

10 OBIADOWYCH HITÓW



WIEPRZOWINA STIR-FRY



Poładwiczka wieprzowa



Papryka



Brokuły



Pieczarki



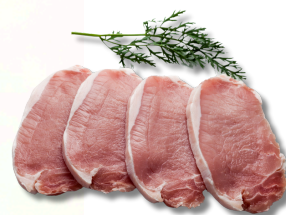
Marchew



Sos sojowy



WIEPRZOWINA PO WIETNAMSKU



Poładwiczka wieprzowa



Fasolka szparagowa



Ogór



Sos sojowy

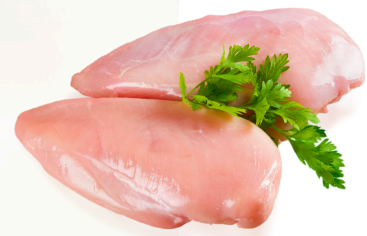


Papryka



Marchew

TORTILLO-BURGERY



Pierś z kurczaka



Tortille



Czosnek



Awokado

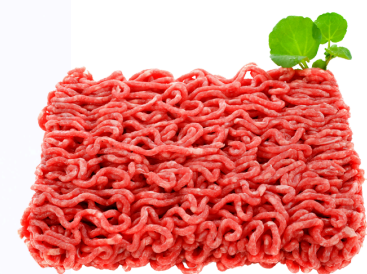


Cebula



Pomidor

PULPECIKI MIĘSNE Z RYŻEM



Mielone mięso



Brązowy ryż



Krojone pomidory



Oliwa z oliwek



Cebula



Czosnek

MAKARON Z ŁOSOSIEM, SZPARAGAMI I SUSZONYMI POMIDORAMI



Pełnoziarnisty
makaron



Szparagi



Suszone pomidory



Łosoś



Cebula



Śmietana

POMIDOROWE ORZO Z GORGONZOLĄ



Makaron Orzo



Cebula



Bulion



Szpinak



Pomidory krojone



Gorgonzola



TARTA ZE SZPARAGAMI



Mąka



Szparagi



Masło



Jajko

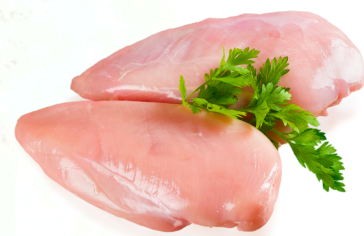


Śmietana



Feta

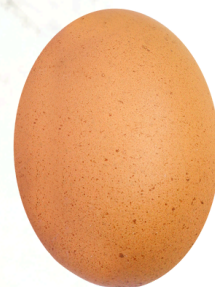
KURCZAK MILANESE Z SOSEM RANCZERSKIM I RZODKIEWKĄ



Kurczak



Mąka



Jajko



Jogurt grecki



Majonez



Rzodkiewki

KURCZAK GYROS Z ZIEMNIAKAMI I PAPRYKĄ ZAPIEKANY W PAPILOTACH



Kurczak



Papryka



Czosnek



Jogurt grecki



Cebula



Oliwa z oliwek

GNOCCHI ZE SZPARAGAMI



Śmietana 12%



Gnocchi



Szparagi



Cebula



Czosnek



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

WIEPRZOWINA STIR-FRY



Składniki:

- 300 g chudej polędwiczki wieprzowej, pokrojonej w cienkie paski
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 1 mała cebula, pokrojona w piórka
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie słupki
- 100 g brokułów, podzielonych na małe różyczki
- 100 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 2 łyżki sosu sojowego niskosodowego
- 1 łyżka sosu ostrygowego (opcjonalnie)
- 1 łyżka sosu rybnego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej
- 2 łyżki oleju roślinnego (np. rzepakowego lub kokosowego)
- Świeżo mielony pieprz do smaku
- Świeże zioła (np. kolendra lub szczypiorek) do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie mięsa: W miseczce wymieszaj 1 łyżkę sosu sojowego z mąką ziemniaczaną. Dodaj pokrojoną wieprzowinę i dobrze wymieszaj, aby mięso było równomiernie pokryte marynatą. Odstaw na 10-15 minut.
2. Smażenie mięsa: Na dużej patelni lub woku rozgrzej 1 łyżkę oleju na średnim ogniu. Dodaj wieprzowinę i smaż przez około 3-4 minuty, aż mięso będzie ładnie zrumienione. Następnie zdejmij je z patelni i odstaw na bok.
3. Przygotowanie warzyw: Na tej samej patelni dodaj pozostałą łyżkę oleju. Wrzuć cebulę i czosnek, smaż przez około 1 minutę, aż staną się miękkie i aromatyczne. Dodaj marchewkę, paprykę, brokuły i pieczarki. Smaż przez 4-5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa będą lekko miękkie, ale wciąż chrupiące.
4. Łączenie składników: Do warzyw dodaj wcześniej usmażoną wieprzowinę. Dodaj resztę sosu sojowego, sos ostrygowy, sos rybny i miód (lub syrop klonowy). Dokładnie wymieszaj i smaż jeszcze przez 2-3 minuty, aby wszystkie smaki się połączyły.
5. Serwowanie: Danie podawaj na gorąco, posypane świeżymi ziołami. Świetnie smakuje z brązowym ryżem lub pełnoziarnistym makaronem.

WIEPRZOWINA PO WIETNAMSKU



Składniki:

- 400 g chudej polędwiczki wieprzowej, pokrojonej w cienkie plasterki
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 mała cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie słupki
- 100 g świeżych fasolki szparagowej, pokrojonych na mniejsze kawałki
- 1 mały ogórek, pokrojony w cienkie plasterki
- 1 mała papryczka chili, drobno posiekana (opcjonalnie, jeśli lubisz ostre dania)
- 2 łyżki sosu sojowego niskosodowego
- 1 łyżka sosu rybnego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- Sok z 1 limonki
- 2 łyżki oleju roślinnego (np. rzepakowego lub kokosowego)
- Świeża kolendra do dekoracji
- Garść orzeszków ziemnych, prażonych i posiekanych (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie marynaty: W misce wymieszaj sos sojowy, sos rybny, miód, starty imbir, sok z limonki i połowę czosnku. Dodaj pokrojoną wieprzowinę i dokładnie wymieszaj, aby mięso było równomiernie pokryte marynatą. Odstaw na 20-30 minut, aby mięso się zamarynowało.
2. Smażenie mięsa: Na dużej patelni lub woku rozgrzej 1 łyżkę oleju na średnim ogniu. Dodaj zamarynowaną wieprzowinę i smaż przez 4-5 minut, aż mięso będzie złociste i dobrze usmażone. Następnie zdejmij mięso z patelni i odstaw na bok.
3. Przygotowanie warzyw: Na tej samej patelni dodaj pozostałą łyżkę oleju. Wrzuć cebulę, pozostały czosnek i papryczkę chili (jeśli używasz). Smaż przez około 1 minutę, aż staną się miękkie i aromatyczne. Dodaj marchewkę, paprykę i fasolkę szparagową. Smaż przez 3-4 minuty, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa będą lekko miękkie, ale wciąż chrupiące.
4. Łączenie składników: Do warzyw dodaj usmażoną wieprzowinę i ogórek. Całość dokładnie wymieszaj i smaż jeszcze przez 2-3 minuty, aby wszystkie smaki się połączyły.
5. Serwowanie: Danie podawaj na gorąco, posypane świeżą kolendrą i posiekanymi orzeszkami ziemnymi (jeśli używasz). Świetnie smakuje z ryżem jaśminowym lub brązowym.

Wskazówki:

- Możesz dodać trochę wody lub bulionu, jeśli sos wydaje się zbyt gęsty.
- Aby uzyskać autentyczny wietnamski smak, możesz dodać kilka kropli sosu hoisin lub sambal oelek.

TORTILLO-BURGERY



Składniki:

Na burgery:

- 500 g mielonej piersi z kurczaka (lub indyka)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżka sosu sojowego niskosodowego
- Sól i pieprz do smaku
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej pełnoziarnistej (opcjonalnie)

Dodatki:

- 4 pełnoziarniste tortille
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w plastry
- 1 pomidor, pokrojony w plastry
- Kilka liści sałaty rzymskiej lub innej ulubionej sałaty
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie krążki
- 4 łyżki jogurtu greckiego lub hummusu
- Sok z 1 limonki
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie burgerów: W dużej misce wymieszaj mielone mięso z cebulą, czosnkiem, papryką wędzoną, kminem rzymskim, oregano, sosem sojowym, solą i pieprzem. Dodaj jajko i bułkę tartą (jeśli używasz), aby mięso lepiej się trzymało. Dokładnie wymieszaj, a następnie uformuj 4 płaskie burgery.
2. Smażenie lub grillowanie: Na dużej patelni lub grillu rozgrzej odrobinę oleju (np. rzepakowego). Smaż burgery przez około 5-6 minut z każdej strony, aż będą dobrze usmażone i złociste.
3. Przygotowanie tortilli: W tym czasie podgrzej tortille na suchej patelni przez około 30 sekund z każdej strony, aż będą ciepłe i lekko chrupiące.
4. Łączenie składników: Na każdej tortilli rozsmaruj 1 łyżkę jogurtu greckiego lub hummusu. Nałóż liść sałaty, burgera, plasterki awokado, pomidora i cebuli. Skrop sokiem z limonki i posyp świeżą kolendrą.
5. Zwijanie tortillo-burgerów: Zawień tortille w formie koperty lub złoż na pół, aby utworzyć "burgera". Możesz użyć wykałaczek, aby burgery się nie rozpadły.

Wskazówki:

- Możesz dodać ulubione sosy, takie jak guacamole, salsa pomidorowa, lub pikantny sos jogurtowy, aby wzbogacić smak.
- Jeśli nie jesz mięsa, można zastąpić mięso mielone burgerem roślinnym, np. z ciecierzycy czy soczewicy.

PULPECIKI MIĘSNE Z RYŻEM



Składniki:

Na pulpeciki:

- 500 g chudego mielonego mięsa (kurczak, indyk, lub wołowina)
- 1/2 szklanki ugotowanego brązowego ryżu (można użyć też dzikiego ryżu)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 marchewka, starta na drobnych oczkach
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej pełnoziarnistej (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/2 łyżeczki papryki wędzonej
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki świeżej natki pietruszki, posiekanej

Na sos pomidorowy:

- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, aby złagodzić kwasowość pomidorów)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie pulpecików: W dużej misce wymieszaj mielone mięso z ugotowanym ryżem, posiekaną cebulą, czosnkiem, startą marchewką, jajkiem, bułką tartą, suszonymi ziołami, solą, pieprzem oraz natką pietruszki. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aż masa będzie jednolita.
2. Formowanie pulpecików: Z przygotowanej masy uformuj małe kulki (pulpeciki), wielkości orzecha włoskiego.
3. Przygotowanie sosu pomidorowego: Na dużej patelni lub w rondlu rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty, aż cebula stanie się miękka i przezroczysta. Następnie dodaj krojone pomidory, suszone zioła, sól, pieprz i miód (jeśli używasz). Gotuj sos na małym ogniu przez około 10 minut, aż lekko zgęstnieje.
4. Dodanie pulpecików do sosu: Ostrożnie umieść pulpeciki w sosie pomidorowym, tak aby były dobrze pokryte sosem. Przykryj patelnię pokrywką i gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, aż pulpeciki będą ugotowane i miękkie.
5. Serwowanie: Pulpeciki podawaj na gorąco, najlepiej z dodatkową porcją ugotowanego brązowego ryżu lub pełnoziarnistego makaronu. Możesz posypać je świeżą natką pietruszki lub bazylią.

Wskazówki:

- Aby wzbogacić smak, można dodać do sosu 1/2 szklanki bulionu warzywnego lub drobiowego.
- Jeśli lubisz pikantne potrawy, dodaj do sosu odrobinę chili lub ostrej papryki.

MAKARON Z ŁOSOSIEM, SZPARAGAMI I SUSZONYMI POMIDORAMI



Składniki:

- 200 g pełnoziarnistego makaronu (np. penne, spaghetti lub fusilli)
- 200 g filetu z łososia, bez skóry, pokrojonego w kostkę
- 1 pęczek szparagów, przycięte i pokrojone na kawałki (ok. 3 cm)
- 1/2 szklanki suszonych pomidorów w oliwie, odsączonych i pokrojonych w paski
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 1 łyżka oliwy z oliwek (można użyć oliwy z suszonych pomidorów)
- 1/2 szklanki śmietanki kokosowej lub śmietanki 12% (można zastąpić jogurtem greckim dla lżejszej wersji)
- Sok z 1/2 cytryny
- 2 łyżki świeżego koperku, posiekanego
- Sól i pieprz do smaku
- Starty parmezan do podania (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Gotowanie makaronu: Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie. Odcedź i zachowaj 1/4 szklanki wody z gotowania makaronu.
2. Przygotowanie składników: W międzyczasie, na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty, aż cebula stanie się miękka i przezroczysta.
3. Dodanie szparagów i suszonych pomidorów: Dodaj pokrojone szparagi na patelnię i smaż przez około 5 minut, aż staną się lekko miękkie, ale wciąż chrupiące. Następnie dodaj suszone pomidory i smaż przez kolejną minutę.
4. Przygotowanie łososia: Dodaj kawałki łososia na patelnię, delikatnie mieszając, aby nie rozpadły się. Smaż przez około 4-5 minut, aż łosoś będzie ugotowany, ale wciąż soczysty.
5. Łączenie składników: Dodaj śmietankę kokosową lub zwykłą śmietankę na patelnię. Wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły, a sos lekko zgęstniał. Dodaj sok z cytryny, sól i pieprz do smaku. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj trochę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
6. Dodanie makaronu: Do gotowego sosu dodaj ugotowany makaron i dokładnie wymieszaj, aby makaron był równomiernie pokryty sosem. Jeśli używasz, dodaj świeży koperek i delikatnie wymieszaj.
7. Serwowanie: Makaron podawaj na gorąco, posypany startym parmezanem (jeśli używasz). Danie można udekorować dodatkową porcją świeżego koperku i plasterkiem cytryny.

POMIDOROWE ORZO Z GORGONZOLĄ



Składniki:

- 200 g orzo (makaron w kształcie ryżu)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów (bez dodatku cukru)
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego lub drobiowego
- 100 g gorgonzoli, pokrojonej w kostkę
- 1/2 szklanki świeżego szpinaku, posiekanego
- 1/4 szklanki świeżych liści bazylii, posiekanych
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- Starty parmezan do podania (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Gotowanie orzo: Ugotuj orzo zgodnie z instrukcjami na opakowaniu w osolonej wodzie, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw na bok.
2. Przygotowanie sosu: Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez około 3-4 minuty, aż cebula stanie się miękka i przezroczysta.
3. Dodanie pomidorów: Dodaj krojone pomidory i bulion na patelnię. Dopraw solą, pieprzem, oregano i, jeśli chcesz złagodzić kwasowość pomidorów, dodaj łyżeczkę miodu lub syropu klonowego. Gotuj sos na małym ogniu przez około 10 minut, aż lekko zgęstnieje.
4. Dodanie orzo i gorgonzoli: Do gotowego sosu pomidorowego dodaj ugotowane orzo. Delikatnie wymieszaj, aby makaron był równomiernie pokryty sosem. Następnie dodaj pokrojoną gorgonzolę i mieszaj, aż ser zacznie się topić, tworząc kremowy sos.
5. Dodanie warzyw: Na koniec dodaj posiekany szpinak i liście bazylii. Gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż szpinak zwiędnie, a smaki się połączą.
6. Serwowanie: Danie podawaj na gorąco, posypane startym parmezanem (jeśli używasz) i dodatkową świeżą bazylią.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby danie było bardziej sycące, możesz dodać do orzo pokrojone w kostkę grillowane kurczaka lub krewetki.
- Aby dodać chrupkości, posyp danie prażonymi orzechami włoskimi lub migdałami.

TARTA ZE SZPARAGAMI



Składniki:

Na spód:

- 1 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki zimnego masła, pokrojonego w kostkę
- 1 jajko
- 2-3 łyżki zimnej wody
- Szczypta soli

Na nadzienie:

- 1 pęczek szparagów, przycięte i pokrojone na mniejsze kawałki (ok. 4-5 cm)
- 200 g sera feta, pokruszonego (można zastąpić kozim serem)
- 1/2 szklanki śmietanki 12% (lub jogurtu greckiego dla lżejszej wersji)
- 2 jajka
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1/2 szklanki startego parmezanu
- 1/4 łyżeczki gałki muskatołowej
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. koperek, pietruszka lub szczypiorek)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie spodu:

- W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą ze szczyptą soli. Dodaj zimne masło i rozcieraj palcami, aż ciasto będzie przypominało drobną kruszonkę.
- Dodaj jajko i stopniowo dodawaj zimną wodę, mieszając, aż ciasto zacznie się formować w kulę.
- Zawiń ciasto w folię spożywczą i schłódź w lodówce przez około 30 minut.

2. Przygotowanie tarty:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Schłodzone ciasto rozwałkuj na cienki placek i wyłóż nim formę do tarty, dociskając do boków. Nakłuj spód widelcem.
- Podpiecz spód tarty w piekarniku przez około 10-12 minut, aż lekko się zarumieni.

3. Przygotowanie nadzienia:

- W misce wymieszaj śmietankę (lub jogurt), jajka, posiekany czosnek, starty parmezan, gałkę muskatołową, sól i pieprz.
- Dodaj pokruszony ser feta i delikatnie wymieszaj.

4. Montaż tarty:

- Na podpieczony spód wyłóż równomiernie kawałki szparagów.
- Zalej szparagi przygotowaną masą serową z jajkami.

5. Pieczenie:

- Piecz tartę w piekarniku przez około 30-35 minut, aż nadzienie się zetnie i lekko zarumieni.

6. Serwowanie:

- Po upieczeniu, odstaw tartę na kilka minut, aby lekko ostygła.
- Podawaj ciepłą, posypaną świeżymi ziołami.

KURCZAK MILANESE Z SOSEM RANCZERSKIM I RZODKIEWKĄ



Składniki:

Na kurczaka Milanese:

- 2 piersi z kurczaka, przecięte na pół, aby uzyskać 4 cieńsze filety
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1 jajko, roztrzepane
- 1/2 szklanki bułki tartej pełnoziarnistej
- 1/4 szklanki tartego parmezanu
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek do smażenia

Na sos ranczerski:

- 1/2 szklanki jogurtu greckiego
- 2 łyżki majonezu (opcjonalnie, dla bogatszego smaku)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka suszonego koperku
- 1 łyżeczka suszonego szczypiorku
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Na sałatkę z rzodkiewki:

- 1 pęczek rzodkiewek, pokrojonych w cienkie plasterki
- 1/2 ogórka, pokrojonego w cienkie plasterki
- Garść liści rukoli lub innej ulubionej sałaty
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie kurczaka Milanese:

- Przygotuj trzy talerze: jeden z mąką, drugi z roztrzepanym jajkiem, a trzeci z bułką tartą wymieszaną z parmezanem, oregano, bazylią, solą i pieprzem.
- Każdy filec z kurczaka obtocz najpierw w mące, następnie w jajku, a na końcu w mieszance bułki tartej z przyprawami.
- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Smaż kurczaka przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będzie złocisty i dobrze usmażony. Przełóż na papierowy ręcznik, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

2. Przygotowanie sosu ranczerskiego:

- W miseczce wymieszaj jogurt grecki, majonez (jeśli używasz), czosnek, suszony koperek, szczypiorek, musztardę Dijon, sok z cytryny, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Przechowuj w lodówce do momentu podania.

3. Przygotowanie sałatki z rzodkiewki:

- W dużej misce wymieszaj pokrojone rzodkiewki, ogórka i rukolę. Skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem. Delikatnie wymieszaj.

4. Serwowanie:

- Na talerzu ułóż porcję kurczaka Milanese. Obok podaj sałatkę z rzodkiewki. Na wierzch kurczaka nałóż łyżkę sosu ranczerskiego lub podaj sos osobno.

Wskazówki:

- Kurczak Milanese doskonale komponuje się również z pieczonymi ziemniakami lub pełnoziarnistym makaronem.
- Jeśli chcesz, aby danie było jeszcze lżejsze, możesz upiec kurczaka w piekarniku zamiast smażyć.

KURCZAK GYROS Z ZIEMNIAKAMI I PAPRYKĄ ZAPIEKANY W PAPILOTACH



Składniki:

Na kurczaka gyros:

- 2 piersi z kurczaka, pokrojone w paski
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny

Na ziemniaki i paprykę:

- 4 małe ziemniaki, pokrojone w cienkie plasterki
- 2 papryki (czerwona i żółta), pokrojone w paski
- 1 cebula, pokrojona w piórka
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sok z 1/2 cytryny

Na sos jogurtowy:

- 1/2 szklanki jogurtu greckiego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła (np. koperek, mięta) do dekoracji

Dodatkowo:

- Papier do pieczenia lub folia aluminiowa do przygotowania papilotów

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie kurczaka gyros:

- W dużej misce wymieszaj oliwę z oliwek, czosnek, paprykę słodką i wędzoną, kmin rzymski, oregano, bazylię, sól, pieprz i sok z cytryny.
- Dodaj pokrojone paski kurczaka i dokładnie wymieszaj, aby mięso było równomiernie pokryte przyprawami. Odstaw na 15-20 minut do marynowania.

2. Przygotowanie ziemniaków i papryki:

- W osobnej misce wymieszaj pokrojone ziemniaki, paprykę i cebulę z oliwą z oliwek, suszonym oregano, solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Dokładnie wymieszaj.

3. Przygotowanie papilotów:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Przygotuj 4 duże kawałki papieru do pieczenia lub folii aluminiowej.
- Na środku każdego kawałka papieru lub folii ułóż porcję ziemniaków z papryką, a na wierzchu dodaj porcję zamarynowanego kurczaka.
- Zawień papier lub folię, tworząc szczelne paczuszki (papiloty), aby wszystkie składniki były dobrze zamknięte.

4. Pieczenie:

- Ułóż papiloty na blasze do pieczenia i piecz w nagrzanym piekarniku przez 25-30 minut, aż kurczak będzie ugotowany, a ziemniaki miękkie.

5. Przygotowanie sosu jogurtowego:

- W miseczce wymieszaj jogurt grecki z czosnkiem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Możesz dodać świeże zioła dla dodatkowego smaku.

6. Serwowanie:

- Papiloty podawaj bezpośrednio po wyjęciu z piekarnika. Otwórz je na talerzu i polej zawartość przygotowanym sosem jogurtowym. Możesz również posypać danie świeżymi ziołami.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz dodać więcej warzyw, możesz dorzucić do papilotów kilka różyczek brokułów lub plasterki cukinii.
- Sos jogurtowy można wzbogacić o starty ogórek, tworząc wersję tzatziki.

GNOCCHI ZE SZPARAGAMI



Składniki:

- 400 g gnocchi (można użyć gotowych pełnoziarnistych lub przygotować własne)
- 1 pęczek szparagów, przyciętych i pokrojonych na kawałki (ok. 3 cm)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 szklanki śmietanki 12% (lub jogurtu greckiego dla lżejszej wersji)
- 1/4 szklanki startego parmezanu (opcjonalnie)
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki lub bazylia do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Gotowanie gnocchi:

- W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Dodaj gnocchi i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż wypłyną na powierzchnię (zazwyczaj trwa to 2-3 minuty). Odcedź i odstaw na bok.

2. Przygotowanie szparagów:

- W międzyczasie, na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojone szparagi i smaż przez około 4-5 minut, aż będą lekko miękkie, ale nadal chrupiące. Zdejmij szparagi z patelni i odstaw na bok.

3. Przygotowanie sosu:

- Na tej samej patelni dodaj pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty, aż cebula stanie się miękka i przezroczysta.
- Dodaj śmietankę (lub jogurt) na patelnię i mieszaj, aż sos lekko zgęstnieje. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody z gotowania gnocchi, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Dodaj sok z cytryny, sól, pieprz oraz parmezan (jeśli używasz). Dokładnie wymieszaj.

4. Łączenie składników:

- Do sosu dodaj ugotowane gnocchi oraz podsmażone szparagi. Delikatnie wymieszaj, aby gnocchi i szparagi były równomiernie pokryte sosem. Podgrzewaj przez 2-3 minuty, aż wszystkie składniki się zagrzeją.

5. Serwowanie:

- Danie podawaj na gorąco, posypane świeżą natką pietruszki lub bazylią. Możesz dodatkowo posypać parmezanem lub startą skórką cytryny dla podkreślenia smaku.

Wskazówki:

- Możesz wzbogacić danie dodając kilka pomidorków koktajlowych przekrojonych na pół lub garść świeżego szpinaku pod koniec gotowania.
- Dla dodatkowej chrupkości, możesz posypać danie prażonymi orzechami piniowymi lub migdałami.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



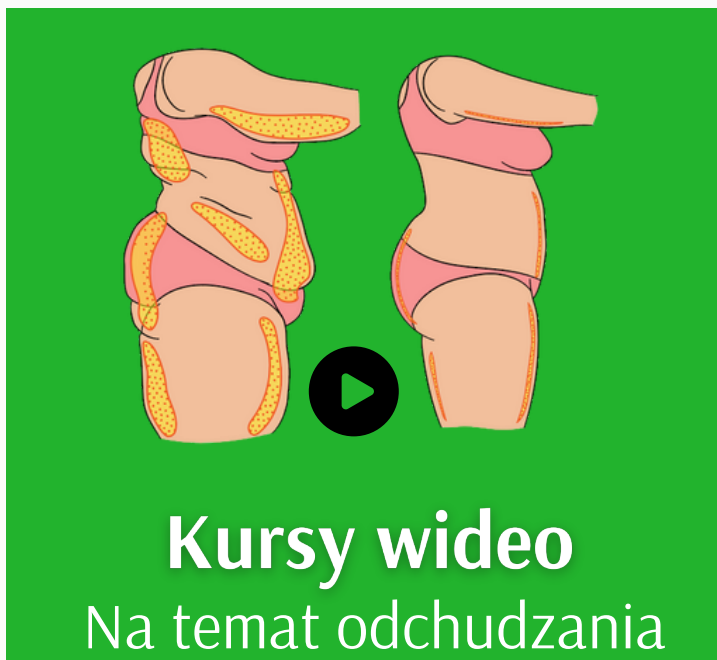
10 ebooków
same fakty



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

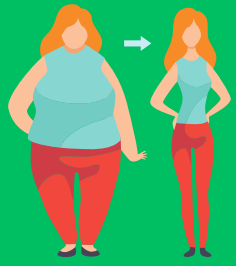


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

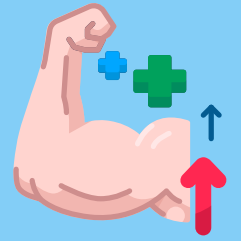


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

