DANIA PEŁNE BŁONNIKA + PRZEPISY

TACOS Z SELERA I ORZECHÓW WŁOSKICH

Awokado

Korzeń selera

Orzechy włoskie

Pomidor

Tortille kukurydziane

Cebula

SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ I TUŃCZYKIEM

Ciecierzyca

Tuńczyk w puszce

Pomidorki koktajlowe

Kapary

Ogórek

Ser feta

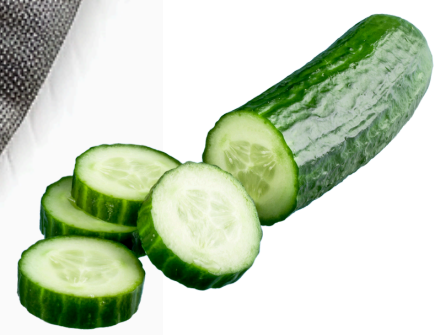
SAŁATKA Z BIAŁĄ FASOLĄ I WARZYWAMI

Biała fasola

Mix sałat

Awokado

Oliwa z oliwek



Ogórek

Pomidory koktajlowe

TOSKAŃSKA ZUPA Z BIAŁEJ FASOLI

Biała fasola

Oliwa z oliwek

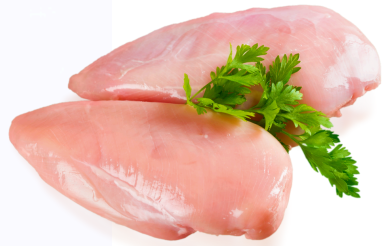
Cebula

Bulion

Jarmuż

Seler naciowy

BURRITO BOWL Z KURCZAKIEM CHIPOTLE I KOMOSĄ RYŻOWĄ



Kurczak

Komosa ryżowa

Papryczki chipotle

Sałata rzymska

Awokado

Fasola pinto

JAJKA ZAPIEKANE W SOSIE POMIDOROWYM Z JARMUŻEM

Jarmuż

Oliwa z oliwek

Jajka

Sos pomidorowy

NADZIEWANY BATAT Z SOSEM Z HUMMUSU

Batat

Jarmuż

Czarna fasola

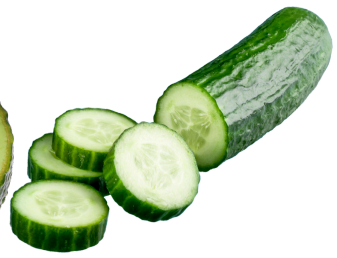
Hummus

SAŁATKA Z AWOKADO I TUŃCZYKIEM

Tuńczyk

Oliwa z oliwek

Awokado



Ogórek

Ser feta

Sałata rzymska

CHILLI Z CZARNEJ FASOLI I QUINOA

Czarna fasola

Krojone pomidory

Chili w proszku

Żółta papryka

Czerwona papryka

Komosa ryżowa

PIECZONY FALAFEL Z SAŁATKĄ Z WARZYW SOSEM JOGURTOWO-MIĘTOWYM

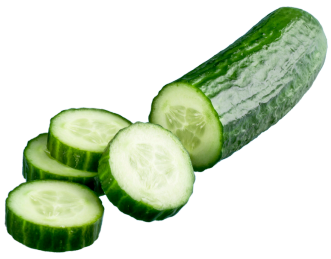
Ciecierzyca

Cebula

Czosnek

Jogurt grecki

Sałata rzymska



Ogórek

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

TACOS Z SELERA I ORZECHÓW WŁOSKICH

Składniki:

- ½ szklanki orzechów włoskich
- 225 gramów korzenia selera, obranego i pokrojonego na kawałki o długości 2,5 cm
- 2 łyżki oleju kukurydzianego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka chili w proszku
- ¾ łyżeczki mielonego kminu
- ¼ łyżeczki pokruszonej czerwonej papryki
- ¼ łyżeczki soli plus szczypta, podzielone
- ⅛ łyżeczki cebuli w proszku
- ⅛ łyżeczki suszonego oregano
- ½ szklanki wody
- ½ szklanki obranej i pokrojonej jicamy i/lub rzodkiewek
- 1 łyżka soku z limonki
- 8 tortilli kukurydzianych, podgrzanych
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w plastry
- ½ szklanki świeżej salsy lub pico de gallo
- ¼ szklanki świeżej kolendry

Przygotowanie:

1. Upraż orzechy włoskie na średniej patelni na średnim ogniu, aż będą pachnące, około 2 minuty. Zmiksuj je w malakserze, aby grubo posiekać. Przełóż do małej miski.
2. Zmiksuj seler korzeniowy w malakserze, aż będzie posiekany na kawałki o wielkości 0,5 cm.
3. Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu. Dodaj seler korzeniowy i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż będzie miękki, około 5 minut. Dodaj orzechy włoskie i czosnek, smaż, mieszając, przez 30 sekund. Dodaj chili w proszku, kmin, pokruszoną czerwoną paprykę, ¼ łyżeczki soli, cebulę w proszku i oregano; smaż, mieszając, przez 30 sekund. Dodaj wodę i gotuj na wolnym ogniu, aż większość płynu się wchłonie, ale masa nadal będzie wilgotna, 1 do 2 minut. Zdejmij z ognia i przykryj, aby utrzymać ciepło.
4. Wymieszaj jicamę (i/lub rzodkiewki) z sokiem z limonki i pozostałą szczyptą soli.
5. Podawaj mieszankę selera w tortillach, udekorowane jicamą (i/lub rzodkiewkami), awokado, salsą (lub pico de gallo) i kolendrą.

SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ I TUŃCZYKIEM

Składniki:

- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka kaparów, przepłukanych i posiekanych
- 1 łyżka drobno posiekanej szalotki
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki mielonego pieprzu
- 1 puszka ciecierzycy bez dodatku soli, przepłukanej
- 1 puszka tuńczyka w oleju, odsączonego
- 1 szklanka przekrojonych na pół pomidorków koktajlowych
- 1 szklanka cienko pokrojonego ogórka angielskiego
- ½ szklanki pokruszonego sera feta
- 2 łyżki posiekanego świeżego koperku
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 3 szklanki młodego szpinaku

Przygotowanie:

1. W dużej misce wymieszaj sok z cytryny, kapary, szalotkę, sól i pieprz. Odstaw na 5 minut.
2. W międzyczasie wymieszaj ciecierzycę, tuńczyka, pomidory, ogórek, fetę i koperek w dużej misce.
3. Dodaj oliwę do mieszanki z sokiem z cytryny i ubijaj, aż składniki się połączą. Dodaj około 5 łyżek dressingu do mieszanki z ciecierzycą i wymieszaj, aby składniki się równomiernie pokryły.
4. Dodaj szpinak do pozostałego dressingu w dużej misce i wymieszaj, aby równomiernie pokryć liście.
5. Podziel szpinak na 4 talerze; na każdy talerz nałóż 1 ¼ szklanki mieszanki z ciecierzycą. Podawaj od razu.

SAŁATKA Z BIAŁĄ FASOLĄ I WARZYWAMI

Składniki:

- 2 szklanki mieszanki sałat
- ¾ szklanki warzyw według wyboru, takich jak pokrojone ogórki i pomidorki koktajlowe
- ⅓ szklanki konserwowej białej fasoli, przepłukanej i osuszonej
- ½ awokado, pokrojone w kostkę
- 1 łyżka octu z czerwonego wina
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
- ¼ łyżeczki soli koszernej
- Świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. W średniej misce połącz mieszankę sałat, warzywa, fasolę i awokado.
2. Skrop wszystko octem i oliwą, a następnie dopraw solą i pieprzem.
3. Wymieszaj składniki, aby się równomiernie połączyły.
4. Przełóż sałatkę na duży talerz i podawaj od razu.

TOSKAŃSKA ZUPA Z BIAŁEJ FASOLI

Składniki:

- 450 g suszonej fasoli cannellini lub fasoli dużej białej
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1,5 szklanki pokrojonej w kostkę cebuli
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę marchewki
- 1 szklanka pokrojonego w kostkę selera naciowego
- 2 łyżki posiekanego świeżego czosnku
- 4 szklanki bulionu drobiowego o niskiej zawartości sodu
- 4 szklanki wody
- 2 suszone liście laurowe
- 6 szklanek posiekanej świeżej jarmużu
- 1 puszka krojonych pomidorów bez soli z bazylią, czosnkiem i oregano, odsączonych
- 2 łyżeczki posiekanego świeżego rozmarynu
- 3 łyżki octu z białego wina
- 1 łyżeczka soli
- Świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przebierz i przepłucz fasolę, a następnie przełóż do dużej miski. Dodaj 3 litry zimnej wody, przykryj i mocz w temperaturze pokojowej przez 8 do 24 godzin. (Aby szybko namoczyć, patrz wskazówka.) Odcedź i przepłucz fasolę.
2. Rozgrzej oliwę w dużym garnku lub naczyniu żeliwnym na średnim ogniu. Dodaj cebulę, marchew i seler; gotuj, aż zaczną mięknąć, około 8 minut. Dodaj czosnek i smaż, aż zacznie pachnieć, około 1 minuty.
3. Dodaj bulion, wodę, namoczoną fasolę, liście laurowe i skórkę z parmezanu, jeśli używasz. Zwiększ ogień do wysokiego, doprowadź do wrzenia i gotuj przez 5 minut. Zmniejsz ogień do niskiego, częściowo przykryj i gotuj na wolnym ogniu, aż fasola będzie prawie miękka, 45 do 50 minut.
4. Dodaj jarmuż, pomidory i rozmaryn. Częściowo przykryj i kontynuuj gotowanie, aż fasola będzie miękka, kolejne 30 do 45 minut.
5. Usuń liście laurowe i skórkę z parmezanu, jeśli używasz. Dodaj ocet i sól; dopraw obficie pieprzem.

BURRITO BOWL Z KURCZAKIEM CHIPOTLE I KOMOSĄ RYŻOWĄ

Składniki:

- 1 łyżka drobno posiekanych papryczek chipotle w sosie adobo
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- ½ łyżeczki czosnku w proszku
- ½ łyżeczki mielonego kminu
- 450 g piersi z kurczaka bez kości i skóry
- ¼ łyżeczki soli
- 2 szklanki ugotowanej komosy ryżowej
- 2 szklanki posiekanej sałaty rzymskiej
- 1 szklanka konserwowej fasoli pinto, przepłukanej
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w kostkę
- ¼ szklanki gotowego pico de gallo lub innej salsy
- ¼ szklanki startego sera Cheddar lub Monterey Jack
- Cząstki limonki do podania

Przygotowanie:

1. Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury lub nagrzej piekarnik z funkcją grilla.
2. W małej misce połącz papryczki chipotle, oliwę, czosnek w proszku i kmin.
3. Posmaruj ruszt grilla olejem (patrz wskazówka) lub natłuść blachę do pieczenia, jeśli używasz piekarnika. Przypraw kurczaka solą. Grilluj kurczaka przez 5 minut lub piecz go na przygotowanej blaszce przez 9 minut. Odwróć, posmaruj glazurą chipotle i kontynuuj gotowanie, aż termometr wsunięty w najgrubszą część mięsa pokaże 74°C, czyli jeszcze przez 3 do 5 minut na grillu lub 9 minut w piekarniku. Przełóż na czystą deskę do krojenia. Pokrój na kawałki wielkości kęsa.
4. Składanie burrito bowl: Na każdy talerz nałóż ½ szklanki komosy ryżowej, ½ szklanki kurczaka, ½ szklanki sałaty, ¼ szklanki fasoli, ¼ awokado, 1 łyżkę pico de gallo (lub innej salsy) i 1 łyżkę sera. Podawaj z cząstką limonki.

JAJKA ZAPIEKANE W SOSIE POMIDOROWYM Z JARMUŻEM

Składniki:

- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 3 opakowania mrożonego, posiekanego jarmużu, rozmrożonego, odcedzonego i dobrze odciśniętego (łącznie 9 szklanek)
- ½ łyżeczki soli, podzielone
- ¼ łyżeczki mielonego pieprzu, podzielone
- 1 słoik sosu marinara lub 3 szklanki niskosodowego sosu pomidorowego z puszki
- 8 dużych jajek

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Rozgrzej oliwę w 25-centymetrowej żeliwnej patelni lub nieprzywierającej patelni odpornej na piekarnik na średnim ogniu. Dodaj jarmuż, dopraw ¼ łyżeczki soli i ⅛ łyżeczki pieprzu, i smaż przez 2 minuty. Dodaj sos marinara (lub pomidorowy) i doprowadź do lekkiego wrzenia.
3. Za pomocą łyżki zrób 8 wgłębień w sosie i ostrożnie wbij do każdego po jednym jajku. Dopraw jajka pozostałą ¼ łyżeczki soli i ⅛ łyżeczki pieprzu.
4. Przełóż patelnię do piekarnika i piecz, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną miękkie, około 20 minut.

NADZIEWANY BATAT Z SOSEM Z HUMMUSU

kładniki:

- 1 duży batat, wyszorowany
- ¾ szklanki posiekanego jarmużu
- 1 szklanka konserwowej czarnej fasoli, przepłukanej
- ¼ szklanki hummusu
- 2 łyżki wody

Przygotowanie:

1. Nakłuj batat widelcem w kilku miejscach. Podgrzewaj w mikrofalówce na wysokiej mocy, aż będzie ugotowany, od 7 do 10 minut.
2. W międzyczasie umyj jarmuż i osusz, pozostawiając trochę wody na liściach. Umieść jarmuż w średnim garnku; przykryj i gotuj na średnio-wysokim ogniu, mieszając raz lub dwa razy, aż zmięknie. Dodaj fasolę; jeśli garnak jest suchy, dodaj łyżkę lub dwie wody. Kontynuuj gotowanie bez przykrycia, mieszając od czasu do czasu, aż mieszanka będzie gorąca, od 1 do 2 minut.
3. Przekrój batat na pół i nałóż na niego mieszankę z jarmużu i fasoli. W małej misce wymieszaj hummus z 2 łyżkami wody. Dodaj więcej wody, jeśli to konieczne, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Polej batata sosem z hummusu.

SAŁATKA Z AWOKADO I TUŃCZYKIEM

Składniki:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki soku z cytryny
- ¼ łyżeczki soli
- 2 średnie awokado, pokrojone w kostkę (około 2,5 szklanki)
- 2 puszki tuńczyka w oleju, odsączonego i rozdrobnionego
- 4 szklanki serc sałaty rzymskiej
- 1 szklanka pokrojonego w kostkę ogórka
- ⅓ szklanki pokruszonego sera feta
- ¼ szklanki prażonych plasterków migdałów
- ¼ szklanki posiekanych, drylowanych oliwek Kalamata
- 3 łyżki posiekanej świeżej pietruszki o płaskich liściach

Przygotowanie:

1. W dużej misce wymieszaj oliwę, sok z cytryny i sól; dodaj awokado i delikatnie wymieszaj, aby dokładnie się pokryły.
2. Dodaj tuńczyka, sałatę rzymską, ogórek, fetę, migdały, oliwki i pietruszkę do mieszanki z awokado; delikatnie wymieszaj, aby połączyć składniki.
3. Podawaj od razu lub przechowuj w lodówce do 1 godziny.

CHILLI Z CZARNEJ FASOLI I QUINOA

Składniki:

- 1 szklanka komosy ryżowej (quinoa)
- 2 szklanki wody
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cebula, pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 żółta papryka, pokrojona w kostkę
- 1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 2 puszki (400 g każda) czarnej fasoli, przepłukanej i osączonej
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 1 puszka (400 g) puree z pomidorów
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 2 łyżeczki chili w proszku
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka oregano
- Sól i pieprz do smaku
- 1 szklanka kukurydzy (może być z puszki lub świeża)
- 1 awokado, pokrojone w kostkę (do podania)
- Świeża kolendra (do podania)
- Plasterki limonki (do podania)

Przygotowanie:

1. Gotowanie quinoa: Opłucz komosę ryżową na sitku pod bieżącą wodą. W garnku zagotuj 2 szklanki wody, dodaj komosę ryżową i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż woda zostanie wchłonięta, a quinoa będzie miękka. Odstaw do ostygnięcia.
2. Smażenie warzyw: W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i smaż, aż będzie miękka, około 5 minut. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
3. Dodanie papryk: Dodaj czerwoną, żółtą i zieloną paprykę do garnka. Smaż, mieszając od czasu do czasu, aż papryki zmiękną, około 5-7 minut.
4. Dodanie przypraw i płynów: Dodaj chili w proszku, mielony kmin, paprykę słodką, oregano, sól i pieprz. Wymieszaj, aby połączyć. Dodaj krojone pomidory, puree z pomidorów i bulion warzywny. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut.
5. Dodanie fasoli i kukurydzy: Dodaj przepłukaną czarną fasolę i kukurydzę do garnka. Wymieszaj, aby połączyć. Gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 10 minut, aż smaki się połączą i danie będzie gorące.
6. Łączenie z quinoa: Dodaj ugotowaną komosę ryżową do chili i delikatnie wymieszaj.
7. Serwowanie: Na talerze nałóż porcje chilli z komosą ryżową. Podawaj z kawałkami awokado, świeżą kolendrą i plasterkami limonki. Można również dodać odrobinę kwaśnej śmietany lub jogurtu naturalnego, jeśli chcesz.

PIECZONY FALAFEL Z SAŁATKĄ Z WARZYW I SOSEM JOGURTOWO-MIĘTOWYM

Składniki na falafel:

- 1 szklanka suchej ciecierzycy, namoczonej przez noc
- 1 mała cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku
- 1/4 szklanki posiekanej świeżej kolendry
- 1/4 szklanki posiekanej świeżej pietruszki
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki mąki z ciecierzycy (opcjonalnie, jeśli masa jest zbyt rzadka)
- Oliwa z oliwek do smarowania

Składniki na sałatkę:

- 2 szklanki posiekanej sałaty rzymskiej
- 1 szklanka pokrojonych ogórków
- 1 szklanka pokrojonych pomidorków koktajlowych
- 1 czerwona cebula, cienko pokrojona
- 1/2 szklanki pokrojonej czerwonej papryki
- 1/2 szklanki pokrojonej zielonej papryki
- 1/4 szklanki posiekanej świeżej kolendry

Składniki na sos jogurtowo-miętowy:

- 1 szklanka jogurtu greckiego
- 2 łyżki posiekanej świeżej mięty
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie falafela:

1. Przygotowanie masy: Odcedź namoczoną ciecierzycę i przepłucz ją pod bieżącą wodą. W blenderze lub malakserze umieść ciecierzycę, cebulę, czosnek, kolendrę, pietruszkę, kmin, mieloną kolendrę, proszek do pieczenia, sól i pieprz. Miksuj pulsacyjnie, aż masa będzie jednolita, ale nie całkowicie gładka. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodaj mąkę z ciecierzycy.
2. Formowanie i pieczenie: Z masy formuj małe kulki lub kotleciki i układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Lekko posmaruj oliwą z oliwek. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 25-30 minut, aż falafel będzie złocisty i chrupiący, obracając je w połowie czasu pieczenia.

Przygotowanie sałatki:

1. Łączenie składników: W dużej misce połącz sałatę, ogórki, pomidorki koktajlowe, czerwoną cebulę, czerwoną i zieloną paprykę oraz posiekaną kolendrę. Wymieszaj, aby składniki się połączyły.

Przygotowanie sosu jogurtowo-miętowego:

1. Łączenie składników: W małej misce połącz jogurt grecki, posiekaną miętę, sok z cytryny, czosnek, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.

Serwowanie:

1. Podawanie: Na talerze nałóż porcje sałatki warzywnej, na wierzchu ułóż kilka kotlecików falafela. Całość polej sosem jogurtowo-miętowym. Możesz podać danie z dodatkową cytryną do wyciskania oraz kawałkami pity lub chlebka naan.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

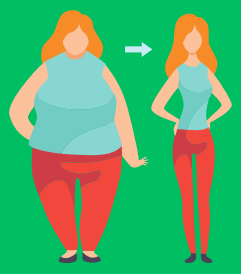
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

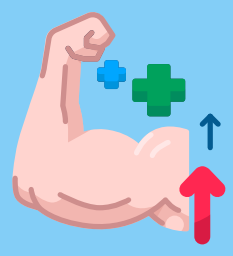
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	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 grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie