

# 10 JEDNOGARNKOWYCH PRZEPISÓW



## CHILI Z CZARNEJ FASOLI



Czarna fasola



Mielona wołowina



Czosnek



Krojone pomidory



Bulion wołowy



Sos pomidorowy



## KURCZAK Z WARZYWAMI W SOSIE IMBIROWO-SOJOWYM I BRĄZOWYM RYŻEM



Kurczak



Brązowy ryż



Szparagi



Oliwa z oliwek



Sos sojowy



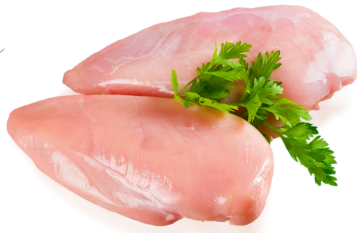
Marchewki

# KURCZAK Z MANGO

## CHUTNEY



Cebula



Kurczak



Mango



Sos BBQ



Curry w proszku



Cebule dymki

# DORSZ W PESTO Z FASOLKĄ

## SZPARAGOWĄ



Fasola szparagowa



Dorsz



Zielone pesto



Szalotki



Bulion drobiowy



Oliwa z oliwek



## STEK Z PATELNI Z SOSEM GRZYBOWYM



Połędwica  
wołowa



Czosnek



Broccolini



Groszek



Grzyby



Bulion wołowy



## KURCZAK CHILI VERDE



Kurczak



Fasola pinto



Udka z kurczaka



Czosnek



Ziarna kukurydzy



Szpinak



## GULASZ Z KURCZAKIEM I BIAŁĄ FASOLĄ



Kurczak



Biała fasola



Marchew



Jarmuż



Parmezan



Bulion drobiowy

## KURCZAK JERK Z SAŁATKĄ Z ANANASA



Kurczak



Ananas



Czerwona  
kapusta



Cukier brązowy



Bok choy

## PIKANTNE CHILI Z INDYKIEM CZARNEJ FASOLI



Mielony indyk



Czarna fasola



Marchewki



Krojone pomidory



Bulion



Cebula



## KURCZAK Z WARZYWAMI I BRĄZOWYM RYŻEM



Cebula



Oliwa z oliwek



Marchew



Kurczak



Brązowy ryż



Bulion warzywny

# SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

[www.motywator.tv/500](http://www.motywator.tv/500)

# CHILI Z CZARNEJ FASOLI



## Składniki:

- 680 g mielonej wołowiny (95% chudej)
- 3 szklanki grubo posiekanej marchwi, selera, cebuli i/lub słodkiej papryki
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 2 puszki czarnej fasoli bez soli, przepłukanej i odsączonej
- 2 puszki krojonych pomidorów bez soli, nieodsączonych
- 1 puszka sosu pomidorowego
- 1 szklanka bulionu wołowego
- 2 łyżki proszku chili
- 1 łyżeczka suszonego oregano, rozkruszonego
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu lub rozkruszonej czerwonej papryki
- 1 zielona cebulka, posiekana
- dodatkowa cebula, posiekana
- świeża pietruszka, posiekana
- świeża kolendra, posiekana
- świeży pomidor, posiekany
- jogurt grecki bez tłuszczu

## Przygotowanie:

1. W 6-litrowym garnku (lub garnku żeliwnym) na średnio-wysokim ogniu, podgrzej olej. Dodaj mieloną wołowinę, warzywa i czosnek. Smaż, mieszając drewnianą łyżką, aż mięso się zarumieni, a warzywa zmiękną. Odsącz nadmiar tłuszczu.
2. Dodaj fasolę, krojone pomidory, sos pomidorowy, bulion wołowy, proszek chili, oregano i pieprz do garnka. Wymieszaj wszystko dokładnie.
3. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez 20 minut, mieszając od czasu do czasu.
4. Nałóż chili do misek.  
Opcjonalnie, podawaj z plasterkami zielonej cebulki, dodatkowymi kawałkami cebuli, posiekaną pietruszką, kolendrą, świeżym pomidorem i/lub jogurtem greckim. Jeśli chcesz, posyp dodatkowym proszkiem chili lub mielonym kuminem.

# KURCZAK Z WARZYWAMI W SOSIE IMBIROWO-SOJOWYM I BRĄZOWYM RYŻEM



## Składniki:

- 4 małe piersi z kurczaka bez skóry i kości (po 140 g każda)
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- 225 g świeżych szparagów, przyciętych i pokrojonych na kawałki o długości 2,5 cm (2 szklanki)
- 2 szklanki gotowych marchewek pokrojonych w cienkie słupki
- 1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 2 łyżeczki świeżo startego imbiru
- 1 ½ szklanki gorącego ugotowanego brązowego ryżu
- ¼ łyżeczki rozkruszonej czerwonej papryki (opcjonalnie)

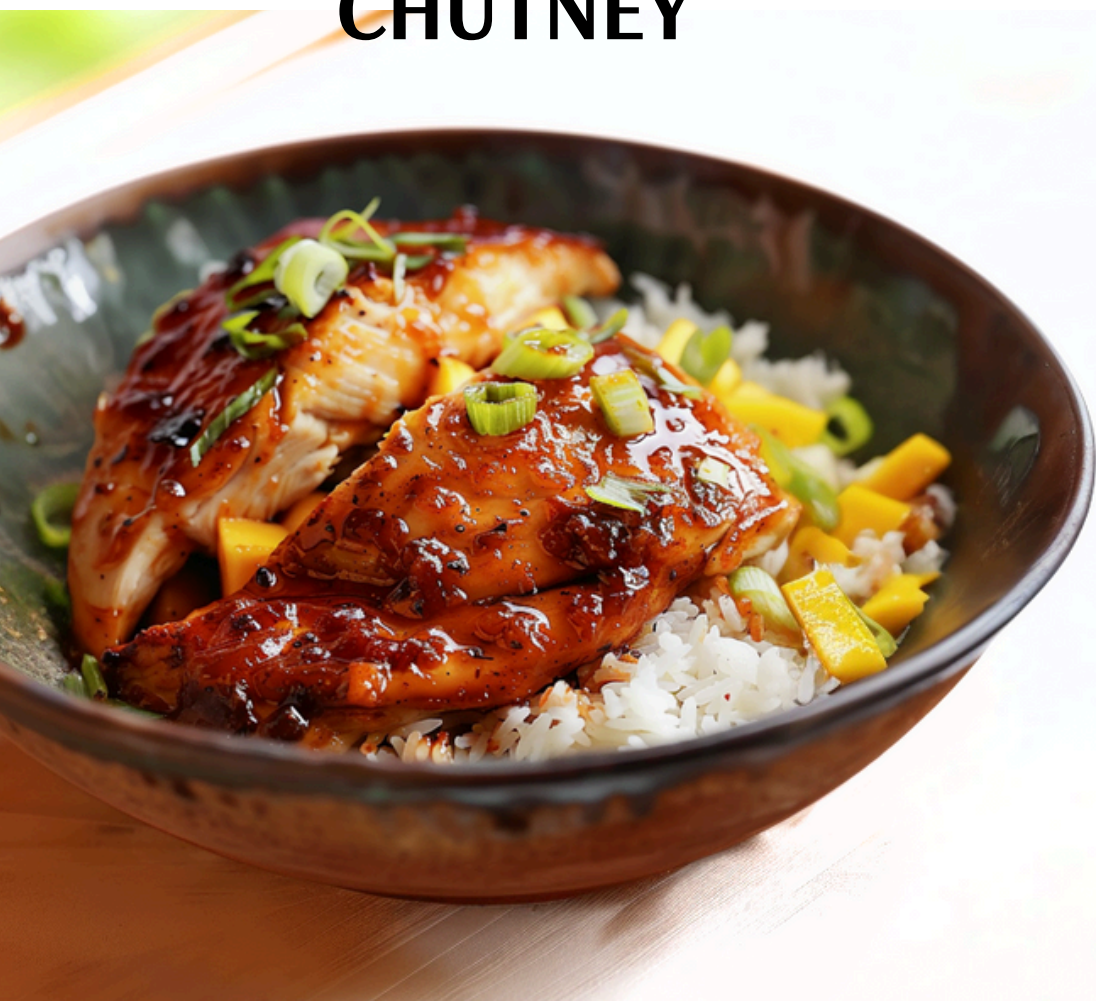
## Przygotowanie:

1. Posyp kurczaka solą i czarnym pieprzem. W dużej nieprzywierającej patelni rozgrzej oliwę na średnio-wysokim ogniu. Dodaj kurczaka na patelnię. Zmniejsz ogień do średniego; smaż przez 8 do 12 minut, aż kurczak nie będzie już różowy w środku, a soki będą klarowne (wewnętrzna temperatura powinna wynosić 77°C), przewracając raz w połowie smażenia.
2. W międzyczasie umieść koszyk do gotowania na parze w dużym garnku. Dodaj tyle wody, aby sięgała tuż poniżej dna koszyka. Doprowadź wodę do wrzenia. Dodaj szparagi i marchewki do koszyka do gotowania na parze. Przykryj i zmniejsz ogień. Gotuj na parze przez 5 do 7 minut, aż warzywa będą chrupiące, ale miękkie. Przełóż warzywa do miski.
3. Do podania, wymieszaj sos sojowy i imbir z warzywami i/lub gorącym ugotowanym brązowym ryżem. Podziel mieszankę ryżu i warzyw na cztery talerze obiadowe; nałóż na to kurczaka. Jeśli chcesz, posyp rozkruszoną czerwoną papryką.



# KURCZAK Z MANGO

## CHUTNEY



### Składniki:

- 1 średnia cebula, pokrojona
- 1,35 kg kawałków kurczaka (połówki piersi lub całe pałki)
- 1/8 łyżeczki mielonego pieprzu
- 60 ml chutney z mango
- 80 ml gotowego niskokalorycznego sosu barbecue
- 1/2 łyżeczki curry w proszku
- 1 1/3 szklanki gorącego ugotowanego brązowego ryżu
- 1 mango, drobno posiekane
- 2 posiekane dymki

### Przygotowanie:

1. Umieść kliny cebuli w wolnowarze o pojemności 3,5 lub 4 litrów (patrz wskazówka). Usuń widoczny tłuszcz z kurczaka. Umieść kurczaka w wolnowarze i posyp pieprzem. Przekrój na mniejsze kawałki większe kawałki chutney. W małej misce wymieszaj chutney, sos barbecue i curry w proszku. Polej kurczaka w wolnowarze tą mieszanką.
2. Przykryj i gotuj na niskim ustawieniu przez 6 do 7 godzin lub na wysokim przez 3 do 3,5 godziny. Wyjmij kurczaka z wolnowarzu. Wymieszaj cebulę i sos w wolnowarze.
3. Wymieszaj ryż z posiekanym mango i, jeśli chcesz, dymką. Podawaj mieszankę cebuli i sosu na kurczaku i ryżu.

# DORSZ W PESTO Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ



## Składniki:

- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 450 g zielonej i/lub żółtej fasolki szparagowej, przyciętej
- $\frac{3}{4}$  szklanki cienko pokrojonej szalotki
- 570 g dorsza, pokrojonego na 4 porcje
- $\frac{1}{4}$  łyżeczki soli
- $\frac{1}{4}$  łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1  $\frac{1}{2}$  szklanki bulionu drobiowego o niskiej zawartości sodu lub bulionu warzywnego
- $\frac{1}{4}$  szklanki gotowego pesto
- Częstki cytryny do podania

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej oliwę na dużej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj fasolkę i szalotkę, smaż mieszając od czasu do czasu, aż szalotka zacznie mięknać, około 1 do 2 minut.
2. Posyp dorsza solą i pieprzem z obu stron. Rozłóż fasolkę w równą warstwę na patelni i delikatnie ułóż na niej dorsza. Zwiększ ogień do wysokiego, dodaj bulion, przykryj i gotuj, aż ryba będzie dobrze ugotowana, około 4 do 6 minut.
3. Łyżką cedzakową przełóż dorsza i fasolkę na duży talerz lub podziel na 4 talerze obiadowe; przykryj, aby utrzymać ciepło. Gotuj bulion na dużym ogniu, bez przykrycia, aż zredukuje się do około  $\frac{1}{2}$  szklanki, około 5 minut. Zdejmij z ognia i wymieszaj z pesto. Polej sosem rybę i fasolkę, podawaj z częstkami cytryny, jeśli chcesz.

# STEK Z PATELNI Z SOSEM GRZYBOWYM



## Składniki:

- 340 g steku z polędwicy wołowej bez kości, o grubości 2,5 cm, oczyszczonego z tłuszczu
- 2 łyżeczki przyprawy do grillowania bez soli
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- ½ łyżeczki soli, podzielonej na pół
- 2 łyżeczki oleju rzepakowego
- 170 g broccolini, przyciętej
- 2 szklanki mrożonego groszku
- 1 łyżeczka posiekanego świeżego tymianku
- 3 szklanki pokrojonych świeżych grzybów
- 1 szklanka niesolonego bulionu wołowego
- 1 łyżka musztardy gruboziarnistej
- 2 łyżeczki skrobi kukurydzianej

## Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Posyp stek przyprawą do grillowania, czosnkiem i ¼ łyżeczki soli. Podgrzej olej na 30-centymetrowej żeliwnej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj stek i broccolini. Smaż przez 4 minuty, obracając broccolini raz (nie obracaj steku). Rozłóż groszek wokół steku; posyp tymiankiem. Przełóż patelnię do piekarnika i piecz, aż stek osiągnie średnio-krwisty stopień wysmażenia (63°C), około 8 minut. Przełóż stek i warzywa na talerz (pozostawiając soki na patelni); przykryj i utrzymuj ciepło.
2. Dodaj grzyby do soków na patelni. Smaż na średnio-wysokim ogniu przez 3 minuty, mieszając od czasu do czasu. W małej misce lub miarce wymieszaj bulion, musztardę, skrobię kukurydzianą i pozostałą ¼ łyżeczki soli; dodaj do patelni z grzybami. Gotuj, mieszając, aż sos zgęstnieje i zacznie się gotować, około 1-2 minuty. Gotuj, mieszając, przez dodatkową minutę. Podawaj stek i warzywa z sosem grzybowym.

# KURCZAK CHILI VERDE



## Składniki:

- 2 puszki fasolipinto bez dodatku soli, przepłukanej, podzielonej
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 680 g udek z kurczaka bez kości i skóry, oczyszczonych i pokrojonych na kawałki wielkości kęsa
- 2 szklanki posiekanej żółtej cebuli (1 średnia)
- 2 szklanki posiekanej papryki poblano (2 duże)
- 5 ząbków czosnku, posiekanych (około 1 ½ łyżki)
- 4 szklanki niesolonego bulionu drobiowego
- 1 ½ szklanki gotowej salsy verde
- ½ łyżeczki soli
- 2 szklanki mrożonych ziaren kukurydzy (około 340 g)
- 2 szklanki posiekanej szpinaku (około 60 g)
- 1 ½ szklanki grubo posiekanej świeżej kolendry
- 6 łyżek śmietany

## Przygotowanie:

1. Rozgnieć 1 szklankę fasoli w małej misce za pomocą trzepaczki lub tłuczka do ziemniaków.
2. Rozgrzej olej w dużym ciężkim garnku na wysokim ogniu. Dodaj kurczaka i smaż, aż się zarumieni, obracając od czasu do czasu, przez 4 do 5 minut. Dodaj cebulę, paprykę poblano i czosnek. Smaż, aż cebula będzie przezroczysta i miękka, przez kolejne 4 do 5 minut.
3. Dodaj pozostałą całą fasolę, rozgniecioną fasolę, bulion, salsę i sól. Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do średniego i gotuj na wolnym ogniu, aż kurczak będzie ugotowany, około 3 minut. Dodaj kukurydzę, szpinak i kolendrę. Gotuj, aż szpinak zwiędnie, około 1 minuty. Podawaj z dodatkiem śmietany.

# GULASZ Z KURCZAKIEM I BIAŁĄ FASOLĄ



## Składniki:

- 450 g suszonej fasoli cannellini, namoczonej przez noc i odsączonej
- 6 szklanek niesolonego bulionu drobiowego
- 1 szklanka posiekanej żółtej cebuli
- 1 szklanka pokrojonej marchewki
- 1 łyżeczka drobno posiekanego świeżego rozmarynu
- 1 skórka parmezanu (około 110 g) plus 2/3 szklanki startego parmezanu, podzielone
- 2 piersi z kurczaka z kością (około 450 g każda)
- 4 szklanki posiekanego jarmużu
- 1 łyżka soku z cytryny
- ½ łyżeczki soli koszernej
- ½ łyżeczki mielonego pieprzu
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- ¼ szklanki liści płaskiej pietruszki

## Przygotowanie:

1. W 6-litrowym wolnowarze połącz fasolę, bulion, cebulę, marchew, rozmaryn i skórkę parmezanu. Na wierzchu ułóż kurczaka. Przykryj i gotuj na niskim ustawieniu, aż fasola i warzywa będą miękkie, przez 7 do 8 godzin.
2. Przełóż kurczaka na czystą deskę do krojenia; odstaw, aż będzie na tyle chłodny, aby można było go dotykać, około 10 minut. Porwij kurczaka, usuwając kości.
3. Włóż kurczaka z powrotem do wolnowaru i wmieszaj jarmuż. Przykryj i gotuj na wysokim ustawieniu, aż jarmuż zmięknie, przez 20 do 30 minut.
4. Wmieszaj sok z cytryny, sól i pieprz; usuń skórkę parmezanu. Podawaj gulasz skropiony oliwą i posypany startym parmezanem oraz natką pietruszki.

# KURCZAK JERK Z SAŁATKĄ Z ANANASA



## Składniki:

- 3 główki małego bok choy, przycięte i cienko pokrojone
- 2 szklanki poszatkowanej czerwonej kapusty
- ½ świeżego ananasa, obranego, bez rdzenia i pokrojonego
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 4 łyżeczki brązowego cukru
- 2 łyżeczki mąki
- 2 łyżeczki przyprawy jerk
- 4 piersi z kurczaka bez skóry i kości (łącznie 450-560 g)

## Przygotowanie:

1. Sałatka z ananasa: W dużej misce połącz bok choy, czerwoną kapustę i ananasa. W małej misce wymieszaj ocet jabłkowy z 2 łyżeczkami brązowego cukru. Polej mieszankę bok choy i wymieszaj, aby wszystko się połączyło. Odstaw.
2. W dużym zamykanym plastikowym worku połącz pozostałe 2 łyżeczki brązowego cukru, mąkę i przyprawę jerk. Dodaj kurczaka do worka i dobrze potrząśnij, aby każdy kawałek był równomiernie pokryty mieszanką.
3. Natłuszc patelnię grillową lub dużą ciężką patelnię o średnicy 30 cm. Dodaj kurczaka i smaż na średnim ogniu przez 8 do 12 minut, aż mięso przestanie być różowe (wewnętrzna temperatura 77°C), obracając raz w połowie czasu gotowania. Przełóż kurczaka na deskę do krojenia.
4. Pokrój kurczaka i podawaj z sałatką z ananasa.

# PIKANTNE CHILI Z INDYKIEM I CZARNEJ FASOLI



## Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 500 g mielonego indyka (najlepiej z piersi)
- 2 czerwone papryki, pokrojone w kostkę
- 2 marchewki, pokrojone w kostkę
- 1 puszka (400 g) czarnej fasoli, przepłukanej i odsączonej
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów bez dodatku soli
- 1 szklanka bulionu warzywnego o niskiej zawartości sodu
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka chili w proszku
- 1/2 łyżeczki mielonej papryki
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 szklanki posiekanej świeżej kolendry

## Instrukcje:

1. Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku na średnim ogniu. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty, aż zmiękną i zaczną się rumienić.
2. Dodaj mielonego indyka do garnka i smaż, mieszając, aż będzie dobrze przysmażony, około 5-7 minut.
3. Dodaj czerwoną paprykę i marchewki. Smaż przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa lekko zmiękną.
4. Dodaj czarną fasolę, krojone pomidory, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy, kmin rzymski, chili w proszku, mieloną paprykę, kurkumę, czarny pieprz i sól. Dokładnie wymieszaj.
5. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i przykryj garnek. Gotuj na wolnym ogniu przez około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie, a smaki dobrze się połączą.
6. Od czasu do czasu mieszaj, aby zapobiec przywieraniu i upewnij się, że płyn się nie wygotował całkowicie. W razie potrzeby dodaj odrobinę więcej bulionu.
7. Gdy danie będzie gotowe, zdejmij garnek z ognia i dodaj posiekaną świeżą kolendrę. Delikatnie wymieszaj.
8. Podawaj na ciepło, ciesząc się smacznym i zdrowym posiłkiem wspierającym ciśnienie krwi.

# KURCZAK Z WARZYWAMI I BRĄZOWYM RYŻEM



## Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w kostkę
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 cukinia, pokrojona w półplastry
- 400 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 1 szklanka brązowego ryżu, przepłukanego
- 2 szklanki bulionu warzywnego o niskiej zawartości sodu
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów bez dodatku soli
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki mielonej papryki
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1/4 szklanki posiekanej świeżej natki pietruszki

## Instrukcje:

1. Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku na średnim ogniu. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty, aż zmiękną i zaczną się rumienić.
2. Dodaj marchewki, seler naciowy, czerwoną paprykę i cukinię. Smaż przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa lekko zmiękną.
3. Dodaj pokrojonego kurczaka do garnka i smaż przez 5-7 minut, aż mięso przestanie być różowe.
4. Dodaj brązowy ryż, bulion warzywny, krojone pomidory, tymianek, oregano, kurkumę, mieloną paprykę i czarny pieprz. Dokładnie wymieszaj.
5. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i przykryj garnek. Gotuj na wolnym ogniu przez około 35-40 minut, aż ryż będzie miękki, a kurczak ugotowany.
6. Od czasu do czasu mieszaj, aby zapobiec przywieraniu i upewnij się, że płyn się nie wygotował całkowicie. W razie potrzeby dodaj odrobinę więcej bulionu.
7. Gdy danie będzie gotowe, zdejmij garnek z ognia i dodaj posiekaną natkę pietruszki. Delikatnie wymieszaj.
8. Podawaj na ciepło, ciesząc się smacznym i zdrowym posiłkiem wspierającym ciśnienie krwi.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



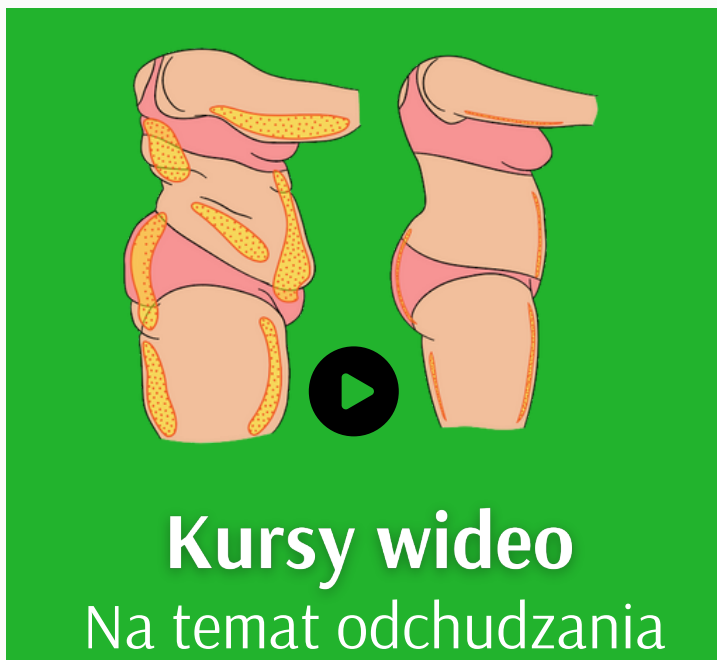
**10 ebooków**  
same fakty



**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



## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 12 zł miesięcznie

