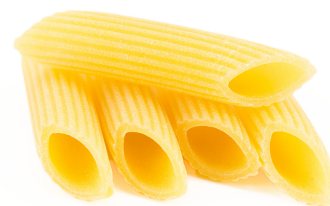


8 SZYBKICH OBIADÓW + PRZEPISY

ZAPIEKANKA ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI:



Penna



Suszone pomidory



Parmezan



Czosnek



Śmietana



Szpinak

SZYBKIE TAGLIATELLE Z KURCZAKIEM



tagliatelle



Kurczak



Śmietana



Czosnek



Oliwa



Parmezan

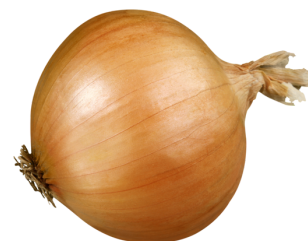
GRILLOWANY KURCZAK Z GRILLOWANĄ GRUSZKĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Ryż



Grillowany kurczak



Cebula



Gruszka



Orzechy włoskie



Gorgonzola

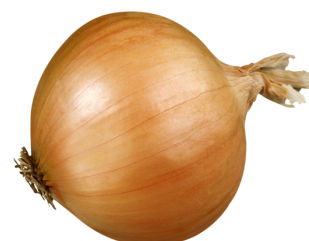
POŁĘDWICE W SOSIE MUSZTARDOWYM Z GRZYBAMI



Ryż



Poławdvice wieprzowe



Cebula



Grzyby

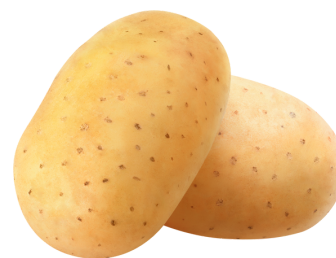


Śmietana



Musztarda

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

KOMOSA RYŻOWA Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM



Komos ryżowa



Łosoś



Szpinak



Czosnek

DORSZ W PARMEZANOWEJ PANIERCE



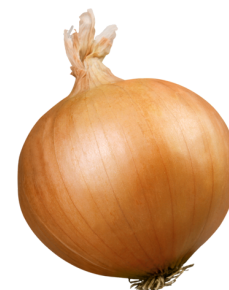
Dorsz



Parmezan



Pomidory



Cebula



Tymianek



Czosnek

ZAPIEKANKA ZE SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI:



Składniki:

- 500 g świeżego szpinaku (lub 300 g mrożonego)
- 150 g suszonych pomidorów w oleju, pokrojonych w paski
- 250 g makaronu (np. penne lub fusilli)
- 200 g śmietanki 30% lub 36%
- 150 g startego sera mozzarella
- 100 g startego parmezanu
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek (możesz użyć oleju z suszonych pomidorów dla dodatkowego smaku)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Opcjonalnie: 1/2 łyżeczki płatków chili lub ostrej papryki

Instrukcje:

Przygotowanie makaronu: Ugotuj makaron zgodnie z instrukcjami na opakowaniu do momentu "al dente". Odcedź i odłóż na bok.

Przygotowanie szpinaku: Jeśli używasz świeżego szpinaku, opłucz go i osusz. Jeśli używasz mrożonego szpinaku, odmierz odpowiednią ilość i rozmroź.

Smażenie szpinaku: Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekany czosnek (i opcjonalnie chili) i smaż przez około 1 minutę. Dodaj szpinak i smaż, aż zmięknie. Jeśli używasz mrożonego szpinaku, odparuj nadmiar wody.

Dodanie suszonych pomidorów: Do patelni z szpinakiem dodaj paski suszonych pomidorów i śmietankę. Gotuj na średnim ogniu, mieszając, przez około 2-3 minuty.

Łączenie składników: W dużej misce połącz ugotowany makaron, szpinak z suszonymi pomidorami i połowę startego parmezanu. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Zapiekanie: Przełóż mieszankę makaronu do naczynia żaroodpornego. Posyp wierzch startą mozzarellą i resztą parmezanu. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 20 minut, aż ser się roztopi i zacznie się rumienić.

Podawanie: Wyjmij zapiekankę z piekarnika i pozostaw na chwilę do ostygnięcia. Następnie podawaj na talerzach.

Smacznego!

SZYBKIE TAGLIATELLE Z KURCZAKIEM



Składniki:

- 250 g tagliatelle (lub innych ulubionych makaronów)
- 2 piersi z kurczaka (około 400 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 200 ml śmietanki 30% lub 36%
- 1/2 szklanki startego parmezanu
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. bazylii lub pietruszki)
- Opcjonalnie: czerwona papryka chili lub suszone płatki chili dla dodania ostrości

Instrukcje:

Przygotowanie makaronu: Ugotuj tagliatelle zgodnie z instrukcjami na opakowaniu do momentu "al dente". Odcedź i odłóż na bok, zachowując 1/2 szklanki wody z gotowania.

Przygotowanie kurczaka: Piersi z kurczaka umyj, osusz i pokrój w cienkie paski lub kostkę. Przypraw solą i pieprzem.

Smażenie kurczaka: Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekany czosnek (i opcjonalnie chili) i smaż przez około 1 minutę, aż zaczną pachnieć. Dodaj paski kurczaka i smaż, aż staną się złote i w pełni ugotowane.

Dodanie śmietanki: Gdy kurczak jest gotowy, dodaj śmietankę do patelni. Gotuj na średnim ogniu, mieszając, aż sos zacznie gęstnieć.

Dodanie makaronu: Dodaj ugotowane tagliatelle do patelni z kurczakiem i śmietanką. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj trochę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Mieszaj, aż wszystko będzie dobrze połączone i gorące.

Finalne przyprawienie: Dodaj starty parmezan, dobrze wymieszaj, a następnie dopraw do smaku solą i pieprzem.

Podawanie: Przełóż tagliatelle z kurczakiem na talerze, posyp świeżymi ziołami i dodatkowym parmezanem według uznania.

Smacznego!

GRILLOWANY KURCZAK Z GRILLOWANĄ GRUSZKĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Składniki:

- 2 piersi z kurczaka
- 2 dojrzałe gruszki
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- 100g sera gorgonzola
- Głóvka sałaty (np. rzymskiej)
- 1 szklanka ryżu
- Sól, pieprz do smaku
- Olej roślinny do smarowania
- Opcjonalnie: miód, ocet balsamiczny

Przygotowanie:

Ryż:

Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok.

Kurczak:

Dopraw piersi z kurczaka solą i pieprzem.

Rozgrzej grill lub patelnię grillową i grilluj kurczaka po obu stronach, aż będzie złoty i dobrze upieczony.

Gruszki i orzechy:

Gruszki umyj, przekrój na pół i usuń gniazda nasienne.

Posyp gruszki olejem i grilluj je na gorącym grille, aż staną się miękkie.

Orzechy włoskie podpraż na suchej patelni, aż zaczną pachnieć.

Montaż:

Na talerzu ułóż umyte liście sałaty.

Na sałacie umieść porcję ryżu, pokrojonego kurczaka i gruszki.

Posyp danie kawałkami gorgonzoli i orzechami włoskimi.

Jeśli lubisz, możesz skropić danie miodem i octem balsamicznym dla dodatkowego smaku.

Podawanie:

Podawaj danie od razu po przygotowaniu, póki jest ciepłe.

Smacznego!

POŁĘDWICE W SOSIE MUSZTARDOWYM Z GRZYBAMI



Składniki:

- 2 polędwice wieprzowe (ok. 200g każda)
- 200g świeżych grzybów (np. pieczarek)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki musztardy (np. Dijon)
- 1 szklanka śmietany 30%
- Sól, pieprz do smaku
- 2 łyżki oleju roślinnego lub masła
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie składników:

- Polędwice dopraw solą i pieprzem z obu stron.
- Grzyby oczyść i pokrój w plastry.
- Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj.

Smażenie polędwic:

- Na patelni rozgrzej olej lub masło.
- Smaż polędwice na średnim ogniu z obu stron do zrumienienia (ok. 3-4 minuty z każdej strony, w zależności od grubości). Wyjmij mięso z patelni i odstaw.

Przygotowanie sosu:

- Na tej samej patelni, na której smażyłeś mięso, dodaj więcej oleju lub masła, jeśli to konieczne.
- Dodaj posiekaną cebulę i czosnek. Smaż, aż cebula zmięknie.
- Dodaj pokrojone grzyby i smaż, aż puszczą wodę i zaczną się rumienić.
- Dodaj musztardę i śmietanę, dokładnie wymieszaj.
- Dopraw sos solą i pieprzem do smaku.

Dokończenie dania:

- Wróć polędwice na patelnię do sosu i dusz wszystko razem przez kilka minut, aby mięso nasiąkło smakiem sosu.
- Podawaj polędwice w sosie posypane świeżą natką pietruszki.
- Danie świetnie komponuje się z ziemniakami, ryżem lub kaszą. Smacznego!

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.

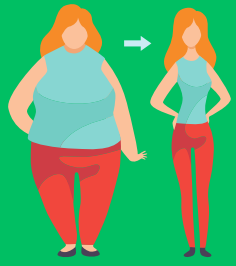
Wymieszaj wszystko dokładnie. Dopraw solą, pieprzem i (jeśli używasz) papryczką chili lub płatkami czerwonej papryki. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody, aby osiągnąć pożądaną konsystencję.

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

Przed podaniem, posyp potrawę dodatkową pietruszką.

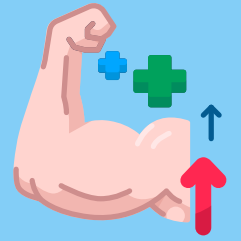
Smacznego! Ten przepis łączy kremową konsystencję awokado z kwasowością limonki oraz soczystością grillowanego kurczaka, co czyni go smacznym i odżywczym daniem.

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



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

KUP TERAZ