10 JEDNOGARNKOWYCH PRZEPISÓW

GRILLOWANY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI

Łosoś

Czerwona papryka

Żółta papryka

Cukinia

Cytryna

Oliwa z oliwek

SLOPPY JOE Z WOŁOWINĄ I FASOLĄ

Czarna fasola

Mielona wołowina

Sos pomidorowy

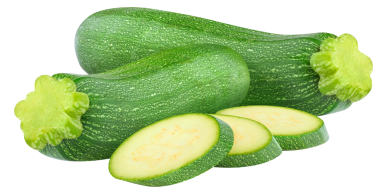
Oliwa z oliwek

Cebula

Bułka do hamburgerów

KREMOWY ŁOSOŚ Z POMIDORAMI NA PATELNI

Łosoś



Cukinia

Serek śmietankowy

Oliwa z oliwek

Cebula

Krojone pomidory

SAŁATKA Z POMIDORÓW, OGÓRKA I BIAŁEJ FASOLI Z WINEGRETEM BAZYLIOWYM

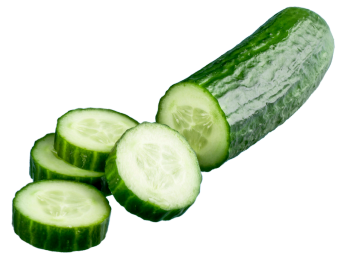
Bazylia

Oliwa z oliwek

Szalotka

Fasola cannellini

Mix sałat



Ogórek

PRZYPIECZONE PRZEGRZEBKI Z RAGU Z BIAŁEJ FASOLI I ZGRILLOWANĄ CYTRYNĄ

Przegrzebki

Biała fasola

Cytryna

Bulion drobiowy

Szpinak

Kapary

KREWETKI Z CZOSNKIEM I SZPINAKIEM

Krewetki

Oliwa z oliwek

Szpinak

Czosnek

ŁOSOŚ Z KUSKUSEM Z FENKUŁEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Łosoś

Kuskus

Fenkuł

Suszone pomidory

Cytryna

Oliwa z oliwek

LETNIA JAJECZNICA Z WARZYWAMI NA PATELNI

Jajka

Cukinia

Papryka

Szpinak

Młode ziemniaki

Cebula dymka

DUSZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI I KASZĄ JAGLANĄ

Łosoś

Kasza jaglana

Marchewki

Krojone pomidory

Bulion

Cebula

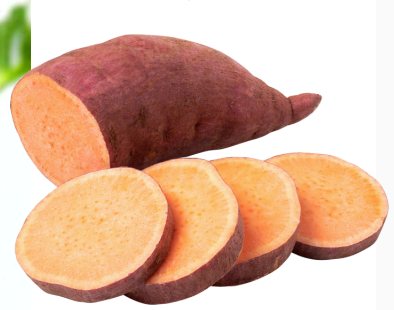
GULASZ Z CIECIERZYCĄ I WARZYWAMI

Ciecierzyca

Oliwa z oliwek

Papryka

Cukinia



Batat

Seler

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

GRILLOWANY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI

Składniki:

- 1 średnia cukinia, przekrojona wzdłuż na pół
- 2 czerwone, pomarańczowe i/lub żółte papryki, oczyszczone z nasion i przekrojone na pół
- 1 średnia czerwona cebula, pokrojona w kliny o szerokości 2,5 cm
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 1/2 łyżeczki soli, podzielonej
- 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu
- 570 g filetu z łososia, podzielonego na 4 porcje
- 1/4 szklanki cienko pokrojonej świeżej bazylii
- 1 cytryna, pokrojona na 4 cząstki

Instrukcje:

1. Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury.
2. Posmaruj cukinię, papryki i cebulę oliwą i posyp 1/4 łyżeczki soli. Posyp łososia pieprzem i pozostałą 1/4 łyżeczki soli.
3. Umieść warzywa i kawałki łososia, skórą do dołu, na grillu. Gotuj warzywa, obracając raz lub dwa razy, aż będą miękkie i pojawią się ślady grillowania, około 4-6 minut z każdej strony. Gotuj łososia bez obracania, aż będzie się łuszczyć przy nacisku widelca, około 8-10 minut.
4. Gdy warzywa będą wystarczająco chłodne do obróbki, posiekaj je na duże kawałki i wymieszaj w dużej misce. Usuń skórę z filetów łososia (jeśli chcesz) i podawaj obok warzyw. Każdą porcję udekoruj 1 łyżką bazylii i podawaj z cząstką cytryny.

SLOPPY JOE Z WOŁOWINĄ I FASOLĄ

Składniki:

- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 340 g chudej mielonej wołowiny
- 1 szklanka czarnej fasoli bez dodatku soli, przepłukanej
- 1 szklanka posiekanej cebuli
- 2 łyżeczki chili w proszku
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki cebuli w proszku
- Szczypta pieprzu cayenne
- 1 szklanka sosu pomidorowego bez dodatku soli
- 3 łyżki ketchupu
- 1 łyżka sosu Worcestershire o obniżonej zawartości sodu
- 2 łyżeczki ostrej brązowej musztardy
- 1 łyżeczka jasnego brązowego cukru
- 4 pełnoziarniste bułki do hamburgerów, przekrojone i opieczone

Instrukcje:

1. Rozgrzej olej na dużej nieprzywierającej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj wołowinę i gotuj, rozdrabniając ją drewnianą łyżką, aż lekko się zarumieni, ale nie będzie całkowicie ugotowana, około 3-4 minut. Używając łyżki cedzakowej, przełóż wołowinę do średniej miski, pozostawiając tłuszcz na patelni.
2. Dodaj fasolę i cebulę na patelnię; gotuj, często mieszając, aż cebula zmięknie, około 5 minut. Dodaj chili w proszku, czosnek w proszku, cebulę w proszku i cayenne; gotuj, ciągle mieszając, aż będą aromatyczne, około 30 sekund.
3. Dodaj sos pomidorowy, ketchup, Worcestershire, musztardę i brązowy cukier. Wróć wołowinę na patelnię. Doprowadź do wrzenia i gotuj, często mieszając, aż wołowina będzie całkowicie ugotowana, a sos lekko zgęstnieje, około 5 minut.
4. Podawaj na opieczonych bułkach.

KREMOWY ŁOSOŚ Z POMIDORAMI NA PATELNI

Składniki:

- 570 g filetu z łososia, bez skóry, pokrojonego na 4 porcje
- 1/4 łyżeczki soli, podzielonej
- 1/4 łyżeczki mielonego pieprzu, podzielonego
- 2 łyżki oliwy z oliwek, podzielone
- 1 średnia cukinia, przekrojona wzdłuż na pół i cienko pokrojona
- 1/2 szklanki posiekanej cebuli
- 1/3 szklanki wytrawnego białego wina
- 1 puszka krojonych pomidorów bez dodatku soli
- 60 g serka śmietankowego, pokrojonego w kostkę
- 1 łyżeczka przyprawy włoskiej
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/4 szklanki posiekanej świeżej bazylii

Instrukcje:

1. Osusz łososia i posyp 1/8 łyżeczki soli i pieprzu. Rozgrzej 1 łyżkę oliwy na dużej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj łososia i smaż, aż spód będzie brązowy i łatwo odchodzi od patelni, około 3-4 minuty. Obróć łososia i kontynuuj smażenie, aż będzie nieprzezroczysty w środku, kolejne 2-3 minuty. Przełóż na talerz.
2. W międzyczasie dodaj pozostałą 1 łyżkę oliwy, cukinię i cebulę na patelnię. Smaż, mieszając, aż zaczną mięknąć, około 3 minuty. Zwiększ ogień do średnio-wysokiego i dodaj wino. Gotuj, mieszając, aż płyn prawie całkowicie odparuje, około 2 minuty.
3. Dodaj pomidory, serek śmietankowy, przyprawę włoską, czosnek w proszku oraz pozostałe 1/8 łyżeczki soli i pieprzu. Doprowadź do wrzenia i gotuj, mieszając, aż serek śmietankowy się rozpuści, 4-5 minut.
4. Włóż łososia z powrotem na patelnię i obtocz go w sosie. Podawaj, posypane świeżą bazylią.

SAŁATKA Z POMIDORÓW, OGÓRKA I BIAŁEJ FASOLI Z WINEGRETEM BAZYLIOWYM

Składniki:

- 1/2 szklanki świeżych liści bazylii
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek extra virgin
- 3 łyżki octu z czerwonego wina
- 1 łyżka drobno posiekanej szalotki
- 2 łyżeczki musztardy Dijon
- 1 łyżeczka miodu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki mielonego pieprzu
- 10 szklanek mieszanych sałat
- 1 puszka fasoli cannellini, przepłukanej
- 1 szklanka przepołowionych pomidorków koktajlowych lub winogronowych
- 1/2 ogórka, przekrojonego wzdłuż na pół i pokrojonego w plastry (1 szklanka)

Instrukcje:

1. Umieść bazylię, oliwę, ocet, szalotkę, musztardę, miód, sól i pieprz w małym robocie kuchennym. Miksuj, aż składniki będą gładkie. Przełóż do dużej miski.
2. Dodaj mieszane sałaty, fasolę, pomidory i ogórek do miski z winegretem. Wymieszaj, aby składniki były równomiernie pokryte sosem.

PRZYPIECZONE PRZEGRZEBKI Z RAGU Z BIAŁEJ FASOLI I ZGRILLOWANĄ CYTRYNĄ

Składniki:

- 3 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone
- 450 g dojrzałego szpinaku lub białej boćwiny, oczyszczonej i cienko pokrojonej
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka kaparów, opłukanych i posiekanych
- 1/2 łyżeczki mielonego pieprzu, podzielone
- 1 puszka białej fasoli cannellini bez dodatku soli, odsączonej i opłukanej
- 1 szklanka bulionu drobiowego
- 1/3 szklanki wytrawnego białego wina
- 1 łyżka masła
- 450 g suchych dużych przegrzebków, usunięty twardy mięsień
- 1 cytryna, przekrojona na pół
- 2 łyżki posiekanej świeżej pietruszki

Instrukcje:

1. Podgrzej 2 łyżeczki oliwy na dużej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj szpinak lub boćwinę i gotuj, często mieszając, aż zwiędnie, około 4 minut. Dodaj czosnek, kapary i 1/4 łyżeczki pieprzu; gotuj, od czasu do czasu mieszając, aż zacznie pachnieć, około 30 sekund. Dodaj fasolę, bulion i wino, doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień, aby utrzymać lekkie gotowanie, przykryj i gotuj przez 5 minut. Zdejmij z ognia i wmieszaj masło. Przykryj, aby utrzymać ciepło.
2. W międzyczasie posyp przegrzebki pozostałą 1/4 łyżeczki pieprzu. Podgrzej pozostałą 1 łyżeczkę oliwy na dużej nieprzywierającej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj przegrzebki i gotuj, aż będą zbrązowiałe z obu stron, około 4 minut łącznie. Przełóż na czysty talerz. Dodaj połówki cytryny do patelni, przeciętą stroną do dołu, i gotuj, aż się zgrillują, około 2 minut. Pokrój na cząstki. Posyp przegrzebki i ragu z fasoli pietruszką i podawaj z cząstkami cytryny.

KREWETKI Z CZOSNKIEM I SZPINAKIEM

Składniki:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone
- 6 średnich ząbków czosnku, pokrojonych w plasterki, podzielone
- 450 g szpinaku
- 1/4 łyżeczki soli oraz 1/8 łyżeczki soli, podzielone
- 1 łyżka soku z cytryny
- 450 g krewetek (21-30 sztuk), obranych i oczyszczonych
- 1/4 łyżeczki płatków chili
- 1 łyżka drobno posiekanej świeżej pietruszki
- 1 1/2 łyżeczki skórki z cytryny

Instrukcje:

1. Podgrzej 1 łyżkę oliwy w dużym garnku na średnim ogniu. Dodaj połowę czosnku i smaż, aż zacznie się rumienić, około 1-2 minuty. Dodaj szpinak i 1/4 łyżeczki soli, wymieszaj, aby szpinak pokrył się oliwą i czosnkiem. Gotuj, mieszając raz lub dwa razy, aż szpinak prawie całkowicie zwiędnie, około 3-5 minut. Zdejmij z ognia i dodaj sok z cytryny. Przełóż do miski i trzymaj w cieple.
2. Zwiększ ogień do średnio-wysokiego i dodaj pozostałe 2 łyżki oliwy do garnka. Dodaj pozostały czosnek i smaż, aż zacznie się rumienić, około 1-2 minuty. Dodaj krewetki, płatki chili i pozostałe 1/8 łyżeczki soli; gotuj, mieszając, aż krewetki będą ugotowane, około 3-5 minut. Podawaj krewetki na szpinaku, posypane skórką z cytryny i pietruszką.

ŁOSOŚ Z KUSKUSEM Z FENKUŁEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki:

- 1 cytryna
  570 g łososia, bez skóry, pokrojonego na 4 porcje
  1/4 łyżeczki soli
  1/4 łyżeczki mielonego pieprzu
  4 łyżki pesto z suszonych pomidorów, podzielone
  2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone
  2 średnie bulwy fenkułu, pokrojone o grubości 1,25 cm; zachować liście na dekorację
  1 szklanka kuskusu izraelskiego, najlepiej pełnoziarnistego
  3 dymki, pokrojone w plasterki
  1 1/2 szklanki bulionu drobiowego
  1/4 szklanki zielonych oliwek, pokrojonych
  2 łyżki prażonych orzeszków piniowych
  2 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki

Instrukcje:

1. Zetrzyj skórkę z cytryny i zachowaj ją. Pokrój cytrynę na 8 plasterków. Przypraw łososia solą i pieprzem, a następnie posmaruj każdą porcję 1 1/2 łyżeczki pesto.
2. Podgrzej 1 łyżkę oliwy na dużej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj połowę fenkułu i smaż, aż spód będzie brązowy, około 2-3 minuty. Przełóż na talerz. Zmniejsz ogień do średniego i powtórz z pozostałą 1 łyżką oliwy i fenkułem. Przełóż na talerz. Dodaj kuskus i dymki na patelnię; smaż, często mieszając, aż kuskus lekko się zrumieni, około 1-2 minuty. Dodaj bulion, oliwki, orzeszki piniowe, czosnek, zachowaną skórkę z cytryny i pozostałe 2 łyżki pesto.
3. Włóż fenkuł i łososia do kuskusu. Nałóż plasterki cytryny na łososia. Zmniejsz ogień do średnio-niskiego, przykryj i gotuj, aż łosoś będzie gotowy, a kuskus miękki, około 10-14 minut. Udekoruj liśćmi fenkułu, jeśli chcesz.

LETNIA JAJECZNICA Z WARZYWAMI NA PATELNI

Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 340 g młodych ziemniaków, cienko pokrojonych
- 4 szklanki cienko pokrojonych warzyw, takich jak pieczarki, papryka i/lub cukinia (ok. 400 g)
- 3 dymki, cienko pokrojone, zielone i białe części oddzielone
- 1 łyżeczka posiekanych świeżych ziół, takich jak rozmaryn lub tymianek
- 6 dużych jaj (lub 4 duże jajka i 4 białka jaj), lekko ubitych
- 2 szklanki liściastych warzyw, takich jak młody szpinak lub młody jarmuż (ok. 60 g)
- 1/2 łyżeczki soli

Instrukcje:

1. Podgrzej oliwę na dużej żeliwnej lub nieprzywierającej patelni na średnim ogniu. Dodaj ziemniaki; przykryj i gotuj, mieszając kilka razy, aż zaczną mięknąć, około 8 minut.
2. Dodaj pokrojone warzywa i białe części dymki; gotuj bez przykrycia, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa będą miękkie i lekko zrumienione, około 8-10 minut. Dodaj zioła. Przesuń mieszankę warzyw na brzeg patelni.
3. Zmniejsz ogień do średnio-niskiego. Dodaj jajka i zielone części dymki na środek patelni. Gotuj, mieszając, aż jajka będą lekko ścięte, około 2 minut.
4. Dodaj liściaste warzywa do jajek. Zdejmij z ognia i dobrze wymieszaj. Dodaj sól i ponownie wymieszaj.

DUSZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI I KASZĄ JAGLANĄ

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
- 1 bakłażan, pokrojony w kostkę
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów bez dodatku soli
- 1 szklanka kaszy jaglanej, przepłukanej
- 4 filety z łososia (około 140 g każdy)
- 4 szklanki bulionu warzywnego o niskiej zawartości sodu
- 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, cukinię i bakłażan. Smaż przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa lekko zmiękną.
3. Dodaj krojone pomidory, przepłukaną kaszę jaglaną, bulion warzywny, tymianek, oregano, kurkumę, mieloną paprykę i czarny pieprz. Dokładnie wymieszaj.
4. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i przykryj garnek. Gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut, aż kasza jaglana będzie miękka.
5. Dodaj filety z łososia do garnka, umieszczając je na wierzchu warzyw i kaszy. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 10-12 minut, aż łosoś będzie 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.

GULASZ Z CIECIERZYCĄ I WARZYWAMI

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
- 1 batat, obrany i pokrojony w kostkę
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów bez dodatku soli
- 1 puszka (400 g) ciecierzycy, przepłukanej i odsączonej
- 1 szklanka bulionu warzywnego o niskiej zawartości sodu
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki mielonej 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, cukinię i batat. Smaż przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa lekko zmiękną.
3. Dodaj krojone pomidory, ciecierzycę, bulion warzywny, tymianek, oregano, kurkumę, mieloną paprykę i czarny pieprz. Dokładnie wymieszaj.
4. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i przykryj garnek. Gotuj na wolnym ogniu przez około 20-25 minut, aż batat będzie miękki, a warzywa ugotowane.
5. Od czasu do czasu mieszaj, aby zapobiec przywieraniu i upewnij się, że płyn się nie wygotował całkowicie. W razie potrzeby dodaj odrobinę więcej bulionu.
6. Gdy danie będzie gotowe, zdejmij garnek z ognia i dodaj posiekaną natkę pietruszki. Delikatnie wymieszaj.
7. 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

25 godzin
Audiobooków

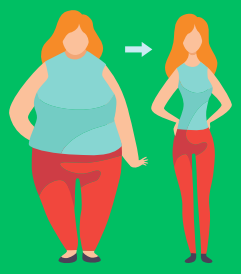
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

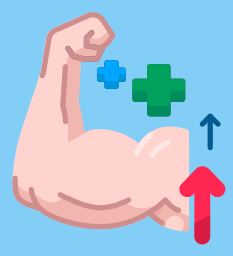
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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