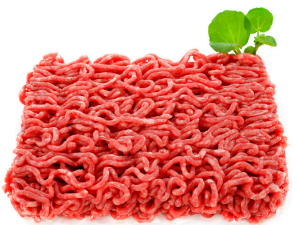


10 OBIADOWYCH HITÓW

MAKARON RIGATONI ZAPIEKANY Z MIELONYM MIĘSEM



Makaron rigatoni



Mielone mięso



Cebula



Krojone
pomidory



Marchew



Cukinia



GNOCCHI ALLA SORRENTINA



Gnocchi



Krojone pomidory



Koncentrat
pomidorowy



Cebula



Marchew



Mozzarella

MAKARON Z KURCZAKIEM, CUKINIĄ ORAZ SEREM FETA



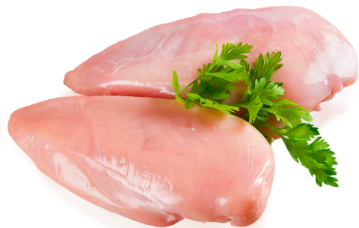
Cukinia



Ser feta



Makaron
pełnoziarnisty



Pierś z
kurczaka



Cebula



Czosnek

RISOTTO Z KURCZAKIEM PO TOSKAŃSKU



Kurczak



Ryż arborio



Cebula



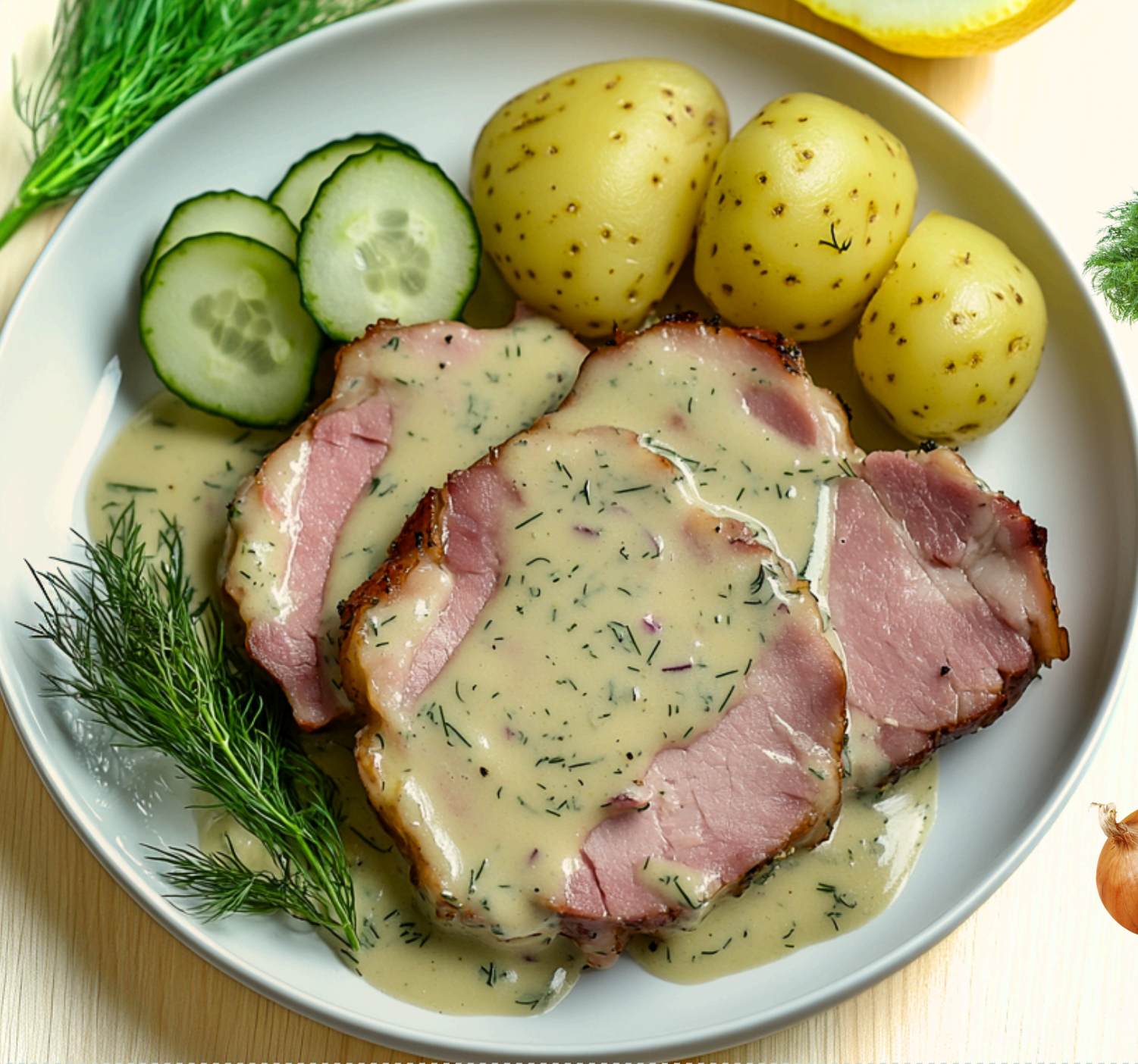
Oliwa z oliwek



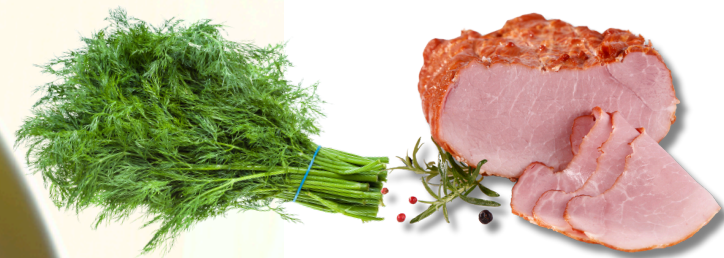
Szpinak



Bulion



SZYNKA W SOSIE KOPERKOWYM



Koperek

Szynka



Bulion



Czosnek



Cebula



Jogurt naturalny



KOPYTKA Z KURCZAKIEM I CUKINIĄ W SOSIE CURRY



Pierś z kurczaka



Cukinia



Mąka
pełnoziarnista



Jajko



Cebula



Ziemniaki

KOPYTKA Z PATELNI Z KURCZAKIEM I POMIDORKAMI



Ziemniaki



Jajko



Pierś z
kurczaka



Pomidorki
koktajlowe



Mąka
pełnoziarnista



Cebula

ZAPIEKANKI Z KURCZAKIEM, POMIDOREM I MOZZARELLĄ



Pomidory



Mozzarella



Pełnoziarniste
bagietki



Pierś z kurczaka



Cebula



Czosnek

ZAPIEKANKI Z KURCZAKIEM CURRY



Kurczak



Bagietka



Czosnek



Cebula



Jogurt grecki



Pasta curry

GULASZ Z CIEŁĘCINY



Ciełęcina



Cebula



Marchew



Korzeń
pietruszki



Krojone
pomidory



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

MAKARON RIGATONI ZAPIEKANY Z MIELONYM MIĘSEM



Składniki:

- 300 g makaronu rigatoni
- 400 g mielonego mięsa z indyka lub chudego mięsa wołowego
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 puszka pomidorów krojonych (400 g)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 marchewka, starta na tarce
- 1 cukinia, starta na tarce
- 1 czerwona papryka, pokrojona w drobną kostkę
- 100 g szpinaku świeżego lub mrożonego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie, jeśli lubisz ostre dania)
- 100 g tartego sera mozzarella (lub innego chudego sera)
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie:

1. Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj wodę z odrobiną soli. Dodaj makaron rigatoni i gotuj al dente według instrukcji na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź makaron i odstaw na bok.

2. Przygotowanie sosu mięsno-warzywnego:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż aż cebula będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj mielone mięso i smaż, aż się zarumieni i przestanie być różowe. Dopraw solą, pieprzem, oregano, bazylią, tymiankiem, słodką papryką oraz pieprzem cayenne, jeśli używasz.
- Dodaj startą marchewkę, cukinię, pokrojoną paprykę oraz szpinak. Smaż wszystko razem, aż warzywa zmiękną.
- Dodaj pomidory z puszki oraz koncentrat pomidorowy. Wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw do smaku solą i pieprzem, jeśli to konieczne.

3. Przygotowanie zapiekanki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- W dużej misce wymieszaj ugotowany makaron z przygotowanym sosem mięsno-warzywnym. Przełóż wszystko do naczynia żaroodpornego.
- Posyp wierzch tartym serem mozzarella.

4. Pieczenie:

- Wstaw naczynie żaroodporne do rozgrzanego piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.

5. Podawanie:

- Wyjmij zapiekankę z piekarnika i odczekaj kilka minut przed podaniem, aby danie lekko ostygło i składniki się ustabilizowały. Możesz podać zapiekankę z lekką sałatką z rukoli lub szpinaku.

GNOCCHI ALLA SORRENTINA



Składniki:

- 500 g gnocchi (domowe lub gotowe, najlepiej pełnoziarniste)
- 400 g pomidorów krojonych (świeżych lub z puszki)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 cebula, drobno posiekana
- 1 marchewka, starta na tarce
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki cukru (opcjonalnie, aby złagodzić kwasowość pomidorów)
- 150 g świeżej mozzarelli, pokrojonej w małe kawałki
- 30 g świeżo tartego parmezanu
- Świeża bazylia do dekoracji
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie:

1. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż, aż cebula będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj startą marchewkę i smaż przez kilka minut, aż zmięknie.
- Dodaj krojone pomidory oraz koncentrat pomidorowy. Wymieszaj wszystko dokładnie.
- Dopraw sos oregano, bazylią, tymiankiem oraz solą, pieprzem i cukrem, jeśli używasz. Gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż sos zgęstnieje. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody.

2. Gotowanie gnocchi:

- W dużym garnku zagotuj wodę z odrobiną soli. Dodaj gnocchi do wrzącej wody i gotuj, aż wypłyną na powierzchnię (zazwyczaj zajmuje to 2-3 minuty). Po ugotowaniu odcedź gnocchi i odstaw na bok.

3. Łączenie gnocchi z sosem:

- Dodaj ugotowane gnocchi do sosu pomidorowego na patelni i delikatnie wymieszaj, aby gnocchi były równomiernie pokryte sosem.

4. Przygotowanie zapiekanki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Przełóż gnocchi z sosem do naczynia żaroodpornego. Posyp wierzch kawałkami mozzarelli i świeżo startym parmezanem.

5. Pieczenie:

- Wstaw naczynie żaroodporne do rozgrzanego piekarnika i piecz przez około 15-20 minut, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.

6. Podawanie:

- Wyjmij gnocchi z piekarnika i udekoruj świeżą bazylią. Podawaj od razu, najlepiej z lekką sałatką z rukoli lub mixu sałat.

MAKARON Z KURCZAKIEM, CUKINIĄ ORAZ SEREM FETA



Składniki:

- 300 g makaronu pełnoziarnistego (np. penne, fusilli lub spaghetti)
- 2 piersi z kurczaka, pokrojone w cienkie paski
- 2 średnie cukinie, pokrojone w półplasterki
- 100 g sera feta, pokruszonego
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 cebula, drobno posiekana
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- Sok z 1/2 cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Garść świeżej bazylii lub natki pietruszki do dekoracji
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj wodę z odrobiną soli. Dodaj makaron i gotuj al dente według instrukcji na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź makaron, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania.

2. Przygotowanie kurczaka:

- W dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojone piersi z kurczaka i smaż, aż mięso się zarumieni i przestanie być różowe w środku. Dopraw solą, pieprzem, oregano, bazylią oraz tymiankiem. Przełóż usmażonego kurczaka na talerz i odstaw na bok.

3. Przygotowanie cukinii:

- W tej samej patelni rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez kilka minut, aż cebula stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj pokrojoną cukinię i smaż przez około 5-7 minut, aż zmięknie i lekko się zarumieni. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

4. Łączenie składników:

- Do patelni z cukinią dodaj usmażonego kurczaka i ugotowany makaron. Wymieszaj wszystko razem, dodając sok z cytryny oraz trochę wody z gotowania makaronu, aby sos był bardziej kremowy.

5. Dodawanie sera feta:

- Wyłącz ogień pod patelnią i dodaj pokruszoną fetę. Delikatnie wymieszaj, aby ser lekko się rozpuścił, ale zachował swoją strukturę.

6. Podawanie:

- Przełóż makaron z kurczakiem, cukinią i fetą na talerze. Udekoruj świeżą bazylią lub natką pietruszki. Możesz podać danie z lekką sałatką na boku.

RISOTTO Z KURCZAKIEM PO TOSKAŃSKU



Składniki:

- 2 piersi z kurczaka, pokrojone w kostkę
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 1 szklanka ryżu arborio
- 1/2 szklanki białego wina (opcjonalnie)
- 4 szklanki bulionu drobiowego, podgrzanego
- 1 szklanka szpinaku świeżego, posiekanego
- 1 suszony pomidor, drobno posiekany
- 1/2 szklanki tartego sera parmezan
- 1/4 szklanki śmietanki 18% (opcjonalnie dla kremowości)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kurczaka:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż, aż będzie złocisty i ugotowany w środku. Dopraw solą, pieprzem, oregano, bazylią oraz tymiankiem. Przełóż kurczaka na talerz i odstaw na bok.

2. Przygotowanie risotto:

- W tej samej patelni dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i przezroczysta. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj ryż arborio i mieszaj, aż ziarna ryżu staną się szkliste, co zajmie około 2 minut.
- Jeśli używasz, wlej białe wino i mieszaj, aż wino się wchłonie. Jeśli nie używasz wina, przejdź od razu do dodawania bulionu.

3. Dodawanie bulionu:

- Stopniowo dodawaj podgrzany bulion, po jednej chochli na raz, mieszając risotto po każdym dodaniu. Dodawaj kolejną chochlę bulionu, gdy poprzednia zostanie wchłonięta przez ryż. Kontynuuj ten proces przez około 18-20 minut, aż ryż będzie miękki, ale nadal al dente.

4. Dodawanie składników:

- Gdy ryż jest prawie gotowy, dodaj posiekany suszony pomidor i szpinak. Mieszaj, aż szpinak zwiędnie.
- Dodaj usmażonego kurczaka i ewentualnie śmietankę, jeśli chcesz, aby risotto było bardziej kremowe. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
- Na koniec dodaj starty parmezan i delikatnie wymieszaj, aby risotto było kremowe i bogate w smaku.

5. Podawanie:

- Przełóż risotto na talerze i udekoruj świeżą bazylią. Podawaj od razu, najlepiej z lekką sałatką lub pieczywem pełnoziarnistym.

SZYNKA W SOSIE KOPERKOWYM



Składniki:

- 500 g chudej szynki wieprzowej, pokrojonej na plastry o grubości ok. 1 cm
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 szklanka bulionu warzywnego lub drobiowego (może być z niską zawartością soli)
- 1/2 szklanki mleka 2% tłuszczu (lub mleka roślinnego, np. owsianego lub migdałowego)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (opcjonalnie dla dodatkowej kremowości)
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej
- 1 pęczek świeżego koperku, drobno posiekanego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny

Przygotowanie:

1. Przygotowanie szynki:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj plastry szynki i smaż je przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż mięso się zarumieni. Przełóż szynkę na talerz i odstaw na bok.

2. Przygotowanie sosu koperkowego:

- W tej samej patelni, na której smażyła się szynka, dodaj posiekaną cebulę i czosnek. Smaż na małym ogniu przez kilka minut, aż cebula stanie się miękka i przezroczysta.
- Dodaj mąkę pełnoziarnistą i smaż przez 1-2 minuty, cały czas mieszając, aby mąka się nie przypaliła.
- Stopniowo wlewaj bulion, ciągle mieszając, aby uniknąć grudek. Gdy sos zacznie gęstnieć, dodaj mleko i ponownie mieszaj, aż sos stanie się gładki.
- Dodaj posiekany koperek, sok z cytryny, sól i pieprz do smaku. Jeśli chcesz, aby sos był bardziej kremowy, dodaj jogurt naturalny i dokładnie wymieszaj.

3. Łączenie szynki z sosem:

- Włóż plastry szynki z powrotem na patelnię, w sos koperkowy. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż mięso będzie miękkie i nasiąknięte smakiem sosu.

4. Podawanie:

- Przełóż szynkę z sosem na talerze i podawaj z ulubionymi dodatkami, takimi jak gotowane ziemniaki, kasza jęczmienna lub ryż brązowy. Możesz również podać z surówką z kapusty lub sałatką z ogórków.

KOPYTKA Z KURCZAKIEM I CUKINIĄ W SOSIE CURRY



Składniki:

• Na kopytka:

- 500 g ugotowanych ziemniaków, przetartych przez praskę
- 1 jajko
- 150-200 g mąki pełnoziarnistej (ilość może się różnić w zależności od wilgotności ziemniaków)
- Szczypta soli

• Na sos curry:

- 2 piersi z kurczaka, pokrojone w kostkę
- 1 średnia cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 puszka mleka kokosowego light (około 400 ml)
- 2 łyżki pasty curry (czerwonej lub żółtej, w zależności od preferencji ostrości)
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- Sok z 1/2 limonki
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kopytek:

- W dużej misce wymieszaj przetarte ziemniaki, jajko, mąkę pełnoziarnistą i sól. Wyrób ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne. Jeśli ciasto jest zbyt kleiste, dodaj więcej mąki, ale staraj się nie przesadzić, aby kopytka nie były twarde.
- Podziel ciasto na kilka części i z każdej uformuj wałek o średnicy około 2 cm. Każdy wałek pokrój na małe kawałki, formując kopytka.
- Gotuj kopytka w osolonej, wrzącej wodzie, aż wypłyną na powierzchnię (zajmuje to zwykle około 2-3 minut). Odcedź i odstaw na bok.

2. Przygotowanie sosu curry:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż, aż mięso się zarumieni i przestanie być różowe w środku.
- Dodaj pastę curry, kurkumę, kmin rzymski oraz mieloną kolendrę. Smaż wszystko razem przez 1-2 minuty, aby przyprawy uwolniły swoje aromaty.
- Dodaj pokrojoną cukinię i smaż, aż cukinia zmięknie, ale nadal będzie lekko chrupiąca.
- Wlej mleko kokosowe i doprowadź do delikatnego wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj sos przez około 5-7 minut, aż lekko zgęstnieje. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z limonki.

3. Łączenie kopytek z sosem:

- Dodaj ugotowane kopytka do sosu curry na patelni i delikatnie wymieszaj, aby dokładnie pokryły się sosem. Podgrzewaj przez kilka minut, aż kopytka będą ciepłe.

4. Podawanie:

- Przełóż kopytka z kurczakiem i cukinią w sosie curry na talerze. Udekoruj świeżą kolendrą lub natką pietruszki. Możesz podać danie z sałatką z ogórków lub innymi świeżymi warzywami.

KOPYTKA Z PATELNI Z KURCZAKIEM I POMIDORKAMI



Składniki:

• Na kopytka:

- 500 g ugotowanych ziemniaków, przetartych przez praskę
- 1 jajko
- 150-200 g mąki pełnoziarnistej (ilość może się różnić w zależności od wilgotności ziemniaków)
- Szczypta soli

• Na danie:

- 2 piersi z kurczaka, pokrojone w kostkę
- 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- Garść świeżej bazylii do dekoracji
- Sól i pieprz do smaku
- 30 g tartego parmezanu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kopytek:

- W dużej misce wymieszaj przetarte ziemniaki, jajko, mąkę pełnoziarnistą i sól. Wyrób ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne. Jeśli ciasto jest zbyt kleiste, dodaj więcej mąki, ale staraj się nie przesadzić, aby kopytka nie były twarde.
- Podziel ciasto na kilka części i z każdej uformuj wałek o średnicy około 2 cm. Każdy wałek pokrój na małe kawałki, formując kopytka.
- Gotuj kopytka w osolonej, wrzącej wodzie, aż wypłyną na powierzchnię (zajmuje to zwykle około 2-3 minut). Odcedź i odstaw na bok.

2. Przygotowanie kurczaka:

- W dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż, aż mięso się zarumieni i przestanie być różowe w środku. Dopraw solą, pieprzem, oregano, bazylią oraz tymiankiem. Przełóż kurczaka na talerz i odstaw na bok.

3. Przygotowanie pomidorków:

- W tej samej patelni dodaj kolejną łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj pomidorki koktajlowe i smaż, aż zaczną się lekko rozpadać i tworzyć sos. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

4. Podsmażenie kopytek:

- Do patelni z pomidorkami dodaj ugotowane kopytka i usmażonego wcześniej kurczaka. Smaż wszystko razem przez kilka minut, aż kopytka się zarumienią i będą chrupiące na brzegach. Delikatnie mieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

5. Podawanie:

- Przełóż kopytka z patelni z kurczakiem i pomidorkami na talerze. Udekoruj świeżą bazylią i posyp startym parmezanem, jeśli używasz. Podawaj od razu, najlepiej z lekką sałatką z rukoli lub mixu sałat.

ZAPIEKANKI Z KURCZAKIEM, POMIDOREM I MOZZARELLĄ



Składniki:

- 2 duże pełnoziarniste bagietki lub 4 małe (możesz także użyć chleba pełnoziarnistego)
- 2 piersi z kurczaka, pokrojone w cienkie paski
- 2 średnie pomidory, pokrojone w plastry
- 200 g mozzarelli, pokrojonej w plastry lub startego
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia lub natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kurczaka:

- W dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż, aż będzie złocisty i ugotowany w środku. Dopraw solą, pieprzem, oregano, bazylią oraz tymiankiem. Przełóż usmażonego kurczaka na talerz i odstaw na bok.

2. Przygotowanie zapiekanek:

- Przekrój bagietki na pół, a następnie każdą połówkę na długość, tworząc cztery lub osiem części w zależności od rozmiaru bagietki. Możesz także użyć kromek pełnoziarnistego chleba, jeśli wolisz.
- W misce wymieszaj pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek z posiekanym czosnkiem. Posmaruj mieszanką oliwy z czosnkiem każdą połówkę bagietki lub kromkę chleba.
- Na każdej połówce bagietki lub kromce chleba ułóż plastry pomidora, następnie dodaj usmażonego kurczaka.
- Na wierzchu każdej zapiekanki ułóż plastry mozzarelli.

3. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C. Ułóż zapiekanki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Wstaw do piekarnika i piecz przez około 10-15 minut, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.

4. Podawanie:

- Po upieczeniu wyjmij zapiekanki z piekarnika i posyp świeżą bazylią lub natką pietruszki, jeśli używasz. Możesz podawać zapiekanki z lekką sałatką z rukoli, pomidorków koktajlowych i ogórka.

ZAPIEKANKI Z KURCZAKIEM CURRY



Składniki:

- 2 duże pełnoziarniste bagietki lub 4 małe (możesz także użyć chleba pełnoziarnistego)
- 2 piersi z kurczaka, pokrojone w cienkie paski
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka pasty curry (żółtej, czerwonej lub zielonej, w zależności od preferencji)
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego lub naturalnego (można zastąpić mlekiem kokosowym)
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 200 g mozzarelli, pokrojonej w plastry lub startego
- Świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kurczaka curry:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i przezroczysta. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż, aż mięso się zarumieni i przestanie być różowe w środku.
- Dodaj pastę curry, kurkumę, kmin rzymski oraz mieloną kolendrę. Smaż przez 1-2 minuty, aż przyprawy uwolnią swoje aromaty.
- Zmniejsz ogień i dodaj jogurt grecki lub mleko kokosowe. Mieszaj, aż składniki się połączą, a sos stanie się gładki. Gotuj na małym ogniu przez około 5 minut, aż kurczak dobrze przesiąknie smakiem curry. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

2. Przygotowanie zapiekanek:

- Przekrój bagietki na pół, a następnie każdą połówkę na długość, tworząc cztery lub osiem części w zależności od rozmiaru bagietki. Możesz także użyć kromek pełnoziarnistego chleba, jeśli wolisz.
- Na każdej połówce bagietki lub kromce chleba rozłóż równomiernie przygotowanego kurczaka curry.
- Na wierzchu każdej zapiekanki ułóż plastry mozzarelli.

3. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C. Ułóż zapiekanki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Wstaw do piekarnika i piecz przez około 10-15 minut, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.

4. Podawanie:

- Po upieczeniu wyjmij zapiekanki z piekarnika i udekoruj świeżą kolendrą lub natką pietruszki, jeśli używasz. Możesz podać zapiekanki z lekką sałatką z pomidorów i ogórków.

GULASZ Z CIEŁĘCINY



Składniki:

- 500 g cielęciny, pokrojonej w kostkę (najlepiej z łopatki lub udźca)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w plasterki
- 1 pietruszka, pokrojona w plasterki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki
- 400 g pomidorów krojonych (świeżych lub z puszki)
- 1 szklanka bulionu warzywnego lub drobiowego (może być z niską zawartością soli)
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 liść laurowy
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- Sól i pieprz do smaku
- Garść świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej, do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie mięsa:

- W dużym garnku lub głębokiej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną cielęcinę i smaż, aż mięso się zarumieni ze wszystkich stron. Dopraw solą i pieprzem. Przełóż mięso na talerz i odstaw na bok.

2. Przygotowanie warzyw:

- W tym samym garnku dodaj pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i przezroczysta. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj marchewki, pietruszkę, seler naciowy oraz paprykę. Smaż warzywa przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż lekko zmiękną.

3. Dodanie mięsa i pomidorów:

- Do garnka z warzywami dodaj podsmażoną cielęcinę, krojone pomidory, koncentrat pomidorowy, liść laurowy, słodką paprykę, ostrą paprykę (jeśli używasz), tymianek i majeranek. Wymieszaj wszystko dokładnie.

4. Duszenie gulaszu:

- Wlej bulion do garnka, tak aby przykrył mięso i warzywa. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie i delikatne. Od czasu do czasu mieszaj i sprawdzaj, czy gulasz nie jest zbyt gęsty; w razie potrzeby dodaj więcej bulionu lub wody.

5. Doprawianie:

- Gdy gulasz będzie gotowy, dopraw go do smaku solą i pieprzem. Wyjmij liść laurowy przed podaniem.

6. Podawanie:

- Przełóż gulasz na talerze i posyp świeżo posiekaną natką pietruszki. Gulasz z cielęciny doskonale smakuje z kaszą jęczmienną, ziemniakami puree lub pełnoziarnistym chlebem.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



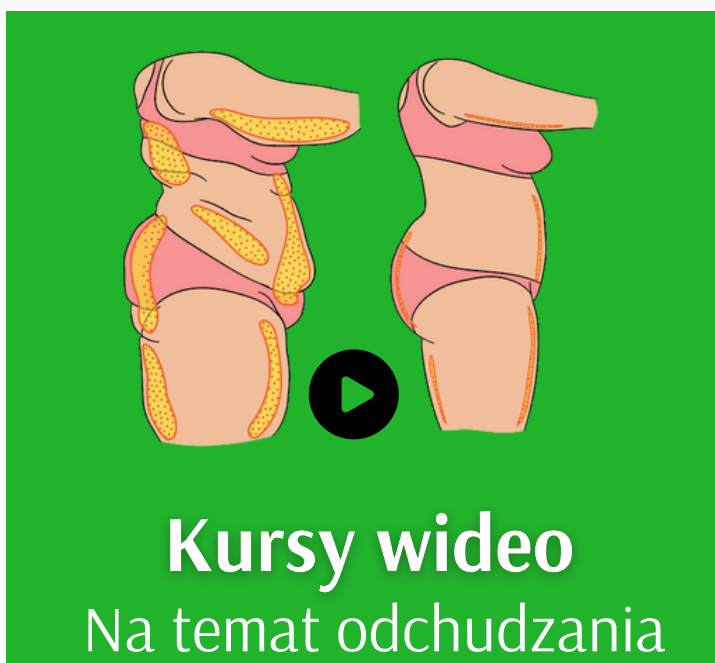
10 ebooków
same fakty



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

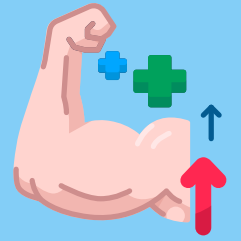


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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
- 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

