

10 PRZEPISÓW NA OBIAD + PRZEPISY



RAJ DLA PODNIEBIENIA



Dynia



Imbir



Mleko
kokosowe



Bulion



Chleb



Czosnek



POŁUDNIOWA FIESTA



Kurczak



Komosa ryżowa



Oliwa z oliwek



Awokado



Papryka



Czarna fasola

KRÓLESTWO RYB



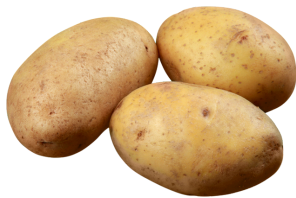
Łosoś



Cytryna



Oliwa z oliwek



Ziemniaki



Kapusta



Marchewka

WEGETARIAŃSKA UCZTA



Soczewica



Oliwa z oliwek



Marchewka



Cebula



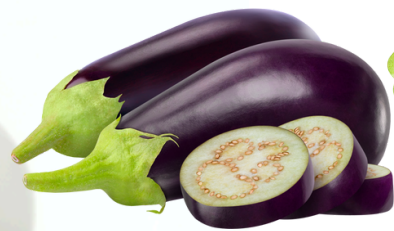
Śmietana 18%



Pieczarki



LEKKOŚĆ I SMAK



Bakłażan



Cukinia



Pomidory



Mozzarella



Czosnek



Oliwa z oliwek



EGZOTYCZNA PODRÓŻ



Ciecierzycza



Szpinak



Mleko kokosowe



Ryż



Curry w proszku



Imbir

WŁOSKA KLASYKA



Indyk



Jajko



Krojone pomidory



Makaron spaghetti



Przecier pomidorowy



Bułka tarta

POLSKI AKCENT



Kapusta



Ryż brązowy



Marchewka



Krojone pomidory



Czerwona cebula



Olej roślinny



SZYBKO I SMACZNIE



Kurczak



Oliwa



Tortille



Awokado



Papryka



Rukola



DLA MIŁOŚNIKÓW ZUP



Brokuł



Czosnek



Ziemniaki



Cebula



Chleb



pełnoziarnisty Bulion warzywny

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

RAJ DLA PODNIEBIENIA



Składniki:

• Zupa krem z dyni:

- 1 kg dyni (najlepiej Hokkaido lub pizmowa)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 kawałek imbiru (ok. 2-3 cm)
- 400 ml mleka kokosowego
- 1 litr bulionu warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1 limonki (opcjonalnie)
- Świeża kolendra do dekoracji

• Grzanki:

- 4 kromki chleba (najlepiej pełnoziarnistego)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- Sól do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie zupy krem z dyni:

- Dynię obierz, usuń pestki i pokrój w kostkę.
- Cebulę i czosnek obierz i posiekaj.
- Imbir obierz i zetrzyj na tarce.
- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu, aż będą miękkie i lekko złociste.
- Dodaj starty imbir i smaż jeszcze przez minutę.
- Dodaj pokrojoną dynię i smaż przez kilka minut, mieszając od czasu do czasu.
- Wlej bulion warzywny i gotuj na małym ogniu, aż dynia będzie miękka (około 20-25 minut).
- Po ugotowaniu, zmiksuj zupę blenderem na gładki krem.
- Dodaj mleko kokosowe i dopraw solą oraz pieprzem. Jeśli zupa jest za gęsta, dodaj więcej bulionu.
- Opcjonalnie, dodaj sok z limonki dla podkreślenia smaku.

2. Przygotowanie grzanek:

- Kromki chleba pokrój w kostkę.
- Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez chwilę, uważając, aby nie przypalić.
- Dodaj kostki chleba i smaż, aż będą złociste i chrupiące. Dopraw solą.

3. Podanie:

- Zupę krem z dyni podawaj gorącą, udekorowaną świeżą kolendrą.
- Grzanki podawaj obok zupy lub dodaj bezpośrednio do talerza.

Smacznego!

Zupa krem z dyni z imbirem i mlekiem kokosowym to idealne danie na chłodne dni. Jest sycąca, aromatyczna i pełna zdrowych składników, które rozgrzeją i nasycą Twoje podniebienie.

POŁUDNIOWA FIESTA



Składniki:

• Sałatka:

- 2 filety z piersi kurczaka
- 1 szklanka quinoa
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 ogórek
- 1 awokado
- 1 mała czerwona cebula
- 1 szklanka kukurydzy (świeża, mrożona lub z puszki)
- 1 szklanka czarnej fasoli (ugotowana lub z puszki, odsączona)
- Mix sałat (np. rukola, szpinak, sałata lodowa)
- Oliwa z oliwek do grillowania
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji

• Sos Winegret:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie quinoa:

- Quinoa przepłucz pod bieżącą wodą.
- W garnku zagotuj 2 szklanki wody, dodaj quinoa i szczyptę soli. Gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż quinoa będzie miękka i wchłonie całą wodę. Odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie kurczaka:

- Filety z piersi kurczaka natrzyj oliwą z oliwek, solą i pieprzem.
- Grilluj kurczaka na średnim ogniu przez około 6-8 minut z każdej strony, aż będzie dobrze upieczony i soczysty.
- Odstaw kurczaka na kilka minut, aby odpoczął, a następnie pokrój na paski lub kostkę.

3. Przygotowanie warzyw:

- Czerwoną i żółtą paprykę pokrój w kostkę.
- Ogórka pokrój w półplasterki.
- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i pokrój w kostkę.
- Czerwoną cebulę pokrój w cienkie półplasterki.
- Jeśli używasz mrożonej kukurydzy, podgrzej ją na patelni lub w mikrofalówce. Jeśli kukurydza jest z puszki, wystarczy ją odsączyć.

4. Przygotowanie sosu winegret:

- W misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z limonki, miód, musztardę Dijon i posiekany czosnek.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

5. Złożenie sałatki:

- W dużej misce połącz ostudzoną quinoa, pokrojone warzywa, kukurydzę, czarną fasolę i mix sałat.
- Dodaj pokrojonego kurczaka.
- Polej sałatkę sosem winegret i delikatnie wymieszaj.
- Udekoruj świeżą kolendrą.

KRÓLESTWO RYB



Składniki:

• Pieczony łosoś:

- 4 filety z łososa (ok. 150-200 g każdy)
- 2 cytryny (jedna pokrojona w plastry, druga na sok)
- 1 pęczek świeżego koperku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 ząbek czosnku (opcjonalnie, drobno posiekany)

• Pieczone ziemniaki:

- 1 kg młodych ziemniaków
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku

• Surówka:

- 1/2 małej główki kapusty białej lub czerwonej (można użyć mixu obu)
- 2 marchewki
- 1 czerwona cebula
- 1 jabłko
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła (np. natka pietruszki) do dekoracji

Instrukcje:

1. Przygotowanie pieczonego łososa:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Filety z łososa opłucz i osusz papierowym ręcznikiem.
- Ułóż filety na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Skrop łososa sokiem z jednej cytryny, posyp solą, pieprzem i drobno posiekanym czosnkiem (jeśli używasz).
- Na każdym filecie ułóż plastry cytryny i gałązki świeżego koperku.
- Skrop oliwą z oliwek.
- Piecz łososa przez 15-20 minut, aż będzie miękki i delikatnie złocisty.

2. Przygotowanie pieczonych ziemniaków:

- Młode ziemniaki dokładnie umyj i pokrój na ćwiartki (nie obieraj, jeśli mają cienką skórę).
- W dużej misce wymieszaj ziemniaki z oliwą z oliwek, suszonym tymiankiem, solą i pieprzem.
- Rozłóż ziemniaki równomiernie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 30-40 minut, aż będą miękkie w środku i chrupiące na zewnątrz.

3. Przygotowanie surówki:

- Kapustę poszatkuj na cienkie paski.
- Marchewki obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
- Czerwoną cebulę pokrój w cienkie półplasterki.
- Jabłko obierz, usuń gniazdo nasienne i zetrzyj na tarce.
- W dużej misce połącz kapustę, marchew, czerwoną cebulę i jabłko.
- W małej misce wymieszaj ocet jabłkowy, oliwę z oliwek, miód, sól i pieprz. Polej surówkę sosem i dokładnie wymieszaj.
- Przed podaniem udekoruj świeżymi ziołami.

4. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję pieczonego łososa, obok dodaj pieczone ziemniaki i porcję surówki.
- Całość możesz udekorować dodatkowym świeżym koperkiem i plasterkiem cytryny.

WEGETARIAŃSKA UCZTA



Składniki:

• Kotlety z soczewicy:

- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 1 marchewka (starta)
- 1 cebula (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1/2 szklanki bułki tartej
- 1 jajko (lub 1 łyżka mielonego siemienia lnianego + 3 łyżki wody jako zamiennik)
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- Sól i pieprz do smaku
- Olej do smażenia

• Sos pieczarkowy:

- 300 g pieczarek (pokrojone w plastry)
- 1 cebula (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki śmietany 18% (lub jogurtu greckiego dla lżejszej wersji)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Natka pietruszki do dekoracji

• Kasza gryczana:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- Sól do smaku

Instrukcje:

1. Kotlety z soczewicy:

- Soczewicę opłucz i gotuj w 2 szklankach wody przez około 15 minut, aż zmięknie. Odcedź i odstaw do ostygnięcia.
- W dużej misce wymieszaj soczewicę, startą marchewkę, posiekaną cebulę, czosnek, bułkę tartą, jajko, kmin rzymski, sól i pieprz.
- Uformuj kotlety i smaż na rozgrzanym oleju, aż będą złociste z obu stron.

2. Sos pieczarkowy:

- W rondlu rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia.
- Dodaj pieczarki i smaż, aż zmiękną.
- Wlej bulion i gotuj przez kilka minut.
- Dodaj śmietanę, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje.

3. Kasza gryczana:

- Kaszę opłucz, wrzuć do wrzącej osolonej wody. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 15 minut, aż wchłonie wodę.

4. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję kaszy, obok kotlety z soczewicy i polej sosem pieczarkowym.
- Udekoruj natką pietruszki.

LEKKOŚĆ I SMAK



Składniki:

- 2 średnie cukinie
- 1 duży bakłażan
- 4 średnie pomidory
- 200 g sera mozzarella (w plastrach)
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji

Instrukcje:

1. Przygotowanie warzyw:

- Cukinie i bakłażana umyj, osusz i pokrój w cienkie plasterki.
- Pomidory umyj i pokrój w plastry.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj.

2. Przygotowanie składników:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj posiekany czosnek i smaż przez chwilę, aż zacznie pachnieć, ale nie zrumieni się.
- W dużej misce wymieszaj plasterki cukinii i bakłażana z podsmażonym czosnkiem, suszonym oregano, bazylią, solą i pieprzem.

3. Układanie warzyw:

- W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwami plasterki cukinii, bakłażana i pomidorów. Zaczynij od warstwy bakłażana, następnie cukinia, a na końcu pomidory. Powtórz układanie warstw, aż zużyjesz wszystkie warzywa.
- Na wierzchu ułóż plastry mozzarelli.

4. Pieczenie:

- Wstaw naczynie do piekarnika i piecz przez około 30-35 minut, aż warzywa będą miękkie, a ser mozzarella się rozpuści i lekko zrumieni.

5. Podanie:

- Zapiekanekę podawaj gorącą, udekorowaną świeżymi listkami bazylii.
- Można podawać jako samodzielne danie lub jako dodatek do pieczywa lub sałatki.

EGZOTYCZNA PODRÓŻ



Składniki:

• Curry z ciecierzycy i szpinaku:

- 1 puszka ciecierzycy (ok. 400 g, odsączona i opłukana)
- 200 g świeżego szpinaku (lub mrożonego)
- 1 duża cebula (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 kawałek imbiru (ok. 2 cm, starty)
- 1 puszka krojonych pomidorów (ok. 400 g)
- 1 puszka mleka kokosowego (ok. 400 ml)
- 2 łyżki oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki curry w proszku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1 limonki
- Świeża kolendra do dekoracji

• Ryż basmati:

- 1 szklanka ryżu basmati
- 2 szklanki wody
- Szczypta soli

Instrukcje:

1. Przygotowanie curry:

- W dużym garnku rozgrzej olej kokosowy lub oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek i imbir, smaż przez 1-2 minuty, aż zaczną pachnieć.
- Dodaj curry w proszku, kurkumę, kmin rzymski i cynamon. Smaż przez 1 minutę, mieszając, aby uwolnić aromaty przypraw.
- Dodaj krojone pomidory i gotuj przez około 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
- Dodaj mleko kokosowe i ciecierzycę. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut.
- Dodaj świeży szpinak i gotuj, aż zwiędnie (jeśli używasz mrożonego szpinaku, dodaj go wcześniej i gotuj, aż się rozmrozi i podgrzeje).
- Dopraw curry solą, pieprzem i sokiem z limonki do smaku.

2. Przygotowanie ryżu basmati:

- Ryż basmati przepłucz pod bieżącą wodą, aż woda będzie czysta.
- W garnku zagotuj 2 szklanki wody z szczyptą soli.
- Dodaj ryż, zmniejsz ogień do minimum, przykryj i gotuj przez około 15 minut, aż ryż wchłonie całą wodę i będzie miękki.
- Odstaw na kilka minut, a następnie delikatnie rozluźnij ryż widelcem.

3. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu basmati, obok dodaj curry z ciecierzycy i szpinaku.
- Udekoruj świeżą kolendrą.

WŁOSKA KLASYKA



Składniki:

• Klopsiki z indyka:

- 500 g mielonego mięsa z indyka
- 1 jajko
- 1/2 szklanki bułki tartej
- 1/4 szklanki startego parmezanu
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 mała cebula (drobno posiekana)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek do smażenia

• Sos pomidorowy:

- 1 puszka krojonych pomidorów (ok. 400 g)
- 1 puszka przecieru pomidorowego (ok. 400 g)
- 1 mała cebula (drobno posiekana)
- 3 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji

• Spaghetti:

- 400 g spaghetti pełnoziarnistego
- Sól do gotowania makaronu

Instrukcje:

1. Przygotowanie klopsików z indyka:

- W dużej misce połącz mielone mięso z indyka, jajko, bułkę tartą, starty parmezan, posiekany czosnek i cebulę, oregano, bazylię, sól i pieprz.
- Dokładnie wymieszaj składniki, aby masa była jednolita.
- Formuj z masy małe klopsiki (ok. 2-3 cm średnicy).
- Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu. Smaż klopsiki na złocisty kolor z każdej strony, aż będą dobrze ugotowane. Odłóż na talerz.

2. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- W tym samym rondlu, w którym smażyłeś klopsiki, dodaj oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek. Smaż na średnim ogniu, aż cebula będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj krojone pomidory i przecier pomidorowy. Dodaj suszone oregano i bazylię. Dopraw solą i pieprzem.
- Gotuj na małym ogniu przez około 20-30 minut, mieszając od czasu do czasu.
- Dodaj usmażone klopsiki do sosu pomidorowego i gotuj razem przez kolejne 10 minut, aby smaki się połączyły.

3. Przygotowanie spaghetti:

- W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Dodaj spaghetti i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente.
- Odcedź makaron i odstaw.

4. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję spaghetti, polej sosem pomidorowym z klopsikami.
- Udekoruj świeżą bazylią i, opcjonalnie, dodatkowym startym parmezanem.

POLSKI AKCENT



Składniki:

• Gołąbki:

- 1 duża główka białej kapusty
- 1 szklanka ryżu brązowego
- 1 marchewka (starta)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w drobną kostkę)
- 1 cebula (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 200 g pieczarek (drobno posiekane)
- 1 puszka czerwonej fasoli (odsączona i opłukana)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku

• Sos pomidorowy:

- 1 puszka krojonych pomidorów (ok. 400 g)
- 1 puszka przecieru pomidorowego (ok. 400 g)
- 1 cebula (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Instrukcje:

1. Przygotowanie kapusty:

- Usuń z kapusty głąb. W dużym garnku zagotuj wodę. Włóż kapustę do wrzącej wody i gotuj przez kilka minut, aż liście zaczną się oddzielać. Delikatnie zdejmuj liście, gdy stają się miękkie. Odkładaj na talerz, aby ostygły.

2. Przygotowanie farszu:

- Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odstaw do ostygnięcia.
- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż aż będą miękkie.
- Dodaj posiekane pieczarki i smaż, aż odparuje nadmiar wody i grzyby lekko się zrumienią.
- Dodaj startą marchewkę, pokrojoną czerwoną paprykę i smaż przez kilka minut, aż warzywa będą miękkie.
- Dodaj ugotowany ryż i odsączoną czerwoną fasolę do warzyw. Dopraw suszonym tymiankiem, bazylią, solą i pieprzem. Dobrze wymieszaj i odstaw do ostygnięcia.

3. Przygotowanie gołąbków:

- Na każdy liść kapusty nakładaj porcję farszu warzywnego. Zawijaj boki liścia do środka, a następnie roluj od podstawy, tworząc zgrabny rulon.
- Ułóż gołąbki ciasno w dużym naczyniu żaroodpornym.

4. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż aż będą miękkie.
- Dodaj krojone pomidory i przecier pomidorowy. Dopraw suszonym oregano, solą i pieprzem.
- Gotuj sos na małym ogniu przez około 15 minut, aż lekko zgęstnieje.

5. Pieczenie:

- Gołąbki w naczyniu żaroodpornym polej sosem pomidorowym.
- Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 1 godzinę.

6. Podanie:

- Gołąbki podawaj gorące, posypane świeżą natką pietruszki.

SZYBKO I SMACZNIE



Składniki:

• Kurczak:

- 2 piersi z kurczaka
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- Sól i pieprz do smaku

• Warzywa:

- 1 czerwona papryka (pokrojona w paski)
- 1 żółta papryka (pokrojona w paski)
- 1 czerwona cebula (pokrojona w cienkie plasterki)
- 1 garść rukoli lub szpinaku

• Guacamole:

- 2 dojrzałe awokado
- 1 mały pomidor (drobno posiekany)
- 1/2 czerwonej cebuli (drobno posiekana)
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- Sok z 1 limonki
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra (opcjonalnie, drobno posiekana)

• Dodatki:

- 4 pełnoziarniste tortille
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (opcjonalnie)
- 1/2 szklanki startego sera cheddar (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie kurczaka:

- Piersi z kurczaka opłucz i osusz papierowym ręcznikiem.
- W misce wymieszaj oliwę z oliwek, paprykę słodką, kmin rzymski, czosnek w proszku, sól i pieprz.
- Natrzyj mieszanką piersi z kurczaka.
- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu i smaż kurczaka przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będzie dobrze ugotowany. Odstaw na kilka minut, a następnie pokrój w cienkie paski.

2. Przygotowanie warzyw:

- Na tej samej patelni, na której smażyłeś kurczaka, dodaj odrobinę oliwy z oliwek i smaż pokrojoną paprykę oraz cebulę przez około 5 minut, aż będą miękkie, ale wciąż chrupiące.

3. Przygotowanie guacamole:

- Awokado przekrój na pół, usuń pestki i wydrąż miąższ do miski.
- Rozgnieć awokado widelcem na gładką masę.
- Dodaj drobno posiekany pomidor, czerwoną cebulę, czosnek, sok z limonki, sól i pieprz. Dobrze wymieszaj.
- Opcjonalnie dodaj drobno posiekaną świeżą kolendrę.

4. Składanie tortilli:

- Podgrzej tortille na suchej patelni przez kilka sekund z każdej strony, aż będą ciepłe i elastyczne.
- Na każdej tortilli rozłóż rukolę lub szpinak, smażone warzywa, paski kurczaka oraz guacamole.
- Opcjonalnie dodaj łyżkę jogurtu naturalnego i posyp startym serem cheddar.

5. Podanie:

- Zwiń tortille w rulon lub złóż na pół, tworząc kształt taco.
- Podawaj od razu, najlepiej z dodatkową porcją guacamole na boku.

DLA MIŁOŚNIKÓW ZUP



Składniki:

• Krem z brokułów:

- 1 duży brokuł (około 500 g)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 średni ziemniak
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/2 szklanki śmietany 18% (lub jogurtu greckiego dla lżejszej wersji)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

• Grzanki:

- 4 kromki chleba (najlepiej pełnoziarnistego)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- Sól do smaku

• Dodatki:

- 100 g sera pleśniowego (np. gorgonzola, roquefort)

Instrukcje:

1. Przygotowanie kremu z brokułów:

- Brokuł umyj i podziel na różyczki. Łodygę obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
- Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Ziemniaka obierz i pokrój w kostkę.
- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu, aż będą miękkie i lekko złociste.
- Dodaj pokrojonego ziemniaka i smaż przez kilka minut, mieszając od czasu do czasu.
- Dodaj brokuły i bulion warzywny. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Zmiksuj zupę blenderem na gładki krem.
- Dodaj śmietanę (lub jogurt grecki) i dopraw solą oraz pieprzem do smaku. Dokładnie wymieszaj i podgrzewaj przez kilka minut, nie doprowadzając do wrzenia.

2. Przygotowanie grzanek:

- Kromki chleba pokrój w kostkę.
- Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez chwilę, uważając, aby nie przypalić.
- Dodaj kostki chleba i smaż, aż będą złociste i chrupiące. Dopraw solą do smaku.

3. Podanie:

- Zupę krem z brokułów podawaj gorącą, posypaną pokruszonym serem pleśniowym.
- Dodaj chrupiące grzanki bezpośrednio do zupy lub podawaj je osobno.
- Opcjonalnie udekoruj świeżą natką pietruszki.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



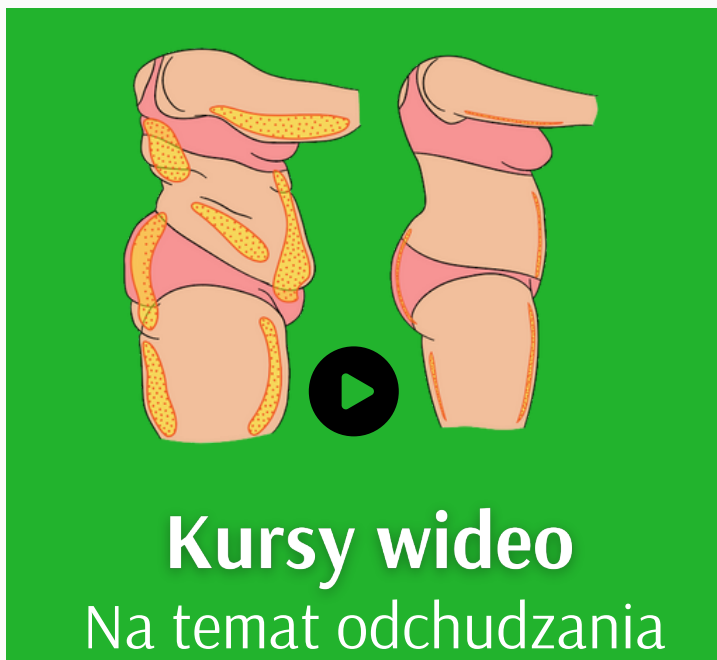
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

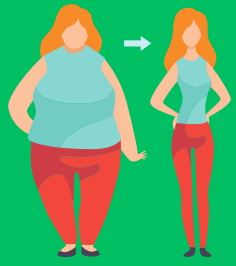


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

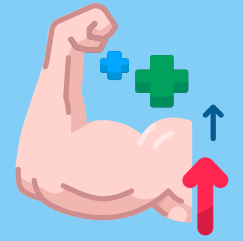


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tlus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tlus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tlus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tlus.

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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ
INFORMACJI

12 zł miesięcznie

