

6 SZYBKICH PRZEPISÓW + PRZEPISY

KOTLECIKI Z ZIEMNIAKIEM I KURCZAKIEM



Ziemniak



Kurczak



Cebula



Czosnek



Jajko



Oliwa

FILET Z KURCZAKA Z GRILOWANĄ PAPRYKĄ W SOSIE ŚMIETANOWO-POROWYM



Filet z kurczaka



Papryka



Śmietana



Por



Masło



Czosnek

PENNE Z BROKUŁEM I CZOSNKIEM



Makaron penne



Brokuły



Czosnek



Oliwa



Parmezan

FRANCUSKA TARTA Z BROKUŁEM



Brokuły



Śmietana



Jaja



Ser gouda



Mąka



Masło

FRITTATA Z BROKUŁAMI



Brokuły



Jaja



Parmezan



Mleko



Oliwa

Czekoladowy omlet z malinami



Jajka



Mąka
orkiszowa



Banan



Maliny

KOTLECIKI Z ZIEMNIAKIEM I KURCZAKIEM



Składniki:

- 2 duże ziemniaki
- 400g piersi z kurczaka
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku (opcjonalnie)
- 1 jajko
- Sól, pieprz do smaku
- 1/2 łyżeczki mielonej papryki (opcjonalnie)
- 1/4 łyżeczki mielonego imbiru (opcjonalnie)
- 2 łyżki bułki tartej lub mąki (może być potrzebne więcej dla konsystencji)
- Olej do smażenia

Sposób przygotowania:

Przygotowanie składników: Umyj ziemniaki i obierz je. Piersi z kurczaka opłucz i osusz. Cebulę i czosnek obierz.

Blendowanie: W dużym pojemniku blendera umieść ziemniaki, piersi z kurczaka, cebulę i czosnek. Blenduj do uzyskania jednolitej masy. Jeśli masa jest zbyt sucha, możesz dodać odrobinę wody.

Dodawanie przypraw: Do zblendowanej masy dodaj jajko, sól, pieprz, paprykę i imbir. Wszystko dokładnie wymieszaj. Jeśli masa jest zbyt lepka, dodaj bułkę tartą lub mąkę, aby osiągnąć odpowiednią konsystencję.

Formowanie kotlecików: Za pomocą rąk formuj kotleciki. Jeśli masa jest zbyt lepka, możesz je obtoczyć w bułce tartej.

Smażenie: W głębokiej patelni rozgrzej olej. Gdy olej będzie gorący, smaż kotleciki z obu stron na złoty kolor.

Serwowanie: Podawaj kotleciki gorące z ulubionymi dodatkami lub sosami.

Opcjonalnie można dodać do masy świeże zioła tak

FILET Z KURCZAKA Z GRILOWANĄ PAPRYKĄ W SOSIE ŚMIETANOWO-POROWYM



Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 2 duże czerwone papryki
- 1 średni por
- 200 ml śmietanki 30%
- 2 ząbki czosnku
- Sól, świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżeczka masła lub oleju roślinnego
- Opcjonalnie: świeże zioła takie jak tymianek czy rozmaryn

Sposób przygotowania:

Przygotowanie kurczaka: Oprósłz filety z obu stron solą, pieprzem i ewentualnie ziołami. Odstaw na bok.

Grilowanie papryki: Papryki przekrój na pół, usuń gniazda nasienne. Grilluj papryki skórą do dołu na patelni grillowej lub w piekarniku pod funkcją grilla, aż skórka zacznie się czernić i bąbelkować. Po grilowaniu umieść papryki w plastikowym woreczku lub w naczyniu przykrytym folią, aby "spoczęły" przez ok. 10 minut. Następnie obierz je ze skórki i pokrój w paski.

Przygotowanie sosu: Por dokładnie umyj, pokrój w cienkie paski. W małej patelni rozgrzej masło lub olej, dodaj pokrojony por i przesmażaj, aż będzie miękki. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejne 1-2 minuty. Następnie dodaj śmietankę, dopraw solą i pieprzem i gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Jeśli chcesz, możesz dodać odrobinę ziół lub innego aromatycznego dodatku, jak białe wino.

Smażenie kurczaka: Na dużej patelni rozgrzej olej. Smaż filety z kurczaka po około 5-7 minut z każdej strony, aż będą dobrze upieczone i złociste.

Komponowanie dania: Na talerz wyłóż filet z kurczaka, obok ułóż paski grilowanej papryki i polej wszystko sosem śmietanowo-porowym.

Danie świetnie komponuje się z pieczonymi ziemniakami lub ryżem. Smacznego!

PENNE Z BROKUŁEM I CZOSNKIEM



Składniki:

- 400 g makaronu penne
- 1 główka brokułów (ok. 500 g)
- 4 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Szczypta płatków chili (opcjonalnie)
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 100 g parmezanu

Instrukcje:

Ugotuj makaron penne al dente według instrukcji na opakowaniu, odcedź, zachowując około 1 szklankę wody z gotowania.

Podczas gdy makaron się gotuje, podziel brokuły na małe różyczki. Ugotuj brokuły na parze albo blanszuj je przez 3-4 minuty w osolonej wodzie, aż będą lekko miękkie, ale nadal chrupiące. Odcedź i odłóż na bok.

Na dużej patelni podgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj drobno posiekany czosnek i płatki chili (jeśli używasz), smaż przez około 1 minutę, aż czosnek zacznie pachnieć.

Dodaj ugotowane brokuły do patelni, mieszaj, aby pokryć je czosnkową oliwą. Smaż przez 2-3 minuty.

Dodaj ugotowany makaron do patelni z brokułami. Dodaj trochę wody z gotowania makaronu, jeśli jest to konieczne, aby sos był bardziej płynny. Wymieszaj wszystko razem, dopraw solą i pieprzem.

Posyp danie świeżo startym parmezanem tuż przed podaniem. Smacznego!

Ten przepis jest prosty i szybki do przygotowania, a także bardzo zdrowy i smaczny. Możesz również dodać inne składniki, takie jak kurczak czy krewetki, jeśli wolisz.

FRANCUSKA TARTA Z BROKUŁEM



Na ciasto:

- 200 g mąki
- 100 g zimnego masła
- Szczypta soli
- 2-3 łyżki zimnej wody

Na farsz:

- 1 średnia główka brokułów (ok. 500 g)
- 200 ml śmietany 30% lub śmietanki do gotowania
- 3 duże jajka
- 200 g sera ementaler lub gouda
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta gałki muszkatołowej

Instrukcje:

Przygotuj ciasto kruche: wymieszaj mąkę z solą, dodaj pokrojone na kawałki zimne masło. Rozdrabniaj wszystko palcami, aż powstanie konsystencja bułki tartej. Dodaj zimną wodę i szybko zagnieć ciasto. Zawiń w folię i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut.

Podziel brokuły na różyczki i ugotuj je na parze lub w małej ilości wody, aż będą lekko miękkie, ale nadal chrupiące. Odstaw na bok.

Wymieszaj śmietanę (lub śmietankę) z jajkami. Dodaj starty ser, sól, pieprz i gałkę muszkatołową. Wymieszaj wszystko dokładnie.

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni C. Rozwałkuj ciasto i wyłóż nim formę do tarty. Nałóż ugotowane brokuły na ciasto, a następnie wlej mieszankę jaj i śmietany.

Piecz quiche przez około 30-35 minut, aż wierzch będzie złoty i farsz ścięty.

Pamiętaj, aby pozwolić quiche nieco ostygnąć przed podaniem, ponieważ smakuje lepiej, gdy jest ciepły, ale nie gorący. Smacznego!

FRITTATA Z BROKUŁAMI



Składniki:

- 1 mała główka brokułów (ok. 300 g)
- 6 dużych jaj
- 1/4 szklanki mleka
- 1/2 szklanki startego sera (np. cheddar lub mozzarella)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Opcjonalnie: 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę

Instrukcje:

Podgrzej piekarnik do 200 stopni C.

Podziel brokuły na różyczki. Ugotuj brokuły na parze lub blanszuj je przez 3-4 minuty w osolonej wodzie, aż będą lekko miękkie, ale nadal chrupiące. Odcedź i odłóż na bok.

W dużej misce, ubij jajka z mlekiem. Dodaj starty ser, sól i pieprz. Wymieszaj, aż wszystko będzie dobrze połączone.

Na dużej, żaroodpornej patelni podgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Jeżeli używasz papryki, dodaj ją na patelnię i smaż przez 2-3 minuty, aż zmięknie.

Dodaj ugotowane brokuły do patelni i równomiernie je rozłóż.

Wlej mieszankę jajek na patelnię, pokrywając brokuły. Gotuj na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż brzegi zaczną się ściągać.

Przenieś patelnię do piekarnika i piecz przez 10-15 minut, aż frittata jest ścięta i lekko brązowa na wierzchu.

Pozwól frittacie ostygnąć przez kilka minut przed krojeniem. Podawaj na ciepło.

Frittata z brokułami to świetna opcja na szybki obiad lub kolację. Możesz również dodać inne składniki, takie jak cebula, szpinak, ziemniaki czy boczek, w zależności od tego, co masz pod ręką.

Czekoladowy omlet z malinami



Składniki:

- 2-3 jajka
- 3 łyżki mąki orkiszowej
- 1-2 łyżki kakao
- 1 dojrzały banan
- Garść malin (można użyć świeżych lub mrożonych)
- 1 łyżeczka masła lub oleju kokosowego do smażenia
- Opcjonalnie: syrop klonowy, miód lub cukier puder do posłodzenia

Instrukcje:

Przygotowanie ciasta: W misce roztrzep jajka. Dodaj do nich mąkę orkiszową oraz kakao i dokładnie wymieszaj, aż uzyskasz gładką masę. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, możesz dodać trochę mleka lub wody, aby osiągnąć odpowiednią konsystencję.

Banan: Obierz banana i rozgnieć go na puree, a następnie dodaj do masy omletowej. Dokładnie wymieszaj.

Smażenie: Na patelni rozgrzej masło lub olej kokosowy. Gdy będzie gorące, wlej ciasto omletowe, rozprowadzając je równomiernie po powierzchni patelni.

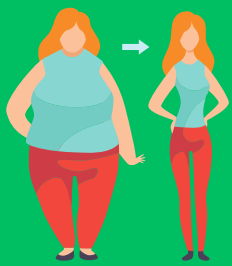
Dodawanie malin: Gdy omlet zacznie się ściągać na brzegach, rozłóż po jego powierzchni maliny.

Przewracanie: Gdy spód omletu będzie dobrze usmażony (złocisty i nieprzywierający do patelni), ostrożnie przewróć go na drugą stronę, używając szpatułki. Smaż przez kolejne 1-2 minuty.

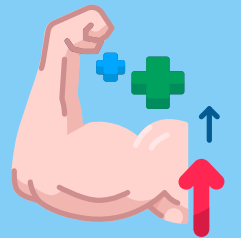
Podawanie: Przełóż omlet na talerz, posyp dodatkowymi malinami na wierzchu. Jeśli chcesz, skrop omlet syropem klonowym, miodem lub posyp cukrem pudrem.

Smacznego! Czekoladowy omlet z malinami to świetny sposób na słodki, ale jednocześnie zdrowy początek dnia.

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

