

DANIA PEŁNE BŁONNIKA + PRZEPISY



CHIPOTLE CHICKEN QUINOA BURRITO BOWL



Papryczki
chipotle



Ser cheddar



Kurczak



Awokado



Oliwa z oliwek



Fasola pinto



PIERŚ Z KURCZAKA Z ANCHO Z CZARNĄ FASOLĄ, PAPRYKĄ I DYMKĄ



Czarna fasola



Cebule dymki



Kurczak



Papryka



Oliwa z oliwek

SALATKA MAKARONOWA

TEX-MEX



Edamame



Czerwona papryka



Pomidorki
koktajlowe



Jogurt grecki



Makaron orzo



Czerwona cebula

SMAŻONY STEK Z CHRUPIĄCYMI ZIOŁAMI I CYKORIA



Stek z
Rostbefu



Cykoria



Czosnek



Sól i pieprz



SPAGHETTI SQUASH Z SOSEM POMIDOROWO-BAZYLIOWYM



Dynia
makaronowa



Pomidory



Bazylia



Oliwa z oliwek



Czosnek



TACOS Z FASOLĄ I DYNIĄ PIŹMOWĄ Z ZIELONĄ SALSĄ



Zielone
pomidory



Dynia piżmowa



Tortille



Ser feta



Fasola pinto

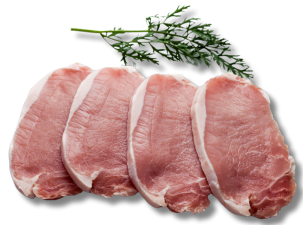


Czosnek

MISKA Z PIECZONĄ WIEPRZOWINĄ, SZPARAGAMI I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Kasza bulgur



Połędwica
wieprzowa



Szparagi



Pomidory
koktajlowe



Czerwona
cebula

JAJKA SADZONE NA SZPINAKU Z PEŁNOZIARNISTYM TOSTEM



Jajka



Pieczyno
pełnoziarniste



Szpinak



Czosnek



Oliwa z oliwek

FASOLKA PO BRETOŃSKU Z PEŁNOZIARNISTYM PIECZYWEM



Biała fasola



Krojone
pomidory



Cebula



Czosnek



Koncentrat pomidorowy

PIECZONY KALAFIOR Z ORZECHAMI I RODZYNKAMI



Kalafior



Rodzynki



Orzechy
laskowe



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

CHIPOTLE CHICKEN QUINOA BURRITO BOWL



Składniki

- 1 łyżka drobno posiekanych papryczek chipotle w sosie adobo
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 450 g piersi z kurczaka bez kości i skóry
- 1/4 łyżeczki soli
- 2 szklanki ugotowanej komosy ryżowej (quinoa)
- 2 szklanki poszatkowanej sałaty rzymskiej
- 1 szklanka odsączonej fasoli pinto z puszki
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w kostkę
- 1/4 szklanki gotowego pico de gallo lub innej salsy
- 1/4 szklanki startego sera cheddar lub Monterey Jack
- Częstki limonki do podania

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury lub nagrzej piekarnik do funkcji grillowania.
2. W małej misce wymieszaj chipotle, oliwę, czosnek w proszku i kmin rzymski.
3. Natłuszc ruszt grilla (zobacz wskazówkę) lub blachę do pieczenia, jeśli używasz piekarnika. Dopraw kurczaka solą. Grilluj kurczaka przez 5 minut lub piecz 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 3-5 minut na grillu lub 9 minut w piekarniku. Przełóż na czystą deskę do krojenia. Pokrój na kawałki wielkości kęsa.
4. Złóż każdy burrito bowl, dodając 1/2 szklanki komosy ryżowej, 1/2 szklanki kurczaka, 1/2 szklanki sałaty, 1/4 szklanki fasoli, 1/4 awokado, 1 łyżkę pico de gallo (lub innej salsy) i 1 łyżkę sera. Podawaj z częstką limonki.

PIERS Z KURCZAKA Z ANCHO Z CZARNĄ FASOLĄ, PAPRYKĄ I DYMKĄ



Składniki

Fasola:

- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżeczka nasion kminu rzymskiego
- 2 puszki (ok. 400 g każda) czarnej fasoli o niskiej zawartości sodu, odsączone
- Sok z 1 limonki
- 1/4 łyżeczki soli koszernej

Kurczak i warzywa:

- 16 dymek, przyciętych
- 3 średnie czerwone papryki, pokrojone w paski o szerokości około 2,5 cm
- 1,5 łyżki oliwy z oliwek extra virgin plus 2 łyżeczki, podzielone
- 3/4 łyżeczki soli koszernej, podzielone
- 1/4 łyżeczki mielonego pieprzu
- 2 piersi z kurczaka bez kości i skóry, po około 225 g każda, przycięte i przekrojone na pół w poprzek
- 1 łyżeczka proszku z chili ancho
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1/2 łyżeczki niesłodzonego kakao w proszku
- 1 łyżeczka brązowego cukru

Sposób przygotowania

Fasola:

1. Rozgrzej 1 łyżkę oliwy w średnim rondlu na średnim ogniu. Dodaj czosnek i nasiona kminu rzymskiego; smaż, mieszając, aż zaczną pachnieć i lekko się zbrązowiają, przez 30 sekund do 1 minuty. Dodaj fasolę, sok z limonki i 1/4 łyżeczki soli, gotuj, aż fasola się podgrzeje, przez 2 do 4 minut. Zdejmij z ognia i rozgnieć fasolę tłuczkiem do ziemniaków, aż będzie prawie gładka. Odłóż 1/2 szklanki rozgniecionej fasoli do innego użyciu (patrz wskazówki poniżej). Przykryj pozostałą fasolę, aby utrzymać ją w ciepłe.

Kurczak i warzywa:

1. Ustaw ruszt w górnej jednej trzeciej piekarnika; rozgrzej piekarnik do funkcji grillowania na wysoką temperaturę. Wyłóż blachę do pieczenia folią aluminiową.
2. W dużej misce wymieszaj dymki i papryki z 1,5 łyżki oliwy oraz 1/4 łyżeczki soli i pieprzu. Przełóż na przygotowaną blachę do pieczenia. Grilluj, mieszając dwa razy, aż warzywa będą przypieczone, przez 8 do 12 minut.
3. W międzyczasie, umieść kurczaka między dwoma dużymi kawałkami folii spożywczej. Rozbij tłuczkiem do mięsa lub ciężkim rondlem, aż kurczak będzie miał równą grubość około 1,25 cm. W małej misce wymieszaj proszek chili, cynamon, kakao, brązowy cukier i pozostałą 1/2 łyżeczki soli. Posmaruj obie strony kurczaka pozostałymi 2 łyżeczkami oliwy i obtocz w mieszance przypraw.
4. Natłusć dużą patelnię grillową lub zwykłą patelnię sprayem do gotowania i podgrzewaj na średnio-wysokim ogniu. Zmniejsz ogień do średniego i dodaj połowę kurczaka. Smaż, aż termometr wsunięty w najgrubszą część mięsa pokaże 74°C, przez 2 do 4 minut z każdej strony. Powtórz z pozostałym kurczakiem, w razie potrzeby zmniejszając ogień.
5. Nałóż około 2/3 szklanki fasoli na każdy z 4 talerzy obiadowych i nałóż na to dymki, paprykę i kurczaka.

SAŁATKA MAKARONOWA

TEX-MEX



Składniki

- 1 łyżka salsy verde
- 1 łyżka niskotłuszczowego jogurtu greckiego
- 1 szklanka pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 3/4 szklanki posiekanej czerwonej papryki
- 3/4 szklanki mrożonego edamame (około 115 g), ugotowanego według instrukcji na opakowaniu, odcedzonego i schłodzonego
- 1/2 szklanki ugotowanego orzo, najlepiej pełnoziarnistego, schłodzonego
- 1/4 szklanki posiekanej czerwonej cebuli
- 2 łyżki startego sera pepper Jack
- 1/8 łyżeczki soli
- 1/8 łyżeczki mielonego pieprzu
- Sos pikantny, do smaku
- 1 łyżka prażonych pestek dyni (pepitas)
- Częstka limonki do podania

Sposób przygotowania

1. W małej misce wymieszaj salsę i jogurt. Odstaw na bok.
2. W dużej misce połącz pomidorki, paprykę, edamame, orzo, cebulę i ser. Dodaj sól, pieprz i przygotowany dressing z salsy; wymieszaj, aby połączyć składniki.
3. Dopraw do smaku sosem pikantnym, posyp prażonymi pestkami dyni i podawaj z częstką limonki, jeśli chcesz.

SMAŻONY STEK Z CHRUPIĄCYMI ZIOŁAMI I SZPINAKIEM



Składniki

- 450 g steku z rostbefu, o grubości około 1,25 cm
- 1/2 łyżeczki soli, podzielonej
- 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu, podzielonego
- 2 łyżki oleju z pestek winogron lub oleju rzepakowego
- 4 ząbki czosnku, rozgniecione
- 5 gałązek świeżego tymianku
- 3 gałązki świeżej szalwii
- 1 gałązka świeżego rozmarynu
- 16 szklanek szpinaku (około 450 g)

Sposób przygotowania

1. Posyp stek 1/4 łyżeczki soli i pieprzu z każdej strony. Rozgrzej dużą żeliwną patelnię na średnio-wysokim ogniu. Dodaj stek i smaż, aż będzie przypieczony z jednej strony, około 3 minut. Przewróć stek na drugą stronę i dodaj olej, czosnek, tymianek, szalwię i rozmaryn. Smaż, mieszając zioła od czasu do czasu, aż termometr wsunięty w najgrubszą część steku pokaże 52°C dla średnio krwistego steku, przez kolejne 3-4 minuty. Przełóż stek na talerz i połóż na nim czosnek i zioła. Przykryj folią aluminiową.
2. Na tej samej patelni, dodaj szpinak oraz pozostałe 1/4 łyżeczki soli i pieprzu. Smaż, mieszając, aż szpinak zacznie więdnąć, około 1-2 minut. Szpinak jest delikatny, więc nie potrzeba go smażyć zbyt długo.
3. Pokrój stek w cienkie plastry i podawaj z podsmażonym szpinakiem i chrupiącymi ziołami.

SPAGHETTI SQUASH Z SOSEM POMIDOROWO-BAZYLIOWYM



Składniki

- 1 średnia dynia makaronowa (1,8-2,3 kg), przekrojona na pół, z usuniętymi nasionami
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 2/3 szklanki posiekanej cebuli
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 900 g dojrzałych pomidorów, pokrojonych w kostkę (około 4 szklanek; zachowaj soki)
- 1/4 szklanki wytrawnego wermutu, czerwonego lub białego wina
- 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu
- 1/4 łyżeczki soli
- 8-10 świeżych liści bazylii, porwanych

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Wyłóż blachę do pieczenia papierem pergaminowym.
2. Umieść połówki dyni makaronowej przecięciem do dołu na przygotowanej blaszce. Piecz, aż dynia będzie miękka, gdy nakłujesz ją nożem, przez 40-50 minut.
3. W międzyczasie, podgrzej oliwę na dużej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj cebulę i smaż, często mieszając, aż zacznie pachnieć i mięknąć, przez 2-3 minuty. Zmniejsz ogień do średniego. Dodaj czosnek i kontynuuj smażenie, aż będzie złoty, przez około 2 minuty. Dodaj pomidory wraz z sokami. Zwiększ ogień do średnio-wysokiego. Dodaj wermut (lub wino) i gotuj, mieszając od czasu do czasu, aż pomidory zaczną się rozpadać, przez 4-5 minut. Dodaj pieprz i sól. Zmniejsz ogień do niskiego i gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut. Zdejmij z ognia i przykryj.
4. Gdy dynia będzie na tyle chłodna, że można ją dotykać, użyj widelca, aby wyciągnąć miąższ z łupiny; dodaj go do sosu pomidorowego. Wymieszaj z bazylią.

TACOS Z FASOLĄ I DYNIĄ PIŹMOWĄ Z ZIELONĄ SALSA



Składniki

Salsa:

- 225 g zielonych pomidorów
- 2 ząbki czosnku, nieobrane
- 1 papryczka jalapeño
- 1/4 szklanki pokrojonej białej cebuli
- 1/2 dojrzałego awokado, pokrojonego w kostkę
- 3 łyżki posiekanej świeżej kolendry
- 1/4 łyżeczki soli
- Świeżo zmielony pieprz do smaku

Tacos:

- 4 szklanki pokrojonej w kostkę (1,25 cm) obranej dyni piżmowej
- 3-4 małe suszone czerwone papryczki chili
- 2 ząbki czosnku, nieobrane, rozgniecione i pozostawione w całości
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 3/4 łyżeczki suszonego oregano, najlepiej meksykańskiego, podzielone
- 1/2 łyżeczki soli, podzielone
- 1/4 łyżeczki nasion kminu rzymskiego, plus 1/2 łyżeczki mielonego prażonego kminu rzymskiego
- 2 szklanki ugotowanej fasoli pinto, odsączonej
- 1/2 łyżeczki chili w proszku
- Świeżo zmielony pieprz do smaku
- 8 kukurydzianych tortilli o średnicy 15 cm
- 1/2 szklanki świeżych liści kolendry
- 1/2 szklanki drobno poszatkowanej czerwonej lub zielonej kapusty
- 8 łyżeczek pokruszonego sera queso fresco lub sera feta

Sposób przygotowania

Salsa:

1. Zagotuj wodę w garnku. Usuń łuski z zielonych pomidorów i dokładnie opłucz. Gotuj zielone pomidory we wrzącej wodzie, aż będą miękkie, przez 5 do 8 minut. Odcedź i odstaw.
2. Na suchej, średniej patelni, na średnim ogniu, podsmaż czosnek, papryczkę jalapeño i cebulę, od czasu do czasu obracając, aż będą zrumienione, pachnące i miękkie, przez 5 do 7 minut.
3. Gdy będą wystarczająco chłodne, aby je dotknąć, obierz czosnek. Usuń łodygę papryczki jalapeño i nasiona, jeśli chcesz. Połącz zielone pomidory, czosnek, jalapeño, cebulę i awokado w blenderze lub robocie kuchennym. Miksuj, aż będzie gładkie. Dodaj kolendrę, sól i pieprz, i wymieszaj. Odstaw na bok do polewania tacos.

Tacos:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. W średniej misce umieść dynię i drobno posiekaj papryczki chili (łącznie z nasionami) za pomocą nożyczek kuchennych. Dodaj czosnek, olej, 1/2 łyżeczki oregano, 1/4 łyżeczki soli i całe nasiona kminu rzymskiego; wymieszaj, aby pokryć składniki. Ułóż w jednej warstwie na blaszce do pieczenia. Piecz, aż dynia będzie miękka i zacznie się rumienić, przez 20 do 25 minut. Gdy czosnek będzie wystarczająco chłodny, aby go dotknąć, obierz i drobno posiekaj; dodaj do dyni.
3. W międzyczasie, w małym rondlu połącz fasolę z pozostałym 1/4 łyżeczki oregano, 1/4 łyżeczki soli, mielonym kminem rzymskim, chili w proszku i pieprzem. Podgrzewaj na średnio-niskim ogniu przez około 10 minut.
4. Podgrzewaj tortille po jednej na suchej, dużej żeliwnej patelni na średnim ogniu, aż będą miękkie i elastyczne. Owiń w czystą ściereczkę, aby utrzymać ciepło.
5. Na każdą tortillę nałóż 1/4 szklanki ciepłej fasoli; równomiernie rozdziel pieczoną dynię między tacos i posyp kolendrą, kapustą, 1/2 szklanki salsy i serem. (Pozostałą 1/2 szklanki salsy można przechowywać w lodówce do 2 dni).

MISKA Z PIECZONĄ WIEPRZOWINĄ, SZPARAGAMI I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Składniki

- 600 ml wody plus 2 łyżki, podzielone
- 200 g kaszy bulgur
- 3/4 łyżeczki soli, podzielone
- 450 g polędwiczki wieprzowej, oczyszczonej
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- 1/4 łyżeczki mielonego pieprzu
- 2 łyżki oleju rzepakowego, podzielone
- 1 pęczek szparagów, przyciętych i pokrojonych na kawałki o długości około 2,5 cm
- 1 duża czerwona cebula, posiekana
- 1 szklanka przepołowionych pomidorków koktajlowych
- 1/2 szklanki drobno posiekanej świeżej pietruszki
- 2 łyżeczki skórki z cytryny

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. W średnim rondlu zagotuj 600 ml wody. Zdejmij z ognia i wymieszaj z kaszą bulgur oraz 1/4 łyżeczki soli. Przykryj i odstaw, aż bulgur będzie miękki, około 20 minut.
3. W międzyczasie posyp polędwiczkę majerankiem, pieprzem i 1/4 łyżeczki soli. Rozgrzej 1 łyżkę oleju na dużej żeliwnej lub innej patelni nadającej się do piekarnika na średnio-wysokim ogniu. Dodaj wieprzowinę i smaż, obracając kilka razy, aż się zarumieni z każdej strony, przez 4 do 6 minut.
4. W średniej misce wymieszaj szparagi i cebulę z pozostałą 1 łyżką oleju oraz 1/4 łyżeczki soli. Gdy wieprzowina będzie zarumieniona, rozłóż szparagi i cebulę wokół niej na patelni. Przenieś patelnię do piekarnika i piecz, aż termometr wsunięty w środek wieprzowiny pokaże 63°C, przez 12 do 16 minut. Na około 5 minut przed końcem pieczenia dodaj pomidorki koktajlowe na warzywa na patelni.
5. Przenieś wieprzowinę na czystą deskę do krojenia i pozostaw na 5 minut przed pokrojeniem. Wymieszaj warzywa z sokami z patelni.
6. Odcedź nadmiar płynu z kaszy bulgur, następnie wymieszaj ją z pietruszką, skórką z cytryny i sokiem z cytryny. W małej misce wymieszaj hummus z 2 łyżkami gorącej wody.
7. Podziel bulgur na 4 miski, nałóż wieprzowinę i warzywa, a następnie polej sosem z hummusu.

JAJKA SADZONE NA SZPINAKU Z PEŁNOZIARNISTYM TOSTEM



Składniki:

- 4 duże jajka
- 200 g świeżego szpinaku
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 4 kromki pełnoziarnistego pieczywa
- 1 łyżka masła (opcjonalnie)
- 1 łyżka soku z cytryny (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie szpinaku:

- Szpinak dokładnie umyj i osusz.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć, ale nie zbrązowieje.
- Dodaj świeży szpinak na patelnię i smaż, mieszając, aż liście zwiędną, około 3-5 minut. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Możesz dodać sok z cytryny dla świeżości smaku.
- Przełóż gotowy szpinak na talerz i przykryj, aby nie wystygł.

2. Przygotowanie jajek sadzonych:

- Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- Wbij jajka na patelnię, starając się, aby białka się nie mieszały. Smaż przez około 3-4 minuty, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej ścięte żółtka). Dopraw solą i pieprzem do smaku.

3. Przygotowanie tostów:

- W międzyczasie opiek kromki pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na patelni. Jeśli chcesz, posmaruj tosty odrobiną masła.

4. Serwowanie:

- Na każdym talerzu ułóż porcję szpinaku. Na szpinaku połóż po dwa jajka sadzone.
- Obok ułóż po jednej lub dwóch kromkach pełnoziarnistego tostowego chleba.

FASOLKA PO BRETOŃSKU Z PEŁNOZIARNISTYM PIECZYWEM



Składniki:

- 2 szklanki suchej białej fasoli
- 1 puszka pomidorów krojonych (ok. 400 g)
- 2 duże cebule
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 liść laurowy
- 2 ziela angielskie
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- sól i pieprz do smaku
- 4 kromki pełnoziarnistego pieczywa

Przygotowanie:

1. Przygotowanie fasoli:

- Fasolę opłucz i namocz w zimnej wodzie przez co najmniej 8 godzin, najlepiej na noc.
- Po namoczeniu odlej wodę, opłucz fasolę i przełóż ją do dużego garnka.
- Zalej fasolę świeżą wodą (około 2 cm ponad poziom fasoli), dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Gotuj na średnim ogniu do miękkości (około 1-1,5 godziny), aż fasola będzie miękka, ale nie rozpadająca się. Odsącz i usuń liść laurowy oraz ziele angielskie.

2. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- W dużym garnku rozgrzej olej rzepakowy. Dodaj pokrojoną w drobną kostkę cebulę i smaż, aż stanie się złocista.
- Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż przez kolejne 2 minuty, uważając, aby czosnek się nie przypalił.
- Dodaj krojone pomidory z puszki oraz koncentrat pomidorowy. Dokładnie wymieszaj i doprowadź do wrzenia.
- Dopraw majerankiem, solą i pieprzem do smaku. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aby smaki się połączyły.

3. Łączenie składników:

- Do sosu pomidorowego dodaj ugotowaną fasolę i dokładnie wymieszaj.
- Gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż fasolka nabierze smaku sosu. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.

4. Serwowanie:

- Podawaj fasolkę po bretońsku na gorąco, posypaną świeżymi ziołami (np. natką pietruszki) dla smaku i dekoracji.
- Serwuj z kromkami pełnoziarnistego pieczywa, które możesz wcześniej lekko podgrzać lub opiec w tosterze.

PIECZONY KALAFIOR Z ORZECHAMI I RODZYNKAMI



Składniki:

- 1 duży kalafior
- 1/2 szklanki orzechów laskowych
- 1/2 szklanki rodzynek
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego (opcjonalnie)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kalafiora:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (390°F).
- Kalafior umyj i podziel na różyczki. Osusz je dokładnie.

2. Przygotowanie mieszanki przypraw:

- W dużej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sól, pieprz, paprykę, kurkumę i kmin rzymski. Dodaj sok z cytryny.
- Dodaj różyczki kalafiora do miski i dokładnie obtocz je w przygotowanej mieszance przypraw.

3. Pieczony kalafior:

- Wyłóż różyczki kalafiora na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, równomiernie rozprowadzając, aby się nie stykały.
- Piecz kalafior w rozgrzanym piekarniku przez około 25-30 minut, aż będzie miękki i lekko zrumieniony, co jakiś czas mieszając, aby różyczki piekły się równomiernie.

4. Dodanie orzechów i rodzynek:

- W międzyczasie na suchej patelni podpraż orzechy laskowe przez kilka minut, aż staną się złociste. Pozwól im ostygnąć, a następnie posiekaj na mniejsze kawałki.
- W małej miseczce namocz rodzynki w ciepłej wodzie przez około 10 minut, następnie odsącz.

5. Łączenie składników:

- Gdy kalafior jest gotowy, wyjmij go z piekarnika i przełóż do dużej miski.
- Dodaj posiekane orzechy laskowe i namoczone rodzynki do kalafiora. Delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

6. Serwowanie:

- Przełóż pieczony kalafior z orzechami i rodzynekami na talerz.
- Posyp posiekaną natką pietruszki dla dekoracji i dodatkowego smaku.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



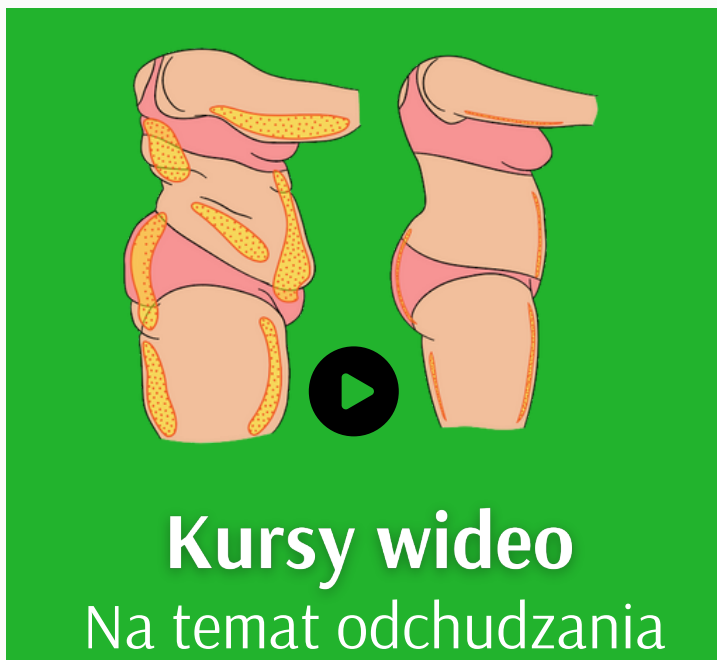
10 ebooków
same fakty



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

