

10 SMACZNYCH ZUP + PRZEPISY

ZUPA KREM Z PIECZONEGO KALAFIORA Z PRAŻONYMI MIGDAŁAMI



Kalafior



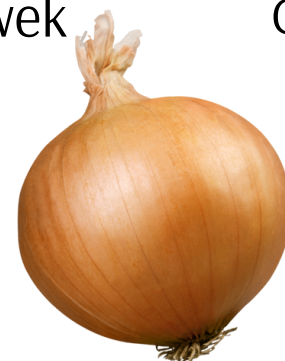
Bulion warzywny



Oliwa z oliwek



Czosnek



Cebula

MINISTRONE Z FASOLĄ I MAKARONEM ORZO



Oliwa z oliwek



Bulion



Cebula



Czosnek



Biała fasola



Krojone pomidory



TAJSKA ZUPA Z MLECZKIEM KOKOSOWYM I KREWETKAMI



Olej kokosowy



Pasta curry



Mleko
kokosowe



Krewetki



Bulion warzywny



Imbir



ZUPA CEBULOWA Z GRZANKAMI SEROWO-ZIOŁOWYMI



Bagietka



Cebula



Bulion wołowy



Ser Gruyère



Oliwa z oliwek



Czosnek

KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z MIĘTĄ I CRÈME FRAÎCHE



Zielony groszek



Cebula



Bulion
warzywny



Czosnek



Mięta



Crème fraîche

BARSZCZ UKRAIŃSKI Z FASOLĄ I KWAŚNĄ ŚMIETANĄ



Biała fasola



Pomidory krojone



Cebula



Czosnek



Kwaśna śmietana



Marchew

ZUPA Z SOCZEWICY I POMIDORÓW Z KOLENDRĄ



Soczewica



Cebula



Marchew

Seler



Krojone
pomidory



Bulion warzywny

GAZPACHO Z ARBUZA I OGÓRKA



Oliwa z oliwek



Cebula



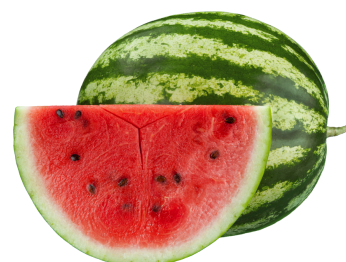
Czosnek



Ogórki



Bulion warzywny



Arbuz



ROSÓŁ AZJATYCKI Z PIEROŻKAMI WON-TON



Mielona wieprzowina



Imbir



Sos sojowy



Grzyby shiitake



Czosnek



Bulion drobiowy

ZUPA KREM Z BIAŁYCH SZPARAGÓW Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM



Oliwa z oliwek



Łosoś



Czosnek



Szparagi



Bulion warzywny



Śmietana 18%

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

ZUPA KREM Z PIECZONEGO KALAFIORA Z PRAŻONYMI MIGDAŁAMI



Przygotowanie:

1. Pieczenie kalafiora:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Kalafior podziel na różyczki, umyj i osusz.
- Różyczki kalafiora ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą z oliwek, posól i popieprz.
- Piecz kalafior w piekarniku przez około 25-30 minut, aż będzie miękki i lekko zrumieniony.

2. Przygotowanie zupy:

- W dużym garnku rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż zmięknie i lekko się zeszkli (około 5 minut).
- Dodaj posiekany czosnek i smaż jeszcze przez minutę.
- Dodaj upieczony kalafior do garnka.
- Wlej bulion warzywny i zagotuj. Gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut.
- Zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub kielichowego.
- Dodaj mleko kokosowe (jeśli używasz) i gałkę muszkatołową. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Gotuj jeszcze przez kilka minut, aż zupa będzie dobrze podgrzana.

3. Przygotowanie prażonych migdałów:

- Na suchej patelni upraż płatki migdałowe na złoty kolor, często mieszając, aby się nie przypaliły. Trwa to zazwyczaj 3-5 minut.

4. Podawanie:

- Nalewaj zupę do miseczek.
- Posyp każdą porcję prażonymi migdałami.
- Udekoruj świeżymi ziołami.

Składniki:

- 1 duży kalafior
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 litr bulionu warzywnego (może być domowy lub z kostki, najlepiej niskosodowy)
- 1/2 szklanki mleka kokosowego (opcjonalnie dla kremowości)
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- Sól i pieprz do smaku
- 1/4 szklanki płatków migdałowych
- Świeże zioła do dekoracji (np. natka pietruszki)

MINISTRONE Z FASOLĄ I MAKARONEM ORZO



Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w kostkę
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w kostkę
- 1 cukinia, pokrojona w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 puszka (400 g) białej fasoli, odsączonej i przepłukanej
- 1/2 szklanki makaronu orzo
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- 2 garście świeżego szpinaku
- Świeżo starty parmezan (opcjonalnie do podania)
- Świeża bazylia do dekoracji

Przygotowanie:

1. Podsmażanie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko przezroczysta (około 5 minut).
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.

2. Dodawanie warzyw:

- Dodaj marchewki, seler naciowy, cukinię i czerwoną paprykę. Smaż wszystko razem przez około 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu.

3. Gotowanie zupy:

- Dodaj krojone pomidory (wraz z sokiem), bulion warzywny, oregano i bazylię. Doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut, aż warzywa będą miękkie.

4. Dodawanie fasoli i makaronu:

- Dodaj białą fasolę i makaron orzo do zupy.
- Gotuj na małym ogniu przez kolejne 10-12 minut, aż makaron będzie miękki.

5. Dodawanie szpinaku:

- Dodaj świeży szpinak i gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż szpinak zmięknie.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

6. Podawanie:

- Nalewaj minestrone do misek.
- Posyp startym parmezanem, jeśli używasz.
- Udekoruj świeżą bazylią.

TAJSKA ZUPA Z MLECZKIEM KOKOSOWYM I KREWETKAMI



Składniki:

- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 kawałek świeżego imbiru (około 2 cm), drobno posiekany
- 1-2 czerwone papryczki chili, drobno posiekane (w zależności od preferowanej ostrości)
- 2 łyżki czerwonej pasty curry
- 400 ml mleczka kokosowego
- 1 litr bulionu drobiowego lub warzywnego
- 200 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 200 g krewetek (obrane i oczyszczone)
- Sok z 1 limonki
- 2 łyżki sosu rybnego
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 100 g makaronu ryżowego (opcjonalnie)
- Świeża kolendra do dekoracji
- Plastry limonki do podania

Przygotowanie:

1. Podsmażanie składników:

- W dużym garnku rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko przezroczysta (około 5 minut).
- Dodaj czosnek, imbir i papryczki chili. Smaż przez kolejną minutę, aż składniki zaczną pachnieć.
- Dodaj czerwoną pastę curry i smaż przez 2-3 minuty, ciągle mieszając.

2. Gotowanie zupy:

- Dodaj mleczko kokosowe i bulion do garnka. Doprowadź do wrzenia.
- Dodaj pokrojone pieczarki i paprykę. Gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż warzywa zmiękną.

3. Dodawanie krewetek:

- Dodaj krewetki do zupy i gotuj przez kolejne 3-4 minuty, aż krewetki staną się różowe i ugotowane.
- Dodaj sok z limonki, sos rybny i cukier trzcinowy. Dokładnie wymieszaj.

4. Przygotowanie makaronu (opcjonalnie):

- Jeśli używasz makaronu ryżowego, przygotuj go zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Następnie dodaj do zupy lub podawaj oddzielnie.

5. Podawanie:

- Nalewaj zupę do misek.
- Udekoruj świeżą kolendrą.
- Podawaj z plasterkami limonki.

ZUPA CEBULOWA Z GRZANKAMI SEROWO-ZIOŁOWYMI



Składniki na zupę cebulową:

- 4 duże cebule, pokrojone w cienkie półplasterki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1/2 szklanki białego wina (opcjonalnie)
- 1,5 litra bulionu wołowego lub warzywnego
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku

Składniki na grzanki serowo-ziołowe:

- 1 bagietka lub chleb wiejski, pokrojony w plastry
- 1 szklanka startego sera Gruyère lub Parmezan
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie zupy cebulowej:

1. Karmelizowanie cebuli:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek i masło na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojone cebule i smaż, często mieszając, aż zaczną mięknąć (około 10 minut).
- Dodaj cukier trzcinowy i kontynuuj smażenie, mieszając od czasu do czasu, aż cebula stanie się złocisto-brązowa i skarmelizowana (około 20-30 minut).

2. Dodawanie czosnku i wina:

- Dodaj czosnek do skarmelizowanej cebuli i smaż przez 1 minutę.
- Jeśli używasz wina, dodaj je teraz i gotuj, aż większość płynu odparuje.

3. Gotowanie zupy:

- Dodaj bulion, liście laurowe i tymianek. Doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Usuń liście laurowe przed podaniem.

Przygotowanie grzanek serowo-ziołowych:

1. Przygotowanie pieczywa:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Ułóż plastry chleba lub bagietki na blasze do pieczenia.

2. Przygotowanie mieszanki serowej:

- W miseczce wymieszaj starty ser, oliwę z oliwek, suszony tymianek, oregano, sól i pieprz.

3. Pieczenie grzanek:

- Posyp każdą kromkę chleba mieszanką serową.
- Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 10 minut, aż ser się roztopi i lekko zrumieni.

Podawanie:

1. Serwowanie zupy:

- Nalewaj gorącą zupę cebulową do miseczek.
- Na wierzch każdej porcji połóż grzankę serowo-ziołową lub podawaj grzanki osobno.

KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z MIĘTĄ I CRÈME FRAÎCHE



Składniki:

- 500 g mrożonego zielonego groszku (może być również świeży, jeśli jest dostępny)
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 ziemniak, obrany i pokrojony w kostkę
- 1 garść świeżej mięty, posiekanej (kilka listków do dekoracji)
- 3 łyżki crème fraîche
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny (opcjonalnie)
- Świeżo zmielony pieprz do dekoracji

Przygotowanie:

1. Podsmażanie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko przezroczysta (około 5 minut).
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.

2. Gotowanie zupy:

- Dodaj pokrojonego ziemniaka i bulion warzywny. Doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż ziemniak będzie miękki.
- Dodaj zielony groszek i gotuj przez kolejne 5 minut, aż groszek będzie miękki, ale nadal jasnozielony.

3. Blendowanie zupy:

- Dodaj posiekaną miętę do garnka.
- Zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub kielichowego.
- Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj trochę więcej bulionu lub wody, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.

4. Dodawanie crème fraîche:

- Dodaj 2 łyżki crème fraîche do zupy i dokładnie wymieszaj.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Jeśli chcesz, dodaj sok z cytryny dla dodatkowej świeżości.

Podawanie:

1. Serwowanie zupy:

- Nalewaj zupę do misek.
- Na wierzch każdej porcji dodaj łyżkę crème fraîche.
- Udekoruj listkami świeżej mięty i posyp świeżo zmielonym pieprzem.

BARSZCZ UKRAIŃSKI Z FASOLĄ I KWAŚNĄ ŚMIETANĄ



Składniki:

- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w kostkę
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w kostkę
- 1 duży burak, obrany i starty na tarce o grubych oczkach
- 3 ziemniaki, obrane i pokrojone w kostkę
- 1/4 główki białej kapusty, poszatowanej
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 puszka (400 g) białej fasoli, odsączonej i przepłukanej
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny (opcjonalnie)
- 200 ml kwaśnej śmietany
- Świeży koperek do dekoracji

Przygotowanie:

1. Podsmażanie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej olej roślinny na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko przezroczysta (około 5 minut).
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj marchewki i seler naciowy. Smaż, mieszając, przez około 5 minut.

2. Dodawanie buraków i ziemniaków:

- Dodaj starte buraki i pokrojone ziemniaki do garnka. Smaż przez kolejne 5 minut.

3. Dodawanie bulionu i kapusty:

- Dodaj bulion warzywny, krojone pomidory, kapustę, liście laurowe, tymianek i cukier trzcinowy. Doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut, aż warzywa będą miękkie.

4. Dodawanie fasoli:

- Dodaj odsączoną i przepłukaną fasolę do zupy. Gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 10 minut.
- Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny (jeśli używasz) do smaku.

Podawanie:

1. Serwowanie barszczu:

- Nalewaj barszcz do misek.
- Dodaj łyżkę kwaśnej śmietany na wierzch każdej porcji.
- Udekoruj świeżym koperkiem.

ZUPA Z SOCZEWICY I POMIDORÓW Z KOLENDRĄ



Składniki:

- 1 szklanka czerwonej soczewicy, przepłukanej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w kostkę
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w kostkę
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1 cytryny
- 1 garść świeżej kolendry, posiekanej (kilka listków do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Podsmażanie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko przezroczysta (około 5 minut).
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj marchewki i seler naciowy. Smaż, mieszając, przez około 5 minut.

2. Dodawanie przypraw:

- Dodaj kmin rzymski, mieloną kolendrę i kurkumę do garnka. Smaż przez 1-2 minuty, aby przyprawy uwolniły swój aromat.

3. Dodawanie soczewicy i pomidorów:

- Dodaj przepłukaną soczewicę, krojone pomidory i bulion warzywny do garnka. Doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 20-25 minut, aż soczewica będzie miękka.

4. Doprawianie zupy:

- Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Dodaj sok z cytryny i posiekaną świeżą kolendrę. Wymieszaj dobrze.

Podawanie:

1. Serwowanie zupy:

- Nalewaj zupę do misek.
- Udekoruj każdą porcję listkami świeżej kolendry.

GAZPACHO Z ARBUZA I OGÓRKA



Składniki:

- 4 szklanki pokrojonego w kostkę arbuza (bez pestek)
- 2 duże ogórki, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1/2 szklanki świeżych liści mięty lub bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie)
- Świeże liście mięty lub bazylii do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- W dużej misce połącz pokrojonego arbuza, ogórka, czerwoną paprykę, czerwoną cebulę i czosnek.

2. Blendowanie:

- Przełóż mieszankę warzyw i owoców do blendera.
- Dodaj oliwę z oliwek, sok z limonki, ocet balsamiczny oraz świeże liście mięty lub bazylii.
- Blenduj, aż uzyskasz gładką konsystencję. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, możesz dodać trochę wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

3. Doprawianie:

- Dopraw gazpacho solą i pieprzem do smaku.
- Jeśli chcesz, dodaj kilka kostek lodu, aby zupa była bardziej orzeźwiająca.

4. Chłodzenie:

- Przelej gazpacho do miski lub dzbanka i wstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę, aby dobrze się schłodziło.

Podawanie:

1. Serwowanie gazpacho:

- Nalewaj schłodzone gazpacho do miseczek lub szklanek.
- Udekoruj świeżymi liśćmi mięty lub bazylii.

ROSÓŁ AZJATYCKI Z PIEROŻKAMI WON-TON



Składniki na rosół:

- 1,5 litra bulionu drobiowego lub warzywnego
- 2 piersi z kurczaka
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 5 cm), pokrojony w plasterki
- 3 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki
- 2-3 łydgi trawy cytrynowej, rozgniecione (opcjonalnie)
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka sosu rybnego
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 mała cukinia, pokrojona w cienkie plasterki
- 100 g grzybów shiitake, pokrojonych w plasterki
- 2 cebule dymki, pokrojone w krążki
- Świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji
- Sól i pieprz do smaku

Składniki na pierożki won-ton:

- 200 g mielonej wieprzowiny lub kurczaka
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 cm kawałek imbiru, drobno posiekany
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka mąki kukurydzianej
- 1 cebula dymka, drobno posiekana
- 1 opakowanie gotowych arkuszy won-ton
- Woda do sklejania pierożków

Przygotowanie rosółu:

1. Gotowanie bulionu:

- W dużym garnku doprowadź bulion do wrzenia.
- Dodaj piersi z kurczaka, plasterki imbiru, czosnek i trawę cytrynową.
- Gotuj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut, aż kurczak będzie ugotowany.

2. Przygotowanie warzyw:

- Wyjmij piersi z kurczaka z bulionu i odstaw na bok, aby ostygły, a następnie pokrój w cienkie plasterki.
- Dodaj marchewkę, cukinię, grzyby shiitake i cebulę dymkę do bulionu.
- Gotuj przez kolejne 5-10 minut, aż warzywa będą miękkie.

3. Doprawianie rosółu:

- Dodaj sos sojowy, sos rybny, sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie pierożków won-ton:

1. Przygotowanie nadzienia:

- W misce wymieszaj mielone mięso, czosnek, imbir, sos sojowy, olej sezamowy, mąkę kukurydzianą i posiekaną cebulę dymkę.
- Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

2. Formowanie pierożków:

- Na każdym arkuszu won-ton umieść około 1 łyżeczki nadzienia.
- Zwilż brzegi arkusza wodą i złóż na pół, tworząc trójkąt. Dokładnie zlep brzegi, aby nadzienie nie wypłynęło.
- Opcjonalnie: zlep ze sobą dwa końce trójkąta, aby uzyskać kształt "kapelusza".

3. Gotowanie pierożków:

- W osobnym garnku doprowadź wodę do wrzenia.
- Dodaj pierożki won-ton i gotuj przez około 3-4 minuty, aż będą ugotowane i wypłyną na powierzchnię.
- Odcedź pierożki i dodaj je do gorącego rosółu.

Podawanie:

1. Serwowanie rosółu:

- Nalewaj gorący rosół z warzywami do misek.
- Dodaj plasterki kurczaka i kilka pierożków won-ton do każdej porcji.
- Udekoruj świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

ZUPA KREM Z BIAŁYCH SZPARAGÓW Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM



Składniki:

- 500 g białych szparagów
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki masła
- 1 litr bulionu warzywnego
- 200 ml śmietanki 18% (można użyć śmietanki kokosowej dla wersji bezmlecznej)
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny
- 100 g wędzonego łososia, pokrojonego w cienkie paski
- Świeży koperk do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie szparagów:

- Umyj szparagi i odłam zdrewniałe końcówki.
- Obierz szparagi, zaczynając tuż pod główką, i pokrój na mniejsze kawałki, zachowując główki osobno.

2. Podsmażanie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej masło na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko przezroczysta (około 5 minut).
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.

3. Gotowanie szparagów:

- Dodaj pokrojone szparagi (bez główek) do garnka i smaż przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
- Wlej bulion warzywny i doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut, aż szparagi będą miękkie.

4. Blendowanie zupy:

- Zdejmij garnek z ognia i zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub kielichowego.
- Wróć garnek na ogień, dodaj śmietankę i dokładnie wymieszaj.
- Dodaj główki szparagów i gotuj jeszcze przez 5 minut, aż będą miękkie.

5. Doprawianie zupy:

- Dopraw zupę solą, pieprzem i sokiem z cytryny do smaku.

Podawanie:

1. Serwowanie zupy:

- Nalewaj zupę krem z białych szparagów do misek.
- Na wierzch każdej porcji dodaj kilka pasek wędzonego łososia.
- Udekoruj świeżym koperkiem.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



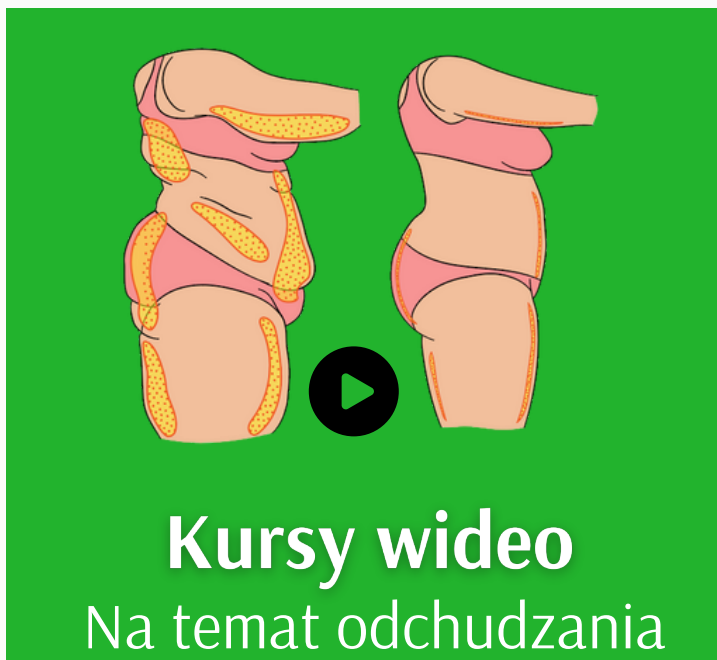
10 ebooków
same fakty



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

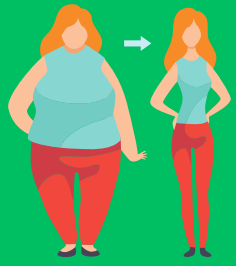


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

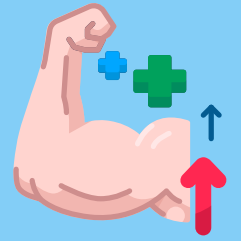


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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
- 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

