

6 SZYBKICH I SMACZNYCH DAŃ + PRZEPISY



PIECZONE POMIDORY Z FETA



Pomidory



Feta



Czosnek



Tymianek



GNOCCHI ALLA SORRENTINA, TRADYCYJNE DANIE Z REGIONU KAMPANII WE WŁOSZECH



Gnocchi



Pomidory



Czosnek



Parmezan



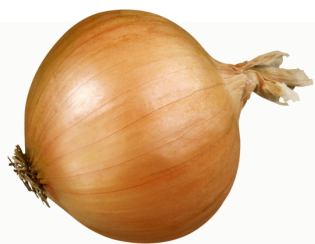
RYŻ Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM W SOSIE CURRY



Ryż



Grillowany kurczak



Cebula



Czosnek



Pasta curry



RYŻ Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI



Ryż brązowy



Brokuły



Grillowany kurczak



Papryka



RYŻ Z GUACAMOLE Z MANGO I GRILLOWANYM KURCZAKIEM



Ryż



Grillowany kurczak



Awokado



Czosnek



Mango



RISOTTO Z PIECZARKAMI I SZPINAKIEM



Ryż



Pieczarki



Czosnek



Szpinak

PIECZONE POMIDORY Z FETA



Składniki:

- 4 średnie pomidory
- 200 g sera feta
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 2-3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Świeże zioła (np. bazylię, tymianek, oregano) - opcjonalnie
- Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku
- Czerwone płatki papryki lub chili - opcjonalnie
- Kilka czarnych oliwek (opcjonalnie)

Instrukcje:

- Przygotowanie pomidorów: Myjemy pomidory i przekrawamy je na pół w poprzek. Delikatnie wydrążamy środek, zostawiając jednak trochę miąższu, aby tworzyć małe "miske".
- Napełnienie pomidorów: Napełniamy każdy półpomidor kawałkiem fety. Jeśli używasz świeżych ziół, możesz dodać je na wierzch fety.
- Doprawienie: Skrapiamy oliwą z oliwek. Posypujemy solą, świeżo zmielonym pieprzem, posiekanym czosnkiem i jeśli chcesz, czerwonymi płatkami papryki lub chili dla dodatkowego kopnięcia.
- Pieczenie: Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180°C (350°F) przez około 20-25 minut, lub do momentu aż pomidory będą miękkie i lekko się zarumieniają na wierzchu.
- Podawanie: Wyjmujemy z piekarnika i od razu podajemy. Możemy dodać na wierzch czarne oliwki i trochę dodatkowych świeżych ziół.

GNOCCHI ALLA SORRENTINA



Składniki:

- 500 g gotowych gnocchi (lub wykonaj własne, jeśli masz czas i chęć)
- 400 g pomidorów pelati w puszcze (najlepiej włoskiej marki) lub świeżych, obranych pomidorów
- 200 g mozzarelli, pokrojonej w kostkę
- 50 g startego parmezanu
- 2-3 ząbki czosnku, posiekane
- Kilka liści świeżej bazylii
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

Sos pomidorowy: W głębokiej patelni podgrzewamy oliwę z oliwek. Dodajemy posiekany czosnek i smażymy przez chwilę, ale nie pozwalamy, aby się zrumienił. Następnie dodajemy pomidory pelati (zgniatamy je wcześniej dłonią lub widelcem) wraz z solą i pieprzem. Gotujemy sos na małym ogniu przez około 20 minut, co jakiś czas mieszając. Gdy sos jest gotowy, dodajemy posiekane liście bazylii.

Gnocchi: W dużym garnku zagotowujemy wodę z odrobiną soli. Wrzucamy gnocchi i gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zazwyczaj do momentu, aż wypłyną na powierzchnię). Odsączamy gnocchi.

Zestawianie dania: W naczyniu żaroodpornym układamy połowę gnocchi, następnie polewamy je częścią sosu pomidorowego, posypujemy połową mozzarelli i trochę parmezanu. Powtarzamy warstwy. Na wierzch można dodać dodatkowe liście bazylii.

Pieczenie: Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200°C (390°F) przez około 20 minut, aż ser zacznie się topić i lekko się zarumienić.

Podawanie: Wyjmujemy z piekarnika i podajemy gorące.

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 zagrząć 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.

RYŻ Z GUACAMOLE Z MANGIEM I GRILLOWANYM KURCZAKIEM



Składniki:

- 2 filiżanki ryżu basmati
- 2 piersi z kurczaka
- 2 duże dojrzałe awokado
- 1 duże dojrzałe mango
- Sok z 1 cytryny
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula, posiekana
- 1 mała papryczka chili, posiekana
- Garść świeżej kolendry
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oleju roślinnego do grillowania kurczaka

Przygotowanie:

Rozpocznij od ugotowania ryżu zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Gdy ryż jest gotowy, odstaw go do ostygnięcia.

Następnie przygotuj grillowany kurczak. Dopraw piersi z kurczaka solą i pieprzem, a następnie posmaruj je olejem roślinnym. Grilluj kurczaka na średnim ogniu przez około 6-7 minut z każdej strony, aż będzie dobrze przyrumieniony i w pełni ugotowany. Po ugotowaniu odstaw kurczaka na kilka minut do ostygnięcia, a następnie pokrój na kawałki.

Teraz przygotuj guacamole. Zmiel awokado w misce, dodaj sok z cytryny, posiekany czosnek, cebulę i papryczkę chili. Wymieszaj wszystko, dopraw solą i pieprzem do smaku.

Obierz mango i pokrój na małe kawałki. Dodaj je do guacamole i delikatnie wymieszaj.

Na koniec, na talerzu umieść porcję ryżu, na wierzch nałóż guacamole z mangiem, a na górze ułóż pokrojonego grillowanego kurczaka. Posyp wszystko świeżą kolendrą.

Twoje danie jest gotowe do podania! Smacznego!

Pamiętaj, że możesz dostosować ilość składników do swojego gustu, dodając więcej lub mniej ostrości, czosnku, etc. Ta wersja przepisu jest dosyć uniwersalna, ale zawsze można go dostosować do swoich indywidualnych preferencji.

RYŻ Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI



Składniki:

- 1 szklanka ryżu brązowego
- 2 piersi z kurczaka (ok. 500 g)
- 1 główka brokułów
- 1 czerwona papryka
- 2 marchewki
- 3 łyżki oleju roślinnego (np. rzepakowego)
- 1/4 szklanki sosu sojowego
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki octu ryżowego (lub białego)
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki nasion sezamu

Instrukcje:

- Ugotuj ryż brązowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok.
- Pokrój piersi z kurczaka na kawałki, dopraw solą i pieprzem.
- Rozgrzej 1 łyżkę oleju na patelni lub grillowej płycie, smaż kurczaka na średnim ogniu, aż będzie gotowy (ok. 6-8 minut). Przełóż kurczaka na talerz i odstaw na bok.
- W międzyczasie pokrój brokuły na różyczki, czerwoną paprykę na kawałki, a marchewkę w plasterki.
- Na tej samej patelni lub płycie grillowej, na której smażył kurczak, podgrzej 2 łyżki oleju. Dodaj brokuły, paprykę i marchewkę, smaż na średnim ogniu przez ok. 5-7 minut, aż warzywa będą miękkie, ale nadal chrupiące.
- W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, ocet ryżowy, starty imbir i posiekany czosnek.
- Dodaj ugotowany ryż i kurczaka do warzyw na patelni. Wlej sos i dokładnie wymieszaj, aby wszystko było dobrze pokryte sosem.
- Smaż jeszcze przez 2-3 minuty, aż wszystkie składniki będą dobrze połączone i rozgrzane.
- Przed podaniem posyp danie prażonymi nasionami sezamu.
- Smacznego!

RISOTTO Z PIECZARKAMI I SZPINAKIEM



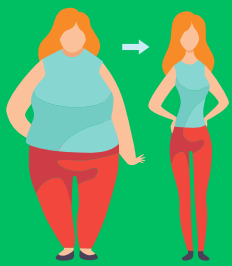
Składniki:

- 1 1/2 szklanki ryżu Arborio
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 300 g pieczarek, pokrojone w plasterki
- 150 g świeżego szpinaku
- 1/2 szklanki białego wina (opcjonalnie)
- 1/2 szklanki startego parmezanu
- 3 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

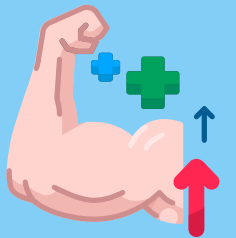
- W średnim garnku, podgrzewaj bulion warzywny na małym ogniu.
- W innym, większym garnku, rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż zmięknie i stanie się szklista (ok. 5 minut).
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1 minutę.
- Dodaj ryż do garnka, smaż przez 2 minuty, aż ryż się lekko zarumieni.
- Jeśli używasz, dodaj białe wino i gotuj, aż wchłonie się w ryż.
- Dodaj po 1/2 szklanki gorącego bulionu do ryżu, mieszając często, aż cały płyn się wchłonie. Kontynuuj dodawanie bulionu, 1/2 szklanki na raz, aż cały bulion zostanie użyty, a ryż będzie miękki i kremowy (ok. 20-25 minut).
- W międzyczasie, na patelni rozgrzej 1 łyżkę masła. Dodaj pokrojone pieczarki i smaż, aż będą miękkie i lekko zarumienione (ok. 5-7 minut). Dopraw sól i pieprz do smaku. Dodaj pieczarki do risotto.
- Dodaj szpinak do risotto, mieszaj, aż zmięknie.
- Wmieszaj pozostałe 2 łyżki masła i starty parmezan do risotto. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Co chcesz osiągnąć?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYCĆ



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

