

WIEPRZOWINA Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA



KUCHNIA INDYJSKA: WIEPRZOWINA VINDALOO



Łopátka wieprzowa



Ocet



Czosnek



Imbir



Cebula



Pasta vindaloo



KUCHNIA JAPOŃSKA: WIEPRZOWINA TONKATSU



Łopátka wieprzowa



Jajka



Panko



Mąka pszenna



Olej



Sos
Tonkatsu

 **KUCHNIA CHIŃSKA:**
WIEPRZOWINA PO SYCZUAŃSKU



Łopatką wieprzowa



Sos sojowy



Ocet ryżowy



Imbir



Cebula



Ryż brązowy

KUCHNIA TAJSKA: WIEPRZOWINA
 **W CZERWONYM CURRY**



Łopatką wieprzowa



Pasta curry



Mleczko kokosowe



Sos rybny



Limonka kaffir



Sok z limonki

KUCHNIA POLSKA: PIECZONA



ŁOPATKA WIEPRZOWA



Łopátka wieprzowa



Czosnek



Majeranek



Cebule



Olej rzepakowy

KUCHNIA MEKSYKAŃSKA:



COCHINITA PIBIL



Łopátka wieprzowa



Pasta achiote



Sok pomarańczowy



Ocet



Czosnek



KUCHNIA FRANCUSKA: WIEPRZOWINA W SOSIE DIJON



Łopatką wieprzowa



Musztarda
dijon



Śmietana



Cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek



KUCHNIA AMERYKAŃSKA: BBQ PULLED PORK



Łopatką wieprzowa



Cukier
brązowy



Cebula



Czosnek



Sos BBQ



Musztarda



KUCHNIA GRECKA: WIEPRZOWINA SOUVLAKI



Łopatką wieprzowa



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny



Czosnek



Jogurt grecki



Warzywa



KUCHNIA WŁOSKA: WIEPRZOWINA W SOSIE POMIDOROWO-ZIOŁOWYM



Łopatką wieprzowa



Cebula



Pomidor



Czosnek



Oliwa z oliwek



Bazylią

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

KUCHNIA WŁOSKA:

WIEPRZOWINA W SOSIE POMIDOROWO-ZIOŁOWYM



Składniki:

- 600 g łopatki wieprzowej
- 4 średnie pomidory (lub 1 puszka krojonych pomidorów)
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 150 ml czerwonego wina (wytrawne lub półwytrawne)
- Garść świeżej bazylii
- 1 łyżeczka suszonego oregano (lub kilka gałązek świeżego)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie mięsa:** Łopatkę wieprzową pokrój na kawałki o wielkości około 3-4 cm. Dopraw solą i pieprzem.
2. **Smażenie mięsa:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Obsmaż kawałki mięsa ze wszystkich stron, aż będą ładnie zrumienione. Przełóż mięso na talerz.
3. **Smażenie warzyw:** W tym samym garnku dodaj pokrojoną w drobną kostkę cebulę i posiekany czosnek. Smaż przez kilka minut, aż cebula będzie miękka i lekko złocista.
4. **Dodanie pomidorów:** Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skóry i pokrój na kawałki. Dodaj je do garnka. Jeśli używasz pomidorów z puszki, dodaj je bezpośrednio. Mieszaj, aby składniki się połączyły.
5. **Dodanie wina:** Wlej czerwone wino i gotuj przez około 5 minut, aby alkohol odparował, a sos lekko zgęstniał.
6. **Duszanie mięsa:** Dodaj z powrotem obsmażoną wieprzowinę do garnka. Dodaj suszone oregano (jeśli używasz świeżego, dodaj je pod koniec gotowania). Przykryj garnek pokrywką i gotuj na małym ogniu przez 1,5-2 godziny, aż mięso będzie miękkie i delikatne. Jeśli sos będzie zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody lub bulionu.
7. **Doprawianie:** Na koniec dopraw sos solą i pieprzem do smaku. Dodaj świeżą, posiekaną bazylię i delikatnie wymieszaj.
8. **Podawanie:** Danie najlepiej smakuje podane z pełnoziarnistym makaronem, ryżem, kaszą lub świeżym pieczywem. Można również podać z ulubionymi warzywami na parze.

KUCHNIA MEKSYKAŃSKA: Składniki:

COCHINITA PIBIL



- 1 kg łopatki wieprzowej
- 100 g pasty achiote (można znaleźć w sklepach z produktami latynoamerykańskimi)
- 150 ml świeżo wyciskanego soku z pomarańczy (najlepiej z gorzkich pomarańczy, ale można użyć zwykłych)
- 50 ml octu z białego wina
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Liście bananowca (dostępne w sklepach azjatyckich lub latynoamerykańskich)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- Przygotowanie marynaty:** W dużej misce wymieszaj pastę achiote, sok z pomarańczy, ocet oraz posiekany czosnek. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Marynata powinna mieć intensywnie czerwony kolor i gęstą konsystencję.
- Marynowanie mięsa:** Łopatkę wieprzową pokrój na duże kawałki (około 4-5 cm). Dokładnie natrzyj mięso przygotowaną marynatą, upewniając się, że każdy kawałek jest równomiernie pokryty. Przykryj miskę folią spożywczą i odstaw do lodówki na minimum 4 godziny, najlepiej na całą noc.
- Przygotowanie liści bananowca:** Przed użyciem liści bananowca należy je dokładnie umyć i osuszyć. Aby były bardziej elastyczne i łatwe do zawijania, można je na chwilę podgrzać na suchej patelni lub zanurzyć na kilka sekund w gorącej wodzie.
- Zawijanie mięsa:** Po zamarynowaniu mięsa, owiń każdy kawałek w liście bananowca, tworząc szczelne pakunki. Umieść zawinięte mięso w naczyniu żaroodpornym, ściśle układając pakunki obok siebie.
- Pieczenie:** Rozgrzej piekarnik do 150°C. Piecz mięso w niskiej temperaturze przez 3-4 godziny, aż będzie bardzo miękkie i soczyste. W tym czasie mięso powinno przesiąknąć aromatem przypraw i liści bananowca.
- Serwowanie:** Po upieczeniu ostrożnie rozwiń liście bananowca, aby odsłonić soczyste kawałki mięsa. Cochinita Pibil najlepiej smakuje podana z tortillami kukurydzianymi, salsą z czerwonej cebuli (np. z limonką i habanero) oraz świeżą kolendrą. Można również dodać placki z fasoli lub ryż jako dodatek.

KUCHNIA CHIŃSKA:

WIEPRZOWINA PO SYCZUAŃSKU



Składniki:

- 500 g łopatki wieprzowej
- 3 łyżki sosu sojowego (najlepiej jasnego)
- 2 łyżki octu ryżowego
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 cm kawałek świeżego imbiru, drobno posiekanego
- 1 łyżeczka ziaren papryki syczuańskiej
- 1 duża cebula, pokrojona w piórka
- 2 czerwone chili, pokrojone w cienkie plasterki (lub według smaku)
- 1 łyżka cukru (najlepiej brązowego)
- 2 łyżki oleju roślinnego (np. z orzeszków ziemnych lub rzepakowego)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie mięsa:** Łopatkę wieprzową pokrój na cienkie paski o długości około 5 cm.
2. **Marynowanie:** W misce wymieszaj sos sojowy, ocet ryżowy, posiekany czosnek i imbir. Dodaj pokrojone mięso do marynaty, dokładnie wymieszaj, aby każdy kawałek był pokryty, i odstaw na 30 minut (lub dłużej, jeśli masz czas) do lodówki.
3. **Przygotowanie papryki syczuańskiej:** Ziarna papryki syczuańskiej delikatnie upraż na suchej patelni przez kilka minut, aż zaczną wydzielać aromat. Następnie zmiażdż je delikatnie w moździerzu lub posiekaj nożem.
4. **Smażenie mięsa:** Rozgrzej olej w dużym woku lub głębokiej patelni na dużym ogniu. Dodaj zamarynowane mięso i smaż, mieszając, aż wieprzowina będzie ładnie zrumieniona i prawie gotowa.
5. **Dodanie warzyw i przypraw:** Dodaj pokrojoną cebulę i chili do mięsa. Smaż razem, aż cebula zmięknie. Następnie dodaj uprażoną paprykę syczuańską i cukier. Smaż wszystko przez kolejne 2-3 minuty, aż smaki się połączą, a mięso będzie całkowicie gotowe.
6. **Doprawianie:** Przed podaniem spróbuj dania i w razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
7. **Podawanie:** Wieprzowinę po syczuańsku podawaj od razu po przygotowaniu, najlepiej z gotowanym ryżem jaśminowym lub makaronem ryżowym. Można również udekorować świeżą kolendrą dla dodatkowego smaku.

KUCHNIA TAJSKA: WIEPRZOWINA W CZERWONYM CURRY



Składniki:

- 600 g łopatki wieprzowej
- 2-3 łyżki czerwonej pasty curry
- 400 ml mleka kokosowego (najlepiej pełnotłustego)
- 2 łodygi trawy cytrynowej, lekko zmiażdżone
- 4 liście limonki kaffir, porwane na mniejsze kawałki
- 1 łyżka cukru palmowego (można zastąpić brązowym cukrem)
- 2-3 łyżki sosu rybnego
- 1 łyżka oleju roślinnego (np. kokosowego lub rzepakowego)
- Sok z limonki do smaku (opcjonalnie)
- Świeża kolendra i pokrojona chili do dekoracji (opcjonalnie)
- Gotowany ryż jaśminowy do podania

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie mięsa:** Łopatkę wieprzową pokrój na średniej wielkości kawałki (około 3-4 cm).
- 2. Podsmażenie pasty curry:** W dużym woku lub głębokiej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj czerwoną pastę curry i smaż przez 2-3 minuty, mieszając, aż zacznie wydzielać intensywny aromat i lekko się zrumieni.
- 3. Dodanie mięsa:** Dodaj pokrojone kawałki wieprzowiny do pasty curry i smaż, mieszając, przez kilka minut, aż mięso będzie lekko zrumienione ze wszystkich stron.
- 4. Dodanie mleka kokosowego i przypraw:** Wlej mleko kokosowe do woka, mieszając, aby połączyć je z pastą curry i mięsem. Dodaj trawę cytrynową oraz liście limonki kaffir.
- 5. Gotowanie:** Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 1-1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie i delikatne. Od czasu do czasu mieszaj, aby sos się nie przypalił.
- 6. Doprawianie:** Pod koniec gotowania dodaj cukier palmowy oraz sos rybny. Spróbuj i ewentualnie dopraw sokiem z limonki, aby zbalansować smak (dodanie limonki jest opcjonalne, ale może dodać przyjemnej kwaśności).
- 7. Podawanie:** Gotową wieprzowinę w czerwonym curry podawaj z gotowanym ryżem jaśminowym. Można ją udekorować świeżą kolendrą i dodatkową porcją chili dla ostrości.

KUCHNIA POLSKA: PIECZONA

ŁOPATKA WIEPRZOWA



Składniki:

- 1,5 kg łopatki wieprzowej
- 4-5 ząbków czosnku
- 2 łyżki suszonego majeranku
- Sól i pieprz do smaku
- 2 duże cebule
- 2 łyżki oleju rzepakowego

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie mięsa:** Umyj i osusz łopatkę wieprzową. Następnie obierz czosnek i pokrój go w cienkie plasterki. W mięsie zrób małe nacięcia i wsuń do nich plasterki czosnku, aby równomiernie rozprowadzić jego smak w mięsie.
2. **Marynowanie:** Natrzyj łopatkę ze wszystkich stron suszonym majerankiem, solą i pieprzem. Upewnij się, że przyprawy dobrze pokrywają mięso. Następnie skrop mięso olejem rzepakowym, aby zapobiec jego wysuszeniu podczas pieczenia.
3. **Przygotowanie cebuli:** Obierz cebule i pokrój je w grube plastry. Rozłóż część cebuli na dnie naczynia żaroodpornego, aby stworzyć "poduszkę" pod mięso, co pomoże zachować soczystość łopatki i doda aromatu.
4. **Pieczenie:** Umieść łopatkę na cebuli w naczyniu żaroodpornym. Resztą cebuli obłóż wierzch mięsa. Przykryj naczynie folią aluminiową lub pokrywką, aby mięso mogło piec się w własnych sokach.
5. **Pieczenie w piekarniku:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Włóż naczynie z mięsem do piekarnika i piecz przez 2-3 godziny, w zależności od wielkości łopatki. Co jakiś czas sprawdzaj, czy mięso jest miękkie i łatwo się kroi. Na ostatnie 30 minut pieczenia zdejmij folię, aby mięso się zrumieniło.
6. **Podawanie:** Po upieczeniu wyjmij łopatkę z piekarnika i pozwól jej odpocząć przez 10-15 minut przed pokrojeniem. Podawaj z pieczonymi ziemniakami, gotowanymi warzywami lub surówką.

KUCHNIA JAPONSKA:

WIEPRZOWINA TONKATSU

Składniki:

- 500 g łopatki wieprzowej
- 1 jajko
- 1/2 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka panko (japońska bułka tarta)
- Olej do smażenia (np. rzepakowy lub arachidowy)
- Sos Tonkatsu (można kupić gotowy lub przygotować domowy)



Przygotowanie:

1. **Przygotowanie mięsa:** Łopatkę wieprzową pokrój na plastry o grubości około 1 cm. Możesz delikatnie rozbić plastry tłuczkiem, aby miały równą grubość, co pomoże w równomiernym smażeniu.

2. Panierowanie:

- **Mąka:** Obtocz każdy kawałek mięsa w mące, dokładnie strzepując nadmiar.
- **Jajko:** Roztrzep jajko w miseczce. Zanurz każdy kawałek mięsa obtoczony w mące w jajku, upewniając się, że jest dobrze pokryty.
- **Panko:** Następnie obtocz kawałki mięsa w panko, lekko dociskając, aby bułka tarta dobrze przylegała.

3. Smażenie:

- W dużej patelni lub woku rozgrzej olej na średnim ogniu. Oleju powinno być tyle, aby mięso mogło się swobodnie smażyć (około 2 cm wysokości).
- Smaż kawałki wieprzowiny po kilka minut z każdej strony, aż panierka będzie złocista i chrupiąca, a mięso w środku dobrze usmażone. Nie przepełniaj patelni, aby temperatura oleju nie spadła zbyt nisko.
- Po usmażeniu odsącz mięso na papierowym ręczniku, aby pozbyć się nadmiaru oleju.

4. Podawanie:

- Pokrój usmażone kawałki wieprzowiny na paski i ułóż na talerzu.
- Podawaj z sosem Tonkatsu, który możesz połączyć bezpośrednio na mięso lub podać osobno do maczania.
- Wieprzowina Tonkatsu doskonale smakuje z białym ryżem, surówką z kapusty oraz ogórkiem kiszonym.

KUCHNIA FRANCUSKA: WIEPRZOWINA W SOSIE DIJON



Składniki:

- 600 g łopatki wieprzowej
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 200 ml śmietany 18% lub 30% (w zależności od preferencji)
- 150 ml białego wina (wytrawne lub półwytrawne)
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (lub kilka gałązek świeżego)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie mięsa:** Łopatkę wieprzową pokrój na średniej wielkości kawałki (ok. 3-4 cm). Dopraw solą i pieprzem.
- 2. Obsmażanie:** W dużym garnku lub głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Obsmaż kawałki wieprzowiny ze wszystkich stron, aż będą złociste. Wyjmij mięso i odłóż na talerz.
- 3. Smażenie cebuli i czosnku:** W tym samym garnku dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż będzie miękka i lekko złocista. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, mieszając, aby nie przypalić.
- 4. Dodanie wina i tymianku:** Do garnka z cebulą i czosnkiem dodaj białe wino, mieszając, aby zebrać wszystkie smaki z dna garnka. Dodaj tymianek i gotuj przez kilka minut, aż wino trochę odparuje.
- 5. Duszenie mięsa:** Włóż z powrotem obsmażoną wieprzowinę do garnka. Dodaj musztardę Dijon, mieszając, aby równomiernie pokryć mięso. Następnie wlej śmietanę, dokładnie mieszając całość. Zmniejsz ogień do niskiego poziomu, przykryj garnek i duś na wolnym ogniu przez 1-2 godziny, aż mięso będzie miękkie i delikatne. Jeśli sos stanie się zbyt gęsty, można dodać trochę wody lub bulionu.
- 6. Doprawianie:** Przed podaniem spróbuj sosu i w razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
- 7. Podawanie:** Wieprzowinę w sosie Dijon podawaj z ziemniakami, ryżem lub kluskami. Można ją udekorować świeżą natką pietruszki dla dodatkowego smaku i koloru.

KUCHNIA AMERYKAŃSKA: BBQ

PULLED PORK



Składniki:

- 1,5-2 kg łopatki wieprzowej
- 3 łyżki brązowego cukru
- 2 łyżki wędzonej papryki
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 duża cebula, pokrojona w plastry
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka musztardy (najlepiej Dijon lub musztardy francuskiej)
- 250 ml sosu BBQ (można użyć gotowego lub domowej roboty)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie mięsa:

- Łopatkę wieprzową umyj i osusz. W misce wymieszaj brązowy cukier, wędzoną paprykę, sól, pieprz, posiekany czosnek i musztardę.
- Natrzyj łopatkę mieszanką przypraw, upewniając się, że mięso jest równomiernie pokryte ze wszystkich stron. Odstaw na minimum 1 godzinę (lub na całą noc) do lodówki, aby mięso nasiąkło aromatem przypraw.

2. Przygotowanie do pieczenia:

- Rozgrzej piekarnik do 150°C. W dużej brytfannie rozłóż plastry cebuli i umieść na nich zamarynowaną łopatkę wieprzową.
- Skrop mięso octem jabłkowym i oliwą z oliwek, a następnie przykryj brytfannę folią aluminiową lub pokrywką.

3. Pieczenie:

- Wstaw brytfannę do rozgrzanego piekarnika i piecz łopatkę powoli przez 4-6 godzin, aż mięso będzie bardzo miękkie i będzie się rozpadać przy dotknięciu widelcem. Co jakiś czas można sprawdzać, czy mięso się nie przypala; jeśli tak, można dodać trochę wody lub bulionu do brytfanny.

4. Shredowanie mięsa:

- Po upieczeniu wyjmij łopatkę z piekarnika i pozwól jej chwilę odpocząć. Następnie, używając dwóch widelców, rozdrobnij mięso na małe kawałki, mieszając je z sokami, które zebrały się w brytfannie.

5. Dodanie sosu BBQ:

- Dodaj sos BBQ do rozdrobnionego mięsa i dobrze wymieszaj, aby mięso było równomiernie pokryte sosem. Jeśli wolisz, możesz dodać dodatkową porcję sosu BBQ na talerzu.

6. Podawanie:

- BBQ Pulled Pork najlepiej podawać w bułkach jako kanapki, z dodatkiem coleslawu (surówki z kapusty), ogórków kiszonych lub z ulubionymi warzywami. Można je również serwować jako główne danie z pieczonymi ziemniakami lub kukurydzą.

KUCHNIA GRECKA: WIEPRZOWINA SOUVLAKI



Składniki:

- 600 g łopatki wieprzowej
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- 2 łyżki suszonego oregano (lub kilka gałązek świeżego)
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Sól i pieprz do smaku
- 200 g jogurtu greckiego
- Świeże warzywa do podania (np. pomidory, ogórki, czerwona cebula)
- Chleb pita (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie mięsa:

- Łopatkę wieprzową pokrój w kostkę o wielkości około 2-3 cm.

2. Marynowanie:

- W misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, oregano, posiekany czosnek, sól i pieprz. Dodaj pokrojone kawałki wieprzowiny do marynaty i dokładnie wymieszaj, aby mięso było równomiernie pokryte przyprawami.
- Przykryj miskę folią spożywczą i odstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę, a najlepiej na całą noc, aby smaki dobrze się przegryzły.

3. Grillowanie lub smażenie:

- Na grillu: Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury. Nadziewaj kawałki mięsa na metalowe lub drewniane patyczki do szaszłyków (jeśli używasz drewnianych, namocz je wcześniej w wodzie przez około 30 minut, aby się nie spaliły). Grilluj mięso przez 10-15 minut, obracając co jakiś czas, aż będzie dobrze upieczone i lekko zrumienione.
- Na patelni: Rozgrzej dużą patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu. Smaż kawałki mięsa przez 10-15 minut, mieszając od czasu do czasu, aż będą złociste i upieczone w środku.

4. Podawanie:

- Podawaj wieprzowinę Souvlaki z jogurtem greckim jako dipem. Możesz także dodać świeże warzywa, takie jak pokrojone pomidory, ogórki i czerwona cebula, aby stworzyć zdrowy i smaczny posiłek.
- Dla pełnego greckiego doświadczenia, serwuj z chlebem pita, który można delikatnie podgrzać na grillu lub patelni.

KUCHNIA INDYJSKA: WIEPRZOWINA VINDALOO



Składniki:

- 600 g łopatki wieprzowej
- 4 łyżki octu (najlepiej winnego lub jabłkowego)
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 cm kawałek imbiru, starty
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 łyżki pasty Vindaloo (można kupić gotową lub przygotować domową)
- 3-4 strąki kardamonu
- 3-4 goździki
- 2 łyżki oleju roślinnego (np. rzepakowego)
- Sól do smaku
- Woda (około 1-2 szklanki)

Przygotowanie:

1. Marynowanie mięsa:

- Łopatkę wieprzową pokrój w kostkę o wielkości około 3 cm.
- W dużej misce wymieszaj ocet, czosnek, imbir oraz szczyptę soli. Dodaj pokrojone mięso i dokładnie wymieszaj, aby marynata równomiernie pokryła kawałki mięsa.
- Przykryj miskę folią spożywczą i odstaw do lodówki na co najmniej 2-3 godziny, a najlepiej na całą noc.

2. Smażenie cebuli i mięsa:

- W dużym garnku lub głębokiej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj kardamon i goździki, smaż przez 1 minutę, aby uwolniły aromat.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż będzie złocista i miękka.
- Dodaj zamarynowane kawałki mięsa do garnka i smaż, aż mięso się lekko zrumieni ze wszystkich stron.

3. Dodanie pasty Vindaloo:

- Dodaj pastę Vindaloo do mięsa i dobrze wymieszaj. Smaż przez kilka minut, aby przyprawy dobrze połączyły się z mięsem i uwolniły swój aromat.

4. Gotowanie:

- Dodaj wodę (w ilości, która przykryje mięso) i doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu przez 1,5-2 godziny, aż mięso będzie bardzo miękkie i delikatne.
- W razie potrzeby można dodać więcej wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję sosu. Na koniec dopraw solą do smaku.

5. Podawanie:

- Wieprzowina Vindaloo najlepiej smakuje podana z gotowanym ryżem basmati, chlebkiem naan lub roti. Można również dodać świeże zioła, takie jak kolendra, aby podkreślić smak potrawy.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



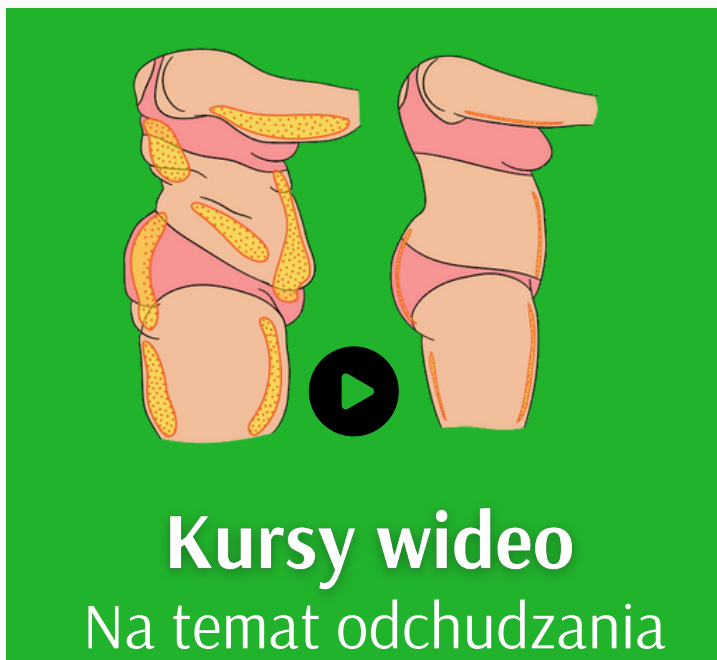
10 ebooków
same fakty



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

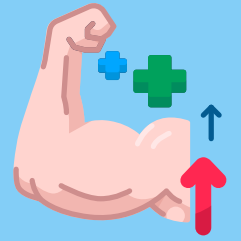


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

