

6 SYLWESTROWYCH SAŁATEK + PRZPISY

CEZAR



Sałata Rzymska



Kurczak



Bagietka



Czosnek



Oliwa



Parmezan

GRECKA



Sałata Rzymska



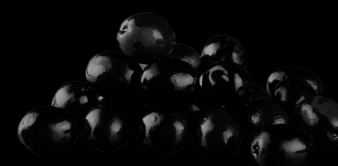
Pomidor



Cebula



Ser feta



Oliwki



Ogórek

TABBOULEH



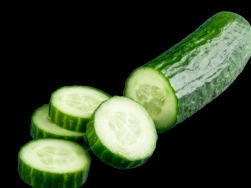
Kasza bulgur



Mięta



Pomidor



Ogórek



Pietruszka



Oliwa

PANZENELLA



Ciabatta



Ogórek



Pomidor



Cebula



Bazyli



Oliwa

OLIVIER



Ziemniaki



Marchewka



Jajka



Groszek



Ogórek kiszony



Cebula

COLESLAW



Biała kapusta



Marchewka



Cebula



Limonka



Czerwona kapusta



Oliwa

CEZAR



Składniki:

- 1 główka sałaty rzymskiej
- 1 bagietka
- 3 ząbki czosnku
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek
- Szczypta soli
- 4 filety anchois
- Sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 2 jajka
- 1/2 szklanki startego parmezanu
- Świeżo mielony czarny pieprz
- 2 piersi z kurczaka
- 4 plastrami boczku
- Przyprawa do grilla (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza. Pokrój bagietkę na kromki, ułóż na blaszce do pieczenia, skrop oliwą, posyp przeciśniętym przez praskę czosnkiem i solą. Piecz w piekarniku przez około 10 minut, do momentu aż grzanki będą złote.
2. Natrzyj piersi z kurczaka i boczek przyprawą do grilla (jeśli używasz) i nieco oliwy. Grilluj na średnim ogniu do momentu aż będą dobrze upieczone. Pamiętaj, aby grilować boczki do momentu aż będą chrupiący. Po upieczeniu ostudź, a następnie pokrój na kawałki.
3. W misce umieść anchois, sok z cytryny, musztardę Dijon i pozostały czosnek, dokładnie wymieszaj. Dodaj surowe jajka, mieszaj aż uzyskasz jednolitą masę.
4. Wciskając anchois widelcem, powoli dodawaj oliwę, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje.
5. Umyj sałatę, osusz i porwij na kawałki. W dużej misce wymieszaj sałatę z sosem, dodaj grzanki i posyp startym parmezanem.
6. Dodaj pokrojonego kurczaka i boczki. Dopraw do smaku solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem.
7. Sałatkę podawaj od razu po przygotowaniu.

Pamiętaj, że sałatka Cezar z surowym jajkiem może nie być bezpieczna dla wszystkich grup osób (np. ciężarnych, osób starszych czy z osłabionym układem odpornościowym). Upewnij się, że używasz jajek najwyższej jakości, z zaufanego źródła.

GRECKA



Składniki:

- 1 duża główka sałaty rzymskiej, poszarpana na kawałki
- 3 średnie pomidory, pokrojone w ósemki
- 1 ogórek, pokrojony na plasterki
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie półkręgi
- 1/2 szklanki czarnych oliwek (najlepiej greckich Kalamata)
- 200 g sera feta, pokrojonego na kostki
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki octu winnego
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

W dużej misce połącz sałatę rzymską, pomidory, ogórka, cebulę, oliwki i ser feta.

W małej misce połącz oregano, oliwę z oliwek, ocet winny, sól i pieprz, aby przygotować dressing. Dokładnie wymieszaj.

Dressing polej na sałatkę tuż przed podaniem i delikatnie wymieszaj, aby wszystko dobrze pokryć sosem.

Sałatka grecka jest najlepsza, gdy jest świeżo przygotowana, ale jeśli chcesz ją przygotować wcześniej, po prostu przechowuj dressing i sałatkę osobno, a następnie połącz je tuż przed podaniem.

TABBOULEH



Składniki:

- 1 szklanka kaszy bulgur
- 1,5 szklanki wrzącej wody
- 4 duże pomidory, drobno pokrojone
- 1 ogórek, drobno pokrojony
- 4 zielone cebulki, drobno pokrojone
- 1 duży pęczek pietruszki, drobno posiekany
- 1/2 pęczka świeżej mięty, drobno posiekanej
- 1/2 szklanki soku z cytryny
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

W małej misce zalej kaszę bulgur wrzącą wodą. Przykryj i odstaw na 15-20 minut, aż bulgur wchłonie całą wodę i zmięknie.

W dużej misce połącz pomidory, ogórek, cebulkę, pietruszkę i miętę. Dodaj ugotowany bulgur i dokładnie wymieszaj.

W małej miseczce połącz sok z cytryny, oliwę z oliwek, sól i pieprz, aby przygotować dressing.

Dressing polej na sałatkę i dobrze wymieszaj.

Najlepiej jest pozwolić sałatce odpocząć przez co najmniej 1 godzinę przed podaniem, aby smaki mogły się połączyć.

Tabbouleh jest idealny jako dodatek do dań z grilla, falafeli lub jako samodzielny posiłek. Pamiętaj, że tradycyjny tabbouleh zawiera dużo więcej zielonej pietruszki i mięty w stosunku do bulguru, ale ten przepis jest nieco bardziej "zachodni" w swoim podejściu.

PANZENELLA



Składniki:

- 200 g chleba ciabatta lub bagietki (najlepiej czerstwej z poprzedniego dnia)
- 4 duże dojrzałe pomidory
- 1 średnia cebula czerwona
- 1 ogórek
- 20 liści bazylii
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek extra virgin
- 3 łyżki octu balsamicznego
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

Przygotowanie:

Chleb pokrój na kawałki o wielkości około 2 cm, a następnie ułóż je na dużej blasze do pieczenia. Wstaw do piekarnika na kilka minut (około 150 stopni Celsjusza), aby lekko je podpiec i wysuszyć. Nie powinny one być jednak tak twarde jak grzanki.

Pomidory pokrój na kawałki o wielkości zbliżonej do kawałków chleba. Ogórka i cebulę pokrój na cienkie plasterki.

W dużej misce wymieszaj pomidory, ogórka, cebulę, chleb i liście bazylii.

W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwkami, ocet balsamiczny, sól i pieprz, aby przygotować dressing.

Dressing polej na sałatkę i dobrze wymieszaj. Pozostaw na 15-30 minut, aby chleb mógł wchłonąć sos i składniki mogły połączyć smaki.

Przed podaniem sałatkę delikatnie wymieszaj.

Panzanella to świetny sposób na wykorzystanie czerstwego chleba. Jest to sałatka, która doskonale smakuje na gorącą pogodę i może być podawana jako przystawka lub lekki lunch.

OLIVIER



Składniki:

- 4 duże ziemniaki
- 3 marchewki
- 4 jajka na twardo
- 1 puszka groszku konserwowego
- 2 kiszone ogórki
- 1 cebula
- 200g wędzonego boczku lub szynki
- 1 szklanka majonezu
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Ugotuj ziemniaki i marchewki w mundurkach do miękkości. Po ugotowaniu ostudź i obierz. Ugotuj również jajka na twardo, ostudź i obierz.

Wszystkie składniki (ziemniaki, marchewki, jajka, ogórki, cebulę i boczek/szynkę) pokrój na małe kawałki. Groszek konserwowy odcedź z zalewy.

Wszystkie pokrojone składniki oraz groszek przełóż do dużej miski, dodaj majonez, sól i pieprz, a następnie dokładnie wymieszaj.

Sałatkę najlepiej jest schłodzić przez kilka godzin w lodówce przed podaniem, aby smaki dobrze się połączyły.

Sałatka Olivier to klasyczna sałatka, która często pojawia się na rosyjskich stołach podczas świąt i specjalnych okazji. Każda rodzina ma swoją własną wersję tej sałatki, więc nie krępuj się dodawać lub pomijać składniki według własnego uznania!

COLESŁAW LIGHT



Składniki:

- 1/2 główki białej kapusty
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 1/4 szklanki świeżego soku z limonki
- 1½ łyżeczki agawy, lub cukru
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

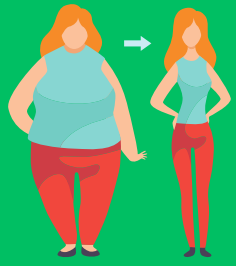
Kapustę i marchewki zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Do dużej miski dodaj sok z limonki i agawę, a następnie powoli wlej oliwę z oliwek, cały czas mieszając.

Następnie dodaj do miski kapustę, marchew i cebulę. Wszystko dokładnie wymieszaj, spróbuj i dopraw solą i pieprzem do smaku.

Przed podaniem schłodź sałatkę w lodówce.

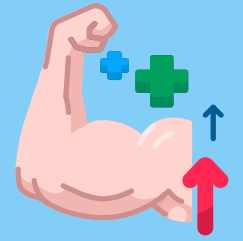
To jest wersja polskiego coleslaw z lekkim, cytrusowym sosie. Smacznego!

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



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



WIĘCEJ INFORMACJI



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

6 SZYBKICH IMPREZOWYCH PRZEKĄSEK

PRZEKĄSKI Z KRAKERSAMI,
WĘDZONYM ŁOSOSIEM ...



Krakersy



Łosoś wędzony



Majonez



Czerwona cebula

ŚLIMAKI Z CIASTA FRANCUSKIEGO
Z SZYNKĄ I SEREM



Ciasto francuskie



Szynka



Ser żółty



Zioła

ROLADKI Z TORTILLI Z PAPRYKĄ, SZYNKĄ I SEREM



Tortilla



Papryka



Ser żółty



Szynka

WEGAŃSKI BÖREK ZE SZPINAKIEM I WEGAŃSKIM SEREM FETA



Ciasto filo



Szpinak



Ser feta



Czosnek

JAJKA FASZEROWANE ORZECHAMI I BOCZKIEM



Jajko



Boczek



Orzechy



Majonez

KULECZKI ZIEMNIACZANE Z ŻÓŁTYM SEREM



Ziemniaki



Ser



Jajko



Mąka

PRZEKĄSKI Z KRAKERSAMI, WĘDZONYM ŁOSOSIEM ...



Składniki:

- Krakersy (ilość według potrzeb)
- Wędzony łosoś (ok. 200g)
- Majonez (ok. 2 łyżki)
- Czerwona cebula (1 mała, posiekana)
- Szcypiorek (posiekany, ilość do smaku)
- Opcjonalnie: kapary lub krople cytryny dla dodatkowego smaku

Instrukcje:

- Przygotuj składniki: Posiekaj czerwoną cebulę i szczypiorek. Pokrój wędzonego łososa na małe kawałki.
- Układanie przekąski: Na każdym krakersie nałóż trochę majonezu jako podstawę. To pomoże pozostałym składnikom lepiej się trzymać.
- Dodaj łososa: Na majonez nałóż kawałek wędzonego łososa. Staraj się równomiernie rozłożyć rybę na krakersach.
- Dodatki: Posyp każdy krakers posiekaną czerwoną cebulą oraz szczypiorkiem. Te składniki dodadzą świeżości i zbalansują smak.
- Opcjonalne dodatki: Jeśli lubisz, możesz dodać na wierzch kilka kaparów lub kropelkę świeżo wyciśniętego soku z cytryny dla dodatkowego smaku.
- Podawanie: Ułóż gotowe krakersy na półmisku i podawaj od razu. Są najlepsze, gdy są świeże i chrupiące.

ŚLIMAKI Z CIASTA FRANCUSKIEGO Z SZYNKĄ I SEREM



Składniki:

- 1 arkusz ciasta francuskiego (rozmrożonego, jeśli było mrożone)
- 100-150g szynki (najlepiej w plasterkach)
- 100-150g sera żółtego (może być gouda, cheddar lub inny, według preferencji)
- 1 jajko (do posmarowania)
- Opcjonalnie: sezam, mak, zioła prowansalskie do posypania

Instrukcje:

- Przygotowanie: Rozgrzej piekarnik do około 180°C. Wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia.
- Przygotuj ciasto: Rozwiń arkusz ciasta francuskiego na płaskiej powierzchni. Jeśli ciasto jest zbyt grube, delikatnie rozwałkuj je na cieńszy arkusz.
- Dodaj nadzienie: Ułóż równomiernie plastry szynki na ciasto, zostawiając niewielki margines na brzegach. Na szynce równomiernie rozłóż starty ser.
- Zwinięcie: Zaczynaj delikatnie zwijać ciasto wzdłuż dłuższego boku, tworząc roladę. Postaraj się zwijać dość ciasno, aby nadzienie pozostało w środku.
- Krojenie: Ostrożnie pokrój zwinięte ciasto na około 1-2 cm kawałki. Powinieneś otrzymać małe ślimaki.
- Przygotowanie do pieczenia: Ułóż ślimaki na przygotowanej blasze do pieczenia, zostawiając trochę miejsca między nimi. Pokonaj je rozbełtanym jajkiem, a następnie posyp według preferencji sezamem, makiem lub ziołami.
- Pieczenie: Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15-20 minut, aż ślimaki będą złotobrązowe i chrupiące.
- Podawanie: Wyjmij gotowe ślimaki z piekarnika i pozwól im nieco ostygnąć przed podaniem.

ROLADKI Z TORTILLI Z PAPRYKĄ, SZYNKĄ I SEREM



Składniki:

- 2-3 duże tortille pszenne
- 100-150g szynki (w plasterkach lub pokrojonej)
- 100-150g sera żółtego (startego lub w plasterkach)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w cienkie paski)
- 1 zielona papryka (pokrojona w cienkie paski)
- Opcjonalnie: sos lub dip do smaku (np. salsa, guacamole, czy hummus)

Instrukcje:

- Przygotowanie składników: Pokrój papryki na cienkie paski, szynkę na mniejsze kawałki jeśli jest w dużych plasterkach, a ser zetrzyj na tarce jeśli używasz sera w bloku.
- Przygotuj tortille: Rozłóż tortille na płaskiej powierzchni. Jeśli są zbyt sztywne, możesz je lekko podgrzać na suchej patelni lub w mikrofalówce, aby stały się bardziej elastyczne.
- Dodaj nadzienie: Na każdej tortilli równomiernie rozłóż szynkę, ser, a następnie paski papryki. Staraj się nie kłaść zbyt dużo nadzienia, aby tortilla mogła być łatwo zrolowana.
- Zwinięcie tortilli: Zwiń tortille dość ciasno, zaczynając od jednego końca. Upewnij się, że składniki są dobrze zawinięte w środku.
- Krojenie na kawałki: Ostрым nożem delikatnie pokrój zrolowane tortille na kawałki o szerokości około 2-3 cm. Każdy kawałek będzie wyglądał jak małe spiralki.
- Podawanie: Ułóż pokrojone roladki na półmisku. Możesz podać je samodzielnie lub z dodatkowym sosem lub dipem do maczania.

WEGAŃSKI BÖREK ZE SZPINAKIEM I WEGAŃSKIM SEREM FETA



Składniki:

- Ciasto filo (około 200-300g, upewnij się, że jest wegańskie)
- 500g świeżego szpinaku lub zamrożonego i rozmrożonego
- 200g wegańskiego sera feta (można użyć tofu pokruszonego i przyprawionego octem balsamicznym, solą i ziołami)
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2-3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka mielonego kuminu (kminu rzymskiego)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: sok z cytryny, świeże zioła (np. koperek, pietruszka)
- Wegańskie masło lub oliwa z oliwek do posmarowania ciasta

Instrukcje:

- Przygotuj nadzienie: Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i czosnek, smaź do zmięknięcia. Dodaj szpinak (jeśli używasz świeżego, upewnij się, że jest dobrze umyty i osuszony). Gotuj aż szpinak zwiędnie. Jeśli używasz zamrożonego szpinaku, upewnij się, że jest dobrze odcisnięty z wody. Dodaj kumin, sól i pieprz. Na końcu dodaj wegański ser feta i delikatnie wymieszaj. Możesz dodać sok z cytryny i świeże zioła dla smaku. Odstaw z ognia i pozwól ostygnąć.
- Przygotuj ciasto filo: Ostrożnie rozłóż arkusze ciasta filo. Jeśli są duże, możesz je przeciąć na pół. Trzymaj ciasto, którego nie używasz, przykryte wilgotną ściereczką, aby nie wyschło.
- Składanie börek: Na każdy arkusz ciasta filo nałóż łyżkę nadzienia ze szpinakiem. Zwiń ciasto, najpierw składając boki do środka, a następnie zwijając je w rulon. Posmaruj każdy rulon wegańskim masłem lub oliwą z oliwek.
- Pieczenie: Rozgrzej piekarnik do 180°C. Ułóż börek na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez około 20-30 minut, aż będą złotobrązowe i chrupiące.
- Podawanie: Podawaj ciepłe jako przystawkę lub główne danie. Możesz podać je z dodatkowymi świeżymi ziołami lub z dipem na bazie jogurtu sojowego.



Składniki:

- 6 dużych jajek
- 1/4 szklanki drobno posiekanych orzechów (orzechy włoskie, pekany lub migdały będą dobre)
- 2-3 plasterki boczku
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżka musztardy (dijon lub żółtej)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: świeże zioła (takie jak pietruszka lub szczypiorek) do dekoracji

Instrukcje:

- Gotuj jajka: Umieść jajka w rondlu i zalej je zimną wodą. Doprowadź do wrzenia, następnie przykryj i zdejmij z ognia. Pozostaw je na 12 minut. Następnie umieść jajka w zimnej wodzie, aby ostygły.
- Smaż boczki: Podczas gdy jajka się chłodzą, usmaż boczki na patelni aż będzie chrupiący. Po ugotowaniu połóż go na ręczniku papierowym, aby odsączyć i ostudzić. Następnie pokrusz lub posiekaj go na małe kawałki.
- Przygotuj orzechy: Drobno posiekaj orzechy, tak aby były na tyle małe, by łatwo się mieszały, ale nadal zapewniały chrupkość.
- Obierz i przygotuj jajka: Gdy jajka ostygną, obierz je i przekrój na pół wzdłuż. Delikatnie wyjmij żółtka i umieść je w misce.
- Przygotuj farsz: Rozdrobnij żółtka widelcem. Dodaj majonez, musztardę, posiekane orzechy, sól i pieprz. Wymieszaj, aż składniki się połączą. Spróbuj i w razie potrzeby popraw.
- Faszeryj jajka: Za pomocą łyżki lub rękawa cukierniczego napełnij połówki białek jajek mieszanką z żółtek.
- Dodaj boczki: Posyp każde faszerowane jajko pokruszonym boczkiem.
- Dekoruj i podawaj: Jeśli chcesz, udekoruj świeżymi ziołami. Podawaj schłodzone lub w temperaturze pokojowej.



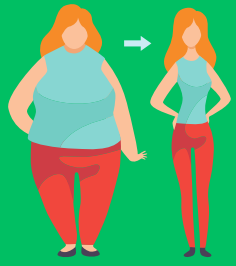
Składniki:

- 500g ziemniaków
- 100-150g żółtego sera (np. cheddar, gouda lub inny twarde ser, starty)
- 1 jajko
- 2-3 łyżki mąki
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: szczypta gałki muszkatołowej
- Olej do smażenia

Instrukcje:

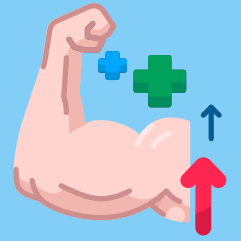
- Gotowanie ziemniaków: Obierz i pokrój ziemniaki na mniejsze kawałki. Gotuj je w osolonej wodzie do miękkości. Po ugotowaniu odcedź i ostudź.
- Przygotowanie ziemniaków: Ugnieć ugotowane ziemniaki na puree. Możesz użyć praski do ziemniaków lub tłuczka.
- Dodaj składniki: Do puree ziemniaczanego dodaj starty żółty ser, jajko, mąkę, sól, pieprz i opcjonalnie gałkę muszkatołową. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
- Formowanie kulek: Uformuj z masy małe kuleczki. Jeśli masa jest zbyt lepka, możesz dodać trochę więcej mąki.
- Smażenie: Na patelni rozgrzej olej. Kiedy będzie gorący, smaż kuleczki ziemniaczane na złoty kolor z każdej strony. Upewnij się, że są dobrze przesmażone i chrupiące na zewnątrz.
- Odsączanie: Po usmażeniu wyjmij kuleczki z patelni i odsącz je na papierowym ręczniku, aby pozbyć się nadmiaru oleju.
- Podawanie: Podawaj kuleczki gorące jako przekąskę lub dodatek do głównego dania. Możesz je również podać z ulubionym sosem do maczania, np. sosem czosnkowym lub ketchupem.

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



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



WIĘCEJ INFORMACJI

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