

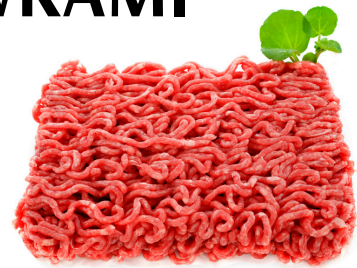
10 CUDOWNYCH PRZEKĄSEK + PRZEPISY

EMPANADAS Z MIĘSEM

I OLIVKAMI



Mąka
pełnoziarnista



Mielone mięso



Oliwki



Masło



Oliwa z oliwek



Cebula

GRILLOWANE KALMARY Z AIOLI



Kalmary



Oliwa z oliwek



Czosnek



Sok z cytryny



Jajka



Musztarda dijon

BRUSCHETTA Z RICOTTĄ, FIGAMI I MIODEM



Bagietka



Miód



Ricotta



Orzechy włoskie



Figi

SPRING ROLLS Z WARZYWAMI I SOSEM ORZECHEWYM

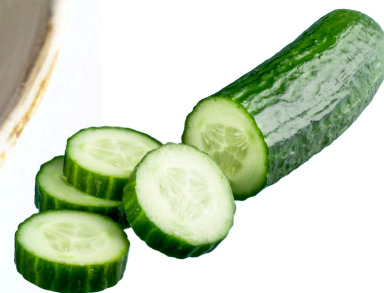


Marchewka

Papier ryżowy



Masło orzechowe



Ogórek



Sos sojowy



Awokado

PIECZONE KARCZOCHY Z DIPEM CZOSNKOWYM



Karczochy



Cytryna



Czosnek



Oliwa z oliwek



Jogurt grecki



Sok z cytryny

PIKANTNE SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA Z SOSEM BLUE CHEESE



Skrzydełka z kurczaka



Oliwa z oliwek



Jogurt grecki



Majonez



Blue cheese



Sok z cytryny

KREWETKI W TEMPURZE Z SOSEM SWEET CHILI



Krewetki



Mąka ryżowa



Jajko



Sos sojowy



Czosnek

GRILLOWANE SZPARAGI OWINIĘTE PROSCIUTTO



Szparagi



Oliwa z oliwek



Prosciutto



Sok z cytryny

BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z MISO I SEZAMEM



Bakłażan



Nasiona
sezamu



Czosnek



Pasta miso



Mirin



Imbir

MINI QUICHE Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I KOPERKIEM



Łosoś wędzony



Koperek



Mąka
pełnoziarnista



Śmietana 18%



Jajka



Mleko

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

EMPANADAS Z MIĘSEM I OLIVKAMI



Składniki:

Ciasto:

- 2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 szklanki zimnego masła (pokrojonego w kostkę)
- 1/2 szklanki zimnej wody
- 1 jajko (do posmarowania ciasta przed pieczeniem)

Farsz:

- 300 g chudego mielonego mięsa wołowego
- 1 średnia cebula (posiekana)
- 2 ząbki czosnku (posiekane)
- 1 czerwona papryka (posiekana)
- 1/2 szklanki posiekanych oliwek (zielone lub czarne)
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/4 szklanki posiekanej natki pietruszki

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

- W misce wymieszaj mąkę i sól.
- Dodaj zimne masło i siekaj je nożem lub rozcieraj palcami, aż powstanie kruszonka.
- Stopniowo dodawaj zimną wodę, mieszając ciasto, aż stanie się jednolite i elastyczne.
- Uformuj ciasto w kulę, zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut.

2. Przygotowanie farszu:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj cebulę i czosnek, smaż aż staną się miękkie.
- Dodaj mielone mięso i smaż, aż będzie dobrze przypieczone.
- Dodaj czerwoną paprykę, oliwki, kumin, paprykę słodką, ostrą paprykę, sól i pieprz. Gotuj przez kolejne 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu.
- Zdejmij patelnię z ognia i dodaj posiekaną natkę pietruszki. Wymieszaj i odstaw do ostygnięcia.

3. Formowanie empanadas:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Wyjmij ciasto z lodówki i rozwałkuj na cienki placek.
- Wytnij z ciasta krążki o średnicy około 10-12 cm.
- Na środku każdego krążka umieść 1-2 łyżki farszu.
- Złóż krążek na pół, tworząc półksiężyc, i dokładnie zlep brzegi, możesz użyć widelca do przyciśnięcia krawędzi.
- Ułóż empanadas na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

4. Pieczenie:

- Posmaruj wierzch empanadas roztrzepanym jajkiem.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez 20-25 minut, aż będą złociste i chrupiące.

Podanie:

Podawaj empanadas ciepłe, najlepiej z dodatkiem świeżej sałatki lub salsą pomidorową. Smacznego!

GRILLOWANE KALMARY Z AIOLI



Składniki:

Grillowane kalmary:

- 500 g świeżych kalmarów (oczyszczonych i pokrojonych na krążki)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- Sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki (do dekoracji)

Aioli:

- 1 żółtko jajka
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- Sok z 1/2 cytryny
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kalmarów:

- W misce wymieszaj oliwę z oliwek, czosnek, sok z cytryny, oregano, sól i pieprz.
- Dodaj pokrojone kalmary i dokładnie wymieszaj, aby równomiernie pokryły się marynatą.
- Odstaw na 20-30 minut, aby się zamarynowały.

2. Przygotowanie aioli:

- W misce wymieszaj żółtko jajka, czosnek, musztardę dijon i sok z cytryny.
- Powoli, cienkim strumieniem, dodawaj oliwę z oliwek, cały czas energicznie ubijając trzepaczką lub mikserem, aż sos zgęstnieje i stanie się kremowy.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

3. Grillowanie kalmarów:

- Rozgrzej grill na średnio-wysoką temperaturę.
- Grilluj kalmary przez 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się miękkie i lekko zrumienione. Uważaj, aby ich nie przeciągnąć, bo staną się gumowate.
- Zdejmij kalmary z grilla i posyp świeżą natką pietruszki.

4. Podanie:

- Ułóż grillowane kalmary na talerzu.
- Podawaj z miseczką aioli do maczania.
- Można również dodać plasterki cytryny na boku do skropienia kalmarów dodatkowym sokiem.

BRUSCHETTA Z RICOTTĄ, FIGAMI I MIODEM



Składniki:

- 1 bagietka pełnoziarnista (lub chleb na zakwasie)
- 1 szklanka ricotty
- 6-8 świeżych fig (pokrojonych na plasterki)
- 2-3 łyżki miodu
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Świeże liście mięty do dekoracji
- Sól morską i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie grzanek:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Pokrój bagietkę na plastry o grubości około 1 cm.
- Ułóż plastry na blasze do pieczenia i skrop je oliwą z oliwek.
- Piecz w piekarniku przez 5-7 minut, aż będą złociste i chrupiące. Możesz również użyć patelni grillowej do tostowania chleba.

2. Przygotowanie składników:

- Podczas gdy grzanki się pieką, przygotuj pozostałe składniki.
- Pokrój świeże figi na cienkie plasterki.
- Posiekaj orzechy włoskie na mniejsze kawałki.

3. Składanie bruschetty:

- Na każdą grzankę nałóż warstwę ricotty.
- Ułóż kilka plasterków fig na ricotcie.
- Skrop każdą bruschettę miodem.
- Posyp posiekanymi orzechami włoskimi.
- Dopraw odrobiną soli morskiej i świeżo mielonym czarnym pieprzem do smaku.
- Udekoruj świeżymi liśćmi mięty.

4. Podanie:

- Ułóż gotowe bruschetty na talerzu lub desce do serwowania.
- Podawaj od razu, aby grzanki pozostały chrupiące.

SPRING ROLLS Z WARZYWAMI I SOSEM ORZECHOWYM



Składniki:

Spring Rolls:

- 10 arkuszy papieru ryżowego
- 1 marchewka (pokrojona w cienkie paski)
- 1 ogórek (pokrojony w cienkie paski)
- 1 papryka czerwona (pokrojona w cienkie paski)
- 1 awokado (pokrojone w cienkie paski)
- 100 g świeżych kiełków fasoli mung
- 100 g cienkich makaronów ryżowych (ugotowanych i ostudzonych)
- 1 mała czerwona kapusta (posiekana na cienkie paski)
- Garść świeżej kolendry
- Garść świeżej mięty

Sos Orzechowy:

- 1/2 szklanki masła orzechowego (najlepiej bez dodatku cukru)
- 2 łyżki sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu
- Sok z 1 limonki
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- 1/4 szklanki wody (więcej w razie potrzeby)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Wszystkie warzywa umyj i pokrój w cienkie paski.
- Ugotuj cienkie makarony ryżowe zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź i ostudź.

2. Przygotowanie sosu orzechowego:

- W małej misce wymieszaj masło orzechowe, sos sojowy, syrop klonowy lub miód, sok z limonki, czosnek i imbir.
- Dodaj wodę i mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj więcej wody, aż osiągniesz pożądaną konsystencję.

3. Przygotowanie spring rolls:

- Przygotuj szeroką miskę z ciepłą wodą do namaczania papieru ryżowego.
- Zanurz jeden arkusz papieru ryżowego w ciepłej wodzie na około 10-15 sekund, aż stanie się miękki i elastyczny. Uważaj, aby go nie namaczać zbyt długo, aby się nie rozpadł.
- Rozłóż namoczony papier ryżowy na czystej powierzchni.
- Na środku papieru ułóż niewielką ilość makaronów ryżowych, a następnie dodaj po kilka pasków marchewki, ogórka, papryki, awokado, czerwonej kapusty, kiełków fasoli mung oraz kilka listków kolendry i mięty.
- Złóż boki papieru ryżowego do środka, a następnie zwijaj go, zaczynając od dołu, starając się trzymać składniki ciasno zwinięte w środku.
- Powtórz ten proces dla pozostałych arkuszy papieru ryżowego i składników.

4. Podanie:

- Ułóż gotowe spring rolls na talerzu.
- Podawaj z sosem orzechowym w małej miseczce do maczania.

PIECZONE KARCZOCHY Z DIPEM CZOSNKOWYM



Składniki:

Pieczone karczochy:

- 4 świeże karczochy
- 2 cytryny (przekrojone na pół)
- 4 ząbki czosnku (posiekane)
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Sól morską i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. pietruszka, tymianek)

Dip czosnkowy:

- 1 szklanka jogurtu greckiego
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę)
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka posiekanej świeżej pietruszki (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie karczochów:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Odetnij górną część karczochów (około 2-3 cm) oraz przytnij łodygi.
- Usuń zewnętrzne, twardsze liście.
- Przekrój karczochy na pół i usuń włóknistą, niejadalną część wewnętrzną (choke).
- Natrzyj połówki karczochów przekrojonymi cytrynami, aby zapobiec ich ciemnieniu.
- Umieść karczochy na blasze do pieczenia, posyp posiekanym czosnkiem, skrop oliwą z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem.

2. Pieczenie karczochów:

- Przykryj karczochy folią aluminiową i piecz w nagrzanym piekarniku przez 25-30 minut, aż będą miękkie.
- Usuń folię aluminiową i piecz przez kolejne 10-15 minut, aż karczochy będą lekko zrumienione.

3. Przygotowanie dipu czosnkowego:

- W misce wymieszaj jogurt grecki, czosnek, sok z cytryny, oliwę z oliwek, sól i pieprz.
- Dodaj posiekaną pietruszkę, jeśli używasz, i dokładnie wymieszaj.
- Schłódź dip w lodówce, aż będzie gotowy do podania.

4. Podanie:

- Wyjmij pieczone karczochy z piekarnika i ułóż na talerzu.
- Podawaj z dipem czosnkowym w małej miseczce obok.
- Udekoruj świeżymi ziołami.

PIKANTNE SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA Z SOSEM BLUE CHEESE



Składniki:

Pikantne skrzydełka:

- 1 kg skrzydełek z kurczaka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie, dla dodatkowej pikantności)
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka cebuli w proszku
- 1/2 szklanki ostrego sosu (np. Frank's RedHot)
- 2 łyżki miodu

Sos blue cheese:

- 1/2 szklanki jogurtu greckiego
- 1/4 szklanki majonezu
- 1/2 szklanki rozdrobnionego sera blue cheese
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka posiekanej świeżej natki pietruszki (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie skrzydełek:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Skrzydełka dokładnie opłucz i osusz papierowym ręcznikiem.
- W dużej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sól, pieprz, paprykę słodką, ostrą paprykę (jeśli używasz), czosnek w proszku i cebulę w proszku.
- Dodaj skrzydełka do miski i dokładnie wymieszaj, aby były równomiernie pokryte przyprawami.
- Ułóż skrzydełka na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub na ruszcie.

2. Pieczenie skrzydełek:

- Piecz skrzydełka w nagrzanym piekarniku przez 40-45 minut, aż będą złociste i chrupiące, obracając je w połowie pieczenia, aby równomiernie się przyrumieniły.

3. Przygotowanie sosu blue cheese:

- W misce wymieszaj jogurt grecki, majonez, rozdrobniony ser blue cheese, sok z cytryny, czosnek, sól i pieprz.
- Dodaj posiekaną natkę pietruszki, jeśli używasz, i dokładnie wymieszaj.
- Schłódź sos w lodówce, aż będzie gotowy do podania.

4. Przygotowanie pikantnego sosu:

- W małym garnku podgrzej ostry sos z miodem, mieszając, aż składniki się połączą.
- Po upieczeniu skrzydełek, przełóż je do dużej miski i polej przygotowanym sosem. Dokładnie wymieszaj, aby skrzydełka były równomiernie pokryte sosem.

5. Podanie:

- Podawaj gorące skrzydełka z kurczaka z sosem blue cheese w osobnej miseczce do maczania.
- Możesz również podać świeże warzywa, takie jak seler naciowy lub marchewka, jako dodatek.

KREWETKI W TEMPURZE Z SOSEM SWEET CHILI



Składniki:

Krewetki w tempurze:

- 500 g surowych krewetek (oczyszczonych, bez skorupki, ale z ogonkiem)
- 1 szklanka mąki ryżowej lub mąki do tempury
- 1/2 szklanki wody gazowanej (schłodzonej)
- 1 jajko
- 1/2 łyżeczki soli
- Olej roślinny do smażenia (np. olej rzepakowy lub słonecznikowy)

Sos sweet chili:

- 1/2 szklanki sosu chili (można użyć gotowego sosu sweet chili z niską zawartością cukru)
- 2 łyżki sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie, do smaku)
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- 1 łyżka posiekanej kolendry (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie sosu sweet chili:

- W małej misce wymieszaj sos chili, sos sojowy, ocet ryżowy, miód, czosnek i imbir.
- Dodaj posiekaną kolendrę, jeśli używasz, i dokładnie wymieszaj.
- Odstaw sos na bok, aby smaki się przegryzły.

2. Przygotowanie ciasta tempura:

- W misce wymieszaj mąkę ryżową lub mąkę do tempury z solą.
- W osobnej misce ubij jajko i dodaj schłodzoną wodę gazowaną.
- Powoli dodawaj mieszankę jajka i wody gazowanej do mąki, delikatnie mieszając, aż uzyskasz jednolite ciasto. Uważaj, aby nie mieszać zbyt długo, ciasto powinno być lekko grudkowate.

3. Smażenie krewetek:

- W dużym garnku lub frytkownicy rozgrzej olej roślinny do temperatury około 180°C.
- Zanurz każdą krewetkę w cieście tempura, trzymając za ogonek, i delikatnie wrzuć do gorącego oleju.
- Smaż krewetki na złoty kolor, około 2-3 minut, aż będą chrupiące i dobrze ugotowane.
- Wyjmij krewetki z oleju za pomocą łyżki cedzakowej i osącz na papierowych ręcznikach, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

4. Podanie:

- Ułóż krewetki na talerzu i podawaj z sosem sweet chili w osobnej miseczce do maczania.
- Możesz również podać świeże warzywa, takie jak marchewka, ogórek czy papryka, jako dodatek.

GRILLOWANE SZPARAGI OWINIĘTE PROSCIUTTO



Składniki:

- 1 pęczek świeżych zielonych szparagów (około 500 g)
- 100 g prosciutto (około 10-12 plasterów)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól morską i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka startego parmezanu
- Świeże zioła do dekoracji (np. tymianek, bazylia)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie szparagów:

- Odetnij twarde końce szparagów.
- Umyj szparagi i osusz je papierowym ręcznikiem.

2. Owijanie szparagów:

- Owiń każdy szparag plasterkiem prosciutto, zaczynając od podstawy i idąc w kierunku czubka.
- Upewnij się, że prosciutto przylega do szparagów, ale nie jest zbyt ciasno owinięte, aby umożliwić równomierne grillowanie.

3. Przygotowanie do grillowania:

- Rozgrzej grill na średnio-wysoką temperaturę.
- W misce wymieszaj oliwę z oliwek z sokiem z cytryny.
- Delikatnie skrop szparagi mieszanką oliwy i soku z cytryny, a następnie posyp solą morską i świeżo mielonym czarnym pieprzem.

4. Grillowanie szparagów:

- Ułóż szparagi na rozgrzanym grillu.
- Grilluj przez 5-7 minut, obracając co jakiś czas, aż prosciutto stanie się chrupiące, a szparagi będą miękkie, ale nadal lekko chrupiące.
- Jeśli nie masz grilla, możesz użyć patelni grillowej lub piekarnika (grillowanie na ruszcie w piekarniku przez 10-12 minut).

5. Podanie:

- Przełóż grillowane szparagi na talerz.
- Opcjonalnie posyp szparagi startym parmezanem.
- Udekoruj świeżymi ziołami, jeśli używasz.
- Podawaj natychmiast, aby cieszyć się pełnią smaku i teksturą.

BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z

MISO I SEZAMEM



Składniki:

- 2 średnie bakłażany
- 2 łyżki pasty miso (jasnej lub ciemnej, według preferencji)
- 2 łyżki mirinu (japońskie wino ryżowe)
- 2 łyżki sake (lub białego wina)
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 1 łyżka nasion sezamu (prażonych)
- Świeże szczypiorek lub dymka (posiekane, do dekoracji)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażanów:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Przekrój bakłażany na pół wzdłuż.
- Wykonaj kilka nacięć w miąższu każdego bakłażana, uważając, aby nie przeciąć skórki.
- Posyp solą i odstaw na 10-15 minut, aby pozbyć się nadmiaru wody. Następnie osusz bakłażany papierowym ręcznikiem.

2. Przygotowanie marynaty miso:

- W misce wymieszaj pastę miso, mirin, sake, syrop klonowy lub miód, posiekany czosnek i starty imbir.
- Dodaj olej sezamowy i dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolita pasta.

3. Zapiekane bakłażany:

- Umieść bakłażany na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skórką do dołu.
- Posmaruj każdy bakłażan przygotowaną pastą miso, równomiernie rozprowadzając ją po powierzchni.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez 25-30 minut, aż bakłażany będą miękkie i lekko zrumienione na brzegach.

4. Podanie:

- Wyjmij bakłażany z piekarnika i posyp prażonymi nasionami sezamu.
- Udekoruj posiekanym szczypiorkiem lub dymką.
- Podawaj gorące, jako samodzielne danie lub jako dodatek do ryżu czy sałatki.

MINI QUICHE Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I KOPERKIEM



Składniki:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki migdałowej
- 1/2 łyżeczki soli
- 100 g zimnego masła (pokrojonego w kostkę)
- 3-4 łyżki zimnej wody

Nadzienie:

- 100 g łososia wędzonego (pokrojonego w małe kawałki)
- 1/2 szklanki posiekanego świeżego koperku
- 1/2 szklanki śmietany kremówki 30%
- 1/2 szklanki mleka (można użyć mleka roślinnego)
- 3 jajka
- 1/2 szklanki startej mozzarelli lub innego sera o łagodnym smaku
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: 1 mała cebula (drobno posiekana i zeszlona na łyżeczce oliwy z oliwek)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową i sól.
- Dodaj zimne masło i rozcieraj palcami lub siekaj nożem, aż powstanie kruszonka.
- Stopniowo dodawaj zimną wodę, mieszając ciasto, aż stanie się jednolite i elastyczne.
- Uformuj ciasto w kulę, zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut.

2. Przygotowanie nadzienia:

- W misce wymieszaj śmietanę kremówkę, mleko i jajka. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Dodaj posiekany koperek, kawałki łososia wędzonego i zeszlona cebulę (jeśli używasz). Dokładnie wymieszaj.

3. Formowanie mini quiche:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Wyjmij ciasto z lodówki i rozwałkuj na grubość około 3-4 mm.
- Wytnij kółka o średnicy około 10 cm i wyłóż nimi foremki do mini tartaletek lub formy do muffinów.
- Delikatnie dociśnij ciasto do boków foremek i nakłuj widelcem dno każdej tartaletki.

4. Wypełnianie i pieczenie:

- Wlej nadzienie do każdej tartaletki, napełniając je prawie do pełna.
- Posyp wierzch tartaletek startą mozzarellą lub innym serem.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez 20-25 minut, aż nadzienie się zetnie, a wierzch będzie lekko złocisty.

5. Podanie:

- Wyjmij mini quiche z piekarnika i pozostaw do lekkiego ostygnięcia przed wyjęciem z foremek.
- Podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej, udekorowane dodatkowym koperkiem.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



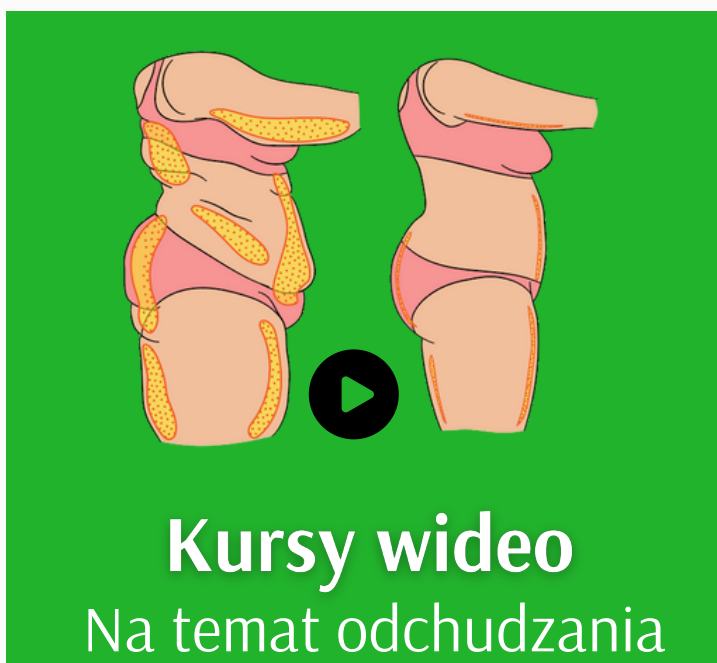
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

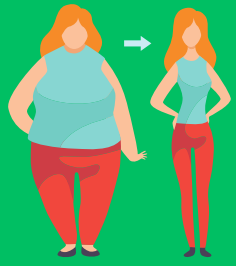


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

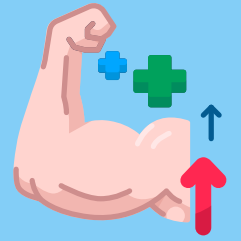


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

