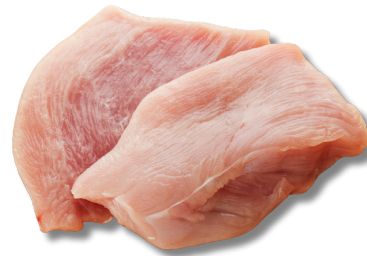


# 10 OBIADOWYCH HITÓW

## KOTLETY Z INDYKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I PIECZONYMI WARZYWAMI



Jajko



Mięso z indyka



Cebula



Bułka tarta



Marchew



Kasza gryczana

## GRILLOWANY ŁOSOŚ Z KASZĄ JAGLANĄ I SAŁATKĄ Z RUKOLI



Łosoś



Oliwa z oliwek



Kasza jaglana



Rukola



Awokado

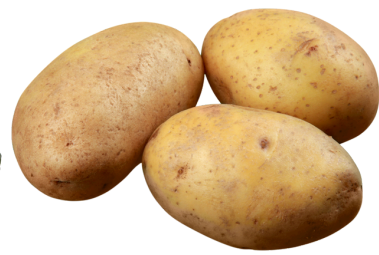


Pomidorki  
koktajlowe

**KURCZAK W SOSIE JOGURTOWO-  
MUSZTARDOWYM Z PUREE Z KALAFIORA  
I PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI**



Kalafior



Ziemniaki



Oliwa z oliwek



Pierś z  
kurczaka



Jogurt naturalny



Musztarda

**PIECZONY DORSZ Z  
SOCZEWICĄ I SAŁATKĄ Z  
CZERWONEJ KAPUSTY**



Dorsz



Soczewica



Czerwona kapusta



Oliwa z oliwek



Marchew



Bulion

## WEGETARIAŃSKIE CURRY Z CIECIERZYCĄ I SZPINAKIEM PODAWANE Z RYŻEM BASMATI



Ryż basmati



Ciecierzycyca



Pasta curry



Krojone pomidory



Cebula

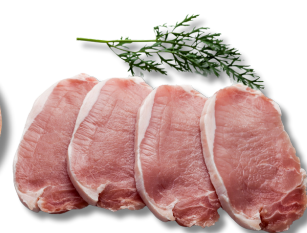


Imbir

## POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE Z PIECZARKAMI I KASZĄ BULGUR



Kasza bulgur



Połędwiczki  
wieprzowe



Pieczarki



Śmietana 18%



Bulion



Papryka

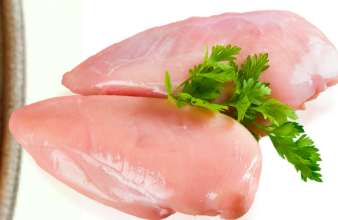
# MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z WARZYWAMI I GRILLOWANYM KURCZAKIEM



Papryka



Makaron  
pełnoziarnisty



Pierś z  
kurczaka



Cukinia



Oliwa z oliwek



Bakłażan

# GULASZ Z INDYKA Z WARZYWAMI I KASZĄ JĘCZMIENNĄ



Mięso z indyka



Marchew



Kasza  
jęczmienna



Cukinia



Cebula



Seler naciowy

# PIECZONY HALIBUT Z BATATAMI I SAŁATKĄ Z ZIELONEJ FASOLKI



Halibut



Batat



Fasolka  
szparagowa



Sok z cytryny



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek

# KURCZAK W SOSIE POMIDOROWYM Z KASZĄ PĘCZAK I PIECZONYMI WARZYWAMI



Pierś z kurczaka



Kasza pęczak



Marchew



Czerwona  
papryka



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](http://www.motywator.tv/500)

# KOTLETY Z INDYKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I PIECZONYMI WARZYWAMI



## Składniki:

### Kotlety z indyka:

- 500 g mielonego mięsa z indyka (najlepiej z piersi)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej lub płatków owsianych
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego majeranku (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka musztardy (opcjonalnie)

### Kasza gryczana:

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- Sól do smaku

### Pieczone warzywa:

- 2 marchewki, pokrojone w słupki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 brokuł, podzielony na różyczki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub oregano
- Sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie kotletów z indyka:

1. W dużej misce wymieszaj mielone mięso z indyka, drobno posiekaną cebulę, czosnek, jajko, bułkę tartą lub płatki owsiane, natkę pietruszki oraz przyprawy (sól, pieprz, majeranek, musztarda).
2. Uformuj kotlety o wielkości odpowiadającej Twoim preferencjom.
3. Rozgrzej patelnię z odrobiną oliwy z oliwek i smaż kotlety na średnim ogniu przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będą złociste i dobrze wysmażone. Możesz również upiec je w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 20-25 minut.

### 2. Przygotowanie kaszy gryczanej:

1. Kaszę gryczaną przepłucz pod zimną wodą, a następnie umieść w garnku.
2. Dodaj 2 szklanki wody i szczyptę soli.
3. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka. Następnie zdejmij garnek z ognia i pozostaw kaszę pod przykryciem na kilka minut.

### 3. Pieczone warzywa:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Marchewki, paprykę i brokuły umieść w misce, polej oliwą z oliwek, posyp suszonym tymiankiem lub oregano oraz dopraw solą i pieprzem.
3. Warzywa rozłóż równomiernie na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Piecz warzywa przez około 20-25 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.

4. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję kaszy gryczanej, obok umieść kotlety z indyka i pieczone warzywa. Całość możesz posypać świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki lub koperek, aby dodać jeszcze więcej smaku i świeżości.

# GRILLOWANY ŁOSOŚ Z KASZĄ JAGLANĄ I SAŁATKĄ Z RUKOLI



## Składniki:

### Grillowany łosoś:

- 2 filety z łososia (po ok. 150-200 g każdy)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól morską i świeżo mielony pieprz do smaku
- Sok z połowy cytryny
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub świeżego rozmarynu

### Kasza jaglana:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- Sól do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

### Sałatka z rukoli:

- 2 garście świeżej rukoli
- 10-12 pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w kostkę
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z połowy cytryny lub limonki
- Sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie grillowanego łososia:

1. Filety z łososia natrzyj oliwą z oliwek, posiekanym czosnkiem, sokiem z cytryny, solą, pieprzem i suszonym tymiankiem lub świeżym rozmarynem.
2. Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
3. Grilluj łososia przez około 4-5 minut z każdej strony, aż mięso stanie się soczyste, a skórka lekko chrupiąca. Uważaj, aby nie przesmażyć ryby, aby nie straciła swojej soczystości.

### 2. Przygotowanie kaszy jaglanej:

1. Przed gotowaniem przepłucz kaszę jaglaną w zimnej wodzie, aby pozbyć się goryczki.
2. W garnku zagotuj 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego z odrobiną soli.
3. Dodaj kaszę jaglaną i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut, aż kasza wchłonie płyn i będzie miękka.
4. Po ugotowaniu dodaj łyżkę oliwy z oliwek i delikatnie wymieszaj.

### 3. Przygotowanie sałatki z rukoli:

1. W dużej misce wymieszaj rukolę, pomidorki koktajlowe i pokrojone awokado.
2. W osobnej miseczce przygotuj dressing, mieszając oliwę z oliwek z sokiem z cytryny lub limonki, solą i pieprzem.
3. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj.

4. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję kaszy jaglanej, obok umieść grillowany filet z łososia, a całość dopełnij porcją sałatki z rukoli, pomidorków koktajlowych i awokado. Możesz dodatkowo skropić łososia sokiem z cytryny i posypać świeżymi ziołami, takimi jak koperek czy natka pietruszki.



# KURCZAK W SOSIE JOGURTOWO-MUSZTARDOWYM Z PUREE Z KALAFIORA I PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI



## Składniki:

### Kurczak w sosie jogurtowo-musztardowym:

- 2 filety z piersi kurczaka (ok. 300-400 g)
- 150 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie, dla zbalansowania smaku)
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Świeże zioła do posypania (np. natka pietruszki lub koperek)

### Puree z kalafiora:

- 1 średni kalafior
- 1 łyżka masła lub oliwy z oliwek
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta gałki muszkatołowej (opcjonalnie)

### Pieczone ziemniaki:

- 4 średnie ziemniaki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, papryka słodka do smaku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub rozmarynu

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie kurczaka w sosie jogurtowo-musztardowym:

1. Filety z kurczaka delikatnie rozbij, aby miały równomierną grubość.
2. W misce wymieszaj jogurt naturalny, musztardę Dijon, miód (jeśli używasz), czosnek, sok z cytryny, sól i pieprz.
3. Kurczaka natrzyj przygotowaną marynatą i odstaw na minimum 30 minut (można też zostawić na noc w lodówce, aby mięso nabrało smaku).
4. Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek i smaż filety z kurczaka na średnim ogniu przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będą złociste i soczyste.
5. Gdy kurczak będzie gotowy, możesz na chwilę zdjąć go z patelni, a na tej samej patelni podgrzać resztę marynaty, dodając odrobinę wody lub bulionu, aby powstał sos. Następnie kurczaka wróć na patelnię i obtocz w sosie.

### 2. Przygotowanie puree z kalafiora:

1. Kalafiora podziel na różyczki i ugotuj na parze lub w niewielkiej ilości wody, aż będzie miękki (około 10-15 minut).
2. Po ugotowaniu odcedź kalafiora i przełóż do miski.
3. Dodaj masło lub oliwę z oliwek, jogurt naturalny, sól, pieprz oraz gałkę muszkatołową (jeśli używasz).
4. Zblenduj wszystko na gładkie puree.

### 3. Przygotowanie pieczonych ziemniaków:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Ziemniaki obierz (lub zostaw ze skórką, jeśli wolisz) i pokrój na mniejsze kawałki.
3. W misce wymieszaj ziemniaki z oliwą z oliwek, solą, pieprzem, papryką i tymiankiem lub rozmarynem.
4. Ziemniaki rozłóż równomiernie na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w piekarniku przez około 30-35 minut, aż będą złociste i chrupiące.

4. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję puree z kalafiora, obok kawałki kurczaka w sosie jogurtowo-musztardowym i pieczone ziemniaki. Całość możesz posypać świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki czy koperek, aby dodać daniu świeżości.

# PIECZONY DORSZ Z SOCZEWICĄ I SAŁATKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY



## Składniki:

### Pieczony dorsz:

- 2 filety z dorsza (po ok. 150-200 g każdy)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z połowy cytryny
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub rozmarynu
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła do posypania (np. natka pietruszki)

### Soczewica:

- 1 szklanka zielonej lub brązowej soczewicy
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 1 liść laurowy
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

### Sałatka z czerwonej kapusty:

- 1/4 główki czerwonej kapusty, drobno posiekanej
- 1 duża marchewka, starta na tarce o grubych oczkach
- 1 średnie jabłko, starte na tarce o grubych oczkach
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu jabłkowego lub soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie pieczonego dorsza:

1. Filety z dorsza opłucz pod zimną wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
2. W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, suszony tymianek (lub rozmaryn), sól i pieprz.
3. Filety natrzyj przygotowaną mieszanką i odstaw na 15-20 minut, aby mięso nasiąknęło smakiem.
4. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
5. Dorsza ułóż w naczyniu żaroodpornym i piecz przez około 15-20 minut, aż ryba będzie miękka i soczysta, ale nie przesuszona.

### 2. Przygotowanie soczewicy:

1. Soczewicę przepłucz pod zimną wodą.
2. W garnku rozgrzej oliwę z oliwek i zeszklij na niej drobno posiekaną cebulę.
3. Dodaj soczewicę, liść laurowy oraz wodę lub bulion. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 20-25 minut, aż soczewica będzie miękka, ale nie rozgotowana.
4. Pod koniec gotowania dopraw solą i pieprzem do smaku. Usuń liść laurowy przed podaniem.

### 3. Przygotowanie sałatki z czerwonej kapusty:

1. W dużej misce wymieszaj drobno posiekaną czerwoną kapustę, startą marchewkę i jabłko.
2. W osobnej miseczce przygotuj dressing, mieszając oliwę z oliwek z octem jabłkowym lub sokiem z cytryny, solą, pieprzem oraz miodem lub syropem klonowym (jeśli używasz).
3. Polej sałatkę dressingiem i dokładnie wymieszaj. Odstaw na kilka minut, aby smaki się połączyły.

**4. Podanie:** Na talerzu ułóż porcję ugotowanej soczewicy, obok umieść pieczony filet z dorsza i porcję sałatki z czerwonej kapusty. Całość możesz posypać świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki, aby dodać daniu świeżości.

# WEGETARIAŃSKIE CURRY Z CIECIERZYCĄ I SZPINAKIEM PODAWANE Z RYŻEM BASMATI



## Składniki:

### Curry z ciecierzycą i szpinakiem:

- 1 puszka ciecierzycy (400 g), odsączonej i opłukanej
- 200 g świeżego szpinaku (można użyć mrożonego, wcześniej rozmrożonego)
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g) lub 3 dojrzałe pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 kawałek imbiru (ok. 2 cm), starty na tarce
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 1 łyżka pasty curry (możesz dostosować ilość do swojego smaku) lub 2 łyżeczki przyprawy curry
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie, jeśli lubisz pikantne potrawy)
- 200 ml mleka kokosowego (opcjonalnie, dla kremowej konsystencji)
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z połowy limonki lub cytryny
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)

### Ryż basmati:

- 1 szklanka ryżu basmati
- 2 szklanki wody
- Szczypta soli

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie curry z ciecierzycą i szpinakiem:

1. W dużej patelni lub garnku rozgrzej olej kokosowy lub oliwę z oliwek na średnim ogniu.
2. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
3. Dodaj przeciśnięty czosnek, starty imbir i pastę curry (lub przyprawy curry, kurkumę, kmin rzymski, kolendrę, ostrą paprykę) i smaż przez 1-2 minuty, aż przyprawy zaczną wydzielać aromat.
4. Dodaj krojone pomidory (lub świeże pomidory) i gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
5. Dodaj odsączoną ciecierzycę i mleko kokosowe (jeśli używasz). Gotuj na małym ogniu przez kolejne 10 minut, pozwalając składnikom się połączyć.
6. Dodaj świeży szpinak i gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż szpinak zwiędnie. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z limonki lub cytryny do smaku.

### 2. Przygotowanie ryżu basmati:

1. Ryż basmati przepłucz pod zimną wodą, aż woda będzie przezroczysta.
2. W garnku zagotuj 2 szklanki wody z dodatkiem szczypty soli.
3. Dodaj ryż, przykryj garnek pokrywką, zmniejsz ogień do minimum i gotuj przez około 15 minut, aż ryż wchłonie całą wodę i będzie miękki.
4. Po ugotowaniu pozostaw ryż pod przykryciem na kilka minut, aby "doszedł".

3. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję ryżu basmati, obok nałóż aromatyczne curry z ciecierzycą i szpinakiem. Całość możesz posypać świeżą kolendrą dla dodatkowego aromatu i udekorować kawałkiem limonki lub cytryny.

# POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE Z PIECZARKAMI I KASZĄ BULGUR



## Składniki:

### Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym:

- 500 g polędwiczek wieprzowych
- 250 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 200 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- 100 ml mleka lub śmietanki 18% (możesz użyć wersji o obniżonej zawartości tłuszczu)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka musztardy Dijon (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub rozmarynu
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła do posypania (np. natka pietruszki)

### Kasza bulgur:

- 1 szklanka kaszy bulgur
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- Szczypta soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek

### Duszone warzywa:

- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 marchewka, pokrojona w słupki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól, pieprz i suszone zioła (np. oregano, bazylia) do smaku

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie polędwiczek wieprzowych:

1. Polędwiczki wieprzowe oczyść z nadmiaru tłuszczu i błon, a następnie pokrój na plastry o grubości około 2 cm.
2. Dopraw mięso solą, pieprzem i suszonym tymiankiem lub rozmarynem.
3. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek i obsmaż polędwiczki z obu stron, aż będą lekko zrumienione (około 2-3 minuty z każdej strony). Następnie zdejmij je z patelni i odłóż na talerz.
4. Na tej samej patelni rozgrzej kolejną łyżkę oliwy, dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż się zeszkli.
5. Dodaj czosnek i pieczarki, a następnie smaż, aż pieczarki się zrumienią i zmniejszą objętość.
6. Dodaj musztardę (jeśli używasz), a następnie wlej bulion. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez kilka minut, aż sos lekko zgęstnieje.
7. Zmniejsz ogień, dodaj mleko lub śmietankę, a następnie delikatnie włóż polędwiczki z powrotem na patelnię. Gotuj na małym ogniu przez kolejne 5-7 minut, aż mięso będzie miękkie i soczyste. Dopraw sos solą i pieprzem do smaku.

### 2. Przygotowanie kaszy bulgur:

1. Kaszę bulgur przepłucz pod zimną wodą.
2. W garnku zagotuj 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego z dodatkiem soli.
3. Dodaj kaszę bulgur, przykryj garnek pokrywką, zmniejsz ogień do minimum i gotuj przez około 10-12 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka.
4. Po ugotowaniu dodaj łyżkę oliwy z oliwek i delikatnie wymieszaj.

### 3. Przygotowanie duszonych warzyw:

1. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
2. Dodaj pokrojoną paprykę, cukinię i marchewkę. Smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż warzywa będą miękkie, ale nadal lekko chrupiące.
3. Dopraw solą, pieprzem i suszonymi ziołami według uznania.

4. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję kaszy bulgur, obok umieść polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym i duszone warzywa. Całość możesz posypać świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki, aby dodać daniu świeżości i koloru.

# MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z WARZYWAMI I GRILLOWANYM KURCZAKIEM



## Składniki:

### Makaron:

- 200 g makaronu pełnoziarnistego (np. penne, spaghetti, fusilli)
- Sól do gotowania

### Grillowane warzywa:

- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 mały bakłażan, pokrojony w plastry
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku

### Grillowany kurczak:

- 2 filety z piersi kurczaka (ok. 300-400 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z połowy cytryny

### Dodatki:

- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Garść świeżej bazylii lub natki pietruszki, drobno posiekanej
- Starty parmezan (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie makaronu:

1. W dużym garnku zagotuj wodę z solą.
2. Dodaj makaron pełnoziarnisty i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Po ugotowaniu odcedź i odstaw na bok.

### 2. Przygotowanie grillowanych warzyw:

1. W misce wymieszaj pokrojoną paprykę, cukinię i bakłażana z oliwą z oliwek, suszonym oregano, tymiankiem, solą i pieprzem.
2. Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
3. Grilluj warzywa przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będą miękkie i lekko zrumienione. Odstaw na bok.

### 3. Przygotowanie grillowanego kurczaka:

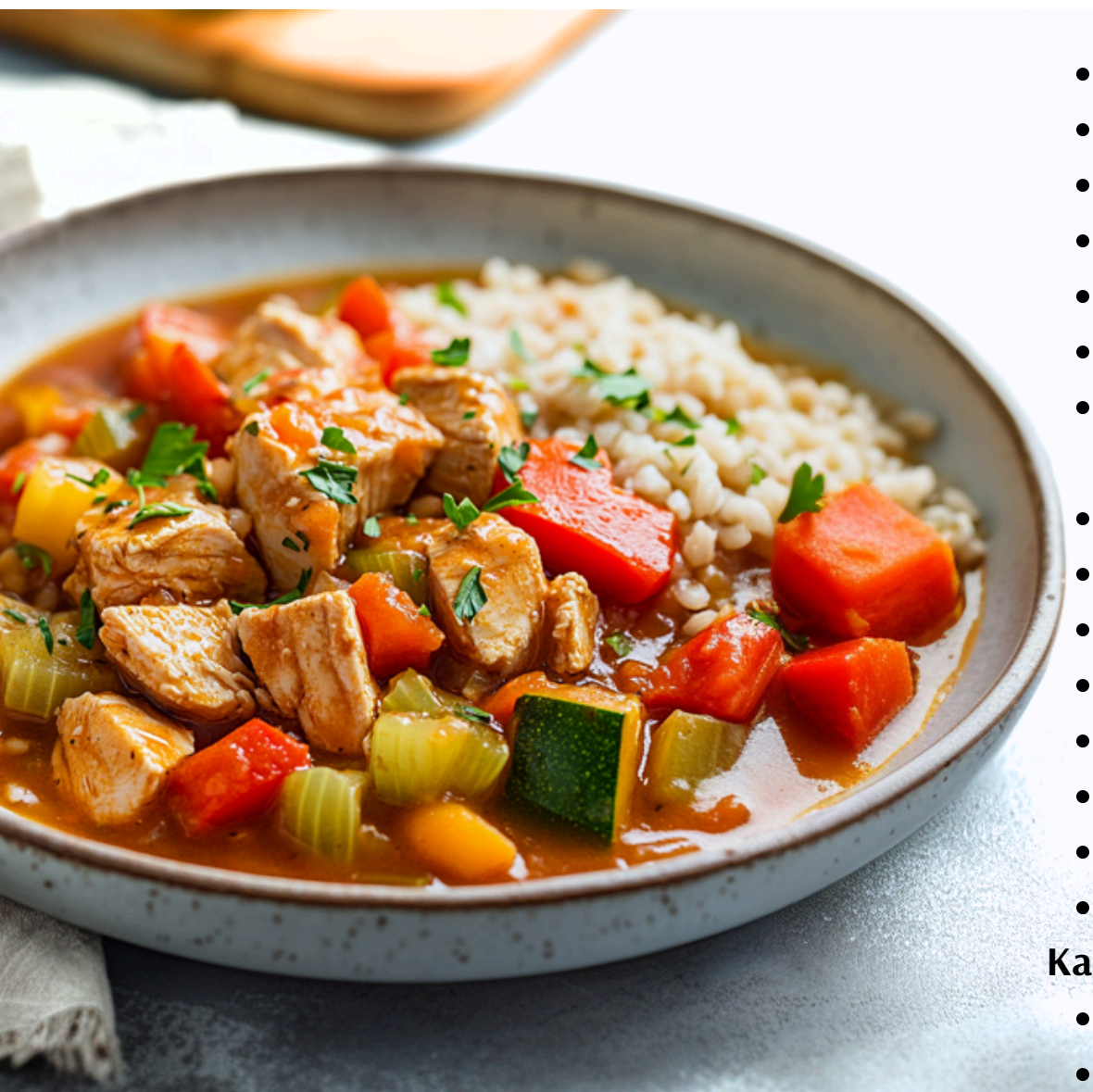
1. Filety z kurczaka delikatnie rozbij, aby miały równomierną grubość.
2. W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, suszony rozmaryn, tymianek, paprykę, sól i pieprz. Natrzyj marynatą filety z kurczaka i odstaw na 15-20 minut.
3. Na rozgrzanym grillu lub patelni grillowej smaż kurczaka przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będzie złocisty i soczysty. Po usmażeniu odstaw na kilka minut, a następnie pokrój na plasterki.

### 4. Przygotowanie całości:

1. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek i podsmaż posiekany czosnek, aż będzie lekko złocisty.
2. Dodaj ugotowany makaron oraz grillowane warzywa, delikatnie wymieszaj i podgrzewaj przez 2-3 minuty.
3. Na koniec dodaj pokrojonego kurczaka i świeże zioła, ponownie wymieszaj.

**5. Podanie:** Na talerzu ułóż porcję makaronu z warzywami i grillowanym kurczakiem. Całość możesz posypać startym parmezanem (opcjonalnie) i udekorować dodatkową świeżą bazylią lub natką pietruszki.

# GULASZ Z INDYKA Z WARZYWAMI I KASZĄ JĘCZMIENNĄ



## Składniki:

### Gulasz z indyka:

- 500 g chudego mięsa z indyka (np. z piersi lub udźca), pokrojonego w kostkę
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praszkę
- 2 marchewki, pokrojone w plastry
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 cukinia, pokrojona w półplasterki
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki
- 400 g krojonych pomidorów z puszki (lub 3 świeże pomidory, sparzone i pokrojone w kostkę)
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 liść laurowy
- 500 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do posypania (opcjonalnie)

### Kasza jęczmienna:

- 1 szklanka kaszy jęczmiennej
- 2,5 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- Szczypta soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie gulaszu z indyka:

1. W dużym garnku lub rondlu rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
2. Dodaj pokrojonego indyka i smaż, aż mięso się zrumieni ze wszystkich stron. Następnie zdejmij mięso z garnka i odłóż na bok.
3. W tym samym garnku podsmaż cebulę, aż stanie się miękka i lekko złocista.
4. Dodaj czosnek, marchewkę, paprykę, cukinię oraz seler i smaż przez kilka minut, aż warzywa lekko zmiękną.
5. Dodaj przecier pomidorowy i słodką paprykę, smaż przez chwilę, aby wydobyć smak.
6. Dodaj krojone pomidory, podsmażone mięso z indyka oraz liść laurowy i tymianek. Zalej wszystko bulionem.
7. Doprowadź gulasz do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 30-40 minut, aż mięso i warzywa będą miękkie, a smaki dobrze się połączą. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.

### 2. Przygotowanie kaszy jęczmiennej:

1. Kaszę jęczmienną przepłucz pod zimną wodą.
2. W garnku zagotuj 2,5 szklanki wody lub bulionu warzywnego z dodatkiem soli.
3. Dodaj kaszę jęczmienną, przykryj garnek pokrywką, zmniejsz ogień do minimum i gotuj przez około 20-25 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka.
4. Po ugotowaniu dodaj łyżkę oliwy z oliwek i delikatnie wymieszaj (opcjonalnie).

3. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję kaszy jęczmiennej, obok nałóż gulasz z indyka z warzywami. Całość możesz posypać świeżą natką pietruszki, aby dodać daniu świeżości i aromatu.

# PIECZONY HALIBUT Z BATATAMI I SAŁATKĄ Z ZIELONEJ FASOLKI



## Składniki:

### Pieczony halibut:

- 2 filety z halibuta (po ok. 150-200 g każdy)
- 1 cytryna, pokrojona w plastry
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub rozmarynu
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. natka pietruszki, koperek)

### Pieczone bataty:

- 2 średnie bataty, obrane i pokrojone w kostkę
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu lub tymianku
- Sól i pieprz do smaku

### Sałatka z zielonej fasolki:

- 300 g zielonej fasolki szparagowej, przycięte końce
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- Sól i pieprz do smaku
- Garść płatków migdałowych lub orzechów włoskich (opcjonalnie, do posypania)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie pieczonego halibuta:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Filety z halibuta opłucz pod zimną wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
3. W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, przeciśnięty czosnek, suszony tymianek lub rozmaryn, sól i pieprz.
4. Natrzyj filety z halibuta przygotowaną mieszanką z oliwy i ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Na wierzchu każdego filetu ułóż plasterki cytryny.
6. Piecz halibuta przez około 15-20 minut, aż ryba będzie miękka i łatwo oddzielająca się widelcem. Czas pieczenia zależy od grubości filetów.

### 2. Przygotowanie pieczonych batatów:

1. Bataty pokrojone w kostkę umieść w misce i wymieszaj z oliwą z oliwek, suszonym rozmarynem (lub tymiankiem), solą i pieprzem.
2. Rozłóż bataty równomiernie na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 25-30 minut, aż bataty będą miękkie i lekko zrumienione.

### 3. Przygotowanie sałatki z zielonej fasolki:

1. Zieloną fasolkę szparagową wrzuć do garnka z wrzącą, osoloną wodą i gotuj przez 3-4 minuty, aż będzie miękka, ale nadal chrupiąca. Następnie odcedź i szybko przelej zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania i zachować kolor.
2. W miseczce przygotuj dressing, mieszając oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę Dijon, sól i pieprz.
3. W dużej misce wymieszaj ugotowaną fasolkę, czerwoną cebulę i dressing.
4. Na koniec możesz posypać sałatkę płatkami migdałowymi lub posiekanymi orzechami włoskimi.

4. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję pieczonych batatów, obok nałóż pieczony filet z halibuta i porcję sałatki z zielonej fasolki. Całość możesz udekorować świeżymi ziołami i skropić odrobiną soku z cytryny.

# KURCZAK W SOSIE POMIDOROWYM

## Z KASZĄ PĘCZAK I PIECZONYMI WARZYWAMI



### Składniki:

#### Kurczak w sosie pomidorowym:

- 2 filety z piersi kurczaka (ok. 300-400 g)
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g) lub 4 świeże pomidory, sparzone i pokrojone w kostkę
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego bazylii
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia lub natka pietruszki do dekoracji

#### Kasza pęczak:

- 1 szklanka kaszy pęczak
- 2,5 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- Szczypta soli

#### Pieczone warzywa:

- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 marchewka, pokrojona w słupki
- 1 cebula, pokrojona w ćwiartki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

#### 1. Przygotowanie kurczaka w sosie pomidorowym:

1. Filety z kurczaka opłucz pod zimną wodą i osusz papierowym ręcznikiem. Dopraw solą, pieprzem i słodką papryką.
2. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Smaż kurczaka przez 3-4 minuty z każdej strony, aż mięso będzie złociste. Zdejmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.
3. W tej samej patelni dodaj kolejną łyżkę oliwy i zeszklij posiekaną cebulę.
4. Dodaj przeciśnięty czosnek i smaż przez 1 minutę.
5. Dodaj krojone pomidory, oregano i bazylię. Dopraw solą i pieprzem. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje.
6. Włóż kurczaka z powrotem na patelnię, obtocz w sosie i gotuj na małym ogniu przez kolejne 10 minut, aż kurczak będzie miękki i dobrze nasiąknięty sosem.

#### 2. Przygotowanie kaszy pęczak:

1. Kaszę pęczak przepłucz pod zimną wodą.
2. W garnku zagotuj 2,5 szklanki wody lub bulionu warzywnego z dodatkiem soli.
3. Dodaj kaszę pęczak, zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 20-25 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka.
4. Po ugotowaniu odstaw kaszę na kilka minut, aby "doszła".

#### 3. Przygotowanie pieczonych warzyw:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Pokrojone warzywa (paprykę, cukinię, marchewkę i cebulę) umieść w misce i wymieszaj z oliwą z oliwek, suszonym tymiankiem, solą i pieprzem.
3. Rozłóż warzywa równomiernie na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Piecz w piekarniku przez około 25-30 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko zrumienione.

4. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję kaszy pęczak, obok nałóż filet z kurczaka w sosie pomidorowym oraz pieczone warzywa. Całość możesz udekorować świeżą bazylią lub natką pietruszki.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



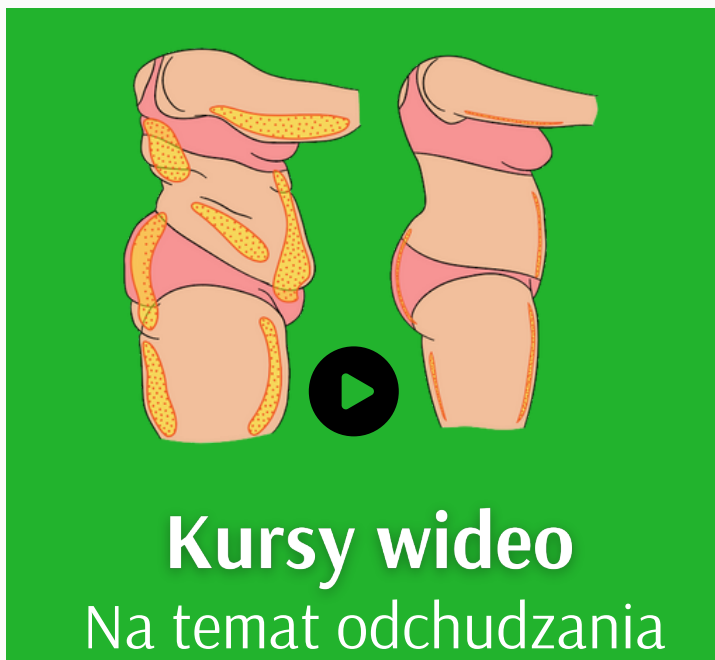
**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja



**25 godzin**  
Audiobooków



**Artykuły premium**  
Rozszerzone materiały



**Blog bez reklam**  
Pełna koncentracja  
na treści



**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**



# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## SCHUDNAĆ

## PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

### Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

### pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

### Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

### Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

## Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem  
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy  
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem  
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 12 zł miesięcznie

