10 RYŻOWYCH MISECZEK + PRZEPISY

MISKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I PESTO

Brokuły

Papryka

Czerwona cebula

Ciecierzyca

Oliwa z oliwek

Brązowy ryż

BASKIJSKI RYŻ Z WARZYWAMI

Cebula

Ryż biały

Cukinia

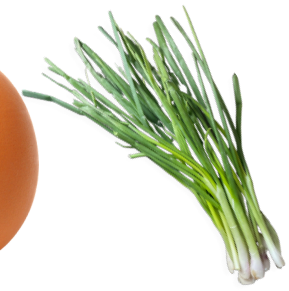
Papryka

Bulion

Pomidory

SMAŻONY RYŻ Z WIEPRZOWINĄ I KIMCHI

Jajka



Cebule dymki

Imbir

Polędwica wieprzowa

Brązowy ryż

Marchew

RYŻ BASMATI Z KOKOSEM I OBSMAŻONYMI PRZEGRZEBKAMI

Ryż basmati

Przegrzebki

Mleko kokosowe

Bulion

Mango

Oliwa z oliwek

MISKA Z TOFU, PIECZONYMI WARZYWAMI I ZIARNAMI DYNI

Tofu

Pestki dyni

Pomidorki koktajlowe

Czerwona cebula

Brązowy ryż

Papryka

MISKA TACO Z FASOLĄ I WARZYWAMI

Zielona papryka

Czerwona cebula

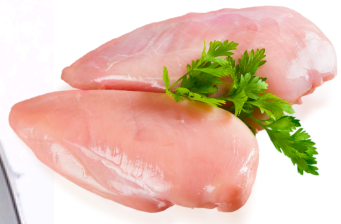
Czarna fasola

Brązowy ryż

Ser cheddar

Oliwa z oliwek

MISKA Z KURCZAKIEM, KOLENDRĄ I LIMONKĄ



Kurczak

Czerwona cebula

Brązowy ryż

Czarna fasola

Oliwa z oliwek

Pomidor

MISKA Z CZARNYM RYŻEM BANH MI

Czarny ryż

Tofu

Marchewka

Mięta

Czerwona kapusta

Miód

ZDROWA I SMACZNA MISKA RYŻOWA Z WOŁOWINĄ I WARZYWAMI

Ryż jaśminowy

Chuda wołowina

Papryka

Cebula

Cukinia

Sos sojowy

ZDROWA I SMACZNA MISKA RYŻOWA Z KACZKĄ I GRANATEM

Pierś z kaczki

Mieszanka sałat

Granat

Ryż basmati

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

MISKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I PESTO

Składniki:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone
- ½ łyżeczki czosnku w proszku
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki mielonego pieprzu
- 4 szklanki różyczek brokułów
- 2 średnie czerwone papryki, podzielone na ćwiartki
- 1 szklanka pokrojonej czerwonej cebuli
- 3 szklanki ugotowanego brązowego ryżu
- 1 puszka ciecierzycy (400g), opłukana
- 4 łyżki gotowego pesto

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 230°C.
2. W dużej misce wymieszaj 2 łyżki oliwy, czosnek w proszku, sól i pieprz. Dodaj brokuły, papryki i cebulę; wymieszaj, aby pokryć warzywa przyprawami. Przełóż warzywa na dużą blachę do pieczenia z rantem i piecz, mieszając raz, aż warzywa będą miękkie, około 20 minut. Pokrój papryki, gdy będą na tyle chłodne, aby je można było dotknąć.
3. Wmieszaj pozostałą 1 łyżkę oliwy do ryżu. Umieść około 3/4 szklanki ryżu w każdym z czterech pojemników o pojemności 480 ml, które nadają się do mikrofali i mają pokrywki. Podziel ciecierzycę i pieczone warzywa między miski. Na każdą porcję nałóż po 1 łyżce pesto.

BASKIJSKI RYŻ Z WARZYWAMI

Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 mała suszona czerwona papryczka chili, np. chile de arbol, rozdrobniona
- 1 średnia cebula, pokrojona na ćwiartki i cienko pokrojona
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 duże dojrzałe pomidory, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
- 1 średnia cukinia, pokrojona w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 zielona papryka, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 łyżeczka papryki, najlepiej hiszpańskiej
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- ½ łyżeczki soli
- ⅛ łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 250 g krótkoziarnistego białego ryżu, najlepiej Valencia (patrz uwaga)
- 720 ml bulionu warzywnego lub bulionu drobiowego o obniżonej zawartości sodu
- 2 łyżki drobno posiekanej świeżej natki pietruszki, do dekoracji
- 6 kawałków cytryny, do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Podgrzej oliwę na patelni żeliwnej o średnicy 30 cm na średnim ogniu. Dodaj papryczkę chili, cebulę i czosnek i smaż, często mieszając, aż cebula będzie miękka, ale nie zrumieniona, około 6 minut.
2. Dodaj pomidory, cukinię, papryki, paprykę w proszku, tymianek, sól i pieprz; przykryj i gotuj na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając, przez 15 minut.
3. Dodaj ryż; dobrze wymieszaj, aby ryż pokrył się mieszanką pomidorową. Dodaj bulion; doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do niskiego, przykryj i gotuj na wolnym ogniu, aż ryż będzie miękki, 25-30 minut. Podawaj gorące bezpośrednio z patelni, udekorowane natką pietruszki i kawałkami cytryny, jeśli chcesz.

SMAŻONY RYŻ Z WIEPRZOWINĄ I KIMCHI

Składniki:

- 1 łyżeczka oleju arachidowego lub rzepakowego oraz 2 łyżki, podzielone
- 2 duże jajka, roztrzepane
- 3 dymki, cienko pokrojone
- 2 łyżeczki świeżego imbiru, startego
- 2 łyżeczki czosnku, drobno posiekanego
- 450 g polędwicy wieprzowej, przyciętej i pokrojonej na kawałki o boku 1,5 cm
- 1 szklanka cukinii, pokrojonej w kostkę
- 1 szklanka marchewki, pokrojonej w kostkę
- 2 szklanki zimnego ugotowanego brązowego ryżu
- 1 szklanka posiekanego kimchi
- 3 łyżki gochujang

Sposób przygotowania:

1. Podgrzej 1 łyżeczkę oleju w dużym, płaskodennym woku z węgla lub na dużej, ciężkiej patelni na dużym ogniu. Dodaj jajka i smaż, bez mieszania, aż będą w pełni ugotowane z jednej strony, około 30 sekund. Przewróć i smaż, aż będą tylko ugotowane, około 15 sekund. Przełóż na deskę do krojenia i pokrój na kawałki o boku 1,5 cm.
2. Dodaj 1 łyżkę oleju do woka wraz z dymką, imbirem i czosnkiem; smaż, mieszając, aż dymka zmięknie, około 30 sekund. Dodaj wieprzowinę i smaż, mieszając, przez 1 minutę. Dodaj cukinię i marchewkę; smaż, mieszając, aż będą tylko miękkie, 2-4 minuty. Przełóż zawartość woka na duży talerz.
3. Dodaj pozostałą 1 łyżkę oleju do woka; dodaj ryż i smaż, mieszając, aż będzie gorący, 1-2 minuty. Podczas mieszania, przesuwaj ryż od dołu do góry, aby cały pokrył się olejem i równomiernie się ugotował.
4. Wróć z wieprzowiną, warzywami i jajkami do woka; dodaj kimchi i sos gochujang i mieszaj, aż wszystko się dobrze połączy.

RYŻ BASMATI Z KOKOSEM I OBSMAŻONYMI PRZEGRZEBKAMI

Składniki:

- 450 g świeżych lub mrożonych przegrzebków morskich
- ½ łyżeczki soli, podzielone
- ⅛ łyżeczki mielonego pieprzu oraz ¼ łyżeczki, podzielone
- ½ szklanki posiekanej cebuli (1 średnia)
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek oraz 1 łyżka, podzielone
- ½ szklanki nieugotowanego ryżu basmati
- 180 ml niesłodzonego lekkiego mleka kokosowego
- 60 ml bulionu drobiowego o obniżonej zawartości sodu
- 60 ml wody
- 1 średnie mango, bez pestki, obrane i grubo posiekane
- ¼ szklanki posiekanej świeżej bazylii
- 4 świeże liście bazylii

Sposób przygotowania:

1. Jeśli używasz mrożonych przegrzebków, rozmroź je. Opłucz przegrzebki i osusz papierowymi ręcznikami. Posyp przegrzebki ¼ łyżeczki soli i ⅛ łyżeczki pieprzu; odstaw.
2. W średnim garnku rozgrzej 2 łyżeczki oliwy na średnim ogniu. Dodaj cebulę i gotuj przez 5-7 minut, aż będzie miękka. Dodaj ryż i gotuj, mieszając, przez 1 minutę. Dodaj mleko kokosowe, bulion, wodę oraz pozostałą ¼ łyżeczki soli i ¼ łyżeczki pieprzu. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 20 minut, aż ryż będzie miękki i płyn się wchłonie. Dodaj mango i posiekaną bazylię.
3. W międzyczasie, w dużej nieprzywierającej patelni, rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy na średnio-wysokim ogniu. Dodaj przegrzebki i smaż przez 2-3 minuty, aż będą nieprzezroczyste i złotobrązowe, przewracając je raz w połowie czasu smażenia. Podawaj przegrzebki na ryżu. Jeśli chcesz, posyp danie liśćmi bazylii.

MISKA Z TOFU, PIECZONYMI WARZYWAMI I ZIARNAMI DYNI

Składniki:

- 200 g tofu, pokrojonego w kostkę o boku 2,5 cm
- 5 łyżek plus 1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, podzielone
- 1 łyżka sosu tamari o obniżonej zawartości sodu lub sosu sojowego
- ½ łyżeczki chili w proszku
- 1 średnia czerwona papryka, pokrojona w paski o szerokości 1,5 cm
- ½ średniej czerwonej cebuli, pokrojonej w kliny o szerokości 1,5 cm
- ½ awokado
- ⅓ szklanki wody
- ¼ szklanki liści kolendry, plus dodatkowo do dekoracji
- 2 łyżki soku z limonki
- ½ łyżeczki mielonej kolendry
- ¼ łyżeczki soli
- 1 szklanka ugotowanego brązowego ryżu
- ½ szklanki posiekanej sałaty rzymskiej
- 6 pomidorków cherry, przekrojonych na pół
- 2 łyżki prażonych ziaren dyni

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Wyłóż blachę do pieczenia papierem pergaminowym.
2. W średniej misce wymieszaj tofu, 1 łyżkę oliwy, tamari (lub sos sojowy) i chili w proszku. Ułóż tofu po jednej stronie przygotowanej blachy do pieczenia. Dodaj paprykę, cebulę i 1 łyżeczkę oliwy do miski; wymieszaj, aby pokryć warzywa. Ułóż warzywa po drugiej stronie blachy. Piecz, aż warzywa będą miękkie, a tofu będzie skwierczeć, około 20 minut.
3. W międzyczasie, w blenderze lub mini procesorze żywności, połącz pozostałe 4 łyżki oliwy, awokado, wodę, kolendrę, sok z limonki, mieloną kolendrę i sól. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji, w razie potrzeby zeskrobując boki.
4. Nałóż ½ szklanki ryżu do każdej z 2 płytkich misek. Dodaj tofu, pieczone warzywa, sałatę i pomidory. Polej każdą miskę 4 łyżkami dressingu i posyp prażonymi ziarnami dyni. Udekoruj dodatkową kolendrą, jeśli chcesz.

MISKA TACO Z FASOLĄ I WARZYWAMI

Składniki:

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ½ zielonej papryki, bez gniazda nasiennego i pokrojonej w paski
- ½ czerwonej cebuli, pokrojonej w plasterki
- ½ szklanki ugotowanego brązowego ryżu
- ¼ szklanki czarnej fasoli z puszki, opłukanej
- ¼ szklanki startego ostrego sera Cheddar (28 g)
- ¼ szklanki pico de gallo lub salsy
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry, cząstki limonki i ostry sos do podania

Sposób przygotowania:

1. Podgrzej oliwę na średniej patelni na średnim ogniu. Dodaj paprykę i cebulę; gotuj, często mieszając, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż chrupiące, 5-8 minut.
2. Ułóż ryż i fasolę w misce. Dodaj warzywa, ser, pico de gallo (lub salsę) i, jeśli używasz, kolendrę. Podawaj z cząstkami limonki i ostrym sosem, jeśli chcesz.

MISKA Z KURCZAKIEM, KOLENDRĄ I LIMONKĄ

Składniki:

- 450 g piersi kurczaka bez kości i skóry, pokrojonej w kostkę o boku 2,5 cm
- ¾ łyżeczki soli, podzielone
- ½ łyżeczki chipotle chili w proszku lub łagodnego chili w proszku
- ¼ łyżeczki mielonego pieprzu
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone
- ¼ szklanki posiekanej świeżej kolendry
- 1 średnia czerwona cebula, pokrojona w plasterki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w plasterki
- 1 zielona papryka, pokrojona w plasterki
- 2 szklanki ugotowanego brązowego ryżu
- 1 średni pomidor, posiekany
- 1 łyżka posiekanej papryczki jalapeño (opcjonalnie)
- 1 puszka czarnej fasoli o obniżonej zawartości sodu (400 g), opłukana
- ½ szklanki pokruszonego queso fresco (70 g)
- 1 limonka, pokrojona na 4 cząstki

Sposób przygotowania:

1. W średniej misce wymieszaj kurczaka z ¼ łyżeczki soli, chili w proszku i pieprzem. Podgrzej 2 łyżki oliwy na dużej patelni na średnio-wysokim ogniu. Dodaj kurczaka i smaż, od czasu do czasu mieszając, aż się zrumieni i będzie ugotowany, 6-8 minut. Przełóż kurczaka do czystej miski i pozwól mu lekko ostygnąć. Dodaj kolendrę i wymieszaj, odstaw.
2. W międzyczasie dodaj pozostałą 1 łyżkę oliwy na patelnię. Dodaj cebulę, czerwoną paprykę, zieloną paprykę i ¼ łyżeczki soli. Gotuj na średnim ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zmiękną i zaczną się rumienić, 6-8 minut. Zmniejsz ogień, jeśli warzywa zaczną się za bardzo przyrumieniać.
3. W średniej misce wymieszaj ryż, pomidora, jalapeño (jeśli używasz) i pozostałą ¼ łyżeczki soli.
4. Składanie: Podziel równe porcje czarnej fasoli, mieszanki z kurczakiem, mieszanki z papryką i mieszanki z ryżem między 4 pojemniki nadające się do mikrofali. Na wierzch każdego pojemnika dodaj queso fresco i cząstkę limonki. Przechowuj w lodówce do momentu użycia (do 4 dni).
5. Podgrzewanie: Usuń cząstkę limonki. Podgrzewaj każdy pojemnik w mikrofalówce na wysokiej mocy przez 1-2 minuty, lub do momentu, aż będzie gorący. Wyciśnij cząstkę limonki na wierzch przed podaniem.

MISKA Z CZARNYM RYŻEM BANH MI

Składniki:

- 1 szklanka czarnego ryżu, opłukanego
- 2 szklanki wody
- 1 łyżeczka soli, podzielonej
- 1 łyżka oleju sezamowego, prażonego
- 1 łyżka tamari o obniżonej zawartości sodu
- 2 łyżeczki sosu rybnego lub tamari
- 1 łyżeczka miodu
- 1 opakowanie tofu (firm) w wodzie (400 g), pokrojonego w kostkę
- ½ szklanki octu ryżowego
- 1 łyżka cukru
- 1 szklanka marchewki pokrojonej w julienne
- 1 szklanka rzodkwi daikon pokrojonej w julienne
- ½ szklanki poszatkowanej czerwonej kapusty
- ¼ szklanki świeżej mięty i/lub kolendry
- Majonez sriracha i plasterki jalapeño do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Połącz ryż, wodę i ¼ łyżeczki soli w średnim garnku. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu. Zmniejsz ogień, aby utrzymać delikatne gotowanie, przykryj i gotuj, aż ryż będzie miękki, około 30 minut. Zdejmij z ognia i pozostaw pod przykryciem na 5 minut.
2. W międzyczasie, w dużej misce wymieszaj olej, tamari, sos rybny (lub więcej tamari) i miód. Dodaj tofu i wymieszaj, aby równomiernie pokryć. Odstaw na czas przygotowywania, od czasu do czasu mieszając.
3. W średniej misce ubij ocet, cukier i pozostałe ¾ łyżeczki soli. Dodaj marchewkę i rzodkiew daikon i odstaw na 15 minut. Odcedź i wyrzuć płyn.
4. Podziel ryż, tofu, marynowane warzywa i kapustę między 4 miski. Podawaj z ziołami, majonezem sriracha i plasterkami jalapeño, jeśli chcesz.

ZDROWA I SMACZNA MISKA RYŻOWA Z WOŁOWINĄ I WARZYWAMI

Składniki:

- 300 g chudej wołowiny (np. polędwica), pokrojonej w cienkie paski
- 1 średnia cebula, pokrojona w piórka
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 zielona papryka, pokrojona w paski
- 1 mała cukinia, pokrojona w półplasterki
- 3 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 szklanki ugotowanego ryżu jaśminowego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra lub szczypiorek do dekoracji (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie składników: Umyj i pokrój wszystkie warzywa. Pokrój wołowinę w cienkie paski. Ugotuj ryż jaśminowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Smażenie wołowiny: Rozgrzej 1 łyżkę oliwy na dużej patelni lub woku na średnio-wysokim ogniu. Dodaj wołowinę i smaż przez 3-4 minuty, aż mięso będzie dobrze zrumienione. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Przełóż wołowinę na talerz i odstaw.
3. Smażenie warzyw: Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy. Dodaj cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż zacznie mięknąć. Dodaj papryki i cukinię, smaż przez kolejne 4-5 minut, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż chrupiące.
4. Łączenie składników: Wróć wołowinę na patelnię z warzywami. Dodaj sos sojowy i dobrze wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem. Smaż jeszcze przez 1-2 minuty, aż wszystko będzie dobrze podgrzane.
5. Podawanie: Nałóż ugotowany ryż jaśminowy na dno misek. Na wierzch dodaj mieszankę wołowiny i warzyw. Opcjonalnie, udekoruj świeżą kolendrą lub szczypiorkiem.
6. Smacznego: Podawaj od razu, ciesząc się zdrową i smaczną miską ryżową z wołowiną i warzywami.

ZDROWA I SMACZNA MISKA RYŻOWA Z KACZKĄ I GRANATEM

Składniki:

- 2 piersi z kaczki
- 1 granat, wyłuskane ziarna
- 4 szklanki sałaty mieszanej (np. rukola, roszponka, sałata lodowa)
- 1 szklanka ryżu basmati
- 3 łyżki sosu balsamicznego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)
- Świeża mięta lub kolendra do dekoracji (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po ugotowaniu odstaw, aby ryż lekko ostygł.
   - Wyłuskaj ziarna granatu i odłóż na bok.
   - Umyj i osusz sałatę.
2. **Przygotowanie kaczki:**
   - Natrzyj piersi z kaczki solą i pieprzem.
   - Rozgrzej patelnię grillową na średnim ogniu i dodaj 1 łyżkę oliwy z oliwek.
   - Umieść piersi z kaczki skórą do dołu na patelni i smaż przez około 5-7 minut, aż skóra będzie chrupiąca i złocista.
   - Obróć piersi i smaż przez kolejne 3-5 minut, aż mięso będzie średnio wysmażone (można dostosować czas w zależności od preferencji dotyczących wysmażenia).
   - Zdejmij kaczkę z patelni i odstaw na kilka minut, aby odpoczęła. Następnie pokrój piersi w cienkie plastry.
3. **Przygotowanie sosu balsamicznego:**
   - W małej miseczce wymieszaj sos balsamiczny z pozostałą 1 łyżką oliwy z oliwek. Jeśli chcesz, możesz dodać 1 łyżkę miodu, aby sos był słodszy.
4. **Składanie miski:**
   - Na dnie misek rozłóż ugotowany ryż basmati.
   - Na wierzch dodaj sałatę mieszaną.
   - Ułóż plasterki kaczki na sałacie.
   - Posyp danie ziarnami granatu.
   - Skrop wszystko sosem balsamicznym.
5. **Dekoracja i podawanie:**
   - Opcjonalnie udekoruj świeżą miętą lub kolendrą.
   - Podawaj od razu, ciesząc się zdrową i smaczną miską ryżową z kaczką i granatem.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

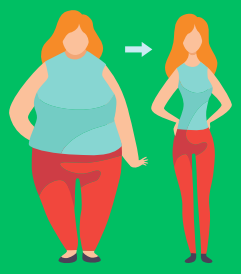
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

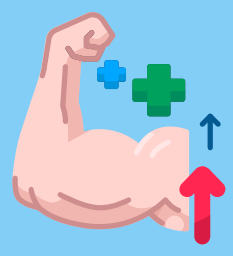
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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