

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

PIECZONA CUKINIA Z FETA



Cukinie



Feta



Oliwa z oliwek



Oregano



RATATOUILLE - ZAPIEKANKA Z WARZYW



Bakłażan



Papryka



Cukinia



Pomidory



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek

CUKINIA ZAPIEKANA PO MEKSYKAŃSKU (WERSJA WEGETARIAŃSKA)



Cukinia



Czerwona fasola



Krojone pomidory



Papryka



Kukurydza



Oliwa z oliwek

BAKŁAŻAN ZAPIEKANY PO PROWANSALSKU



Bakłażan



Oliwa z oliwek



Pomidor



Cebula



Czosnek



Papryka



SER HALLOUMI W POMIDORACH Z FASOLĄ



Ser halloumi



Biała fasola



Pomidory



Czerwona
cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek



POMIDORY PIECZONE Z FETA



Pomidory



Feta



Czosnek



Oregano



Oliwa z oliwek

BAKŁAŻAN PIECZONY Z SOSEM POMIDOROWYM I MOZZARELLĄ



Bakłażan



Krojone pomidory



Mozzarella



Cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek

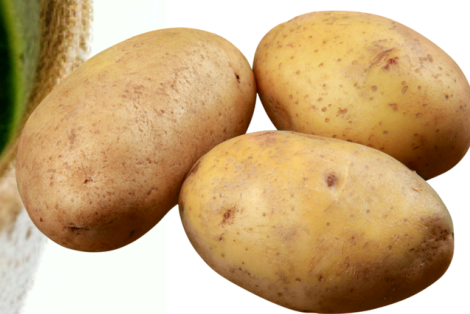
ZUPA SZPINAKOWA



Szpinak



Cebula



Ziemniak



Mleko



Bulion



Oliwa z oliwek

GRATIN ZIEMNIACZANE



Ziemniaki



Czosnek



Masło



Mleko



Śmietana



Ser gruyère

PEŁNOZIARNISTE SPAGHETTI Z PESTO Z JARMUŻU I ORZECHÓW WŁOSKICH



Jarmuż



Orzechy włoskie



Makaron spaghetti



Czosnek



Oliwa z oliwek



Parmezan

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

PIECZONA CUKINIA Z FETA



Składniki:

- 2 średniej wielkości cukinie
- 100 g sera feta
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki posiekanej świeżej bazylii lub natki pietruszki (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie cukinii:** Cukinie dokładnie umyj i osusz. Następnie pokrój je na plastry o grubości około 1 cm. Jeśli cukinia jest większa, możesz ją przekroić na pół wzdłuż, a następnie na plastry.
2. **Przygotowanie marynaty:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, przeciśnięty przez praskę czosnek (jeśli używasz), oregano, sól i pieprz. Powstałą marynatą natrzyj plastry cukinii z obu stron.
3. **Pieczenie cukinii:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia ułóż plastry cukinii w jednej warstwie. Wstaw blachę do piekarnika i piecz przez około 15-20 minut, aż cukinia stanie się miękka i lekko zarumieniona.
4. **Dodanie fety:** Po upieczeniu cukinii wyjmij blachę z piekarnika. Na każdym plastrze cukinii ułóż mały kawałek fety. Następnie wstaw blachę z powrotem do piekarnika na kolejne 5 minut, aby feta delikatnie się rozpuściła i podgrzała.
5. **Podanie:** Po wyjęciu z piekarnika, posyp cukinię posiekaną bazylią lub natką pietruszki. Danie najlepiej smakuje na ciepło, ale można je również podać na zimno jako przekąskę.

Wskazówki:

- Możesz dodać inne zioła lub przyprawy według własnych upodobań, np. tymianek, rozmaryn czy paprykę.
- Danie świetnie komponuje się jako dodatek do grillowanych mięs lub ryb, a także jako samodzielna przekąska.

RATATOUILLE - ZAPIEKANKA Z

WARZYW



Składniki:

- 1 bakłażan
- 2 cukinie (zielona i żółta, jeśli dostępne)
- 1 duża czerwona papryka
- 1 duża żółta papryka
- 1 duża czerwona cebula
- 2 dojrzałe pomidory
- 3 ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (lub świeżej, jeśli dostępna)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Bakłażana, cukinie, papryki i pomidory pokrój na cienkie plasterki (około 0,5 cm).
- Czerwoną cebulę pokrój w cienkie krążki.
- Czosnek drobno posiekaj lub przeciśnij przez praskę.

2. Przygotowanie sosu bazowego:

- W małej miseczce wymieszaj 2 łyżki oliwy z oliwek, czosnek, tymianek, oregano, bazylię, sól i pieprz.
- Wysmaruj spód naczynia żaroodpornego (około 30 cm x 20 cm) przygotowaną mieszanką z oliwy i ziół.

3. Układanie warzyw:

- Warzywa układaj naprzemiennie, ciasno obok siebie, w formie okręgów lub rzędów, aby stworzyć kolorową, estetyczną kompozycję. Możesz na przykład naprzemiennie układać plasterki bakłażana, cukinii, papryki, cebuli i pomidora.
- Gdy wszystkie warzywa są ułożone, skrop je pozostałą oliwą z oliwek i lekko posól oraz popieprz.

4. Pieczenie:

- Przykryj naczynie żaroodporne folią aluminiową.
- Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez około 30 minut.
- Po 30 minutach zdejmij folię i piecz przez kolejne 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko zarumienione.

5. Podanie:

- Wyjmij ratatouille z piekarnika i przed podaniem posyp świeżą bazylią. Danie smakuje wyśmienicie na ciepło, ale jest także pyszne na zimno.

Wskazówki:

- Możesz podać ratatouille jako dodatek do pieczonych mięs, ryb, albo jako samodzielne danie z dodatkiem świeżej bagietki.
- Jeśli chcesz, możesz dodać odrobinę startego parmezanu lub pokruszoną fetę przed końcem pieczenia, aby nadać potrawie dodatkowej głębi smaku.

CUKINIA ZAPIEKANA PO MEKSYKAŃSKU

(WERSJA WEGETARIAŃSKA)



Składniki:

- 3 średniej wielkości cukinie
- 1 puszka (400 g) czerwonej fasoli, odsączona i przepłukana
- 1 puszka (400 g) kukurydzy, odsączona
- 1 cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 żółta papryka, pokrojona w kostkę
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki chili w proszku (opcjonalnie, do smaku)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 100 g startego sera (np. cheddar, mozzarella lub ser wegański)
- Świeża kolendra do dekoracji
- Plasterki limonki do podania

Przygotowanie:

1. Przygotowanie cukinii:

- Cukinie przekrój wzdłuż na pół i wydrąż środek za pomocą łyżeczki, tworząc "łódeczki". Zachowaj wydrążony miąższ.

2. Przygotowanie nadzienia:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty, aż staną się miękkie i lekko złociste.
- Dodaj pokrojoną paprykę i smaż przez kolejne 5 minut, aż papryka zmięknie.
- Dodaj do patelni odsączoną fasolę, kukurydzę, krojone pomidory, wydrążony miąższ cukinii oraz przyprawy: kumin, paprykę słodką, chili w proszku, sól i pieprz. Smaż wszystko razem przez około 10 minut, aż smaki się połączą, a nadzienie zgęstnieje.

3. Przygotowanie zapiekanki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- "Łódeczki" z cukinii ułóż na blasze lub w naczyniu żaroodpornym. Napełnij je przygotowanym nadzieniem.
- Posyp każdą cukinię startym serem.

4. Pieczenie:

- Wstaw cukinie do piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż cukinia będzie miękka, a ser się roztopił i lekko zarumieni.

5. Podanie:

- Po upieczeniu posyp zapiekane cukinie świeżą kolendrą i podaj z plasterkami limonki. Cukinia zapiekana po meksykańsku smakuje wyśmienicie sama, ale możesz ją również podać z ryżem lub guacamole.

Wskazówki:

- Możesz dodać do nadzienia trochę startego sera do środka dla bardziej kremowego smaku.
- Jeśli chcesz zwiększyć ostrość dania, dodaj więcej chili w proszku lub posiekaną świeżą papryczkę jalapeño.

BAKŁAŻAN ZAPIEKANY PO PROWANSALSKU



Składniki:

- 2 duże bakłażany
- 2 dojrzałe pomidory
- 1 czerwona cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 papryka (czerwona lub żółta)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- 100 g sera feta (lub opcjonalnie ser wegański)
- Garść świeżej bazylii do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażana:

- Bakłażany umyj i pokrój na plastry o grubości około 1 cm. Posól je z obu stron i odstaw na 15-20 minut, aby pozbyć się goryczki. Następnie opłucz plastry bakłażana pod bieżącą wodą i osusz je papierowym ręcznikiem.

2. Przygotowanie warzyw:

- Pomidory pokrój na plastry o grubości około 0,5 cm.
- Czerwoną cebulę pokrój w cienkie krążki.
- Paprykę pokrój w paski lub w kostkę.
- Czosnek drobno posiekaj.

3. Przygotowanie zapiekanki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- W dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj plastry bakłażana i smaż z obu stron, aż lekko się zarumienią. Jeśli potrzeba, dodaj jeszcze trochę oliwy. Bakłażan chłonie tłuszcz, więc unikaj smażenia na dużej ilości oliwy, aby danie pozostało lekkie.
- W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwami plastry bakłażana, pomidora, cebuli i papryki. Posyp każdą warstwę czosnkiem, suszonymi ziołami (tymiankiem, oregano, bazylią) oraz solą i pieprzem do smaku.
- Skrop całość 1 łyżką oliwy z oliwek.

4. Pieczenie:

- Przykryj naczynie folią aluminiową i wstaw do piekarnika. Piecz przez około 30 minut.
- Po 30 minutach zdejmij folię, dodaj pokruszoną fetę na wierzchu i piecz przez kolejne 10-15 minut, aż ser się lekko roztopi i zarumieni.

5. Podanie:

- Po upieczeniu udekoruj danie świeżymi listkami bazylii. Bakłażan zapiekany po prowansalsku smakuje doskonale na ciepło, jako danie główne lub dodatek. Można podawać z bagietką, ryżem lub kaszą.

Wskazówki:

- Aby wzbogacić smak, możesz dodać do zapiekanki oliwki lub kapary.
- Jeśli unikasz nabiału, zamień fetę na ser wegański lub pomiń ją całkowicie.

SER HALLOUMI W POMIDORACH Z FASOLĄ



Składniki:

- 200 g sera halloumi
- 1 puszka (400 g) białej fasoli (np. cannellini lub fasoli białej), odsączona i przepłukana
- 2 dojrzałe pomidory (lub 1 puszka krojonych pomidorów)
- 1 czerwona cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 papryka czerwona, pokrojona w kostkę
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- Szczypta chili w proszku (opcjonalnie, do smaku)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia lub natka pietruszki do dekoracji
- Plasterki cytryny do podania

Przygotowanie:

1. Przygotowanie sera halloumi:

- Ser halloumi pokrój na plastry o grubości około 1 cm.
- Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj plastry halloumi i smaż z obu stron, aż będą złociste i chrupiące, około 2-3 minut z każdej strony. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie warzyw:

- Na tej samej patelni dodaj 1 łyżkę oliwy z oliwek, a następnie posiekaną czerwoną cebulę i czosnek. Smaż na średnim ogniu przez 3-4 minuty, aż cebula się zeszkli.
- Dodaj pokrojoną paprykę i smaż przez kolejne 5 minut, aż papryka zmięknie.
- Dodaj pomidory (jeśli używasz świeżych, pokrój je na mniejsze kawałki) i duś wszystko razem przez 5-7 minut, aż pomidory zmiękną i zaczną się rozpadać, tworząc gęsty sos.

3. Dodanie fasoli:

- Do warzywnej mieszanki dodaj odsączoną fasolę oraz suszone oregano, słodką paprykę, chili (jeśli używasz), sól i pieprz. Duś całość na małym ogniu przez kolejne 5 minut, aby smaki się połączyły i fasola się podgrzała.

4. Złożenie dania:

- Do przygotowanego sosu pomidorowego z fasolą dodaj podsmażone plastry halloumi. Gotuj na małym ogniu przez 2-3 minuty, aby ser wchłonął część sosu i całość się zagrzała.

5. Podanie:

- Podawaj danie na ciepło, posypane świeżą bazylią lub natką pietruszki. Dodatkowo możesz podać plasterki cytryny, które dodadzą świeżości i podkreślą smak sera halloumi. Danie można serwować samodzielnie lub z dodatkiem chleba, kaszy bulgur lub ryżu.

Wskazówki:

- Aby wzbogacić smak, możesz dodać do sosu trochę oliwek kalamata lub kaparów.
- Danie świetnie smakuje z dodatkiem świeżego pieczywa, które można maczać w pomidorowym sosie.

POMIDORY PIECZONE Z FETA



Składniki:

- 4 duże dojrzałe pomidory
- 200 g sera feta
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (lub kilka świeżych listków)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia lub natka pietruszki do dekoracji
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka miodu dla słodszeo smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pomidorów:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Pomidory umyj i przekrój na pół. Jeśli mają grubą skórkę, możesz ją lekko naciąć, aby ułatwić pieczenie.
- Wydrąż delikatnie środek każdego pomidora za pomocą łyżeczki, tworząc niewielką przestrzeń na fetę. Wydrążone części zachowaj na później.

2. Przygotowanie farszu:

- Ser feta pokrusz na małe kawałki i umieść w miseczce.
- Dodaj do sera posiekany czosnek, oliwę z oliwek, oregano, suszoną bazylię (jeśli używasz) oraz sól i pieprz do smaku. Jeśli chcesz, aby farsz był lekko słodki, dodaj miód.
- Wymieszaj wszystko razem, tworząc aromatyczną pastę.

3. Nadziewanie pomidorów:

- Wydrążone pomidory napełnij przygotowaną mieszanką sera feta.
- Ułóż nadziewane pomidory w naczyniu żaroodpornym. Jeśli chcesz, możesz dodać do naczynia wydrążone środki pomidorów – wzbogacą sos podczas pieczenia.

4. Pieczenie:

- Skrop pomidory z wierzchu dodatkową oliwą z oliwek.
- Wstaw naczynie do piekarnika i piecz przez około 25-30 minut, aż pomidory będą miękkie, a feta się zarumieni.

5. Podanie:

- Po upieczeniu posyp pomidory świeżą bazylią lub natką pietruszki. Danie możesz podawać jako przystawkę, dodatek do głównego dania lub lekką kolację.
- Świetnie smakuje z chrupiącym chlebem, który można maczać w powstałym podczas pieczenia sosie.

Wskazówki:

- Możesz dodać do farszu posiekane oliwki lub kapary dla dodatkowego smaku.
- Danie jest również pyszne z dodatkiem pieczonych warzyw, takich jak papryka czy cukinia.

BAKŁAŻAN PIECZONY Z SOSEM POMIDOROWYM I MOZZARELLĄ



Składniki:

- 2 duże bakłażany
- 400 g krojonych pomidorów (z puszki lub świeżych)
- 2 kulki mozzarelli (około 250 g)
- 1 cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji
- Opcjonalnie: szczypta cukru do zbalansowania kwasowości pomidorów

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażana:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Bakłażany umyj i pokrój na plastry o grubości około 1 cm.
- Ułóż plastry bakłażana na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, lekko posól i odstaw na 15 minut, aby puściły sok. Następnie osusz je papierowym ręcznikiem.
- Skrop plastry bakłażana oliwą z oliwek z obu stron, a następnie piecz w piekarniku przez około 20 minut, aż będą miękkie i lekko złociste.

2. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- W międzyczasie, na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu przez 3-4 minuty, aż cebula się zeszkli.
- Dodaj krojone pomidory, oregano, bazylię, sól i pieprz do smaku. Jeśli używasz świeżych pomidorów, gotuj dłużej, aby sos zgęstniał. Dla zbalansowania kwasowości możesz dodać szczyptę cukru.
- Gotuj sos na małym ogniu przez 10-15 minut, aż smaki się połączą i sos stanie się gęsty.

3. Złożenie zapiekanki:

- Wyjmij bakłażany z piekarnika i ułóż je warstwami w naczyniu żaroodpornym.
- Na każdą warstwę bakłażanów nałóż sos pomidorowy i plasterki mozzarelli.
- Powtarzaj układanie warstw, aż skończą się składniki, kończąc warstwą mozzarelli na wierzchu.

4. Pieczenie:

- Wstaw naczynie do piekarnika i piecz przez kolejne 20-25 minut, aż mozzarella się roztopi i lekko zarumieni.

5. Podanie:

- Po upieczeniu wyjmij zapiekankę z piekarnika i przed podaniem posyp świeżymi listkami bazylii.
- Danie najlepiej smakuje na ciepło, podawane jako samodzielne danie lub w towarzystwie sałatki i chrupiącego pieczywa.

Wskazówki:

- Możesz dodać do zapiekanki odrobinę startego parmezanu na wierzchu przed pieczeniem, aby uzyskać bardziej wyrazisty smak.
- Dla dodatkowego aromatu, do sosu pomidorowego możesz dodać kilka listków świeżego tymianku.

ZUPA SZPINAKOWA



Składniki:

- 500 g świeżego szpinaku (lub 400 g mrożonego)
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 ziemniak, obrany i pokrojony w kostkę
- 1 litr bulionu warzywnego (lub drobiowego)
- 200 ml mleka (można użyć roślinnego, np. migdałowego lub owsianego)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Szczypta gałki muszkatołowej
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z cytryny do smaku (opcjonalnie)
- 2 łyżki śmietany lub jogurtu naturalnego do podania (opcjonalnie)
- Świeże zioła do dekoracji (np. natka pietruszki lub koperek)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty, aż cebula stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj pokrojony w kostkę ziemniak i smaż przez kolejne 2-3 minuty, mieszając od czasu do czasu.

2. Gotowanie zupy:

- Wlej bulion do garnka i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj zupę przez około 10-15 minut, aż ziemniaki będą miękkie.
- Dodaj szpinak do garnka (jeśli używasz mrożonego, nie trzeba go rozmrażać wcześniej) i gotuj przez kolejne 5 minut, aż szpinak się rozpadnie.

3. Blendowanie:

- Gdy warzywa będą miękkie, zblenduj zupę na gładką konsystencję za pomocą blendera ręcznego lub w stojącym blenderze. Jeśli wolisz zupę o bardziej rustykalnej konsystencji, możesz zostawić część warzyw niezmiksowanych.
- Wlej mleko do zupy, dodaj szczyptę gałki muszkatołowej oraz sól i pieprz do smaku. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, możesz dodać więcej bulionu lub mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

4. Doprawianie:

- Spróbuj zupy i jeśli lubisz lekko kwaskowaty smak, dodaj kilka kropel soku z cytryny.
- Gotuj zupę na małym ogniu przez kolejne 2-3 minuty, mieszając, aż smaki się połączą.

5. Podanie:

- Zupę podawaj na ciepło, udekorowaną świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki czy koperek. Dodatkowo możesz dodać łyżkę śmietany lub jogurtu naturalnego na wierzch, aby nadać zupie kremowej konsystencji i bogatszego smaku.

Wskazówki:

- Zupę można wzbogacić o dodatki, takie jak grzanki czosnkowe, pestki dyni, czy prażone migdały, aby dodać chrupiącej tekstury.
- Jeśli chcesz, aby zupa była bardziej pożywna, możesz dodać do niej garść ugotowanej kaszy jaglanej lub quinoa.

GRATIN ZIEMNIACZANE



Składniki:

- 1 kg ziemniaków (najlepiej odmiany o średniej zawartości skrobi, np. Yukon Gold lub ziemniaki sałatkowe)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka masła (opcjonalnie można użyć oliwy z oliwek)
- 300 ml mleka (można użyć mleka roślinnego, np. migdałowego lub owsianego)
- 200 ml śmietany (można użyć śmietany roślinnej, np. kokosowej lub sojowej)
- 100 g sera gruyère lub parmezanu, startego (można użyć sera wegańskiego)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. natka pietruszki lub szczypiorek)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ziemniaków:

- Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie plastry (około 2-3 mm). Możesz użyć mandoliny, aby uzyskać równomierną grubość plastrów.

2. Przygotowanie naczynia:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Naczynie żaroodporne (ok. 20x30 cm) wysmaruj masłem lub oliwą z oliwek. Dno naczynia możesz dodatkowo przetrzeć przeciętym ząbkiem czosnku, aby nadać delikatny aromat.

3. Układanie warstw:

- Na dnie naczynia ułóż warstwę plastrów ziemniaków. Posyp solą, pieprzem, odrobiną czosnku i szczyptą suszonego tymianku.
- Powtarzaj układanie warstw, aż wykorzystasz wszystkie ziemniaki.

4. Przygotowanie sosu:

- W rondelku podgrzej mleko razem ze śmietaną na małym ogniu, nie doprowadzając do wrzenia. Dodaj połowę startego sera i mieszaj, aż ser się rozpuści. Dopraw sos solą i pieprzem do smaku.

5. Zalanie ziemniaków:

- Zalej ziemniaki przygotowanym sosem, równomiernie rozprowadzając go po całej powierzchni naczynia. Sos powinien sięgać około 3/4 wysokości ziemniaków. Jeśli jest go za mało, możesz dodać trochę więcej mleka.

6. Pieczenie:

- Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz w nagrzanym piekarniku przez około 45 minut.
- Po 45 minutach zdejmij folię, posyp resztą startego sera i piecz bez przykrycia przez kolejne 20-30 minut, aż wierzch gratinu będzie złocisty i chrupiący, a ziemniaki miękkie (sprawdź to, wkładając widelec w środek zapiekanki).

7. Podanie:

- Po upieczeniu wyjmij naczynie z piekarnika i odstaw na kilka minut, aby gratin lekko ostygło i się ustabilizowało.
- Przed podaniem udekoruj świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki czy szczypiorek. Gratin ziemniaczane można podawać jako dodatek do dań głównych lub jako samodzielne danie z sałatką.

PEŁNOZIARNISTE SPAGHETTI Z PESTO

Z JARMUŻU I ORZECHÓW WŁOSKICH



Składniki:

- 300 g pełnoziarnistego spaghetti
- 100 g świeżego jarmużu, pozbawionego twardych łodyg
- 50 g orzechów włoskich
- 50 g parmezanu, startego (można użyć sera wegańskiego lub płatków drożdżowych dla wersji wegańskiej)
- 2 ząbki czosnku
- 100 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: szczypta płatków chili dla ostrości
- Świeże zioła do dekoracji (np. bazylia lub natka pietruszki)

Przygotowanie:

1. Gotowanie spaghetti:

- W dużym garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli. Dodaj pełnoziarniste spaghetti i gotuj według instrukcji na opakowaniu, aż będzie al dente. Po ugotowaniu odcedź makaron, zachowując odrobinę wody z gotowania (około 1/4 szklanki).

2. Przygotowanie pesto:

- W międzyczasie, w blenderze lub malakserze umieść jarmuż, orzechy włoskie, czosnek, parmezan, sok z cytryny i oliwę z oliwek. Miksuj, aż uzyskasz gładką, jednolitą pastę. W razie potrzeby dodaj więcej oliwy z oliwek lub trochę wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Dopraw pesto solą, pieprzem i, jeśli lubisz, szczyptą płatków chili.

3. Mieszanie makaronu z pesto:

- W dużej misce lub garnku wymieszaj ugotowane spaghetti z przygotowanym pesto. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj trochę wody z gotowania makaronu, aby wszystko dobrze się połączyło i makaron był równomiernie pokryty pesto.

4. Podanie:

- Przełóż spaghetti na talerze i udekoruj świeżymi ziołami, takimi jak bazylia lub natka pietruszki. Możesz również posypać danie dodatkową porcją startego parmezanu lub orzechów włoskich.
- Danie najlepiej smakuje na ciepło, ale można je również podać na zimno jako sałatkę makaronową.

Wskazówki:

- Aby wzbogacić smak, możesz dodać do pesto trochę soku z limonki lub skórkę z cytryny.
- Pesto z jarmużu można przechowywać w lodówce przez kilka dni w szczelnym pojemniku, więc jeśli zostanie Ci trochę, użyj go jako smarowidła do kanapek lub dodatku do innych dań.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



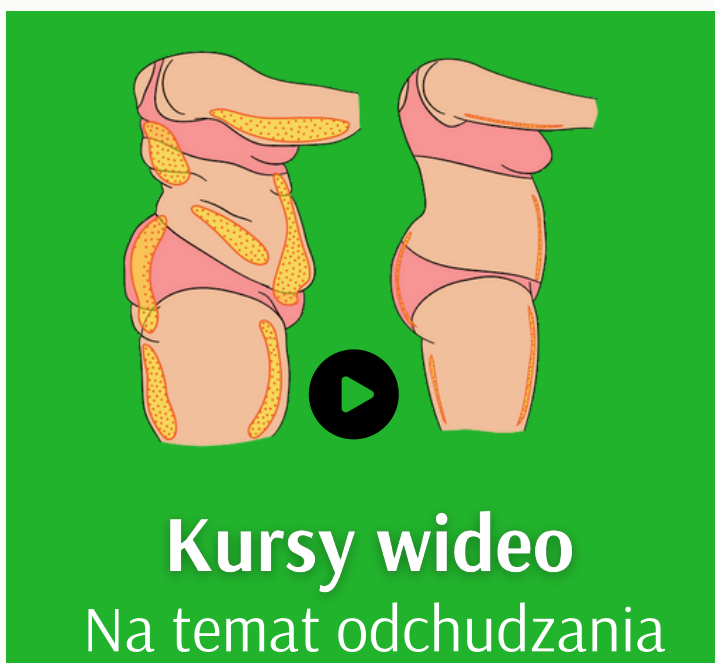
10 ebooków
same fakty



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

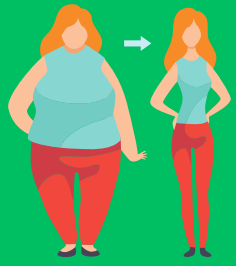


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

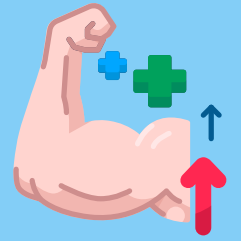


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

