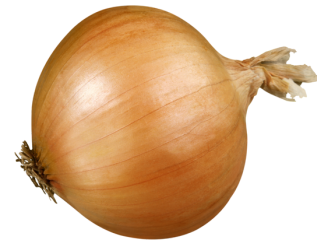
ZIEMNIAKI Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM W SOSIE CURRY



Ziemniaki



Grillowany kurczak



Cebula



Czosnek



Chilli



Szpinak

MAKARON Z KURCZAKIEM W PESTO SZPINAKOWYM Z ZIELONYM GROSZKIEM



Penna



Kurczak



Szpinak



Orzechy piniowe



Pomidory koktajlowe



Zielony groszek

KOMOSA RYŻOWA Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM



Komos ryżowa



Łosoś



Szpinak



Czosnek

DORSZ W PARMEZANOWEJ PANIERCE



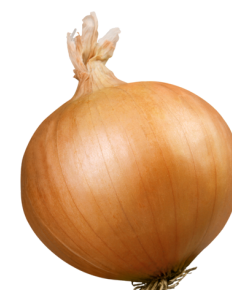
Dorsz



Parmezan



Pomidory



Cebula

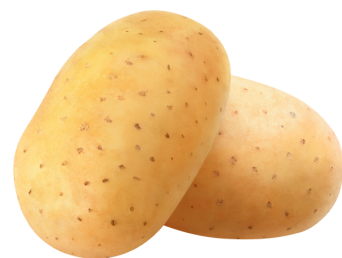


Tymianek



Czosnek

ZIEMNIAKI Z KURCZAKIEM Z BROKUŁAMI W SOSIE SEROWYM



Ziemniaki



Kurczak



Brokuły



Czosnek



Oliwa lub masło



Parmezan

RYŻ Z SOSEM NA BAZIE AWOKADO



Ryż



Awokado



Sok z limonki



Grillowany
kurczak



Pietruszka



Czosnek

ZIEMNIAKI Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM W SOSIE CURRY



Składniki:

- Ziemniaki: 500 g (obrane i pokrojone w kostkę)
- Cebula: 1 średnia, drobno pokrojona
- Grillowany kurczak: 300 g (można użyć gotowego grillowanego kurczaka lub usmażyć własne piersi z kurczaka)
- Szpinak: 200 g (świeży lub mrożony)
- Chili: 1 średnia papryczka (bez nasion i drobno pokrojona; ilość do smaku)
- Czosnek: 2 ząbki, drobno pokrojone
- Curry w proszku: 2 łyżeczki
- Olej roślinny: 2 łyżki
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: świeża kolendra do dekoracji

Przygotowanie:

W dużej patelni lub garnku rozgrzej olej. Dodaj pokrojoną cebulę i czosnek. Smaż na średnim ogniu, aż cebula stanie się szklista.

Dodaj curry w proszku i drobno pokrojoną papryczkę chilli. Smaż przez 1-2 minuty, aż przyprawy uwolnią swój aromat.

Dodaj ziemniaki do patelni i dobrze wymieszaj, aby pokryły się przyprawami. Smaż przez kilka minut.

Dodaj około 250 ml wody lub bulionu drobiowego. Przykryj patelnię lub garnek i gotuj na średnim ogniu przez około 15-20 minut, aż ziemniaki zaczną być miękkie.

W tym czasie, jeśli używasz świeżego szpinaku, umyj go i osusz. Jeśli używasz mrożonego szpinaku, odmierź odpowiednią ilość i rozmroź.

Dodaj grillowanego kurczaka do patelni z ziemniakami. Jeśli używasz gotowego kurczaka, tylko podgrzewaj go. Jeśli smażył piersi z kurczaka, upewnij się, że są dobrze usmażone i w pełni ugotowane przed dodaniem do dania.

Po dodaniu kurczaka, wrzuć szpinak. Gotuj jeszcze przez 5 minut, aż szpinak zwiędnie (lub się podgrzeje, jeśli jest mrożony).

Dopraw do smaku solą i pieprzem. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać trochę więcej wody lub bulionu.

Przed podaniem posyp danie świeżo posiekaną kolendrą.

MAKARON Z KURCZAKIEM W PESTO SZPINAKOWYM Z ZIELONYM GROSZKIEM



Składniki:

- Makaron Penna: 500 g
- Kurczak: 300 g (pokrojony w kostkę lub paseczki)
- Szpinak: 200 g (świeży)
- Orzechy piniowe: 50 g
- Pomidory koktajlowe: 200 g (przekrojone na pół)
- Zielony groszek: 150 g (można użyć świeżego lub mrożonego)
- Czosnek: 2 ząbki
- Olej oliwkowy: około 100 ml
- Parmezan: 50 g (starty)
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z cytryny: z połówki cytryny
- Opcjonalnie: kilka listków bazylii do dekoracji

Przygotowanie:

Pesto szpinakowe: Do miksera dodaj szpinak, orzechy piniowe, czosnek, parmezan, sok z cytryny, sól i pieprz. Miksuj, a następnie dodawaj powoli olej oliwkowy, aż uzyskasz gładkie pesto. Odstaw na bok.

Ugotuj makaron Penna zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Gdy jest gotowy, odcedź i odstaw na bok.

W dużej patelni na średnim ogniu rozgrzej trochę oleju oliwkowego. Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż, aż będzie dobrze usmażony i złocisty.

Do kurczaka dodaj zielony groszek. Jeśli używasz mrożonego groszku, smaż go razem z kurczakiem przez około 3-4 minuty, aż się podgrzeje.

Dodaj ugotowany makaron do patelni z kurczakiem i groszkiem. Wlej pesto szpinakowe i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były dobrze połączone.

Dodaj przekrojone pomidory koktajlowe i delikatnie wymieszaj.

Dopraw do smaku solą i pieprzem. Jeśli jest to konieczne, możesz dodać trochę więcej oleju oliwkowego lub wody z ugotowanego makaronu, aby sos miał odpowiednią konsystencję.

Przed podaniem posyp danie orzechami piniowymi, świeżym parmezanem i listkami bazylii.

Smacznego! Oto proste i szybkie danie na kolację lub obiad, które łączy w sobie świeżość i bogactwo smaku.

KOMOSA RYŻOWA Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM



Składniki:

- Komosa ryżowa (znana również jako quinoa): 200 g
- Łosoś: 2 filety (około 200-250 g każdy)
- Szpinak: 200 g (świeży)
- Czosnek: 3 ząbki, drobno posiekane
- Olej oliwkowy: 2 łyżki
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z cytryny: z jednej cytryny
- Opcjonalnie: skórka otarta z jednej cytryny dla dodatkowego smaku

Przygotowanie:

Komosa ryżowa: Wypłucz komosę ryżową pod bieżącą wodą przez około 2 minuty. Gotuj według instrukcji na opakowaniu, zazwyczaj w proporcji 2:1 (woda:komosa ryżowa). Gdy jest gotowa, odcedź nadmiar wody i odstaw na bok.

Łosoś: Natrzyj filety łososia solą, pieprzem i sokiem z cytryny. W patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju oliwkowego na średnim ogniu. Usmaż łososia na złoty kolor z każdej strony (około 3-4 minuty z każdej strony, w zależności od grubości filetu). Po usmażeniu odstaw na bok.

W tej samej patelni, na której smażyłeś łososia, dodaj pozostały olej oliwkowy i posiekany czosnek. Smaż przez około 1 minutę.

Dodaj szpinak do patelni. Smaż, mieszając, aż szpinak zwiędnie.

Wmieszaj komosę ryżową do szpinaku na patelni. Dodaj sól, pieprz i skórkę z cytryny (jeśli używasz). Dokładnie wymieszaj i smaż przez kolejne 2 minuty.

Przy podawaniu na talerz, nałóż porcję komosy ryżowej ze szpinakiem, a na wierzch połóż usmażony filet łososia.

Skrop danie sokiem z cytryny przed podaniem.

Smacznego! To zdrowe i pożywne danie, które jest jednocześnie proste i szybkie w przygotowaniu. Idealne na kolację lub obiad.

DORSZ W PARMEZANOWEJ PANIERCE



Składniki:

- Filety z dorsza: 4 sztuki
- Parmezan: 100 g (starty)
- Bułka tarta: 100 g
- Pomidory: 4 średnie, pokrojone w kostkę
- Cebula: 1 średnia, drobno pokrojona
- Tymianek: 2 łyżeczki (świeży, drobno posiekany) lub 1 łyżeczka (suszone liście tymianku)
- Czosnek: 3 ząbki, drobno posiekane
- Olej roślinny lub oliwa z oliwek: dla smażenia
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Parmezanowa panierka:

W misce wymieszaj starty parmezan z bułką tartą, dodaj trochę soli i pieprzu.

Obtocz filety z dorsza w mieszance parmezanowej, upewniając się, że są dokładnie pokryte.

Sos pomidorowo-cebulowy:

W średniej patelni rozgrzej olej lub oliwę z oliwek. Dodaj drobno pokrojoną cebulę i czosnek. Smaż, aż cebula stanie się szklista.

Dodaj pokrojone pomidory i tymianek. Gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem.

W dużym rondlu lub patelni, rozgrzej olej. Smaż filety z dorsza w parmezanowej panierce na średnim ogniu z obu stron do złotego koloru (około 3-4 minuty z każdej strony).

Wyłóż filety z dorsza na talerze, a obok dodaj sos pomidorowo-cebulowy.

Opcjonalnie możesz posypać danie dodatkowym świeżym tymiankiem lub posiekaną natką pietruszki.

Smacznego! Dorsz w parmezanowej panierce to smaczny sposób na podanie ryby, a sos pomidorowo-cebulowy dodaje głębokości i świeżości potrawie.

ZIEMNIAKI Z KURCZAKIEM Z BROKUŁAMI W SOSIE SEROWYM



Składniki:

- Kurczak: 400 g (pokrojony w kostkę lub paseczki)
- Ziemniaki: 500 g (obrane i pokrojone w kostkę)
- Brokuły: 300 g (umyte i podzielone na różyczki)
- Czosnek: 3 ząbki, drobno posiekane
- Oliwa z oliwek lub masło: 2 łyżki
- Parmezan: 100 g (starty)
- Śmietana kremówka: 200 ml
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: trochę muszkatułowego orzechu do sosu

Przygotowanie:

Ziemniaki: W dużej garnkowej wodzie ugotuj ziemniaki do miękkości, a następnie odcedź.

Kurczak: W dużej patelni na średnim ogniu rozgrzej oliwę lub masło. Dodaj pokrojony kurczak, sól i pieprz. Smaż do uzyskania złotego koloru. Gdy kurczak jest gotowy, przełóż go na talerz i odstaw.

W tej samej patelni dodaj jeszcze trochę oliwy lub masła, a następnie wrzuć posiekany czosnek. Smaż przez około 1 minutę, ale uważaj, aby czosnek się nie przypalił.

Brokuły: Dodaj różyczki brokułów do patelni, wymieszaj z czosnkiem, przykryj i smaż przez około 5-7 minut, aż brokuły zaczną być miękkie.

Sos serowy: Do patelni dodaj śmietanę kremówkę, starty parmezan, sól, pieprz i (jeśli używasz) trochę muszkatułowego orzechu. Mieszaj na średnim ogniu, aż ser się rozpuści i sos stanie się gładki.

Włącz z powrotem kurczaka do patelni z brokułami i sosem, dodaj ugotowane ziemniaki i dokładnie wszystko wymieszaj. Gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aby wszystkie składniki były dobrze połączone i gorące.

Przed podaniem możesz posypać potrawę dodatkowym startym parmezanem.

Smacznego! To danie łączy w sobie klasyczne smaki z delikatnym sosem serowym, co czyni je idealnym wyborem na komfortowy, domowy obiad.

RYŻ Z SOSEM NA BAZIE AWOKADO



Składniki:

- Ryż: 250 g
- Kurczak: 2 piersi (około 400 g)
- Awokado: 2 sztuki, dojrzałe
- Sok z limonki: z jednej limonki
- Czosnek: 2 ząbki, drobno posiekane
- Pietruszka: garść, drobno posiekana
- Sól i pieprz do smaku
- Olej roślinny lub oliwa z oliwek: do grillowania
- Opcjonalnie: papryczka chili lub płatki czerwonej papryki dla dodatkowego smaku

Przygotowanie:

Ryż: Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po ugotowaniu odstaw na bok.

Grillowany kurczak:

Natrzyj piersi z kurczaka solą, pieprzem i odrobiną oleju lub oliwy z oliwek.

Grilluj na dobrze rozgrzanym grillu lub patelni grillowej przez około 6-7 minut z każdej strony, aż kurczak będzie dobrze usmażony i soczysty w środku.

Po upieczeniu, odstaw kurczaka na kilka minut, a następnie pokrój w paseczki.

Sos na bazie awokado:

W misce rozgnieć dojrzałe awokado na gładką masę. Dodaj sok z limonki, posiekany czosnek i drobno posiekaną pietruszkę.

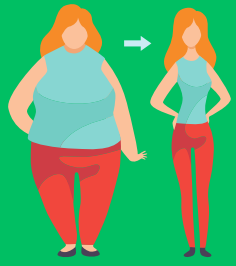
Wymieszaj wszystko dokładnie. Dopraw solą, pieprzem i (jeśli używasz) papryczką chili lub płatkami czerwonej papryki. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody, aby osiągnąć pożądaną konsystencję.

Na talerzu nałóż porcję ryżu, obok paseczki grillowanego kurczaka. Polij wszystko sosem na bazie awokado.

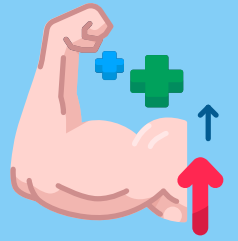
Przed podaniem, posyp potrawę dodatkową pietruszką.

Smacznego! Ten przepis łączy kremową konsystencję awokado z kwasowością limonki oraz soczystością grillowanego kurczaka, co czyni go smacznym i odżywczym daniem.

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ



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 Omleły 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

- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ