

10 LETNICH PRZEPISÓW

PITA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I HUMMUSEM



Pita



Hummus



Mieszanka
sałat



Pieczone warzywa
korzeniowe



Ser feta

GYROS Z BAKŁAŻANA



Bakłażan



Sok z cytryny



Ogórek



Oliwa z oliwek



Jogurt grecki



Pita



MISKA Z KASZAMI, CIECIERZYCĄ I KALAFIOREM



Oliwa z oliwek



Ciecierzycyca



Sok z cytryny



Komosa ryżowa



Kalafior



Jarmuż



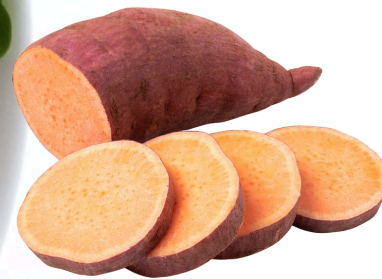
SALATKA Z KURCZAKIEM I QUINOA



Kurczak



Komosa ryżowa



Batat



Awokado



Ser feta



Pieczone warzywa
korzeniowe

BURGERY Z SOCZEWICY



Soczewica



Czosnek



Orzechy włoskie



Bułka do hamburgera



Pomidor



Sałata

SAŁATKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I QUINOA



Mix sałat



Komosa ryżowa



Ser feta



Pieczone warzywa
korzeniowe



Nasiona słonecznika

BURGERY Z CZARNEJ FASOLI Z SALSA



Czarna fasola



Jajko



Pomidor



Bułka
hamburgerowa



Chili w proszku



Cebula

MISKA Z CZARNĄ FASOLĄ I QUINOA



Komosa
ryżowa



Awokado



Czarna fasola



Hummus



Sok z limonki

TARTA WARZYWNA Z SEREM FETA I ZIOŁAMI



Ser feta



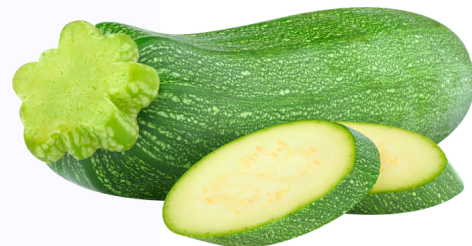
Mąka
pszenna



Masło



Bakłażan



Cukinia



Pomidor

GRILLOWANE FILETY Z DORSZA Z CZOSNKOWYM JOGURTEM



Dorsz



Jogurt
naturalny



Czosnek



Koperek



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

MISKA Z KASZAMI, CIECIERZYCĄ I KALAFIOREM



Składniki:

- 1 szklanka małych różyczek kalafiora (ok. 150 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin
- ½ łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- ¼ łyżeczki soli, podzielonej
- 3 łyżki gorącej wody
- 2 łyżki tahini
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- 1 łyżeczka za'ataru
- 1 ½ szklanki młodego jarmużu (ok. 50 g)
- ½ szklanki ugotowanej komosy ryżowej (quinoa) (ok. 85 g)
- ½ szklanki ciecierzycy z puszki, opłukanej (ok. 85 g)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 220 stopni Celsjusza.
2. W średniej misce wymieszaj różyczki kalafiora z oliwą, kminem rzymskim i 1/8 łyżeczki soli. Przełóż kalafior do małej formy do pieczenia i piecz, aż będzie miękki, przez około 12-15 minut.
3. W międzyczasie w małej misce wymieszaj gorącą wodę, tahini, sok z cytryny, czosnek, za'atar i pozostałe 1/8 łyżeczki soli.
4. Na dnie płytkiej miski do serwowania ułóż młody jarmuż. Na wierzch połóż kalafior, komosę ryżową i ciecierzycę, a następnie skrop 2 łyżkami przygotowanego dressingu (resztę zachowaj na później).

GYROS Z BAKŁAŻANA



Składniki:

Bakłażan:

- 700 g bakłażana
- 1 łyżeczka soli koszernej
- 120 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki posiekanego świeżego kopru
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 duże ząbki czosnku, starte
- 1 łyżeczka mielonego kolendru
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka pimentu d'Espelette lub pieprzu Aleppo

Tzatziki:

- 1 szklanka startego ogórka (ok. 140 g)
- 120 ml jogurtu greckiego pełnotłustego
- 1 łyżka posiekanego świeżego kopru
- 1 ząbek czosnku, starty
- ¼ łyżeczki soli koszernej
- ¼ łyżeczki mielonego pieprzu

Do podania:

- 4 pełnoziarniste pity, podgrzane
- 1 duży pomidor, posiekany
- 2 szklanki posiekanej sałaty rzymskiej (ok. 100 g)
- ¼ szklanki pokrojonej w plasterki czerwonej cebuli (ok. 25 g)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażana:

- Odetnij końce bakłażana i pokrój go wzdłuż na plasterki o grubości 3 mm. Umieść w durszlaku i posyp 1 łyżeczką soli. Odstaw na 30 minut. Opłucz i osusz. Przełóż bakłażana do naczynia żaroodpornego o wymiarach 23 x 33 cm.
- W małej misce wymieszaj oliwę, koper, sok z cytryny, czosnek, kolender, kmin rzymski, oregano i piment z Espelette (lub pieprz Aleppo). Natrzyj bakłażana marynatą. Schładzaj przez co najmniej 3 godziny, a najlepiej do 1 dnia.

2. Przygotowanie tzatziki:

- Umieść ogórek na czystej kuchennej ściereczce, zbierz ją i wyciśnij jak najwięcej płynu. Przełóż ogórek do małej miski i wymieszaj z jogurtem, koprem, czosnkiem, solą i pieprzem. Przechowuj w lodówce do momentu podania.

3. Grillowanie i podanie:

- Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury. Grilluj bakłażana, obracając raz, aż będzie lekko przypalony, przez 3-5 minut z każdej strony. Podawaj w pitach z pomidorem, sałatą, cebulą i częścią tzatziki.

PITA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I HUMMUSEM



Składniki:

- 1 pełnoziarnista pita o średnicy 16 cm
- 4 łyżki hummusu
- ½ szklanki mieszanki sałat (ok. 25 g)
- ½ szklanki pieczonych warzyw korzeniowych z blachy, grubo posiekanych (ok. 85 g)
- 1 łyżka pokruszonego sera feta

Przygotowanie:

1. Przekrój pitę na pół. Rozsmaruj po 2 łyżki hummusu wewnątrz każdej połówki pity.
2. Napełnij każdą połówkę pity sałatą, pieczonymi warzywami i fetą.

SAŁATKA Z KURCZAKIEM I QUINOA



Składniki:

- $\frac{3}{4}$ szklanki rozdrobnionej, gotowanej piersi z kurczaka (ok. 120 g)
- $\frac{1}{2}$ szklanki ugotowanej quinoa (ok. 85 g)
- 1 szklanka pieczonych warzyw korzeniowych (ok. 150 g)
- 1-2 łyżki winegretu
- $\frac{1}{4}$ awokado, pokrojone w plasterki
- 1 łyżka pokruszonego sera feta
- 1 łyżka nasion słonecznika

Przygotowanie:

W misce wymieszaj kurczaka, quinoa i pieczone warzywa; skrop winegretem. Na wierzch dodaj awokado, fetę i nasiona słonecznika.

BURGERY Z SOCZEWICY



Składniki:

- 1 duży ząbek czosnku, obrany
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli koszernej
- $\frac{1}{2}$ szklanki orzechów włoskich, podprażonych
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba tostowego, bez skórki, porwane na kawałki
- 1 łyżka posiekanego świeżego majeranku lub 1 łyżeczka suszonego
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1 $\frac{1}{2}$ szklanki ugotowanej lub z puszki (opłukanej) soczewicy
- 2 łyżeczki sosu Worcestershire, wegetariańskiego lub zwykłego
- 3 łyżeczki oleju rzepakowego, podzielone
- 4 pełnoziarniste bułki hamburgerowe, podpieczone
- 4 liście sałaty
- 4 plastry pomidora lub pieczonej czerwonej papryki
- 4 cienkie plastry czerwonej cebuli

Przygotowanie:

1. Grubo posiekaj czosnek; posyp solą i rozgnieć na pastę bokiem noża. Grubo posiekaj orzechy włoskie w malakserze. Dodaj chleb, majeranek, pieprz i pastę czosnkową; miksuj, aż powstaną grube okruchy. Dodaj soczewicę i sos Worcestershire; miksuj, aż składniki się połączą. Uformuj z masy cztery kotlety o średnicy 8 cm (po około $\frac{1}{3}$ szklanki każdy).
2. Rozgrzej 2 łyżeczki oleju na dużej nieprzywierającej patelni na średnim ogniu. Smaż kotlety, aż zbrązowieją z jednej strony, 2-4 minuty. Ostrożnie przewróć; zmniejsz ogień do średnio-niskiego. Skrop pozostałą 1 łyżeczką oleju dookoła burgerów i smaż, aż zbrązowieją z drugiej strony i będą dobrze podgrzane, kolejne 4-6 minut. Podawaj w bułkach z sałatą, pomidorem (lub czerwoną papryką) i cebulą.

SAŁATKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I QUINOA



Składniki:

- 2 szklanki mieszanki sałat (ok. 50 g)
- 1 szklanka pieczonych warzyw korzeniowych (ok. 150 g)
- ½ szklanki ugotowanej quinoa (ok. 85 g)
- 1-2 łyżki winegretu
- 1 łyżka pokruszonego sera feta
- 1 łyżka nasion słonecznika

Przygotowanie:

W misce połącz sałatę, pieczone warzywa i quinoa; skrop winegretem. Na wierzch dodaj fetę i nasiona słonecznika.

BURGERY Z CZARNEJ FASOLI Z SALSA



Składniki:

- ½ szklanki gotowej salsy (ok. 120 ml)
- 2 puszki czarnej fasoli (około 400g każda), opłukane
- 1 szklanka dobrze pokruszonych chipsów tortilla (ok. 100 g)
- ½ szklanki startej białej cebuli (ok. 75 g)
- 1 duże jajko, ubite
- 3 łyżki majonezu
- 4 łyżeczki chili w proszku
- 2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- ¾ łyżeczki soli
- 3 łyżki oleju z awokado lub rzepakowego, podzielone
- 8 pełnoziarnistych bułek hamburgerowych, podpieczonych
- ½ szklanki gotowego guacamole (ok. 120 ml)
- 8 plasterów pomidora
- 1 szklanka kiełków (ok. 25 g)
- ½ szklanki cienko pokrojonej czerwonej cebuli (ok. 50 g)

Przygotowanie:

1. Umieść salsę na sitku o drobnych oczkach i kilka razy zamieszaj, aby odsączyć nadmiar płynu. W dużej misce rozgnieć fasolę tłuczkiem do ziemniaków, aż nie będzie w niej całych ziaren. Dodaj odsączoną salsę, chipsy tortilla, startą cebulę, jajko, majonez, chili w proszku, kmin rzymski i sól. Odstaw na 10 minut.
2. Z masy fasolowej uformuj 8 burgerów o średnicy około 8 cm (po około 1/3 szklanki każdy).
3. Rozgrzej 1 ½ łyżki oleju na dużej, nieprzywierającej patelni na średnio-wysokim ogniu. Zmniejsz ogień do średniego, dodaj 4 burgery i smaż, aż zbrązowieją i będą dobrze podgrzane, przez 3-4 minuty z każdej strony. Powtórz z pozostałym olejem i burgerami. Podawaj burgery w bułkach z guacamole, plasterami pomidora, kiełkami i czerwoną cebulą.

MISKA Z CZARNĄ FASOLĄ I QUINOA



Składniki:

- $\frac{3}{4}$ szklanki czarnej fasoli z puszki, opłukanej (ok. 130 g)
- $\frac{2}{3}$ szklanki ugotowanej quinoa (ok. 110 g)
- $\frac{1}{4}$ szklanki hummusu (ok. 60 g)
- 1 łyżka soku z limonki
- $\frac{1}{4}$ średniego awokado, pokrojonego w kostkę
- 3 łyżki pico de gallo
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj fasolę i quinoa.
2. W małej misce wymieszaj hummus z sokiem z limonki; rozcieńcz wodą do pożądanego konsystencji.
3. Polej dressingiem z hummusu fasolę i quinoa.
4. Na wierzch dodaj awokado, pico de gallo i kolendrę.

TARTA WARZYWNA Z SEREM FETA I ZIOŁAMI



Składniki:

Ciasto:

- 250 g mąki pszennej
- 125 g zimnego masła
- 1 jajko
- Szczypta soli
- 2-3 łyżki zimnej wody

Nadzienie:

- 1 średnia cukinia, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 średni bakłażan, pokrojony w cienkie plasterki
- 2 pomidory, pokrojone w plasterki
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 200 g sera feta, pokruszonego
- 2 jajka
- 200 ml śmietany 18%
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Świeże zioła (bazylia, tymianek, oregano), posiekane
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

• Przygotowanie ciasta:

- W misce wymieszaj mąkę z solą.
- Dodaj zimne, pokrojone w kostkę masło i szybko zagnieć ciasto rękoma lub użyj miksera z końcówką do ciasta.
- Dodaj jajko i 2-3 łyżki zimnej wody, zagnieć na gładkie ciasto.
- Uformuj kulę z ciasta, zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut.

• Przygotowanie nadzienia:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1 minutę.
- Dodaj plasterki cukinii i bakłażana, smaż przez 5-7 minut, aż warzywa lekko zmiękną. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- W misce wymieszaj jajka, śmietanę, pokruszoną fetę oraz posiekane zioła. Dopraw solą i pieprzem.

• Składanie tarty:

- Rozwałkuj schłodzone ciasto na grubość około 3-4 mm i wyłóż nim formę do tarty.
- Na spodzie ciasta równomiernie rozłóż podsmażone warzywa.
- Na wierzchu ułóż plasterki pomidorów i cebuli.
- Całość zalej przygotowaną masą jajeczno-śmietanową.

• Pieczenie:

- Wstaw tartę do piekarnika nagrzanego do 180°C.
- Piecz przez około 35-40 minut, aż nadzienie się zetnie, a ciasto będzie złociste.

• Serwowanie:

- Po upieczeniu odczekaj kilka minut przed pokrojeniem tarty.
- Podawaj ciepłą lub w temperaturze pokojowej, udekorowaną świeżymi ziołami.

GRILLOWANE FILETY Z DORSZA Z CZOSNKOWYM JOGURTEM



Składniki:

Filety z dorsza:

- 4 filety z dorsza (po około 150-200 g każdy)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku

Sos czosnkowy z jogurtem:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę
- Sok z 1/2 cytryny
- 2 łyżki świeżego koperku, drobno posiekanego
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Marynowanie dorsza:

- a. W misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, posiekany czosnek, suszony tymianek, sól i pieprz.
- b. Natrzyj filety z dorsza przygotowaną marynatą i odstaw na 20-30 minut, aby smaki się przegryzły.

2. Przygotowanie sosu czosnkowego z jogurtem:

- a. W misce połącz jogurt naturalny, posiekany lub przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny i posiekany koperek.
- b. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Dokładnie wymieszaj.
- c. Odstaw do lodówki, aby sos się schłodził i smaki się połączyły.

3. Grillowanie dorsza:

- a. Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnio-wysokim ogniu.
- b. Grilluj filety z dorsza przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i dobrze upieczone w środku (czas może się różnić w zależności od grubości filetów).

4. Serwowanie:

- Przełóż grillowane filety z dorsza na talerze.
- Polej sosem czosnkowym z jogurtem lub podaj sos osobno jako dodatek.
- Udekoruj dodatkowym koperkiem i podawaj z kawałkami cytryny do wyciśnięcia.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



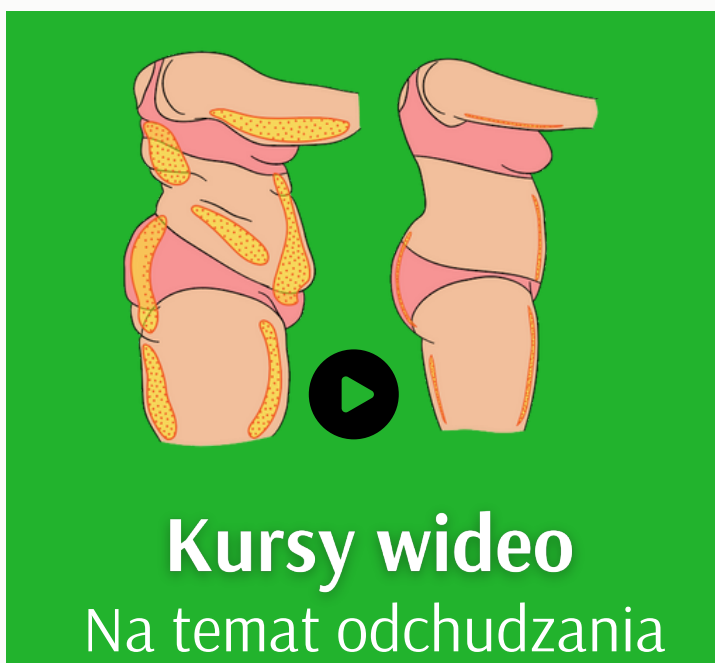
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

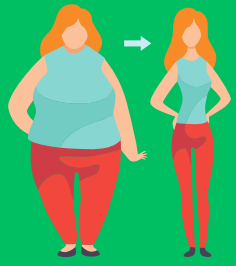


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

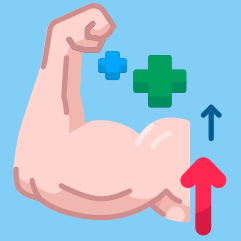


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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
- 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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

