

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

BRUSCHETTA Z PIECZONYMI POMIDORAMI, BAZYLIĄ I MOZZARELLĄ



Chleb pełnoziarnisty



Pomidorki
koktajlowe



Mozzarella



Czosnek



Bazylią



Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z BURAKAMI, KOZIM SEREM I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Buraki



Ser kozi



Orzechy włoskie



Ocet balsamiczny



Mix sałat



Oliwa z oliwek

ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z MIĘTĄ I GRZANKAMI



Zielony groszek



Mięta



Bulion warzywny



Chleb
pełnoziarnisty



Oliwa z oliwek

TARTA Z PEŁNOZIARNISTEGO CIASTA Z WARZYWAMI I FETA



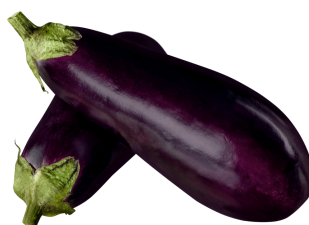
Mąka pełnoziarnista



Masło



Pomidory



Bakłażan



Feta



Cukinia



SAŁATKA Z SOCZEWICĄ, PIECZONYMI BATATAMI I RUKOLĄ



Soczewica



Bataty



Rukola



Orzechy



Musztarda



Oliwa z oliwek



GRILLOWANE SZPARAGI Z JAJKIEM W KOSZULCE I PARMEZANEM



Szparagi



Jajka



Parmezan



Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ, GRILLOWANYMI WARZYWAMI I

KOZIM SEREM



Komosa ryżowa



Papryki



Bakłażan



Ser kozi



Sok z cytryny



Musztarda



TOSTY Z PEŁNOZIARNISTEGO CHLEBA Z RICOTTĄ, FIGAMI I MIODEM



Chleb pełnoziarnisty



Ricotta



Figi



Miód



SAŁATKA Z MAKARONEM RYŻOWYM, KURCZAKIEM I WARZYSWAMI



Makaron ryżowy



Pierś z kurczaka



Papryka



Marchewka



Sos sojowy



Sok z limonki

SAŁATKA Z JARMUŻU, JABŁKIEM I ORZECHAMI



Jarmuż



Jabłko



Orzechy włoskie



Ser pleśniowy



Miód



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

BRUSCHETTA Z PIECZONYMI POMIDORAMI, BAZYLIĄ I MOZZARELLĄ



Składniki:

- 4 kromki chleba pełnoziarnistego (możesz użyć bagietki lub dowolnego ulubionego chleba pełnoziarnistego)
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 1 kula mozzarelli (ok. 125 g)
- 2-3 ząbki czosnku
- Kilka świeżych liści bazylii
- Oliwa z oliwek extra virgin
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: balsamiczny ocet do skropienia

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie pomidorów:

- Pomidorki koktajlowe przekrój na pół i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
- Skrop pomidory oliwą z oliwek, posól i popieprz do smaku.
- Wstaw do nagrzanego piekarnika na 180°C i piecz przez około 20 minut, aż pomidory będą miękkie i lekko zrumienione.

2. Przygotowanie chleba:

- Kromki chleba pełnoziarnistego lekko skrop oliwą z oliwek i natrzyj przekrojonym ząbkiem czosnku.
- Ułóż kromki na blaszce i wstaw do piekarnika na około 5 minut, aby się delikatnie zrumieniły. Powinny być chrupiące, ale nie spalone.

3. Montaż bruschetty:

- Na każdą kromkę chleba ułóż kilka pieczonych pomidorków.
- Pokrój mozzarellę na plastry i ułóż na wierzchu pomidorów.
- Całość wstaw z powrotem do piekarnika na 5-7 minut, aż ser się roztopi i lekko zrumieni.

4. Wykończenie:

- Wyjmij bruschetty z piekarnika i posyp je świeżymi listkami bazylii.
- Możesz je dodatkowo skropić odrobiną oliwy z oliwek lub octu balsamicznego.

Podanie:

Bruschetta najlepiej smakuje podawana od razu po przygotowaniu, gdy chleb jest jeszcze chrupiący, a ser ciepły i roztopiony. To świetna przystawka lub lekka przekąska na każdą okazję. Smacznego!

SAŁATKA Z BURAKAMI, KOZIM SEREM I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Składniki:

- 3 średnie buraki
- 100 g koziego sera (pokruszonego)
- 50 g orzechów włoskich
- 100 g mieszanki sałat (np. rukola, roszponka, szpinak baby)
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka octu balsamicznego
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie buraków:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Buraki umyj, osusz i owiń każdy w folię aluminiową.
- Piecz buraki w piekarniku przez około 45-60 minut, aż będą miękkie (czas pieczenia zależy od wielkości buraków). Sprawdź widelcem, czy są gotowe.
- Po upieczeniu wyjmij buraki z piekarnika, odwiń z folii i pozostaw do ostygnięcia.
- Kiedy buraki ostygną, obierz je ze skórki i pokrój w cienkie plasterki lub kostkę, w zależności od preferencji.

2. Przygotowanie orzechów włoskich:

- Na suchej patelni upraż orzechy włoskie przez kilka minut, aż staną się lekko złociste i zaczną wydzielać aromat. Uważaj, aby ich nie przypalić.
- Jeśli lubisz słodszy smak, możesz dodać łyżkę miodu na patelnię i krótko karmelizować orzechy.

3. Przygotowanie sałatki:

- Na dużym talerzu lub w misce ułóż mieszankę sałat.
- Na wierzchu rozłóż pokrojone buraki.
- Posyp sałatkę pokruszonym kozim serem i prażonymi orzechami włoskimi.

4. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z octem balsamicznym.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem.

Podanie:

Sałatka z burakami, kozim serem i orzechami włoskimi to doskonałe danie na lunch lub lekką kolację. Możesz ją podać samodzielnie lub jako dodatek do dania głównego. Świetnie komponuje się z pieczywem pełnoziarnistym lub grzankami. Smacznego!

ZUPA KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z MIĘTĄ I GRZANKAMI



Składniki:

- 500 g zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 litr bulionu warzywnego (można użyć bulionu drobiowego, jeśli wolisz)
- 1 mały pęczek świeżej mięty (około 10-15 listków)
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i pieprz do smaku
- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- Opcjonalnie: jogurt naturalny lub śmietanka do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie zupy:

- Cebulę i czosnek obierz, a następnie drobno posiekaj.
- W dużym garnku rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż jeszcze przez minutę, uważając, aby się nie przypalił.
- Dodaj do garnka zielony groszek i całość zalej bulionem warzywnym. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na wolnym ogniu przez około 10-15 minut, aż groszek będzie miękki.

2. Przygotowanie grzanek:

- W międzyczasie przygotuj grzanki. Kromki pełnoziarnistego chleba pokrój w kostkę.
- Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek i wrzuć pokrojony chleb. Smaż na średnim ogniu, aż grzanki staną się złociste i chrupiące.
- Możesz również upiec grzanki w piekarniku: ułóż kostki chleba na blaszce, skrop oliwą i piecz w 180°C przez około 10 minut, aż będą chrupiące.

3. Blendowanie zupy:

- Kiedy groszek jest już miękki, zdejmij garnek z ognia.
- Dodaj świeże liście mięty do zupy.
- Zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub kielichowego. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, możesz dodać trochę więcej bulionu.
- Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku.

4. Podanie:

- Przelej zupę do misek.
- Na wierzchu każdej porcji połóż kilka chrupiących grzanek.
- Jeśli chcesz, możesz ozdobić zupę kleksem jogurtu naturalnego lub śmietanki oraz kilkoma dodatkowymi listkami mięty.

Podanie:

Zupa krem z zielonego groszku z miętą jest lekka, orzeźwiająca i idealna na ciepłe dni. Doskonale smakuje jako przystawka lub lekki obiad. Smacznego!

TARTA Z PEŁNOZIARNISTEGO CIASTA Z WARZYWAMI I FETA



Składniki:

Na spód:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g zimnego masła (możesz użyć masła klarowanego lub zamiennika roślinnego)
- 1 jajko
- 2-3 łyżki zimnej wody
- Szczypta soli

Na nadzienie:

- 1 mały bakłażan
- 1 średnia cukinia
- 2-3 średnie pomidory
- 150 g sera feta
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Świeże zioła: tymianek, oregano lub bazylia
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą ze szczyptą soli.
- Dodaj pokrojone na kawałki zimne masło i rozcieraj je z mąką palcami, aż powstanie kruszonka.
- Dodaj jajko i 2-3 łyżki zimnej wody. Szybko zagnieć ciasto, aż składniki się połączą. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj odrobinę więcej wody.
- Uformuj z ciasta kulę, zawiń ją w folię spożywczą i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut.

2. Przygotowanie nadzienia:

- Bakłażana i cukinię pokrój w cienkie plasterki, pomidory pokrój w grubsze plasterki.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż bakłażana oraz cukinię, aż będą lekko zrumienione. Możesz również upiec warzywa w piekarniku przez około 15 minut w 200°C.
- Przeciśnij czosnek przez praskę i dodaj do warzyw. Dopraw solą, pieprzem i świeżymi ziołami.

3. Przygotowanie tarty:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Wyjmij ciasto z lodówki, rozwałkuj na placek o grubości około 3-4 mm i wyłóż nim formę do tarty (około 24 cm średnicy). Nakłuj ciasto widelcem.
- Wstaw spód do piekarnika i piecz przez około 10-12 minut, aż zacznie się lekko rumienić.
- Wyjmij podpieczony spód i rozłóż na nim podsmażone warzywa.
- Na wierzchu ułóż pokrojone plasterki pomidorów i pokruszony ser feta.

4. Pieczenie:

- Wstaw tartę do piekarnika i piecz przez kolejne 25-30 minut, aż brzegi ciasta będą złociste, a feta lekko zrumieniona.

5. Podanie:

- Tartę podawaj lekko przestudzoną, posypaną świeżymi ziołami, np. bazylią lub oregano.
- Świetnie smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno, np. jako lekki obiad lub kolacja.

Smacznego!

To zdrowe i smaczne danie idealnie sprawdzi się na różne okazje, a pełnoziarniste ciasto nadaje tarcie wyjątkowego charakteru i dodatkowej wartości odżywczej.

SAŁATKA Z SOCZEWICĄ, PIECZONYMI BATATAMI I RUKOLĄ



Składniki:

Na sałatkę:

- 1 szklanka soczewicy (zielonej lub brązowej)
- 2 średnie bataty
- 100 g rukoli
- 50 g posiekanych orzechów (np. włoskich, pekan lub migdałów)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Na dressing musztardowo-miodowy:

- 2 łyżki musztardy dijon
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie soczewicy:

- Soczewicę dokładnie opłucz pod bieżącą wodą.
- Przełóż ją do garnka, zalej wodą (około 3 razy więcej wody niż soczewicy) i gotuj na średnim ogniu przez 20-25 minut, aż będzie miękka, ale nie rozgotowana.
- Odcedź ugotowaną soczewicę, przełóż do miski i odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie batatów:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Bataty obierz i pokrój w kostkę o boku około 1,5-2 cm.
- Przełóż pokrojone bataty na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, skrop 2 łyżkami oliwy z oliwek, posól i popieprz.
- Piecz bataty przez 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione. W międzyczasie można je raz przemieszać, aby równomiernie się upiekły.
- Upieczone bataty odstaw do ostygnięcia.

3. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj musztardę dijon z miodem i sokiem z cytryny.
- Stopniowo dodawaj oliwę z oliwek, cały czas mieszając, aż powstanie gładki sos.
- Dopraw dressing solą i pieprzem do smaku.

4. Składanie sałatki:

- W dużej misce połącz ugotowaną soczewicę, rukolę, upieczone bataty i posiekane orzechy.
- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem musztardowo-miodowym.
- Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki pokryły się sosem.

5. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu po przygotowaniu. Możesz ją serwować jako samodzielne danie na lunch lub kolację, albo jako dodatek do innych potraw.

Smacznego!

Ta sałatka jest nie tylko pełna smaku, ale także bogata w białko roślinne, błonnik oraz zdrowe tłuszcze, co czyni ją świetnym wyborem dla każdego dbającego o zdrową dietę.

GRILLOWANE SZPARAGI Z JAJKIEM W KOSZULCE I PARMEZANEM



Składniki:

- 1 pęczek szparagów (zielonych)
- 2 jajka
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 30 g parmezanu (startego)
- 1 łyżka octu winnego lub białego octu
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie szparagów:

- Odetnij zdrewniałe końcówki szparagów (około 2-3 cm).
- Szparagi skrop 1 łyżką oliwy z oliwek, posól i popieprz do smaku.
- Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
- Grilluj szparagi przez około 5-7 minut, aż będą lekko zrumienione i miękkie, ale wciąż jędrne. Co jakiś czas przewracaj, aby równomiernie się grillowały.

2. Przygotowanie jajek w koszulce:

- W średnim garnku zagotuj wodę z dodatkiem 1 łyżki octu. Kiedy woda zacznie wrzeć, zmniejsz ogień, aby woda była tuż poniżej wrzenia.
- Jajko wbij do małej miseczki.
- Delikatnie zamieszaj wodę, aby stworzyć wir, i ostrożnie wlej jajko do środka wiru. Gotuj przez około 3-4 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.
- Wyjmij jajko łyżką cedzakową i osusz na papierowym ręczniku.
- Powtórz proces z drugim jajkiem.

3. Składanie dania:

- Ułóż grillowane szparagi na talerzu.
- Na wierzchu szparagów połóż jajko w koszulce.
- Całość posyp startym parmezanem.
- Skrop danie resztą oliwy z oliwek i dopraw świeżo mielonym pieprzem.

4. Podanie:

- Danie podawaj od razu, najlepiej na ciepło. Można je serwować jako elegancką przystawkę lub lekkie śniadanie.

SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ, GRILLOWANYMI WARZYWAMI I KOZIM SEREM



Składniki:

Na sałatkę:

- 1 szklanka komosy ryżowej (quinoa)
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 mały bakłażan
- 1 cukinia
- 150 g koziego sera (możesz użyć miękkiego lub twardego sera, w zależności od preferencji)
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Świeże zioła: np. natka pietruszki, bazylija lub mięta (do posypania)
- Sól i pieprz do smaku

Na dressing:

- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka miodu
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie komosy ryżowej:

- Dokładnie przepłucz komosę ryżową na sicie pod bieżącą wodą.
- W garnku zagotuj 2 szklanki wody, dodaj szczyptę soli i komosę. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut, aż komosa wchłonie całą wodę i będzie miękka. Następnie odstaw, aby ostygła.

2. Przygotowanie warzyw:

- Papryki przekrój na pół, usuń nasiona i pokrój na mniejsze kawałki.
- Cukinię i bakłażana pokrój w plastry o grubości około 0,5 cm.
- Warzywa skrop oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem.
- Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
- Grilluj warzywa po kilka minut z każdej strony, aż będą miękkie i lekko zrumienione. Po upieczeniu warzywa odstaw do ostygnięcia, a następnie pokrój na mniejsze kawałki.

3. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj sok z cytryny, musztardę dijon, miód, oliwę z oliwek, sól i pieprz. Mieszaj, aż składniki dobrze się połączą i powstanie gładki sos.

4. Składanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj ugotowaną i ostudzoną komosę ryżową z grillowanymi warzywami.
- Dodaj pokruszony lub pokrojony w kawałki kozi ser.
- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj.
- Posyp sałatkę świeżymi ziołami.

5. Podanie:

- Sałatkę podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej. Jest doskonała jako samodzielne danie na lunch lub kolację, a także jako dodatek do grillowanych mięs lub ryb.

TOSTY Z PEŁNOZIARNISTEGO CHLEBA Z RICOTTĄ, FIGAMI I MIODEM



Składniki:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 200 g sera ricotta
- 4 świeże figi
- 2-3 łyżki miodu (najlepiej naturalnego, np. wielokwiatowego lub akacjowego)
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- Szczypta soli morskiej (opcjonalnie)
- Świeże listki mięty lub tymianku (opcjonalnie do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie tostów:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C lub użyj patelni grillowej do przygotowania tostów.
- Kromki pełnoziarnistego chleba skrop delikatnie oliwą z oliwek z jednej strony.
- Ułóż kromki na blasze oliwą do dołu (lub na patelni) i piecz przez 5-7 minut, aż staną się złociste i chrupiące. Możesz także zrumienić je na patelni grillowej.

2. Przygotowanie fig:

- Figi dokładnie umyj i osusz.
- Pokrój figi na cienkie plasterki.

3. Składanie tostów:

- Na ciepłe kromki chleba równomiernie rozsmaruj ricottę.
- Na każdej kromce ułóż plasterki świeżych fig.
- Skrop tosty miodem, dostosowując ilość do własnych preferencji.

4. Dodatkowe akcenty:

- Opcjonalnie posyp tosty odrobiną soli morskiej, co podkreśli słodycz fig i miodu.
- Dla dekoracji i dodatkowego aromatu, możesz dodać świeże listki mięty lub tymianku.

5. Podanie:

- Tosty podawaj od razu po przygotowaniu, gdy chleb jest jeszcze ciepły, a ricotta kremowa.

Smacznego!

Tosty z pełnoziarnistego chleba z ricottą, figami i miodem to prosty, ale wyrafinowany sposób na zdrową przekąskę, śniadanie lub lekki deser. Połączenie kremowej ricotty, słodkich fig i miodu sprawia, że danie jest zarówno odżywcze, jak i pyszne.

SAŁATKA Z MAKARONEM RYŻOWYM, KURCZAKIEM I WARZYWAMI



Składniki:

Na sałatkę:

- 200 g makaronu ryżowego (np. cienkiego vermicelli)
- 2 filety z kurczaka
- 1 średni ogórek
- 1 duża marchewka
- 1 czerwona papryka
- 2-3 łyżki posiekanej świeżej kolendry lub mięty
- 2 łyżki oliwy z oliwek (do grillowania kurczaka)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: garść prażonych orzeszków ziemnych lub sezamu do posypania

Na sos sojowy:

- 3 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżka soku z limonki lub cytryny
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę)
- 1 mała papryczka chili (opcjonalnie, drobno posiekana)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie makaronu ryżowego:

- Makaron ryżowy zalej wrzątkiem i pozostaw na 5-7 minut, aż zmięknie. Następnie odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie kurczaka:

- Filety z kurczaka oprósz solą i pieprzem z obu stron.
- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię z odrobiną oliwy z oliwek.
- Grilluj kurczaka przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będzie złocisty i ugotowany w środku.
- Po ugrillowaniu odstaw kurczaka na kilka minut, aby odpoczął, a następnie pokrój w cienkie plasterki lub kostkę.

3. Przygotowanie warzyw:

- Ogórek przekrój na pół wzdłuż, a następnie pokrój w cienkie półplasterki.
- Marchewkę obierz i pokrój w cienkie słupki (możesz także zetrzeć ją na tarce o grubych oczkach).
- Paprykę oczyść z nasion i pokrój w cienkie paski.

4. Przygotowanie sosu:

- W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, sok z limonki lub cytryny, miód, olej sezamowy, czosnek i ewentualnie posiekaną papryczkę chili. Mieszaj, aż składniki dobrze się połączą.

5. Składanie sałatki:

- W dużej misce połącz makaron ryżowy, pokrojonego kurczaka i warzywa.
- Polej sałatkę przygotowanym sosem sojowym i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.
- Posyp sałatkę świeżą kolendrą lub miętą oraz opcjonalnie prażonymi orzeszkami ziemnymi lub sezamem.

6. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu lub schłodzoną. Jest doskonała na lekki obiad, lunch lub kolację, a także jako danie na wynos.

SAŁATKA Z JARMUŻU, JABŁKIEM I ORZECHAMI



Składniki:

Na sałatkę:

- 150 g liści jarmużu (pozbawionych twardych łodyg)
- 1 duże jabłko (najlepiej chrupiące, np. odmiana Granny Smith)
- 50 g orzechów włoskich (uprażonych)
- 50 g sera pleśniowego (np. gorgonzola, roquefort lub ser z niebieską pleśnią)
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin (do masowania jarmużu)
- Szczypta soli

Na sos vinaigrette:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka octu jabłkowego lub balsamicznego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie jarmużu:

- Jarmuż umyj, osusz i usuń twarde łodygi. Liście porwij na mniejsze kawałki.
- Przełóż jarmuż do dużej miski, skrop 2 łyżkami oliwy z oliwek i dodaj szczyptę soli. Masuj liście jarmużu przez około 2-3 minuty, aż zmiękną i zmniejszą objętość.

2. Przygotowanie jabłka:

- Jabłko umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w cienkie plasterki lub kostkę, w zależności od preferencji. Jeśli chcesz, możesz zostawić skórkę dla dodatkowego koloru i wartości odżywczych.

3. Przygotowanie orzechów:

- Orzechy włoskie możesz delikatnie uprażyć na suchej patelni przez kilka minut, aż staną się lekko złociste i zaczną wydzielać aromat. Uważaj, aby ich nie przypalić. Po uprażeniu odstaw do ostygnięcia.

4. Przygotowanie sera pleśniowego:

- Ser pleśniowy pokrój w małe kawałki lub pokrusz.

5. Przygotowanie sosu vinaigrette:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet jabłkowy lub balsamiczny, miód i musztardę dijon. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Mieszaj, aż składniki się połączą i powstanie gładki sos.

6. Składanie sałatki:

- Do miski z jarmużem dodaj pokrojone jabłko, orzechy włoskie i kawałki sera pleśniowego.
- Polej sałatkę przygotowanym sosem vinaigrette i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

7. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu po przygotowaniu jako zdrowy i smaczny dodatek do obiadu lub jako samodzielne danie na lekką kolację.

Smacznego!

Sałatka z jarmużu, jabłkiem i orzechami to połączenie świeżości, chrupkości i wyrazistego smaku sera pleśniowego.

Jest pełna wartości odżywczych, a jednocześnie sycąca i idealna na każdą okazję.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



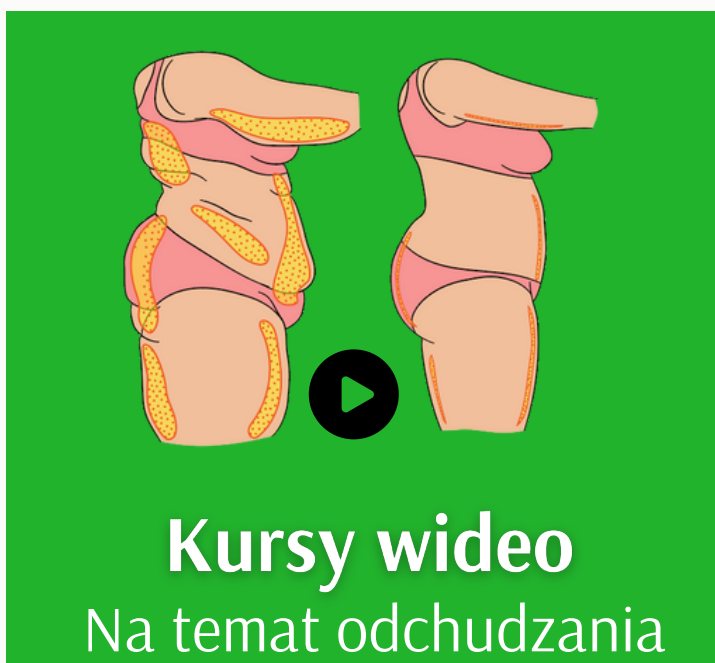
10 ebooków
same fakty



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

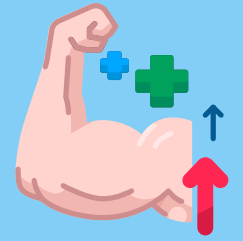


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

