

# 10 DAŃ KUCHNI ŚWIATA + PRZEPISY



## MAROKAŃSKIE TAGINE Z JAGNIĘCINĄ I MORELAMI



Jagnięcina



Morele



Krojone pomidory



Bulion warzywny



Oliwa z oliwek



Czosnek

## JAPOŃSKIE OKONOMIYAKI (PLACEK Z KAPUSTY)



Kapusta



Mąka pszenna



Jajka



Marchewka



Zielona cebulka



# MEKSYKAŃSKIE CHILES EN NOGADA



Papryka poblano



Mielone mięso



Cebula



Czosnek



Orzechy włoskie



Śmietana 30%

# WIETNAMSKA ZUPA PHO BO



Wołowina



Cebula



Anyż



Imbir

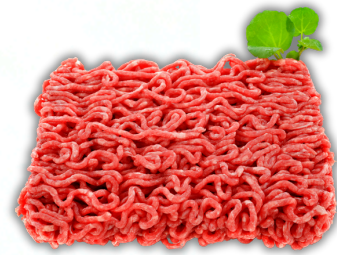


Kości wołowe



Makaron ryżowy

# GRECKA MUSAKA Z BAKŁAŻANEM



Mielone mięso



Bakłażan



Oliwa z oliwek



Masło



Mleko



Cebula

# INDYJSKIE BUTTER CHICKEN Z NAAN



Kurczak



Masło  
klarowane



Imbir



Jogurt  
naturalny



Mąka pszenna



Koncentrat  
pomidorowy

# PERUWIAŃSKIE CEVICHE Z MANGO



Filet z białej ryby



Mango



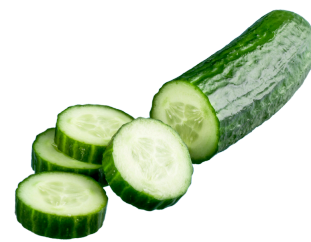
Cebula



Papryczka chili



Sok z limonki



Ogórek

# LIBAŃSKIE KIBBEH (KOTLECICKI Z KASZY BULGUR I MIĘSA)



Kasza bulgur



Mielona wołowina



Cebula



Orzeszki piniowe



Cynamon



Mięta

# HISZPAŃSKA PAELLA Z OWOCAMI MORZA



Oliwa z  
oliwek



Cebula



Pomidor



Papryka



Ryż



Krewetki

# TAJSKIE ZIELONE CURRY Z KURCZAKIEM



Kurczak



Mleko kokosowe



Zielona pasta  
curry



Bakłażan



Cukinia



Groszek

# SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

[www.motywator.tv/500](http://www.motywator.tv/500)

# MAROKAŃSKIE TAGINE Z JAGNIĘCINĄ I MORELAMI



## Składniki:

- 800 g jagnięciny (udziec lub łopatka), pokrojonej w kostkę
- 2 cebule, drobno posiekane
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w plasterki
- 150 g suszonych moreli
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 500 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 1/2 łyżeczki mielonej papryki
- Sól do smaku
- 1 łyżka miodu
- Garść świeżej kolendry, posiekanej
- Garść świeżej pietruszki, posiekanej
- Skórka z 1 cytryny
- Sok z 1 cytryny

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie mięsa:

- W dużym garnku (najlepiej typu tagine, jeśli posiadasz) rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj jagnięcinę i obsmaż ją ze wszystkich stron, aż będzie złocista. Przenieś mięso na talerz.

### 2. Przygotowanie bazy:

- W tym samym garnku dodaj cebulę i smaż ją, aż będzie miękka i lekko złocista, około 5 minut.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.

### 3. Dodanie przypraw:

- Dodaj cynamon, kmin rzymski, imbir, kurkumę, pieprz i mieloną paprykę do cebuli i czosnku. Smaż przyprawy przez 1-2 minuty, mieszając, aby uwolniły swoje aromaty.

### 4. Dodanie warzyw i mięsa:

- Dodaj marchewkę do garnka i smaż przez 2-3 minuty.
- Włóż jagnięcinę z powrotem do garnka.

### 5. Dodanie płynów:

- Dodaj krojone pomidory, bulion warzywny lub drobiowy, miód oraz sól do smaku.
- Doprowadź całość do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie.

### 6. Dodanie moreli:

- Na ostatnie 20 minut gotowania dodaj suszone morele do garnka.

### 7. Wykończenie:

- Po zakończeniu gotowania dodaj skórkę i sok z cytryny, a także świeżą kolendrę i pietruszkę.

### 8. Podanie:

- Tagine najlepiej smakuje podane z kuskusem lub świeżym pieczywem. Możesz także udekorować danie dodatkową posiekaną kolendrą i pietruszką.

# JAPOŃSKIE OKONOMIYAKI (PLACEK Z KAPUSTY)



## Składniki:

- 1/2 małej kapusty, drobno posiekanej
- 200 g mąki pszennej (może być pełnoziarnista)
- 200 ml wody lub dashi (bulionu rybnego)
- 2 jajka
- 2 zielone cebulki, drobno posiekane
- 150 g dowolnego dodatku (np. krewetki, boczek, kalmary, tofu)
- 1 marchewka, starta
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Olej do smażenia (najlepiej roślinny, np. rzepakowy lub sezamowy)

## Sosy i dodatki:

- Sos okonomiyaki (można użyć sosu teriyaki lub samodzielnie przygotować mieszankę sosu sojowego, ketchup i miodu)
- Majonez japoński (opcjonalnie)
- Płatki bonito (suszone rybne, opcjonalnie)
- Nori (suszone wodorosty), pokrojone w cienkie paski
- Marynowany imbir (opcjonalnie)

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce wymieszaj mąkę, wodę (lub dashi), jajka, sól i proszek do pieczenia, aż do uzyskania gładkiego ciasta.
- Dodaj posiekaną kapustę, zieloną cebulkę, startą marchewkę i wybrany dodatek (np. krewetki, boczek). Dobrze wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte ciastem.

### 2. Smażenie placków:

- Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu.
- Nałóż porcję ciasta na patelnię i uformuj okrągły placek o grubości około 1-2 cm.
- Smaż przez około 4-5 minut z każdej strony, aż placek będzie złocisty i dobrze wypieczony w środku. Możesz przykryć patelnię pokrywką, aby przyspieszyć gotowanie.

### 3. Wykończenie i podanie:

- Po usmażeniu placków, przenieś je na talerz.
- Na wierzchu każdego placka posmaruj sos okonomiyaki.
- Jeśli lubisz, dodaj majonez w cienkich paskach.
- Posyp płatkami bonito i pokrojonymi nori.
- Dodaj marynowany imbir na boku dla dodatkowego smaku.

### 4. Podanie:

- Okonomiyaki podawaj od razu, najlepiej na gorąco.



# MEKSYKAŃSKIE CHILES EN NOGADA



## Składniki:

### Papryki:

- 6 dużych zielonych papryk poblano

### Farsz:

- 500 g mielonego mięsa wieprzowego lub wołowego (lub mieszanki obu)
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 pomidory, obrane i drobno posiekane
- 1 jabłko, obrane i pokrojone w drobną kostkę
- 1 gruszka, obrana i pokrojona w drobną kostkę
- 1 brzoskwinia, obrana i pokrojona w drobną kostkę
- 50 g rodzynek
- 50 g posiekanych migdałów
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonego goździka
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oleju roślinnego

### Sos nogada:

- 200 g orzechów włoskich, namoczonych przez noc i obranych
- 200 ml śmietany kremówki (lub jogurtu greckiego dla lżejszej wersji)
- 100 g sera feta
- 1 łyżka cukru
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki mielonego cynamonu

### Dodatki:

- Nasiona granatu
- Świeża natka pietruszki lub kolendry, posiekana

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie papryk:

- Opal papryki poblano nad płomieniem (można to zrobić na kuchence gazowej, grillując lub w piekarniku), aż skórka stanie się czarna i pęcherzykowata.
- Włóż papryki do plastikowego woreczka na około 10 minut, aby łatwiej zdjąć skórę.
- Po tym czasie delikatnie obierz skórę, a następnie naciąć jedną stronę każdej papryki i usuń nasiona.

### 2. Przygotowanie farszu:

- Na dużej patelni rozgrzej olej roślinny.
- Dodaj cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj mielone mięso i smaż, aż będzie dobrze ugotowane.
- Dodaj pomidory, jabłko, gruszkę, brzoskwinie, rodzynek, migdały, cynamon i goździki. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Gotuj na średnim ogniu przez około 10-15 minut, aż wszystkie składniki dobrze się połączą i będą miękkie.

### 3. Przygotowanie sosu nogada:

- W blenderze zmiksuj orzechy włoskie, śmietanę (lub jogurt), ser feta, cukier, sól i cynamon, aż do uzyskania gładkiego sosu. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj trochę mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

### 4. Nadziewanie papryk:

- Ostrożnie nadziej każdą paprykę przygotowanym farszem.
- Ułóż nadziane papryki na talerzu.

### 5. Podanie:

- Polej nadziane papryki sosem nogada.
- Udekoruj nasionami granatu i posiekaną natką pietruszki lub kolendry.

# WIETNAMSKA ZUPA PHO BO



## Składniki:

### Bulion:

- 1,5 kg wołowych kości szpikowych i żeber
- 500 g chudej wołowiny (np. mostek, rostbef)
- 1 duża cebula, przekrojona na pół
- 1 kawałek imbiru (ok. 10 cm), przekrojony na pół
- 5 gwiazdek anyżu
- 4 goździki
- 1 laska cynamonu
- 2 łyżki sosu rybnego
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka cukru
- 5 litrów wody

### Dodatki:

- 200 g makaronu ryżowego (pho)
- 200 g chudej wołowiny (np. polędwica), cienko pokrojonej
- 1 cebula, cienko pokrojona
- 3-4 zielone cebulki, posiekane
- Świeża kolendra, posiekana
- Świeża mięta
- Kiełki fasoli mung
- Limonka, pokrojona w ćwiartki
- Papryczka chili, cienko pokrojona
- Sos hoisin
- Sos sriracha

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie bulionu:

- W dużym garnku umieść wołowe kości i zalej je wodą, aby były całkowicie pokryte. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez 5 minut. Następnie odlej wodę i opłucz kości, aby usunąć szumowiny.
- W tym samym garnku ponownie umieść kości, dodaj 5 litrów świeżej wody, chudą wołowinę (np. mostek), cebulę, imbir, anyż, goździki i cynamon. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 3-4 godziny.
- Po około 1,5 godziny wyjmij chudą wołowinę (mostek) i odstaw na bok do ostygnięcia, a następnie pokrój na cienkie plasterki.
- Po 3-4 godzinach gotowania bulionu, wyjmij wszystkie składniki i przecedź bulion przez sito, aby uzyskać klarowny wywar. Dodaj sos rybny, sól i cukier do smaku.

### 2. Przygotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj wodę. Dodaj makaron ryżowy i gotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu (zwykle 3-5 minut), aż będzie miękki. Odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania.

### 3. Składanie zupy:

- W dużych miskach umieść porcje makaronu ryżowego.
- Na makaronie ułóż plasterki ugotowanej wołowiny (mostek) oraz surowej cienko pokrojonej wołowiny (polędwica).
- Zalej gorącym bulionem, który ugotuje surową wołowinę w misce.

### 4. Dodatki:

- Dodaj cienko pokrojoną cebulę, posiekaną zieloną cebulkę, świeżą kolendrę, mięte, kiełki fasoli mung i papryczkę chili.
- Podawaj z ćwiartkami limonki, sosem hoisin i sosem sriracha, które każdy może dodać do smaku.

# GRECKA MUSAKA Z BAKŁAŻANEM



## Składniki:

### Bakłażany:

- 3 duże bakłażany, pokrojone w plastry o grubości około 1 cm
- Sól
- Oliwa z oliwek do smażenia

### Sos mięsny:

- 500 g mielonego mięsa wołowego lub jagnięcego (lub mieszanki obu)
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1/2 szklanki czerwonego wina (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki mielonego gałki muskatołowej
- 2 łyżki posiekanej świeżej natki pietruszki
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

### Sos beszamelowy:

- 50 g masła
- 50 g mąki pszennej (może być pełnoziarnista)
- 500 ml mleka
- 2 jajka
- 50 g startego sera parmezan lub kefalotyri
- Szczypta gałki muskatołowej
- Sól i pieprz do smaku

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie bakłażanów:

- Posól plastry bakłażana z obu stron i odstaw na około 30 minut, aby pozbyć się nadmiaru wody i gorzkiego smaku.
- Opłucz bakłażany pod bieżącą wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż plastry bakłażana, aż będą złociste z obu stron. Odstaw na bok na papierowy ręcznik, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

### 2. Przygotowanie sosu mięsnego:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj mielone mięso i smaż, aż będzie dobrze ugotowane.
- Dodaj krojone pomidory, koncentrat pomidorowy, czerwone wino (jeśli używasz), cynamon, kmin rzymski i gałkę muskatołową. Dopraw solą i pieprzem.
- Gotuj na wolnym ogniu przez około 30 minut, aż sos zgęstnieje. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki.

### 3. Przygotowanie sosu beszamelowego:

- W rondelku rozpuść masło. Dodaj mąkę i mieszaj, aż powstanie gładka masa (zasmażka).
- Stopniowo dodawaj mleko, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje.
- Zdejmij z ognia i pozostaw do ostygnięcia na kilka minut. Następnie dodaj ubite jajka, ser, gałkę muskatołową oraz sól i pieprz do smaku. Dobrze wymieszaj.

### 4. Składanie musaki:

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- W natłuszczonej formie do zapiekania ułóż warstwę bakłażanów, a następnie warstwę sosu mięsnego. Powtarzaj, aż do wyczerpania składników, kończąc na warstwie bakłażanów.
- Na wierzch wylej sos beszamelowy, równomiernie rozprowadzając go po całej powierzchni.

### 5. Pieczenie:

- Piecz musakę w nagrzanym piekarniku przez około 45-50 minut, aż wierzch będzie złocisty i bąbelkowy.
- Po upieczeniu, odstaw musakę na kilka minut przed pokrojeniem i podaniem, aby trochę ostygła i lepiej się kroić.

# INDYJSKIE BUTTER CHICKEN Z NAAN



## Składniki:

### Butter Chicken:

- 500 g filetów z kurczaka, pokrojonych w kawałki
- 2 łyżki masła klarowanego (ghee) lub oleju roślinnego
- 1 cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek imbiru (ok. 5 cm), drobno posiekany
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 200 ml śmietany kokosowej lub jogurtu naturalnego (dla lżejszej wersji)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka mielonej kolendry
- 1 łyżka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka garam masala
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1/2 łyżeczki chili w proszku (opcjonalnie)
- Sól do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji

### Marynata do kurczaka:

- 200 g jogurtu naturalnego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżeczki mielonej kolendry
- 2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka garam masala
- 1 łyżeczka mielonego chili (opcjonalnie)
- Sól do smaku

### Naan:

- 250 g mąki pszennej (może być pełnoziarnista)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki cukru
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 120 ml ciepłej wody
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany (opcjonalnie)
- Masło klarowane (ghee) lub oliwa z oliwek do smarowania

## Instrukcje:

### 1. Marynata do kurczaka:

- W dużej misce wymieszaj jogurt naturalny, sok z cytryny, mieloną kolendrę, kmin rzymski, kurkumę, garam masalę, mielone chili i sól.
- Dodaj pokrojone kawałki kurczaka i dokładnie wymieszaj, aby marynata równomiernie pokryła mięso.
- Przykryj miskę i odstaw na co najmniej 1 godzinę (najlepiej na całą noc) do lodówki.

### 2. Przygotowanie butter chicken:

- W dużej patelni rozgrzej 2 łyżki masła klarowanego lub oleju roślinnego.
- Dodaj posiekaną cebulę, czosnek i imbir. Smaż na średnim ogniu, aż cebula będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj marynowane kawałki kurczaka i smaż, aż będą złociste i dobrze ugotowane.
- Dodaj krojone pomidory, koncentrat pomidorowy, mieloną kolendrę, kmin rzymski, garam masala, kurkumę i chili w proszku (jeśli używasz). Dopraw solą do smaku.
- Gotuj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut, aż sos zgęstnieje i wszystkie smaki się połączą.
- Na koniec dodaj śmietanę kokosową lub jogurt naturalny i gotuj jeszcze przez kilka minut.
- Udekoruj świeżą kolendrą.

### 3. Przygotowanie naan:

- W dużej misce wymieszaj mąkę, sól, cukier i proszek do pieczenia.
- Dodaj jogurt naturalny, ciepłą wodę i oliwę z oliwek. Wymieszaj, a następnie zagnieć na gładkie ciasto.
- Przykryj ciasto wilgotną ściereczką i odstaw na 30 minut.
- Podziel ciasto na 6 równych części i uformuj z nich kulki.
- Rozwałkuj każdą kulkę na owalny placek o grubości około 0,5 cm.
- Na rozgrzanej, suchej patelni (najlepiej żeliwnej) smaż każdy placek przez 1-2 minuty z każdej strony, aż będą lekko przypieczone i pojawią się bąbelki.
- Po zdjęciu z patelni, posmaruj każdy placek masłem klarowanym lub oliwą z oliwek i posyp posiekanym czosnkiem, jeśli używasz.

### 4. Podanie:

- Butter chicken podawaj gorące, wraz z gorącymi naan. Można również dodać gotowany ryż basmati jako dodatek.

# PERUWIAŃSKIE CEVICHE Z MANGO



## Składniki:

### Ceviche:

- 400 g świeżych filetów z białej ryby (np. dorada, labraks, halibut), pokrojonych w kostkę
- 1 duże dojrzałe mango, pokrojone w kostkę
- 1 czerwona cebula, cienko pokrojona w piórka
- 1 czerwona papryczka chili, drobno posiekana (bez nasion, jeśli chcesz łagodniejsze)
- 1 pęczek świeżej kolendry, posiekanej
- 1/2 filiżanki świeżo wyciśniętego soku z limonki (około 4-5 limonek)
- 1/2 filiżanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy (około 1-2 pomarańczy)
- 1 ogórek, obrany, pozbawiony nasion i pokrojony w kostkę
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku

### Dodatki:

- Liście sałaty lub kapusty do podania
- Słodkie ziemniaki (bataty), ugotowane i pokrojone w plasterki
- Prażona kukurydza (cancha) lub prażone migdały jako chrupiący dodatek

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie ryby:

- W dużej misce umieść pokrojone w kostkę filety rybne. Dodaj sok z limonki i sok z pomarańczy. Dokładnie wymieszaj, aby ryba była równomiernie pokryta sokiem cytrusowym.
- Przykryj miskę i wstaw do lodówki na około 15-20 minut, aż ryba stanie się nieprzezroczysta i "ugotowana" w kwasie z cytrusów.

### 2. Dodanie warzyw i owoców:

- Po upływie czasu marynowania dodaj do ryby pokrojone mango, czerwoną cebulę, papryczkę chili, ogórek oraz posiekaną kolendrę. Delikatnie wymieszaj.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 3. Podanie:

- Ceviche podawaj na liściach sałaty lub kapusty.
- Na talerzu obok ceviche ułóż plasterki ugotowanych słodkich ziemniaków.
- Posyp prażoną kukurydzą lub prażonymi migdałami dla chrupiącego akcentu.

### 4. Dekoracja:

- Dodatkowo możesz udekorować ceviche listkami świeżej kolendry i plasterkami limonki na brzegu talerza.

# LIBAŃSKIE KIBBEH (KOTLECICKI Z KASZY BULGUR I MIĘSA)



## Składniki:

### Masa kibbeh:

- 1 szklanka drobnej kaszy bulgur
- 500 g mielonej wołowiny lub jagnięciny
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 łyżki świeżej mięty, drobno posiekanej
- 2 łyżki świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- Sól i pieprz do smaku

### Farsz:

- 200 g mielonej wołowiny lub jagnięciny
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 1/4 szklanki posiekanych orzeszków piniowych (lub migdałów)
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1/4 łyżeczki mielonego allspice (ziele angielskie)
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie kaszy bulgur:

- W dużej misce zalej kaszę bulgur gorącą wodą, aby ją przykryła. Odstaw na około 15-20 minut, aż bulgur wchłonie wodę i stanie się miękki.
- Odcedź nadmiar wody i delikatnie wyciśnij bulgur, aby pozbyć się nadmiaru wilgoci.

### 2. Przygotowanie masy kibbeh:

- W dużej misce wymieszaj namoczoną kaszę bulgur, mielone mięso, posiekaną cebulę, miętę, natkę pietruszki, mielony kmin rzymski, cynamon, sól i pieprz.
- Dokładnie wyrób masę, aż składniki będą dobrze połączone i masa będzie jednolita.

### 3. Przygotowanie farszu:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj mielone mięso i smaż, aż będzie dobrze ugotowane.
- Dodaj orzeszki piniowe (lub migdały), mielony kmin rzymski, cynamon, allspice, sól i pieprz. Smaż przez kolejne 5 minut, aż orzeszki będą lekko zrumienione.

### 4. Formowanie kibbeh:

- Z masy kibbeh formuj małe kulki lub elipsoidy. W środku każdej kulki zrób wgłębienie, a następnie napełnij je łyżeczką farszu. Zamknij otwór i delikatnie uformuj kotlecik.
- Powtarzaj, aż skończą się składniki.

### 5. Smażenie kibbeh:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Smaż kotleciki kibbeh, aż będą złociste i chrupiące z obu stron, około 5-7 minut z każdej strony.
- Po usmażeniu, odsącz kotleciki na papierowym ręczniku, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

### 6. Podanie:

- Kibbeh można podawać na ciepło lub na zimno, z dodatkiem jogurtu naturalnego, sałatki tabbouleh lub hummusu.
- Można również podać z kawałkami cytryny do skropienia.

# HISZPAŃSKA PAELLA Z OWOCAMI MORZA



## **Składniki:**

### **Paella:**

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 2 pomidory, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 filiżanka zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)
- 2 filiżanki ryżu do paelli (np. arroz bomba)
- 4 filiżanki bulionu rybnego lub drobiowego
- 1/2 łyżeczki szafranu (namoczonego w 2 łyżkach ciepłej wody)
- 1 łyżeczka słodkiej papryki (pimentón)
- Sól i pieprz do smaku

### **Owoce morza:**

- 200 g krewetek, obranych i oczyszczonych
- 200 g małży (oczyszczonych)
- 200 g kalmarów, pokrojonych w krążki
- 200 g mrożonych lub świeżych muszli (np. omułki)
- 200 g kawałków białej ryby (np. dorsza)

### **Dodatki:**

- 1 cytryna, pokrojona na ćwiartki
- Świeża pietruszka, posiekana

## **Instrukcje:**

### **1. Przygotowanie składników:**

- Namocz szafran w 2 łyżkach ciepłej wody.
- Upewnij się, że wszystkie owoce morza są dobrze oczyszczone i przygotowane.

### **2. Podsmażanie warzyw:**

- W dużej patelni do paelli (lub głębokiej patelni) rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj pokrojone papryki i smaż przez około 5 minut, aż zmiękną.
- Dodaj pokrojone pomidory i smaż, aż zmiękną i powstanie gęsty sos.

### **3. Przygotowanie ryżu:**

- Dodaj ryż do patelni i smaż przez około 2 minuty, mieszając, aby ryż pokrył się warzywami i oliwą.
- Dodaj słodką paprykę, namoczony szafran (wraz z wodą) i bulion. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut, aż ryż będzie prawie ugotowany. Nie mieszaj ryżu podczas gotowania, aby utworzyła się tradycyjna skorupka na dnie (socarrat).

### **4. Dodanie owoców morza:**

- Na wierzch ryżu ułóż krewetki, małże, kalmary, muszle i kawałki ryby. Delikatnie wciskaj owoce morza w ryż, aby były częściowo zanurzone.
- Przykryj patelnię folią aluminiową lub pokrywką i gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 10 minut, aż owoce morza będą ugotowane, a małże i muszle się otworzą (te, które się nie otworzą, wyrzuć).

### **5. Podanie:**

- Posyp paellę świeżą pietruszką i udekoruj ćwiartkami cytryny.
- Podawaj na gorąco, z cytryną do skropienia.

# TAJSKIE ZIELONE CURRY Z KURCZAKIEM



## Składniki:

### Zielone curry:

- 500 g filetów z kurczaka, pokrojonych w cienkie paski
- 2 łyżki oleju kokosowego lub roślinnego
- 1 puszka (400 ml) mleka kokosowego
- 1 filiżanka bulionu drobiowego lub warzywnego
- 2-3 łyżki zielonej pasty curry (ilość do smaku)
- 1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w cienkie paski
- 1 cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 bakłażan, pokrojony w kostkę
- 1 filiżanka zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)
- 2 łydgi trawy cytrynowej, zmiążdżone i pokrojone na kawałki
- 4-5 liści kaffiru (opcjonalnie)
- 2 łyżki sosu rybnego
- 1 łyżka cukru kokosowego lub brązowego cukru
- Sok z 1 limonki
- Świeża kolendra do dekoracji
- Świeża bazylija tajska do dekoracji (opcjonalnie)
- Sól do smaku

### Do podania:

- Gotowany ryż jaśminowy

## Instrukcje:

### 1. Przygotowanie składników:

- Upewnij się, że wszystkie składniki są umyte, pokrojone i przygotowane do użycia.

### 2. Podsmażanie pasty curry:

- W dużym garnku lub głębokiej patelni rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu.
- Dodaj zieloną pastę curry i smaż przez około 2-3 minuty, mieszając, aż pasta zacznie wydzielać intensywny aromat.

### 3. Dodanie mięsa:

- Dodaj pokrojonego kurczaka do pasty curry i smaż przez około 5 minut, aż kurczak będzie lekko złocisty.

### 4. Dodanie warzyw:

- Dodaj czerwoną i żółtą paprykę, cukinię oraz bakłażana do garnka. Smaż przez około 5 minut, mieszając, aby warzywa lekko zmiękły.

### 5. Dodanie płynów:

- Dodaj mleko kokosowe i bulion drobiowy lub warzywny do garnka. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do niskiego.
- Dodaj trawę cytrynową, liście kaffiru (jeśli używasz), sos rybny i cukier. Gotuj na wolnym ogniu przez około 10-15 minut, aż kurczak i warzywa będą miękkie.

### 6. Dodanie groszku i przyprawianie:

- Dodaj zielony groszek do garnka i gotuj jeszcze przez 2-3 minuty.
- Dopraw curry sokiem z limonki i solą do smaku.

### 7. Podanie:

- Podawaj gorące zielone curry z kurczakiem na świeżo ugotowanym ryżu jaśminowym.
- Udekoruj świeżą kolendrą i, jeśli lubisz, świeżą bazylią tajską.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



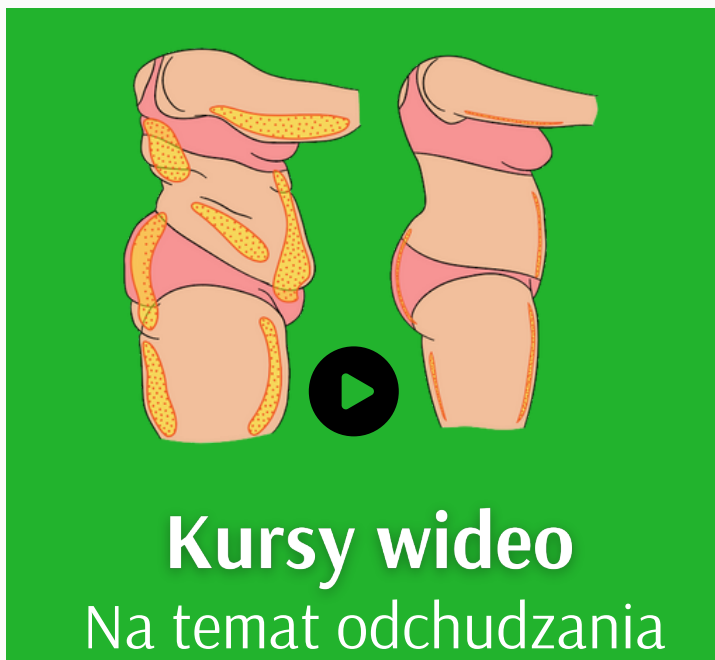
**10 ebooków**  
same fakty



**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**

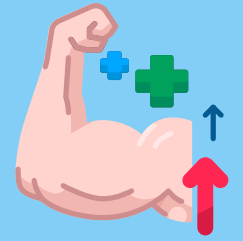


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## SCHUDNAĆ

## PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

### Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

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



# 12 zł miesięcznie

## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

