

# 6 PYSZNYCH OBIADÓW + PRZPISY

**RYŻ Z AWOKADO, GRILLOWANYM  
KURCZAKIEM, GROSZKIEM, CHILLI**



RYŻ



Grillowany  
kurczak



AWOKADO



GROSZEK



MASCARPONE

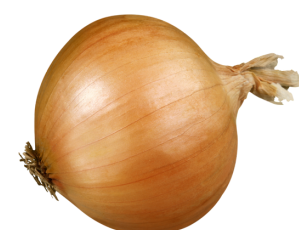


CHILLI

**MAKARON Z BAZYLIĄ, CEBULĄ,  
POMIDOREM, OLIWĄ I CZOSNKIEM**



BAZYLIA



CEBULA



POMIDOR



OLIWA



CZOSNEK

# MAKARON Z PROSCIUTTO, SUSZONYMI POMIDORAMI, MOZZARELLĄ I OLIWĄ



MAKARON



MOZZARELA



PROSCIUTTO



SUSZONE  
POMIDORY



OLIWA

# RYŻ Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM W SOSIE PESTO Z BAZYLI



RYŻ



OLIWA



GRILLOWANY  
KURCZAK



BAZYLIA



POMIDOR

# MAKARON Z ŁOSOSIEM W KOPERKOWYM SOSIE ŚMIETANOWYM



Penne



Łosoś



Śmietana



Koperek



Białe wino



Czosnek

# MAKARON Z KURCZAKIEM Z BROKUŁAMI W SOSIE SEROWYM



Penne



Kurczak



Brokuły



Czosnek



Oliwa lub masło



Parmezan

## RYŻ Z AWOKADO, GRILLOWANYM KURCZAKIEM, GROSZKIEM, CHILLI



### Składniki:

- 1 szklanka ryżu (najlepiej długoziarnistego)
- 2 dojrzałe awokado
- 2 piersi z kurczaka
- 1 szklanka świeżego groszku (lub mrożonego)
- 1 świeża papryczka chilli (możesz dostosować ilość do własnego smaku)
- 250 g serka mascarpone
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Dodatkowe przyprawy według uznania (np. czosnek w proszku, oregano)
- Olej lub masło do smażenia

### Przygotowanie:

Ryż: Ugotuj ryż zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Po ugotowaniu odstaw, aby wystygł.

Grillowany kurczak: Natrzyj piersi z kurczaka solą, pieprzem i wybranymi przyprawami. Następnie grilluj je na średnim ogniu na grillu lub na patelni grillowej do momentu, aż będą dobrze upieczone z każdej strony (około 7-8 minut z każdej strony). Po upieczeniu pokrój kurczaka w paski lub kostkę.

Groszek: Jeśli używasz mrożonego groszku, wrzuc go na chwilę do wrzącej wody, a następnie odcedź. Jeśli używasz świeżego groszku, możesz go chwilowo zblanszować w gorącej wodzie lub podsmażyć na patelni.

Awokado: W misce, rozgnieć dojrzałe awokado widelcem. Dodaj posiekaną papryczkę chilli (pamiętaj, aby usunąć nasiona, jeśli nie chcesz, aby było zbyt ostre). Dopraw solą i pieprzem.

Polewa z mascarpone: W innej misce, wymieszaj serek mascarpone z kilkoma łyżkami wody, aby uzyskać gładką i płynniejszą konsystencję. Możesz doprawić ją solą, pieprzem i ewentualnie odrobiną czosnku w proszku.

Komponowanie dania: Na talerzu, wyłóż porcję ryżu, na to nałóż awokado, grillowanego kurczaka i groszek. Na wierzch polej wszystko polewą z mascarpone. Możesz również posypać danie dodatkowym chilli lub innymi ulubionymi ziołami.

Smacznego!

# RYŻ Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM W SOSIE PESTO Z BAZYLI



## Składniki:

- 1 szklanka ryżu (najlepiej długoziarnistego)
- 2 piersi z kurczaka
- 4 łyżki pesto bazyliowego (można użyć gotowego lub przygotować własne)
- 2 dojrzałe pomidory
- Oliwa z oliwek extra vergine do skropienia
- Sól i świeżo mielony pieprz
- Opcjonalnie: świeże liście bazylii do dekoracji

## Przygotowanie:

Ryż: Ugotuj ryż zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Po ugotowaniu odstaw, aby wystygł.

Grillowany kurczak: Oprósz piersi z kurczaka solą i pieprzem. Grilluj na średnim ogniu na grillu lub na patelni grillowej do momentu, aż będą dobrze upieczone z każdej strony (około 7-8 minut z każdej strony). Po upieczeniu pokrój kurczaka w paski lub kostkę.

Kurczak z pesto: W miseczce połącz grillowanego kurczaka z pesto bazyliowym. Dobrze wymieszaj, aby sos pesto pokrył wszystkie kawałki mięsa.

Pomidory: Umyj pomidory i pokrój w plasterki lub kostkę, zależnie od preferencji.

Komponowanie dania: Na talerzu wyłóż porcję ryżu, obok ułóż grillowanego kurczaka w sosie pesto. Dodaj plasterki pomidorów. Całość skrop oliwą z oliwek i ewentualnie posyp świeżo zmielonym pieprzem.

Dekoracja: Jeśli masz, możesz dekorować danie świeżymi liśćmi bazylii.

Smacznego!

## MAKARON Z PROSCIUTTO, SUSZONYMI POMIDORAMI, MOZZARELLĄ I OLIWĄ



### Składniki:

- 400 g ulubionego makaronu (np. spaghetti, penne, farfalle)
- 100 g prosciutto, pokrojone na cienkie paski
- 100 g suszonych pomidorów w oliwie, pokrojonych na paski
- 200 g mozzarelli (najlepiej świeżej mozzarelli typu "bufala"), pokrojonej w kostkę lub drobne kawałki
- Oliwa z oliwek extra vergine do polania
- Sól i świeżo mielony pieprz
- Opcjonalnie: świeże liście bazylii dla smaku i dekoracji

### Przygotowanie:

Makaron: Ugotuj makaron zgodnie z instrukcjami na opakowaniu w osolonej wodzie do momentu "al dente". Następnie odcedź i odstaw na chwilę.

Prosciutto i suszone pomidory: Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy, dodaj paski prosciutto i smaż przez 1-2 minuty. Następnie dodaj suszone pomidory i smaż jeszcze przez 1-2 minuty. Zdejmij z ognia.

Mozzarella: Dodaj pokrojoną mozzarellę do makaronu, mieszając, aby się delikatnie roztopiła od ciepła.

Komponowanie dania: Do miski z makaronem i mozzarellą dodaj mieszankę prosciutto i suszonych pomidorów. Delikatnie wymieszaj.

Podanie: Wylej porcję na talerz, skrop oliwą z oliwek extra vergine, dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem według uznania. Jeśli masz, możesz posypać danie świeżymi liśćmi bazylii.

Smacznego!

# MAKARON Z BAZYLIĄ, CEBULĄ, POMIDOREM, OLIWĄ I CZOSNKIEM



## Składniki:

- 400 g ulubionego makaronu (np. spaghetti, penne)
- 2-3 świeże pomidory, pokrojone na kawałki
- 1 duża cebula, pokrojona w kostkę
- 2-3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Kilka świeżych liści bazylii, posiekane
- Oliwa z oliwek extra vergine
- Sól i świeżo mielony pieprz
- Opcjonalnie: płatki chili lub suszona papryka dla dodatkowego kopnięcia

## Przygotowanie:

**Makaron:** Ugotuj makaron zgodnie z instrukcjami na opakowaniu w osolonej wodzie do momentu "al dente". Odcedź i odstaw.

**Cebula i czosnek:** Na średniej patelni, rozgrzej 2-3 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj cebulę i smaż do momentu, gdy stanie się szklista. Następnie dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1-2 minuty, uważając, by czosnek się nie przypalił.

**Pomidory:** Dodaj pokrojone pomidory do patelni, dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie płatkami chili lub suszoną papryką. Smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż pomidory zaczną się rozpadać i tworzyć sos.

**Dodaj makaron:** Do patelni z sosem dodaj ugotowany makaron, mieszając dokładnie, aby makaron pokrył się sosem.

**Podawanie:** Przenieś makaron na talerze, posyp świeżo posiekaną bazylią i skrop dodatkową oliwą z oliwek.

Smacznego!

## 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 łososa, 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 łososa i smaż przez kilka minut, aż łosoś stanie się złoty (jeśli używasz wędzonego łososa, 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.



## 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.

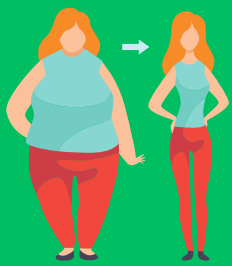
W małym garnku podgrzewaj śmietankę kulinarną z dodatkiem świeżo startego parmezanu, mieszając aż ser się rozpuści i sos stanie się gładki. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną gałki muskatołowej.

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

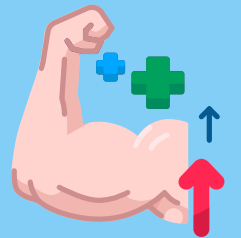
Przed podaniem posyp dodatkowym parmezanem.

Smacznego!

# 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



**WIĘCEJ INFORMACJI**

