

10 PRZEPISÓW NA KASZĘ GRYCZANĄ

KASZA GRYCZANA Z GRZYBAMI



Kasza gryczana



Grzyby



Cebula



Olej roślinny

KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI



Kasza gryczana



Cukinia



Czerwona papryka



Bakłażan



Oliwa z oliwek

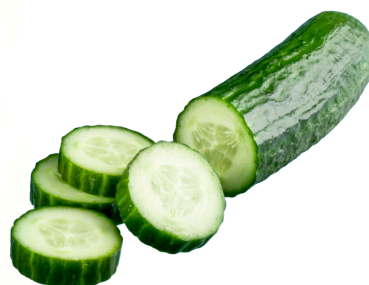
SALATKA Z KASZY GRYCZANEJ



Kasza gryczana



Pomidory



Ogórek



Ser feta



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek

KASZA GRYCZANA Z KURCZAKIEM



Kasza gryczana



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Słodka papryka

KASZA GRYCZANA Z JAJKIEM



Kasza gryczana



Jajka



Szczypiorek



Sól i pieprz

KASZA GRYCZANA Z SOSEM GRZYBOWYM



Kasza gryczana



Grzyby



Cebula



Czosnek



Bulion warzywny

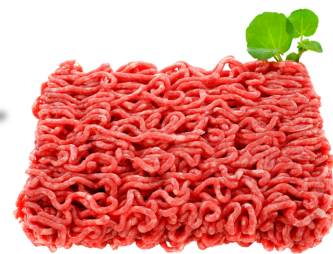


Śmietana 30%

KASZA GRYCZANA Z PULPETAMI



Kasza gryczana



Mielone
mięso



Cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek



Krojone
pomidory

KASZA GRYCZANA Z KIEŁBASĄ



Kasza gryczana



Kielbasa



Czosnek



Cebula



Czerwona papryka



Olej roślinny

KASZA GRYCZANA Z ŁOSOSIEM



Kasza gryczana



Łosoś



Sok z cytryny



Szpinak



Oliwa z oliwek



Czosnek

ZAPIEKANKA Z KASZY GRYCZANEJ



Kasza gryczana



Jajka



Oliwa z oliwek



Czosnek



Ser żółty



Czerwona papryka

KASZA GRYCZANA Z GRZYBAMI

Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- 1 cebula
- 300 g świeżych grzybów lub 50 g suszonych grzybów (np. borowików lub podgrzybków)
- 2 łyżki oleju lub masła
- Sól do smaku
- Świeżo mielony czarny pieprz do smaku



Instrukcje:

1. Przygotowanie grzybów:

- Jeśli używasz suszonych grzybów, zalej je ciepłą wodą i odstaw na około 20 minut, aby nasiąkły. Następnie odcedź i drobno pokrój.
- Świeże grzyby oczyść, umyj i pokrój na mniejsze kawałki.

2. Gotowanie kaszy:

- W małym garnku zagotuj wodę z odrobiną soli.
- Wsyp kaszę gryczaną i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 15-20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka.

3. Smażenie:

- Na patelni rozgrzej olej lub masło.
- Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się szklista.
- Dodaj przygotowane grzyby i smaż razem z cebulą przez około 5-7 minut, aż grzyby zmiękną i zaczną się złocić.

4. Łączenie składników:

- Do patelni z cebulą i grzybami dodaj ugotowaną kaszę gryczaną. Dobrze wymieszaj wszystkie składniki.
- Dopraw solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem według smaku. Smaż wszystko razem przez kilka minut, mieszając, aby smaki się połączyły.

5. Podawanie:

- Podawaj kaszę gryczaną z grzybami na ciepło jako główne danie lub jako dodatek do innych potraw.

Porady:

- Możesz dodać zioła takie jak majeranek czy tymianek dla dodatkowego aromatu.
- Kasza gryczana z grzybami świetnie komponuje się z kiszonymi ogórkami lub ćwikłą.

Smacznego!

KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI



Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- 1 mała cukinia
- 1 czerwona papryka
- 1 mały bakłażan
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Mieszanka świeżych ziół (np. bazylija, tymianek, oregano), drobno posiekana

Instrukcje:

1. Przygotowanie kaszy:

- Wypłucz kaszę gryczaną pod bieżącą wodą.
- W małym garnku zagotuj wodę, dodaj szczyptę soli.
- Dodaj kaszę do wrzącej wody, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem na wolnym ogniu przez 15-20 minut, aż wchłonie wodę i zmięknie. Odstaw z ognia i pozwól kaszy odpocząć pod przykryciem na 5 minut.

2. Przygotowanie warzyw:

- Piekarnik rozgrzej do 200°C.
- Cukinię, paprykę i bakłażana umyj, osusz i pokrój w kostkę lub paski.
- Warzywa umieść na blasze do pieczenia, skrop oliwą, posól i popieprz.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko zarumienione. W połowie pieczenia możesz delikatnie przemieszać warzywa, aby równomiernie się piekły.

3. Łączenie składników:

- W dużej misce wymieszaj upieczoną kaszę gryczaną z pieczonymi warzywami.
- Dodaj świeże zioła i dodatkową oliwę z oliwek, jeśli to konieczne, aby dodać blasku dania.

4. Podawanie:

- Kaszę gryczaną z warzywami podawaj na ciepło jako samodzielne danie lub jako dodatek do innych potraw, np. grillowanego mięsa lub ryby.

Porady:

- Możesz dodać inne warzywa sezonowe, jak marchewka czy brokuły, dostosowując czas pieczenia do ich twardości.
- Aby nadać daniu więcej smaku, przed podaniem posyp kaszę dodatkowo świeżymi ziołami lub dodaj garść uprażonych nasion (np. słonecznik, dynia).

Smacznego!

SAŁATKA Z KASZY GRYCZANEJ

Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- 2 średnie pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 duży ogórek, obrany i pokrojony w kostkę
- 200 g sera feta, pokruszonego
- 1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie półksiężycy
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. pietruszka, bazylia)

Instrukcje:

1. Gotowanie kaszy:

- Wypłucz kaszę gryczaną pod bieżącą wodą, aby usunąć nadmiar skrobi.
- W małym garnku zagotuj wodę, dodaj szczyptę soli.
- Wsyp kaszę i gotuj na średnim ogniu pod przykryciem przez 15-20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka.
- Zdejmij z ognia i pozwól kaszy ostygnąć. Możesz przelać kaszę na szeroki talerz, aby szybciej wystygła.

2. Przygotowanie warzyw i sera:

- W międzyczasie przygotuj warzywa: pokrój pomidory, ogórki i cebulę.
- Ser feta pokrusz na mniejsze kawałki.

3. Mieszanie składników:

- W dużej misce umieść wystudzoną kaszę gryczaną.
- Dodaj przygotowane pomidory, ogórki, cebulę i ser feta.
- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek i sok z cytryny, dopraw solą i pieprzem.
- Polij sałatkę przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

4. Podawanie:

- Przed podaniem możesz posypać sałatkę świeżymi ziołami dla dodatkowego smaku i dekoracji.
- Sałatkę podawaj chłodną, jako dodatek do grilla lub jako lekki posiłek.

Porady:

- Aby nadać sałatce więcej smaku, możesz dodać garść czarnych oliwek lub kapary.
- Dla wzbogacenia wartości odżywczych dodaj garść ziaren, takich jak słonecznik lub pestki dyni.

Smacznego!



KASZA GRYCZANA Z KURCZAKIEM

Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- 500 g piersi z kurczaka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- Świeże zioła (np. pietruszka, tymianek), drobno posiekane
- Dodatkowa oliwa lub masło do smażenia



Instrukcje:

1. Gotowanie kaszy:

- Kaszę gryczaną dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą.
- W małym garnku zagotuj wodę, dodaj szczyptę soli.
- Dodaj kaszę, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem na średnim ogniu przez 15-20 minut, aż kasza wchłonie wodę i zmięknie.
- Zdejmij z ognia i odstaw kaszę na bok, pozostawiając ją pod przykryciem na kilka minut.

2. Przygotowanie kurczaka:

- Pierś z kurczaka umyj, osusz i pokrój w niewielkie kawałki lub paski.
- W misce wymieszaj kawałki kurczaka z oliwą, solą, pieprzem i słodką papryką, aby równomiernie pokryć przyprawami.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu, dodaj trochę oliwy lub masła i smaż kurczaka przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będzie złoty i w pełni ugotowany.

3. Łączenie składników:

- Do ugotowanej kaszy dodaj usmażonego kurczaka i delikatnie wymieszaj.
- Dodaj świeże zioła takie jak pietruszka czy tymianek, wymieszaj ponownie.

4. Podawanie:

- Kaszę z kurczakiem podawaj na ciepło.
- Możesz udekorować danie dodatkowymi ziołami dla lepszego wyglądu i smaku.

Porady:

- Możesz urozmaicić danie dodając do kurczaka różne warzywa, takie jak papryka, cukinia czy brokuły, smażąc je razem z mięsem.
- Aby nadać daniu bardziej wyrazisty smak, możesz użyć mieszanki ziół prowansalskich lub innych ulubionych przypraw.

Smacznego!

KASZA GRYCZANA Z JAJKIEM



Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- 4 jajka (do smażenia lub gotowania)
- Szczypiorek, drobno posiekany
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: masło lub olej do smażenia jajek

Instrukcje:

1. Gotowanie kaszy:

- Kaszę gryczaną dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą.
- W małym garnku zagotuj wodę z odrobiną soli.
- Wsyp kaszę, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem na średnim ogniu przez 15-20 minut, aż kasza wchłonie wodę i zmięknie.
- Zdejmij z ognia i odstaw kaszę na bok, pozostawiając ją pod przykryciem na kilka minut.

2. Przygotowanie jajek:

- Smażone jajka: Rozgrzej na patelni niewielką ilość masła lub oleju. Rozbij jajka bezpośrednio na patelni, posól i popieprz. Smaż na wolnym ogniu, aż białka zetną się, a żółtka pozostaną płynne.
- Miętko gotowane jajka: W małym garnku zagotuj wodę. Delikatnie włóż jajka i gotuj przez około 6-7 minut. Następnie zanurz jajka w zimnej wodzie, aby zatrzymać proces gotowania.

3. Podawanie:

- Na talerze wyłóż równomiernie ugotowaną kaszę gryczaną.
- Na kaszę nałóż sadzone lub delikatnie obierz i przekrój na pół miętko gotowane jajka.
- Posyp danie drobno posiekanym szczypiorkiem.
- Dopraw dodatkowo solą i pieprzem do smaku.

Porady:

- Aby dodać danie więcej smaku, możesz podsmażyć na patelni razem z jajkami trochę drobno posiekanej cebuli lub dodaj kilka plasterków świeżego pomidora.
- Dla wzbogacenia wartości odżywczych dodaj do kaszy gryczanej garść świeżego szpinaku podczas gotowania.

Smacznego!

KASZA GRYCZANA Z SOSEM GRZYBOWYM

Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- 300 g świeżych grzybów (np. pieczarki, borowiki) lub 50 g suszonych grzybów
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki masła lub oliwy z oliwek
- 1 szklanka bulionu warzywnego lub drobiowego
- 200 ml śmietany 30% lub śmietany roślinnej
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. pietruszka, tymianek)



Instrukcje:

1. Gotowanie kaszy:

- Kaszę gryczaną dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą.
- W małym garnku zagotuj wodę, dodaj szczyptę soli.
- Dodaj kaszę, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem na średnim ogniu przez 15-20 minut, aż kasza wchłonie wodę i zmięknie.
- Zdejmij z ognia i odstaw kaszę na bok, pozostawiając ją pod przykryciem na kilka minut.

2. Przygotowanie sosu grzybowego:

- Jeśli używasz suszonych grzybów, namocz je w ciepłej wodzie na około 20 minut, a następnie odcedź i drobno pokrój.
- Świeże grzyby oczyść, umyj i pokrój na plastry.
- Na patelni rozgrzej masło lub oliwę. Dodaj cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu, aż cebula zmięknie i stanie się szklista.
- Dodaj grzyby i smaż, aż będą złociste i zmiękną.
- Wlej bulion i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aby smaki się połączyły.
- Dodaj śmietanę, dopraw solą i pieprzem. Gotuj na małym ogniu, mieszając, aż sos zgęstnieje.

3. Podawanie:

- Na talerze wyłóż ugotowaną kaszę gryczaną.
- Na kaszę nałóż obficie sos grzybowy.
- Posyp danie świeżymi ziołami dla dodatkowego smaku i dekoracji.

Porady:

- Aby sos miał bardziej intensywny smak, możesz dodać do niego odrobinę sosu sojowego lub kroplę wina białego.
- Danie świetnie komponuje się z czerwonym winem o lekkiej i owocowej nucie.

Smacznego!

KASZA GRYCZANA Z PULPETAMI

Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- 500 g mielonego mięsa (wołowina, indyk, kurczak) lub mielonego zamiennika mięsa dla wersji wegetariańskiej
- 1 jajko (opcjonalnie dla wegetariańskich pulpetów)
- 2 łyżki bułki tartej lub alternatywy bezglutenowej
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 puszka (400 g) pomidorów krojonych
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek
- Świeże zioła do dekoracji (np. bazylia)



Instrukcje:

1. Gotowanie kaszy:

- Kaszę gryczaną dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą.
- W małym garnku zagotuj wodę, dodaj szczyptę soli.
- Dodaj kaszę, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem na średnim ogniu przez 15-20 minut, aż kasza wchłonie wodę i zmięknie.
- Zdejmij z ognia i odstaw kaszę na bok, pozostawiając ją pod przykryciem na kilka minut.

2. Przygotowanie pulpetów:

- W misce wymieszaj mielone mięso lub zamiennik mięsa, jajko (jeśli używasz), bułkę tartą, połowę posiekanej cebuli, sól i pieprz do smaku.
- Uformuj z mieszanki małe kulki, wielkości orzecha włoskiego.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż pulpety na średnim ogniu z każdej strony, aż będą równomiernie zarumienione. Odstaw na bok.

3. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- Na tej samej patelni, na której smażyłeś pulpety, dodaj resztę cebuli i czosnek, smaź do zeszklenia.
- Dodaj pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy, oregano, bazylię, sól i pieprz.
- Włóż do sosu usmażone pulpety, przykryj i duś na niskim ogniu przez 15-20 minut, aby smaki się połączyły i pulpety były miękkie.

4. Podawanie:

- Na talerzach wyłóż porcję kaszy gryczanej.
- Na kaszę wyłóż pulpety w sosie pomidorowym.
- Dekoruj danie świeżymi ziołami, takimi jak bazylia.

Porady:

- Możesz dodać do sosu trochę czerwonego wina dla głębi smaku.
- Aby danie było bogatsze w warzywa, dodaj do sosu pokrojoną paprykę lub cukinię.

Smacznego!

KASZA GRYCZANA Z KIEŁBASĄ

Składniki:



- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- 300 g kielbasy (można użyć dowolnego rodzaju, np. wiejskiej lub chorizo), pokrojonej w plastry
- 1 duża cebula, pokrojona w piórka
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 2 łyżki oleju roślinnego
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. pietruszka lub tymianek)

Instrukcje:

1. Gotowanie kaszy:

- Kaszę gryczaną dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą.
- W małym garnku zagotuj wodę z odrobiną soli.
- Dodaj kaszę, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem na średnim ogniu przez 15-20 minut, aż kasza wchłonie wodę i zmięknie.
- Zdejmij z ognia i odstaw kaszę na bok, pozostawiając ją pod przykryciem na kilka minut.

2. Przygotowanie kielbasy z warzywami:

- Na dużej patelni rozgrzej olej roślinny.
- Dodaj pokrojoną cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu, aż cebula stanie się szklista.
- Dodaj plastry kielbasy i smaż, aż zaczną się rumienić.
- Następnie dodaj paprykę i smaż wszystko razem przez kolejne 5 minut, aż warzywa zmiękną.

3. Łączenie składników:

- Do patelni z kielbasą i warzywami dodaj ugotowaną kaszę gryczaną. Wymieszaj dokładnie, aby składniki się połączyły i kasza nasiąknęła aromatami z patelni.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

4. Podawanie:

- Kaszę z kielbasą wyłóż na talerze.
- Posyp danie świeżymi ziołami przed podaniem.

Porady:

- Możesz wzbogacić danie dodając trochę ostrej papryczki chili, jeśli lubisz pikantne smaki.
- Doskonale smakuje z dodatkiem kiszanej kapusty lub ogórków kiszonych na boku.

Smacznego!

KASZA GRYCZANA Z ŁOSOSIEM



Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- 2 filety z łososia (po około 150-200 g każdy)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- Sól morską i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty
- 1 opakowanie świeżego szpinaku (około 200 g)
- Dodatkowe świeże zioła, np. koperek lub pietruszka, do dekoracji

Instrukcje:

1. Gotowanie kaszy:

- Kaszę gryczaną dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą.
- W małym garnku zagotuj wodę z odrobiną soli.
- Dodaj kaszę, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem na średnim ogniu przez 15-20 minut, aż kasza wchłonie wodę i zmięknie.
- Zdejmij z ognia i odstaw kaszę na bok, pozostawiając ją pod przykryciem na kilka minut.

2. Przygotowanie łososia:

- Filety z łososia umyj, osusz i skrop oliwą z oliwek.
- Natrzyj łososia przeciśniętym czosnkiem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
- Grilluj łososia na rozgrzanym grillu lub piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 12-15 minut, aż ryba będzie gotowa i łatwo będzie się rozwarstwiała.

3. Przygotowanie szpinaku:

- W dużej patelni na średnim ogniu rozgrzej trochę oliwy z oliwek.
- Dodaj szpinak i smaż, mieszając, aż liście zwiędną. Możesz dodać odrobinę soli i pieprzu do smaku.

4. Podawanie:

- Na talerze wyłóż równomiernie ugotowaną kaszę gryczaną.
- Na kaszę wyłóż szpinak, a na szpinaku połóż grillowanego lub pieczonego łososia.
- Skrop całość dodatkowym sokiem z cytryny i dekoruj świeżymi ziołami, takimi jak koperek lub pietruszka.

Porady:

- Możesz dodać do szpinaku inne świeże warzywa, jak pomidorki cherry czy awokado, aby uzyskać więcej smaków i tekstur.
- Dla dodatkowego aromatu przed pieczeniem łososia można go także posmarować musztardą dijon lub miodem.

Smacznego!

ZAPIEKANKA Z KASZY

GRYCZANEJ



Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- 250 g twarogu półtłustego
- 2 jajka
- 1 średnia cukinia, starta
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 100 g startego sera żółtego (np. mozzarella lub gouda)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Świeże zioła (np. bazylia, tymianek), drobno posiekane

Instrukcje:

1. Gotowanie kaszy:

- Kaszę gryczaną dokładnie wypłucz pod bieżącą wodą.
- W małym garnku zagotuj wodę, dodaj szczyptę soli.
- Dodaj kaszę, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem na średnim ogniu przez 15-20 minut, aż kasza wchłonie wodę i zmięknie.
- Zdejmij z ognia i odstaw kaszę na bok, pozostawiając ją pod przykryciem na kilka minut.

2. Przygotowanie mieszanki warzywnej:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- W dużej misce wymieszaj ugotowaną kaszę, twaróg, jajka, startą cukinię, pokrojoną paprykę, cebulę, czosnek oraz połowę startego sera.
- Dopraw solą, pieprzem i świeżymi ziołami.

3. Zapiekanie:

- Przełóż mieszankę do natłuszczonej formy do zapiekania.
- Posyp wierzch pozostałym startym serem.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 30-40 minut, aż wierzch się zarumieni i zapiekanka będzie gorąca w środku.

4. Podawanie:

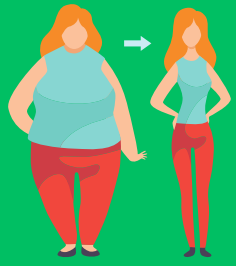
- Zapiekaną z kaszy gryczanej podawaj na ciepło, jako samodzielne danie lub z dodatkiem lekkiej sałatki.

Porady:

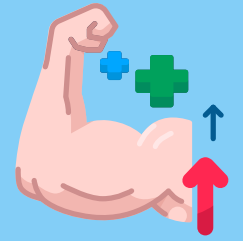
- Możesz dodać inne warzywa, takie jak brokuły, marchewka czy pieczarki, dostosowując składniki do swojego smaku.
- Aby uzyskać bardziej intensywny smak, możesz dodać do zapiekanki trochę suszonych pomidorów lub oliwek.

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



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 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



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