

# 10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

## SAŁATKA Z FIGAMI, AWOKADO I SEREM HALLOUMI



Figi



Awokado



Ser Halloumi



Orzechy włoskie



Miód



Oliwa z oliwek

## SAŁATKA CEZAR Z BOCZKIEM I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Sałata rzymska



Parmezan



Boczek w plastrach



Pomidorki koktajlowe



Chleb pełnoziarnisty



Oliwa z oliwek



# SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM



Tuńczyk



Sałata



Czerwona cebula



Awokado



Kukurydza



Oliwa z oliwek



# SAŁATKA Z PIECZONYM ŁOSOSIEM



Łosoś



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny



Ogórek



Mix sałat



Awokado



# SAŁATKA Z KOZIM SEREM, MANDARYNKAMI I ŻURAWINĄ



Kozi ser



Suszona  
żurawina



Mandarynki



Orzechy  
włoskie



Mix sałat



Oliwa z oliwek

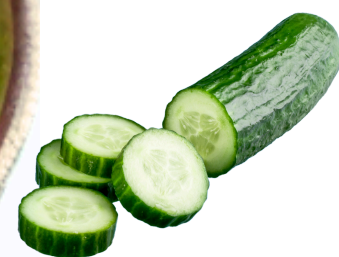
# SAŁATKA Z BULGUREM



Bulgur



Papryka



Ogór



Czerwona  
cebula



Oliwa z oliwek



Ciecierzycza





# SAŁATKA Z BURRATĄ



Burrata



Pomidory



Czerwona  
cebula



Rukola



Awokado



Bazyli



# PRZYSTAWKA Z BURRATY



Burrata



Suszone pomidory



Orzeszki piniowe



Awokado



Bazyli



Rukola





# BRUSCHETTY Z RATATOUILLE



Cukinia



Bakłażan



Papryka



Bagietka



Pomidory

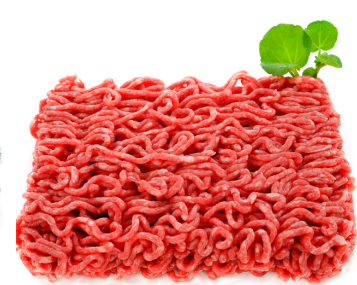


Oliwa z oliwek

# CUKINIA FASZEROWANA



Cukinia



Mielone  
mięso



Cebula



Czosnek



Marchew



Tarty ser



# 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)



# SAŁATKA Z FIGAMI, AWOKADO

## I SEREM HALLOUMI



### Składniki:

- 4 świeże figi
- 1 awokado
- 200 g sera halloumi
- 100 g mieszanki sałat (rukola, szpinak, roszponka)
- 1 garść orzechów włoskich lub pestek dyni
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie sera halloumi:

- Ser halloumi pokrój w plastry o grubości około 1 cm.
- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię z odrobiną oliwy z oliwek.
- Grilluj halloumi z obu stron, aż ser nabierze złotobrazowego koloru i stanie się lekko chrupiący (około 2-3 minut z każdej strony). Odstaw na bok.

#### 2. Przygotowanie składników:

- Figi umyj i pokrój na ćwiartki.
- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, obierz i pokrój w plasterki.
- Mieszankę sałat przełóż do dużej miski.

#### 3. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód, sól i pieprz. Dobrze wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

#### 4. Składanie sałatki:

- Na mieszance sałat ułóż figi, awokado i plastry grillowanego halloumi.
- Posyp sałatkę orzechami włoskimi lub pestkami dyni.
- Całość skrop przygotowanym dressingiem.

#### 5. Serwowanie:

- Sałatkę podawaj od razu po przygotowaniu, aby halloumi pozostało ciepłe i chrupiące.

### Uwagi:

- Jeśli preferujesz lżejszą wersję sałatki, możesz zrezygnować z miodu w dressingu.
- Ser halloumi można również zastąpić serem feta, jeśli chcesz uzyskać bardziej kremowy smak.



# SAŁATKA CEZAR Z BOCZKIEM I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



## Składniki:

- 1 główka sałaty rzymskiej
- 150 g boczku w plastrach
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 50 g parmezanu (najlepiej w kawałku do starcia)
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (na grzanki)
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek (do grzanek i dressingu)
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka sosu Worcestershire
- 1 żółtko jajka (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie boczku:

- Boczek pokrój na mniejsze kawałki.
- Podsmaż na patelni bez dodatku tłuszczu, aż stanie się chrupiący. Odłóż na papierowy ręcznik, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

### 2. Przygotowanie grzanek:

- Kromki chleba pokrój w kostkę.
- Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmaż chwilę, aż zacznie pachnieć.
- Dodaj pokrojony chleb i smaż na złoty kolor, często mieszając. Grzanki powinny być chrupiące. Odłóż na bok.

### 3. Przygotowanie dressingu:

- W miseczce wymieszaj musztardę, sok z cytryny, sos Worcestershire, żółtko jajka (opcjonalnie), sól i pieprz.
- Powoli dodawaj 2 łyżki oliwy z oliwek, cały czas mieszając, aż powstanie gładki sos.

### 4. Przygotowanie sałatki:

- Sałatę rzymską umyj, osusz i porwij na mniejsze kawałki. Przełóż do dużej miski.
- Pomidorki koktajlowe przekrój na połówki i dodaj do sałaty.
- Dodaj do miski usmażony boczek oraz grzanki.
- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj.

### 5. Dodanie parmezanu:

- Parmezan zetrzyj na tarce o drobnych oczkach bezpośrednio na sałatkę.

### 6. Serwowanie:

- Sałatkę Cezar z boczkiem i pomidorkami koktajlowymi podawaj od razu po przygotowaniu, aby grzanki i boczek pozostały chrupiące.

## Uwagi:

- Dla lżejszej wersji sałatki, możesz użyć jogurtu naturalnego zamiast żółtka do przygotowania dressingu.
- Jeśli unikasz boczku, można go zastąpić grillowanym kurczakiem.



# SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM



## Składniki:

- 2 puszki tuńczyka w sosie własnym (około 200 g każda)
- 1 duża główka sałaty (np. rzymska, lodowa lub mix sałat)
- 1 czerwona cebula
- 1 ogórek świeży
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 1 czerwona papryka
- 1 awokado
- 1 puszka kukurydzy (około 200 g)
- 100 g czarnych oliwek bez pestek
- 2 jajka ugotowane na twardo
- Garść świeżej pietruszki lub szczypiorku

## Dressing:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Sałata: Umyj, osusz i porwij na mniejsze kawałki. Umieść w dużej misce.
- Cebula: Obierz i pokrój w cienkie półplasterki.
- Ogórek: Umyj i pokrój w półplasterki.
- Pomidorki koktajlowe: Umyj i przekrój na połówki.
- Papryka: Umyj, usuń gniazdo nasienne i pokrój w drobną kostkę.
- Awokado: Przekrój na pół, usuń pestkę, obierz i pokrój w kostkę. Aby zapobiec ciemnieniu, skrop awokado odrobiną soku z cytryny.
- Kukurydza: Odcedź z zalewy.
- Oliwki: Pokrój na połówki.
- Jajka: Obierz i pokrój w ćwiartki.
- Pietruszka/szczypiorek: Posiekaj drobno.

### 2. Przygotowanie tuńczyka:

- Otwórz puszki z tuńczykiem, odcedź nadmiar płynu i rozdrobnij mięso widelcem.

### 3. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę Dijon oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

### 4. Składanie sałatki:

- Do miski z sałatą dodaj cebulę, ogórek, pomidorki, paprykę, kukurydzę, oliwki i awokado. Delikatnie wymieszaj.
- Dodaj rozdrobnionego tuńczyka oraz kawałki jajek.
- Polej całość przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły, ale nie uszkodzić delikatnych składników jak awokado czy jajka.
- Posyp sałatkę posiekaną pietruszką lub szczypiorkiem.

### 5. Serwowanie:

- Sałatkę podawaj od razu po przygotowaniu. Można ją podać samodzielnie lub z kromką pełnoziarnistego pieczywa.



# SAŁATKA Z PIECZONYM ŁOSOSIEM



## Składniki:

### Na łososia:

- 2 filety z łososia (około 200-250 g każdy)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub rozmarynu (opcjonalnie)

### Na sałatkę:

- 1 opakowanie mieszanki sałat (rukola, szpinak, roszponka, etc.)
- 1 awokado
- 1 ogórek
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 1 czerwona cebula
- 1/2 szklanki gotowanej komosy ryżowej (quinoa) lub kaszy jaglanej (opcjonalnie)
- 1/4 szklanki prażonych pestek dyni lub słonecznika
- 1/4 szklanki świeżego koperku lub natki pietruszki, posiekanej

### Na dressing:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie łososia:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Filety z łososia umyj i osusz papierowym ręcznikiem.
- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, sól, pieprz i suszone zioła.
- Natrzyj łososia marynatą z obu stron i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz łososia przez około 12-15 minut, aż mięso stanie się kruche i łatwo będzie się rozdzielać widelcem. Wyjmij z piekarnika i odstaw do ostygnięcia.

### 2. Przygotowanie sałatki:

- Mieszanka sałat: Umyj, osusz i przełóż do dużej miski.
- Awokado: Przekrój na pół, usuń pestkę, obierz i pokrój w plasterki.
- Ogórek: Umyj i pokrój w cienkie plasterki.
- Pomidorki koktajlowe: Umyj i przekrój na połówki.
- Czerwona cebula: Obierz i pokrój w cienkie półplasterki.
- Komosa ryżowa: Jeśli używasz, ugotuj według instrukcji na opakowaniu i ostudź.

### 3. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę Dijon, miód, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

### 4. Składanie sałatki:

- Do miski z sałatką dodaj ogórek, pomidorki, czerwoną cebulę, plasterki awokado oraz ugotowaną komosę ryżową (jeśli używasz).
- Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki.
- Na wierzchu ułóż kawałki pieczonego łososia.
- Całość posyp prażonymi pestkami dyni lub słonecznika oraz posiekanym koperkiem lub natką pietruszki.

### 5. Dressing:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj tuż przed podaniem.

### 6. Serwowanie:

- Sałatkę podawaj od razu po przygotowaniu. Doskonale smakuje jako lekki lunch lub kolacja.



# SAŁATKA Z KOZIM SEREM, MANDARYNKAMI I ŻURAWINĄ



## Składniki:

- 100 g sera koziego (może być w formie rulonika lub miękkiego serka)
- 2-3 mandarynki
- 1 garść suszonej żurawiny
- 1 opakowanie mieszanki sałat (np. rukola, szpinak, roszponka)
- 1 garść orzechów włoskich lub pekan
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie do karmelizacji orzechów)
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka octu balsamicznego
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie mandarynek:

- Mandarynki obierz, podziel na cząstki i usuń ewentualne pestki.
- Możesz również pokroić każdą cząstkę na pół, aby łatwiej było je wmieszać w sałatkę.

### 2. Przygotowanie orzechów:

- Jeśli chcesz, aby orzechy były karmelizowane, podgrzej na patelni 1 łyżeczkę miodu, a następnie dodaj orzechy włoskie lub pekan. Smaż przez kilka minut, aż orzechy staną się złociste i lekko chrupiące. Odstaw do ostygnięcia.
- Jeśli preferujesz naturalne orzechy, po prostu je posiekaj na mniejsze kawałki.

### 3. Przygotowanie sałaty:

- Mieszankę sałat umyj, osusz i przełóż do dużej miski.

### 4. Dodanie sera koziego:

- Ser kozi pokrój w małe kawałki lub pokrusz na sałatkę.
- Jeśli używasz miękkiego serka, możesz formować małe kulki lub po prostu dodawać łyżeczką.

### 5. Składanie sałatki:

- Do miski z sałatką dodaj mandarynki, suszoną żurawinę i orzechy.
- Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki równomiernie się rozłożyły.

### 6. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, sól i pieprz. Dobrze wymieszaj, aż składniki się połączą.

### 7. Polewanie sałatki:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj tuż przed podaniem.

## Serwowanie:

- Sałatkę podawaj od razu po przygotowaniu, aby zachować świeżość i chrupkość składników.
- Doskonale sprawdzi się jako lekka przekąska, przystawka lub dodatek do dania głównego.



# SALATKA Z BULGUREM



## Składniki:

- 1 szklanka bulguru
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 1 czerwona papryka
- 1 ogórek
- 1 mała czerwona cebula
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 1 pęczek świeżej pietruszki
- 1 pęczek świeżej mięty (opcjonalnie)
- 1/2 szklanki ugotowanej ciecierzycy (może być z puszki, odcedzona)
- 1/4 szklanki suszonych pomidorów, pokrojonych w paski (opcjonalnie)
- 1/4 szklanki orzechów włoskich lub pestek granatu (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sok z 1 cytryny
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Gotowanie bulguru:

- W garnku zagotuj wodę lub bulion warzywny.
- Dodaj bulgur, zmniejsz ogień, przykryj i gotuj na małym ogniu przez około 12-15 minut, aż bulgur wchłonie całą wodę i będzie miękki. Następnie odstaw na bok do ostygnięcia.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Papryka: Umyj, usuń gniazdo nasienne i pokrój w drobną kostkę.
- Ogórek: Umyj i pokrój w półplasterki.
- Cebula: Obierz i pokrój w drobną kostkę.
- Pomidorki koktajlowe: Umyj i przekrój na połówki.
- Pietruszka i mięta: Posiekaj drobno.

### 3. Przygotowanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj ugotowany i ostudzony bulgur z papryką, ogórkiem, cebulą, pomidorkami koktajlowymi, ciecierzycą, suszonymi pomidorami, orzechami lub pestkami granatu (jeśli używasz), oraz posiekaną pietruszką i miętą.

### 4. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

### 5. Polewanie sałatki:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.

### 6. Serwowanie:

- Sałatkę podawaj od razu lub schłodzoną. Świetnie sprawdza się jako lekki lunch, dodatek do obiadu lub kolacji, a także na piknik.



# SALATKA Z BURRATĄ



## Składniki:

- 1 kulka burraty (około 200 g)
- 2-3 dojrzałe pomidory (np. malinowe lub koktajlowe)
- 1 mała czerwona cebula
- 1 garść świeżej rukoli lub mieszanki sałat
- 1 awokado
- 1 garść świeżej bazylii
- 1/4 szklanki prażonych orzeszków piniowych lub pestek dyni
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka octu balsamicznego lub soku z cytryny
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Pomidory: Umyj i pokrój w plastry lub, jeśli używasz pomidorków koktajlowych, przekrój je na połówki.
- Cebula: Obierz i pokrój w cienkie półplasterki.
- Awokado: Przekrój na pół, usuń pestkę, obierz i pokrój w plasterki.
- Rukola/mieszanka sałat: Umyj i osusz.

### 2. Przygotowanie sałatki:

- Na dużym talerzu lub w misce ułóż rukolę lub mieszankę sałat jako bazę.
- Rozłóż na niej pokrojone pomidory, cebulę i awokado.
- Na środku umieść kulkę burraty – możesz ją delikatnie rozciąć, aby ser wypłynął, co doda sałatce kremowej konsystencji.

### 3. Dodanie ziół i orzeszków:

- Posyp sałatkę listkami świeżej bazylii oraz prażonymi orzeszkami piniowymi lub pestkami dyni.

### 4. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z octem balsamicznym lub sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 5. Polewanie sałatki:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem.

### 6. Serwowanie:

- Sałatkę podawaj od razu, aby burrata była świeża i kremowa. Idealnie sprawdzi się jako lekka przystawka, lunch lub dodatek do dania głównego.



# PRYZYSTAWKA Z BURRATY



## Składniki:

- 1 kulka burraty (około 200 g)
- 1-2 dojrzałe pomidory (najlepiej malinowe lub koktajlowe)
- 1 garść świeżej rukoli
- 1 garść świeżej bazylii
- 1/4 szklanki suszonych pomidorów w oliwie, pokrojonych w paski
- 1/4 szklanki orzeszków piniowych lub pestek dyni, lekko podprażonych
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka octu balsamicznego (opcjonalnie, do skropienia)
- Sól morską i świeżo mielony pieprz do smaku
- Kilka kropli miodu lub syropu balsamicznego (opcjonalnie, do dekoracji)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Pomidory: Umyj i pokrój w plastry lub, jeśli używasz pomidorków koktajlowych, przekrój je na połówki.
- Rukola: Umyj i osusz.
- Bazylię: Oderwij listki od łodyg.

### 2. Układanie przystawki:

- Na dużym talerzu ułóż rukolę jako bazę.
- Na rukoli rozłóż plastry pomidorów i paski suszonych pomidorów.
- Na środku talerza umieść kulkę burraty – możesz delikatnie rozciąć burratę, aby ser wypłynął na talerz, tworząc kremową dekorację.

### 3. Dodanie ziół i orzeszków:

- Posyp przystawkę listkami świeżej bazylii oraz podprażonymi orzeszkami piniowymi lub pestkami dyni.

### 4. Przygotowanie dressingu:

- Skrop całość oliwą z oliwek, a jeśli lubisz, dodaj kilka kropli octu balsamicznego.
- Dopraw przystawkę solą morską i świeżo mielonym pieprzem.

### 5. Dekoracja (opcjonalnie):

- Jeśli chcesz dodać słodki akcent, skrop przystawkę kilkoma kroplami miodu lub syropu balsamicznego.

### 6. Serwowanie:

- Przystawkę podawaj od razu, aby burrata była świeża i kremowa. Idealnie pasuje jako lekki wstęp do posiłku, podana z chrupiącym pieczywem.



# BRUSCHETTY Z RATATOUILLE



## Na ratatouille:

- 1 mała cukinia
- 1 mały bakłażan
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 pomidory
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonych ziół prowansalskich (lub mieszanka tymianku, oregano i bazylii)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji

## Na bruschetty:

- 1 bagietka pełnoziarnista lub ciabatta
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek (do skropienia chleba)
- 1 ząbek czosnku, przecięty na pół

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ratatouille:

- Warzywa: Cukinię, bakłażana, papryki i cebulę umyj, obierz, jeśli to konieczne, i pokrój w drobną kostkę. Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i również pokrój w kostkę.
- Smażenie: Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekany czosnek i smaż, aż zaczną pachnieć (około 1 minuty).
- Dodaj cebulę i papryki, smaż przez kilka minut, aż zmiękną.
- Dodaj bakłażana i cukinię, smaż przez kolejne 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu.
- Dodaj pomidory oraz zioła prowansalskie, dopraw solą i pieprzem. Duś na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż wszystkie warzywa będą miękkie i smaki się połączą. Jeśli masa stanie się zbyt sucha, możesz dodać odrobinę wody.

### 2. Przygotowanie bruschetty:

- Chleb: Bagietkę lub ciabattę pokrój na cienkie kromki (około 1-2 cm grubości).
- Rozgrzej patelnię grillową lub piekarnik do 200°C.
- Skrop każdą kromkę oliwą z oliwek i grilluj na patelni lub piecz w piekarniku przez około 5 minut z każdej strony, aż staną się złociste i chrupiące.
- Po wyjęciu z piekarnika, natrzyj każdą kromkę przeciętym na pół ząbkiem czosnku.

### 3. Składanie bruschett:

- Na każdą kromkę nałóż łyżkę lub dwie przygotowanego ratatouille.
- Udekoruj świeżymi listkami bazylii.

### 4. Serwowanie:

- Bruschetty podawaj od razu po przygotowaniu, aby chleb był chrupiący, a ratatouille ciepłe. Doskonale sprawdzą się jako przystawka, lekka kolacja lub dodatek do dania głównego.



# CUKINIA FASZEROWANA



## Składniki:

- 2 duże cukinie
- 200 g mielonego mięsa (np. indyk, kurczak, wołowina) lub opcjonalnie farsz wegetariański (np. soczewica, tofu)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w drobną kostkę
- 1 marchewka, starta na tarce o grubych oczkach
- 1/2 szklanki ugotowanego brązowego ryżu, kaszy jaglanej lub quinoa
- 1 pomidor, pokrojony w kostkę
- 1/2 szklanki startego sera (np. mozzarella, parmezan, feta)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia lub pietruszka do dekoracji

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie cukinii:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Umyj cukinie, przekrój je wzdłuż na pół i wydrąż środki łyżką, tworząc łódeczki. Wydrążony miąższ zachowaj, ponieważ będzie użyty do farszu.
- Cukinie lekko posól i skrop oliwą z oliwek. Ułóż je na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia.

### 2. Przygotowanie farszu:

- Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj przeciśnięty czosnek i smaż przez 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
- Dodaj mielone mięso lub wegetariański zamiennik. Smaż na średnim ogniu, mieszając, aż mięso będzie dobrze podsmażone (około 5-7 minut).
- Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę, startą marchewkę, wydrążony miąższ z cukinii oraz pokrojonego pomidora. Dopraw suszonym oregano, bazylią, solą i pieprzem.
- Gotuj, aż warzywa zmiękną, a smaki się połączą (około 10 minut).
- Dodaj ugotowany ryż, kaszę lub quinoa i dokładnie wymieszaj. Spróbuj farsz i ewentualnie dopraw do smaku.

### 3. Nadziewanie cukinii:

- Wydrążone połówki cukinii napełnij przygotowanym farszem, lekko dociskając, aby farsz dobrze się trzymał.
- Posyp każdą nadziewaną cukinię startym serem.

### 4. Pieczenie:

- Wstaw cukinie do rozgrzanego piekarnika i piecz przez około 25-30 minut, aż cukinia zmięknie, a ser na wierzchu się zrumieni.

### 5. Serwowanie:

- Faszerowane cukinie podawaj na ciepło, udekorowane świeżą bazylią lub natką pietruszki. Można je podać jako samodzielne danie lub w towarzystwie sałatki.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



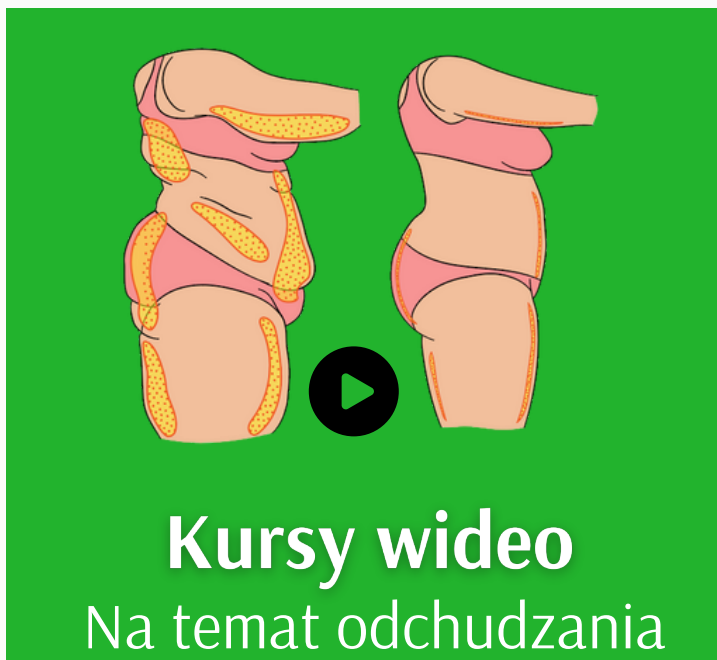
**10 ebooków**  
same fakty



**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



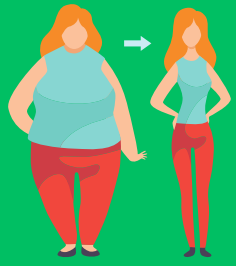
**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**



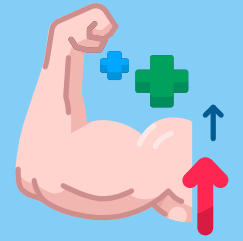


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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



# 12 zł miesięcznie

## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

