10 PYSZNYCH BOWLI

BOWL Z QUINOA, PIECZONYM KURCZAKIEM I GUACAMOLE

Komosa ryżowa

Pierś z kurczaka

Pomidor

Czerwona cebula

Oliwa z oliwek

Sałata rzymska

TAJSKI BOWL Z KREWETKAMI, RYŻEM JAŚMINOWYM I WARZYWAMI

Ryż jaśminowy

Krewetki

Imbir

Marchew

Masło orzechowe

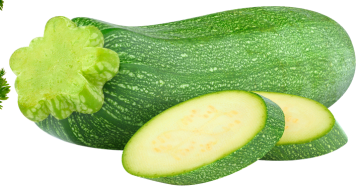
Czosnek

BOWL Z CIECIERZYCĄ, PIECZONYMI WARZYWAMI I SOSEM TAHINI

Ciecierzyca

Bataty

Marchew



Cukinia

Pasta Tahini

Oliwa z oliwek

BOWL Z HALLOUMI, RYŻEM BASMATI I WARZYWAMI

Ser halloumi

Ryż basmati

Papryka

Cukinia

Oliwa z oliwek

Jogurt naturalny

MEDITERRANEAN BOWL Z FALAFELEM, HUMMUSEM I SAŁATKĄ TABBOULEH

Falafele

Hummus

Szpinak

Ogórek

Czerwona cebula

Oliwki kalamata

BOWL Z GRILLOWANYM TOFU, KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI

Kasza bulgur

Tofu

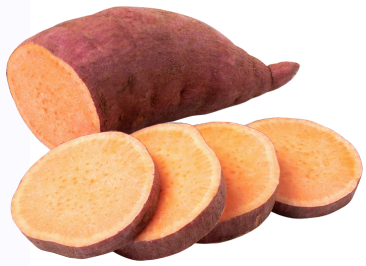
Pasta tahini

Sos sojowy

Marchew

Brokuł

BOWL Z PIECZONYMI BATATAMI, CZARNĄ FASOLĄ I SALSĄ



Bataty

Czarna fasola

Jogurt grecki

Pomidory

Kukurydza

Oliwa z oliwek

BOWL Z KURCZAKIEM TERIYAKI, RYŻEM KALAFIOROWYM I WARZYWAMI

Kalafior

Pierś z kurczaka

Brokuł

Papryka

Sos sojowy

Miód

BOWL Z ŁOSOSIEM MISO, BRĄZOWYM RYŻEM I WARZYWAMI

Łosoś

Brązowy ryż

Szpinak

Cukinia

Pasta miso

Mirin

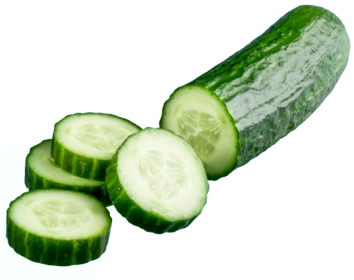
BOWL Z KREWETKAMI CAJUN, KASZĄ JAGLANĄ I AWOKADO

Kasza jaglana

Krewetki

Awokado

Pomidor



Ogórek

Sok z limonki

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

BOWL Z QUINOA, PIECZONYM KURCZAKIEM I GUACAMOLE

Składniki:

Na Bowl:

- 1 szklanka quinoa
- 2 filety z piersi kurczaka
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- Sól i pieprz do smaku
- 1 awokado
- Sok z 1 limonki
- 1/2 małej czerwonej cebuli, drobno posiekanej
- 1 mały pomidor, drobno posiekany
- 1 garść świeżej kolendry, drobno posiekanej
- 2-3 liście sałaty rzymskiej, posiekane
- Opcjonalnie: plasterki papryki jalapeño, pokrojony ogórek, kukurydza

Na sos limonkowy:

- Sok z 1 limonki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka miodu
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Quinoa:**
   - Przepłucz quinoa pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Zazwyczaj polega to na gotowaniu w proporcji 1:2 (quinoa do wody) przez około 15 minut, aż wchłonie wodę. Odstaw do ostygnięcia.
2. **Pieczony kurczak:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Filety z piersi kurczaka natrzyj oliwą z oliwek, papryką słodką, czosnkiem w proszku, solą i pieprzem.
   - Ułóż kurczaka na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 20-25 minut, aż będzie złocisty i w pełni upieczony.
   - Po upieczeniu, odstaw na kilka minut, a następnie pokrój w paski lub kostkę.
3. **Guacamole:**
   - Rozgnieć awokado widelcem w misce.
   - Dodaj sok z limonki, posiekaną cebulę, pomidora, kolendrę oraz odrobinę soli i pieprzu do smaku. Wymieszaj wszystkie składniki.
4. **Sos limonkowy:**
   - W miseczce wymieszaj sok z limonki, oliwę z oliwek, czosnek, miód, sól i pieprz, aż składniki dobrze się połączą.
5. **Złożenie Bowl:**
   - W głębokiej miseczce umieść warstwę ugotowanej quinoa.
   - Na wierzchu ułóż pokrojonego kurczaka, guacamole, posiekaną sałatę rzymską, a następnie dodaj opcjonalne dodatki, takie jak plasterki jalapeño, ogórek czy kukurydza.
   - Całość skrop przygotowanym sosem limonkowym.
   - Na koniec posyp świeżą kolendrą.

Podanie:

Podawaj od razu, najlepiej jako świeże i lekkie danie na obiad lub kolację.

TAJSKI BOWL Z KREWETKAMI, RYŻEM JAŚMINOWYM I WARZYWAMI

Składniki:

Na Bowl:

- 1 szklanka ryżu jaśminowego
- 300 g krewetek (oczyszczonych, bez pancerzyków)
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oleju roślinnego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka imbiru, drobno posiekanego
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie słupki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 ogórek, pokrojony w cienkie plasterki
- 1/2 czerwonej cebuli, cienko pokrojonej
- 1 garść świeżej kolendry, posiekanej
- 1/4 szklanki orzeszków ziemnych, posiekanych
- 1 limonka, pokrojona na ćwiartki do podania

Na sos orzechowy:

- 2 łyżki masła orzechowego (najlepiej naturalnego)
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1-2 łyżki wody (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- Opcjonalnie: odrobina srirachy lub chili, jeśli lubisz pikantne

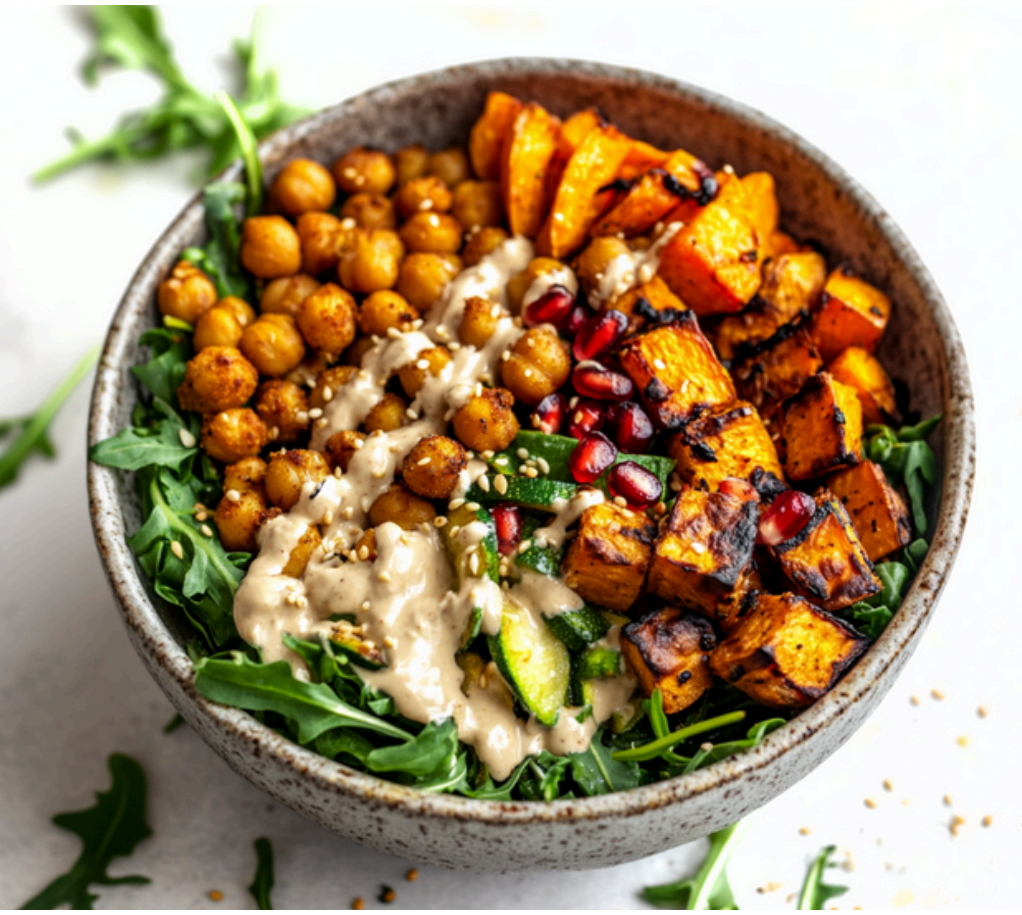
Przygotowanie:

1. **Ryż jaśminowy:**
   - Ugotuj ryż jaśminowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Najlepiej gotować w proporcji 1:1,5 (ryż do wody) przez około 12-15 minut, aż będzie miękki i puszysty. Po ugotowaniu odstaw, aby ryż lekko ostygł.
2. **Krewetki:**
   - Rozgrzej olej kokosowy na patelni na średnim ogniu.
   - Dodaj posiekany czosnek i imbir, smaż przez 1 minutę, aż zaczną pachnieć.
   - Dodaj krewetki, dopraw solą i pieprzem. Smaż przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż krewetki staną się różowe i soczyste. Odstaw.
3. **Sos orzechowy:**
   - W małej miseczce połącz masło orzechowe, sos sojowy, miód, sok z limonki, olej sezamowy i wodę. Wymieszaj dobrze, aż sos będzie gładki. Dodaj więcej wody, jeśli sos jest zbyt gęsty. Jeśli lubisz pikantne smaki, dodaj odrobinę srirachy lub chili.
4. **Warzywa:**
   - Przygotuj wszystkie warzywa: marchewkę, paprykę, ogórka i czerwoną cebulę. Pokrój je w cienkie słupki lub plasterki.
5. **Złożenie Bowl:**
   - W głębokiej miseczce umieść warstwę ugotowanego ryżu jaśminowego.
   - Na wierzchu ułóż smażone krewetki oraz świeże warzywa: marchewkę, paprykę, ogórka i czerwoną cebulę.
   - Całość polej przygotowanym sosem orzechowym.
   - Posyp miseczkę posiekaną kolendrą i orzeszkami ziemnymi.
6. **Podanie:**
   - Podawaj z ćwiartką limonki na boku, którą można skropić danie przed jedzeniem, aby dodać świeżości.

Wskazówki:

- Możesz dodać inne ulubione warzywa, takie jak cukinia, kapusta czy brokuły.
- Jeśli chcesz, możesz dodać kawałki mango, aby dodać odrobinę słodyczy do dania.

BOWL Z CIECIERZYCĄ, PIECZONYMI WARZYWAMI I SOSEM TAHINI



Składniki:

Na Bowl:

- 1 puszka ciecierzycy (około 400 g), odsączona i opłukana
- 1 średni batat, obrany i pokrojony w kostkę
- 2 marchewki, pokrojone w słupki
- 1 mała cukinia, pokrojona w półplasterki
- 2 garście rukoli
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- Sól i pieprz do smaku

Na sos tahini:

- 2 łyżki pasty tahini
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę
- 2-3 łyżki wody (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- Sól do smaku

Przygotowanie:

1. **Pieczone warzywa:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - W misce wymieszaj pokrojone bataty, marchew i cukinię z 1 łyżką oliwy z oliwek, papryką słodką, kminem rzymskim, solą i pieprzem.
   - Wyłóż warzywa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, upewniając się, że są równomiernie rozłożone.
   - Piecz przez 25-30 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko przyrumienione, mieszając je w połowie pieczenia.
2. **Ciecierzyca:**
   - W małej misce wymieszaj odsączoną i opłukaną ciecierzycę z 1 łyżką oliwy z oliwek, solą i pieprzem.
   - Możesz podpiec ciecierzycę przez ostatnie 10 minut pieczenia warzyw, aby stała się lekko chrupiąca, lub podsmażyć na patelni przez 5-7 minut.
3. **Sos tahini:**
   - W małej misce połącz tahini, sok z cytryny, miód, czosnek i sól. Stopniowo dodawaj wodę, mieszając, aż sos osiągnie pożądaną konsystencję – powinien być gładki i kremowy, ale na tyle rzadki, aby można było go łatwo polać na bowl.
   - Dopraw solą do smaku, jeśli to konieczne.
4. **Złożenie Bowl:**
   - W głębokiej miseczce umieść warstwę rukoli.
   - Na wierzchu ułóż pieczone warzywa oraz ciecierzycę.
   - Całość polej przygotowanym sosem tahini.
5. **Podanie:**
   - Możesz posypać danie dodatkowymi nasionami sezamu, pestkami granatu lub posiekaną świeżą kolendrą dla dodatkowego smaku i tekstury.

Wskazówki:

- Możesz dodać inne warzywa, takie jak pieczone papryki, brokuły czy kalafior.
- Jeśli preferujesz, aby ciecierzyca była bardziej chrupiąca, możesz ją dłużej piec lub smażyć.

BOWL Z HALLOUMI, RYŻEM BASMATI I WARZYWAMI

Składniki:

Na Bowl:

- 1 szklanka ryżu basmati
- 200 g sera halloumi, pokrojonego w plastry
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 1 mała cukinia, pokrojona w półplasterki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: garść świeżego szpinaku lub rukoli do podania

Na sos jogurtowo-miętowy:

- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (greckiego lub roślinnego)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanej świeżej mięty
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Ryż basmati:**
   - Ugotuj ryż basmati zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zazwyczaj polega to na gotowaniu w proporcji 1:1,5 (ryż do wody) przez około 12-15 minut, aż ryż będzie miękki i puszysty. Po ugotowaniu odstaw, aby ryż lekko ostygł.
2. **Pieczone warzywa:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - W misce wymieszaj pokrojoną paprykę i cukinię z 1 łyżką oliwy z oliwek, suszonym oregano, papryką słodką, solą i pieprzem.
   - Wyłóż warzywa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, upewniając się, że są równomiernie rozłożone.
   - Piecz przez 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko przyrumienione.
3. **Grillowany halloumi:**
   - Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu.
   - Posmaruj plastry halloumi odrobiną oliwy z oliwek.
   - Grilluj halloumi przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i lekko chrupiące.
4. **Sos jogurtowo-miętowy:**
   - W małej miseczce połącz jogurt naturalny, sok z cytryny, posiekaną miętę, czosnek, sól i pieprz. Wymieszaj do uzyskania gładkiego sosu.
5. **Złożenie Bowl:**
   - W głębokiej miseczce umieść warstwę ugotowanego ryżu basmati.
   - Na wierzchu ułóż pieczone warzywa oraz grillowany halloumi.
   - Całość polej przygotowanym sosem jogurtowo-miętowym.
   - Opcjonalnie dodaj garść świeżego szpinaku lub rukoli dla dodatkowej świeżości.
6. **Podanie:**
   - Możesz posypać danie dodatkowymi ziołami, takimi jak świeża kolendra czy bazylia, oraz kilkoma nasionami sezamu lub pestkami granatu dla dodatkowego smaku i tekstury.

MEDITERRANEAN BOWL Z FALAFELEM, HUMMUSEM I SAŁATKĄ TABBOULEH

Przygotowanie:

1. **Falafel:**
   - Jeśli używasz suszonej ciecierzycy, odsącz ją po namoczeniu i dobrze osusz.
   - W blenderze lub robocie kuchennym zmiksuj ciecierzycę, cebulę, czosnek, kolendrę, pietruszkę, kmin rzymski, mieloną kolendrę, proszek do pieczenia, sól i pieprz. Miksuj, aż masa będzie drobno posiekana, ale nie całkowicie gładka.
   - Uformuj małe kulki lub placki z masy falafelowej.
   - Rozgrzej olej na patelni i smaż falafele z obu stron na złoty kolor, po około 3-4 minuty z każdej strony. Możesz także piec falafele w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 20-25 minut, przewracając je w połowie pieczenia.
2. **Hummus:**
   - W blenderze zmiksuj ciecierzycę, tahini, sok z cytryny, czosnek, oliwę z oliwek i wodę. Miksuj, aż hummus będzie gładki i kremowy.
   - Dopraw solą do smaku i, jeśli chcesz, dodaj kmin rzymski.
3. **Sałatka tabbouleh:**
   - Kuskus lub bulgur zalej wrzątkiem (w proporcji 1:1) i przykryj, aby wchłonął wodę. Odstaw do ostygnięcia.
   - W dużej misce wymieszaj ugotowany kuskus lub bulgur z posiekaną pietruszką, miętą, pomidorami i ogórkiem.
   - Dodaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz. Wymieszaj wszystko dokładnie.
4. **Złożenie Bowl:**
   - W głębokiej miseczce umieść warstwę świeżego szpinaku lub rukoli.
   - Na wierzchu ułóż falafele, porcję hummusu oraz sałatkę tabbouleh.
   - Dodaj pokrojone ogórki, pomidory, czerwoną cebulę i kilka oliwek kalamata.
   - Opcjonalnie posyp pokruszonym serem feta, dodaj plasterki awokado i podawaj z plasterkami cytryny.

Składniki:

Na Bowl:

- 8-10 falafeli (możesz użyć gotowych lub przygotować je samodzielnie – przepis poniżej)
- 1 szklanka hummusu (możesz użyć gotowego lub przygotować go samodzielnie – przepis poniżej)
- 1 szklanka sałatki tabbouleh (przepis poniżej)
- 1 garść świeżego szpinaku lub rukoli
- 1 ogórek, pokrojony w półplasterki
- 1 pomidor, pokrojony w kostkę
- 1/4 czerwonej cebuli, cienko pokrojonej
- Kilka oliwek kalamata
- Opcjonalnie: pokruszony ser feta, plasterki awokado, plasterki cytryny do podania

Na falafel:

- 1 szklanka suszonej ciecierzycy, namoczonej przez noc (lub 1 puszka ciecierzycy, odsączona)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku
- 1/4 szklanki świeżej kolendry, drobno posiekanej
- 1/4 szklanki świeżej pietruszki, drobno posiekanej
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- Sól i pieprz do smaku
- Olej do smażenia

Na hummus:

- 1 puszka ciecierzycy, odsączona
- 2 łyżki pasty tahini
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 2-4 łyżki wody (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- Sól do smaku
- Opcjonalnie: szczypta kminu rzymskiego

Na sałatkę tabbouleh:

- 1/2 szklanki kuskusu lub bulguru
- 1 duży pęczek pietruszki, drobno posiekanej
- 1/4 szklanki świeżej mięty, drobno posiekanej
- 2 pomidory, pokrojone w małą kostkę
- 1 mały ogórek, pokrojony w małą kostkę
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

BOWL Z GRILLOWANYM TOFU, KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI

Składniki:

Na Bowl:

- 1 szklanka kaszy bulgur
- 200 g tofu (najlepiej twardego), pokrojonego w plastry
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1 duża marchewka, pokrojona w słupki
- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki
- 1/2 szklanki edamame (ugotowanego, bez strąków)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: posiekana dymka lub sezam do posypania

Na sos sezamowy:

- 2 łyżki pasty tahini
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka soku z cytryny lub octu ryżowego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 2-3 łyżki wody (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)

Przygotowanie:

1. **Kasza bulgur:**
   - Ugotuj kaszę bulgur zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zazwyczaj polega to na zalaniu bulguru wrzącą wodą w proporcji 1:2 (kasza do wody), przykryciu i odstawieniu na około 15 minut, aż woda zostanie wchłonięta, a kasza będzie miękka i puszysta. Następnie odstaw do ostygnięcia.
2. **Grillowane tofu:**
   - W miseczce wymieszaj sos sojowy, olej sezamowy i mielony imbir.
   - Pokrojone tofu obtocz w przygotowanej marynacie i odstaw na co najmniej 15 minut, aby przesiąkło smakiem.
   - Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu. Grilluj tofu przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będzie złociste i lekko chrupiące.
3. **Warzywa:**
   - Brokuły i marchewkę gotuj na parze przez 5-7 minut, aż będą miękkie, ale wciąż lekko chrupiące. Możesz również upiec je w piekarniku, skropione oliwą z oliwek, w temperaturze 200°C przez 20 minut.
   - Edamame ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zazwyczaj gotowanie przez 3-5 minut), a następnie odcedź.
4. **Sos sezamowy:**
   - W małej miseczce połącz tahini, sos sojowy, sok z cytryny lub ocet ryżowy, miód, olej sezamowy i wodę. Wymieszaj, aż sos będzie gładki i kremowy. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj więcej wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
5. **Złożenie Bowl:**
   - W głębokiej miseczce umieść warstwę ugotowanej kaszy bulgur.
   - Na wierzchu ułóż grillowane tofu, gotowane warzywa (brokuły i marchewkę) oraz edamame.
   - Całość polej przygotowanym sosem sezamowym.
6. **Podanie:**
   - Miseczkę możesz posypać posiekaną dymką lub sezamem dla dodatkowego smaku i tekstury.
   - Podawaj od razu, ciesząc się zdrowym i pożywnym posiłkiem.

BOWL Z PIECZONYMI BATATAMI, CZARNĄ FASOLĄ I SALSĄ

Składniki:

Na Bowl:

- 2 średnie bataty, obrane i pokrojone w kostkę
- 1 puszka czarnej fasoli (około 400 g), odsączona i opłukana
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- Sól i pieprz do smaku
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego (opcjonalnie roślinnego)
- Opcjonalnie: posiekana świeża kolendra do posypania

Na salsę z pomidorów, kukurydzy i awokado:

- 2 pomidory, pokrojone w drobną kostkę
- 1 mała puszka kukurydzy (około 150 g), odsączona
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w kostkę
- 1/4 czerwonej cebuli, drobno posiekanej
- Sok z 1 limonki
- 1 łyżka posiekanej świeżej kolendry
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Pieczone bataty:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - W misce wymieszaj pokrojone bataty z oliwą z oliwek, papryką słodką, kminem rzymskim, solą i pieprzem.
   - Wyłóż bataty na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, równomiernie rozłóż, aby się nie nakładały.
   - Piecz przez 25-30 minut, aż bataty będą miękkie i lekko przyrumienione, mieszając je w połowie pieczenia.
2. **Salsa z pomidorów, kukurydzy i awokado:**
   - W dużej misce połącz pokrojone pomidory, odsączoną kukurydzę, awokado i posiekaną czerwoną cebulę.
   - Dodaj sok z limonki, posiekaną kolendrę, sól i pieprz do smaku.
   - Delikatnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.
3. **Czarna fasola:**
   - Odsączoną i opłukaną czarną fasolę podgrzej w małym rondelku na średnim ogniu, dodając odrobinę soli, pieprzu i szczyptę kminu rzymskiego dla smaku. Możesz też użyć fasoli na zimno, jeśli wolisz.
4. **Złożenie Bowl:**
   - W głębokiej miseczce umieść warstwę pieczonych batatów.
   - Na wierzchu ułóż podgrzaną czarną fasolę oraz salsę z pomidorów, kukurydzy i awokado.
   - Na koniec dodaj łyżkę jogurtu greckiego.
   - Całość możesz posypać świeżą kolendrą dla dodatkowego smaku.
5. **Podanie:**
   - Bowl podawaj od razu, najlepiej jako sycący i pełnowartościowy posiłek na lunch lub kolację.

BOWL Z KURCZAKIEM TERIYAKI, RYŻEM KALAFIOROWYM I WARZYWAMI

Składniki:

Na Bowl:

- 1 średni kalafior (do przygotowania ryżu kalafiorowego)
- 2 filety z piersi kurczaka, pokrojone w cienkie paski
- 1 brokuł, podzielony na różyczki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka sezamu (opcjonalnie prażonego)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: posiekana dymka do posypania

Na sos teriyaki:

- 1/4 szklanki sosu sojowego (opcjonalnie niskosodowego)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej rozmieszanej w 2 łyżkach wody (do zagęszczenia sosu)

Przygotowanie:

- **Ryż kalafiorowy:**
  - Podziel kalafior na różyczki i umieść je w robocie kuchennym. Miksuj, aż kalafior osiągnie konsystencję drobnego ryżu. Jeśli nie masz robota kuchennego, możesz użyć tarki o dużych oczkach.
  - Podgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu.
  - Dodaj ryż kalafiorowy, dopraw solą i pieprzem, i smaż przez około 5-7 minut, mieszając co jakiś czas, aż kalafior będzie miękki, ale nie papkowaty. Odstaw na bok.
- **Kurczak teriyaki:**
  - W małej misce wymieszaj sos sojowy, miód, ocet ryżowy, czosnek i imbir.
  - Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż przez 5-7 minut, aż będzie złocisty i w pełni ugotowany.
- Wlej na patelnię przygotowany sos teriyaki. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 2-3 minuty, aż sos lekko zgęstnieje i dokładnie oblepi kawałki kurczaka. Jeśli chcesz uzyskać bardziej gęsty sos, dodaj mieszankę skrobi kukurydzianej i wody, ciągle mieszając, aż sos zgęstnieje.
- **Warzywa:**
  - W tym samym czasie, kiedy przygotowujesz kurczaka, możesz ugotować brokuły i paprykę.
  - Brokuły i paprykę możesz gotować na parze przez około 5-7 minut, aż będą miękkie, ale wciąż chrupiące. Alternatywnie, możesz je podpiec w piekarniku (w temperaturze 200°C przez 15-20 minut) skropione oliwą z oliwek, solą i pieprzem.
- **Złożenie Bowl:**
  - W głębokiej miseczce umieść warstwę ryżu kalafiorowego.
  - Na wierzchu ułóż kurczaka teriyaki oraz ugotowane brokuły i paprykę.
  - Całość posyp sezamem oraz opcjonalnie posiekaną dymką dla dodatkowego smaku i koloru.
- **Podanie:**
  - Podawaj Bowl od razu jako zdrowy i sycący posiłek na obiad lub kolację.

BOWL Z ŁOSOSIEM MISO, BRĄZOWYM RYŻEM I WARZYWAMI

Składniki:

Na Bowl:

- 2 filety z łososia (po około 150-200 g każdy)
- 1 szklanka brązowego ryżu
- 2 garście świeżego szpinaku
- 1 mała cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Marynowany imbir do podania (około 2-3 łyżki)
- Opcjonalnie: sezam i posiekana dymka do posypania

Na marynatę miso:

- 2 łyżki pasty miso (jasnej lub czerwonej, w zależności od preferencji)
- 1 łyżka sosu sojowego (opcjonalnie niskosodowego)
- 1 łyżka mirinu (japońskiego słodkiego wina ryżowego) lub syropu klonowego
- 1 łyżka soku z limonki lub cytryny
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany

Przygotowanie:

1. **Marynowanie łososia:**
   - W małej misce wymieszaj pastę miso, sos sojowy, mirin lub syrop klonowy, sok z limonki oraz olej sezamowy. Dodaj posiekany czosnek i dobrze wymieszaj.
   - Umieść filety z łososia w płytkiej misce lub zamykanym woreczku i zalej je marynatą. Upewnij się, że ryba jest równomiernie pokryta. Marynuj przez co najmniej 30 minut, a najlepiej 1-2 godziny w lodówce.
2. **Brązowy ryż:**
   - Ugotuj brązowy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zazwyczaj gotuje się go w proporcji 1:2,5 (ryż do wody) przez około 35-40 minut, aż będzie miękki i puszysty. Po ugotowaniu odstaw na bok.
3. **Łosoś miso:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Umieść zamarynowane filety z łososia na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 12-15 minut, aż łosoś będzie miękki i łatwo się rozdzielał widelcem, a wierzch lekko się zarumieni. Możesz również grillować łososia na patelni grillowej przez 3-4 minuty z każdej strony.
4. **Warzywa:**
   - Podgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu.
   - Dodaj pokrojoną cukinię i smaż przez 3-4 minuty, aż zmięknie, ale wciąż będzie lekko chrupiąca.
   - Następnie dodaj szpinak i smaż przez kolejne 1-2 minuty, aż lekko zwiędnie. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. **Złożenie Bowl:**
   - W głębokiej miseczce umieść warstwę ugotowanego brązowego ryżu.
   - Na wierzchu ułóż pieczonego łososia, podsmażoną cukinię i szpinak.
   - Dodaj kilka plasterków marynowanego imbiru.
   - Całość możesz posypać sezamem oraz posiekaną dymką dla dodatkowego smaku i koloru.
6. **Podanie:**
   - Podawaj Bowl od razu jako zdrowy i smaczny posiłek na obiad lub kolację.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, możesz dodać inne warzywa, takie jak edamame, marchewkę czy brokuły.
- Marynata miso doskonale komponuje się również z tofu, jeśli wolisz wersję wegetariańską.

BOWL Z KREWETKAMI CAJUN, KASZĄ JAGLANĄ I AWOKADO

Składniki:

Na Bowl:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 300 g krewetek (oczyszczonych, bez pancerzyków)
- 1 łyżka przyprawy Cajun
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w plastry
- 1 pomidor, pokrojony w kostkę
- 1 ogórek, pokrojony w półplasterki
- Opcjonalnie: świeża kolendra lub natka pietruszki do posypania

Na sos jogurtowo-limonkowy:

- 1/2 szklanki jogurtu greckiego (opcjonalnie roślinnego)
- Sok z 1 limonki
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: 1 ząbek czosnku, drobno posiekany

Przygotowanie:

1. **Kasza jaglana:**
   - Kaszę jaglaną przepłucz na sicie pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczy.
   - Przełóż kaszę do garnka, zalej wodą w proporcji 1:2 (kasza do wody) i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż kasza będzie miękka i wchłonie całą wodę. Po ugotowaniu odstaw do ostygnięcia.
2. **Krewetki Cajun:**
   - Oczyszczone krewetki obtocz w przyprawie Cajun, upewniając się, że są równomiernie pokryte.
   - Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu.
   - Dodaj krewetki i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się różowe i lekko chrupiące. Odstaw na bok.
3. **Sos jogurtowo-limonkowy:**
   - W małej miseczce połącz jogurt grecki, sok z limonki, miód, sól i pieprz. Jeśli lubisz czosnkowy smak, dodaj drobno posiekany czosnek.
   - Wymieszaj wszystko, aż sos będzie gładki i kremowy.
4. **Warzywa:**
   - Pokrój awokado w plastry, pomidora w kostkę, a ogórka w półplasterki. Możesz je lekko posolić, aby podkreślić smak.
5. **Złożenie Bowl:**
   - W głębokiej miseczce umieść warstwę ugotowanej kaszy jaglanej.
   - Na wierzchu ułóż krewetki Cajun, pokrojone awokado, pomidora i ogórka.
   - Całość polej przygotowanym sosem jogurtowo-limonkowym.
   - Opcjonalnie posyp świeżą kolendrą lub natką pietruszki.
6. **Podanie:**
   - Podawaj Bowl od razu, ciesząc się zdrowym i sycącym posiłkiem na obiad lub kolację.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

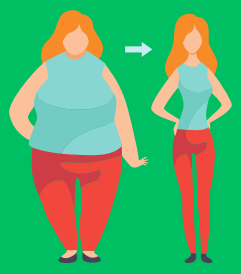
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

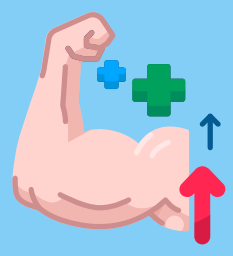
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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