

# 10 RYŻOWYCH MISECZEK + PRZEPISY



## MISECZKI Z TEMPEHEM W GLAZURZE GOCHUJANG I BRĄZOWYM RYŻEM



Czosnek



Imbir



Tempeh



Rzodkiewki



Kapusta pekińska



Brązowy ryż



## MISECZKA Z EDAMAME I RYŻEM Z WOLNOWARU Z WIŚNIAMI I ORZECHAMI PEKAN



Ryż dziki



Brązowy ryż



Bulion warzywny



Edamame



Wiśnie



Orzechy pekan



## WEGETARIAŃSKA MISECZKA SUSHI Z ZBOŻAMI



Imbir



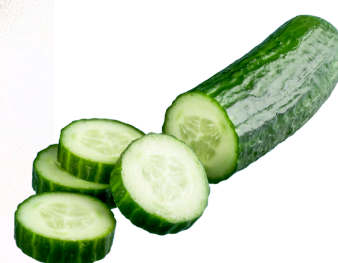
Brązowy ryż



Marchewka



Awokado

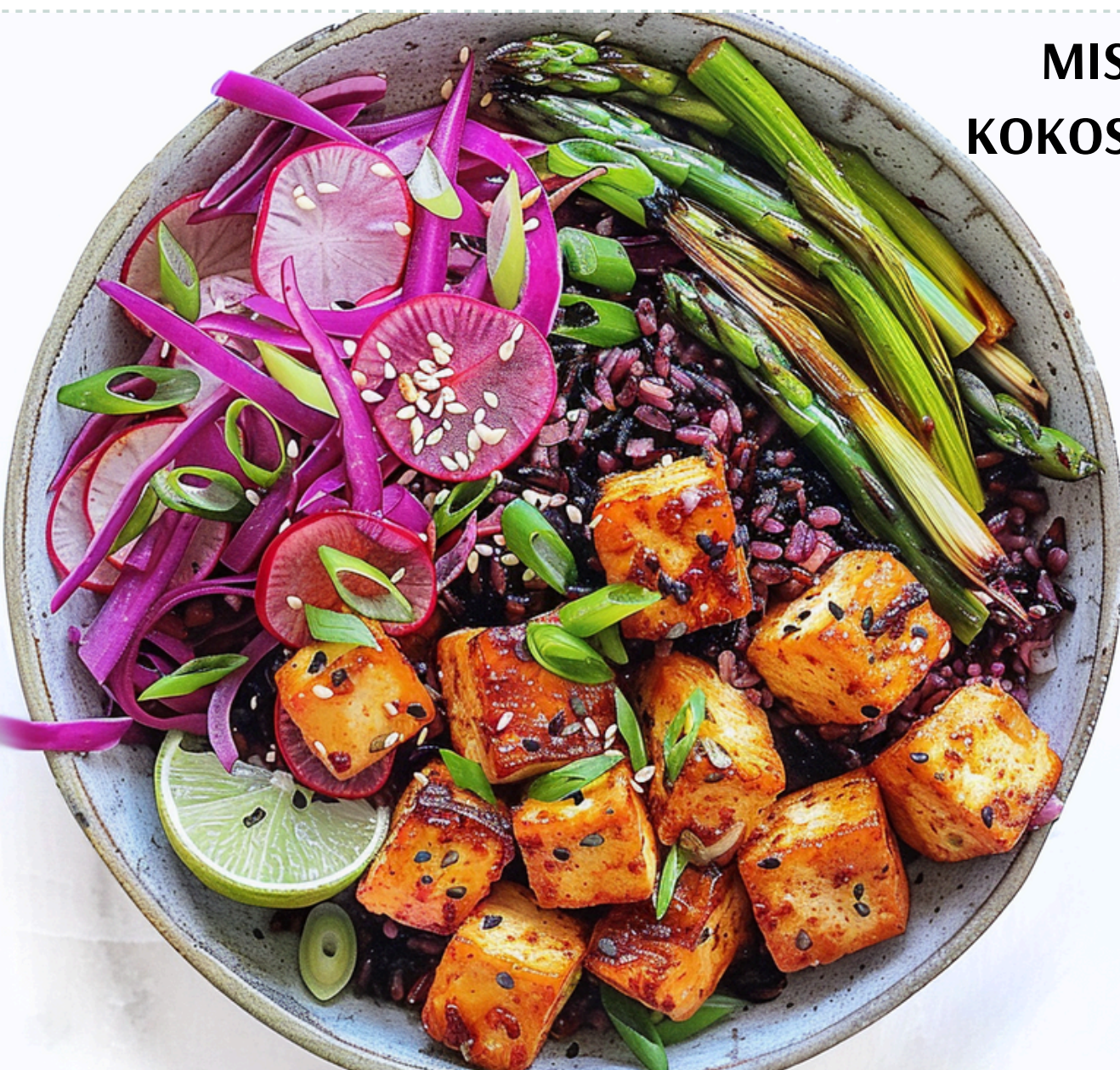


Ogórek



Edamame

## MISECZKI Z CZARNYM RYŻEM KOKOSOWYM, TOFU I FIOLETOWYMI SZPARAGAMI



Ryż czarny



Mleko kokosowe



Tofu



Fioletowe szparagi



Imbir



Dymki



# KURCZAK CYTRYNOWY Z RYŻEM



Sok z cytryny



Udka z kurczaka



Cebula



Kapusta



Brązowy ryż



Czosnek

# MISECZKA Z ŁOSOSIEM I RYŻEM



Awokado



Łosoś



Mirin



Ogórek



Kimchi



Sos tamari



## PILAW Z BRĄZOWEGO RYŻU Z WIOSENNYMI WARZYWAMI



Mieszanka  
warzyw



Ryż brązowy



Ciecierzycza



Oliwa z oliwek

## ŁATWE MISECZKI Z KURCZAKIEM TINGA I RYŻEM



Ryż



Kurczak



Fasola pinto



Papryka



Awokado



## MISECZKA Z RYŻEM I WARZYWAMI W STYLU MAROKAŃSKIM



Ryż brązowy



Marchewka



Cukinia



Ciecierzycza



Bakłażan



Suszone  
morele

## MISECZKA Z RYŻEM I KREWETKAMI W STYLU CAJUN



Ryż



Krewetki



Papryka



Cebula



Seler naciowy



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)



# MISECZKI Z TEMPEHEM W GLAZURZE GOCHUJANG I BRĄZOWYM RYŻEM



## Składniki:

- 120 ml wody, podzielonej na pół
- 5 łyżek stołowych octu ryżowego, podzielonego na pół
- 4 łyżki stołowe sosu tamari o obniżonej zawartości sodu, podzielonego na pół
- 4 łyżki stołowe brązowego cukru, podzielonego na pół
- 2 szklanki cienko pokrojonej kapusty pekińskiej
- 1 szklanka cienko pokrojonych rzodkiewek
- 1 łyżka stołowa gochujang
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka świeżego imbiru, startego i obranego
- 1 łyżka stołowa skrobi kukurydzianej
- 225 g tempehu, pokrojonego na 16 kawałków
- 2 szklanki ugotowanego brązowego ryżu
- ¼ szklanki świeżej kolendry

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Umieść kratkę na blaszce z rantem i spryskaj ją sprayem do gotowania.
2. W średniej misce wymieszaj 60 ml wody, 4 łyżki stołowe octu ryżowego, 1 łyżkę sosu tamari i 1 łyżkę brązowego cukru. Dodaj kapustę i rzodkiewki, a następnie dokładnie wymieszaj. Odstaw, mieszając od czasu do czasu.
3. W międzyczasie w małym rondelku połącz pozostałą 1 łyżkę octu, 3 łyżki sosu tamari, 3 łyżki brązowego cukru, gochujang, czosnek i imbir. Doprowadź do wrzenia na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu przez około 2 minuty. W małej misce wymieszaj pozostałe 60 ml wody i skrobię kukurydzianą. Powoli dodawaj mieszankę skrobi do sosu, cały czas mieszając. Gotuj, aż sos zgęstnieje, około 1 minuty.
4. Wlej połowę sosu do średniej miski i dodaj tempeh, delikatnie mieszając, aby pokryć kawałki. Przełóż tempeh na przygotowaną kratkę. Piecz, aż sos stanie się lepki, około 15 minut. Następnie wróć tempeh do miski i dodaj pozostały sos, delikatnie mieszając, aby pokryć kawałki.
5. Podziel ryż między 4 miseczki. Przełóż marynowane warzywa do miseczek za pomocą łyżki cedzakowej; jeśli chcesz, skrop je płynem z marynaty. Na wierzchu ułóż tempeh i posyp świeżą kolendrą.



# WEGETARIAŃSKA MISECZKA SUSHI Z ZBOŻAMI



## Składniki:

- 2 łyżki stołowe octu ryżowego
- 2 łyżki stołowe sosu tamari o obniżonej zawartości sodu
- 2 łyżki stołowe oleju z awokado
- 2 łyżeczki oleju sezamowego (ciemnego, prażonego)
- 2 łyżeczki świeżo startego imbiru
- 2 szklanki ugotowanego brązowego ryżu
- 1 szklanka startego marchewki
- 1 szklanka pokrojonego w kostkę ogórka
- 1 awokado, pokrojone w kostkę
- 1 szklanka mrożonego edamame bez łupin, rozmrożonego
- 1 szklanka posiekanego prażonego nori
- Nasiona sezamu do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. W małej misce połącz ocet ryżowy, sos tamari, olej z awokado, olej sezamowy i imbir.
2. Podziel brązowy ryż na 4 miseczki. Na wierzchu ułóż równomiernie marchewkę, ogórek, awokado, edamame i nori. Polej każdą miseczkę 2 łyżkami sosu i posyp nasionami sezamu, jeśli chcesz.



# MISECZKA Z EDAMAME I RYŻEM

## Z WOLNOWARU Z WIŚNIAMI I

## ORZECHAMI PEKAN



### Składniki:

- 1 szklanka nieugotowanego dzikiego ryżu
- $\frac{3}{4}$  szklanki nieugotowanego brązowego ryżu
- 1 łyżka niesolonego masła, roztopionego
- Spray do gotowania
- 900 ml niesolonego bulionu warzywnego
- 1 szklanka posiekanej żółtej cebuli (z 1 cebuli)
- 1 opakowanie (około 200 g) mrożonego edamame bez łupin
- 1 łyżeczka soli koszernej
- $\frac{1}{2}$  szklanki suszonych wiśni (około 70 g), posiekanych
- $\frac{1}{2}$  szklanki posiekanych orzechów pekan, prażonych
- 1 łyżka octu z czerwonego wina
- Mały pęczek świeżej natki pietruszki, listki

### Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj ryż i masło w wolnowarze o pojemności 5-6 litrów, pokrytym sprayem do gotowania, aż ryż będzie równomiernie pokryty masłem. Dodaj bulion, cebulę, edamame i  $\frac{3}{4}$  łyżeczki soli.
2. Przykryj i gotuj na wysokim ustawieniu, aż ryż będzie miękki, od 3 godzin i 30 minut do 4 godzin. Dodaj wiśnie, wyłącz ogrzewanie, przykryj i pozostaw na 15 minut.
3. Przed podaniem wymieszaj ryż z orzechami pekan, octem i pozostałą  $\frac{1}{4}$  łyżeczki soli. Udekoruj natką pietruszki, jeśli chcesz.



# MISECZKI Z CZARNYM RYŻEM KOKOSOWYM, TOFU I FIOLETOWYMI SZPARAGAMI



## Składniki:

- 3 łyżki oleju z awokado lub oleju arachidowego, podzielone
- 1 łyżka drobno posiekanego trawy cytrynowej
- 3 łyżeczki drobno posiekanego czosnku, podzielone
- 1 szklanka czarnego ryżu
- 1 puszka (400 ml) lekkiego mleka kokosowego
- 80 ml wody
- $\frac{3}{4}$  łyżeczki soli, podzielone
- 2 łyżki oleju sezamowego, prażonego
- 2 łyżki sosu tamari o obniżonej zawartości sodu lub sosu sojowego
- 1 łyżka jasnego brązowego cukru, ściśniętego
- $\frac{1}{4}$  łyżeczki płatków czerwonej papryki
- 1 opakowanie (400 g) tofu o wysokiej twardości
- 450 g fioletowych szparagów, przyciętych i pokrojonych na kawałki o długości 2,5 cm
- 1 łyżka świeżo startego imbiru
- $\frac{1}{2}$  szklanki niesłodzonego, tartego kokosa
- 1 łyżka soku z limonki, plus cząstki limonki do podania
- 1 łyżeczka czarnego sezamu
- 3 dymki, pokrojone
- Liście opalowej bazylii i cienko pokrojony fioletowy daikon do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej 1 łyżkę oleju z awokado (lub arachidowego) w średnim garnku na średnim ogniu. Dodaj trawę cytrynową i 1 łyżeczkę czosnku, gotuj, często mieszając, aż będą pachnące, około 30 sekund. Dodaj ryż i mieszaj, aby pokrył się olejem. Wlej mleko kokosowe, wodę i  $\frac{1}{2}$  łyżeczki soli. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu. Zmniejsz ogień, aby utrzymać delikatne gotowanie, przykryj i gotuj, aż ryż będzie miękki, a płyn zostanie wchłonięty, 35 do 45 minut.
2. W międzyczasie w małej misce wymieszaj olej sezamowy, tamari (lub sos sojowy), brązowy cukier i płatki czerwonej papryki. Odsącz tofu i pokrój na kawałki o wymiarach 5x3,8 cm. Umieść między papierowymi ręcznikami i naciśnij, aby usunąć nadmiar wilgoci.
3. Rozgrzej pozostałe 2 łyżki oleju z awokado (lub arachidowego) na dużej żeliwnej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj tofu i smaż, odwracając raz, aż będzie złote i chrupiące, łącznie 8-10 minut. Przełóż na talerz i posyp pozostałą  $\frac{1}{4}$  łyżeczki soli. Dodaj na patelnię szparagi, imbir i pozostałe 2 łyżeczki czosnku; gotuj, mieszając, aż szparagi będą miękko-chrupiące, około 3 minut. Zdejmij z ognia. Wymieszaj sos i dodaj na patelnię wraz z tofu; delikatnie wymieszaj, aby pokryć wszystkie składniki.
4. Do ryżu dodaj kokos i sok z limonki. Nałóż ryż do misek, na wierzch ułóż mieszankę tofu, sezam i dymkę. Podawaj z cząstkami limonki i udekoruj bazylią i daikonem, jeśli chcesz.



# KURCZAK CYTRYNOWY Z RYŻEM



## Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek, podzielone
- 8 udek z kurczaka bez kości i skóry (około 600-700 g), oczyszczonych
- 2 duże cebule, cienko pokrojone
- ½ łyżeczki soli, podzielone
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżeczki mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka papryki
- Szczypta szafranu (opcjonalnie)
- 3 szklanki poszatowanej kapusty (około 1/2 małej główki)
- 4 szklanki ugotowanego brązowego ryżu, najlepiej basmati lub jaśminowego
- ¼ szklanki soku z cytryny
- 2 łyżki posiekanej świeżej pietruszki włoskiej (opcjonalnie)
- 1 cytryna, pokrojona w plastry (opcjonalnie)

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C. Nasmaruj sprayem do gotowania dwie kwadratowe formy do pieczenia o wymiarach 20 cm (patrz Wskazówka).
2. Rozgrzej 1 łyżkę oliwy na dużej, nieprzywierającej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj 4 udka kurczaka i smaż, przewracając raz, aż obie strony będą lekko zrumienione, około 4 minut. Przełóż kurczaka na talerz i odstaw. Powtórz z pozostałymi udkami. Zlej nadmiar tłuszczu z patelni, pozostawiając około 1 łyżkę.
3. Dodaj pozostałą 1 łyżkę oliwy i cebulę na patelnię, posypując 1/4 łyżeczki soli. Gotuj, mieszając, aż cebula będzie miękka i złocista, 12-15 minut. Dodaj czosnek, kurkumę, paprykę i szafran (jeśli używasz); gotuj, mieszając, przez 2 minuty. Przełóż cebulę na talerz i odstaw.
4. Wróć patelnię na średnio-wysoki ogień i dodaj kapustę. Gotuj, mieszając, aż zwiędnie, około 3 minut. Dodaj ryż, sok z cytryny, pozostałą 1/4 łyżeczki soli i połowę zarezerwowanej cebuli. Kontynuuj gotowanie, aż ryż będzie dobrze pokryty i podgrzany, 5-7 minut.
5. Podziel mieszankę ryżową między przygotowane formy do pieczenia; umieść 4 zarezerwowane udka kurczaka w każdej formie. Na wierzchu każdej formy rozłóż pozostałą cebulę. Przykryj obie formy folią. Jedną formę oznacz i zamroź na okres do 1 miesiąca.
6. Piecz pozostałą zapiekankę, przykrytą, przez 30 minut.
7. Odkryj i kontynuuj pieczenie, aż termometr włożony w najgrubszą część kurczaka wskaże 74°C, a cebula zacznie brązowieć na brzegach, jeszcze 5-10 minut. Udekoruj pietruszką i plasterkami cytryny, jeśli chcesz.



# MISECZKA Z ŁOSOSIEM I RYŻEM



## Składniki:

- 115 g łososia, najlepiej dzikiego
- 1 łyżeczka oleju z awokado
- 1/8 łyżeczki soli koszernej
- 1 szklanka brązowego ryżu
- 1 szklanka wody
- 2 łyżki majonezu
- 1 1/2 łyżeczki sosu Sriracha
- 1 1/2 łyżeczki sosu tamari o mniejszej zawartości sodu
- 1 łyżeczka mirinu
- 1/2 łyżeczki świeżo startego imbiru
- 1/4 łyżeczki płatków czerwonej papryki
- 1/8 łyżeczki soli koszernej
- 1/2 dojrzałego awokado, pokrojonego
- 1/2 szklanki pokrojonego ogórka
- 1/4 szklanki pikantnego kimchi
- 12 arkuszy nori (prażone wodorosty) o wymiarach 10 cm

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wyłóż małą blachę do pieczenia folią. Umieść łososia na przygotowanej blasze. Skrop olejem; dopraw solą. Piecz, aż łosoś będzie łatwo się rozdzielał przy pomocy widelca, około 8-10 minut.
2. W międzyczasie w małym garnku połącz ryż i wodę; gotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. W małej misce wymieszaj majonez i sos Sriracha; odstaw. W drugiej małej misce wymieszaj tamari, mirin, imbir, płatki czerwonej papryki i sól; odstaw.
3. Podziel ryż między 2 miseczki. Na wierzchu ułóż łososia, awokado, ogórek i kimchi. Skrop mieszanką tamari i mieszanką majonezową. Jeśli chcesz, wymieszaj zawartość misek i podawaj z nori.



# PILAW Z BRĄZOWEGO RYŻU Z

## WIOSENNYMI WARZYWAMI **Składniki:**



- 2 opakowania mrożonych wiosennych warzyw do gotowania na parze
- 2 szklanki ugotowanego brązowego ryżu
- 1 puszka ciecierzycy bez dodatku soli, opłukanej
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki mielonego pieprzu

## **Sposób przygotowania:**

1. Ugotuj mrożone warzywa w mikrofalówce zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Odcedź nadmiar płynu i przełóż warzywa do dużej miski.
2. Dodaj ryż, ciecierzycę, oliwę, sól i pieprz. Wymieszaj wszystkie składniki, aby się połączyły.



# ŁATWE MISECZKI Z KURCZAKIEM TINGA I RYŻEM



## Składniki:

- 1 opakowanie (około 200 g) ugotowanego ryżu z kolendrą i limonką
- 3 szklanki kurczaka Tinga
- 1 puszka fasoli pinto, opłukanej
- 2 średnie papryki, pokrojone w paski
- 1 awokado, pokrojone w plastry
- Częstki limonki do podania

## Sposób przygotowania:

1. Podgrzej ryż zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Podgrzej kurczaka tinga i fasolę w oddzielnych naczyniach lub w mikrofalówce, aż będą parujące.
2. W międzyczasie smaż papryki, często mieszając, na nieprzywierającej patelni na średnim ogniu, aż będą miękkie, około 5 minut.
3. Ułóż warstwami ryż, kurczaka, fasolę i papryki w 4 miseczkach, a na wierzchu umieść plastry awokado. Podawaj z częstkami limonki, jeśli chcesz.



# MISECZKA Z RYŻEM I WARZYWAMI W STYLU MAROKAŃSKIM



## Składniki:

- 1 szklanka ryżu brązowego
- 2 marchewki, pokrojone w plastry
- 1 cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 bakłażan, pokrojony w kostkę
- 1 puszka ciecierzycy (400 g), opłukana i odsączona
- ½ szklanki suszonych moreli, pokrojonych w paski
- ¼ szklanki migdałów, prażonych i posiekanych
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki przyprawy marokańskiej (można użyć mieszanki kminu rzymskiego, kolendry, cynamonu, papryki, imbiru, kurkumy)
- Świeża kolendra do dekoracji
- Sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie ryżu:

- Ugotuj ryż brązowy zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Po ugotowaniu odstaw na bok.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- W dużej misce wymieszaj marchewki, cukinię, bakłażana i ciecierzycę z oliwą z oliwek oraz przyprawą marokańską. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Wyłóż warzywa i ciecierzycę na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 25-30 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko zrumienione, od czasu do czasu mieszając.

### 3. Składanie miseczki:

- W dużej misce wymieszaj ugotowany ryż z upieczonymi warzywami i ciecierzycą.
- Dodaj pokrojone suszone morele i posiekane prażone migdały. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki.

### 4. Podanie:

- Podziel mieszankę ryżu i warzyw na cztery miseczki.
- Udekoruj świeżą kolendrą.
- Podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej.



# MISECZKA Z RYŻEM I KREWETKAMI W STYLU CAJUN



## Składniki:

- 1 szklanka ryżu białego
- 400 g krewetek, obranych i oczyszczonych
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 zielona papryka, pokrojona w paski
- 1 cebula, pokrojona w pióra
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plastry
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki przyprawy cajun
- 1 pęczek natki pietruszki, posiekanej
- Sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie ryżu:

- Ugotuj ryż biały zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Po ugotowaniu odstaw na bok.

### 2. Przygotowanie krewetek:

- W dużej misce wymieszaj krewetki z 1 łyżką przyprawy cajun, dodając sól i pieprz do smaku.
- Rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na dużej patelni na średnio-wysokim ogniu.
- Dodaj krewetki i smaż przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą różowe i lekko zrumienione. Przełóż krewetki na talerz i odstaw.

### 3. Przygotowanie warzyw:

- Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek.
- Dodaj cebulę, papryki i seler naciowy. Smaż warzywa przez około 5-7 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.
- Dodaj pozostałą 1 łyżkę przyprawy cajun i dokładnie wymieszaj, aby warzywa były równomiernie pokryte przyprawami.

### 4. Składanie miseczki:

- Podziel ugotowany ryż na cztery miseczki.
- Na wierzch każdej miseczki ułóż równomiernie krewetki i warzywa.

### 5. Podanie:

- Posyp każdą miseczkę obficie posiekaną natką pietruszki.
- Podawaj na ciepło.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



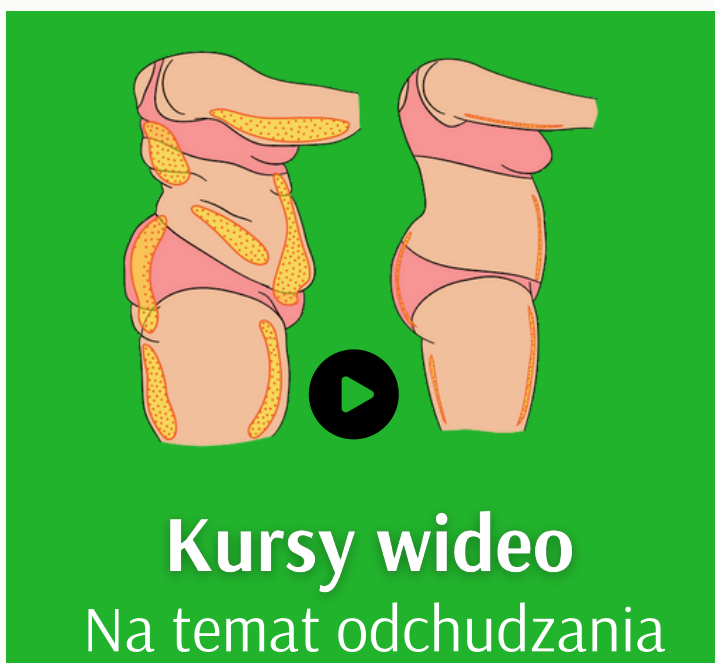
**10 ebooków**  
same fakty



**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



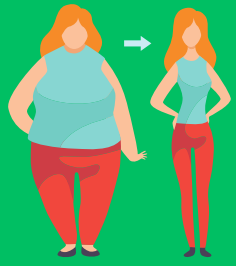
**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**



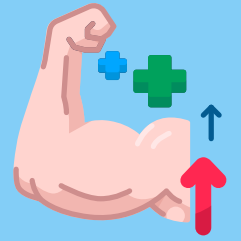


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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 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

