

# 6 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZPISY

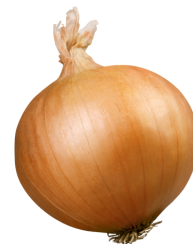
## LEKKIE PULPETY Z INDYKA W WARZYWNYM SOSIE



Jajka



Indyk



Cebula



Por



Pietruszka



Pomidory

## RYŻ Z KURCZAKIEM W PESTO SZPINAKOWYM Z ZIELONYM GROSZKIEMI



ryż



Kurczak



Szpinak



Orzechy piniowe

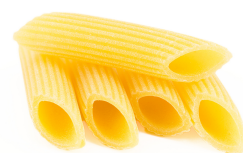


Pomidory  
koktajlowe



Zielony groszek

# MAKARON Z KURCZAKIEM Z BROKUŁAMI W SOSIE SEROWYM



Penne



Kurczak



Brokuły



Czosnek



Oliwa lub masło



Parmezan

---

# RYŻ Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI



Ryż brązowy



Brokuły



Grillowany kurczak

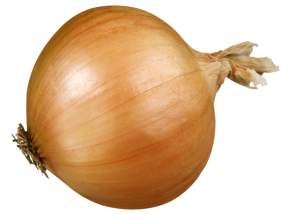


Papryka

## KURCZAK Z PIECZARKAMI W SOSIE CURRY



Kurczak



Cebula



Czosnek



Mleko kokosowe



Pasta curry



Pieczarki

## GRILLOWANY DORSZ W SOSIE ŚMIETANOWO-POROWYM



Dorsz



Groszek



Por



Śmietana



Masło



Białe wino

## MAKARON Z KURCZAKIEM Z BROKUŁAMI W SOSIE SEROWYM



### Składniki:

- Makaron (np. penne, fusilli) - około 300g
- Piersi z kurczaka - 2 sztuki
- Brokuły - 1 główka (lub około 400g)
- Parmezan (świeżo starty) - około 100g
- Cebula - 1 średnia sztuka
- Czosnek - 2 ząbki
- Olej roślinny lub masło - do smażenia
- Śmietanka kulinarna - 200ml
- Sól, pieprz, gałka muskatołowa - do smaku
- Dodatkowy parmezan do posypania na wierzch

### Przygotowanie:

Makaron: Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu do stanu "al dente". Odcedź i odstaw.

Brokuły: Podziel brokuły na małe różyczki i blanszuj je w osolonej wodzie przez 2-3 minuty. Następnie odcedź i zanurz w zimnej wodzie. Odsącz i odstaw.

Kurczak: Umyj piersi z kurczaka, osusz i pokrój w cienkie paski lub kostkę. Przypraw solą i pieprzem.

W głębokiej patelni lub woku rozgrzej olej lub masło. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż aż staną się szkliste. Dodaj pokrojone piersi z kurczaka i smaż do zrumienienia.

Dodaj do patelni brokuły i mieszaj, aby wszystko się dobrze połączyło.

W małym garnku podgrzewaj śmietankę kulinarną z dodatkiem świeżo startego parmezanu, mieszając aż ser się rozpuści i sos stanie się gładki. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną gałki muskatołowej.

Dodaj sos serowy do makaronu, kurczaka i brokułów. Mieszaj, aż wszystkie składniki będą dobrze połączone.

Przed podaniem posyp dodatkowym parmezanem.

Smacznego!

# RYŻ Z KURCZAKIEM W PESTO SZPINAKOWYM Z ZIELONYM GROSZKIEM



## Składniki:

- Ryż - 2 szklanki
- Piersi z kurczaka - 2 sztuki
- Świeży szpinak - 200g
- Orzechy piniowe - 50g (możesz zastąpić migdałami lub orzechami włoskimi)
- Czosnek - 2 ząbki
- Parmezan - 50g
- Oliwa z oliwek - około 100ml
- Zielony groszek - 1 szklanka (świeży lub mrożony)
- Pomidory koktajlowe - 200g
- Sól, pieprz - do smaku
- Sok z cytryny - 1 łyżka

## Przygotowanie:

Ryż: Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu. Odcedź i odstaw.

Pesto szpinakowe:

Umyj szpinak i osusz.

W malakserze lub blenderze zmiksuj szpinak z orzechami, czosnkiem, parmezanem, solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Stopniowo dodawaj oliwę z oliwek, miksując do uzyskania gładkiej konsystencji.

Kurczak: Umyj piersi z kurczaka, osusz i pokrój w cienkie paski lub kostkę. Przypraw solą i pieprzem. Na patelni z odrobiną oliwy z oliwek obsmaż kurczaka do zrumienienia. Dodaj do patelni zielony groszek i podsmaż przez kolejne 3-4 minuty.

Pokrój pomidory koktajlowe na połówki.

Do dużego naczynia dodaj ugotowany ryż, kurczaka z groszkiem, pomidory koktajlowe oraz przygotowane pesto szpinakowe. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki.

Podawaj na gorąco, posypane dodatkowym parmezanem lub świeżymi liśćmi bazylii.

Smacznego!

## KURCZAK Z PIECZARKAMI W SOSIE CURRY



### Składniki:

- Piersi z kurczaka - 2 sztuki
- Pieczarki - 250g
- Cebula - 1 sztuka
- Czosnek - 2 ząbki
- Mleko kokosowe - 1 puszka (około 400 ml)
- Pasta curry - 2 łyżki (lub proszek curry w zależności od preferencji)
- Olej roślinny lub masło klarowane - do smażenia
- Sól, pieprz - do smaku
- Natka pietruszki lub kolendra - do dekoracji (opcjonalnie)

### Przygotowanie:

Kurczak: Umyj piersi z kurczaka, osusz, a następnie pokrój w kostkę lub paski. Przypraw solą i pieprzem.

Pieczarki: Umyj i pokrój pieczarki w plasterki lub według własnego uznania.

Cebula i czosnek: Obierz i drobno posiekaj cebulę i czosnek.

W głębokiej patelni lub rondlu rozgrzej olej lub masło klarowane. Dodaj cebulę i czosnek, smaż do momentu, aż cebula stanie się szklista.

Dodaj kurczaka do patelni i smaż, aż stanie się złoty z każdej strony.

Następnie dodaj pieczarki i smaż przez kilka minut, aż zaczną tracić wodę.

Dodaj pastę curry do patelni (lub proszek curry) i dobrze wymieszaj, aby kurczak i pieczarki były równomiernie przyprawione.

Wlej mleko kokosowe do patelni, mieszając dobrze z resztą składników. Pozwól sosowi curry zagotować się, a następnie zmniejsz ogień i dusz wszystko przez 10-15 minut, aż sos zgęstnieje i kurczak będzie dobrze ugotowany.

Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Podawaj z ryżem basmati lub chlebem naan. Posyp danie posiekaną natką pietruszki lub kolendrą dla dodatkowego smaku i dekoracji.

## GRILLOWANY DORSZ W SOSIE ŚMIETANOWO-POROWYM



### Składniki:

- Filety z dorsza - 4 sztuki
- Por - 1 duży lub 2 małe
- Śmietanka kulinarna 30% - 200ml
- Masło - 2 łyżki
- Białe wino (opcjonalnie) - 100ml
- Sól, świeżo mielony pieprz - do smaku
- Sok z cytryny - do smaku
- Olej roślinny lub oliwa z oliwek - do natłuszczenia ryby przed grillowaniem
- Koperek (opcjonalnie) - do dekoracji

### Przygotowanie:

#### Dorsz:

Dopraw filety z dorsza solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Delikatnie natrzyj filety olejem lub oliwą. Grilluj dorsza na dobrze rozgrzanym grillu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż ryba będzie miała złoty kolor i będzie łatwo się rozpadać na płatki. Czas grillowania zależy od grubości filetów. Odstaw rybę w ciepłe miejsce.

#### Sos śmietanowo-porowy:

Pora dokładnie umyj, przekrój wzdłuż na pół, a następnie pokrój w cienkie półplasterki. W głębokiej patelni rozgrzej masło. Dodaj pokrojone pory i smaż na średnim ogniu, aż będą miękkie, ale nie zbrązowieały. Jeśli używasz, dodaj białe wino do porów i gotuj, aż większość płynu odparuje. Dodaj śmietankę kulinarną, zmniejsz ogień do minimum i gotuj sos przez 5-7 minut, aż nieco zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem.

#### Podawanie:

Na talerzu rozłóż filety z dorsza, a następnie polej je przygotowanym sosem śmietanowo-porowym. Jeśli chcesz, posyp danie świeżym koperkiem dla dodatkowego smaku i dekoracji. Dorsz w sosie śmietanowo-porowym doskonale smakuje z puree ziemniaczanym lub gotowanymi ziemniakami. Smacznego!



### **Składniki na 4 porcje:**

Zmielona pierś z indyka – 500g

Jajko – 1 sztuka

Bułka pszenna (czerstwa) – 1 sztuka (namoczona w wodzie lub mleku)

Cebula – 1 sztuka (do mięsa) + 1 sztuka (do sosu)

Sól, pieprz

### **Dla sosu:**

Por – 1 sztuka (pokrojony)

Pietruszka (korzeń) – 1 sztuka (pokrojona)

Seler – 1 mała łodyga (pokrojona)

Bulion warzywny – około 2,5 szklanki

Pomidory – 2 średnie (pokrojone w kostkę)

Liście szpinaku – 2 garści

Sól, pieprz, liść laurowy

### **Zagęszczacz:**

Jogurt naturalny – 2 łyżki

Mąka pszenna – 1 łyżka

### **Sposób przygotowania:**

**Przygotowanie mięsa:** Namocz bułkę w wodzie lub mleku. W misce połącz zmielone mięso indycze z odcisniętą bułką, jajkiem, drobno posiekaną cebulą, solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj.

**Formowanie pulpetów:** Uformuj z masy mięsnej małe pulpety.

**Przygotowanie sosu:** Na patelni z odrobiną oleju podsmaż drugą posiekaną cebulę, dodaj por, pietruszkę i seler. Smaż do zeszklenia warzyw. Dodaj pomidory i chwilę podsmaż.

**Gotowanie pulpetów:** Na warzywa ułóż pulpety, zalej bulionem i dodaj liść laurowy. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 35-40 minut.

**Dodanie szpinaku:** Na kilka minut przed końcem gotowania dodaj do sosu szpinak, dopraw do smaku solą i pieprzem.

**Zagęszczanie sosu:** W miseczce wymieszaj jogurt z mąką, a następnie dodaj do sosu, mieszając, aby uniknąć grudek. Gotuj jeszcze przez kilka minut, aż sos zgęstnieje.



# 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!

# PAKIET PREMIUM

Co zawiera?



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



**10 godzin**  
Audiobooków



**20 godzin**  
Kursów wideo



**10 ebooków**  
same fakty



**Grupa premium**  
Pytaj o co chcesz



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja

~~PLN 499zł~~  
rok

**159** zł  
rok

**NAJLEPSZA PROMOCJA  
W TYM ROKU**

**ZOBACZ WIĘCEJ**