

10 PYSZNYCH KOLACJI + PRZEPISY

LEKKIE I POŻYWNE



Komosa
ryżowa



Tuńczyk



Jajka



Papryka

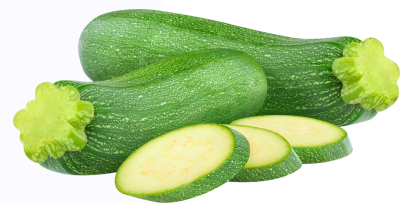


Ogórek



Czarne
oliwki

Z NUTĄ ORIENTU



Cukinia



Tofu



Papryka



Marchew



Imbir



Sos sojowy



RYBNY SMAK



Filet dorsza



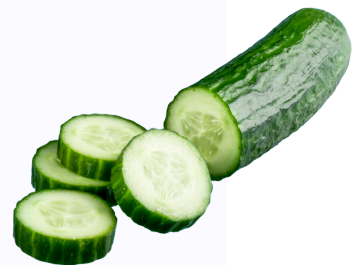
Oliwa z oliwek



Pomidory



Czerwona cebula



Ogórek



Cytryna



KLASYKA GATUNKU



Brokuły



Makaron



Kurczak



Masło



Mozzarella

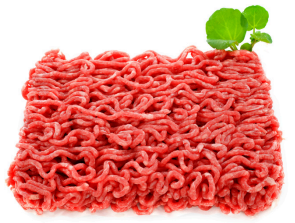


Cebula

W STYLU MEKSYKAŃSKIM



Tortille



Mielone mięso



Cebula



Krojone
pomidory



Salata



Papryka

NA SŁODKO



Owoce



Miód



Jajka

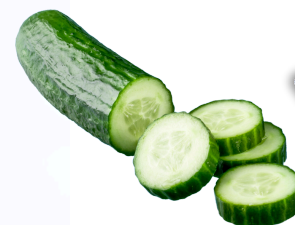


Ricotta



Mleko

SZYBKA KOLACJA



Ogórek



Makrela



Jajka



Jogurt naturalny



Pomidor



Sałata

POŻYWNY KREM



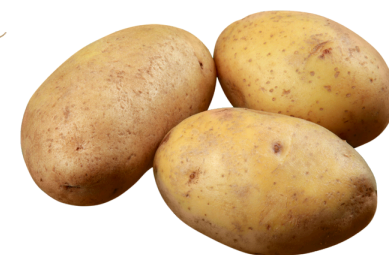
Kalafior



Pietruszka



Cebula



Ziemniaki



Chleb

pełnoziarnisty



Oliwa z oliwek



PYSZNOŚCI Z PIECA



Drożdże



Mąka



Oliwa z oliwek



Pomidory
krojone



Mozzarella



Szynka
parmeńska



CIEPŁA SAŁATKA



Burak



Orzechy włoskie



Feta



Rukola



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

LEKKIE I POŻYWNE



Składniki:

- 1 szklanka komosy ryżowej
- 2 puszki tuńczyka w sosie własnym
- 4 jajka
- 1 czerwona papryka
- 1 ogórek
- 1 mała czerwona cebula
- 1/2 szklanki czarnych oliwek bez pestek
- 1/4 szklanki świeżej natki pietruszki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie komosy ryżowej:

- Opłucz komosę ryżową pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczy.
- W garnku zagotuj 2 szklanki wody, dodaj komosę ryżową i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż wchłonie całą wodę.
- Po ugotowaniu odstaw komosę do ostygnięcia.

2. Przygotowanie jajek:

- Jajka ugotuj na twardo (około 10 minut od momentu zagotowania wody).
- Po ugotowaniu schłódź jajka w zimnej wodzie, obierz ze skorupki i pokrój na ćwiartki.

3. Przygotowanie warzyw:

- Czerwoną paprykę i ogórek umyj, usuń nasiona i pokrój w drobną kostkę.
- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
- Oliwki pokrój na połówki.
- Natkę pietruszki posiekaj drobno.

4. Przygotowanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj ostudzoną komosę ryżową, pokrojoną paprykę, ogórek, cebulę, oliwki i tuńczyka (odsączonego z sosu).
- Dodaj posiekaną natkę pietruszki.

5. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz.
- Polej dressingiem sałatkę i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.

6. Podanie:

- Na wierzchu sałatki ułóż pokrojone w ćwiartki jajka.
- Sałatkę można podawać od razu lub schłodzić przez około 30 minut w lodówce, aby smaki się przegryzły.

Z NUTĄ ORIENTU



Składniki:

- 200 g tofu (najlepiej twardego)
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 marchewka
- 1 cukinia
- 1 brokuł (mały)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 kawałek imbiru (ok. 2 cm)
- 2 łyżki oleju sezamowego lub roślinnego
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka sosu hoisin (opcjonalnie)
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżeczka skrobi kukurydzianej (opcjonalnie, do zagęszczenia sosu)
- 2 łyżki wody
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Ryż lub makaron ryżowy do podania

Przygotowanie:

1. Przygotowanie tofu:

- Tofu osusz papierowym ręcznikiem i pokrój w kostkę o boku około 2 cm.
- Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju sezamowego i smaż tofu na średnim ogniu, aż stanie się złociste i chrupiące z każdej strony. Następnie odłóż tofu na talerz.

2. Przygotowanie warzyw:

- Papryki, marchewkę i cukinię umyj, a następnie pokrój w cienkie paski.
- Brokuła podziel na małe różyczki.
- Cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
- Czosnek i imbir obierz i drobno posiekaj.

3. Smażenie warzyw:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej 1 łyżkę oleju sezamowego.
- Dodaj posiekany czosnek i imbir, smaż przez około 1 minutę, aż zaczną wydzielać aromat.
- Dodaj cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż stanie się miękka.
- Następnie dodaj marchewkę, papryki i brokuła, smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
- Na końcu dodaj cukinię i smaż jeszcze 2-3 minuty, aż wszystkie warzywa będą miękkie, ale nadal chrupiące.

4. Przygotowanie sosu:

- W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, sos hoisin (jeśli używasz), syrop klonowy lub miód oraz skrobię kukurydzianą (jeśli używasz).
- Dodaj 2 łyżki wody i dokładnie wymieszaj.

5. Połączenie składników:

- Do warzyw na patelni dodaj podsmażone tofu.
- Wlej przygotowany sos i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.
- Smaż jeszcze przez 1-2 minuty, aż sos zgęstnieje.

6. Podanie:

- Warzywa stir-fry z tofu podawaj na gorąco, posypane świeżą kolendrą, jeśli lubisz.
- Danie doskonale smakuje z gotowanym ryżem lub makaronem ryżowym.

RYBNY SMAK



Składniki:

Grilowany dorsz:

- 4 filety dorsza (ok. 150-200 g każdy)
- 1 cytryna
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Sałatka z pomidorów:

- 4 dojrzałe pomidory (różne kolory dla lepszego efektu wizualnego)
- 1 czerwona cebula
- 1 ogórek
- 1/4 szklanki świeżej bazylii
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie marynaty do dorsza:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok wyciśnięty z połowy cytryny, posiekany czosnek, suszony tymianek i oregano, sól oraz pieprz.
- Filety dorsza opłucz i osusz papierowym ręcznikiem.
- Natrzyj filety przygotowaną marynatą i odstaw na 20-30 minut do lodówki, aby przeszły smakiem.

2. Przygotowanie sałatki z pomidorów:

- Pomidory umyj i pokrój w większą kostkę.
- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie półplasterki.
- Ogórek umyj i pokrój w półplasterki.
- Świeżą bazylię posiekaj.
- W dużej misce wymieszaj pokrojone warzywa, dodaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszaj.

3. Grillowanie dorsza:

- Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
- Grilluj filety dorsza przez około 4-5 minut z każdej strony, aż ryba będzie złocista i łatwo się rozdzielać widelcem.
- Podczas grillowania możesz dodatkowo skropić rybę sokiem z drugiej połowy cytryny.

4. Podanie:

- Grillowane filety dorsza przełóż na talerz, posyp świeżą natką pietruszki.
- Obok dorsza podaj sałatkę z pomidorów.
- Całość można udekorować plasterkami cytryny dla dodatkowego aromatu.

KLASYKA GATUNKU



Składniki:

Zapiekanka:

- 300 g makaronu (np. penne, fusilli)
- 2 piersi z kurczaka
- 1 duży brokuł
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 100 g startego sera mozzarella
- Sól i pieprz do smaku

Sos beszamelowy:

- 3 łyżki masła
- 3 łyżki mąki pszennej
- 2 szklanki mleka
- Szczypta gałki muszkatołowej
- Sól i pieprz do smaku

1. Przygotowanie makaronu:

- Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok.

2. Przygotowanie kurczaka i warzyw:

- Piersi z kurczaka umyj, osusz i pokrój w kostkę.
- Brokuła podziel na małe różyczki, wrzuć do wrzącej, osolonej wody i gotuj przez około 3-4 minuty, aż będą półtwarde. Następnie odcedź i przelej zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania.
- Cebulę obierz i drobno posiekaj.
- Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę.

3. Smażenie kurczaka:

- Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek.
- Dodaj pokrojonego kurczaka, dopraw solą i pieprzem, smaż na średnim ogniu, aż kurczak będzie złocisty i dobrze usmażony. Odstaw na bok.
- Na tej samej patelni podsmaż posiekaną cebulę i czosnek, aż staną się miękkie i aromatyczne.

4. Przygotowanie sosu beszamelowego:

- W rondlu rozpuść masło na średnim ogniu.
- Dodaj mąkę i mieszaj energicznie przez około 1 minutę, aż powstanie gładka masa (zasmażka).
- Stopniowo dodawaj mleko, cały czas mieszając, aby nie powstały grudki.
- Gotuj sos na małym ogniu, mieszając, aż zgęstnieje (około 5-7 minut).
- Dodaj szczyptę gałki muszkatołowej, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszaj.

5. Łączenie składników:

- W dużej misce wymieszaj ugotowany makaron, kurczaka, brokuły oraz podsmażoną cebulę z czosnkiem.
- Dodaj sos beszamelowy i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.

6. Pieczenie zapiekanki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Przełóż mieszankę makaronową do naczynia żaroodpornego.
- Posyp wierzch startą mozzarellą.
- Piecz zapiekankę przez około 20-25 minut, aż ser się rozpuści i lekko zrumieni.

7. Podanie:

- Wyjmij zapiekankę z piekarnika i odstaw na kilka minut przed podaniem, aby nieco ostygła i łatwiej się kroić.

W STYLU MEKSYKAŃSKIM



Składniki:

Tacos:

- 8 małych tortilli kukurydzianych
- 500 g chudego mięsa mielonego (np. wołowina, kurczak lub indyk)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 papryczka chili (opcjonalnie, dla ostrości)
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka mielonej papryki (słodkiej lub ostrej)
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Warzywa i dodatki:

- 1 mała główka sałaty lodowej
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 czerwona cebula
- 1 awokado
- 1/2 szklanki startej czerwonej kapusty (opcjonalnie)
- Świeża kolendra do dekoracji
- 1 limonka

Salsa:

- 3 dojrzałe pomidory
- 1 mała czerwona cebula
- 1 papryczka jalapeño (opcjonalnie, dla ostrości)
- 1/4 szklanki świeżej kolendry
- Sok z 1 limonki
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie mięsa mielonego:

- Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj. Jeśli używasz papryczki chili, również ją drobno posiekaj.
- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty, aż staną się miękkie i aromatyczne.
- Dodaj mięso mielone i smaż, mieszając, aż będzie dobrze przysmażone i nie będzie surowych kawałków.
- Dodaj paprykę mieloną, kmin rzymski, oregano, sól i pieprz, smaż przez kolejne 2-3 minuty.
- Dodaj koncentrat pomidorowy, krojone pomidory z puszki i posiekaną papryczkę chili (jeśli używasz). Dobrze wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje.

2. Przygotowanie warzyw i dodatków:

- Sałatę lodową umyj i posiekaj na cienkie paski.
- Czerwoną i żółtą paprykę umyj, usuń nasiona i pokrój w cienkie paski.
- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie półplasterki.
- Awokado obierz, usuń pestkę i pokrój w plastry.
- Czerwoną kapustę umyj i zetrzyj na tarce (opcjonalnie).
- Limonkę pokrój na ćwiartki.

3. Przygotowanie salsy:

- Pomidory umyj, usuń nasiona i pokrój w drobną kostkę.
- Czerwoną cebulę obierz i drobno posiekaj.
- Papryczkę jalapeño drobno posiekaj (jeśli używasz).
- Świeżą kolendrę posiekaj.
- W misce wymieszaj pomidory, cebulę, jalapeño, kolendrę i sok z limonki. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

4. Podgrzewanie tortilli:

- Podgrzej tortille na suchej patelni przez około 30 sekund z każdej strony, aż będą lekko chrupiące, ale elastyczne.

5. Składanie tacos:

- Na każdą tortillę nałóż porcję mięsa mielonego.
- Dodaj posiekaną sałatę, paski papryki, czerwoną cebulę, awokado i czerwoną kapustę.
- Na wierzch nałóż łyżkę salsy.
- Skrop tacos sokiem z limonki i posyp świeżą kolendrą.

NA SŁODKO



Składniki:

Omlet:

- 3 jajka
- 2 łyżki mleka (może być roślinne, np. migdałowe lub kokosowe)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli
- 1 łyżka masła (lub oleju kokosowego)

Nadzienie:

- 100 g serka ricotta
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Owoce:

- 1 szklanka mieszanki świeżych owoców (np. truskawki, borówki, maliny, kiwi, banany)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanej świeżej mięty (opcjonalnie)

Dodatki:

- Miód lub syrop klonowy do polania
- Świeża mięta do dekoracji
- Cukier puder do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie owoców:

- Umyj i pokrój owoce na mniejsze kawałki.
- W misce wymieszaj owoce z sokiem z cytryny i posiekaną świeżą miętą (jeśli używasz). Odstaw na bok.

2. Przygotowanie nadzienia:

- W małej misce wymieszaj serek ricotta z miodem (lub syropem klonowym) i ekstraktem waniliowym. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

3. Przygotowanie omletu:

- W średniej misce roztrzep jajka z mlekiem, miodem (lub syropem klonowym), ekstraktem waniliowym i szczyptą soli.
- Na dużej patelni rozgrzej masło na średnim ogniu.
- Wlej mieszaninę jajeczną na patelnię i smaż, delikatnie mieszając, aż omlet zacznie się ścinać, ale nadal będzie lekko płynny na wierzchu.
- Kiedy omlet jest prawie gotowy, przestań mieszać i pozwól mu się smażyć, aż będzie całkowicie ścięty, ale nadal miękki.

4. Składanie omletu:

- Delikatnie przełóż omlet na talerz.
- Na jedną połowę omletu nałóż nadzienie z serka ricotta.
- Na wierzchu rozłóż przygotowane owoce.

5. Podanie:

- Złóż omlet na pół, przykrywając nadzienie i owoce.
- Polej omlet miodem lub syropem klonowym.
- Udekoruj świeżą miętą i, jeśli lubisz, posyp delikatnie cukrem pudrem.

SZYBKA KOLACJA



Składniki:

Pasta z makreli:

- 1 wędzona makrela (około 200 g, bez skóry i ości)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka majonezu (opcjonalnie dla kremowości)
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 4 jajka
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 mała czerwona cebula
- 1 ogórek
- 1 pomidor
- Kilka liści sałaty (np. rukola, roszponka, sałata lodowa)
- 4-6 kromek pełnoziarnistego chleba

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pasty z makreli:

- Oczyszczyć wędzoną makrelę, usuwając skórę i ości. Rozdrobnij mięso widelcem w misce.
- Dodaj jogurt naturalny, majonez (opcjonalnie), musztardę dijon, sok z cytryny, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły i uzyskały jednolitą konsystencję.

2. Przygotowanie jajek:

- Jajka ugotuj na twardo (około 10 minut od momentu zagotowania wody). Następnie schłódź je w zimnej wodzie, obierz i pokrój w plasterki.

3. Przygotowanie warzyw:

- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie krążki.
- Ogórek i pomidor umyj, a następnie pokrój w plasterki.
- Szczypiorek umyj i drobno posiekaj.
- Liście sałaty opłucz i osusz.

4. Przygotowanie kanapek:

- Kromki pełnoziarnistego chleba możesz lekko opiec w tosterze lub na suchej patelni, aby były chrupiące.
- Na każdą kromkę chleba nałóż równomiernie pastę z makreli.
- Na pastę ułóż plasterki jajka.
- Dodaj pokrojoną czerwoną cebulę, plasterki ogórka i pomidora.
- Posyp kanapki posiekanym szczypiorkiem.
- Na koniec dodaj liście sałaty.

5. Podanie:

- Kanapki możesz podać od razu, świeżo przygotowane, lub schłodzić przez kilka minut w lodówce, aby składniki się przegryzły.

POŻYWNY KREM



Składniki:

Zupa krem:

- 1 kalafior (średniej wielkości)
- 2 białe ziemniaki
- 1 korzeń pietruszki
- 1 biała cebula
- 1 por (biała część)
- 2 ząbki czosnku
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 szklanka mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Grzanki:

- 4 kromki chleba pełnoziarnistego lub żytniego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Kalafiora podziel na różyczki.
- Ziemniaki, korzeń pietruszki, cebulę i czosnek obierz i pokrój w kostkę.
- Pora umyj i pokrój w cienkie plastry.

2. Smażenie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj pokrojoną cebulę, pora i czosnek, smaż na średnim ogniu, aż staną się miękkie i lekko złociste.
- Dodaj kalafiora, ziemniaki i korzeń pietruszki, smaż przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

3. Gotowanie zupy:

- Do garnka z warzywami wlej bulion warzywny, dodaj suszony tymianek, sól i pieprz.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 20-25 minut, aż wszystkie warzywa będą miękkie.

4. Przygotowanie grzanek:

- Kromki chleba pokrój w kostkę.
- W misce wymieszaj oliwę z oliwek z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem.
- Dodaj pokrojony chleb i dobrze wymieszaj, aby każdy kawałek chleba był równomiernie pokryty oliwą z przyprawami.
- Rozłóż chleb na blasze do pieczenia i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 10-15 minut, aż grzanki będą złociste i chrupiące.

5. Blendowanie zupy:

- Gdy warzywa są już miękkie, zdejmij garnek z ognia.
- Dodaj mleko do zupy i zblenduj całość na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub stacjonarnego.
- Jeśli zupa jest zbyt gęsta, możesz dodać więcej bulionu lub mleka, aż osiągniesz pożądaną konsystencję.
- Dopraw zupę do smaku solą i pieprzem.

6. Podanie:

- Przelej zupę krem do misek.
- Na wierzch każdej porcji dodaj kilka grzanek i posyp świeżą natką pietruszki.
- Zupę możesz podać z dodatkową porcją grzanek na osobnym talerzyku.

PYSZNOŚCI Z PIECA



Składniki:

Ciasto na pizzę:

- 2 i 1/4 łyżeczki (7 g) suchych drożdży
- 1 i 1/2 szklanki ciepłej wody (ok. 40°C)
- 3 i 1/2 szklanki mąki pszennej (najlepiej typ 00)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli

Sos pomidorowy:

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

Ulubione dodatki (przykładowe):

- 200 g startego sera mozzarella
- 100 g szynki parmeńskiej
- 1 czerwona papryka
- 1 mała czerwona cebula
- 1/2 szklanki czarnych oliwek
- 1/2 szklanki pieczarek
- Świeża rukola
- Parmezan do posypania

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na pizzę:

- W misce wymieszaj ciepłą wodę, cukier i suche drożdże. Odstaw na 5-10 minut, aż drożdże zaczną się pieniść.
- W dużej misce wymieszaj mąkę i sól. Dodaj oliwę z oliwek i aktywowane drożdże.
- Zagnieć ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne, przez około 10 minut ręcznie lub 5 minut mikserem z hakiem do ciasta.
- Przełóż ciasto do lekko naoliwionej miski, przykryj wilgotną ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 1-2 godziny, aż podwoi swoją objętość.

2. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- W rondlu rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż zacznie pachnieć.
- Dodaj krojone pomidory, oregano, bazylię, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż sos zgęstnieje. Następnie zblenduj sos na gładko (opcjonalnie).

3. Przygotowanie dodatków:

- Paprykę umyj, usuń nasiona i pokrój w cienkie paski.
- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie półplasterki.
- Oliwki przekrój na półowki.
- Pieczarki umyj i pokrój w cienkie plastry.

4. Formowanie i pieczenie pizzy:

- Rozgrzej piekarnik do 250°C (lub najwyższej możliwej temperatury). Jeśli masz kamień do pizzy, włóż go do piekarnika i rozgrzewaj przez co najmniej 30 minut.
- Podziel ciasto na dwie części. Na oprószonej mąką powierzchni rozwałkuj jedną część ciasta na cienki placek.
- Przełóż rozwałkowane ciasto na pergamin do pieczenia (łatwiej będzie przenieść je na kamień lub blachę).
- Posmaruj ciasto sosem pomidorowym, zostawiając niewielki margines na brzegach.
- Posyp startym serem mozzarella i dodaj ulubione dodatki (np. szynka parmeńska, papryka, cebula, oliwki, pieczarki).

5. Pieczenie pizzy:

- Przenieś pizzę na rozgrzany kamień lub blachę do pieczenia.
- Piecz pizzę przez około 10-12 minut, aż brzegi będą złociste, a ser roztopiony i lekko zrumieniony.

6. Podanie:

- Wyjmij pizzę z piekarnika i posyp świeżą rukolą oraz startym parmezanem (opcjonalnie).
- Pokrój pizzę na kawałki i podawaj na gorąco.

CIEPŁA SAŁATKA



Składniki:

Sałatka:

- 4 średnie buraki
- 100 g sera feta
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- 4 garście mieszanki sałat (rukola, szpinak, roszponka)
- 1 czerwona cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Dressing:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie buraków:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Buraki umyj i osusz. Każdego buraka owiń w folię aluminiową i piecz w piekarniku przez około 45-60 minut, aż będą miękkie (można sprawdzić, wbijając widelec).
- Po upieczeniu ostudź buraki, a następnie obierz ze skórki i pokrój w kostkę lub plastry.

2. Przygotowanie orzechów włoskich:

- Na suchej patelni podpraż orzechy włoskie na średnim ogniu przez około 3-5 minut, aż będą lekko zrumienione i pachnące. Odstaw do ostygnięcia.

3. Przygotowanie sałaty i cebuli:

- Mieszankę sałat umyj i osusz.
- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie półplasterki.

4. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, miód (lub syrop klonowy), musztardę dijon, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

5. Składanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj mieszankę sałat, pokrojone buraki i czerwoną cebulę.
- Dodaj pokrojoną fetę i podprażone orzechy włoskie.
- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.

6. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu, gdy buraki są jeszcze ciepłe, co doda sałatce przyjemnego kontrastu temperatur.
- Możesz udekorować sałatkę dodatkową porcją świeżych ziół, takich jak natka pietruszki lub mięta, jeśli lubisz.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



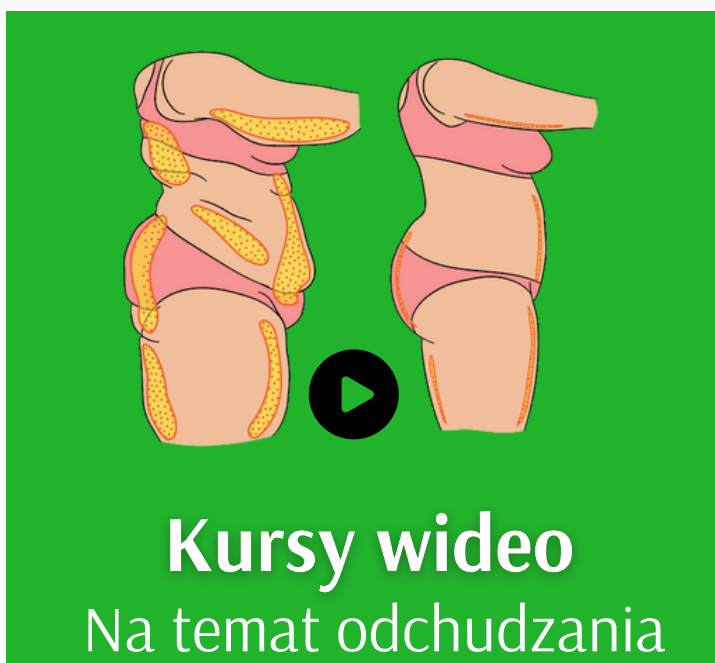
10 ebooków
same fakty



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

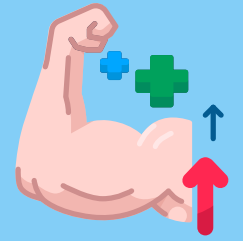


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

