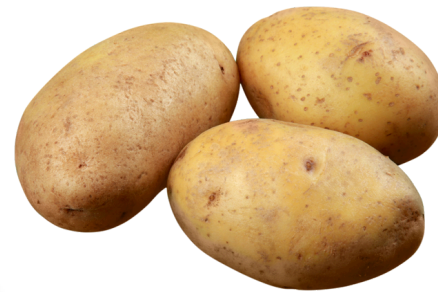


10 ZAPIEKANEK + PRZEPISY

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z MIĘSEM MIELONYM I PIECZARKAMI



Ziemniaki



Pieczarki



Mięso mielone



Cebula



Czosnek



Bulion

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z KURCZAKIEM I BROKUŁAMI



Makaron pełnoziarnisty



Brokuły



Kurczak



Cebula



Czosnek



Jogurt naturalny

ZAPIEKANKA Z CUKINII, POMIDORÓW I SERA FETA



Cukinia



Pomidory



Ser feta



Cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek

ZAPIEKANKA RYŻOWA Z WARZYWAMI I SOCZEWICĄ



Czerwona
soczewica



Brazowy ryż



Czerwona papryka



Żółta papryka



Cukinia



Marchew

ZAPIEKANKA Z KALAFIORA I SERA PLEŚNIOWEGO



Kalafior



Gorgonzola



Jogurt
naturalny



Mleko



Cebula



Czosnek

ZAPIEKANKA Z ŁOSOSIA I SZPINAKU



Łosoś



Szpinak



Ser feta



Jogurt naturalny

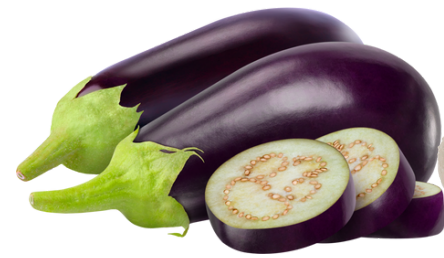


Mleko



Oliwa z oliwek

ZAPIEKANKA Z BAKŁAŻANA I MOZZARELLI



Bakłażany



Mozzarella



Pomidory
krojone



Cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek

ZAPIEKANKA Z KURCZAKA I PIECZAREK W SOSIE CURRY



Filet z kurczaka



Pieczarki



Cebula



Oliwa z oliwek



Bulion



Pasta curry

ZAPIEKANKA WEGETARIAŃSKA Z SOCZEWICĄ I FETA



Soczewica



Ser feta



Cebula



Czosnek



Papryka



Pomidory
krojone

ZAPIEKANKA OWOCOWA Z JABŁKAMI I CYNAMONEM



Jabłka



Cynamon



Płatki owsiane



Mąka
pełnoziarnista



Miód



Suszone owoce

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z MIĘSEM MIELONYM I PIECZARKAMI



Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 500 g mięsa mielonego (najlepiej z indyka lub kurczaka)
- 300 g pieczarek
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryka czerwona
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 200 ml bulionu warzywnego
- 100 g tartego sera żółtego (np. cheddar)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ziemniaków:

- Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie plastry. Ugotuj je w lekko osolonej wodzie przez około 5-7 minut, aż będą lekko miękkie. Odcedź i odstaw.

2. Przygotowanie nadzienia:

- Na dużej patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i smaż, aż będzie miękka.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj mięso mielone i smaż, aż się zrumieni.
- Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i pieczarki pokrojone w plastry. Smaż, aż warzywa będą miękkie.
- Dodaj puszkę krojonych pomidorów, bulion warzywny, oregano, bazylię, sól i pieprz do smaku. Gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż sos lekko zgęstnieje.

3. Składanie zapiekanki:

- Piekarnik nagrzej do 180°C.
- Naczynie do zapiekania posmaruj łyżką oliwy z oliwek.
- Na dno naczynia ułóż warstwę ziemniaków, następnie warstwę mięsa z warzywami. Powtarzaj warstwy, aż do wyczerpania składników, kończąc na warstwie ziemniaków.
- Wierzch posyp startym serem.

4. Pieczenie:

- Wstaw zapiekankę do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 30-35 minut, aż ser na wierzchu będzie złocisty i chrupiący.

5. Podanie:

- Po upieczeniu, zapiekankę odstaw na kilka minut, aby lekko przestygła i łatwiej się kroić.
- Przed podaniem posyp posiekaną natką pietruszki.

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z KURCZAKIEM I BROKUŁAMI



Składniki:

- 300 g pełnoziarnistego makaronu (np. penne, fusilli)
- 500 g filetu z kurczaka
- 1 duży brokuł
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 czerwona papryka
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 100 g tartego sera żółtego (np. mozzarella lub cheddar)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- Natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie makaronu:

- Makaron ugotuj al dente zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Odcedź i odstaw.

2. Przygotowanie kurczaka:

- Filety z kurczaka pokrój na małe kawałki. Dopraw solą i pieprzem.
- Na dużej patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj kurczaka i smaż, aż będzie złocisty i dobrze ugotowany. Odstaw na bok.

3. Przygotowanie warzyw:

- Brokuł podziel na różyczki i ugotuj na parze przez około 5-7 minut, aż będzie miękki, ale nadal jędrny. Odcedź i odstaw.
- Na tej samej patelni rozgrzej kolejną łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i smaż, aż będzie miękka.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę i smaż, aż będzie miękka.

4. Przygotowanie sosu:

- Do patelni z warzywami dodaj puszkę krojonych pomidorów, jogurt naturalny, oregano, bazylię, sól i pieprz do smaku. Gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż sos lekko zgęstnieje.

5. Składanie zapiekanki:

- Piekarnik nagrzej do 180°C.
- Naczynie do zapiekania posmaruj oliwą z oliwek.
- W dużej misce wymieszaj ugotowany makaron, kurczaka, brokuły i sos warzywny. Całość przełóż do naczynia do zapiekania.
- Wierzch posyp startym serem.

6. Pieczenie:

- Wstaw zapiekankę do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 25-30 minut, aż ser na wierzchu będzie złocisty i chrupiący.

7. Podanie:

- Po upieczeniu, zapiekankę odstaw na kilka minut, aby lekko przestygła i łatwiej się kroić.
- Przed podaniem posyp posiekaną natką pietruszki.

ZAPIEKANKA Z CUKINII, POMIDORÓW I SERA FETA



Składniki:

- 2 duże cukinie
- 4 średnie pomidory
- 200 g sera feta
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Cukinie umyj i pokrój w cienkie plastry.
- Pomidory umyj i pokrój w plastry.
- Cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Ser feta pokrój w kostkę.

2. Podsmażanie cebuli i czosnku:

- Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę i smaż, aż będzie miękka.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę.

3. Składanie zapiekanki:

- Piekarnik nagrzej do 180°C.
- Naczynie do zapiekania posmaruj łyżką oliwy z oliwek.
- Na dno naczynia ułóż warstwę plastrów cukinii, następnie warstwę pomidorów, a na nich część podsmażonej cebuli z czosnkiem. Posyp częścią pokrojonego sera feta. Dopraw solą, pieprzem, oregano i bazylią.
- Powtarzaj warstwy, aż do wyczerpania składników, kończąc na warstwie sera feta.

4. Pieczenie:

- Wstaw zapiekankę do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 30-35 minut, aż warzywa będą miękkie, a ser feta lekko zrumieniony.

5. Podanie:

- Po upieczeniu, zapiekankę odstaw na kilka minut, aby lekko przestygła i łatwiej się kroić.
- Przed podaniem posyp świeżą bazylią.

ZAPIEKANKA RYŻOWA Z WARZYWAMI I SOCZEWICĄ



Składniki:

- 1 szklanka brązowego ryżu
- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 marchewki
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 cukinia
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka kurkumy
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu i soczewicy:

- Brązowy ryż ugotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, a następnie odstaw.
- Czerwoną soczewicę przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj w lekko osolonej wodzie przez około 10-15 minut, aż będzie miękka, ale nie rozgotowana. Odcedź i odstaw.

2. Przygotowanie warzyw:

- Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Marchewki obierz i pokrój w małe kostki.
- Papryki oczyść z gniazd nasiennych i pokrój w kostkę.
- Cukinię umyj i pokrój w półplasterki.

3. Podsmażanie warzyw:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż, aż będzie miękka.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj marchewki, papryki i cukinię. Smaż przez około 5-7 minut, aż warzywa będą lekko miękkie.
- Dodaj krojone pomidory, bulion warzywny, oregano, bazylię, kurkumę, sól i pieprz. Gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż sos lekko zgęstnieje.

4. Składanie zapiekanki:

- Piekarnik nagrzej do 180°C.
- Naczynie do zapiekania posmaruj oliwą z oliwek.
- W dużej misce wymieszaj ugotowany ryż, soczewicę i warzywa z sosem. Całość przełóż do naczynia do zapiekania.

5. Pieczenie:

- Wstaw zapiekankę do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 25-30 minut, aż wierzch będzie lekko zrumieniony.

6. Podanie:

- Po upieczeniu, zapiekankę odstaw na kilka minut, aby lekko przestygła i łatwiej się kroić.
- Przed podaniem posyp świeżą natką pietruszki.

ZAPIEKANKA Z KALAFIORA I

SERA PLEŚNIOWEGO



Składniki:

- 1 duży kalafior
- 200 g sera pleśniowego (np. gorgonzola, rokpol, stilton)
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki mleka
- 2 ząbki czosnku
- 1 duża cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kalafiora:

- Kalafior podziel na różyczki i ugotuj na parze lub w lekko osolonej wodzie przez około 5-7 minut, aż będzie miękki, ale nadal jędrny. Odcedź i odstaw.

2. Przygotowanie sosu:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojoną w drobną kostkę cebulę i smaż, aż będzie miękka.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj jogurt naturalny i mleko, a następnie rozdrobniony ser pleśniowy. Mieszaj, aż ser się rozpuści i sos będzie jednolity.
- Dodaj tymianek, rozmaryn, sól i pieprz do smaku. Gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje.

3. Składanie zapiekanki:

- Piekarnik nagrzej do 180°C.
- Naczynie do zapiekania posmaruj oliwą z oliwek.
- Na dno naczynia ułóż różyczki kalafiora, a następnie równomiernie polej je przygotowanym sosem serowym.

4. Pieczenie:

- Wstaw zapiekankę do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż wierzch będzie lekko zrumieniony.

5. Podanie:

- Po upieczeniu, zapiekankę odstaw na kilka minut, aby lekko przestygła i łatwiej się kroić.
- Przed podaniem posyp świeżą natką pietruszki.

ZAPIEKANKA Z ŁOSOSIA

I SZPINAKU



Składniki:

- 500 g filetów z łososia
- 400 g świeżego szpinaku (lub 300 g mrożonego)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 100 ml mleka
- 100 g sera feta
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie łososia:

- Filety z łososia umyj, osusz i pokrój na mniejsze kawałki. Skrop sokiem z cytryny, posól i popieprz do smaku. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie szpinaku:

- Jeśli używasz świeżego szpinaku, umyj go i osusz. Na dużej patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek, dodaj szpinak i smaż, aż zwiędnie. Jeśli używasz mrożonego szpinaku, rozmroź go i odcisnij nadmiar wody. Odstaw na bok.

3. Przygotowanie sosu:

- Na tej samej patelni rozgrzej kolejną łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj pokrojoną w drobną kostkę cebulę i smaż, aż będzie miękka.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj jogurt naturalny i mleko, a następnie pokruszony ser feta. Mieszaj, aż sos będzie jednolity.
- Dodaj oregano, bazylię, sól i pieprz do smaku. Gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje.

4. Składanie zapiekanki:

- Piekarnik nagrzej do 180°C.
- Naczynie do zapiekania posmaruj oliwą z oliwek.
- Na dno naczynia ułóż równomiernie szpinak, a na nim kawałki łososia.
- Całość polej przygotowanym sosem.

5. Pieczenie:

- Wstaw zapiekankę do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 25-30 minut, aż łosoś będzie dobrze upieczony, a wierzch lekko zrumieniony.

6. Podanie:

- Po upieczeniu, zapiekankę odstaw na kilka minut, aby lekko przestygła i łatwiej się kroiła.
- Przed podaniem posyp świeżą natką pietruszki.

ZAPIEKANKA Z BAKŁAŻANA I

MOZZARELLI



Składniki:

- 2 duże bakłażany
- 2 kulki mozzarelli (około 250 g)
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażana:

- Bakłażany umyj i pokrój w plastry o grubości około 1 cm.
- Posól plastry bakłażana z obu stron i odstaw na około 30 minut, aby pozbyć się goryczki. Następnie opłucz je pod bieżącą wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Plastry bakłażana ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posmaruj oliwą z oliwek z obu stron. Piecz przez około 20 minut, aż będą lekko zrumienione i miękkie.

2. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj pokrojoną w drobną kostkę cebulę i smaż, aż będzie miękka.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj krojone pomidory z puszki, oregano, bazylię, sól i pieprz do smaku. Gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut, aż sos lekko zgęstnieje.

3. Składanie zapiekanki:

- Piekarnik nagrzej do 180°C.
- Naczynie do zapiekania posmaruj oliwą z oliwek.
- Na dno naczynia ułóż warstwę bakłażana, następnie polej ją sosem pomidorowym, a na wierzchu ułóż plasterki mozzarelli. Powtarzaj warstwy, aż do wyczerpania składników, kończąc na warstwie mozzarelli.

4. Pieczenie:

- Wstaw zapiekankę do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 25-30 minut, aż ser mozzarella będzie złocisty i bąbelkowy.

5. Podanie:

- Po upieczeniu, zapiekankę odstaw na kilka minut, aby lekko przestygła i łatwiej się kroić.
- Przed podaniem posyp świeżą bazylią.

ZAPIEKANKA Z KURCZAKA I PIECZAREK W SOSIE CURRY



Składniki:

- 500 g filetów z kurczaka
- 300 g pieczarek
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- 1 szklanka bulionu drobiowego lub warzywnego
- 2 łyżki czerwonej pasty curry (lub więcej, w zależności od preferencji)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Filety z kurczaka umyj, osusz i pokrój na małe kawałki.
- Pieczarki umyj i pokrój w plasterki.
- Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Papryki oczyść z gniazd nasiennych i pokrój w paski.

2. Podsmażanie składników:

- Na dużej patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj kurczaka i smaż, aż będzie złocisty i dobrze ugotowany. Wyjmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.
- Na tej samej patelni rozgrzej kolejną łyżkę oliwy. Dodaj cebulę i smaż, aż będzie miękka.
- Dodaj posiekany czosnek, kurkumę, kmin rzymski, mieloną kolendrę i pastę curry. Smaż przez około minutę, aż przyprawy uwolnią swój aromat.
- Dodaj pieczarki i papryki, smaż przez około 5 minut, aż warzywa będą miękkie.

3. Przygotowanie sosu curry:

- Do warzyw na patelni dodaj mleko kokosowe i bulion. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
- Dodaj usmażone kawałki kurczaka, dopraw solą i pieprzem do smaku. Gotuj przez kolejne 5 minut, aż kurczak wchłonie smaki sosu.

4. Składanie zapiekanki:

- Piekarnik nagrzej do 180°C.
- Naczynie do zapiekania posmaruj oliwą z oliwek.
- Przełóż zawartość patelni do naczynia do zapiekania, równomiernie rozprowadzając składniki.

5. Pieczenie:

- Wstaw zapiekankę do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż wierzch lekko się zrumieni i zapiekanka będzie gorąca w środku.

6. Podanie:

- Po upieczeniu, zapiekankę odstaw na kilka minut, aby lekko przestygła.
- Przed podaniem posyp świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

ZAPIEKANKA WEGETARIAŃSKA Z SOCZEWICĄ I FETA



Składniki:

- 1 szklanka zielonej lub brązowej soczewicy
- 200 g sera feta
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 marchewki
- 1 czerwona papryka
- 1 cukinia
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie soczewicy:

- Soczewicę przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj w lekko osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zazwyczaj około 20-25 minut). Odcedź i odstaw.

2. Przygotowanie warzyw:

- Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Marchewki obierz i pokrój w małe kostki.
- Paprykę oczyść z gniazd nasiennych i pokrój w kostkę.
- Cukinię umyj i pokrój w półplasterki.

3. Podsmażanie warzyw:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż, aż będzie miękka.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj marchewki, paprykę i cukinię. Smaż przez około 5-7 minut, aż warzywa będą miękkie.

4. Przygotowanie sosu:

- Do warzyw na patelni dodaj puszkę krojonych pomidorów, koncentrat pomidorowy, bulion warzywny, oregano, bazylię, sól i pieprz. Gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
- Dodaj ugotowaną soczewicę i wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły. Gotuj przez kolejne 5 minut.

5. Składanie zapiekanki:

- Piekarnik nagrzej do 180°C.
- Naczynie do zapiekania posmaruj oliwą z oliwek.
- Przełóż mieszankę soczewicy i warzyw do naczynia do zapiekania. Na wierzchu równomiernie rozłóż pokruszoną fetę.

6. Pieczenie:

- Wstaw zapiekankę do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż feta będzie lekko zrumieniona.

7. Podanie:

- Po upieczeniu, zapiekankę odstaw na kilka minut, aby lekko przestygła.
- Przed podaniem posyp świeżą natką pietruszki.

ZAPIEKANKA OWOCOWA Z JABŁKAMI I CYNAMONEM



Składniki:

- 6 dużych jabłek (najlepiej twardych, np. Granny Smith)
- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/4 szklanki orzechów (np. włoskich lub migdałów), drobno posiekanych
- 1/4 szklanki suszonych owoców (np. rodzynek lub żurawiny)
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego
- 1/4 szklanki roztopionego oleju kokosowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- Sok z 1/2 cytryny
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. Przygotowanie jabłek:

- Jabłka umyj, obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój na cienkie plasterki lub w kostkę.
- W dużej misce wymieszaj pokrojone jabłka z sokiem z cytryny, 1/2 łyżeczki cynamonu i szczyptą soli.

2. Przygotowanie kruszonki:

- W innej misce wymieszaj płatki owsiane, mąkę pełnoziarnistą, posiekane orzechy, suszone owoce, pozostały cynamon (1/2 łyżeczki) i gałkę muszkatołową.
- Dodaj roztopiony olej kokosowy i miód lub syrop klonowy. Mieszaj, aż składniki dobrze się połączą i powstanie kruszonka.

3. Składanie zapiekanki:

- Piekarnik nagrzej do 180°C.
- Naczynie do zapiekania (o wymiarach około 20x20 cm) posmaruj olejem kokosowym.
- Na dno naczynia ułóż równomiernie jabłka.
- Na wierzchu jabłek równomiernie rozprowadź przygotowaną kruszonkę.

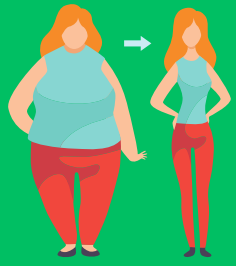
4. Pieczenie:

- Wstaw zapiekankę do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 30-35 minut, aż jabłka będą miękkie, a kruszonka złocista i chrupiąca.

5. Podanie:

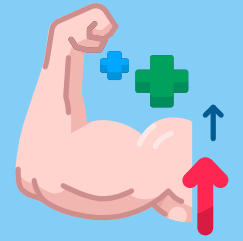
- Po upieczeniu, zapiekankę odstaw na kilka minut, aby lekko przestygła.
- Podawaj na ciepło, opcjonalnie z jogurtem naturalnym lub lodami waniliowymi.

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
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie



PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



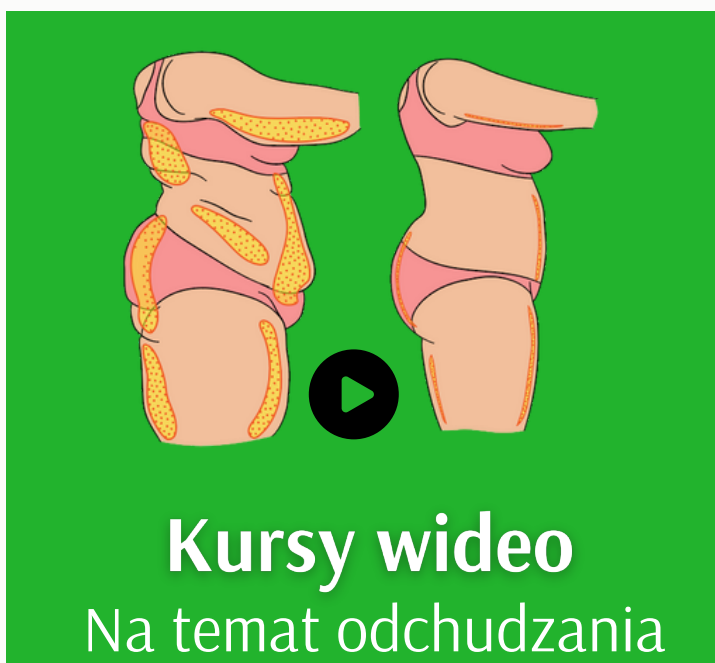
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

