

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

SALATKA Z QUINOA, AWOKADO I GRILLOWANYMI KREWETKAMI



Komosa ryżowa



Awokado



Oliwa z oliwek



Krewetki



Papryka



Ogórek

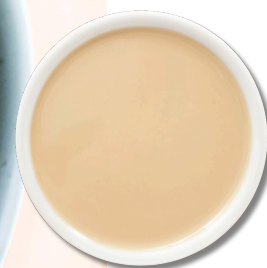
GRILLOWANY BAKŁAŻAN Z TAHINI I SALATKĄ Z POMIDORÓW



Bakłażan



Czosnek



Pasta Tahini



Pomidory



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek



SAŁATKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, RUKOLĄ I JAJKIEM NA TWARDO



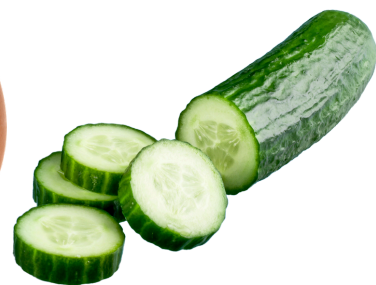
Rukola



Wędzony łosoś



Jajka



Ogórek



Jogurt grecki



Koperek



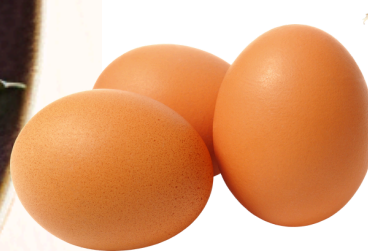
PLACKI Z BATATÓW Z GUACAMOLE I SAŁATKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY



Bataty



Czerwona
kapusta



Jajka



Cebula



Awokado



Pomidor



GRZANKI Z PEŁNOZIARNISTEGO CHLEBA Z HUMMUSEM I PIECZONĄ PAPRYKĄ



Chleb pełnoziarnisty



Czerwona
papryka



Hummus



Czosnek



Oliwa z oliwek



SAŁATKA Z GRILLOWANYM TOFU, AWOKADO I ŚWIEŻYM SZPINAKIEM



Tofu



Awokado



Szpinak



Orzechy
włoskie



Czerwona cebula



Pasta tahini



WRAP Z PEŁNOZIARNISTEJ TORTILLI Z HUMMUSEM, GRILLOWANYMI WARZYWAMI I RUKOLĄ



Pełnoziarniste
tortille



Hummus



Rukola



Papryka



Cukinia



Bakłażan



PIECZONA CUKINIA NADZIEWANA QUINOA I WARZYWAMI



Cukinia



Komosa ryżowa



Papryka



Pomidory



Korzeń
pietruszki



Oliwa z oliwek



FRITTATA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I FETA



Czerwona papryka



Jajka



Cukinia



Feta



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek



SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ, PIECZONĄ DYNIĄ I JARMUŻEM



Jarmuż



Ciecierzycy



Dynia



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek



Musztarda dijon

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

SALATKA Z QUINOA, AWOKADO I GRILLOWANYMI KREWETKAMI



Składniki:

- 1 szklanka quinoa (komosy ryżowej)
- 200 g krewetek (oczyszczonych, bez skorup)
- 1 duże awokado (pokrojone w kostkę)
- 1 ogórek (pokrojony w półplasterki)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w kostkę)
- 1/2 czerwonej cebuli (pokrojona w cienkie plasterki)
- Garść świeżej kolendry (posiekana)
- Garść świeżej mięty (posiekana)
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta chili (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie quinoa:

- Quinoa opłucz pod bieżącą wodą na sitku.
- W garnku zagotuj 2 szklanki wody, dodaj opłukaną quinoa i szczyptę soli.
- Gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie wodę i będzie miękka. Następnie odstaw na bok, aby ostygła.

2. Przygotowanie krewetek:

- W misce wymieszaj krewetki z 1 łyżką oliwy z oliwek, czosnkiem, solą, pieprzem i chili (jeśli używasz).
- Rozgrzej patelnię grillową lub grilla. Grilluj krewetki przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się różowe i będą dobrze ugotowane. Odstaw na bok, aby ostygły.

3. Przygotowanie sosu:

- W małej miseczce wymieszaj sok z cytryny z pozostałą oliwą z oliwek. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

4. Składanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj ugotowaną quinoa, pokrojone awokado, ogórek, paprykę, cebulę, kolendrę i miętę.
- Dodaj grillowane krewetki.
- Polej sałatkę przygotowanym sosem cytrynowym i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

5. Podanie:

- Sałatkę można podać od razu lub schłodzić w lodówce na około 30 minut, aby smaki się przegryzły.
- Przed podaniem możesz dodatkowo skropić sałatkę sokiem z cytryny i posypać świeżymi ziołami.

GRILLOWANY BAKŁAŻAN Z TAHINI I SAŁATKĄ Z POMIDORÓW



Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażana:

- Plastry bakłażana posól z obu stron i odstaw na 15-20 minut, aby wypuściły nadmiar wody. Następnie osusz je papierowym ręcznikiem.
- Bakłażana skrop oliwą z oliwek, a następnie dopraw pieprzem.
- Rozgrzej patelnię grillową lub grilla na średnim ogniu. Grilluj plastry bakłażana przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będą miękkie i lekko zrumienione.

2. Przygotowanie pasty tahini:

- W misce wymieszaj tahini, sok z cytryny, czosnek oraz szczyptę soli.
- Stopniowo dodawaj wodę, mieszając, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj więcej wody.

3. Przygotowanie sałatki z pomidorów:

- W dużej misce wymieszaj pokrojone pomidory, czerwoną cebulę i posiekaną pietruszkę.
- Dodaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny (lub sok z cytryny), sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.

4. Składanie dania:

- Na talerzu ułóż plastry grillowanego bakłażana.
- Na każdym plastrze rozsmaruj porcję pasty tahini.
- Obok lub na wierzchu bakłażana ułóż porcję sałatki z pomidorów.

5. Podanie:

- Danie można podać od razu, posypane dodatkowo świeżą pietruszką i skropione oliwą z oliwek.

Składniki:

Na grillowany bakłażan:

- 2 średnie bakłażany (pokrojone w plastry o grubości około 1 cm)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Na pastę tahini:

- 4 łyżki pasty tahini
- Sok z 1 cytryny
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany lub przeciśnięty przez praszkę)
- 2-3 łyżki wody (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- Sól do smaku

Na sałatkę z pomidorów:

- 4 duże dojrzałe pomidory (pokrojone w kostkę)
- 1 mała czerwona cebula (pokrojona w cienkie plasterki)
- Garść świeżej pietruszki (posiekana)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego lub soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

SAŁATKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM, RUKOLĄ I JAJKIEM NA TWARDO



Składniki:

Na sałatkę:

- 100 g rukoli
- 150 g wędzonego łososia (pokrojonego na mniejsze kawałki)
- 2 jajka na twardo (pokrojone na ćwiartki)
- 1 ogórek (pokrojony w cienkie plasterki)
- 1/2 czerwonej cebuli (pokrojona w cienkie plasterki)
- Garść pomidorków koktajlowych (przekrojone na pół)
- 1 łyżka kaparów (opcjonalnie)

Na sos jogurtowo-koperkowy:

- 1/2 szklanki jogurtu greckiego
- 1 łyżka majonezu (opcjonalnie, dla kremowości)
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę)
- 2 łyżki świeżego koperku (drobno posiekanego)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie sosu jogurtowo-koperkowego:

- W małej misce wymieszaj jogurt grecki, majonez (jeśli używasz), sok z cytryny, czosnek i koperek.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody lub więcej soku z cytryny.

2. Przygotowanie sałatki:

- Na dużym talerzu lub w misce rozłóż rukolę.
- Na rukoli równomiernie rozłóż plasterki ogórka, czerwoną cebulę i pomidorki koktajlowe.
- Dodaj kawałki wędzonego łososia i ćwiartki jajek na twardo.
- Jeśli lubisz, posyp sałatkę kaparami, które dodadzą jej wyrazistości.

3. Podanie:

- Sałatkę polej przygotowanym sosem jogurtowo-koperkowym tuż przed podaniem.
- Dodatkowo możesz skropić całość sokiem z cytryny i posypać świeżym koperkiem.

PLACKI Z BATATÓW Z GUACAMOLE I SAŁATKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY



Składniki:

Na placki z batatów:

- 2 duże bataty (obrane i starte na tarce o grubych oczkach)
- 1 mała cebula (starta lub drobno posiekana)
- 2 jajka
- 3 łyżki mąki pełnoziarnistej lub owsianej
- Sól i pieprz do smaku
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (do smażenia)

Na guacamole:

- 2 dojrzałe awokado
- 1 mały pomidor (posiekany w drobną kostkę)
- 1/2 czerwonej cebuli (drobno posiekana)
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty przez praszkę)
- Sok z 1 limonki
- Garść świeżej kolendry (posiekana)
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta chili (opcjonalnie)

Na sałatkę z czerwonej kapusty:

- 1/4 główki czerwonej kapusty (cienko poszatkowana)
- 1 marchewka (starta na tarce o grubych oczkach)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w cienkie paski)
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie placków z batatów:

- W dużej misce wymieszaj starte bataty, cebulę, jajka, mąkę, sól, pieprz i wędzoną paprykę, aż składniki się połączą.
- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Z masy formuj małe placki i smaż na patelni po 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Odsącz nadmiar tłuszczu na papierowych ręcznikach.

2. Przygotowanie guacamole:

- W misce rozgnieć awokado widelcem na gładką masę.
- Dodaj posiekany pomidor, czerwoną cebulę, czosnek, sok z limonki, kolendrę, sól, pieprz i chili (jeśli używasz). Wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

3. Przygotowanie sałatki z czerwonej kapusty:

- W dużej misce wymieszaj poszatkowaną czerwoną kapustę, startą marchewkę i pokrojoną paprykę.
- Dodaj ocet jabłkowy, oliwę z oliwek, sól, pieprz i miód (jeśli używasz). Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

4. Podanie:

- Na talerzu ułóż kilka placków z batatów.
- Na plackach umieść porcję guacamole.
- Obok ułóż sałatkę z czerwonej kapusty, aby danie było kolorowe i apetyczne.

GRZANKI Z PEŁNOZIARNISTEGO CHLEBA Z HUMMUSEM I PIECZONĄ PAPRYKĄ



Składniki:

Na grzanki:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 1 szklanka hummusu (domowego lub kupionego)
- 2 duże czerwone papryki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- Garść świeżej natki pietruszki (posiekana)
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pieczonej papryki:

- Rozgrzej piekarnik do 220°C.
- Papryki przekrój na pół i usuń nasiona oraz błony.
- Ułóż połówki papryki na blaszce do pieczenia skórką do góry i skrop oliwą z oliwek.
- Piecz w piekarniku przez około 20-25 minut, aż skórka papryki będzie przypieczona i zacznie się marszczyć.
- Po upieczeniu, przełóż papryki do miski i przykryj folią aluminiową na 10 minut (to ułatwi zdjęcie skórki).
- Gdy papryki lekko ostygną, zdejmij skórkę i pokrój je na paski.

2. Przygotowanie grzanek:

- Kromki pełnoziarnistego chleba lekko opiecz w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące i złociste.

3. Składanie grzanek:

- Na każdej kromce chleba rozsmaruj hojnie porcję hummusu.
- Na wierzchu ułóż paski pieczonej papryki.
- Posyp grzanki drobno posiekanym czosnkiem (opcjonalnie dla wyrazistego smaku) i natką pietruszki.
- Dopraw solą, pieprzem i ewentualnie skrop sokiem z cytryny dla dodatkowej świeżości.

4. Podanie:

- Grzanki najlepiej podawać od razu, gdy chleb jest jeszcze ciepły, a hummus świeży i kremowy.

SAŁATKA Z GRILLOWANYM TOFU, AWOKADO I ŚWIEŻYM SZPINAKIEM



Składniki:

Na sałatkę:

- 200 g tofu (naturalnego lub wędzonego)
- 1 dojrzałe awokado (pokrojone w kostkę)
- 100 g świeżego szpinaku (umytanego i osuszonego)
- 1/4 szklanki orzechów włoskich (lekko posiekanych)
- 1/2 czerwonej cebuli (pokrojonej w cienkie plasterki)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (do grillowania tofu)
- Sól i pieprz do smaku

Na sos sezamowy:

- 2 łyżki pasty tahini
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1-2 łyżki wody (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty przez praskę)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie tofu:

- Tofu osusz ręcznikiem papierowym, aby usunąć nadmiar wilgoci, a następnie pokrój w plastry o grubości około 1 cm.
- Rozgrzej patelnię grillową na średnim ogniu i posmaruj ją oliwą z oliwek.
- Grilluj plastry tofu przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i lekko chrupiące. Dopraw solą i pieprzem według uznania. Po grillowaniu odstaw tofu, aby lekko ostygło, a następnie pokrój je w kostkę.

2. Przygotowanie sosu sezamowego:

- W małej misce wymieszaj tahini, sos sojowy, sok z cytryny lub limonki, miód lub syrop klonowy oraz czosnek.
- Stopniowo dodawaj wodę, mieszając, aż uzyskasz gładki, kremowy sos o pożądanej konsystencji.

3. Składanie sałatki:

- W dużej misce ułóż świeży szpinak.
- Dodaj pokrojone awokado, kostki grillowanego tofu, plasterki czerwonej cebuli i orzechy włoskie.
- Polej sałatkę przygotowanym sosem sezamowym i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

4. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu, aby cieszyć się świeżością składników i chrupkością tofu.

WRAP Z PEŁNOZIARNISTEJ TORTILLI Z HUMMUSEM, GRILLOWANYMI WARZYWAMI I RUKOLĄ



Składniki:

Na wrap:

- 4 pełnoziarniste tortille
- 1 szklanka hummusu (domowego lub kupionego)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w paski)
- 1 cukinia (pokrojona w cienkie plastry)
- 1 mały bakłażan (pokrojony w cienkie plastry)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego oregano lub tymianku
- 2 garście rukoli

Przygotowanie:

1. Grillowanie warzyw:

- Rozgrzej patelnię grillową lub grill na średnim ogniu.
- Pokrojone warzywa (paprykę, cukinię, bakłażana) skrop oliwą z oliwek, posyp solą, pieprzem i suszonym oregano lub tymiankiem.
- Grilluj warzywa po kilka minut z każdej strony, aż będą miękkie i lekko przypieczone. Odstaw na bok, aby lekko ostygły.

2. Przygotowanie wrapów:

- Każdą tortillę podgrzej przez chwilę na suchej patelni, aby stała się bardziej elastyczna.
- Na każdej tortilli rozsmaruj hojnie porcję hummusu, zostawiając trochę miejsca przy krawędziach.
- Na środku tortilli ułóż grillowane warzywa.
- Dodaj garść rukoli na wierzch warzyw.

3. Zwijanie wrapów:

- Złóż boki tortilli do środka, a następnie zawiń całość, formując ciasny wrap.
- Jeśli wrap ma być podany na ciepło, możesz podgrzać go na patelni lub w piekarniku przez kilka minut, aby lekko się zrumienił.

4. Podanie:

- Wrapy możesz podać w całości lub przekroić na pół, aby łatwiej było je jeść.
- Dodatkowo możesz serwować wrapy z sosem jogurtowym lub dodatkową porcją hummusu do maczania.

PIECZONA CUKINIA NADZIEWANA

QUINOA I WARZYWAMI



Składniki:

- 4 średnie cukinie
- 1 szklanka quinoa (komosy ryżowej)
- 1 mała cebula (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w małą kostkę)
- 2 średnie pomidory (pokrojone w kostkę)
- 1/4 szklanki świeżej pietruszki (posiekanej)
- 1/4 szklanki świeżej bazylii (posiekanej)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- 1/4 szklanki tartego sera (opcjonalnie, np. parmezan lub feta)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie quinoa:

- Quinoa opłucz pod bieżącą wodą na sitku.
- W garnku zagotuj 2 szklanki wody, dodaj opłukaną quinoa i szczyptę soli.
- Gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie wodę i będzie miękka. Następnie odstaw, aby lekko ostygła.

2. Przygotowanie cukinii:

- Rozgrzej piekarnik do 190°C.
- Cukinie przekrój wzdłuż na pół i wydrąż środki za pomocą łyżeczki, aby powstały łódeczki. Wydrążone wnętrza posiekaj drobno i odstaw na bok.
- Cukinie ułóż na blasze do pieczenia, skrop oliwą z oliwek, posól i popieprz.

3. Przygotowanie nadzienia:

- Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek.
- Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu, aż cebula będzie miękka i lekko zrumieniona.
- Dodaj pokrojoną paprykę i posiekane wnętrza cukinii, smaż przez kolejne 5 minut.
- Dodaj pokrojone pomidory, oregano, tymianek, sól i pieprz, gotuj jeszcze 3-4 minuty, aż warzywa zmiękną.
- Dodaj ugotowaną quinoa do warzywnej mieszanki i dokładnie wymieszaj. Dodaj posiekaną pietruszkę i bazylię.

4. Nadziewanie cukinii:

- Nadziewaj połówki cukinii przygotowaną mieszanką quinoa i warzyw.
- Jeśli używasz sera, posyp każdą nadzianą cukinię odrobiną tartego sera.

5. Pieczenie:

- Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 25-30 minut, aż cukinia będzie miękka, a nadzienie lekko zrumienione.

6. Podanie:

- Pieczone cukinie można podawać od razu, najlepiej jako danie główne lub jako dodatek do lekkiego obiadu. Posyp świeżą bazylią lub pietruszką przed podaniem.

FRITTATA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I FETA



Składniki:

- 6 jajek
- 1 mała cukinia (pokrojona w półplasterki)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w paski)
- 1 mała czerwona cebula (pokrojona w cienkie plasterki)
- 100 g sera feta (pokruszonego)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/4 szklanki mleka (opcjonalnie, dla bardziej kremowej konsystencji)
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia lub pietruszka (do posypania, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Pieczenie warzyw:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Na blasze do pieczenia rozłóż pokrojoną cukinię, paprykę i cebulę.
- Skrop warzywa 1 łyżką oliwy z oliwek, dopraw solą, pieprzem i suszonym oregano. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie warzywa były równomiernie pokryte przyprawami.
- Piecz warzywa przez około 20-25 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione. Po upieczeniu odstaw na bok.

2. Przygotowanie jajek:

- W dużej misce rozbij jajka. Jeśli używasz mleka, dodaj je do jajek.
- Dopraw jajka solą i pieprzem, a następnie dobrze roztrzep.

3. Przygotowanie frittaty:

- Rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek na dużej patelni (najlepiej takiej, którą można wstawić do piekarnika) na średnim ogniu.
- Wlej roztrzepane jajka na patelnię.
- Dodaj pieczone warzywa równomiernie na wierzchu jajek.
- Posyp pokruszoną fetą.

4. Gotowanie frittaty:

- Gotuj frittatę na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż brzegi zaczną się ścinać, ale środek pozostanie jeszcze lekko płynny.
- Przenieś patelnię do rozgrzanego piekarnika (jeśli patelnia nie jest odporna na wysoką temperaturę, przełóż frittatę do formy do pieczenia) i piecz przez kolejne 5-8 minut, aż frittata się całkowicie zetnie, a ser feta lekko się zrumieni.

5. Podanie:

- Po upieczeniu wyjmij frittatę z piekarnika i odstaw na kilka minut, aby lekko ostygła.
- Przed podaniem możesz posypać frittatę świeżą bazylią lub pietruszką.

SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ, PIECZONĄ DYNIĄ I JARMUŻEM



Składniki:

- 1 szklanka ciecierzycy (ugotowanej lub z puszki, opłukanej i osuszonej)
- 2 szklanki dyni (pokrojonej w kostkę)
- 2 szklanki świeżego jarmużu (posiekanego, bez twardych łodyg)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (do pieczenia dyni)
- 1/4 łyżeczki wędzonej papryki (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Na sos:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę)
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie, dla równowagi smaków)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Pieczenie dyni:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Pokrojoną dynię rozłóż na blasze do pieczenia, skrop 2 łyżkami oliwy z oliwek, dopraw solą, pieprzem i wędzoną papryką.
- Piecz dynię przez około 25-30 minut, aż będzie miękka i lekko zrumieniona. Po upieczeniu odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie jarmużu:

- Posiekany jarmuż umieść w dużej misce.
- Delikatnie masuj liście jarmużu przez około 1-2 minuty, aby zmiękły i stały się bardziej delikatne.

3. Przygotowanie sosu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę, czosnek, syrop klonowy (jeśli używasz), sól i pieprz.
- Dokładnie wymieszaj, aż sos będzie gładki i dobrze połączony.

4. Składanie sałatki:

- Do miski z jarmużem dodaj upieczoną dynię, ciecierzycę i wymieszaj.
- Polej sałatkę przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.

5. Podanie:

- Sałatkę można podawać od razu, ale smaki jeszcze bardziej się połączą, jeśli pozostawisz ją na kilka minut przed podaniem.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



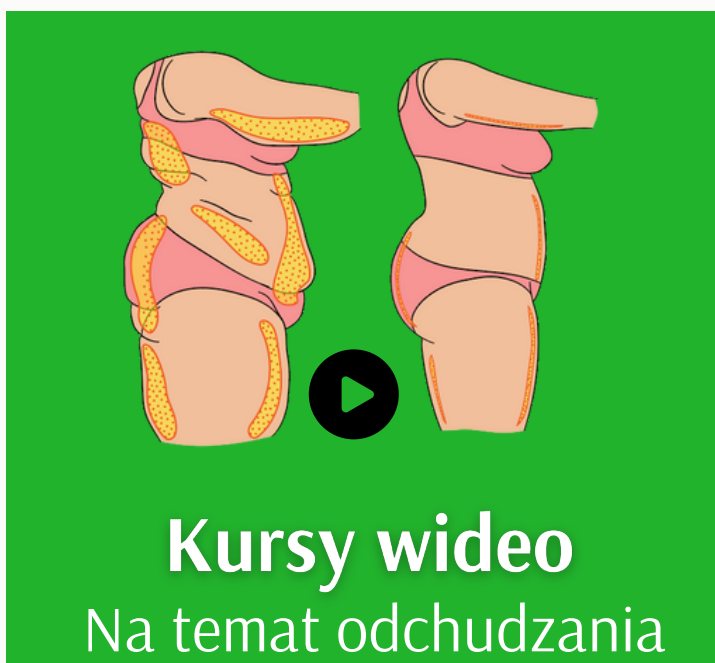
10 ebooków
same fakty



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 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

