10 OBIADOWYCH HITÓW

KOPYTKA Z BOCZKIEM I KURKAMI W SOSIE KOPERKOWYM

Ziemniaki

Jajka

Mąka pszenna

Kurki

Boczek wędzony

Jogurt naturalny

KURCZAK W KREMOWYM SOSIE CYTRYNOWYM

Pierś z kurczaka

Oliwa z oliwek

Jogurt grecki

Sok z cytryny

Skórka z cytryny

Bulion warzywny

FILETY Z PIERSI KACZKI PO AZJATYCKU

Pierś z kaczki

Sos sojowy

Czosnek

Miód

Olej sezamowy

Sok z limonki

SCHAB PIECZONY Z MARCHEWKĄ, PIETRUSZKĄ I JABŁKIEM

Schab bez kości

Marchew

Musztarda

Oliwa z oliwek

Pietruszka

Czosnek

ŁOSOŚ TIKKA MASALA

Łosoś

Kurkuma

Oliwa z oliwek

Mleko kokosowe

Cebula

Krojone pomidory

INDYK Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ Z JARMUŻU

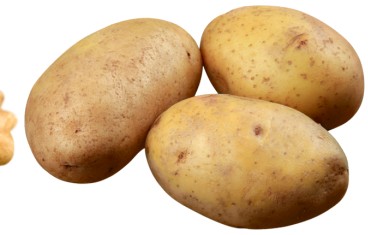
Pierś z indyka

Jarmuż

Oliwa z oliwek

Suszona żurawina

Orzechy włoskie



Ziemniaki

KREWETKI SWEET & SOUR

Krewetki

Sos sojowy

Miód

Imbir

Papryka

Czosnek

DORSZ PO KOREAŃSKU

Filet z dorsza

Sos sojowy

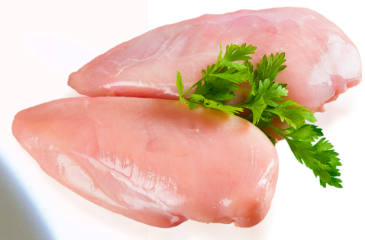
Ocet ryżowy

Olej sezamowy

Papryka

Marchew

KURCZAK W SOSIE BAZYLIOWYM Z POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Kurczak

Papryka

Czosnek

Jogurt grecki

Bazylia

Oliwa z oliwek

GNOCCHI Z KREWETKAMI, CUKINIĄ I POMIDORKAMI

Krewetki

Gnocchi

Pomidorki koktajlowe

Cukinia

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

KOPYTKA Z BOCZKIEM I KURKAMI W SOSIE KOPERKOWYM

Składniki:

Na kopytka:

- 500 g ziemniaków
- 1 jajko
- 150 g mąki pszennej pełnoziarnistej (lub orkiszowej)
- 50 g mąki ziemniaczanej
- Szczypta soli

Na sos:

- 200 g kurek (świeżych lub mrożonych)
- 100 g boczku wędzonego, pokrojonego w cienkie paski
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 200 ml jogurtu naturalnego (lub kwaśnej śmietany 12%)
- 2 łyżki świeżego koperku, posiekanego
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Kopytka:

1. **Przygotowanie ziemniaków:** Ziemniaki obierz, ugotuj do miękkości w osolonej wodzie, a następnie odcedź i dokładnie utłucz lub przeciśnij przez praskę. Zostaw do ostygnięcia.
2. **Wyrabianie ciasta:** Do przestudzonych ziemniaków dodaj jajko, mąkę pszenną oraz mąkę ziemniaczaną. Dodaj szczyptę soli. Wyrabiaj ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne. Jeśli ciasto jest zbyt lepkie, możesz dodać trochę więcej mąki.
3. **Formowanie kopytek:** Na posypanej mąką stolnicy uformuj z ciasta wałki o średnicy około 2 cm. Następnie pokrój je na kawałki o długości 3 cm i delikatnie spłaszcz.
4. **Gotowanie:** W dużym garnku zagotuj wodę z solą. Gotuj kopytka partiami – wrzuć je do wrzącej wody i gotuj około 2-3 minut od momentu, gdy wypłyną na powierzchnię. Wyjmij łyżką cedzakową i odstaw.

Sos z boczkiem i kurkami:

1. **Przygotowanie składników:** Boczek podsmaż na patelni, aż będzie chrupiący, a następnie odłóż go na bok. Na tej samej patelni podsmaż cebulę na złoty kolor.
2. **Dodanie kurek:** Do podsmażonej cebuli dodaj kurki. Smaż, aż zmiękną i odparuje nadmiar wody.
3. **Przygotowanie sosu:** Do kurek dodaj jogurt naturalny lub śmietanę, a następnie podsmażony boczek. Dopraw solą i pieprzem. Na końcu dodaj posiekany koperek i delikatnie wymieszaj.

Podanie:

1. **Podanie dania:** Kopytka wymieszaj z sosem koperkowym z boczkiem i kurkami. Całość podawaj na ciepło, posypane dodatkową porcją świeżego koperku.

Wskazówka:

Aby danie było lżejsze, możesz użyć boczku o obniżonej zawartości tłuszczu lub zastąpić go innym chudym mięsem, np. szynką. Kurki można również zamienić na inne grzyby, np. pieczarki, jednak kurki dodają unikalnego smaku i aromatu.

KURCZAK W KREMOWYM SOSIE CYTRYNOWYM

Składniki:

Na kurczaka:

- 2 piersi z kurczaka (około 400 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku

Na sos cytrynowy:

- Sok i skórka z 1 dużej cytryny (około 3 łyżki soku)
- 200 ml jogurtu greckiego (lub śmietany 12% dla bardziej kremowego smaku)
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie, dla zrównoważenia kwasowości)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 100 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 łyżka mąki kukurydzianej (opcjonalnie, do zagęszczenia sosu)
- Świeże zioła do dekoracji (np. pietruszka lub bazylia)

Przygotowanie:

Kurczak:

1. **Przygotowanie piersi:** Piersi z kurczaka umyj, osusz i delikatnie rozbij, aby miały równomierną grubość. Następnie natrzyj je oliwą z oliwek, solą, pieprzem, oregano i tymiankiem. Odstaw na kilka minut, aby mięso przeszło przyprawami.
2. **Smażenie kurczaka:** Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Smaż piersi z kurczaka na złoty kolor z obu stron, po około 5-6 minut na stronę, w zależności od grubości mięsa. Kurczak powinien być dobrze wysmażony, ale nie przesuszony. Po usmażeniu zdejmij kurczaka z patelni i odłóż na bok.

Sos cytrynowy:

1. **Przygotowanie sosu:** Na tej samej patelni, na której smażyłeś kurczaka, dodaj oliwę z oliwek i posiekany czosnek. Smaż czosnek przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć, ale nie zbrązowieje.
2. **Dodanie cytryny:** Dodaj skórkę i sok z cytryny, a następnie miód (jeśli używasz). Wlej bulion i dokładnie wymieszaj. Gotuj przez 2-3 minuty, aby sos lekko się zredukował.
3. **Dodanie jogurtu:** Zmniejsz ogień na niski i dodaj jogurt grecki, mieszając, aby sos stał się kremowy. Jeśli sos wydaje się zbyt rzadki, możesz dodać 1 łyżkę mąki kukurydzianej rozpuszczonej w odrobinie wody, aby go zagęścić. Gotuj sos przez kolejne 2-3 minuty.
4. **Podanie sosu:** Włóż usmażone piersi z kurczaka z powrotem na patelnię i delikatnie oblej je sosem. Gotuj przez kolejne 2-3 minuty, aby mięso wchłonęło część sosu i nabrało smaku.

Podanie:

1. **Podanie dania:** Kurczaka podawaj na talerzu polanego kremowym sosem cytrynowym. Danie możesz udekorować świeżymi ziołami, np. natką pietruszki lub bazylią.
2. **Dodatki:** Danie doskonale komponuje się z gotowanymi warzywami, np. brokułami, marchewką, a także z ryżem brązowym, kaszą bulgur lub puree ziemniaczanym.

Wskazówka:

Aby sos miał bardziej intensywny cytrynowy smak, możesz dodać więcej soku z cytryny. Z kolei jeśli preferujesz delikatniejszy smak, zwiększ ilość jogurtu lub dodaj więcej bulionu.

FILETY Z PIERSI KACZKI PO AZJATYCKU

Składniki:

Na kaczkę:

- 2 filety z piersi kaczki (około 400-500 g)
- 1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- 1 łyżeczka soku z limonki
- 1 łyżka sosu hoisin (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Na sos do podania:

- 1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka octu ryżowego
- 1 łyżeczka soku z limonki
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka sezamu do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Marynowanie kaczki:

1. **Przygotowanie marynaty:** W misce wymieszaj sos sojowy, miód, olej sezamowy, posiekany czosnek, starty imbir, sok z limonki oraz sos hoisin (jeśli używasz). Dopraw solą i pieprzem do smaku.
2. **Marynowanie:** Filety z piersi kaczki umyj, osusz i delikatnie ponacinaj skórę w kratkę, uważając, aby nie przeciąć mięsa. Umieść filety w przygotowanej marynacie i odstaw na minimum 30 minut (a najlepiej na kilka godzin) do lodówki.

Smażenie kaczki:

1. **Smażenie:** Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Umieść filety skórą do dołu na suchej, rozgrzanej patelni. Smaż, aż skóra stanie się złocista i chrupiąca (około 5-7 minut). W tym czasie tłuszcz z kaczki powinien się wytopić.
2. **Smażenie drugiej strony:** Przewróć filety na drugą stronę i smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż mięso będzie lekko różowe w środku (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej wysmażone).
3. **Odpoczynek:** Po usmażeniu odłóż filety na kilka minut, aby mięso odpoczęło i zachowało soki.

Przygotowanie sosu:

1. **Przygotowanie sosu:** W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, olej sezamowy, ocet ryżowy, sok z limonki, starty imbir i posiekany szczypiorek.
2. **Podanie sosu:** Przed podaniem filety z piersi kaczki pokrój na plastry, polej sosem i posyp sezamem (opcjonalnie).

Podanie:

1. **Dodatki:** Filety z piersi kaczki po azjatycku świetnie komponują się z ryżem jaśminowym, makaronem ryżowym lub stir-fry z warzywami (np. brokułami, papryką, marchewką i cukinią). Możesz także dodać marynowany imbir lub świeże zioła, takie jak kolendra.

Wskazówka:

Dla intensywniejszego smaku możesz przed podaniem dodatkowo podgrzać sos na patelni, na której smażyła się kaczka, aby wchłonął resztki smaków z mięsa. Pamiętaj, że kaczkę najlepiej podawać w średnim stopniu wysmażenia, aby była soczysta i pełna smaku.

DORSZ PO KOREAŃSKU

Składniki:

Na dorsza:

- 4 filety z dorsza (około 600-800 g)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka mąki kukurydzianej lub ziemniaczanej (opcjonalnie, do oprószenia ryby)
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek

Na marynatę i sos:

- 2 łyżki pasty gochujang (koreańska pasta chili)
- 1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżka miodu lub syropu z agawy
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka soku z limonki lub cytryny
- 1 łyżka sezamu do posypania (opcjonalnie)
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku lub dymki do dekoracji

Przygotowanie:

Marynowanie dorsza:

1. **Przygotowanie marynaty:** W misce wymieszaj pastę gochujang, sos sojowy, olej sezamowy, miód, ocet ryżowy, starty imbir, czosnek oraz sok z limonki. Dopraw marynatę solą i pieprzem do smaku.
2. **Marynowanie:** Filety z dorsza umyj, osusz i lekko oprósz mąką kukurydzianą (jeśli używasz). Następnie natrzyj filety przygotowaną marynatą i odstaw na minimum 15-20 minut, aby ryba przeszła smakiem.

Smażenie dorsza:

1. **Smażenie:** Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu. Smaż filety z dorsza po około 3-4 minuty z każdej strony, aż ryba będzie złocista i dobrze wysmażona, ale wciąż soczysta w środku.
2. **Redukcja sosu:** Jeśli na patelni zostanie trochę marynaty, możesz dodać 2-3 łyżki wody i zagotować, aby uzyskać gęsty sos, którym później polejesz rybę.

Podanie:

1. **Podanie dania:** Ułóż usmażone filety z dorsza na talerzach, polej sosem z patelni, jeśli go przygotowałeś. Posyp sezamem i posiekanym szczypiorkiem lub dymką dla dodatkowego smaku i chrupkości.
2. **Dodatki:** Dorsz po koreańsku doskonale smakuje z ryżem jaśminowym lub brązowym, a także z kimchi i stir-fry z warzywami, np. marchewką, papryką, cukinią i grzybami shiitake.

Wskazówka:

Jeśli chcesz, aby danie było bardziej pikantne, możesz dodać do marynaty więcej pasty gochujang lub posiekaną papryczkę chili. Możesz również przyrządzić danie w wersji grillowanej zamiast smażenia – grilluj dorsza na grillu lub w piekarniku, aby uzyskać lekko dymny smak.

SCHAB PIECZONY Z MARCHEWKĄ, PIETRUSZKĄ I JABŁKIEM

Składniki:

Na schab:

- 1 kg schabu bez kości
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka musztardy (np. dijon lub sarepska)
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- Sól i pieprz do smaku

Na warzywa:

- 4 średnie marchewki, obrane i pokrojone w grube plastry
- 3 korzenie pietruszki, obrane i pokrojone w grube plastry
- 2 jabłka, obrane, pozbawione gniazd nasiennych i pokrojone na ćwiartki
- 1 cebula, pokrojona w pióra
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego majeranku (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Przygotowanie schabu:

1. **Przygotowanie marynaty:** W misce wymieszaj oliwę z oliwek, musztardę, miód, przeciśnięty czosnek, tymianek, rozmaryn oraz sól i pieprz.
2. **Marynowanie:** Natrzyj schab przygotowaną marynatą, starając się równomiernie pokryć całe mięso. Odstaw na minimum 1 godzinę (a najlepiej na całą noc) do lodówki, aby mięso przeszło smakiem przypraw.

Przygotowanie warzyw:

1. **Przygotowanie warzyw:** Marchewki, pietruszkę, cebulę i jabłka umieść w dużej misce. Dodaj oliwę z oliwek, sól, pieprz i majeranek (jeśli używasz). Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte przyprawami.

Piecznie:

1. **Rozgrzewanie piekarnika:** Rozgrzej piekarnik do 180°C (termoobieg) lub 200°C (grzałka górna i dolna).
2. **Pieczenie schabu:** W naczyniu żaroodpornym lub na blasze do pieczenia ułóż zamarynowany schab. Piecz go przez około 1 godzinę. Po około 20 minutach pieczenia dodaj do naczynia warzywa i jabłka. W razie potrzeby podlej mięso i warzywa odrobiną wody lub bulionu, aby zapobiec ich wysychaniu.
3. **Sprawdzanie mięsa:** Po upływie godziny sprawdź, czy schab jest upieczony. Powinien być soczysty, a soki wypływające z mięsa po nakłuciu powinny być klarowne. Jeśli mięso jest gotowe, wyjmij je z piekarnika i odstaw na 10 minut, aby odpoczęło przed pokrojeniem.

Podanie:

1. **Podanie dania:** Pokrój schab na plastry i podawaj go z upieczonymi warzywami i jabłkami. Całość można posypać świeżymi ziołami, np. natką pietruszki, aby dodać świeżości daniu.
2. **Dodatki:** Schab pieczony z marchewką, pietruszką i jabłkiem doskonale smakuje z puree ziemniaczanym, kaszą gryczaną lub ryżem.

Wskazówka:

Jeśli chcesz uzyskać bardziej intensywny smak warzyw, możesz je wcześniej podsmażyć na patelni z odrobiną oliwy przed dodaniem do pieczenia. Jabłka dodają daniu delikatnej słodyczy, a ich kwaskowatość idealnie równoważy smak mięsa.

ŁOSOŚ TIKKA MASALA

Składniki:

Na łososia:

- 4 filety z łososia (około 600-800 g)
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- Sok z 1 limonki

Na sos tikka masala:

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka świeżego imbiru, startego
- 1 łyżka pasty curry tikka masala (lub 2 łyżki mieszanki przypraw tikka masala)
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 200 ml mleka kokosowego (lekko osłodzonego, np. o obniżonej zawartości tłuszczu)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu z agawy (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji

Przygotowanie:

Łosoś:

1. **Przygotowanie marynaty:** W miseczce wymieszaj kurkumę, mieloną kolendrę, kumin, paprykę, sól, oliwę z oliwek, przeciśnięty czosnek i sok z limonki.
2. **Marynowanie:** Filety z łososia umyj, osusz i natrzyj przygotowaną marynatą. Odstaw na minimum 20-30 minut, aby smaki przeniknęły do ryby.
3. **Pieczenie łososia:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ułóż filety z łososia na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 12-15 minut, aż ryba będzie soczysta, a mięso łatwo odchodzić od skóry.

Sos tikka masala:

1. **Podsmażanie cebuli:** W międzyczasie, na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się złocista (około 5-7 minut).
2. **Dodanie czosnku i imbiru:** Dodaj drobno posiekany czosnek i starty imbir. Smaż przez kolejne 1-2 minuty, aż zacznie pachnieć.
3. **Przyprawy:** Dodaj pastę curry tikka masala (lub mieszankę przypraw), mieloną kolendrę i kumin. Smaż przez 1-2 minuty, aby uwolnić aromaty.
4. **Sos pomidorowy:** Dodaj krojone pomidory z puszki. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, aż sos lekko się zredukuje.
5. **Dodanie mleka kokosowego:** Wlej mleko kokosowe do sosu, dodaj miód lub syrop z agawy (jeśli używasz) i dokładnie wymieszaj. Gotuj przez kolejne 5 minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Podanie:

1. **Łączenie:** Gdy łosoś jest upieczony, przełóż go na patelnię z sosem tikka masala, delikatnie obracając, aby filety obtoczyły się w sosie. Podgrzewaj przez kolejne 2-3 minuty.
2. **Podanie dania:** Łososia tikka masala podawaj na ciepło, udekorowanego świeżą kolendrą. Danie można podawać z ryżem basmati, chlebem naan lub gotowanymi warzywami.

INDYK Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ Z JARMUŻU

Składniki:

Na pieczonego indyka:

- 4 filety z piersi indyka (około 600-800 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka suszonej szałwii
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Na pieczone ziemniaki:

- 600 g ziemniaków, pokrojonych w łódeczki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- Sól i pieprz do smaku

Na sałatkę z jarmużu:

- 200 g liści jarmużu, bez twardych łodyg
- 1/2 szklanki suszonych żurawin
- 1/4 szklanki orzechów włoskich, posiekanych
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu lub syropu z agawy
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Pieczony indyk:

1. **Marynowanie indyka:** W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, posiekany czosnek, suszone zioła (tymianek, rozmaryn, szałwię), sok z cytryny oraz sól i pieprz. Natrzyj filety z piersi indyka przygotowaną marynatą i odstaw na minimum 30 minut do lodówki.
2. **Pieczenie indyka:** Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F). Ułóż zamarynowane filety z indyka na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez około 20-25 minut, aż mięso będzie dobrze wysmażone i soczyste. Po upieczeniu odstaw na kilka minut, aby mięso odpoczęło przed pokrojeniem.

Pieczone ziemniaki:

1. **Przygotowanie ziemniaków:** Ziemniaki dokładnie umyj, pokrój na łódeczki i umieść w dużej misce. Dodaj oliwę z oliwek, suszony tymianek, słodką paprykę, sól i pieprz. Wymieszaj, aby ziemniaki były równomiernie pokryte przyprawami.
2. **Pieczenie ziemniaków:** Rozłóż ziemniaki na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C (350°F) przez 30-35 minut, aż ziemniaki będą miękkie w środku i złociste na zewnątrz.

Sałatka z jarmużu:

1. **Przygotowanie jarmużu:** Liście jarmużu opłucz, osusz, a następnie delikatnie masuj rękoma przez kilka minut, aby zmiękły. Dzięki temu jarmuż będzie bardziej delikatny w smaku.
2. **Przygotowanie dressingu:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód oraz sól i pieprz.
3. **Łączenie składników:** W dużej misce połącz jarmuż z suszonymi żurawinami i posiekanymi orzechami włoskimi. Dodaj przygotowany dressing i dokładnie wymieszaj.

Podanie:

1. **Podanie dania:** Filety z indyka pokrój na plastry i podawaj z pieczonymi ziemniakami oraz sałatką z jarmużu. Danie możesz udekorować świeżymi ziołami, np. natką pietruszki.
2. **Dodatki:** Do dania możesz podać dodatkowy sos, np. jogurtowy lub ziołowy, który doskonale uzupełni smaki.

KREWETKI SWEET & SOUR

Składniki:

Na krewetki:

- 400 g krewetek (oczyszczonych, bez pancerzyków i ogonków)
- 2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżka mąki kukurydzianej (lub skrobi ziemniaczanej)
- 1 łyżeczka oleju sezamowego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Na sos Sweet & Sour:

- 3 łyżki octu ryżowego (lub octu jabłkowego)
- 2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1/2 szklanki soku z ananasa (najlepiej świeżego)
- 2 łyżki ketchupu (bez cukru lub o obniżonej zawartości cukru)
- 1 łyżeczka mąki kukurydzianej rozpuszczonej w 2 łyżkach wody (opcjonalnie, do zagęszczenia sosu)
- 1/2 czerwonej papryki, pokrojonej w paski
- 1/2 zielonej papryki, pokrojonej w paski
- 1 średnia marchewka, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 mała cebula, pokrojona w pióra
- 1 szklanka kawałków ananasa (świeżego lub z puszki, w soku własnym)

Przygotowanie:

Krewetki:

1. **Marynowanie:** W misce wymieszaj krewetki z sosem sojowym, mąką kukurydzianą, olejem sezamowym (opcjonalnie), imbirem i czosnkiem. Odstaw na 15 minut, aby krewetki przeszły smakiem.
2. **Smażenie krewetek:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż krewetki na średnim ogniu przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą różowe i dobrze usmażone. Wyjmij krewetki z patelni i odstaw na bok.

Sos Sweet & Sour:

1. **Przygotowanie sosu:** Na tej samej patelni, na której smażyłeś krewetki, dodaj ocet ryżowy, sos sojowy, miód, sok z ananasa i ketchup. Dokładnie wymieszaj i gotuj na średnim ogniu przez 5 minut, aż sos zacznie lekko gęstnieć. Jeśli sos jest zbyt rzadki, dodaj rozpuszczoną mąkę kukurydzianą i gotuj przez kolejne 2 minuty, aż sos zgęstnieje.
2. **Dodanie warzyw:** Dodaj pokrojoną paprykę, marchewkę, cebulę i kawałki ananasa do sosu. Smaż warzywa przez 5-7 minut, aż będą lekko miękkie, ale nadal chrupiące.

Łączenie:

1. **Dodanie krewetek:** Włóż usmażone krewetki z powrotem na patelnię z sosem i warzywami. Delikatnie wymieszaj, aby krewetki obtoczyły się w sosie. Podgrzewaj przez 2-3 minuty, aż krewetki będą ciepłe.

Podanie:

1. **Podanie dania:** Krewetki Sweet & Sour podawaj na ciepło, najlepiej z gotowanym ryżem jaśminowym, brązowym ryżem lub komosą ryżową. Możesz także dodać świeże zioła, np. kolendrę, dla dodatkowego smaku.
2. **Dodatki:** Do dania można dodać również orzechy nerkowca lub sezam do posypania dla dodatkowej chrupkości.

KURCZAK W SOSIE BAZYLIOWYM Z POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

Składniki:

Na kurczaka:

- 2 piersi z kurczaka (około 400-500 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego oregano

Na sos bazyliowy:

- 1 szklanka świeżych liści bazylii
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego (lub śmietany 12% dla bardziej kremowego smaku)
- 1/4 szklanki tartego parmezanu (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 ząbek czosnku
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na połówki
- 1/2 cebuli, pokrojonej w cienkie pióra
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Świeża bazylia do dekoracji

Przygotowanie:

Kurczak:

1. **Przygotowanie kurczaka:** Piersi z kurczaka umyj, osusz, a następnie lekko rozbij, aby miały równomierną grubość. Dopraw solą, pieprzem i suszonym oregano.
2. **Smażenie:** Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć. Dodaj piersi z kurczaka i smaż z obu stron, po około 5-6 minut na stronę, aż mięso będzie złociste i dobrze wysmażone. Po usmażeniu zdejmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.

Sos bazyliowy:

1. **Przygotowanie sosu:** W blenderze lub robocie kuchennym umieść liście bazylii, jogurt grecki (lub śmietanę), starty parmezan (jeśli używasz), oliwę z oliwek, sok z cytryny i ząbek czosnku. Zmiksuj na gładką masę. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody lub więcej oliwy, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

Pomidorki koktajlowe:

1. **Przygotowanie dodatków:** Na tej samej patelni, na której smażyłeś kurczaka, dodaj odrobinę oliwy z oliwek, a następnie wrzuć pokrojoną cebulę. Smaż, aż cebula będzie miękka i lekko złocista.
2. **Dodanie pomidorków:** Dodaj przekrojone pomidorki koktajlowe i smaż przez kolejne 2-3 minuty, aż zaczną się delikatnie rozpadać, ale zachowają swoją strukturę.

Łączenie:

1. **Dodanie sosu:** Do patelni z cebulą i pomidorkami dodaj przygotowany sos bazyliowy. Podgrzewaj na niskim ogniu przez 2-3 minuty, mieszając, aby składniki dobrze się połączyły.
2. **Łączenie z kurczakiem:** Włóż usmażone piersi z kurczaka z powrotem na patelnię i delikatnie obtocz je w sosie. Podgrzewaj przez kolejne 2-3 minuty, aż mięso będzie dobrze pokryte sosem.

Podanie:

1. **Podanie dania:** Kurczaka w sosie bazyliowym z pomidorkami koktajlowymi podawaj na ciepło, udekorowanego świeżymi liśćmi bazylii. Można go podać z ryżem, makaronem pełnoziarnistym lub sałatką z rukoli.
2. **Dodatki:** Dobrze sprawdzą się również grillowane warzywa lub pieczone ziemniaki jako dodatek do tego dania.

GNOCCHI Z KREWETKAMI, CUKINIĄ I POMIDORKAMI

Składniki:

Na gnocchi:

- 500 g gotowych gnocchi (możesz użyć pełnoziarnistych lub z batatów dla zdrowszej wersji)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 400 g krewetek (oczyszczonych, bez pancerzyków i ogonków)
- 2 średnie cukinie, pokrojone w półplasterki
- 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na połówki
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sok z 1/2 cytryny
- Świeża bazylia do dekoracji
- Sól i pieprz do smaku
- Starty parmezan (opcjonalnie, do posypania)

Przygotowanie:

Przygotowanie gnocchi:

1. **Gotowanie gnocchi:** W dużym garnku zagotuj wodę z odrobiną soli. Wrzuć gnocchi do wrzącej wody i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, zwykle 2-3 minuty, aż wypłyną na powierzchnię. Odcedź i odstaw na bok.

Przygotowanie krewetek i warzyw:

1. **Smażenie krewetek:** Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj krewetki i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą różowe i gotowe. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Wyjmij krewetki z patelni i odstaw na bok.
2. **Smażenie cukinii:** Na tej samej patelni dodaj pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć. Następnie dodaj pokrojoną cukinię i smaż przez 4-5 minut, aż stanie się miękka, ale nadal lekko chrupiąca. Dopraw suszonym oregano, tymiankiem, solą i pieprzem.
3. **Dodanie pomidorków:** Do patelni z cukinią dodaj przekrojone pomidorki koktajlowe. Smaż przez kolejne 2-3 minuty, aż pomidory zaczną się rozpadać i puszczą sok.

Łączenie składników:

1. **Dodanie gnocchi:** Do patelni z warzywami dodaj ugotowane gnocchi oraz usmażone krewetki. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły i podgrzewały przez 2-3 minuty na niskim ogniu.

Podanie:

1. **Podanie dania:** Gnocchi z krewetkami, cukinią i pomidorkami podawaj na ciepło, udekorowane świeżymi listkami bazylii. Dla dodatkowego smaku możesz posypać danie startym parmezanem.
2. **Dodatki**: Danie można podać z lekką sałatką z rukoli lub mieszanki sałat, skropioną oliwą z oliwek i octem balsamicznym.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

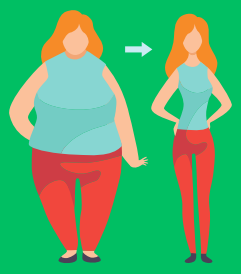
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

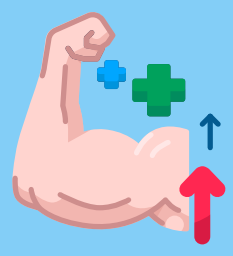
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	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 grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie