10 DAŃ GŁÓWNYCH + PRZEPISY

STEK Z KALAFIORA Z CHIMICHURRI I PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI

Kalafior

Oliwa z oliwek

Ziemniaki

Pietruszka

Kolendra

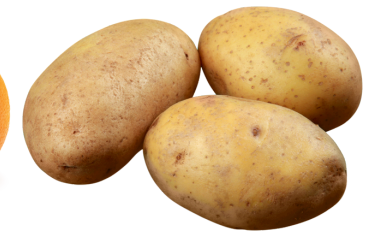
Czosnek

PIECZONA KACZKA Z SOSEM WIŚNIOWYM I KLUSKAMI ŚLĄSKIMI

Kaczka

Czosnek

Pomarańcza



Ziemniaki

Jajko

Miód

RISOTTO Z OWOCAMI MORZA I SZAFRANEM

Ryż arborio

Owoce morza

Cebula

Czosnek

Szafran

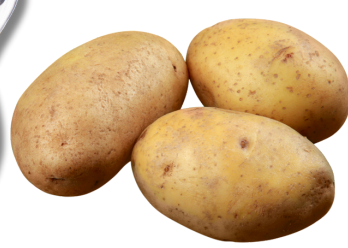
Masło

KOTLETY JAGNIĘCE Z SOSEM MIĘTOWYM I GRATIN ZIEMNIACZANYM

Kotlety jagnięce

Czosnek

Oliwa z oliwek

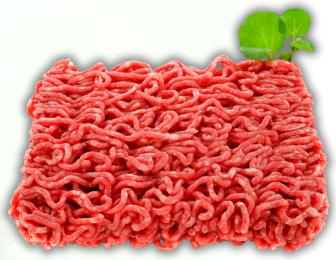


Ziemniaki

Mięta

Śmietana 18%

PIECZONY BAKŁAŻAN FASZEROWANY MIĘSEM I WARZYWAMI



Mielone mięso

Bakłażan

Oliwa z oliwek

Marchewka

Cukinia

Papryka

ŁOSOŚ W SKORUPCE Z ORZECHÓW Z PUREE Z ZIELONEGO GROSZKU

Łosoś

Groszek

Orzechy

Musztarda

Oliwa z oliwek

Bulion warzywny

PULPETY Z INDYKA W SOSIE CURRY Z RYŻEM BASMATI

Mięso z indyka

Ryż basmati

Mleko kokosowe

Pasta curry

Pomidory krojone

Bułka tarta

PIECZEŃ Z DZIKA Z SOSEM JAŁOWCOWYM I KARMELIZOWANYMI JABŁKAMI

Mięso z dzika

Owoce jałowca

Jabłka

Czosnek

Oliwa z oliwek

Bulion

PSTRĄG PIECZONY W SOLI Z SAŁATKĄ Z FENKUŁEM

Pstrąg

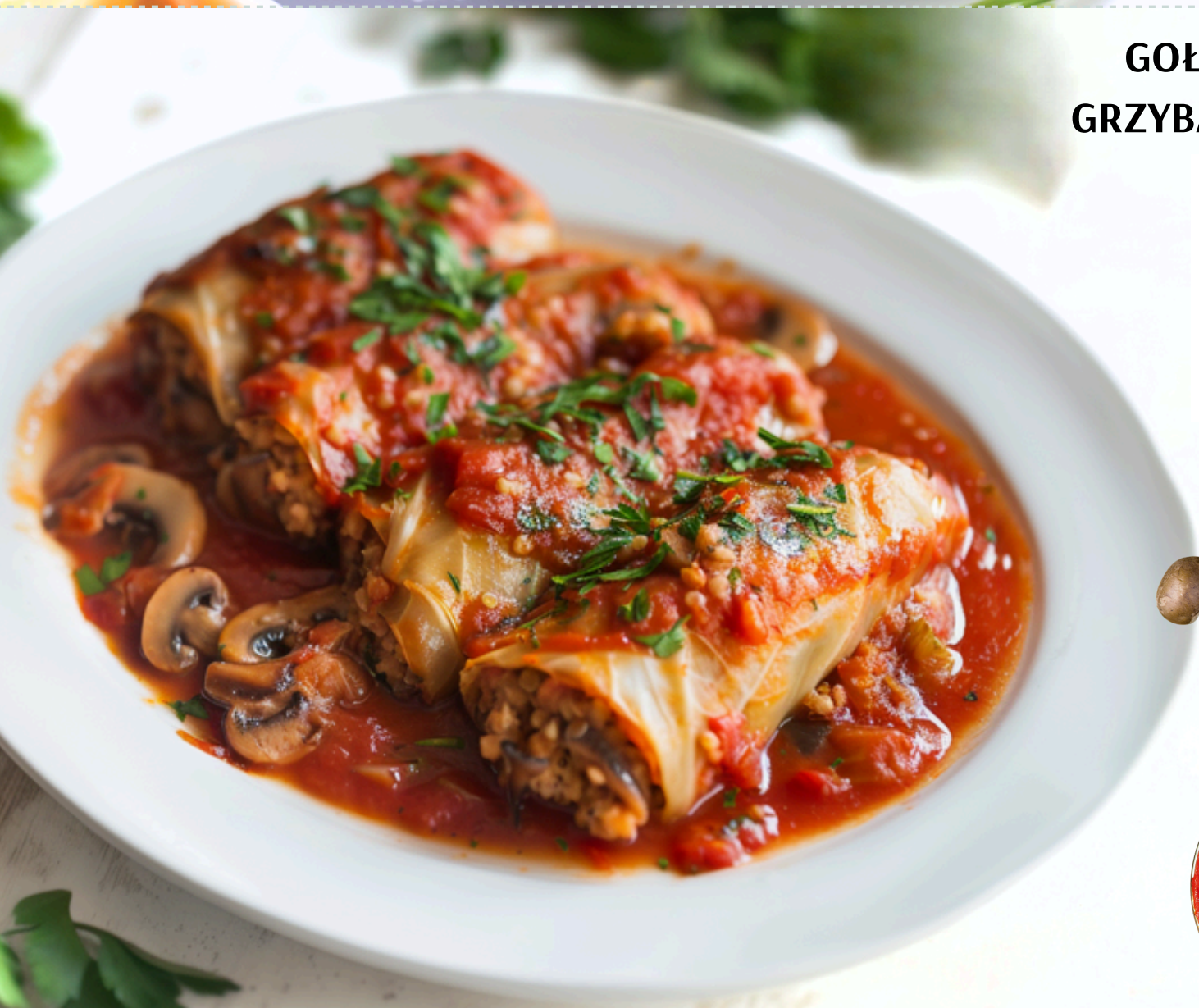
Fenkuł

Bulion

Czerwona cebula

Cytryna

Sól morska



GOŁĄBKI Z KASZĄ GRYCZANĄ I GRZYBAMI W SOSIE POMIDOROWYM

Główka kapusty

Kasza gryczana

Grzyby

Krojone pomidory

Koncentrat pomidorowy

Cebula

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

STEK Z KALAFIORA Z CHIMICHURRI I PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI

Składniki:

Na stek z kalafiora:

- 1 duży kalafior
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka papryki wędzonej

Na sos chimichurri:

- 1 pęczek świeżej natki pietruszki
- 1 pęczek świeżej kolendry
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała czerwona papryczka chili (opcjonalnie)
- 3 łyżki czerwonego octu winnego
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z jednej limonki

Na pieczone ziemniaki:

- 500 g małych ziemniaków
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Stek z kalafiora:

1. **Przygotowanie kalafiora:**
   - Kalafiora umyj i usuń liście. Odetnij dolną część łodygi, ale tak, aby kalafior się nie rozpadł.
   - Pokrój kalafiora w grube plastry (ok. 2-3 cm), starając się uzyskać "stek" z centralnej części kalafiora. Boczne części można użyć do innego dania.
2. **Marynata:**
   - W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sól, pieprz, czosnek w proszku i paprykę wędzoną.
   - Posmaruj plastry kalafiora przygotowaną marynatą z obu stron.
3. **Pieczenie:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Ułóż plastry kalafiora na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
   - Piecz przez około 25-30 minut, aż kalafior będzie miękki i lekko złocisty, obracając go w połowie pieczenia.

Sos chimichurri:

1. **Przygotowanie sosu:**
   - Natkę pietruszki i kolendrę drobno posiekaj.
   - Czosnek i papryczkę chili (jeśli używasz) drobno posiekaj.
   - W miseczce wymieszaj posiekane zioła, czosnek, chili, ocet winny, oliwę z oliwek, sok z limonki, sól i pieprz. Dobrze wymieszaj.

Pieczone ziemniaki:

1. **Przygotowanie ziemniaków:**
   - Ziemniaki umyj i pokrój na połówki lub ćwiartki, w zależności od wielkości.
   - W dużej misce wymieszaj ziemniaki z oliwą z oliwek, suszonym rozmarynem, tymiankiem, solą i pieprzem.
2. **Pieczenie:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C (możesz piec ziemniaki razem z kalafiorem, jeśli masz wystarczająco miejsca w piekarniku).
   - Ułóż ziemniaki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
   - Piecz przez około 30-35 minut, aż ziemniaki będą złociste i chrupiące, obracając je w połowie pieczenia.

Podanie:

1. Na talerzu ułóż stek z kalafiora.
2. Polej kalafiora obficie sosem chimichurri.
3. Obok ułóż porcję pieczonych ziemniaków.
4. Całość możesz udekorować świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki.

PIECZONA KACZKA Z SOSEM WIŚNIOWYM I KLUSKAMI ŚLĄSKIMI

Składniki:

Na kaczkę:

- 1 cała kaczka (ok. 2 kg)
- 2 ząbki czosnku
- 1 pomarańcza
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka majeranku
- Sól i pieprz do smaku

Na sos wiśniowy:

- 300 g wiśni (mogą być mrożone)
- 100 ml czerwonego wina
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej
- Sól i pieprz do smaku

Na kluski śląskie:

- 1 kg ziemniaków
- 1 jajko
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- Sól do smaku

Przygotowanie:

Kaczka:

1. Kaczkę dokładnie oczyść i osusz papierowym ręcznikiem.
2. Z ząbków czosnku zrób pastę przez wyciśnięcie ich praską lub drobne posiekanie.
3. Pomarańczę umyj i pokrój w ćwiartki.
4. W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, miód, czosnek, majeranek, sól i pieprz.
5. Natrzyj kaczkę przygotowaną mieszanką, a do środka włóż kawałki pomarańczy.
6. Kaczkę umieść w naczyniu żaroodpornym i piecz w temperaturze 180°C przez około 2-2,5 godziny, aż mięso będzie miękkie i skórka chrupiąca. Co jakiś czas polewaj kaczkę wytapiającym się tłuszczem.

Sos wiśniowy:

1. W rondlu podgrzej wiśnie z winem na średnim ogniu, aż zaczną się rozpadać.
2. Dodaj miód i ocet balsamiczny, gotuj przez kilka minut, aż sos się lekko zredukuje.
3. Skrobię ziemniaczaną rozprowadź w odrobinie wody i dodaj do sosu, mieszając, aż sos zgęstnieje.
4. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Kluski śląskie:

1. Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości. Odcedź i odstaw do ostygnięcia.
2. Przestudzone ziemniaki przeciśnij przez praskę lub dokładnie ugnieć.
3. Do ziemniaków dodaj jajko, mąkę ziemniaczaną i sól, dokładnie wymieszaj.
4. Z ciasta formuj małe kulki, w środku każdej zrób wgłębienie palcem.
5. Kluski gotuj w osolonej wodzie, aż wypłyną na powierzchnię (około 2-3 minuty).

Podanie:

1. Kaczkę podziel na porcje i podawaj z sosem wiśniowym.
2. Na talerzu ułóż kilka klusek śląskich.
3. Dekoruj świeżymi ziołami lub kawałkami pomarańczy, jeśli chcesz.

RISOTTO Z OWOCAMI MORZA I SZAFRANEM

Składniki:

- 300 g ryżu Arborio
- 400 g mieszanych owoców morza (np. krewetki, małże, kalmary)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 l bulionu rybnego lub warzywnego
- 200 ml białego wina
- 1 szczypta szafranu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła
- 50 g parmezanu (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bulionu:**
   - Podgrzej bulion w garnku i dodaj szafran. Trzymaj na małym ogniu, aby bulion był ciepły.
2. **Przygotowanie risotto:**
   - W dużej patelni lub rondlu rozgrzej oliwę z oliwek.
   - Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się przezroczysta.
   - Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę.
3. **Dodawanie ryżu:**
   - Wsyp ryż Arborio na patelnię i smaż, mieszając, aż stanie się lekko przejrzysty (około 2-3 minut).
   - Wlej białe wino i gotuj, mieszając, aż większość płynu odparuje.
4. **Gotowanie risotto:**
   - Dodawaj po jednej chochli gorącego bulionu z szafranem do ryżu, ciągle mieszając.
   - Gdy ryż wchłonie bulion, dodaj kolejną chochlę. Powtarzaj, aż ryż będzie al dente (około 18-20 minut).
5. **Dodawanie owoców morza:**
   - Na osobnej patelni podgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek i dodaj owoce morza.
   - Smaż przez 3-4 minuty, aż owoce morza będą gotowe. Jeśli używasz mrożonych owoców morza, upewnij się, że są dobrze rozmrożone i osuszone przed smażeniem.
   - Dodaj owoce morza do risotto pod koniec gotowania, delikatnie mieszając.
6. **Finalne wykończenie:**
   - Gdy ryż jest już miękki, ale wciąż lekko jędrny, zdejmij risotto z ognia.
   - Dodaj masło i (opcjonalnie) starty parmezan, mieszając aż do rozpuszczenia.
   - Dopraw solą i pieprzem do smaku.
7. **Podanie:**
   - Risotto podawaj od razu, posypane świeżo posiekaną natką pietruszki.
   - Można podać z dodatkowym parmezanem i cytryną, jeśli chcesz.

KOTLETY JAGNIĘCE Z SOSEM MIĘTOWYM I GRATIN ZIEMNIACZANYM

Składniki:

Na kotlety jagnięce:

- 8 kotletów jagnięcych (ok. 1 kg)
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka świeżego rozmarynu (lub 1/2 łyżeczki suszonego)
- Sól i pieprz do smaku

Na sos miętowy:

- 1 pęczek świeżej mięty
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 3 łyżki octu jabłkowego
- 100 ml wrzącej wody
- Sól do smaku

Na gratin ziemniaczany:

- 1 kg ziemniaków
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml śmietany 18% (można użyć jogurtu greckiego dla lżejszej wersji)
- 200 ml mleka
- 100 g tartego sera Gruyère lub Parmezanu
- Sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
- 1 łyżka masła do wysmarowania naczynia

Przygotowanie:

Kotlety jagnięce:

1. Kotlety jagnięce opłucz i osusz papierowym ręcznikiem.
2. W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, wyciśnięty czosnek, rozmaryn, sól i pieprz.
3. Natrzyj kotlety przygotowaną mieszanką i odstaw na 30 minut do marynowania.
4. Rozgrzej grill lub patelnię grillową i smaż kotlety po 3-4 minuty z każdej strony, aż będą rumiane i soczyste w środku.

Sos miętowy:

1. Liście mięty drobno posiekaj i umieść w miseczce.
2. Dodaj cukier trzcinowy i zalej wrzącą wodą, mieszaj, aż cukier się rozpuści.
3. Dodaj ocet jabłkowy i sól do smaku. Sos odstaw na kilka minut, aby smaki się przegryzły.

Gratin ziemniaczany:

1. Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie plasterki.
2. Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
3. W dużym garnku podgrzej śmietanę (lub jogurt) z mlekiem, dodaj cebulę, czosnek, sól, pieprz i szczyptę gałki muszkatołowej.
4. Dodaj pokrojone ziemniaki do garnka i gotuj na małym ogniu przez 10 minut, mieszając od czasu do czasu.
5. Wysmaruj naczynie do zapiekania masłem i przełóż do niego ziemniaki z sosem.
6. Posyp startym serem i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 40 minut, aż wierzch będzie złocisty i chrupiący.

Podanie:

1. Na talerzu ułóż kotlety jagnięce, polej je sosem miętowym.
2. Obok ułóż porcję gratin ziemniaczanego.
3. Dekoruj świeżymi ziołami, np. gałązką rozmarynu lub mięty.

PIECZONY BAKŁAŻAN FASZEROWANY MIĘSEM I WARZYWAMI

Składniki:

- 2 średnie bakłażany
- 300 g mielonego mięsa (np. z kurczaka, indyka lub wołowiny)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 czerwona papryka
- 1 marchewka
- 1 cukinia
- 1 pomidor
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji
- 50 g tartego sera (np. mozzarella lub parmezan) (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bakłażanów:**
   - Bakłażany umyj, przekrój wzdłuż na pół i wydrąż miąższ, zostawiając około 1 cm miąższu przy skórce. Wydrążony miąższ pokrój w kostkę i odstaw na bok.
   - Bakłażany posól i odstaw na około 20 minut, aby pozbyć się goryczki. Następnie opłucz je pod bieżącą wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
2. **Przygotowanie nadzienia:**
   - Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
   - Paprykę, marchewkę, cukinię i pomidora pokrój w drobną kostkę.
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i czosnek, smaż aż staną się miękkie i lekko złociste.
   - Dodaj mielone mięso i smaż, aż będzie dobrze wysmażone.
   - Dodaj pokrojony miąższ bakłażana, paprykę, marchewkę, cukinię i pomidora. Smaż przez około 10 minut, aż warzywa będą miękkie.
   - Dodaj koncentrat pomidorowy, oregano, tymianek, sól i pieprz. Gotuj jeszcze przez kilka minut, mieszając.
3. **Nadziewanie bakłażanów:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C.
   - Bakłażany ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
   - Napełnij bakłażany przygotowanym nadzieniem.
   - Opcjonalnie posyp tartym serem.
4. **Pieczenie:**
   - Piecz bakłażany w rozgrzanym piekarniku przez około 30-35 minut, aż będą miękkie, a ser (jeśli używasz) będzie złocisty i lekko chrupiący.
5. **Podanie:**
   - Pieczone bakłażany faszerowane mięsem i warzywami podawaj gorące, posypane świeżą natką pietruszki.

ŁOSOŚ W SKORUPCE Z ORZECHÓW Z PUREE Z ZIELONEGO GROSZKU

Składniki:

Na łososia w skorupce z orzechów:

- 4 filety z łososia (po około 150-200 g każdy)
- 100 g mieszanki orzechów (np. orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe)
- 2 łyżki bułki tartej (opcjonalnie)
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka posiekanej świeżej natki pietruszki

Na puree z zielonego groszku:

- 500 g zielonego groszku (może być mrożony)
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 50 ml bulionu warzywnego
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z połowy cytryny

Przygotowanie:

Łosoś w skorupce z orzechów:

1. **Przygotowanie orzechowej skorupki:**
   - W blenderze lub malakserze umieść mieszankę orzechów i zmiel je na drobne kawałki, ale nie na mąkę. Możesz również dodać bułkę tartą, jeśli chcesz uzyskać bardziej chrupiącą skorupkę.
   - Przełóż zmielone orzechy do miski i wymieszaj z posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem.
2. **Przygotowanie łososia:**
   - Filety z łososia opłucz i osusz papierowym ręcznikiem.
   - W małej miseczce wymieszaj musztardę Dijon, miód i 1 łyżkę oliwy z oliwek.
   - Posmaruj każdy filet z łososia mieszanką musztardy i miodu, a następnie obtocz w orzechowej mieszance, lekko dociskając, aby skorupka dobrze przylegała.
3. **Pieczenie:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia ułóż filety z łososia.
   - Piecz przez około 12-15 minut, aż łosoś będzie upieczony, a skorupka złocista i chrupiąca.

Puree z zielonego groszku:

1. **Gotowanie groszku:**
   - W garnku zagotuj wodę z odrobiną soli.
   - Dodaj zielony groszek i gotuj przez 3-4 minuty, aż będzie miękki. Jeśli używasz mrożonego groszku, gotuj go zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.
   - Odcedź groszek i przełóż do blendera lub malaksera.
2. **Puree:**
   - Dodaj do groszku oliwę z oliwek, bulion warzywny, posiekany ząbek czosnku, sól, pieprz i sok z cytryny.
   - Miksuj na gładką masę, aż uzyskasz kremowe puree. Jeśli puree jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej bulionu warzywnego.

Podanie:

1. Na talerzu ułóż porcję puree z zielonego groszku.
2. Na puree połóż filet z łososia w skorupce z orzechów.
3. Całość możesz udekorować świeżą natką pietruszki i kawałkami cytryny.

PULPETY Z INDYKA W SOSIE CURRY Z RYŻEM BASMATI

Składniki:

Na pulpety z indyka:

- 500 g mielonego mięsa z indyka
- 1 jajko
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, wyciśnięte
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki, posiekanej
- Sól i pieprz do smaku

Na sos curry:

- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, wyciśnięte
- 1 kawałek imbiru (ok. 2 cm), starty
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 puszka (400 ml) mleka kokosowego
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 2 łyżki czerwonej pasty curry (lub więcej do smaku)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji

Na ryż basmati:

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

Przygotowanie:

Pulpety z indyka:

1. W dużej misce wymieszaj mielone mięso z indyka, jajko, cebulę, czosnek, bułkę tartą, kmin rzymski, kolendrę, natkę pietruszki, sól i pieprz.
2. Z masy mięsnej formuj małe pulpety.
3. Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek i obsmaż pulpety na złoty kolor ze wszystkich stron. Następnie przełóż je na talerz.

Sos curry:

1. W tej samej patelni, dodaj 1 łyżkę oliwy z oliwek, cebulę, czosnek i imbir. Smaż na średnim ogniu, aż cebula stanie się miękka i lekko złocista.
2. Dodaj paprykę i smaż przez kolejne 2-3 minuty.
3. Dodaj czerwoną pastę curry, kurkumę, mielony kmin rzymski i mieloną kolendrę. Smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aby przyprawy uwolniły swoje aromaty.
4. Wlej krojone pomidory i mleko kokosowe, doprowadź do wrzenia.
5. Dodaj obsmażone pulpety do sosu. Zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez 20-25 minut, aż pulpety będą dobrze ugotowane, a sos lekko zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Ryż basmati:

1. W dużym garnku zagotuj 2 szklanki wody z odrobiną soli.
2. Dodaj ryż basmati, zmniejsz ogień do niskiego i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut, aż ryż wchłonie całą wodę i będzie miękki.
3. Zdejmij z ognia i pozostaw pod przykryciem na kilka minut, aby ryż się "przegryzł".

Podanie:

1. Na talerzu ułóż porcję ryżu basmati.
2. Na ryżu ułóż kilka pulpetów z indyka w sosie curry.
3. Całość udekoruj świeżą kolendrą.

PIECZEŃ Z DZIKA Z SOSEM JAŁOWCOWYM I KARMELIZOWANYMI JABŁKAMI

Składniki:

Na pieczeń z dzika:

- 1,5 kg mięsa z dzika (np. łopatka, udziec)
- 4 ząbki czosnku
- 1 pęczek świeżego tymianku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka mielonego jałowca
- 1 szklanka czerwonego wina
- 2 szklanki bulionu (wołowego lub warzywnego)
- 1 cebula

Na sos jałowcowy:

- 1 łyżka jagód jałowca
- 1 szklanka czerwonego wina
- 1 szklanka bulionu (wołowego lub warzywnego)
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki masła
- Sól i pieprz do smaku

Na karmelizowane jabłka:

- 4 jabłka (najlepiej twardsze odmiany)
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka miodu
- Szczypta cynamonu
- Sok z połowy cytryny

Przygotowanie:

Pieczeń z dzika:

1. **Przygotowanie mięsa:**
   - Mięso z dzika dokładnie opłucz i osusz papierowym ręcznikiem.
   - Natrzyj mięso solą, pieprzem, mielonym jałowcem oraz posiekanym czosnkiem i tymiankiem.
   - Włóż mięso do miski, polej oliwą z oliwek i wmasuj przyprawy. Odstaw na kilka godzin, najlepiej na noc, do lodówki.
2. **Pieczenie:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C.
   - W dużej patelni lub garnku, który można wstawić do piekarnika, rozgrzej oliwę i obsmaż mięso z każdej strony, aż będzie dobrze zrumienione.
   - Dodaj pokrojoną cebulę, wino i bulion. Przykryj i wstaw do piekarnika.
   - Piecz przez około 2-2,5 godziny, aż mięso będzie miękkie i łatwo się rozdzielało. W razie potrzeby dolewaj bulionu.

Sos jałowcowy:

1. **Przygotowanie sosu:**
   - W małym garnku rozpuść masło i dodaj mąkę, mieszając, aby powstała zasmażka.
   - Dodaj jagody jałowca, wino i bulion. Gotuj na małym ogniu, mieszając, aż sos zgęstnieje.
   - Dopraw solą i pieprzem do smaku. Przecedź sos przez sito, aby pozbyć się jagód jałowca.

K**armelizowane jabłka:**

1. **Przygotowanie jabłek:**
   - Jabłka umyj, obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój na ćwiartki.
   - W dużej patelni rozpuść masło, dodaj jabłka i smaż na średnim ogniu, aż zaczną się rumienić.
   - Dodaj miód, cynamon i sok z cytryny. Smaż, aż jabłka będą miękkie i lekko karmelizowane.

Podanie:

1. Na talerzu ułóż plastry pieczeni z dzika.
2. Polej mięso sosem jałowcowym.
3. Obok ułóż porcję karmelizowanych jabłek.
4. Całość możesz udekorować świeżymi ziołami, takimi jak tymianek lub rozmaryn.

PSTRĄG PIECZONY W SOLI Z SAŁATKĄ Z FENKUŁEM

Składniki:

Na pstrąga pieczonego w soli:

- 2 całe pstrągi (około 500 g każdy), oczyszczone
- 2 kg soli morskiej
- 2 białka jaj
- 1 cytryna, pokrojona w plasterki
- 1 pęczek świeżego tymianku
- 2 gałązki świeżego rozmarynu
- 1 łyżeczka pieprzu cytrynowego (opcjonalnie)

Na sałatkę z fenkułu:

- 1 duży fenkuł (koper włoski)
- 1 mała czerwona cebula
- 1 pomarańcza
- 1 garść świeżej rukoli
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z jednej cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Pstrąg pieczony w soli:

1. **Przygotowanie pstrąga:**
   - Oczyszczone pstrągi opłucz i osusz papierowym ręcznikiem.
   - Wnętrze każdego pstrąga wypełnij plasterkami cytryny, gałązką tymianku i rozmarynu. Możesz również dodać pieprz cytrynowy, jeśli używasz.
2. **Przygotowanie soli:**
   - W dużej misce wymieszaj sól morską z białkami jaj, aż mieszanka będzie przypominała mokry piasek.
   - Na blasze do pieczenia ułóż warstwę mieszanki soli o grubości około 1 cm.
3. **Pieczenie:**
   - Na warstwie soli ułóż pstrągi.
   - Całkowicie przykryj pstrągi resztą mieszanki soli, upewniając się, że ryby są szczelnie zamknięte.
   - Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 25-30 minut.
4. **Podanie pstrąga:**
   - Po upieczeniu, delikatnie rozbij skorupę soli i usuń ją, uważając, aby nie uszkodzić ryby.
   - Usuń skórę i podawaj delikatne mięso pstrąga.

Sałatka z fenkułu:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Fenkuł umyj, osusz i bardzo cienko pokrój (najlepiej przy użyciu mandoliny).
   - Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie plasterki.
   - Pomarańczę obierz i pokrój na segmenty, usuwając białe błonki.
2. **Składanie sałatki:**
   - W dużej misce wymieszaj fenkuł, czerwoną cebulę, segmenty pomarańczy i rukolę.
   - Skrop sałatkę oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.
   - Dopraw solą i pieprzem do smaku, delikatnie wymieszaj.

Podanie:

1. Na talerzu ułóż porcję pieczonego pstrąga.
2. Obok umieść porcję sałatki z fenkułu.
3. Całość możesz udekorować świeżymi ziołami, takimi jak tymianek lub koperek.

GOŁĄBKI Z KASZĄ GRYCZANĄ I GRZYBAMI W SOSIE POMIDOROWYM

Składniki:

Na gołąbki:

- 1 duża główka kapusty
- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 200 g świeżych grzybów (np. pieczarek, borowików)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- Sól i pieprz do smaku

Na sos pomidorowy:

- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 1 mały koncentrat pomidorowy (70 g)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Gołąbki:

1. **Przygotowanie kapusty:**
   - Z główki kapusty wytnij głąb.
   - W dużym garnku zagotuj wodę z odrobiną soli. Włóż główkę kapusty i gotuj przez kilka minut, aż liście zaczną się łatwo oddzielać. Oddzielaj liście jeden po drugim, aż uzyskasz około 12-15 dużych liści. Resztę kapusty możesz pokroić i dodać do farszu lub użyć do innego dania.
2. **Przygotowanie farszu:**
   - Kaszę gryczaną ugotuj według instrukcji na opakowaniu i odstaw do ostygnięcia.
   - Grzyby umyj, osusz i drobno posiekaj.
   - Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
   - Dodaj czosnek i grzyby, smaż przez kilka minut, aż grzyby będą miękkie i płyn z nich odparuje.
   - W dużej misce wymieszaj ugotowaną kaszę gryczaną, grzyby z cebulą i czosnkiem oraz posiekaną natkę pietruszki. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. **Formowanie gołąbków:**
   - Na każdy liść kapusty nakładaj porcję farszu i zwijaj gołąbki, zakładając boki liścia do środka, a następnie zwijając w rulon.

Sos pomidorowy:

1. **Przygotowanie sosu:**
   - Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
   - W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
   - Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
   - Dodaj krojone pomidory i koncentrat pomidorowy, a następnie suszone oregano i bazylię. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
   - Gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż sos zgęstnieje.

Gotowanie gołąbków:

1. **Przygotowanie dania:**
   - W dużym garnku lub głębokiej patelni z przykrywką ułóż gołąbki, zalewając je sosem pomidorowym.
   - Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 45-60 minut, aż kapusta będzie miękka.

Podanie:

1. Gołąbki podawaj gorące, polane sosem pomidorowym.
2. Możesz je udekorować 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

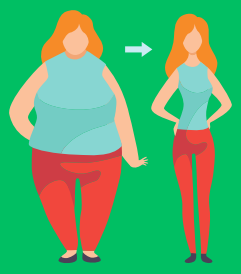
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

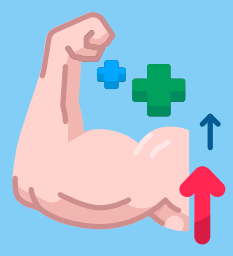
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	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 grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie