

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

NUGGETSY Z KALAFIOREM



Kalafior



Mąka



Bułka tarta



Parmezan



Jajka



Oliwa z oliwek

BRUSCHETTA Z AWOKADO, BURRATĄ I KARMELIZOWANYMI BRZOSKWINIAMI



Awokado



Burrata



Brzoskwinie



Miód



Ciabatta



Oliwa z oliwek

MELON Z BURRATĄ



Melon



Rukola



Ocet balsamiczny



Burrata



Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, KUSKUSEM I FETĄ



Pierś z kurczaka



Kuskus



Feta



Ogórek

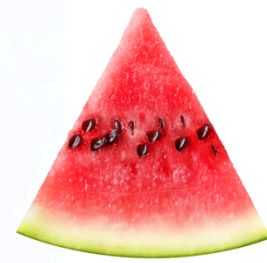


Papryka



Czerwona
cebula

SAŁATKA Z ARBUZEM, AWOKADO I FETA



Arbuz



Awokado



Feta



Czerwona
cebula



Sok z limonki



Oliwa z oliwek

SAŁATKA NA CIEPŁO Z KALAFIORA, GROSZKU I CUKINII



Kalafior



Groszek



Cukinia



Czosnek

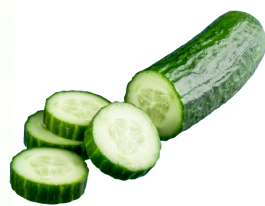


Oliwa z oliwek



Sok z cytryny

SURÓWKA Z OGÓRKA PO KOREAŃSKU (O-I MUCHIM)



Ogórki



Sos sojowy



Czosnek



Ocet ryżowy



Cukier



Sezam

SAŁATKA NA CIEPŁO Z MAKARONEM ORZO, WARZYWAMI I FETA



Makaron orzo



Cukinia



Papryka



Marchew



Pomidorki koktajlowe

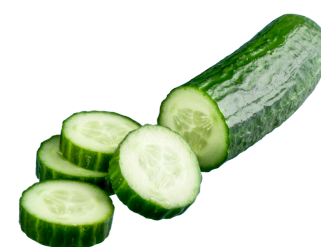


Ser feta

SAŁATKA GRECKA Z CIECIERZYCĄ I SOSEM TZATZIKI



Ciecierzycyca



Ogórek



Papryka



Feta



Jogurt grecki



Oliwa z oliwek

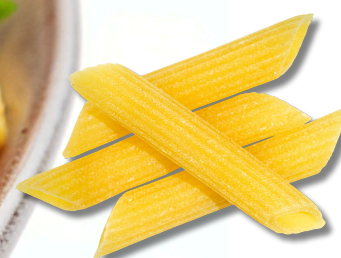
SAŁATKA MAKARONOWA Z AWOKADO, FETA, POMIDORKAMI I KUKURYDZĄ



Awokado



Kukurydza



Makaron



Pomidorki
koktajlowe



Feta



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

SURÓWKA Z OGÓRKA PO KOREAŃSKU (O-I MUCHIM)



Składniki:

- 2 średnie ogórki gruntowe (można również użyć ogórków perskich lub innych, które są dostępne)
- 1 łyżeczka soli
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka gochugaru (koreańska papryka w płatkach; można dostosować ilość do własnych preferencji ostrości)
- 1 łyżeczka octu ryżowego
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżka ziaren sezamu, uprażonych
- 1 szczyptę szczypiorku, drobno posiekany (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie ogórków:

- Umyj dokładnie ogórki i pokrój je w cienkie plasterki (można również pokroić wzdłuż na pół i na cienkie półplasterki).
- Umieść pokrojone ogórki w misce, dodaj sól i wymieszaj. Pozostaw na 10-15 minut, aby ogórki puściły sok.
- Po upływie czasu odciśnij nadmiar wody z ogórków, używając ręcznika papierowego lub delikatnie ściskając je rękoma.

2. Przygotowanie sosu:

- W małej misce wymieszaj czosnek, sos sojowy, gochugaru, ocet ryżowy, cukier i olej sezamowy. Dokładnie wymieszaj, aż składniki dobrze się połączą.

3. Połączenie składników:

- Dodaj sos do odsączonych ogórków i dokładnie wymieszaj, aby każdy kawałek ogórka był pokryty marynatą.
- Posyp surówkę uprażonymi ziarnami sezamu i, jeśli chcesz, posiekanym szczypiorkiem.

4. Podawanie:

- Surówkę można podawać od razu, ale najlepiej smakuje po kilku minutach, kiedy smaki się przegryzą.
- Jest doskonała jako dodatek do dań głównych, zwłaszcza tych inspirowanych kuchnią azjatycką.

Wskazówki:

- Jeśli wolisz łagodniejszy smak, możesz zmniejszyć ilość gochugaru lub całkowicie go pominąć.
- Surówka jest niskokaloryczna, bogata w witaminy i minerały, a jednocześnie bardzo aromatyczna i odświeżająca.

SAŁATKA NA CIEPŁO Z MAKARONEM ORZO, WARZYWAMI I FETA



Instrukcje:

1. Przygotowanie makaronu orzo:

- Ugotuj makaron orzo zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie, aż będzie al dente. Następnie odcedź i odstaw na bok.

2. Smażenie warzyw:

- W dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez około 2-3 minuty, aż cebula stanie się miękka.
- Dodaj pokrojoną paprykę, cukinię i marchewkę. Smaż przez kolejne 5-7 minut, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż lekko chrupiące.

3. Łączenie składników:

- Do patelni z warzywami dodaj ugotowany makaron orzo. Wymieszaj wszystko dokładnie.
- Dodaj pomidorki koktajlowe i pokruszoną fetę, a następnie delikatnie wymieszaj.
- Skrop sałatkę pozostałą łyżką oliwy z oliwek, octem balsamicznym lub sokiem z cytryny, a następnie dopraw suszonym oregano, solą i pieprzem do smaku.

4. Podawanie:

- Podgrzewaj sałatkę na małym ogniu przez 1-2 minuty, aby składniki się zintegrowały, ale nie rozgotowały.
- Na koniec dodaj świeżą natkę pietruszki i delikatnie wymieszaj.

5. Serwowanie:

- Sałatka na ciepło jest gotowa do podania! Świetnie smakuje jako samodzielne danie lub dodatek do mięsa czy ryby.

Wskazówki:

- Możesz dodać inne warzywa, takie jak szpinak, bakłażan czy brokuły, aby sałatka była bardziej różnorodna.
- Sałatkę można również podać na zimno – idealna jako lunch do pracy.

Składniki:

- 200 g makaronu orzo
- 1 mała cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie piórka
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie plasterki lub zgrubnie starta
- 100 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 100 g sera feta, pokruszonego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego lub soku z cytryny
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Garść świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej

SAŁATKA Z ARBUZEM, AWOKADO I FETA



Składniki:

- 500 g mięszu arbuza, pokrojonego w kostkę (bez pestek)
- 1 dojrzałe awokado, obrane i pokrojone w kostkę
- 150 g sera feta, pokruszonego lub pokrojonego w małe kostki
- 1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie piórka
- Garść świeżej mięty lub bazylii, drobno posiekanej
- Sok z 1 limonki
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Garść rukoli lub szpinaku baby (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie składników:

- Pokrój arbuza w kostkę i przełóż go do dużej miski.
- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, obierz i pokrój miąższ w kostkę. Dodaj do miski z arbuzem.
- Dodaj pokrojoną czerwoną cebulę i pokruszoną fetę.

2. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj sok z limonki z oliwą z oliwek. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Możesz również dodać odrobinę miodu lub syropu klonowego, jeśli chcesz, aby dressing był delikatnie słodkawy.

3. Łączenie składników:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.
- Dodaj posiekaną miętę lub bazylię, co nada sałatce świeżości i aromatu.

4. Podawanie:

- Opcjonalnie, możesz ułożyć sałatkę na talerzach na warstwie rukoli lub szpinaku baby, co doda jej dodatkowej chrupkości i zielonego koloru.
- Sałatkę można podawać od razu, najlepiej smakuje schłodzona, idealna na gorące dni.

Wskazówki:

- Wybieraj dojrzały, soczysty arbuza i awokado, aby uzyskać najlepszy smak.
- Jeśli chcesz dodać sałatce więcej tekstury, możesz dorzucić garść orzechów włoskich lub pestek dyni.

BRUSCHETTA Z AWOKADO, BURRATĄ I KARMELIZOWANYMI BRZOSKWINIAMI



Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 kulka burraty (około 150 g)
- 2 duże, dojrzałe brzoskwinie, pokrojone w plasterki
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka balsamicznego octu winnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin (plus dodatkowo do skropienia bruschetty)
- Kilka listków świeżej bazylii, posiekanych
- 4 kromki chleba ciabatta lub innego ulubionego pieczywa
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie brzoskwiń:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj plasterki brzoskwiń i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż zaczną się delikatnie karmelizować.
- Dodaj miód lub syrop klonowy oraz ocet balsamiczny i smaż przez kolejną minutę, mieszając, aby brzoskwinie były równomiernie pokryte słodkim sosem. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie pieczywa:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C lub użyj patelni grillowej.
- Skrop kromki chleba oliwą z oliwek z obu stron.
- Opiecz pieczywo w piekarniku przez około 5 minut, aż stanie się złociste i chrupiące, lub grilluj na patelni grillowej przez 2-3 minuty z każdej strony.

3. Przygotowanie awokado:

- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ. Rozgnieć go widelcem na gruboziarnistą pastę. Możesz dodać odrobinę soku z cytryny, soli i pieprzu do smaku.

4. Montaż bruschetty:

- Na każdej kromce pieczywa rozsmaruj porcję rozgniecionego awokado.
- Na wierzchu połóż kawałki burraty.
- Następnie dodaj kilka plasterków karmelizowanych brzoskwiń.
- Posyp wszystko świeżą bazylią.

5. Podawanie:

- Skrop bruschetty dodatkową oliwą z oliwek, dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku.
- Podawaj od razu, gdy pieczywo jest jeszcze ciepłe, a burrata miękka i kremowa.

MELON Z BURRATĄ



Składniki:

- 1 dojrzały melon (np. kantalupa lub melon miodowy), obrany i pokrojony w cienkie plasterki lub kostkę
- 1 kulka burraty (około 150 g)
- Garść świeżej rukoli lub mieszanki sałat
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżeczka octu balsamicznego (opcjonalnie, można użyć balsamicznego kremu)
- Kilka listków świeżej mięty lub bazylii, posiekanych
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Garść orzeszków piniowych, uprażonych (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie melona:

- Obranego melona pokrój w cienkie plasterki lub kostki. Ułóż na talerzu lub półmisku.

2. Dodanie rukoli:

- Na wierzchu ułóż garść świeżej rukoli lub mieszanki sałat.

3. Dodanie burraty:

- Rozłóż kulkę burraty na mniejsze kawałki i delikatnie umieść na melonach i sałacie.

4. Dressing:

- Skrop całość oliwą z oliwek, a jeśli chcesz, również odrobiną octu balsamicznego lub balsamicznego kremu.
- Dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku.

5. Dodatki:

- Posyp sałatkę świeżymi listkami mięty lub bazylii, które nadadzą świeżości i aromatu.
- Jeśli lubisz, dodaj uprażone orzeszki piniowe dla chrupkości.

6. Podawanie:

- Sałatkę można podawać od razu jako lekki przystawkę lub dodatek do głównego dania. Najlepiej smakuje schłodzona, zwłaszcza w ciepłe dni.

Wskazówki:

- Burrata powinna być miękka i kremowa w środku, co doskonale kontrastuje ze słodkim, soczystym melonem.
- Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami melona lub dodać prosciutto dla bardziej wyrazistego smaku.

SALATKA Z KURCZAKIEM, KUSKUSEM I FETA



Składniki:

- 200 g piersi z kurczaka
- 1 szklanka kuskusu
- 150 g sera feta, pokruszonego
- 1 mały ogórek, pokrojony w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie piórka
- Garść pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- Garść świeżej pietruszki lub mięty, drobno posiekanej
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Garść rukoli lub szpinaku baby (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie kurczaka:

- Dopraw pierś z kurczaka solą, pieprzem i oregano.
- Rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na patelni na średnim ogniu i smaż kurczaka przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będzie dobrze wysmażony i lekko złocisty.
- Po usmażeniu odstaw na chwilę, aby mięso odpoczęło, a następnie pokrój je w cienkie plastry lub kostkę.

2. Przygotowanie kuskusu:

- Wsyp kuskus do miski i zalej wrzątkiem (proporcja kuskusu do wody powinna wynosić 1:1), dodaj odrobinę soli i łyżkę oliwy z oliwek. Przykryj i odstaw na około 5 minut, aby kuskus wchłonął wodę.
- Po upływie czasu spulchnij kuskus widelcem.

3. Przygotowanie warzyw:

- Pokrój ogórek, czerwoną paprykę, cebulę i pomidorki koktajlowe. Dodaj je do miski z kuskusem.

4. Łączenie składników:

- Do warzyw i kuskusu dodaj pokruszoną fetę, pokrojonego kurczaka i świeże zioła.
- Skrop wszystko sokiem z cytryny, dodaj resztę oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku.

5. Podawanie:

- Sałatkę można podawać na liściach rukoli lub szpinaku baby, co doda jej świeżości i koloru.
- Wszystko delikatnie wymieszaj i podawaj od razu.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, możesz dodać do sałatki inne ulubione warzywa, takie jak cukinia, awokado czy marchewka.
- Sałatka smakuje świetnie zarówno na ciepło, jak i na zimno, więc można ją przygotować wcześniej i zabrać do pracy jako lunch.

SAŁATKA NA CIEPŁO Z KALAFIORA, GROSZKU I CUKINII



Składniki:

- 1 mały kalafior, podzielony na różyczki
- 1 średnia cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 szklanka mrożonego lub świeżego groszku
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Garść świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Garść migdałów lub orzechów włoskich, uprażonych (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie kalafiora:

- Podziel kalafior na małe różyczki. Rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu.
- Dodaj kalafior i smaż przez około 7-10 minut, aż będzie lekko złocisty i miękki, ale nadal chrupiący. W trakcie smażenia dopraw solą, pieprzem i suszonym tymiankiem.

2. Przygotowanie cukinii i groszku:

- W tym samym czasie, na drugiej patelni lub po usunięciu kalafiora, dodaj pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek i podsmaż cukinię na średnim ogniu przez 3-5 minut, aż lekko zmięknie.
- Dodaj posiekany czosnek i groszek, smaż przez kolejne 2-3 minuty, aż czosnek zacznie pachnieć, a groszek będzie gorący i miękki.

3. Łączenie składników:

- Do cukinii i groszku dodaj podsmażony kalafior i delikatnie wymieszaj.
- Skrop całość sokiem z cytryny, dodaj świeżo posiekaną natkę pietruszki i dopraw do smaku solą oraz pieprzem.

4. Podawanie:

- Sałatkę można podawać na ciepło, posypaną uprażonymi migdałami lub orzechami włoskimi dla dodatkowej chrupkości.
- Idealnie smakuje jako samodzielne danie lub jako dodatek do mięsa, ryby lub tofu.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, możesz dodać inne warzywa, takie jak brokuły czy szparagi, aby urozmaicić sałatkę.
- Sałatka jest niskokaloryczna, bogata w błonnik i witaminy, a jednocześnie bardzo sycąca i aromatyczna.

NUGGETSY Z KALAFIOMEM



Składniki:

- 1 mały kalafior, podzielony na małe różyczki
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej (lub mąki z ciecierzycy dla wersji bezglutenowej)
- 1/2 szklanki bułki tartej pełnoziarnistej lub panko
- 1/4 szklanki startego parmezanu (opcjonalnie, można pominąć dla wersji wegańskiej)
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki cebuli w proszku
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 2 jajka (lub zamiennik wegański, np. 2 łyżki mielonego siemienia lnianego zalane 6 łyżkami wody)
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Instrukcje:

1. Przygotowanie kalafiora:

- Kalafior podziel na małe różyczki, starając się, aby były w miarę równej wielkości, co zapewni równomierne pieczenie.

2. Przygotowanie panierki:

- W jednej misce wymieszaj mąkę, paprykę słodką, czosnek w proszku, cebulę w proszku, sól i pieprz.
- W drugiej misce ubij jajka (lub przygotuj zamiennik wegański).
- W trzeciej misce wymieszaj bułkę tartą z parmezanem (jeśli używasz).

3. Panierowanie kalafiora:

- Każdą różyczkę kalafiora obtocz najpierw w mące, następnie zanurz w jajku (lub jego zamienniku), a na końcu obtocz w bułce tartej.

4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (około 390°F) i wyłóż blachę papierem do pieczenia.
- Ułóż panierowane różyczki kalafiora na blasze i skrop je oliwą z oliwek.
- Piecz przez 20-25 minut, obracając je w połowie czasu pieczenia, aż będą złociste i chrupiące.

5. Podawanie:

- Nuggetsy z kalafiozem podawaj na gorąco z ulubionymi sosami, takimi jak jogurtowy dip z ziołami, sos pomidorowy, hummus lub guacamole.

Wskazówki:

- Możesz dodać do panierki różne przyprawy, takie jak suszone oregano, tymianek czy chili, aby dostosować smak do swoich preferencji.
- Nuggetsy są doskonałą przekąską, ale równie dobrze mogą służyć jako dodatek do sałatki lub dania głównego.

SAŁATKA GRECKA Z CIECIERZYCĄ I SOSEM TZATZIKI



Składniki:

Sałatka:

- 1 puszka ciecierzycy, odsączona i opłukana (ok. 240 g)
- 1 ogórek, pokrojony w półplasterki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie piórka
- 150 g sera feta, pokruszonego lub pokrojonego w kostkę
- Garść czarnych oliwek, przekrojonych na pół
- Garść pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- Garść świeżej natki pietruszki lub oregano, drobno posiekanej
- Kilka liści sałaty lodowej lub rukoli (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Sos Tzatziki:

- 1 szklanka jogurtu greckiego
- 1 mały ogórek, starty na tarce o grubych oczkach
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Garść świeżego koperku lub mięty, drobno posiekanego (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie sosu tzatziki:

- Zetrzyj ogórek na tarce i odciśnij nadmiar wody przy pomocy ściereczki lub ręcznika papierowego.
- W misce wymieszaj starty ogórek, jogurt grecki, czosnek, sok z cytryny, oliwę z oliwek oraz ewentualnie posiekany koperek lub miętę.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw do lodówki na co najmniej 10-15 minut, aby smaki się przegryzły.

2. Przygotowanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj odsączoną i opłukaną ciecierzycę, pokrojony ogórek, czerwoną paprykę, czerwoną cebulę, pomidorki koktajlowe oraz oliwki.
- Dodaj pokruszoną fetę i posiekaną natkę pietruszki lub oregano.
- Skrop sałatkę oliwą z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem do smaku. Wszystko delikatnie wymieszaj.

3. Podawanie:

- Sałatkę można podawać na warstwie liści sałaty lodowej lub rukoli.
- Na wierzch nałóż porcję sosu tzatziki lub podawaj sos obok, aby każdy mógł dodać sobie według uznania.
- Sałatka najlepiej smakuje na świeżo, ale można ją przygotować wcześniej i przechowywać w lodówce (bez sosu, który dodajemy przed podaniem).

Wskazówki:

- Jeśli lubisz bardziej wyrazisty smak, możesz dodać do sałatki kilka kaparów lub suszonych pomidorów.
- Sałatka jest bogata w białko roślinne z ciecierzycy oraz pełna witamin i minerałów z warzyw.

SAŁATKA MAKARONOWA Z AWOKADO, FETA, POMIDORKAMI I KUKURYDZĄ



Składniki:

- 200 g makaronu (np. penne, fusilli, lub kokardki)
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w kostkę
- 150 g sera feta, pokruszonego lub pokrojonego w kostkę
- 1 szklanka pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 szklanka kukurydzy (z puszki, świeżej lub mrożonej)
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sok z 1 limonki lub cytryny
- Garść świeżej kolendry lub natki pietruszki, drobno posiekanej
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie makaronu:

- Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie.
- Odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Pozostaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie kukurydzy:

- Jeśli używasz świeżej kukurydzy, ugotuj ją przez kilka minut w osolonej wodzie, a następnie odcedź.
- Jeśli używasz kukurydzy mrożonej, wystarczy ją sparzyć wrzątkiem lub ugotować przez kilka minut.

3. Łączenie składników:

- W dużej misce wymieszaj ostudzony makaron, pokrojone awokado, fetę, pomidorki koktajlowe, kukurydzę i czerwoną cebulę.
- W osobnej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z limonki lub cytryny, drobno posiekany czosnek (jeśli używasz), sól i pieprz, aby przygotować dressing.
- Polej sałatkę dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.

4. Dodanie ziół:

- Na koniec dodaj świeżą kolendrę lub natkę pietruszki, co nada sałatce świeżości i aromatu.

5. Podawanie:

- Sałatka makaronowa jest gotowa do podania od razu, ale można ją także schłodzić przez kilkanaście minut w lodówce, aby smaki się przegryzły.
- Idealnie smakuje jako samodzielne danie lub jako dodatek do grillowanych mięs, ryb czy tofu.

Wskazówki:

- Możesz dodać do sałatki inne ulubione składniki, takie jak oliwki, papryka czy ogórek.
- Jeśli chcesz dodać sałatce więcej chrupkości, posyp ją prażonymi nasionami słonecznika lub pestkami dyni.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



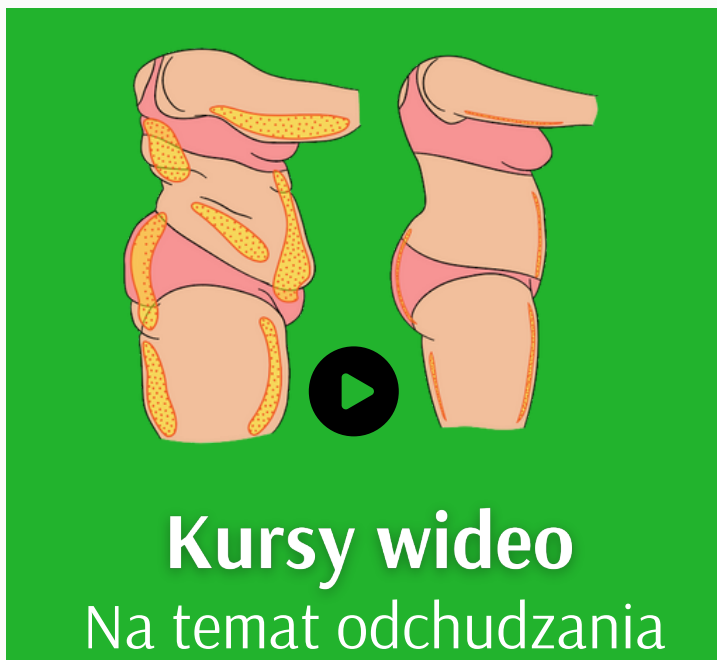
10 ebooków
same fakty



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
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

