

KURCZAK I RYŻ NA 10 SPOSOBÓW

KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO-PIECZARKOWYM Z RYŻEM DZIKI



Ryż dziki



Pierś z kurczaka



Śmietana 18%



Pieczarki



Cebula



Bulion

KURCZAK PO TAJSKU Z CZERWONYM CURRY I RYŻEM BASMATI



Ryż



Pierś z kurczaka



Cukinia



Mleko kokosowe



Czerwona papryka



Pasta curry

KURCZAK TERIYAKI Z WARZYWAMI I RYŻEM JAŚMINOWYM



Ryż jaśminowy



Pierś z
kurczaka



Miód



Sos sojowy



Czerwona papryka



Czosnek

KURCZAK W SOSIE POMIDOROWYM Z MOZZARELLĄ I RYŻEM PARBOILED



Ryż parboiled



Pierś z
kurczaka



Mozzarella



Krojone
pomidory



Koncentrat
pomidorowy



Oliwa z oliwek

KURCZAK GYROS Z SOSEM TZATZIKI, RYŻEM I SAŁATKĄ GRECKĄ



Ryż



Pierś z kurczaka



Ogórek



Pomidor



Jogurt grecki



Ser feta

KURCZAK SŁODKO-KWAŚNY Z ANANASEM I RYŻEM BRĄZOWYM



Brązowy ryż



Pierś z kurczaka



Ananas



Sos sojowy



Czerwona papryka



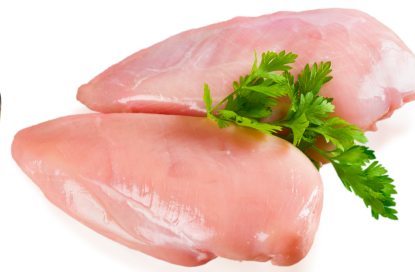
Miód



KURCZAK TIKKA MASALA Z RYŻEM I CHLEBKIEM NAAN



Ryż basmati



Pierś z kurczaka



Jogurt naturalny



Śmietana 18%



Garam masala



Kurkuma



KURCZAK Z WARZYWAMI W SOSIE SOJOWYM Z RYŻEM



Ryż



Pierś z kurczaka



Brokuły



Papryka



Sos sojowy



Imbir

KURCZAK W SOSIE ORZECHOWYM Z RYŻEM I BROKUŁAMI



Ryż



Pierś z kurczaka



Brokuły



Masło orzechowe



Sos sojowy



Miód

KURCZAK CURRY Z MANGO I RYŻEM KOKOSOWYM



Ryż jaśminowy



Pierś z kurczaka



Mango



Mleko kokosowe



Pasta curry



Czosnek

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO-PIECZARKOWYM Z RYŻEM DZIKI



Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu dzikiego:

- W garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli.
- Dodaj ryż dziki, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 40-45 minut, aż ryż będzie miękki i wchłonie całą wodę. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie kurczaka w sosie śmietanowo-pieczarkowym:

- Pierś z kurczaka pokrój na mniejsze kawałki (np. paski lub kostki).
- Na patelni rozgrzej olej roślinny i masło.
- Dodaj kurczaka, dopraw solą i pieprzem, smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż kurczak będzie złocisty i usmażony. Wyjmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.
- Na tej samej patelni, dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż stanie się miękka.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj pieczarki i smaż, aż zmiękną i odparuje nadmiar płynu, około 5-7 minut.
- Wlej bulion i gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż część płynu odparuje.
- Dodaj śmietanę, dokładnie wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez około 5 minut, aż sos zgęstnieje.
- Dodaj usmażonego kurczaka z powrotem na patelnię, wymieszaj i gotuj przez kolejne 2-3 minuty, aby smaki się połączyły. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

3. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu dzikiego.
- Na ryż nałóż porcję kurczaka w sosie śmietanowo-pieczarkowym.
- Całość udekoruj świeżym tymiankiem lub posiekaną natką pietruszki.

Składniki:

Na kurczaka w sosie śmietanowo-pieczarkowym:

- 500 g piersi z kurczaka
- 250 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 200 ml śmietany 18% (można użyć śmietany roślinnej dla wersji lżejszej)
- 1/2 szklanki bulionu drobiowego lub warzywnego
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oleju roślinnego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży tymianek lub natka pietruszki do dekoracji

Na ryż dziki:

- 1 szklanka ryżu dzikiego
- 2 i 1/2 szklanki wody
- Szczypta soli

KURCZAK PO TAJSKU Z CZERWONYM CURRY I RYŻEM BASMATI



Składniki:

Na kurczaka w czerwonym curry:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonych w paski
- 2 łyżki czerwonej pasty curry
- 400 ml mleka kokosowego (można użyć wersji light)
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 zielona papryka, pokrojona w paski
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 cukinia, pokrojona w półplastry
- 1 cebula, pokrojona w pióra
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka oleju roślinnego (np. kokosowego lub rzepakowego)
- 2 łyżki sosu rybnego
- 1 łyżka cukru brązowego lub miodu
- Sok z 1 limonki
- Świeża kolendra do dekoracji
- Sól i pieprz do smaku

Na ryż basmati:

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

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu basmati:

- W garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli.
- Dodaj ryż basmati, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut, aż ryż wchłonie całą wodę. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie kurczaka w czerwonym curry:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej roślinny.
- Dodaj cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż będzie miękka.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj pastę czerwonego curry i smaż przez 1-2 minuty, aż zaczną pachnieć.
- Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż kurczak będzie lekko złocisty.
- Dodaj mleko kokosowe, sos rybny i cukier brązowy (lub miód). Dokładnie wymieszaj.
- Dodaj papryki, marchewkę i cukinię. Gotuj na średnim ogniu przez około 10-15 minut, aż warzywa będą miękkie, a kurczak ugotowany.
- Dodaj sok z limonki i dopraw do smaku solą i pieprzem.

3. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu basmati.
- Na ryż nałóż porcję kurczaka w czerwonym curry.
- Całość udekoruj świeżą kolendrą.

KURCZAK TERIYAKI Z WARZYWAMI I RYŻEM JAŚMINOWYM



Składniki:

Na kurczaka teriyaki:

- 500 g piersi z kurczaka
- 1/4 szklanki sosu sojowego
- 1/4 szklanki miodu
- 2 łyżki octu ryżowego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka świeżo startego imbiru
- 2 łyżki sosu teriyaki
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki wody

Na warzywa:

- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 1 brokuł, podzielony na różyczki
- 2 marchewki, pokrojone w cienkie plasterki
- 1 cebula, pokrojona w pióra
- 1 łyżka oleju roślinnego

Na ryż:

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

Dodatki:

- Szczypiorek, posiekany
- Sezam, do posypania

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu jaśminowego:

- W garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli.
- Dodaj ryż jaśminowy, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut, aż ryż wchłonie całą wodę. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie kurczaka teriyaki:

- Pierś z kurczaka pokrój w cienkie paski.
- W misce wymieszaj sos sojowy, miód, ocet ryżowy, czosnek, imbir, sos teriyaki i olej sezamowy.
- Dodaj kurczaka do marynaty i pozostaw na co najmniej 30 minut (im dłużej, tym lepiej).
- W małym naczyniu wymieszaj mąkę ziemniaczaną z wodą.
- Na patelni rozgrzej odrobinę oleju roślinnego, dodaj kurczaka (bez marynaty) i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż kurczak będzie gotowy.
- Dodaj marynatę do kurczaka i gotuj, aż sos zacznie gęstnieć. Dodaj mieszankę mąki ziemniaczanej z wodą i gotuj jeszcze przez 1-2 minuty, aż sos zgęstnieje.

3. Przygotowanie warzyw:

- Na drugiej patelni rozgrzej łyżkę oleju roślinnego.
- Dodaj cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż będzie miękka.
- Dodaj marchewki i smaż kolejne 2-3 minuty.
- Dodaj brokuły i papryki, smaż przez 5-7 minut, aż warzywa będą chrupiące, ale nadal al dente.

4. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu jaśminowego.
- Na ryż nałóż porcję kurczaka teriyaki.
- Obok ułóż chrupiące warzywa.
- Całość posyp posiekanym szczypiorkiem i sezamem.

KURCZAK W SOSIE POMIDOROWYM Z MOZZARELLĄ I RYŻEM PARBOILED



Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu parboiled:

- W garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli.
- Dodaj ryż parboiled, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 20 minut, aż ryż wchłonie całą wodę. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie kurczaka w sosie pomidorowym:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż stanie się miękka.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj pokrojonego kurczaka na patelnię i smaż przez około 5-7 minut, aż kurczak będzie złocisty z każdej strony.
- Dodaj krojone pomidory i koncentrat pomidorowy. Dokładnie wymieszaj.
- Dodaj suszone oregano, bazylię i tymianek. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Gotuj na średnim ogniu przez około 10-15 minut, aż sos zgęstnieje, a kurczak będzie w pełni ugotowany.

3. Zapiekanie z mozzarellą:

- Przełóż kurczaka w sosie pomidorowym do naczynia żaroodpornego.
- Na wierzchu ułóż plastry mozzarelli.
- Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i zapiekaj przez około 10-15 minut, aż ser się roztopi i lekko zrumieni.

4. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu parboiled.
- Na ryż nałóż porcję kurczaka w sosie pomidorowym z roztopioną mozzarellą.
- Całość udekoruj świeżą bazylią.

Składniki:

Na kurczaka w sosie pomidorowym:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonych na mniejsze kawałki (np. kotlety)
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- 200 g mozzarelli, pokrojonej w plastry
- Świeża bazylia do dekoracji

Na ryż parboiled:

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

KURCZAK GYROS Z SOSEM TZATZIKI, RYŻEM I SAŁATKĄ GRECKĄ



Na kurczaka gyros:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w cienkie paski
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki kuminu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1 cytryny

Na sos tzatziki:

- 1 szklanka jogurtu greckiego
- 1 ogórek, starty na tarce i odcisnięty z nadmiaru wody
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka suszonego koperku (lub świeżego, posiekanego)
- Sól i pieprz do smaku

Na ryż:

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

Na sałatkę grecką:

- 2 pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 ogórek, pokrojony w półplastry
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 100 g sera feta, pokruszonego
- Kilka czarnych oliwek
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylija lub oregano do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kurczaka gyros:

- W misce wymieszaj oliwę z oliwek, oregano, tymianek, słodką paprykę, kumin, cynamon, sól, pieprz i sok z cytryny.
- Dodaj kurczaka do marynaty i dobrze wymieszaj. Odstaw na co najmniej 30 minut (najlepiej na kilka godzin, aby mięso nabrało smaku).
- Rozgrzej patelnię i smaż kurczaka na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż będzie złocisty i w pełni ugotowany.

2. Przygotowanie sosu tzatziki:

- W misce wymieszaj jogurt grecki, starty ogórek, czosnek, oliwę z oliwek, sok z cytryny i koperek.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw do lodówki na czas przygotowywania pozostałych składników.

3. Przygotowanie ryżu:

- W garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli.
- Dodaj ryż, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut, aż ryż wchłonie całą wodę. Odstaw na bok.

4. Przygotowanie sałatki greckiej:

- W dużej misce wymieszaj pokrojone pomidory, ogórek, czerwoną cebulę, paprykę, ser feta i oliwki.
- Skrop oliwą z oliwek i octem balsamicznym. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Delikatnie wymieszaj.
- Udekoruj świeżą bazylią lub oregano.

5. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu basmati.
- Obok umieść kurczaka gyros i polej sosem tzatziki.
- Podaj z sałatką grecką.
- Możesz również podać wszystko w picie, tworząc smakowitą kanapkę gyros.

KURCZAK SŁODKO-KWAŚNY Z ANANASEM I RYŻEM BRĄZOWYM



Składniki:

Na kurczaka słodko-kwaśnego:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 cebula, pokrojona w kostkę
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 puszka ananasa w kawałkach (400 g), odsączonego (sok zachowaj)
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki oleju roślinnego

Na sos słodko-kwaśny:

- 1/2 szklanki soku ananasowego (z puszki ananasa)
- 1/4 szklanki octu ryżowego lub jabłkowego
- 3 łyżki sosu sojowego
- 3 łyżki keczupu
- 2 łyżki miodu lub cukru brązowego
- 1 łyżka mąki kukurydzianej rozpuszczonej w 2 łyżkach wody

Na ryż brązowy:

- 1 szklanka ryżu brązowego
- 2 i 1/2 szklanki wody
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu brązowego:

- W garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli.
- Dodaj ryż brązowy, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 40-45 minut, aż ryż wchłonie całą wodę. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie kurczaka:

- Kurczaka oprószyć mąką kukurydzianą.
- Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju roślinnego.
- Dodaj kurczaka i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż będzie złocisty i chrupiący. Wyjmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.

3. Przygotowanie warzyw:

- Na tej samej patelni dodaj pozostałą 1 łyżkę oleju roślinnego.
- Dodaj cebulę i marchewkę, smaż przez 3-4 minuty, aż będą lekko miękkie.
- Dodaj papryki i smaż przez kolejne 3-4 minuty.

4. Przygotowanie sosu słodko-kwaśnego:

- W małej misce wymieszaj sok ananasowy, ocet ryżowy, sos sojowy, keczup i miód (lub cukier brązowy).
- Wlej mieszankę na patelnię z warzywami i doprowadź do wrzenia.
- Dodaj mąkę kukurydzianą rozpuszczoną w wodzie i gotuj na małym ogniu, mieszając, aż sos zgęstnieje.

5. Dodanie kurczaka i ananasa:

- Dodaj kurczaka i kawałki ananasa do patelni.
- Dokładnie wymieszaj i gotuj przez kolejne 2-3 minuty, aż wszystkie składniki będą dobrze połączone i gorące.

6. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu brązowego.
- Na ryż nałóż kurczaka w słodko-kwaśnym sosie z warzywami i ananasem.

KURCZAK TIKKA MASALA Z RYZEM I CHLEBKIEM NAAN



Składniki:

Na kurczaka tikka masala:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1 łyżeczka garam masala
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka papryki
- 1/2 łyżeczki chili w proszku (opcjonalnie)
- Sól do smaku

Na sos tikka masala:

- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 200 ml śmietany 18% (lub jogurtu greckiego dla lżejszej wersji)
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka świeżo startego imbiru
- 1 łyżeczka garam masala
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka kolendry mielonej
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1/2 łyżeczki chili w proszku (opcjonalnie)
- 2 łyżki oleju roślinnego
- Sól do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji

Na ryż:

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

Na chlebki naan:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/4 szklanki mleka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cukru
- Szczypta soli
- 2 łyżki roztopionego masła

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kurczaka:

- W misce wymieszaj jogurt, sok z cytryny, czosnek, imbir, garam masala, kurkumę, paprykę, chili i sól.
- Dodaj pokrojonego kurczaka i dokładnie wymieszaj. Marynuj przez co najmniej 30 minut (najlepiej kilka godzin).

2. Przygotowanie ryżu:

- W garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli.
- Dodaj ryż basmati, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut, aż ryż wchłonie całą wodę. Odstaw na bok.

3. Przygotowanie sosu tikka masala:

- Na dużej patelni rozgrzej olej.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż będzie miękka.
- Dodaj czosnek i imbir, smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj garam masala, kmin rzymski, kolendrę, kurkumę i chili. Smaż przez 1-2 minuty, aż przyprawy uwolnią aromat.
- Dodaj krojone pomidory i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut.
- Dodaj śmietanę (lub jogurt grecki) i gotuj przez kolejne 5 minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą do smaku.

4. Przygotowanie kurczaka:

- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię z odrobiną oleju.
- Dodaj marynowanego kurczaka i smaż przez około 5-7 minut, aż kurczak będzie złocisty i w pełni ugotowany.
- Dodaj ugotowanego kurczaka do sosu i gotuj na małym ogniu przez kolejne 5 minut, aby smaki się połączyły.

5. Przygotowanie chlebków naan:

- W dużej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, cukier i sól.
- Dodaj jogurt i mleko, zagnieć ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne.
- Przykryj ciasto ściereczką i odstaw na 30 minut.
- Podziel ciasto na 6 równych części, rozwałkuj każdą na owalny kształt.
- Na rozgrzanej patelni smaż chlebki naan po 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste. Posmaruj roztopionym masłem.

6. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu basmati.
- Obok ułóż porcję kurczaka tikka masala.
- Podawaj z chlebkiem naan.
- Całość udekoruj świeżą kolendrą.

KURCZAK Z WARZYWAMI W SOSIE SOJOWYM Z RYŻEM



Składniki:

Na kurczaka z warzywami:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w cienkie paski
- 2 łyżki oleju roślinnego (np. olej rzepakowy lub sezamowy)
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 brokuł, podzielony na różyczki
- 1 cebula, pokrojona w pióra
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), drobno posiekany

Na sos:

- 1/4 szklanki sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej rozpuszczonej w 2 łyżkach wody

Na ryż:

- 1 szklanka ryżu (np. basmati, jaśminowego lub brązowego)
- 2 szklanki wody
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu:

- W garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli.
- Dodaj ryż, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 15-20 minut, aż ryż wchłonie całą wodę. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie sosu:

- W małej misce wymieszaj sos sojowy, miód (lub syrop klonowy), ocet ryżowy i olej sezamowy.
- Dodaj rozpuszczoną mąkę ziemniaczaną i dobrze wymieszaj.

3. Przygotowanie kurczaka i warzyw:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej 1 łyżkę oleju roślinnego.
- Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż kurczak będzie złocisty i w pełni ugotowany. Wyjmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.
- Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oleju.
- Dodaj cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż będzie miękka.
- Dodaj czosnek i imbir, smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj marchewkę, papryki i brokuły, smaż przez 5-7 minut, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż chrupiące.

4. Połączenie składników:

- Dodaj usmażonego kurczaka do warzyw na patelni.
- Wlej przygotowany sos sojowy i dokładnie wymieszaj.
- Gotuj na małym ogniu przez 2-3 minuty, aż sos zgęstnieje i wszystkie składniki będą dobrze połączone.

5. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ugotowanego ryżu.
- Na ryż nałóż kurczaka z warzywami w sosie sojowym.

KURCZAK W SOSIE ORZECHOWYM Z RYŻEM I BROKUŁAMI



Składniki:

Na kurczaka w sosie orzechowym:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w paski
- 2 łyżki oleju roślinnego (np. olej rzepakowy lub sezamowy)
- 1 brokuł, podzielony na różyczki
- 1 cebula, pokrojona w pióra
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), drobno posiekany

Na sos orzechowy:

- 1/2 szklanki masła orzechowego (najlepiej naturalnego, bez dodatku cukru)
- 1/4 szklanki sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
- 1/4 szklanki wody
- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1/2 łyżeczki płatków chili (opcjonalnie)

Na ryż:

- 1 szklanka ryżu (np. basmati, jaśminowego lub brązowego)
- 2 szklanki wody
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu:

- W garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli.
- Dodaj ryż, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 15-20 minut, aż ryż wchłonie całą wodę. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie sosu orzechowego:

- W małej misce wymieszaj masło orzechowe, sos sojowy, wodę, sok z limonki, miód (lub syrop klonowy), olej sezamowy i płatki chili (jeśli używasz).
- Mieszaj, aż sos będzie gładki i jednolity. W razie potrzeby dodaj więcej wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

3. Przygotowanie kurczaka i brokułów:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej 1 łyżkę oleju roślinnego.
- Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż kurczak będzie złocisty i w pełni ugotowany. Wyjmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.
- Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oleju.
- Dodaj cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż będzie miękka.
- Dodaj czosnek i imbir, smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj brokuły i smaż przez 5-7 minut, aż będą miękkie, ale wciąż chrupiące.

4. Połączenie składników:

- Dodaj usmażonego kurczaka z powrotem na patelnię z warzywami.
- Wlej przygotowany sos orzechowy i dokładnie wymieszaj.
- Gotuj na małym ogniu przez 2-3 minuty, aż sos zgęstnieje i wszystkie składniki będą dobrze połączone.

5. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ugotowanego ryżu.
- Na ryż nałóż kurczaka i brokuły w sosie orzechowym.

KURCZAK CURRY Z MANGO I RYŻEM KOKOSOWYM



Składniki:

Na kurczaka curry z mango:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 1 dojrzałe mango, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), drobno posiekany
- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- 2 łyżki czerwonej pasty curry
- 1 łyżka oleju roślinnego (np. olej kokosowy lub rzepakowy)
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji

Na ryż kokosowy:

- 1 szklanka ryżu jaśminowego
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1 szklanka wody
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu kokosowego:

- W garnku wymieszaj mleko kokosowe, wodę i szczyptę soli. Doprowadź do wrzenia.
- Dodaj ryż jaśminowy, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut, aż ryż wchłonie całą płyn. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie kurczaka curry z mango:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej roślinny.
- Dodaj cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż będzie miękka.
- Dodaj czosnek i imbir, smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj czerwoną pastę curry, kurkumę i kmin rzymski, smaż przez 1-2 minuty, aż przyprawy uwolnią aromat.
- Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż kurczak będzie lekko złocisty i w pełni ugotowany.
- Dodaj mleko kokosowe i sok z limonki, dokładnie wymieszaj.
- Dodaj pokrojoną czerwoną paprykę i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Na koniec dodaj pokrojone mango i gotuj przez kolejne 2-3 minuty, aż mango się podgrzeje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

3. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu kokosowego.
- Na ryż nałóż kurczaka curry z mango.
- Całość udekoruj świeżą kolendrą.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



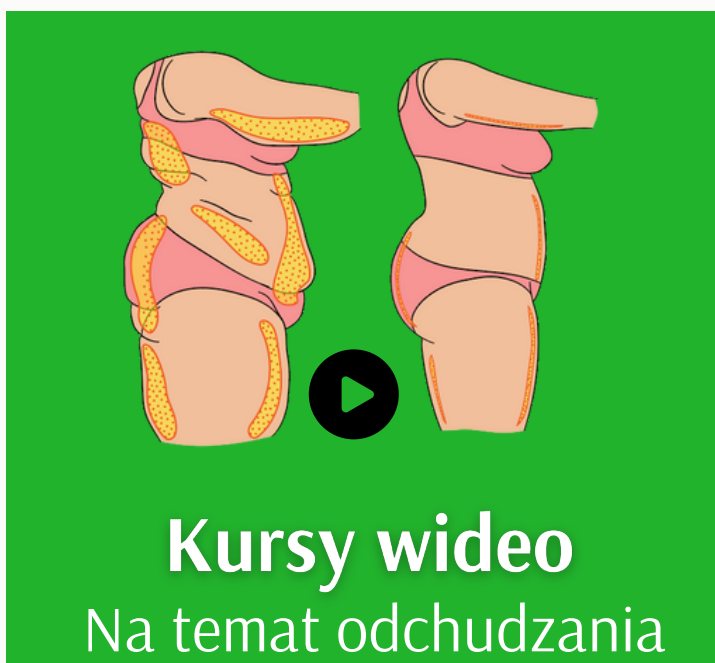
10 ebooków
same fakty



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 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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

