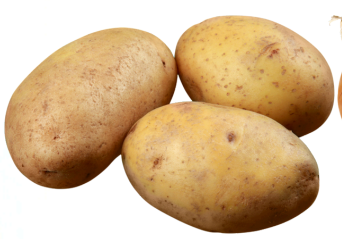
10 OBIADOWYCH HITÓW

PLACEK ZIEMNIACZANY Z SOSEM KURKOWYM



Ziemniaki

Cebula

Czosnek

Jajka

Kurki

Śmietana

CARBONARA Z KURKAMI

Kurki

Jajka

Makaron pełnoziarnisty

Pecorino

Cebula

Czosnek

HALIBUT W PAPILOTACH

Halibut

Cytryna

Cukinia

Marchew

Papryka

Cebula

DORSZ Z KURKAMI I POMIDORAMI

Dorsz

Pomidor

Kurki

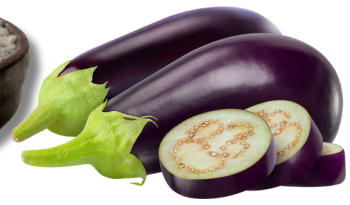
Cebula

Czosnek

Oliwa z oliwek

PINSA Z GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM, SALAMI I BURRATĄ

Mąka



Bakłażan

Salami

Burrata

Rukola

Oliwa z oliwek

MAKARON ORZO PO BOLOŃSKU

Makaron Orzo

Cebula

Marchew

Mielone mięso

Pomidory krojone

Bulion

MAKARON ORZO ZE SZPARAGAMI I KREWETKAMI

Makaron orzo

Szparagi

Krewetki

Czosnek

Oliwa z oliwek

Bulion

MAKARON AZJATYCKI Z PIKANTNĄ WOŁOWINĄ

Makaron ryżowy

Wołowina

Marchew

Papryka

Brokuł

Sos sojowy

MAKARON Z BURRATĄ

Makaron

Burrata

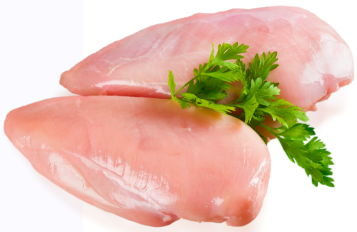
Czosnek

Pomidorki koktajlowe

Bazylia

Oliwa z oliwek

PIERŚ Z KURCZAKA Z KASZĄ KUSKUS I SAŁATKĄ Z GRANATEM



Kurczak

Kasza kuskus

Rukola

Granat

Feta

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

PLACEK ZIEMNIACZANY Z SOSEM KURKOWYM

Składniki:

Placki ziemniaczane:

- 1 kg ziemniaków
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 3 łyżki mąki pełnoziarnistej (można użyć mąki owsianej)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oleju rzepakowego (do smażenia)

Sos kurkowy:

- 300 g świeżych kurek
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 200 ml śmietanki 18% lub jogurtu naturalnego (dla lżejszej wersji)
- 1 łyżka masła
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży koperek do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie placków ziemniaczanych:**
   - Ziemniaki obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Przełóż je na sitko i odstaw na kilka minut, aby odciekł nadmiar wody. Następnie delikatnie wyciśnij ziemniaki, aby usunąć jak najwięcej płynu.
   - Cebulę i czosnek drobno posiekaj, a następnie dodaj do ziemniaków.
   - Do masy ziemniaczanej dodaj jajka, mąkę, sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszaj.
   - Na patelni rozgrzej odrobinę oleju rzepakowego. Nakładaj porcje ciasta ziemniaczanego na patelnię i formuj placki. Smaż na średnim ogniu z obu stron, aż będą złociste i chrupiące.
2. **Przygotowanie sosu kurkowego:**
   - Kurki dokładnie oczyść (najlepiej za pomocą pędzelka, aby nie uszkodzić delikatnych grzybów). Większe kurki możesz pokroić na mniejsze kawałki.
   - Na patelni rozgrzej masło, dodaj posiekaną cebulę i czosnek. Smaż, aż cebula stanie się szklista.
   - Dodaj kurki do patelni i smaż przez kilka minut, aż puszczą sok i zmiękną.
   - Wlej śmietankę lub jogurt naturalny i gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. **Podanie:**
   - Placki ziemniaczane podawaj na talerzu polane gorącym sosem kurkowym.
   - Całość udekoruj świeżym koperkiem.

DORSZ Z KURKAMI I POMIDORAMI

Składniki:

- 2 filety z dorsza (ok. 400 g)
- 200 g świeżych kurek
- 2 średnie pomidory
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła (opcjonalnie)
- 100 ml białego wina (opcjonalnie, można zastąpić bulionem warzywnym)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży tymianek lub natka pietruszki do dekoracji
- Sok z cytryny (do skropienia dorsza)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Kurki dokładnie oczyść i większe sztuki pokrój na mniejsze kawałki.
   - Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój w kostkę.
   - Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
2. **Smażenie kurek:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek (i masło, jeśli używasz). Dodaj cebulę i smaż na małym ogniu, aż będzie szklista.
   - Dodaj czosnek i smaż przez chwilę, uważając, aby go nie przypalić.
   - Następnie dodaj kurki i smaż, aż grzyby zmiękną i puszczą sok. W razie potrzeby możesz dodać trochę białego wina lub bulionu warzywnego, aby wzbogacić smak.
3. **Dodanie pomidorów:**
   - Do kurek dodaj pokrojone pomidory. Smaż całość na średnim ogniu, aż pomidory się rozpadną i utworzą sos. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. **Przygotowanie dorsza:**
   - Filety z dorsza skrop sokiem z cytryny i dopraw solą oraz pieprzem.
   - Na osobnej patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek. Smaż dorsza na średnim ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż mięso będzie białe i delikatnie się rozdziela.
5. **Podanie:**
   - Na talerzu ułóż dorsza, a na wierzch połóż przygotowany sos z kurek i pomidorów.
   - Całość udekoruj świeżym tymiankiem lub natką pietruszki.

HALIBUT W PAPILOTACH

Składniki:

- 2 filety z halibuta (ok. 200-250 g każdy)
- 1 cytryna (pokrojona w cienkie plasterki)
- 1 mała cukinia (pokrojona w cienkie plastry)
- 1 mała marchewka (pokrojona w cienkie słupki lub plastry)
- 1 mała czerwona papryka (pokrojona w cienkie paski)
- 1 czerwona cebula (pokrojona w cienkie plastry)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- Świeże zioła: tymianek, rozmaryn lub natka pietruszki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Papier do pieczenia lub folia aluminiowa

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie papilotów:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C.
   - Przygotuj dwa duże kawałki papieru do pieczenia lub folii aluminiowej, wystarczające do zawinięcia każdego filetu z dodatkami.
2. **Układanie składników:**
   - Na środku każdego kawałka papieru lub folii ułóż kilka plasterków cytryny.
   - Na cytrynie połóż filet z halibuta. Skrop go oliwą z oliwek, a następnie posyp solą, pieprzem oraz posiekanym czosnkiem.
   - Na rybie ułóż równomiernie pokrojone warzywa: cukinię, marchewkę, paprykę oraz cebulę.
   - Dodaj po kilka gałązek świeżych ziół.
3. **Zawijanie papilotów:**
   - Delikatnie zawiń papier do pieczenia lub folię, tworząc szczelne paczuszki (papiloty). Upewnij się, że są dobrze zamknięte, aby para nie uciekała podczas pieczenia.
4. **Pieczenie:**
   - Umieść papiloty na blasze do pieczenia i wstaw do nagrzanego piekarnika.
   - Piecz przez około 20-25 minut, aż ryba będzie miękka i delikatna.
5. **Podanie:**
   - Po upieczeniu ostrożnie rozwiń papiloty (uwaga na gorącą parę).
   - Podawaj halibuta bezpośrednio z papilotów na talerzu, dekorując go dodatkową porcją świeżych ziół.

CARBONARA Z KURKAMI

Składniki:

- 200 g makaronu pełnoziarnistego (np. spaghetti lub tagliatelle)
- 150 g świeżych kurek
- 100 g chudego boczku lub pancetty (opcjonalnie, dla wersji wegetariańskiej można pominąć)
- 2 duże jajka
- 50 g startego parmezanu lub pecorino
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Kurki dokładnie oczyść i większe sztuki pokrój na mniejsze kawałki.
   - Boczek lub pancettę pokrój w drobną kostkę.
   - Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
2. **Gotowanie makaronu:**
   - Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu.
3. **Przygotowanie sosu:**
   - W dużej misce roztrzep jajka, dodaj starty parmezan i dobrze wymieszaj. Dopraw świeżo mielonym pieprzem. Nie dodawaj soli, ponieważ ser jest już słony.
4. **Smażenie boczku i kurek:**
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj boczek lub pancettę i smaż, aż stanie się chrupiący.
   - Dodaj cebulę i czosnek, smażąc, aż będą miękkie i lekko złociste.
   - Następnie dodaj kurki i smaż, aż zmiękną i puszczą sok. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. **Łączenie składników:**
   - Do patelni z boczkiem i kurkami dodaj ugotowany makaron. Zmniejsz ogień do minimum.
   - Wlej mieszankę jajek i sera na makaron, szybko mieszając, aby jajka się nie ścięły, lecz stworzyły kremowy sos. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję sosu.
6. **Podanie:**
   - Carbonarę podawaj od razu, posypując dodatkowym parmezanem i świeżą natką pietruszki.

PINSA Z GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM, SALAMI I BURRATĄ

Składniki:

Ciasto na pinsę:

- 200 g mąki typu 00 (można użyć też mąki pełnoziarnistej w proporcji 50/50)
- 100 g mąki ryżowej
- 100 g mąki sojowej
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki suchych drożdży
- 250 ml wody (letnia)
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Dodatki:

- 1 mały bakłażan
- 8 plasterków salami (można użyć drobiowego lub wegetariańskiego salami)
- 1 kulka burraty
- 1/2 szklanki sosu pomidorowego (najlepiej domowego)
- Garść rukoli
- Oliwa z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ciasta na pinsę:**
   - W dużej misce wymieszaj mąkę typu 00, mąkę ryżową i mąkę sojową. Dodaj sól i drożdże, a następnie stopniowo wlewaj letnią wodę, mieszając składniki drewnianą łyżką.
   - Dodaj oliwę z oliwek i wyrabiaj ciasto przez kilka minut, aż stanie się gładkie i elastyczne. Przykryj miskę ściereczką i odstaw na 1-2 godziny do wyrośnięcia w ciepłym miejscu.
2. **Grillowanie bakłażana:**
   - Bakłażana pokrój w cienkie plastry, posól i odstaw na 10 minut, aby pozbyć się goryczki. Następnie opłucz plastry pod bieżącą wodą i osusz.
   - Posmaruj plastry bakłażana oliwą z oliwek i grilluj na patelni grillowej lub w piekarniku, aż staną się miękkie i lekko przypieczone.
3. **Formowanie i pieczenie pinsy:**
   - Po wyrośnięciu ciasta, rozgrzej piekarnik do 250°C, najlepiej z kamieniem do pizzy w środku.
   - Ciasto na pinsę delikatnie rozciągnij na kształt prostokąta lub owalu, formując cienki spód o grubszych brzegach.
   - Na rozgrzanym kamieniu lub blasze piecz ciasto przez około 5-7 minut, aż zacznie się lekko rumienić.
4. **Dodawanie dodatków:**
   - Wyjmij spód z piekarnika, posmaruj sosem pomidorowym i rozłóż na nim grillowane plastry bakłażana oraz plasterki salami.
   - Wstaw pinsę z powrotem do piekarnika i piecz przez kolejne 5-7 minut, aż dodatki będą gorące, a ciasto dobrze wypieczone.
5. **Podanie:**
   - Po wyjęciu pinsy z piekarnika, na wierzchu ułóż burratę, delikatnie ją rozrywając, aby równomiernie rozprowadziła się po wierzchu.
   - Posyp całość świeżą rukolą, dopraw solą, pieprzem i skrop oliwą z oliwek.
   - Udekoruj listkami świeżej bazylii.

MAKARON ORZO PO BOLOŃSKU

Składniki:

- 200 g makaronu orzo (makaron w kształcie ryżu)
- 300 g chudego mięsa mielonego (możesz użyć drobiowego, wołowego, lub mieszanki)
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 1 łodyga selera naciowego
- 400 g przecieru pomidorowego (passata)
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji
- Tarty parmezan do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Cebulę, marchewkę i seler naciowy drobno posiekaj. Czosnek obierz i również drobno posiekaj.
2. **Smażenie mięsa:**
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się szklista.
   - Dodaj czosnek, marchewkę i seler naciowy, smaż przez kilka minut, aż warzywa zmiękną.
   - Dodaj mielone mięso i smaż, rozdrabniając je łopatką, aż przestanie być różowe.
3. **Dodanie pomidorów:**
   - Dodaj do patelni przecier pomidorowy, krojone pomidory i koncentrat pomidorowy. Wlej bulion i dobrze wymieszaj.
   - Dodaj suszone oregano, tymianek, sól i pieprz do smaku. Zmniejsz ogień i gotuj sos na małym ogniu przez około 20-30 minut, aż zgęstnieje, od czasu do czasu mieszając.
4. **Gotowanie makaronu:**
   - W międzyczasie ugotuj makaron orzo według instrukcji na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź makaron, zachowując odrobinę wody z gotowania.
5. **Łączenie składników:**
   - Dodaj ugotowany makaron orzo do sosu bolońskiego i dobrze wymieszaj. W razie potrzeby dodaj trochę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
6. **Podanie:**
   - Podawaj makaron orzo po bolońsku na talerzach, posypując tartym parmezanem (jeśli używasz) i świeżymi listkami bazylii.

MAKARON ORZO ZE SZPARAGAMI I KREWETKAMI

Składniki:

- 200 g makaronu orzo (makaron w kształcie ryżu)
- 300 g krewetek (oczyszczonych, bez pancerzyków)
- 1 pęczek świeżych szparagów
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 szklanki białego wina (opcjonalnie, można zastąpić bulionem warzywnym)
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego lub drobiowego
- Skórka otarta z 1 cytryny
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Garść świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej
- Tarty parmezan do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie szparagów:**
   - Szparagi umyj, odłam zdrewniałe końcówki i pokrój na około 3-4 cm kawałki.
2. **Gotowanie makaronu:**
   - Ugotuj makaron orzo zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu.
3. **Smażenie krewetek:**
   - Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj krewetki i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się różowe i będą w pełni ugotowane. Wyjmij krewetki z patelni i odłóż na bok.
4. **Przygotowanie szparagów:**
   - Na tej samej patelni dodaj pozostałą łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż będzie miękka i lekko złocista.
   - Dodaj czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
   - Dodaj szparagi i smaż przez 4-5 minut, aż staną się miękkie, ale nadal lekko chrupiące.
5. **Dodanie wina i bulionu:**
   - Wlej białe wino na patelnię (jeśli używasz) i gotuj przez 2-3 minuty, aż większość płynu odparuje.
   - Dodaj bulion warzywny lub drobiowy i gotuj, aż szparagi będą miękkie, a płyn lekko się zredukuje.
6. **Łączenie składników:**
   - Dodaj ugotowany makaron orzo do patelni ze szparagami. Dodaj sok i skórkę z cytryny, wymieszaj.
   - Dodaj krewetki z powrotem na patelnię i delikatnie wymieszaj wszystko razem. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
   - Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
7. **Podanie:**
   - Przełóż makaron orzo ze szparagami i krewetkami na talerze. Posyp świeżą natką pietruszki i tartym parmezanem (jeśli używasz).

MAKARON AZJATYCKI Z PIKANTNĄ WOŁOWINĄ

Składniki:

- 200 g makaronu ryżowego lub soba
- 300 g chudej wołowiny (np. polędwica, rostbef) pokrojonej w cienkie paski
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie słupki
- 100 g brokułów, podzielonych na małe różyczki
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka świeżego imbiru, startego
- 2 łyżki sosu sojowego (niskosodowego)
- 1 łyżka sosu ostrygowego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka sosu sriracha (lub innego ostrego sosu chili)
- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżka oleju roślinnego (np. olej ryżowy lub rzepakowy)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- Garść świeżej kolendry lub szczypiorku do dekoracji
- Nasiona sezamu do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie makaronu:**
   - Ugotuj makaron ryżowy lub soba zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw na bok.
2. **Przygotowanie sosu:**
   - W małej misce wymieszaj sos sojowy, sos ostrygowy, olej sezamowy, sos sriracha, sok z limonki i miód (jeśli używasz). Odstaw na bok.
3. **Smażenie wołowiny:**
   - Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej roślinny na średnim ogniu.
   - Dodaj pokrojoną wołowinę i smaż przez 2-3 minuty, aż mięso stanie się brązowe z zewnątrz. Wyjmij wołowinę z patelni i odstaw na bok.
4. **Smażenie warzyw:**
   - Na tej samej patelni dodaj czosnek i imbir, smaż przez 30 sekund, aż zaczną pachnieć.
   - Dodaj marchewkę, paprykę i brokuły. Smaż warzywa przez 4-5 minut, aż będą miękkie, ale nadal chrupiące.
5. **Łączenie składników:**
   - Dodaj wołowinę z powrotem na patelnię z warzywami.
   - Wlej przygotowany wcześniej sos i dobrze wymieszaj. Smaż całość przez kolejne 2-3 minuty, aż wołowina będzie w pełni ugotowana, a smaki się połączą.
6. **Dodanie makaronu:**
   - Dodaj ugotowany makaron do patelni i delikatnie wymieszaj, aby dobrze pokryć go sosem i połączyć z warzywami oraz wołowiną.
7. **Podanie:**
   - Przełóż makaron azjatycki z pikantną wołowiną na talerze.
   - Posyp świeżą kolendrą lub szczypiorkiem oraz nasionami sezamu (jeśli używasz).

MAKARON Z BURRATĄ

Składniki:

- 250 g makaronu (np. spaghetti, linguine lub tagliatelle)
- 1 kulka burraty (ok. 150-200 g)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 400 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Garść świeżej bazylii, posiekanej
- Sól i pieprz do smaku
- Skórka otarta z 1 cytryny (opcjonalnie)
- 1 łyżka soku z cytryny (opcjonalnie)
- Tarty parmezan do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Gotowanie makaronu:**
   - Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu.
2. **Przygotowanie pomidorków:**
   - W międzyczasie, na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
   - Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1 minutę, aż zacznie pachnieć, uważając, aby go nie przypalić.
   - Dodaj przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Smaż, mieszając od czasu do czasu, aż pomidory zaczną się rozpadać i tworzyć sos, około 5-7 minut.
3. **Łączenie składników:**
   - Dodaj ugotowany makaron do patelni z pomidorami. Wymieszaj wszystko dokładnie, dodając odrobinę wody z gotowania makaronu, jeśli sos jest zbyt gęsty.
   - Dodaj skórkę i sok z cytryny, jeśli używasz, aby dodać świeżości daniu. Dobrze wymieszaj.
4. **Podanie:**
   - Przełóż makaron na talerze, na wierzch każdej porcji połóż kawałki burraty.
   - Posyp świeżą bazylią i, jeśli chcesz, tartym parmezanem.
   - Skrop oliwą z oliwek i podawaj od razu.

PIERŚ Z KURCZAKA Z KASZĄ KUSKUS I SAŁATKĄ Z GRANATEM

Składniki:

Pierś z kurczaka:

- 2 piersi z kurczaka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Kasza kuskus:

- 1 szklanka kaszy kuskus
- 1 szklanka wrzącej wody lub bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Sałatka z rukoli, granatem i fetą:

- 100 g rukoli
- 1 granat (nasiona)
- 100 g sera feta, pokruszonego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Marynowanie i pieczenie piersi z kurczaka:**
   - W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, oregano, tymianek, słodką paprykę, czosnek, sok z cytryny, sól i pieprz.
   - Piersi z kurczaka natrzyj marynatą, a następnie odstaw na co najmniej 30 minut (można również zostawić na noc w lodówce).
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C. Umieść piersi z kurczaka w naczyniu żaroodpornym i piecz przez 25-30 minut, aż kurczak będzie złocisty i w pełni upieczony. Po upieczeniu odstaw na kilka minut, aby mięso odpoczęło.
2. **Przygotowanie kaszy kuskus:**
   - W dużej misce umieść kaszę kuskus i dodaj łyżkę oliwy z oliwek oraz sok z cytryny. Zalej wrzącą wodą lub bulionem, przykryj i odstaw na 5 minut, aż kuskus wchłonie płyn.
   - Po tym czasie delikatnie rozdziel ziarenka kuskusu widelcem. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. **Przygotowanie sałatki z rukoli, granatem i fetą:**
   - W dużej misce wymieszaj rukolę z nasionami granatu i pokruszoną fetą.
   - W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek i ocet balsamiczny, dopraw solą i pieprzem, a następnie polej sałatkę przygotowanym dressingiem. Delikatnie wymieszaj.
4. **Podanie:**
   - Na talerzu ułóż porcję kaszy kuskus, obok umieść pokrojoną w plastry pierś z kurczaka. Dodaj porcję sałatki z rukoli, granatu i fety.
   - Całość możesz skropić dodatkową oliwą z oliwek i posypać świeżymi ziołami.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

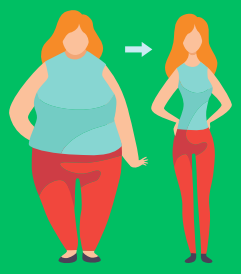
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

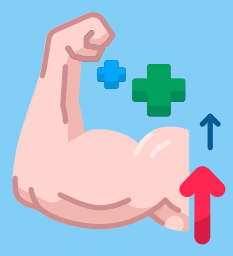
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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