

# 9 PRZEPYSZNYCH PRZEPISÓW



**Pancake z puddingiem i owocami**



**Quesadilla z awokado i jajkiem**



**Kanapka z jajkiem sadzonym, awokado**



**Owsianka z puddingiem i owocami**



**Ryż z kurczakiem i szpinakiem w sosie curry**



**Placuszki z cukinią**



**Orkiszowe placki z serem białym i malinami**



**Owsianka z puddingiem**



**Wrap Cezar**



# Składniki na naleśnika / pancake:

- - 9 łyżek płatków owsianych
- - 4 łyżki mąki pszennej
- - 1 łyżka siemę lnianego
- - 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- - 2 jaja
- - Szklanka wody - może być gazowana



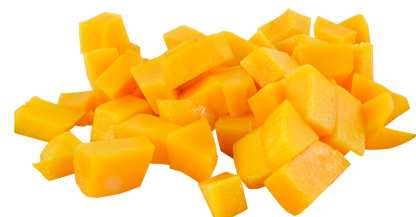
## DODATKI:



Truskawki



Pudding proteinowy



Mango

## QUESADILLA Z AWOKADO I JAJKIEM



### Składniki:

- 2 duże tortille pszenne
- 1 dojrzałe awokado
- 2 duże jajka
- Garść roszponki
- 1 mała czerwona cebula
- 100g sera żółtego (np. cheddar lub gouda)
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy

### Przygotowanie:

Pokrój cebulę na cienkie plasterki. Awokado przekrój na pół, wyjmij pestkę, a miąższ wydrąż i pokrój na cienkie plasterki.

Na patelni rozgrzej olej. Wbij jajka i przygotuj jajecznicę, doprawiając solą i pieprzem.

Na jednej tortilli rozłóż połowę startego sera. Na ser wyłóż jajecznicę, awokado, czerwoną cebulę i roszponkę, a na wierzch posyp resztą sera. Przykryj drugą tortillą.

Rozgrzej czystą patelnię na średnim ogniu. Przełóż na nią tortillę i smaż około 2-3 minut, aż spód będzie chrupiący i złoty. Ostrożnie przewróć na drugą stronę i smaż jeszcze 2-3 minuty.

Po usmażeniu obu stron, przekrój quesadillę na połowę lub na cztery części. Podawaj gorącą.

Smacznego!



## KANAPKA Z JAJKIEM SADZONYM,



### Składniki:

- 2 kromki chleba
- 2 jajka
- 1 dojrzałe awokado
- 4 plastry bekonu
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: majonez lub sos do smaku

### Instrukcje:

- Rozgrzej patelnię i upiecz bekon na chrupiąco. Następnie odsącz go na papierowym ręczniku.
- W międzyczasie upiecz chleb w tosterze lub na tej samej patelni, na której smażyłeś bekon.
- Na drugiej patelni, przygotuj jajka sadzone. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu, dodaj trochę masła lub oleju, potem delikatnie wbij jajka na patelnię. Smaż je aż białka będą ścięte, a żółtka jeszcze lekko płynne. Dopraw solą i pieprzem.
- W międzyczasie, pokrój awokado na pół, usuń pestkę i wyjmij miąższ łyżką. Możesz pokroić awokado na plasterki lub rozgnieść je na kromkach chleba.
- Teraz czas na złożenie kanapki. Na kromki chleba nałóż sos lub majonez (jeśli używasz), potem dodaj awokado, upieczony bekon i na koniec jajko sadzone. Jeżeli chcesz, dodaj też liście sałaty. Przykryj drugą kromką chleba.
- Kanapka jest gotowa do podania. Smacznego!



## OWSIANKA Z PUDDINGIEM I OWOCAMI



### Składniki:

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka mleka (lub według uznania, można użyć mleka roślinnego)
- 1 łyżka mielonych migdałów
- 1 dojrzałe mango
- 1 szklanka świeżych truskawek
- Pudding proteinowy (można użyć gotowego lub zrobić samodzielnie)

### Przygotowanie:

W małym garnku zagotuj mleko, a następnie dodaj płatki owsiane. Gotuj na wolnym ogniu, mieszając co jakiś czas, aż płatki owsiane zmiękną i wchłoną większość mleka. To powinno zająć około 10 minut.

W międzyczasie pokrój mango i truskawki na kawałki.

Gdy owsianka jest gotowa, dodaj do niej mielone migdały i dokładnie wymieszaj.

Przełóż gotową owsiankę do miski, a na wierzch ułóż pokrojone owoce.

Na koniec dodaj pudding proteinowy. Możesz go posypać dodatkowymi migdałami lub innymi ulubionymi dodatkami. Możesz również wcześniej wymieszać pudding aby uzyskać czekoladowy kolor owsianki

Smacznego!

# RYŻ Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM W SOSIE CURRY



## Składniki:

- 2 filiżanki ryżu basmati
- 2 piersi z kurczaka
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka imbiru, startego
- 2 łyżeczki curry w proszku (lub więcej według smaku)
- 1 szklanka bulionu drobiowego
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 2 szklanki świeżego szpinaku
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

Rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj kurczaka pokrojonego na kawałki i smaż do momentu, aż będzie dobrze zrumieniony i w pełni ugotowany. Po ugotowaniu kurczaka odłóż go na bok.

Na tej samej patelni, dodaj więcej oleju jeśli to konieczne, a następnie dodaj posiekaną cebulę, czosnek, i starty imbir. Smaż na średnim ogniu, aż cebula stanie się szklista.

Dodaj curry i dobrze wymieszaj, smaż przez około minutę, aby przyprawy uwolniły swoje aromaty.

Dodaj bulion drobiowy i mleko kokosowe, dobrze wymieszaj. Pozwól sosowi zagrzeć się, a następnie zmniejsz ogień i gotuj przez około 10 minut.

W międzyczasie ugotuj ryż zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Dodaj ugotowany kurczak i świeży szpinak do sosu curry. Gotuj na wolnym ogniu, aż szpinak zmięknie.

Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Na talerz nałóż porcję ryżu, na wierzchu umieść kurczaka ze szpinakiem w sosie curry.

Twoje danie jest gotowe do podania! Smacznego!

Możesz też dodać na wierzch trochę posiekanej świeżej kolendry dla dodatkowego smaku i dekoracji.



## PLACUSZKI Z CUKINIĄ



### Składniki:

- 1 duża cukinia (około 500 g)
- 1 jajko
- 1/2 szklanki mąki pszennej
- 1/4 szklanki startego parmezanu lub innego twardego sera
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu czarnego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- Olej do smażenia (np. rzepakowy lub oliwa z oliwek)

### Przygotowanie:

- Cukinię dokładnie myjemy, a następnie ścieramy na tarce o dużych oczkach. Jeśli cukinia jest bardzo duża, można usunąć gniazda nasienne.
- Posoloną startą cukinię odstawiamy na około 10 minut, aby puściła wodę. Następnie dokładnie odciskamy nadmiar wody, używając rąk lub ściereki kuchennej.
- W misce łączymy odcisniętą cukinię, jajko, mąkę, starty ser, przeciśnięty czosnek, sól, pieprz oraz posiekaną natkę pietruszki. Wszystko mieszamy, aż składniki się połączą.
- Na patelni rozgrzewamy olej. Gdy będzie gorący, łyżką nakładamy porcje ciasta na patelnię, formując placuszki. Smażymy je na średnim ogniu przez około 3-4 minuty po każdej stronie, aż będą złociste.
- Placuszki wykładamy na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
- Podajemy na ciepło, najlepiej ze śmietaną, jogurtem naturalnym lub sosem tzatziki.

Smacznego!

## ORKISZOWE PLACKI Z SEREM BIAŁYM I MALINAMI



### Składniki:

- 1 szklanka mąki orkiszowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 1 jajko
- 1 szklanka mleka (może być roślinne)
- 1 łyżka oleju roślinnego (np. olej kokosowy)
- 1 szklanka serka białego (twarożek lub quark)
- 1 szklanka świeżych malin
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)

### Przygotowanie:

W misce wymieszaj mąkę orkiszową, proszek do pieczenia i szczyptę soli.

W osobnej misce roztrzep jajko, dodaj mleko i 1 łyżkę oleju roślinnego. Wymieszaj wszystko, a następnie połącz z suchymi składnikami. Uzyskasz gładkie, lekko gęste ciasto.

Rozgrzej olej na patelni o średniej wielkości. Nakładaj porcje ciasta łyżką, formując placki o średnicy około 10 cm. Smaż placki na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złoto-brązowe.

W międzyczasie, wymieszaj serek biały z miodem (jeśli używasz) w osobnej misce.

Przełóż placki na talerze, a następnie posmaruj je serkiem białym i udekoruj świeżymi malinami.

Podawaj na ciepło jako śniadanie lub przekąskę.

Smacznego!



## OWSIANKA Z PUDDINGIEM



### Składniki:

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka mleka (może być roślinne)
- 1 saszetka pudingu białkowego
- 1 banan
- 20g gorzkiej czekolady
- 1 łyżka masła orzechowego
- garść migdałów

### Przepis:

- Płatki owsiane gotujemy na mleku do momentu, aż staną się miękkie i napęcznieją.
- Pod koniec gotowania dodajemy do owsianki saszetkę pudingu białkowego i dokładnie mieszamy, aż składniki się połączą.
- Czekoladę rozpuszczamy w kąpielu wodnej lub w mikrofalach.
- Migdały prażymy na suchej patelni do momentu, aż zaczną pachnieć.
- Banan kroimy na kawałki.
- W słoiku układamy warstwy: owsianka, banana, rozpuszczoną czekoladę, masło orzechowe, prażone migdały. Powtarzamy warstwy do wyczerpania składników.
- Ostatnią warstwą powinny być migdały.
- Owsiankę podajemy od razu po przygotowaniu lub schładzamy w lodówce i podajemy na zimno.

## WRAP CEZAR



### Składniki:

- Piersi z kurczaka
- Bagietka
- 1-2 ząbki czosnku
- Sałata rzymska
- Oliwa z oliwek
- Starty parmezan
- Sos Cezar (można go również kupić gotowego, ale poniżej znajdziesz przepis na domowy sos)

### Sos Cezar:

- 1 mały ząbek czosnku, posiekany
- 6 kotletów anchois (lub 1 łyżeczka pasty anchois)
- 2 żółtka jaja
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3/4 szklanki oliwy z oliwek
- 1/4 szklanki startego parmezanu
- Sól i świeżo zmielony pieprz

### Przygotowanie:

**Kurczak:** Dopraw piersi z kurczaka solą, pieprzem i odrobiną czosnku w proszku. Na patelni rozgrzej oliwę i smaż kurczaka na złoty kolor z obu stron. Gdy kurczak będzie gotowy, przekrój go na cienkie plasterki.

**Bagietka:** Pokrój bagietkę na cienkie plasterki. W małym naczyniu wymieszaj zgnieciony czosnek z oliwą z oliwek i posmaruj bagietkę tą mieszanką. Upiecz w piekarniku lub na patelni, aż będą chrupiące.

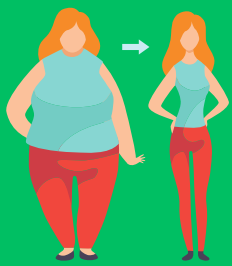
**Sos Cezar:** W małym blenderze lub mikserze łącz czosnek, anchois, żółtka jaj, musztardę i sok z cytryny. Miksuj do uzyskania gładkości. Podczas miksowania powoli dodawaj oliwę z oliwek. Gdy sos będzie gładki i dobrze połączony, dodaj starty parmezan. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

**Składanie wrapa:** Na każdym placku do wrapa połóż kilka listków sałaty rzymskiej, plasterki kurczaka i posmaruj sosem Cezar. Posyp startym parmezanem i dodaj kilka kawałków chrupiącej bagietki. Zawijaj wrapa jak tortillę.

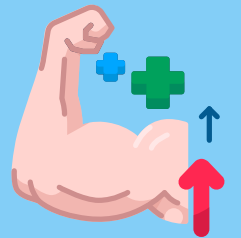
Serwuj natychmiast i smacznego!



# 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**

