

10 DAŃ Z BLACHY + PRZEPISY



BLACHA Z ŁOSOSIEM TERIYAKI I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ



Łosoś



Fasolka
szparagowa



Ryż brązowy



Sos teriyaki



Papryka



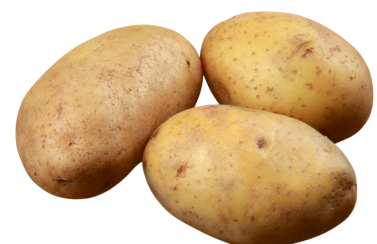
Cebula



BLACHA Z PAŁKAMI KURCZAKA W GLAZURZE POMARAŃCZOWO- MORELOWEJ



Pałki kurczaka



Ziemniaki



Fasolka
szparagowa



Oliwa z oliwek



Pomarańcza



Konfitura
morelowa



BLACHA Z TOFU TERIYAKI Z MARCHEWKĄ I BROKUŁAMI



Tofu



Brokuły



Marchewki



Sos teriyaki



Oliwa z oliwek



BLACHA Z KURCZAKIEM SEZAMOWYM, MARCHEWKĄ I BABY BOK CHOY



Udka z
kurczaka



Bok Choy



Marchewka



Imbir



Sos sojowy



Miód

BLACHA Z GNOCCHI, BROKUŁAMI I BIAŁĄ FASOLĄ



Gnocchi



Biała fasola



Brokuły



Oliwa z oliwek

PIECZONE TACOS Z RYBY Z AWOKADO



Awokado



Oliwa z oliwek



Filety z białej ryby



Tortille



Pomidor



BLACHA Z KREWETKAMI I BURAKAMI



Buraki



Krewetki



Jarmuż



Oliwa z oliwek



BLACHA Z POŁĘDWICZKAMI DROBIOWYMI I PIECZARKAMI



Poładwiczki
drobiowe



Pieczarki



Cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek



BLACHA Z KLOPSIKAMI Z INDYKA I WARZYWAMI



Mielone mięso
z indyka



Cukinia



Marchewki



Cebula



Oliwa z
oliwek



BLACHA Z FASOLKĄ I POMIDORAMI



Fasolka
szparagowa



Pomidory



Cebula



Czosnek



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

BLACHA Z ŁOSOSIEM TERIYAKI I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ



Składniki:

- 1 opakowanie (ok. 200 g) przyciętej świeżej fasolki szparagowej
- 1 łyżeczka oleju roślinnego
- 4 filety z łososia bez skóry (po 140 g każdy)
- 2 łyżki sosu teriyaki
- 1 opakowanie (ok. 250 g) podgrzewanego w kuchence mikrofalowej ugotowanego brązowego ryżu (1 3/4 szklanki), rozdrobnionego na kawałki
- 2 szklanki mrożonej mieszanki papryki i cebuli, rozmrożone
- 1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 2 łyżeczki oleju sezamowego, podzielone
- 1 łyżeczka pasty czosnkowej
- 1 łyżeczka pasty imbirowej
- 1 łyżeczka octu ryżowego

Sposób przygotowania:

1. Ustaw ruszty piekarnika na górną i dolną półkę; nagrzej piekarnik do 230°C. Umieść dużą blachę z rantem w piekarniku; nagrzewaj przez 10 minut.
2. W międzyczasie wrzuć fasolkę szparagową na oddzielną dużą blachę z rantem i polej olejem; rozłóż fasolkę wzdłuż krawędzi blachy. Umieść filety z łososia na środku blachy, równomiernie rozmieszczone. Polej filety sosem teriyaki.
3. Ostrożnie wyjmij gorącą blachę z piekarnika. Umieść ryż, mieszankę papryki i cebuli, sos sojowy, 1 łyżeczkę oleju sezamowego, pastę czosnkową i pastę imbirową na gorącej blasze; wymieszaj, aby połączyć składniki, i szybko rozprowadź w równomiernej warstwie.
4. Umieść blachę z łososiem na górnym ruszcie, a blachę z ryżem na dolnym ruszcie. Piecz, aż łosoś będzie dobrze upieczony, a ryż będzie chrupiący na niektórych miejscach, około 12-15 minut. Skrop ryż octem ryżowym i pozostałą 1 łyżeczką oleju sezamowego, a następnie wymieszaj.
5. Podziel ryż na 4 talerze; nałóż na niego łososia i fasolkę szparagową.

BLACHA Z PAŁKAMI KURCZAKA W GLAZURZE POMARAŃCZOWO-MORELOWEJ



Składniki:

- 450 g małych ziemniaków, przekrojonych wzdłuż na pół
- 450 g fasolki szparagowej, przyciętej
- 1 szklanka cienko pokrojonej czerwonej cebuli
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki soli koszernej, podzielonej
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki mielonego pieprzu, podzielonego
- 4 duże pałki kurczaka (około 680-900 g), bez skóry
- 1 pomarańcza
- 3 łyżki konfitury morelowej
- 1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu lub tamari
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C.
2. Umieść ziemniaki, fasolkę szparagową i cebulę na dużej blasze z rantem. Skrop oliwą z oliwek i posyp $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli i $\frac{1}{4}$ łyżeczki pieprzu. Włóż pałki kurczaka między warzywa.
3. Zetrzyj $\frac{1}{2}$ łyżeczki skórki z pomarańczy i wyciśnij z niej 2 łyżki soku. Połącz skórkę, sok, konfiturę morelową, sos sojowy (lub tamari), czosnek oraz pozostałe $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli i pieprzu w małej misce. Posmaruj kurczaka połową glazury.
4. Piecz kurczaka i warzywa przez 15 minut. Wymieszaj warzywa, obróć kurczaka i posmaruj pozostałą glazurą. Kontynuuj pieczenie, aż temperatura wewnętrzna kurczaka osiągnie co najmniej 74°C, a ziemniaki będą miękkie, około 20 minut dłużej.

BLACHA Z TOFU TERIYAKI Z MARCHEWKĄ I BROKUŁAMI



Składniki:

- 450 g marchewek, pokrojonych ukośnie na kawałki o grubości 1,25 cm
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki soli, podzielone
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki mielonego pieprzu, podzielone
- 2 szklanki różyczek brokułów
- 2 szklanki pokrojonej czerwonej papryki
- 1 opakowanie (450 g) tofu, osączonego, wyciśniętego i pokrojonego w kostkę (1,25-2 cm)
- 1 łyżeczka curry w proszku
- 3 łyżki sosu teriyaki o niskiej zawartości sodu

Sposób przygotowania:

1. Ustaw ruszt w dolnej trzeciej części piekarnika; nagrzej piekarnik do 220°C.
2. W dużej misce wymieszaj marchewki z 1 łyżką oliwy, $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli i $\frac{1}{4}$ łyżeczki pieprzu. Rozłóż równomiernie na dużej blasze z rantem. Piecz przez 15 minut.
3. W tej samej misce wymieszaj brokuły i paprykę z pozostałą 1 łyżką oliwy, $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli i $\frac{1}{4}$ łyżeczki pieprzu. Dodaj do marchewek na blasze i wymieszaj.
4. Posyp tofu curry w proszku oraz pozostałą $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli i pieprzu. Ułóż tofu na warzywach. Piecz, aż tofu zacznie się rumienić, a warzywa będą miękkie, około 10-15 minut.
5. Przełóż tofu i warzywa na talerz do serwowania; skrop sosem teriyaki.

BLACHA Z KURCZAKIEM SEZAMOWYM, MARCHEWKĄ I BABY BOK CHOY



Składniki:

- 570 g bezkościowych udek kurczaka bez skóry, przyciętych
- ½ łyżeczki soli, podzielonej
- ¼ łyżeczki mielonego pieprzu
- 1 duża marchewka, pokrojona ukośnie na plasterki o grubości 0,6 cm
- 3 łyżki oleju sezamowego, podzielone
- 2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżeczki startego świeżego imbiru
- 1 łyżeczka Srirachy
- 1 ząbek czosnku, starty
- 340 g baby bok choy, pokrojonych wzdłuż na ćwiartki
- 1 pęczek dymki, przyciętej i pokrojonej na kawałki o długości 2,5 cm
- 1 łyżeczka prażonych nasion sezamu

Sposób przygotowania:

1. Umieść dużą blachę z rantem w piekarniku. Rozgrzej piekarnik do 220°C.
2. Posyp kurczaka ¼ łyżeczki soli i pieprzem. Ułóż w jednej warstwie po jednej stronie nagrzanej blachy. Po drugiej stronie rozłóż marchewki. Skrop kurczaka i marchewki 1 łyżką oleju sezamowego. Przewróć kurczaka na drugą stronę i wymieszaj marchewki. Piecz przez 15 minut.
3. W międzyczasie, w małej misce połącz sos sojowy, ocet ryżowy, miód, imbir, Srirachę, czosnek oraz pozostałe 2 łyżki oleju sezamowego i ¼ łyżeczki soli. W średniej misce umieść bok choy i dymkę; dodaj połowę sosu i wymieszaj.
4. Po 15 minutach wyjmij blachę z piekarnika. Przewróć kurczaka. Skrop kurczaka i marchewki pozostałym sosem. Dodaj mieszankę bok choy do marchewek i wymieszaj. Piecz, aż kurczak będzie dobrze upieczony (temperatura wewnętrzna powinna wynosić 74°C) a warzywa będą miękkie, około 10-12 minut. Posyp prażonymi nasionami sezamu i podawaj z dodatkiem Srirachy, jeśli chcesz.

BLACHA Z GNOCCHI, BROKUŁAMI I BIAŁĄ FASOLĄ



Składniki:

- 2 opakowania (po około 200 g) świeżych różyczek brokułów
- 7 łyżek oliwy z oliwek extra virgin, podzielonych
- 2 1/2 łyżeczki musztardy Dijon
- 1 łyżeczka pasty czosnkowej
- 1/2 łyżeczki pokruszonych płatków czerwonej papryki
- 1 puszka (około 400 g) fasoli cannellini bez soli, przepłukanej
- 1 opakowanie (około 350 g) chłodzonych gnocchi ziemniaczanych
- 1 1/2 łyżki soku z cytryny
- 1/4 łyżeczki soli
- 3 łyżki startego parmezanu

Sposób przygotowania:

1. Ustaw ruszty piekarnika w górnej i dolnej trzeciej części piekarnika; nagrzej piekarnik do 200°C.
2. Na dużej blasze z rantem, wymieszaj brokuły z 2 łyżkami oliwy, musztardą, pastą czosnkową i pokruszonymi płatkami czerwonej papryki. Rozłóż brokuły równomiernie na blasze.
3. Na innej dużej blasze z rantem wyłożonej papierem do pieczenia, wymieszaj fasolę i gnocchi z 1 łyżką oliwy; rozłóż równomiernie.
4. Umieść brokuły na górnym ruszcie piekarnika, a gnocchi i fasolę na dolnym ruszcie. Piecz, aż brokuły będą miękkie i miejscami zrumienione, około 15 minut.
5. Przełóż mieszankę gnocchi do blachy z brokułami. Skrop sokiem z cytryny i posyp solą; wymieszaj, aby połączyć składniki. Podziel na 4 miski; każdą miskę skrop 1 łyżką oliwy. Posyp parmezanem.

PIECZONE TACOS Z RYBY Z AWOKADO



Składniki:

- 1 łyżka oleju z awokado
- 2 łyżeczki mieszanki przypraw w stylu meksykańskim bez soli
- ½ łyżeczki soli
- 450 g filetów z białej ryby o delikatnym mięsie, takich jak dorsz, plamiak lub mahi mahi, pokrojonych na 8 lub 16 kawałków
- 1 awokado, pokrojone na 16 plasterków
- ½ szklanki pico de gallo
- 8 kukurydzianych tortilli, podgrzanych

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Posmaruj dużą blachę z rantem sprayem do gotowania.
2. W średniej misce wymieszaj olej, mieszankę przypraw i sól. Dodaj rybę i wymieszaj, aby równomiernie pokryła się przyprawami. Przełóż na przygotowaną blachę i piecz, aż ryba łatwo się rozdzieli, około 10 minut, w zależności od grubości.
3. Aby złożyć tacos, umieść 1 lub 2 kawałki ryby, 2 plasterki awokado i 1 łyżkę pico de gallo w każdej tortilli.

BLACHA Z KREWETKAMI

I BURAKAMI



Składniki:

- 450 g małych buraków, obranych i pokrojonych na kawałki o grubości 1,25 cm
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki soli, podzielone
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki mielonego pieprzu, podzielone
- 6 szklanek posiekanej jarmużu
- 570 g surowych krewetek extra-large (16-20 sztuk), obranych i oczyszczonych
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki suchej musztardy
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki suszonego estragonu
- 3 łyżki niesolonych pestek słonecznika, prażonych

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C.
2. W dużej misce wymieszaj buraki z 1 łyżką oliwy, $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli i $\frac{1}{4}$ łyżeczki pieprzu. Rozłóż równomiernie na blasze z rantem. Piecz przez 15 minut.
3. W tej samej misce wymieszaj jarmuż z pozostałą 1 łyżką oliwy, $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli i $\frac{1}{4}$ łyżeczki pieprzu. Dodaj do buraków na blasze i wymieszaj.
4. Posyp krewetki musztardą, estragonem oraz pozostałą $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli i pieprzu. Ułóż krewetki na warzywach. Piecz, aż krewetki będą ugotowane, a warzywa miękkie, jeszcze 10-15 minut.
5. Przełóż krewetki na talerz do serwowania. Wymieszaj pestki słonecznika z warzywami i podawaj razem z krewetkami.

BLACHA Z POŁĘDWICZKAMI DROBIOWYMI I PIECZARKAMI



Składniki:

- 500 g połędwiczek drobiowych
- 300 g pieczarek
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Pieczarki umyj i pokrój na ćwiartki lub plasterki. Cebulę obierz i pokrój na grube piórka.
3. W dużej misce wymieszaj pieczarki i cebulę z oliwą z oliwek, drobno posiekanym czosnkiem, tymiankiem, solą i pieprzem.
4. Ułóż połędwiczki drobiowe na środku dużej blachy z rantem. Otocz je przygotowaną mieszanką pieczarek i cebuli.
5. Wstaw blachę do nagrzanego piekarnika i piecz przez 20-25 minut, aż połędwiczki będą dobrze upieczone, a pieczarki i cebula zmiękną i lekko się zrumienią.
6. Podawaj gorące, np. z dodatkiem świeżej sałatki lub pieczonych ziemniaków.

BLACHA Z KLOPSIKAMI Z INDYKA I WARZYWAMI



Składniki:

- 500 g mielonego mięsa z indyka
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 marchewki, pokrojone w cienkie plasterki
- 1 średnia cukinia, pokrojona w półplasterki
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. W dużej misce wymieszaj mielone mięso z indyka z drobno posiekaną cebulą, 1/2 łyżeczki soli i 1/4 łyżeczki pieprzu. Uformuj małe klopsiki o średnicy około 3 cm.
3. Ułóż klopsiki na dużej blasze z rantem.
4. Pokrój marchewki w cienkie plasterki, a cukinię w półplasterki. Rozłóż warzywa wokół klopsików na blasze.
5. Skrop warzywa i klopsiki oliwą z oliwek. Posyp drobno posiekanym czosnkiem, ziołami prowansalskimi, pozostałą solą i pieprzem.
6. Wstaw blachę do nagrzanego piekarnika i piecz przez 25-30 minut, aż klopsiki będą dobrze upieczone, a warzywa miękkie i lekko zrumienione.
7. Podawaj gorące, np. z ryżem brązowym lub kaszą bulgur.

BLACHA Z FASOLKĄ I POMIDORAMI



Składniki:

- 500 g zielonej fasolki szparagowej, przyciętej
- 400 g pomidorów, pokrojonych w ćwiartki (można użyć pomidorów koktajlowych, przekrojonych na pół)
- 1 średnia cebula, pokrojona w piórka
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. W dużej misce wymieszaj zieloną fasolkę, pokrojone pomidory i cebulę.
3. Dodaj drobno posiekany czosnek, oliwę z oliwek, suszone oregano, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie warzywa były równomiernie pokryte oliwą i przyprawami.
4. Rozłóż mieszankę warzyw równomiernie na dużej blasze z rantem.
5. Wstaw blachę do nagrzanego piekarnika i piecz przez 20-25 minut, aż fasolka będzie miękka, a pomidory i cebula lekko zrumienione.
6. Podawaj na gorąco, jako dodatek do głównego dania lub jako samodzielne danie z chrupiącym pieczywem.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



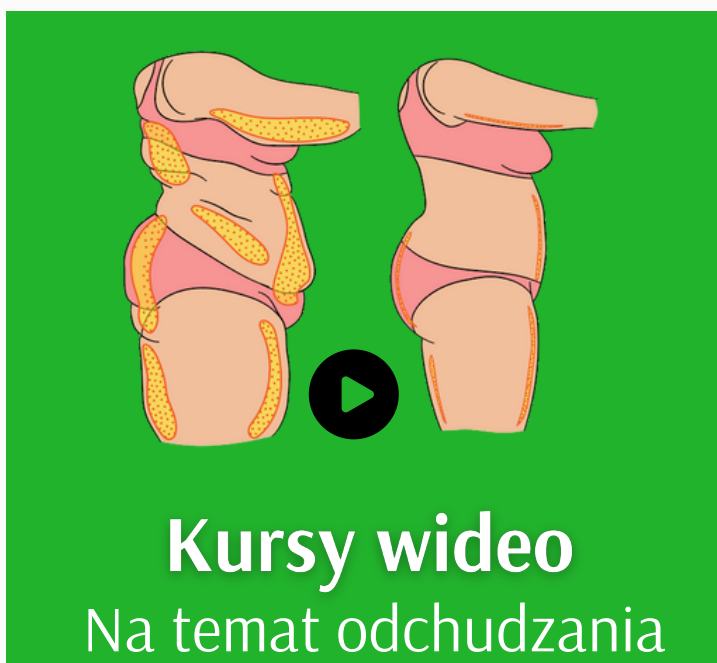
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

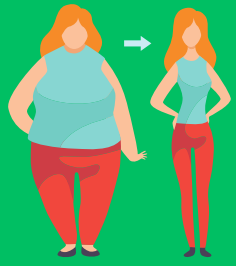


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

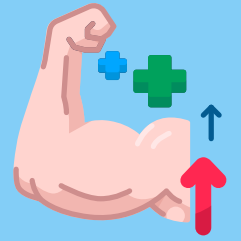


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

