

10 OBIADOWYCH HITÓW



MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z TUŃCZYKIEM, KAPARAMI I SZPINAKIEM



Tuńczyk



Kapary



Szpinak



Makaron
pełnoziarnisty



Czosnek



Oliwa z oliwek



PLACKI Z CUKINII Z JOGURTEM NATURALNYM I PIECZONYMI POMIDORAMI



Cukinia



Jogurt naturalny



Cebula



Jajka



Pomidorki
koktajlowe

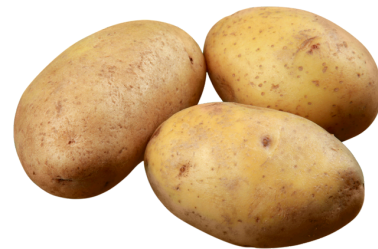


Oliwa z oliwek

KOTLECIKI Z CIECIERZYCY Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ Z POMIDORÓW



Ciecierzycyca



Ziemniaki



Oliwa z oliwek



Pomidory



Czerwona cebula



Czosnek

STIR-FRY Z TOFU, BROKUŁAMI I MARCHEWKĄ NA MAKARONIE RYŻOWYM



Tofu



Brokuły



Makaron ryżowy



Imbir



Marchew



Sos sojowy

KREMOWE RISOTTO Z DYNIA, SZPINAKIEM I KOZIM SEREM



Ryż arborio



Dynia



Ser kozi



Szpinak



Cebula



Bulion warzywny

PIECZONE WARZYWA Z HUMMUSEM I PEŁNOZIARNISTYM CHLEBEM PITA



Marchewki



Cukinie



Oliwa z oliwek



Ciecierzycyca

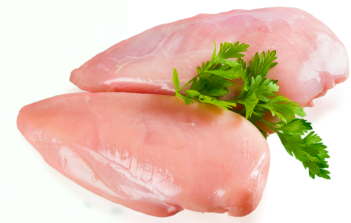


Tahini



Pita

SAŁATKA Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM, AWOKADO I QUINOA



Kurczak



Awokado



Komosa ryżowa



Sałata rzymska

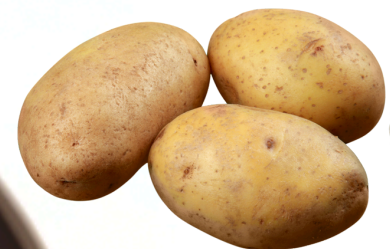


Oliwa z oliwek



Sok z cytryny

PIECZONY ŁOSOŚ Z ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ Z BURAKÓW I KOZIEGO SERA



Ziemniaki



Ser kozi



Buraki



Oliwa z oliwek



Orzechy włoskie



Rukola



PIECZONY DORSZ Z POMIDORAMI I OLIWKAMI



Dorsz



Pomidorki
koktajlowe



Oliwki



Czosnek



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny



GULASZ Z SOCZEWICY I DYNIA



Soczewica



Oliwa z oliwek



Dynia



Cebula



Pomidory krojone



Bulion

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

PIECZONY DORSZ Z POMIDORAMI I OLIVKAMI



Składniki:

- 2 filety z dorsza (około 400 g)
- 200 g pomidorów koktajlowych, przekrojonych na pół
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 10-15 oliwek (czarne lub zielone), przekrojonych na pół
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Świeże liście bazylii (opcjonalnie)
- Sok z połowy cytryny
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 szklanka ryżu basmati

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu:

- Ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Po ugotowaniu odstaw pod przykryciem, aby pozostał ciepły.

2. Przygotowanie ryby i dodatków:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Filety z dorsza opłucz i osusz papierowym ręcznikiem. Posól i popieprz z obu stron.
- W naczyniu żaroodpornym ułóż filety z dorsza. Na wierzchu ryby ułóż przekrojone pomidory koktajlowe, czosnek oraz oliwki.
- Całość skrop oliwą z oliwek oraz sokiem z cytryny. Posyp suszonym oregano i tymiankiem.

3. Pieczenie:

- Wstaw naczynie z rybą do rozgrzanego piekarnika i piecz przez około 15-20 minut, aż dorsz będzie soczysty, ale nie surowy w środku. Czas pieczenia może się różnić w zależności od grubości filetów.

4. Podanie:

- Wyjmij naczynie z piekarnika. Podawaj pieczonego dorsza z pomidorami i oliwkami na gorąco, razem z ugotowanym ryżem basmati.
- Dla dodatkowego aromatu możesz posypać danie świeżymi liśćmi bazylii.

Wskazówki:

- Aby danie było bardziej aromatyczne, możesz dodać do pieczenia kilka plasterków cytryny.
- Jeśli lubisz pikantne smaki, dodaj odrobinę płatków chili.

GULASZ Z SOCZEWICY I DYNI



Składniki:

- 1 szklanka czerwonej soczewicy, przepłukanej
- 400 g dyni, pokrojonej w kostkę
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 marchewka, pokrojona w plastry
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 puszka pomidorów krojonych (400 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki chili (opcjonalnie)
- 1 litr bulionu warzywnego
- Sól i pieprz do smaku
- 1 szklanka kaszy jaglanej
- Świeża kolendra lub pietruszka do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaszy jaglanej:

- Ugotuj kaszę jaglaną zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Po ugotowaniu odstaw pod przykryciem, aby pozostała ciepła.

2. Przygotowanie gulaszu:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek, marchewkę i paprykę. Smaż wszystko razem przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
- Dodaj przyprawy: kurkumę, kmin rzymski, słodką paprykę oraz chili, jeśli używasz. Mieszaj przez 1-2 minuty, aż przyprawy uwolnią aromat.
- Dodaj pokrojoną dynię i przepłukaną soczewicę do garnka. Wlej bulion warzywny i pomidory z puszki.
- Doprowadź wszystko do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 25-30 minut, aż dynia i soczewica będą miękkie. Od czasu do czasu mieszaj, aby gulasz się nie przypalił.
- Jeśli gulasz jest zbyt gęsty, możesz dodać więcej bulionu lub wody. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

3. Podanie:

- Na talerzach ułóż porcję ugotowanej kaszy jaglanej, a na niej porcję gulaszu z soczewicy i dyni.
- Całość możesz posypać świeżą kolendrą lub pietruszką.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby gulasz miał bardziej kremową konsystencję, możesz pod koniec gotowania zmiksować część gulaszu za pomocą blendera ręcznego.
- Możesz dodać inne warzywa, takie jak cukinia czy szpinak, aby wzbogacić smak i wartości odżywcze potrawy.

KOTLECICKI Z CIECIERZYCY Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ Z POMIDORÓW



Składniki:

Kotleciki z ciecierzycy:

- 400 g ugotowanej lub konserwowej ciecierzycy (odcedzonej i przepłukanej)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 marchewka, starta na drobnych oczkach
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej lub owsianej
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki chili (opcjonalnie)
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry lub pietruszki
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek do smażenia

Pieczone ziemniaki:

- 500 g ziemniaków, pokrojonych w ćwiartki lub ósemki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu lub tymianku
- Sól i pieprz do smaku

Sałatka z pomidorów:

- 4 pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- Kilka liści świeżej bazylii, porwanych na mniejsze kawałki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny lub octu balsamicznego
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Pieczone ziemniaki:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Ziemniaki umieść w dużej misce, dodaj oliwę, rozmaryn lub tymianek, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie kawałki były równomiernie pokryte przyprawami.
- Rozłóż ziemniaki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 30-40 minut, aż będą złociste i chrupiące, od czasu do czasu je przewracając.

2. Kotleciki z ciecierzycy:

- W dużej misce rozgnieć ciecierzycę widelcem lub zblenduj na gładką masę, pozostawiając kilka całych kawałków dla tekstury.
- Dodaj posiekaną cebulę, czosnek, startą marchewkę, mąkę, przyprawy (kmin, kolendrę, paprykę, chili), posiekaną kolendrę lub pietruszkę, sól i pieprz. Wszystko dobrze wymieszaj.
- Z masy formuj małe kotleciki (ok. 8-10 sztuk).
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Smaż kotleciki z obu stron przez około 3-4 minuty, aż będą złociste i chrupiące. Możesz również upiec je w piekarniku razem z ziemniakami przez 20-25 minut, obracając je w połowie czasu pieczenia.

3. Sałatka z pomidorów:

- W misce połącz pokrojone pomidory, cebulę i bazylię.
- Dodaj oliwę z oliwek, sok z cytryny lub ocet balsamiczny, sól i pieprz. Delikatnie wymieszaj.

4. Podanie:

- Na talerzach ułóż porcje pieczonych ziemniaków, kilka kotlecików z ciecierzycy oraz porcję sałatki z pomidorów.
- Całość możesz udekorować dodatkową świeżą bazylią lub kolendrą.

Wskazówki:

- Kotleciki możesz podać również w bułkach jako wegetariańskie burgery z dodatkiem sałaty i ulubionego sosu.
- Jeśli masa na kotleciki jest zbyt sucha, dodaj odrobinę wody lub oliwy z oliwek.

STIR-FRY Z TOFU, BROKUŁAMI I MARCHEWKĄ NA MAKARONIE RYŻOWYM



Stir-fry:

- 200 g tofu, pokrojonego w kostkę
- 1 brokuł, podzielony na różyczki
- 2 marchewki, pokrojone w cienkie plastry
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka świeżego imbiru, startego
- 2 łyżki sosu sojowego (lub tamari, jeśli bezglutenowe)
- 2 łyżki oleju sezamowego (lub innego oleju roślinnego do smażenia)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka soku z limonki lub cytryny
- 1 łyżeczka sosu sriracha lub innego ostrego sosu (opcjonalnie)
- 2 łyżki ziaren sezamu (białego lub czarnego)
- 2-3 łyżki posiekanej świeżej kolendry lub szczypiorku do dekoracji

Makaron ryżowy:

- 200 g makaronu ryżowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego

Przygotowanie:

1. Przygotowanie makaronu ryżowego:

- Ugotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź, opłucz zimną wodą i odstaw na bok. Przed podaniem możesz delikatnie skropić makaron sosem sojowym i olejem sezamowym, aby nadać mu więcej smaku.

2. Przygotowanie tofu:

- Na średnio rozgrzanej patelni (lub woku) rozgrzej 1 łyżkę oleju sezamowego. Dodaj pokrojone tofu i smaż, aż będzie złociste i chrupiące z każdej strony (około 5-7 minut). Następnie zdejmij tofu z patelni i odstaw na bok.

3. Przygotowanie warzyw:

- Na tej samej patelni rozgrzej kolejną łyżkę oleju sezamowego. Dodaj posiekany czosnek i starty imbir, smaż przez 1 minutę, aż uwolnią aromat.
- Dodaj różyczki brokuła, pokrojoną marchewkę i paprykę. Smaż na dużym ogniu przez 5-7 minut, aż warzywa będą miękkie, ale nadal chrupiące.

4. Dodanie sosu:

- W małej misce wymieszaj sos sojowy, miód lub syrop klonowy, sok z limonki lub cytryny oraz sos sriracha (jeśli używasz).
- Dodaj usmażone tofu z powrotem na patelnię z warzywami. Wlej przygotowany sos i dokładnie wymieszaj, aby wszystko było równomiernie pokryte.

5. Podanie:

- Na talerzach ułóż porcje makaronu ryżowego, a na wierzch nałóż stir-fry z tofu i warzywami.
- Posyp danie ziarnami sezamu i posiekaną świeżą kolendrą lub szczypiorkiem.

Wskazówki:

- Możesz dodać inne ulubione warzywa, takie jak cukinia, szpinak czy grzyby shiitake, aby wzbogacić smak i teksturę potrawy.
- Aby tofu było jeszcze bardziej chrupiące, możesz przed smażeniem obtoczyć je w skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej.

KREMOWE RISOTTO Z DYNIĄ, SZPINAKIEM I KOZIM SEREM



Składniki:

- 1 szklanka ryżu arborio (lub innego ryżu do risotto)
- 400 g dyni, pokrojonej w kostkę
- 150 g świeżego szpinaku
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 4 szklanki bulionu warzywnego, podgrzanego
- 1/2 szklanki białego wina (opcjonalnie)
- 100 g koziego sera, pokruszonego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka świeżych listków tymianku (lub 1/2 łyżeczki suszonego)
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki parmezanu (opcjonalnie) do posypania

Przygotowanie:

1. Pieczenie dyni:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Pokrojoną dynię umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop oliwą z oliwek, dopraw solą, pieprzem i świeżym tymiankiem. Wymieszaj, aby dynia była równomiernie pokryta.
- Piecz przez 20-25 minut, aż dynia będzie miękka i lekko złocista. Po upieczeniu odstaw na bok.

2. Przygotowanie risotto:

- W dużym garnku rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek i 1 łyżkę masła na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż stanie się miękka i przezroczysta.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 1-2 minuty.
- Wsyp ryż arborio i smaż przez około 2 minuty, mieszając, aż ryż stanie się lekko przezroczysty i pokryty tłuszczem.
- Wlej białe wino, jeśli używasz, i gotuj, mieszając, aż płyn niemal całkowicie się wchłonie.

3. Dodawanie bulionu:

- Zaczynij dodawać ciepły bulion, jedną chochlę na raz, mieszając od czasu do czasu. Dodaj kolejną porcję bulionu, gdy poprzednia zostanie wchłonięta przez ryż.
- Kontynuuj ten proces przez około 18-20 minut, aż ryż będzie miękki, ale jeszcze lekko al dente, a risotto będzie kremowe. Może się okazać, że nie będziesz musiał zużyć całego bulionu.

4. Dodanie dyni i szpinaku:

- Gdy ryż osiągnie odpowiednią konsystencję, dodaj upieczoną dynię i świeży szpinak. Mieszaj delikatnie, aż szpinak zwiędnie i wkomponuje się w risotto.
- Dodaj pokruszony kozi ser i pozostałą łyżkę masła. Mieszaj, aż ser się rozpuści i risotto stanie się jeszcze bardziej kremowe.

5. Podanie:

- Dopraw risotto solą i pieprzem do smaku.
- Podawaj risotto na talerzach, posypane odrobiną parmezanu, jeśli chcesz, oraz świeżymi listkami tymianku.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby risotto było bardziej kremowe, możesz dodać trochę śmietanki lub mleka kokosowego.
- Kozie ser można zastąpić serem feta lub parmezanem, w zależności od preferencji smakowych.

PIECZONE WARZYWA Z HUMMUSEM I PEŁNOZIARNISTYM CHLEBEM PITA



Składniki:

Pieczone warzywa:

- 3 marchewki, pokrojone w słupki
- 2 cukinie, pokrojone w półplastry
- 2 papryki (czerwona i żółta), pokrojone w paski
- 1 czerwona cebula, pokrojona w ćwiartki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- Sól i pieprz do smaku

Hummus:

- 1 puszka ciecierzycy (400 g), odcedzonej i przepłukanej
- 2 łyżki tahini (pasta sezamowa)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Sok z jednej cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól do smaku
- 2-3 łyżki zimnej wody (opcjonalnie)

Pełnoziarnisty chleb pita:

- 4 pełnoziarniste chlebki pita
- 1 łyżka oliwy z oliwek (opcjonalnie)
- Sól morską do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Pieczone warzywa:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- W dużej misce wymieszaj pokrojone warzywa: marchew, cukinię, paprykę i cebulę. Dodaj oliwę z oliwek, tymianek, rozmaryn, słodką paprykę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie warzywa były równomiernie pokryte przyprawami.
- Przełóż warzywa na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione, mieszając w połowie czasu pieczenia.

2. Przygotowanie hummusu:

- W blenderze lub robocie kuchennym umieść ciecierzycę, tahini, czosnek, sok z cytryny, oliwę z oliwek i sól.
- Miksuj do uzyskania gładkiej pasty. Jeśli hummus jest zbyt gęsty, dodaj po 1 łyżce zimnej wody, aż do uzyskania pożądanej konsystencji.
- Przełóż hummus do miski i, jeśli chcesz, skrop dodatkową oliwą z oliwek oraz posyp szczyptą papryki lub sezamu.

3. Przygotowanie chleba pita:

- Chlebki pita podgrzej w piekarniku przez 5 minut lub na patelni po obu stronach, aż będą ciepłe i lekko chrupiące.
- Jeśli lubisz, możesz posmarować chlebki oliwą z oliwek i posypać solą morską przed podgrzewaniem.

4. Podanie:

- Na talerzach ułóż porcje pieczonych warzyw, obok podaj hummus w małej miseczce.
- Chlebki pita przetnij na pół lub na ćwiartki i podaj obok, aby można było maczać je w hummusie i warzywach.

Wskazówki:

- Możesz dodać inne ulubione warzywa do pieczenia, takie jak bataty, bakłażan czy kalafior.
- Aby hummus był jeszcze bardziej aromatyczny, dodaj do niego odrobinę kminu rzymskiego lub wędzonej papryki.

SALATKA Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM, AWOKADO I QUINOA



Składniki:

Na sałatkę:

- 1 filet z kurczaka (około 200 g)
- 1/2 szklanki quinoa (komosa ryżowa)
- 1 awokado, pokrojone w plastry
- 1 główka sałaty rzymskiej, porwana na mniejsze kawałki
- 1 ogórek, pokrojony w półplastry
- 1 pomidor, pokrojony w kostkę (lub kilka pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół)
- 1/4 czerwonej cebuli, cienko pokrojonej
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry lub pietruszki (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (do grillowania kurczaka)
- Sól i pieprz do smaku

Na dressing cytrynowy:

- Sok z jednej cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie quinoa:

- Quinoa przepłucz pod bieżącą wodą, aby usunąć gorzki posmak. Następnie ugotuj ją zgodnie z instrukcjami na opakowaniu (najczęściej w proporcji 1:2, czyli 1 część quinoa do 2 części wody). Po ugotowaniu odstaw, aby ostygła.

2. Grillowanie kurczaka:

- Filet z kurczaka posól, popieprz i skrop oliwą z oliwek. Możesz dodać ulubione przyprawy, takie jak czosnek w proszku, papryka słodka czy zioła prowansalskie.
- Rozgrzej grill (może być patelnia grillowa) na średnim ogniu. Grilluj kurczaka przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będzie dobrze wypieczony, a soki będą klarowne. Po ugrillowaniu odstaw na kilka minut, a następnie pokrój w paski.

3. Przygotowanie sałatki:

- W dużej misce połącz sałatę rzymską, ugotowaną quinoa, pokrojony ogórek, pomidor, cebulę oraz posiekaną kolendrę lub pietruszkę, jeśli używasz.
- Dodaj pokrojone awokado oraz grillowanego kurczaka.

4. Przygotowanie dressingu cytrynowego:

- W małej miseczce wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, musztardę dijon i miód. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Mieszaj, aż składniki dobrze się połączą.

5. Podanie:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.
- Podawaj sałatkę od razu, aby awokado zachowało swoją świeżość i kolor.

Wskazówki:

- Możesz dodać inne ulubione składniki, takie jak orzechy (np. prażone migdały) lub nasiona (np. pestki dyni) dla dodatkowej chrupkości.
- Kurczaka można zastąpić innym białkiem, np. grillowanymi krewetkami lub tofu, aby dostosować sałatkę do swoich preferencji.

PIECZONY ŁOSOŚ Z ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ Z BURAKÓW I KOZIEGO SERA



Składniki:

Pieczony łosoś:

- 2 filety z łososa (po około 150-200 g każdy)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku

Pieczone ziemniaki:

- 500 g ziemniaków, pokrojonych w ćwiartki lub ósemki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- Sól i pieprz do smaku

Sałatka z buraków i koziego sera:

- 3 średnie buraki, upieczone i pokrojone w kostkę
- 100 g koziego sera, pokruszonego
- 1/4 szklanki orzechów włoskich, lekko podprażonych
- Garść rukoli lub mieszanki sałat
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Pieczenie buraków:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Buraki umyj, osusz, owiń każdy w folię aluminiową i piecz w piekarniku przez 45-60 minut, aż będą miękkie. Po upieczeniu odstaw do ostygnięcia, a następnie obierz i pokrój w kostkę.

2. Pieczenie ziemniaków:

- Ziemniaki umieść w dużej misce, dodaj oliwę z oliwek, rozmaryn, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby ziemniaki były równomiernie pokryte przyprawami.
- Rozłóż ziemniaki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku przez 30-35 minut, aż będą złociste i chrupiące, mieszając je w połowie czasu pieczenia.

3. Pieczenie łososa:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, suszony tymianek, sól i pieprz.
- Filety z łososa ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop przygotowaną mieszanką oliwy z przyprawami.
- Piecz łososa w piekarniku przez 12-15 minut, aż będzie soczysty i delikatny. Czas pieczenia może się różnić w zależności od grubości filetów.

4. Przygotowanie sałatki z buraków i koziego sera:

- W dużej misce połącz pokrojone buraki, rukolę (lub mieszankę sałat), pokruszony kozi ser i podprażone orzechy włoskie.
- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, miód, sól i pieprz, aby przygotować dressing.
- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.

5. Podanie:

- Na talerzach ułóż porcje pieczonych ziemniaków i łososa.
- Obok podaj sałatkę z buraków i koziego sera.
- Całość możesz udekorować świeżymi ziołami, np. natką pietruszki lub tymiankiem.

MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z TUŃCZYKIEM, KAPARAMI I SZPINAKIEM



Składniki:

- 200 g makaronu pełnoziarnistego (np. penne, spaghetti lub fusilli)
- 1 puszka tuńczyka w oliwie (około 150 g), odsączona
- 2 garści świeżego szpinaku
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki kaparów, odsączonych
- 2 łyżki oliwy z oliwek (plus dodatkowo do skropienia)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki płatków chili (opcjonalnie)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Starty parmezan lub płatki drożdżowe do posypania (opcjonalnie)
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie makaronu:

- Ugotuj makaron pełnoziarnisty zgodnie z instrukcjami na opakowaniu w osolonej wodzie, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu.

2. Przygotowanie sosu:

- W dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż zaczną pachnieć, ale nie zrumieni się.
- Dodaj kapary i smaż przez kolejne 2 minuty, aby uwolniły aromat.
- Dodaj odsączonego tuńczyka i delikatnie wymieszaj, aby równomiernie rozprowadził się na patelni.
- Dodaj świeży szpinak i smaż, aż zwiędnie, około 2-3 minut.
- Skrop całość sokiem z cytryny i dopraw płatkami chili (jeśli używasz), solą i pieprzem do smaku.

3. Połączenie makaronu z sosem:

- Do patelni z sosem dodaj ugotowany makaron. Jeśli sos wydaje się zbyt suchy, dodaj trochę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
- Wszystko dokładnie wymieszaj, aby makaron był równomiernie pokryty sosem.

4. Podanie:

- Przełóż makaron na talerze i, jeśli chcesz, posyp startym parmezanem lub płatkami drożdżowymi dla dodatkowego smaku.
- Udekoruj świeżą natką pietruszki i skrop oliwą z oliwek.

Wskazówki:

- Jeśli preferujesz bardziej kremową konsystencję, możesz dodać 2 łyżki śmietany lub jogurtu greckiego na końcu gotowania.
- Możesz dodać do dania inne składniki, takie jak suszone pomidory czy oliwki, aby wzbogacić smak.

PLACKI Z CUKINII Z JOGURTEM NATURALNYM I PIECZONYMI POMIDORAMI



Składniki:

Placki z cukinii:

- 2 średnie cukinie, starte na tarce o grubych oczkach
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki pełnoziarnistej (lub owsianej)
- 1/4 szklanki startego parmezanu (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki soli
- Świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego oregano lub tymianku
- 2 łyżki oliwy z oliwek do smażenia

Pieczone pomidory:

- 250 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka balsamicznego octu winnego
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- Garść rukoli
- Świeże zioła (np. natka pietruszki, koperek) do posypania

Przygotowanie:

1. Przygotowanie cukinii:

- Startą cukinię posól i odstaw na 10 minut, aby puściła wodę. Następnie odcisnij ją z nadmiaru płynu za pomocą czystej ściereczki lub ręcznika papierowego.

2. Przygotowanie placków:

- W dużej misce wymieszaj odcisniętą cukinię, posiekaną cebulę, czosnek, jajka, mąkę, starty parmezan (jeśli używasz), suszone zioła, sól i pieprz. Mieszaj, aż składniki dobrze się połączą.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Łyżką nakładaj porcje masy cukiniowej na patelnię, formując placki. Smaż z każdej strony przez 3-4 minuty, aż będą złociste i chrupiące. Przekładaj usmażone placki na ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

3. Pieczone pomidory:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Pomidorki koktajlowe ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop oliwą z oliwek, octem balsamicznym, posól i popieprz.
- Piecz w piekarniku przez 15-20 minut, aż pomidory będą miękkie i lekko zrumienione.

4. Podanie:

- Placki z cukinii podawaj na talerzu z łyżką jogurtu naturalnego na wierzchu.
- Obok ułóż porcję pieczonych pomidorów i garść rukoli.
- Całość możesz posypać świeżymi ziołami, np. natką pietruszki lub koperkiem.

Wskazówki:

- Możesz dodać do masy na placki inne warzywa, takie jak marchewka czy cukinia, aby wzbogacić smak.
- Aby placki były bardziej chrupiące, możesz je upiec w piekarniku na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, smarując je delikatnie oliwą z oliwek i piekąc przez około 20-25 minut w 200°C, przewracając je w połowie pieczenia.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



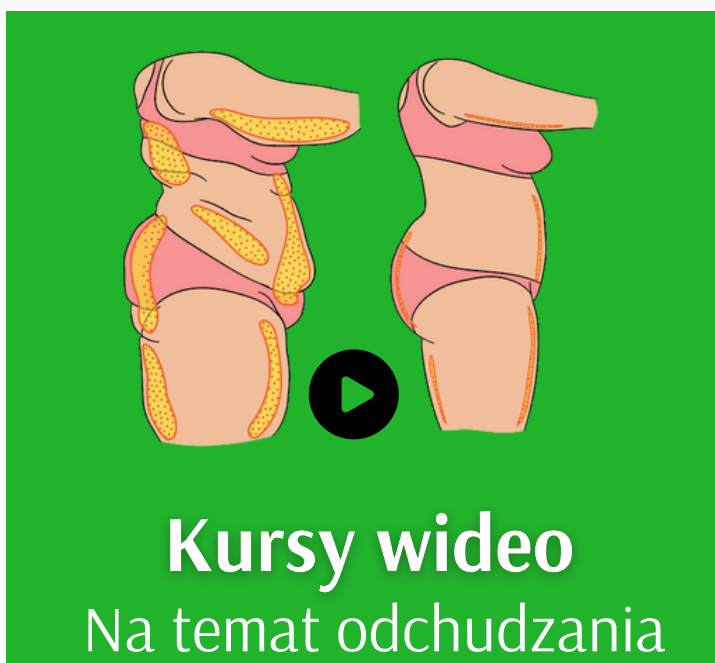
10 ebooków
same fakty



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

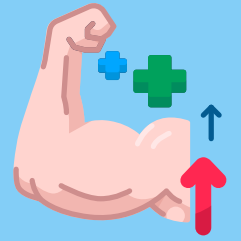


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

