

10 OBIADÓW Z RYB I OWOCÓW MORZA



MULE W SOSIE WINNO-ŚMIETANOWYM



Mule



Oliwa z oliwek



Śmietana 30%



Czosnek



Cebula



Masło



HALIBUT PIECZONY W SOLI



Halibut



Białka jaj



Oliwa z oliwek



Rozmaryn



Cytryna



Sól morska

DORSZ PO BASKIJSKU (BACALAO A LA VIZCAÍNA)



Dorsz



Oliwa z oliwek



Papryka



Cebula



Pomidory



Przecier pomidorowy

OŚMIORNICA PO GALICYJSKU (PULPO A LA GALLEGA)



Ośmiornica



Ziemniaki



Sól morską



Liść laurowy



Oliwa z oliwek

SOLA MEUNIÈRE



Filety soli



Mąka pszenna



Masło



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny



Natka pietruszki

MAŁŻE ŚW. JAKUBA Z PUREE Z KALAFIORA



Przegrzebki



Oliwa z oliwek



Masło



Czosnek



Sok z cytryny



Kalafior

WĘGORZ W GALARECIE



Węgorz



Marchew



Korzeń pietruszki



Korzeń selera



Żelatyna



Czosnek

PSTRĄG PIECZONY Z MIGDAŁAMI



Pstrąg



Płatki
migdałów



Cytryna



Czosnek



Bulion warzywny



Oliwa z oliwek



ZUPA RYBNA BOUILLABASSE



Mieszanka różnych
ryb



Mieszanka owoców
morza



Cebula



Pomidory



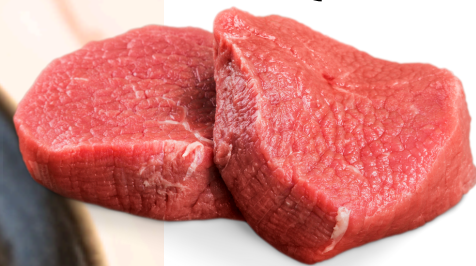
Seler naciowy



Liść laurowy



GRILLOWANE SARDYNKI Z SALSAŃ VERDE



Wołowina



Pieprz



Bulion wołowy



Śmietana 18%



Masło



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

MULE W SOSIE WINNO- ŚMIETANOWYM



Składniki:

- 1 kg muli (świeżych, oczyszczonych)
- 200 ml białego wytrawnego wina
- 200 ml śmietany kremówki (30% lub 36%)
- 3 ząbki czosnku
- 1 średnia cebula
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 pęczek świeżej natki pietruszki
- Opcjonalnie: sok z cytryny do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie muli:

- Mule dokładnie opłucz pod zimną wodą. Odrzuć te, które są otwarte i nie zamykają się po delikatnym stuknięciu, ponieważ mogą być nieświeże.

2. Smażenie cebuli i czosnku:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i masło.
- Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez około minutę, aż zaczniesz intensywnie pachnieć.

3. Dodawanie muli:

- Do cebuli i czosnku dodaj mule. Zwiększ ogień i wlej białe wino. Przykryj patelnię pokrywką i gotuj przez 5-7 minut, aż mule się otworzą. Jeśli jakieś mule się nie otworzą, wyrzuć je.

4. Przygotowanie sosu:

- Wyjmij mule z patelni i odłóż na bok.
- Do pozostałego na patelni płynu dodaj śmietanę kremówkę. Gotuj na średnim ogniu, mieszając, aż sos zgęstnieje i stanie się jednolity. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

5. Końcowe kroki:

- Do gotowego sosu winno-śmietanowego dodaj mule, delikatnie wymieszaj, aby pokryły się sosem.
- Posyp posiekaną natką pietruszki.

6. Serwowanie:

- Podawaj mule od razu, najlepiej z chrupiącą bagietką lub innym pieczywem, które świetnie pasuje do zanurzenia w pysznym sosie.

HALIBUT PIECZONY W SOLI



Składniki:

- 1 cały halibut (około 1,5-2 kg), oczyszczony z wnętrzości, ale z łuską
- 1,5-2 kg grubej soli morskiej
- 2-3 białka jaj
- 1 cytryna
- 1 pęczek świeżego rozmarynu
- 1 pęczek świeżego tymianku
- 2-3 ząbki czosnku (opcjonalnie)
- Oliwa z oliwek do skropienia
- Pieprz do smaku (do podania)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryby:

- Halibuta dokładnie opłucz pod zimną wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
- Wnętrze ryby możesz natrzeć przekrojoną cytryną, dodać gałązki rozmarynu, tymianku i, jeśli lubisz, plasterki czosnku.

2. Przygotowanie soli:

- W dużej misce wymieszaj gruboziarnistą sól morską z białkami jaj. Białka pomogą utrzymać sól na miejscu i sprawią, że skorupa stanie się twarda podczas pieczenia.

3. Pokrycie ryby solą:

- Na blachę do pieczenia połóż cienką warstwę soli (około 1 cm).
- Ułóż halibuta na tej warstwie.
- Resztą soli pokryj całą rybę, dociskając, aby sól przylegała do ryby i utworzyła jednolitą skorupę. Upewnij się, że ryba jest całkowicie pokryta solą.

4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Wstaw blachę z rybą do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 35-45 minut (czas pieczenia zależy od wielkości ryby). Halibut jest gotowy, gdy temperatura wewnętrzna osiągnie 60°C, lub gdy mięso łatwo oddziela się od ości.

5. Rozbijanie skorupy solnej:

- Po upieczeniu wyjmij rybę z piekarnika. Pozostaw ją na kilka minut, aby skorupa lekko ostygła.
- Użyj noża lub innego ostrego narzędzia, aby delikatnie rozbić skorupę solną i usunąć ją z ryby. Uważaj, aby sól nie dostała się do mięsa.

6. Podawanie:

- Ostrożnie zdejmij skórę z halibuta i podawaj mięso. Skrop oliwą z oliwek, dopraw świeżo mielonym pieprzem i podaj z plasterkami cytryny oraz ulubionymi dodatkami, np. pieczonymi warzywami lub sałatką.

DORSZ PO BASKIJSKU (BACALAO A LA VIZCAÍNA)



Składniki:

- 4 filety z dorsza (około 150-200 g każdy)
- 2 czerwone papryki
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 pomidory (sparzone, obrane i posiekane)
- 1 szklanka przecieru pomidorowego
- 100 ml białego wina
- 1 liść laurowy
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do posypania

Przygotowanie:

1. Przygotowanie papryki:

- Papryki upiecz w piekarniku w temperaturze 200°C przez około 20-25 minut, aż skórka będzie przypalona i zacznie odchodzić. Po upieczeniu, przełóż papryki do miski i przykryj folią aluminiową, aby "spoczęły się". Dzięki temu łatwiej będzie zdjąć skórę. Następnie obierz papryki ze skórki, usuń nasiona i pokrój w paski.

2. Przygotowanie sosu:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez około minutę, aż zacznie pachnieć.
- Dodaj pokrojone pomidory i przecier pomidorowy. Dopraw solą, pieprzem i słodką papryką. Dodaj liść laurowy.
- Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje, a smaki się połączą.

3. Dodanie papryki i wina:

- Do sosu dodaj pokrojoną paprykę oraz białe wino. Gotuj jeszcze przez kilka minut, aż sos zgęstnieje i stanie się aromatyczny. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać trochę wody.

4. Przygotowanie dorsza:

- Filety z dorsza osusz papierowym ręcznikiem i dopraw solą oraz pieprzem.
- Na osobnej patelni rozgrzej odrobinę oliwy i usmaż dorsza na średnim ogniu przez 3-4 minuty z każdej strony, aż ryba będzie lekko złocista i upieczona, ale nadal soczysta.

5. Połączenie:

- Usmażone filety z dorsza delikatnie przełóż do patelni z sosem. Przykryj i gotuj na małym ogniu przez kolejne 5 minut, aby dorsz wchłonął smaki sosu.

6. Serwowanie:

- Podawaj dorsza po baskijski gorącego, posypanego świeżą natką pietruszki. Danie świetnie komponuje się z gotowanymi ziemniakami, ryżem lub chrupiącą bagietką.

OŚMIORNICA PO GALICYJSKU (PULPO A LA GALLEGA)



Składniki:

- 1 ośmiornica (około 1,5 kg, świeża lub mrożona)
- 4 średnie ziemniaki
- 1 łyżka soli morskiej
- 1 łyżka słodkiej papryki (papryka wędzona będzie najlepsza)
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie)
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Liść laurowy

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ośmiornicy:

- Jeśli używasz świeżej ośmiornicy, warto ją zamrozić na kilka dni przed gotowaniem, aby zmiękczyć włókna mięśniowe. Przed gotowaniem ośmiornicę rozmroź w lodówce.
- Zagotuj dużą ilość wody w dużym garnku. Dodaj liść laurowy i sól.
- Kiedy woda zacznie wrzeć, trzykrotnie zanurz ośmiornicę w wrzącej wodzie, trzymając ją za głowę, a następnie natychmiast wyciągając. To pomaga w skróceniu czasu gotowania i zapobiega kurczeniu się macki.
- Następnie pozostaw ośmiornicę w garnku i gotuj na średnim ogniu przez około 40-50 minut (lub do momentu, gdy będzie miękka). Czas gotowania może się różnić w zależności od wielkości ośmiornicy.

2. Przygotowanie ziemniaków:

- W międzyczasie obierz ziemniaki i pokrój je na grube plastry.
- Kiedy ośmiornica jest prawie gotowa, dodaj ziemniaki do tego samego garnka i gotuj przez kolejne 15 minut, aż będą miękkie, ale nie rozpadające się.

3. Serwowanie:

- Wyjmij ośmiornicę z garnka i odłóż na kilka minut, aby lekko ostygła. Następnie pokrój macki na plastry o grubości około 1 cm.
- Ułóż plastry ziemniaków na talerzu, a na nich ułóż pokrojoną ośmiornicę.
- Posyp całość słodką papryką (i odrobiną ostrej, jeśli lubisz pikantne potrawy) oraz szczyptą soli morskiej.
- Skrop obficie oliwą z oliwek extra virgin.

4. Dodatki:

- Tradycyjnie ośmiornica po galicyjsku jest podawana z chrupiącym pieczywem i białym winem, np. albariño.

SOLA MEUNIÈRE



Składniki:

- 4 filety soli (po około 150-200 g każdy)
- 1/2 szklanki mąki pszennej (do obtoczenia ryby)
- 4 łyżki masła (najlepiej klarowanego)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- Skórka otarta z 1 cytryny (opcjonalnie)
- 2 łyżki posiekanej świeżej natki pietruszki
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Plastry cytryny do podania

Przygotowanie:

1. Przygotowanie soli:

- Filety soli opłucz pod zimną wodą i osusz dokładnie papierowym ręcznikiem.
- Dopraw filety solą i pieprzem z obu stron.
- Na płaskim talerzu wysyp mąkę. Obtocz delikatnie każdy filet w mące, otrzepując nadmiar.

2. Smażenie ryby:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i 2 łyżki masła na średnim ogniu.
- Kiedy masło zacznie się pienić, dodaj filety soli na patelnię. Smaż przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż ryba będzie złocista i usmażona na zewnątrz, a mięso będzie łatwo się rozdzielać.
- Gotowe filety przełóż na talerz i przykryj folią aluminiową, aby utrzymać ciepło.

3. Przygotowanie sosu:

- Na tej samej patelni, na której smażyła się ryba, dodaj pozostałe 2 łyżki masła. Smaż masło na średnim ogniu, aż zacznie się pienić i zmieniać kolor na jasnozłoty (masło zacznie mieć orzechowy zapach).
- Szybko dodaj sok z cytryny do masła, mieszając energicznie, aby połączyć składniki.
- Wyłącz ogień i dodaj posiekaną natkę pietruszki oraz skórkę otartą z cytryny (jeśli używasz).

4. Serwowanie:

- Polej filety soli gorącym sosem z masła cytrynowego.
- Udekoruj danie plasterkami cytryny i ewentualnie dodatkową natką pietruszki.

5. Dodatki:

- Sola meunière świetnie smakuje z pieczonymi ziemniakami, zielonymi warzywami, takimi jak fasolka szparagowa lub brokuły, albo z lekką sałatką.

MAŁŻE ŚW. JAKUBA Z PUREE Z KALAFIORA



Składniki:

Małże św. Jakuba:

- 12 małży św. Jakuba (przegrzebki)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła
- Sok z 1 cytryny
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- Sól morską i świeżo mielony pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do posypania

Puree z Kalafiora:

- 1 średni kalafior (podzielony na różyczki)
- 1/4 szklanki mleka (można użyć mleka roślinnego, np. migdałowego)
- 1 łyżka masła (opcjonalnie, można zastąpić oliwą z oliwek)
- Sól i pieprz do smaku
- Gałka muszkatołowa do smaku (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie puree z kalafiora:

- Różyczki kalafiora gotuj na parze lub w osolonej wodzie przez około 10-12 minut, aż będą miękkie.
- Odcedź kalafior i przełóż do blendera lub naczynia, w którym można blendować.
- Dodaj mleko, masło (lub oliwę z oliwek), sól, pieprz, oraz opcjonalnie odrobinę gałki muszkatołowej. Zblenduj na gładkie puree.
- Jeśli puree jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Puree trzymaj w ciepłe, przykrywając je folią aluminiową lub przechowując w niskotemperaturowym piekarniku.

2. Przygotowanie małży św. Jakuba:

- Oczyszczyć małże św. Jakuba, delikatnie je osuszając papierowym ręcznikiem.
- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj małże na patelnię i smaż je przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i lekko chrupiące na zewnątrz, a w środku pozostaną miękkie i soczyste.
- Pod koniec smażenia dodaj masło i czosnek na patelnię, delikatnie mieszając, aby małże się pokryły aromatycznym masłem czosnkowym. Dodaj sok z cytryny.
- Dopraw małże solą i pieprzem do smaku.

3. Serwowanie:

- Na talerzu ułóż porcję puree z kalafiora.
- Na puree połóż 3 małże św. Jakuba.
- Skrop całość masłem cytrynowo-czosnkowym z patelni.
- Posyp świeżą natką pietruszki i ewentualnie dodaj plasterki cytryny jako dekorację.

4. Dodatki:

- Danie świetnie komponuje się z lekką sałatką z rukoli i pomidorków koktajlowych, która doda świeżości i chrupkości.

WĘGORZ W GALARECIE



Składniki:

- 1 kg świeżego węgorza (oczyszczonego i pokrojonego na kawałki o długości około 5 cm)
- 2 marchewki
- 1 pietruszka (korzeń)
- 1 mały seler (korzeń)
- 1 cebula
- 2 liście laurowe
- 4-5 ziarenek ziela angielskiego
- 10 ziarenek pieprzu
- 2-3 ząbki czosnku
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka octu jabłkowego (opcjonalnie)
- 10 g żelatyny (opcjonalnie dla bardziej zwartej galarety)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Natka pietruszki do dekoracji
- Jajka na twardo do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bulionu:

- Do dużego garnka włóż pokrojoną marchewkę, pietruszkę, seler i cebulę (nieobraną, tylko umytą). Dodaj liście laurowe, ziele angielskie, pieprz oraz ząbki czosnku.
- Zalej warzywa około 2 litrami wody i gotuj na małym ogniu przez około 30-40 minut, aż warzywa zmiękną i wydzielać aromat.
- Dopraw bulion solą do smaku.

2. Gotowanie węgorza:

- Do gotującego się bulionu dodaj kawałki węgorza.
- Gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż mięso ryby będzie miękkie, ale nie rozpadnie się.
- Po ugotowaniu wyjmij kawałki węgorza i odłóż na bok.

3. Przygotowanie galarety:

- Bulion przecedź przez sito, aby usunąć warzywa i przyprawy.
- Jeśli chcesz, aby galareta była bardziej zwarta, rozpuść żelatynę w niewielkiej ilości ciepłej wody i dodaj do gorącego bulionu, dokładnie mieszając.
- Dodaj ocet jabłkowy lub sok z cytryny, aby nadać galarecie lekkiej kwasowości. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

4. Zalewanie węgorza galaretą:

- W głębokim naczyniu ułóż kawałki węgorza.
- Zalej rybę ciepłym bulionem z żelatyną.
- Dodaj plasterki cytryny, ugotowaną marchewkę oraz posiekaną natkę pietruszki jako dekorację.
- Odstaw naczynie do ostygnięcia, a następnie wstaw do lodówki na kilka godzin (najlepiej na całą noc), aby galareta stężała.

5. Serwowanie:

- Węgorz w galarecie podawaj schłodzony, pokrojony na plastry.
- Możesz udekorować danie dodatkową natką pietruszki, plasterkami cytryny lub jajkiem na twardo.

PSTRĄG PIECZONY Z MIGDAŁAMI



Składniki:

- 2 całe pstrągi (około 300-400 g każdy), oczyszczone
- 50 g płatków migdałów
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cytryna (pokrojona w plasterki)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 pęczek świeżej natki pietruszki (posiekanej)
- Sól morską i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżeczka masła (opcjonalnie, do smaku)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pstrąga:

- Pstrągi opłucz pod zimną wodą i dokładnie osusz papierowym ręcznikiem.
- Natrzyj ryby solą i pieprzem zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz.
- Do wnętrza każdej ryby włóż kilka plasterków cytryny, posiekany czosnek oraz trochę posiekanej natki pietruszki.

2. Przygotowanie migdałów:

- Na suchej patelni delikatnie podpraż płatki migdałów na średnim ogniu, aż będą złociste i lekko chrupiące. Uważaj, aby ich nie przypalić, mieszając je często.
- Zdejmij migdały z patelni i odłóż na bok.

3. Pieczone pstrągi:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Na dużej blaszce do pieczenia połóż kawałek papieru do pieczenia lub natłuść blaszkę oliwą z oliwek.
- Ułóż pstrągi na blaszce i skrop je oliwą z oliwek. Jeśli chcesz, dodaj kawałeczek masła na wierzch każdej ryby dla dodatkowego smaku.
- Wstaw ryby do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż mięso będzie miękkie i łatwo oddzielało się od ości.

4. Kończenie dania:

- Po upieczeniu, delikatnie przełóż pstrągi na talerze.
- Posyp ryby podprażonymi migdałami i świeżą natką pietruszki.
- Dodatkowo skrop sokiem z cytryny, jeśli lubisz bardziej kwaskowy smak.

5. Dodatki:

- Pstrąg pieczony z migdałami świetnie smakuje z pieczonymi ziemniakami, ryżem lub świeżą sałatką z rukoli, pomidorków koktajlowych i ogórka.

ZUPA RYBNA BOUILLABAISSSE



Składniki:

Na bulion rybny:

- 1 kg mieszanki różnych ryb (np. głowy, ości, i kawałki ryb morskich jak dorada, morszczuk, łupacz)
- 2 litry wody
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 2 łodygi selera naciowego
- 2 ząbki czosnku
- 1 liść laurowy
- 4-5 ziarenek pieprzu
- 4-5 ziaren ziela angielskiego
- 1 gałązka tymianku
- Sól do smaku

Na zupę:

- 500 g filetów z różnych ryb morskich (np. dorsz, dorada, morszczuk, okoń morski)
- 200 g owoców morza (np. krewetki, małże)
- 2 pomidory (sparzone, obrane ze skórki i pokrojone w kostkę)
- 1 duża cebula (drobno posiekana)
- 1 por (biała część, pokrojona w cienkie plasterki)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 fenkuł (pokrojony w cienkie plasterki)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w paski)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 szczypta szafranu (opcjonalnie)
- 1/2 szklanki białego wytrawnego wina
- Skórka z 1 pomarańczy (tylko pomarańczowa część, bez białej)
- 1 liść laurowy
- 1 gałązka tymianku
- 1 pęczek natki pietruszki (posiekanej)
- Sól i pieprz do smaku

Do podania:

- Bagietka
- Rouille (tradycyjny sos na bazie majonezu z czosnkiem i ostrą papryką)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bulionu rybnego:

- W dużym garnku umieść rybie głowy, ości, oraz resztki ryb.
- Dodaj obraną i pokrojoną na kawałki cebulę, marchewkę, seler naciowy oraz czosnek.
- Dodaj liść laurowy, ziarenka pieprzu, ziela angielskiego i gałązkę tymianku.
- Zalej wszystko wodą i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 30 minut.
- Po ugotowaniu przecedź bulion przez sito, aby usunąć rybie resztki i warzywa. Bulion odstaw na bok.

2. Przygotowanie zupy:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę, czosnek, pora, fenkuł i czerwoną paprykę. Smaż, mieszając, aż warzywa zmiękną i staną się lekko złociste.
- Dodaj pokrojone pomidory, liść laurowy, tymianek, szafran (jeśli używasz) i skórkę pomarańczową. Smaż przez kolejne 5 minut, aż pomidory się rozpadną.
- Wlej białe wino i gotuj, aż większość płynu odparuje.
- Dodaj wcześniej przygotowany bulion rybny i doprowadź zupę do wrzenia. Gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aby smaki się połączyły.

3. Dodanie ryb i owoców morza:

- Dodaj filety ryb do zupy i gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, aż ryby będą miękkie i ugotowane.
- Na koniec dodaj owoce morza (np. krewetki i małże) i gotuj przez kolejne 3-4 minuty, aż owoce morza będą ugotowane.

4. Serwowanie:

- Zupę rybną Bouillabaisse podawaj gorącą, posypaną świeżą natką pietruszki.
- Serwuj z kromkami opieczonej bagietki oraz sosem rouille, który możesz posmarować na bagietce lub dodać do zupy dla intensywniejszego smaku.

GRILLOWANE SARDYNKI Z SALSĄ VERDE



Przygotowanie:

1. Przygotowanie salsy verde:

- W blenderze lub moździerzu umieść natkę pietruszki, kolendrę (jeśli używasz), miętę, czosnek, kapary oraz filety anchois (jeśli używasz).
- Dodaj musztardę Dijon, sok i skórkę z cytryny oraz oliwę z oliwek.
- Zblenduj lub utrzyj składniki na jednolitą masę. Salsa powinna mieć gęstą, ale lekko grudkowatą konsystencję.
- Dopraw salsę solą i pieprzem do smaku. Jeśli salsa jest zbyt gęsta, możesz dodać trochę więcej oliwy z oliwek lub soku z cytryny.
- Odstaw salsę na bok, aby smaki się przegryzły.

2. Przygotowanie sardynek:

- Sardynki opłucz pod zimną wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
- Skrop sardynki oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, a następnie dopraw solą i pieprzem.
- Rozgrzej grill lub patelnię grillową do wysokiej temperatury. Upewnij się, że ruszt lub patelnia są dobrze naoliwione, aby ryby nie przywierały.

3. Grillowanie sardynek:

- Umieść sardynki na rozgrzanym grillu i grilluj przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż skórka będzie chrupiąca, a mięso w środku delikatne.
- Uważaj, aby nie przegotować sardynek, ponieważ mogą stać się suche.

4. Serwowanie:

- Przełóż grillowane sardynki na talerz i podawaj je z salsą verde na wierzchu lub obok.
- Udekoruj danie dodatkową świeżą natką pietruszki lub plasterkami cytryny.

5. Dodatki:

- Grillowane sardynki z salsą verde świetnie komponują się z lekką sałatką, pieczonymi ziemniakami lub grillowanymi warzywami.

Składniki:

Na grillowane sardynki:

- 12 świeżych sardynek (oczyszczonych, z usuniętymi wnętrznościami)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- Sól morską i świeżo mielony pieprz do smaku

Na salsę verde:

- 1 pęczek świeżej natki pietruszki
- 1 pęczek świeżej kolendry (opcjonalnie)
- 1/2 pęczka świeżej mięty
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka kaparów
- 2 filety anchois (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- Sok z 1 cytryny
- Skórka otarta z 1 cytryny
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i pieprz do smaku

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



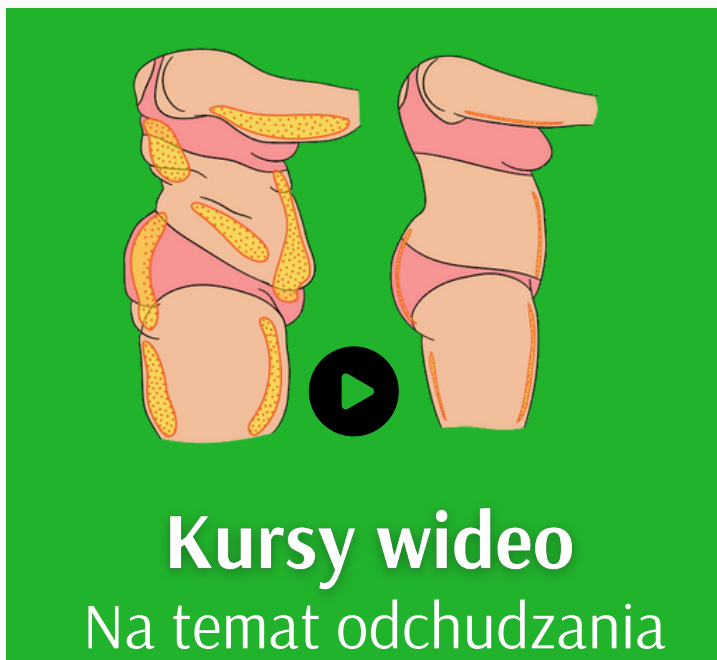
10 ebooków
same fakty



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

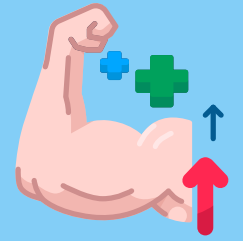


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

