

10 DROBIOWYCH OBIADÓW

KURCZAK W SOSIE Z PIECZONYCH PAPRYK



Kurczak



Czerwona papryka



Cebula



Czosnek



Śmietana 18%

INDYK W SOSIE Z ZIELONEGO PIEPRZU



Pierś z indyka



Cebula



Bulion drobiowy



Śmietana 18%



Oliwa z oliwek



Zielony pieprz



INDYK FASZEROWANY KASZTANAMI I ŻURAWINĄ



Indyk



Kasztany



Oliwa z oliwek



Suszona
żurawina



Chleb pełnoziarnisty



Bulion drobiowy



PERLICZKA PIECZONA Z ZIOŁAMI



Perliczka



Oliwa z oliwek



Czosnek



Sok z cytryny



Tymianek



Rozmaryn



KURCZAK TANDOORI Z RAJTĄ OGÓRKOWĄ



Pierś z kurczaka



Jogurt
naturalny



Imbir



Ogórek



Czosnek



Sok z cytryny



KACZKA KONFITOWANA Z GRUSZKAMI



Kaczka



Gruszki



Czosnek



Miód



Sok z cytryny



Tymianek



KACZKA W SOSIE POMARAŃCZOWYM



Pierś z kaczki



Sok pomarańczowy



Skórka z
pomarańczy



Miód



Bulion
drobiowy



Skrobia
kukurydzina



KURCZAK CACCIATORE



Udka z kurczaka



Cebula



Papryka



Oliwa z oliwek



Pieczarki



Marchew

GEŚ PIECZONA Z JABŁKAMI



Geś



Jabłka



Cebula



Cytryna



Tymianek



Bulion

KURCZAK SALTIMBOCCA



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Szałwia



Szynka parmeńska



Sok z cytryny



Bulion drobiowy

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

KURCZAK TANDOORI Z RAJTĄ OGÓRKOWĄ



Składniki:

Na kurczaka tandoori:

- 500 g piersi z kurczaka
- 150 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 2 cm kawałek imbiru (drobno starty)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka papryki (możesz użyć słodkiej lub ostrej, w zależności od preferencji)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki garam masala
- 1/4 łyżeczki mielonej chili (opcjonalnie, jeśli lubisz ostre dania)

Na rajtę ogórkową:

- 200 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 1 ogórek (obrane i starty na tarce o grubych oczkach)
- 1 mały ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka świeżo posiekanej mięty (opcjonalnie)
- 1 łyżka soku z cytryny

Przygotowanie:

1. Marynowanie kurczaka:

- Pokrój piersi z kurczaka na mniejsze kawałki, najlepiej o równej wielkości, aby równomiernie się upiekły.
- W dużej misce wymieszaj jogurt z czosnkiem, imbirem, sokiem z cytryny oraz wszystkimi przyprawami (kolendra, kmin, kurkuma, papryka, sól, pieprz, garam masala, chili).
- Dodaj pokrojonego kurczaka do marynaty, dokładnie obtocz każdy kawałek w marynacie.
- Przykryj miskę folią spożywczą i wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny, najlepiej na całą noc.

2. Piecz kurczaka:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (górna/dolna grzałka) lub przygotuj grill.
- Ułóż kawałki kurczaka na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub na ruszcie grilla.
- Piecz kurczaka przez około 20-25 minut, obracając go w połowie pieczenia, aż będzie dobrze przypieczony i soczysty w środku. Na grillu czas pieczenia może być krótszy, w zależności od mocy grilla.

3. Przygotowanie rajty ogórkowej:

- W dużej misce wymieszaj jogurt z tartym ogórkiem, czosnkiem, mielonym kminem, solą, pieprzem, sokiem z cytryny oraz posiekaną miętą (jeśli używasz).
- Przykryj i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut, aby smaki się przegryzły.

4. Podanie:

- Podawaj kurczaka tandoori z rajtą ogórkową jako sos. Możesz do tego podać świeże pieczywo naan, ryż basmati oraz sałatkę z pomidorów i cebuli.

KACZKA W SOSIE POMARAŃCZOWYM



Składniki:

Na kaczkę:

- 2 piersi z kaczki (ze skórą)
- Sól morską i świeżo mielony pieprz
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka miodu

Na sos pomarańczowy:

- Sok z 3 pomarańczy
- Skórka starta z 1 pomarańczy (tylko pomarańczowa część)
- 1 łyżka miodu
- 1/2 szklanki bulionu drobiowego (można użyć warzywnego)
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka skrobi kukurydzianej (rozpuszczona w 2 łyżkach wody)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży rozmaryn (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaczki:

- Umyj i osusz piersi z kaczki. Naciśnij skórę w kratkę, uważając, aby nie przeciąć mięsa.
- Natrzyj piersi solą, pieprzem i tymiankiem.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Połóż piersi z kaczki skórą do dołu na zimnej patelni, a następnie smaż przez około 6-8 minut, aż skóra będzie złocista i chrupiąca. Jeśli z kaczki wytopi się dużo tłuszczu, odlej go z patelni (można go zachować do innych potraw).
- Obróć piersi na drugą stronę i smaż kolejne 3-4 minuty, aż mięso będzie średnio wysmażone (lub dłużej, jeśli preferujesz bardziej wysmażone mięso).
- Pod koniec smażenia, polej piersi miodem, aby skórka była bardziej karmelizowana i chrupiąca.
- Zdejmij piersi z patelni i odstaw na kilka minut, aby mięso odpoczęło przed krojeniem.

2. Przygotowanie sosu pomarańczowego:

- Na tej samej patelni, na której smażyła się kaczka, dodaj sok z pomarańczy, startą skórkę pomarańczową, miód, ocet balsamiczny i bulion.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż sos nieco zgęstnieje i smaki się połączą.
- Dodaj skrobię kukurydzianą rozpuszczoną w wodzie, mieszając, aż sos zgęstnieje. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
- Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę więcej bulionu.

3. Podanie:

- Pokrój piersi z kaczki na cienkie plastry.
- Ułóż na talerzu i polej sosem pomarańczowym.
- Możesz udekorować świeżym rozmarynem.
- Podawaj z pieczonymi warzywami, puree ziemniaczanym lub kaszą jaglaną.

INDYK FASZEROWANY KASZTANAMI I ŻURAWINĄ



Składniki:

Na indyka:

- 1 cały indyk (około 4-5 kg)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól morską i świeżo mielony pieprz
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka suszonej szalwii
- Sok z 1 cytryny
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)

Na farsz:

- 200 g ugotowanych i obranych kasztanów (można użyć gotowych)
- 100 g suszonej żurawiny
- 1 cebula (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 łyżka masła klarowanego lub oliwy z oliwek
- 100 g pełnoziarnistego chleba (pokrojonego w kostkę)
- 1/2 szklanki bulionu drobiowego lub warzywnego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie farszu:

- Na patelni rozgrzej masło klarowane lub oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu do miękkości, około 5 minut.
- Dodaj pokrojone w kostkę pieczywo, suszoną żurawinę, kasztany, tymianek, rozmaryn, sól i pieprz. Smaż całość przez kilka minut, aż pieczywo się zrumieni.
- Dodaj bulion i dokładnie wymieszaj, aby farsz był wilgotny, ale nie mokry. Gotowy farsz odstaw na bok, aby lekko ostygł.

2. Przygotowanie indyka:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Oczyszcz indyka i osusz go papierowym ręcznikiem. Z zewnątrz i wewnątrz natrzyj indyka oliwą z oliwek, solą, pieprzem, tymiankiem, rozmarynem, szalwią, sokiem z cytryny i posiekanym czosnkiem.
- Napełnij wnętrze indyka przygotowanym farszem, ale nie pakuj go zbyt ciasno, aby farsz miał miejsce na pęcznienie.
- Zwiąż nogi indyka kuchenną nicią, aby zachował kształt podczas pieczenia.
- Umieść indyka na ruszcie w brytfannie, piersią do góry.

3. Pieczenie indyka:

- Piecz indyka w rozgrzanym piekarniku przez około 2,5 do 3 godzin (czas pieczenia zależy od wielkości indyka, przyjmuje się około 30 minut na każdy kilogram mięsa).
- Co 30 minut polewaj indyka powstałym sosem lub bulionem, aby mięso było soczyste.
- Sprawdź, czy indyk jest gotowy, wkładając termometr do najgrubszej części uda. Temperatura powinna wynosić około 75-80°C.
- Jeśli skórka zaczyna się zbyt szybko rumienić, przykryj indyka folią aluminiową.

4. Podanie:

- Wyjmij indyka z piekarnika i pozwól mu odpocząć przez około 20 minut przed krojeniem.
- Podawaj z farszem kasztanowo-żurawinowym, a jako dodatki świetnie sprawdzą się pieczone warzywa, puree ziemniaczane lub pieczone bataty.

PERLICZKA PIECZONA Z ZIOŁAMI



Składniki:

- 1 perliczka (około 1,5 kg)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka suszonej szałwii
- 1 łyżeczka majeranku
- Sok z 1 cytryny
- Skórka starta z 1 cytryny
- Sól morską i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 cytryna (pokrojona na ćwiartki)
- Kilka gałązek świeżego tymianku i rozmarynu (do wnętrza perliczki)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie perliczki:

- Rozgrzej piekarnik do 190°C.
- Oczyszcz perliczkę i osusz ją papierowym ręcznikiem. Wewnątrz i zewnątrz natrzyj perliczkę solą, pieprzem, sokiem z cytryny i startą skórką z cytryny.
- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, posiekany czosnek, suszone zioła (tymianek, rozmaryn, szałwię, majeranek) i ponownie dodaj trochę soli oraz pieprzu.
- Tą mieszanką dokładnie natrzyj perliczkę, szczególnie pod skórą, jeśli to możliwe, aby zioła dobrze wniknęły w mięso.

2. Przygotowanie perliczki do pieczenia:

- Do wnętrza perliczki włóż ćwiartki cytryny oraz gałązki świeżego tymianku i rozmarynu.
- Zwiąż nogi perliczki kuchenną nicią, aby mięso równomiernie się upiekło i zachowało kształt.

3. Pieczenie:

- Umieść perliczkę na ruszcie w brytfannie piersią do góry. Jeśli nie masz rusztu, możesz ułożyć perliczkę na warstwie pokrojonych warzyw korzeniowych (marchew, seler, pietruszka), które będą pełnić funkcję rusztu i jednocześnie wzbogacą smak potrawy.
- Piecz perliczkę przez około 1,5 godziny, polewając co 20-30 minut wytopionym tłuszczem lub bulionem, aby mięso było soczyste.
- Sprawdź, czy perliczka jest gotowa, wkładając termometr do najgrubszej części uda. Temperatura powinna wynosić około 75-80°C. Jeśli nie masz termometru, sprawdź, czy mięso odchodzi łatwo od kości, a soki wypływające z mięsa są klarowne.
- Jeśli skórka zaczyna się zbyt mocno rumienić, przykryj perliczkę folią aluminiową.

4. Podanie:

- Wyjmij perliczkę z piekarnika i pozwól jej odpocząć przez około 10-15 minut przed krojeniem.
- Podawaj perliczkę z pieczonymi warzywami, puree ziemniaczanym lub lekką sałatką z rukoli i cytrusów.

KURCZAK W SOSIE Z PIECZONYCH PAPRYK



Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 3 czerwone papryki
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 150 ml śmietany 18% (można użyć śmietany jogurtowej, aby danie było lżejsze)
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Makaron pełnoziarnisty (do podania)

Przygotowanie:

1. Pieczenie papryk:

- Papryki umyj, przekrój na pół i usuń gniazda nasienne.
- Ułóż połówki papryk na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skórką do góry.
- Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 20-25 minut, aż skórka będzie czarna i zacznie się marszczyć.
- Wyjmij papryki z piekarnika i przełóż do miski. Przykryj folią spożywczą lub pokrywką na 10 minut, aby łatwiej było zdjąć skórę.
- Po ostygnięciu obierz papryki ze skórki i zblenduj na gładki sos.

2. Przygotowanie kurczaka:

- Filety z kurczaka pokrój w paski lub kostkę.
- Cebulę posiekaj w drobną kostkę, a czosnek drobno posiekaj.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek i smaż przez około 1 minutę, uważając, aby się nie przypalił.
- Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż, aż mięso będzie rumiane z każdej strony.

3. Przygotowanie sosu:

- Do podsmażonego kurczaka dodaj zblendowane papryki.
- Dopraw wędzoną papryką, solą i pieprzem.
- Wlej śmietanę i wszystko dokładnie wymieszaj.
- Gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut, aż sos lekko zgęstnieje, a kurczak będzie miękki i soczysty.

4. Podanie:

- Kurczaka w sosie z pieczonych papryk podawaj z makaronem pełnoziarnistym, który doda danie dodatkowej wartości odżywczej.
- Danie możesz ozdobić świeżymi ziołami, np. natką pietruszki lub bazylią.

KACZKA KONFITOWANA Z GRUSZKAMI



Składniki:

Na kaczkę:

- 2 nogi z kaczki (ok. 500-600 g każda)
- 2-3 łyżki soli morskiej
- 1 łyżka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 2-3 gałązki świeżego tymianku
- 2 ząbki czosnku (posiekane)
- 2 liście laurowe
- 1/2 łyżeczki ziarenek kolendry
- 500 ml tłuszczu kaczego (można użyć również oleju roślinnego, jeśli nie masz tłuszczu kaczego)

Na gruszki:

- 3 duże gruszki (obrane, pozbawione gniazd nasiennych i pokrojone na ćwiartki)
- 1 łyżka miodu
- Sok z 1 cytryny
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1/4 łyżeczki mielonego imbiru
- 1 łyżka masła klarowanego lub oleju kokosowego

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaczki:

- Nogi z kaczki natrzyj solą, pieprzem, posiekanym czosnkiem, tymiankiem, liśćmi laurowymi i ziarenkami kolendry. Ułóż je w naczyniu, przykryj folią spożywczą i wstaw do lodówki na co najmniej 12 godzin, najlepiej na całą noc, aby mięso się zamarynowało.

2. Konfitowanie kaczki:

- Następnego dnia rozgrzej piekarnik do 120°C.
- Zdejmij nadmiar przypraw z nóg kaczki i osusz je papierowym ręcznikiem.
- W dużym, żaroodpornym naczyniu rozgrzej tłuszcz kaczki (lub olej roślinny). Ułóż nogi z kaczki w naczyniu tak, aby były całkowicie zanurzone w tłuszczu.
- Przykryj naczynie i wstaw do piekarnika. Piecz przez 2,5 do 3 godzin, aż mięso będzie miękkie i będzie łatwo odchodzić od kości. Po tym czasie wyjmij kaczkę z tłuszczu i odstaw na chwilę.

3. Przygotowanie gruszek:

- W międzyczasie, na dużej patelni rozgrzej masło klarowane lub olej kokosowy.
- Dodaj ćwiartki gruszek, sok z cytryny, miód, cynamon i imbir. Smaż gruszki na średnim ogniu przez około 10-15 minut, aż staną się miękkie i lekko zrumienione.

4. Karmelizowanie kaczki:

- Jeśli chcesz, aby skórka kaczki była chrupiąca, rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Podsmaż nogi z kaczki skórą do dołu przez kilka minut, aż skórka stanie się złocista i chrupiąca.

5. Podanie:

- Podawaj kaczkę konfitowaną z karmelizowanymi gruszkami.
- Jako dodatek możesz podać pieczone warzywa, puree ziemniaczane lub lekką sałatkę z rukoli.

INDYK W SOSIE Z ZIELONEGO PIEPRZU



Składniki:

Na indyka:

- 4 filety z piersi indyka (po ok. 150 g każdy)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól morską i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu

Na sos z zielonego pieprzu:

- 2 łyżki zielonego pieprzu w zalewie (odsączonego)
- 1 mała cebula (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 łyżka masła klarowanego lub oliwy z oliwek
- 200 ml bulionu drobiowego
- 100 ml śmietanki 18% lub jogurtu naturalnego (dla wersji lżejszej)
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżka świeżego tymianku (posiekanego)
- Sól do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie indyka:

- Filety z piersi indyka natrzyj oliwą z oliwek, solą, pieprzem, suszonym tymiankiem i rozmarynem.
- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu. Smaż filety z indyka przez 4-5 minut z każdej strony, aż mięso będzie złociste i ugotowane w środku. Po usmażeniu odłóż mięso na bok i przykryj folią aluminiową, aby odpoczęło.

2. Przygotowanie sosu z zielonego pieprzu:

- W tym samym garnku lub na patelni, gdzie smażyłeś indyka, rozgrzej masło klarowane lub oliwę z oliwek.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż się zeszkli, około 5 minut. Następnie dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj odsączony zielony pieprz i smaż przez chwilę, delikatnie zgniatając niektóre ziarenka pieprzu, aby uwolniły więcej aromatu.
- Wlej bulion drobiowy i doprowadź do wrzenia. Gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut, aby bulion zredukował się o połowę.
- Dodaj śmietankę lub jogurt naturalny oraz musztardę Dijon. Mieszaj, aż sos będzie gładki i lekko zgęstnieje.
- Dodaj świeży tymianek i dopraw sos solą do smaku.

3. Podanie:

- Filety z indyka pokrój na plastry i ułóż na talerzach.
- Polej mięso sosem z zielonego pieprzu.
- Podawaj z puree ziemniaczanym, pieczonymi warzywami lub sałatką z rukoli i pomidorów.

KURCZAK CACCIATORE



Składniki:

- 4 udka z kurczaka (ze skórą i kością)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cebula (drobno posiekana)
- 3 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w paski)
- 1 żółta papryka (pokrojona w paski)
- 200 g pieczarek (pokrojonych w plastry)
- 1 marchewka (pokrojona w cienkie plasterki)
- 1 puszka (400 g) pomidorów krojonych
- 100 ml wytrawnego czerwonego wina (opcjonalnie)
- 150 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 2 liście laurowe
- 1 łyżka kaparów (opcjonalnie)
- Garść świeżej bazylii (posiekanej)
- Sól morska i świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kurczaka:

- Dopraw udka z kurczaka solą i pieprzem.
- W dużym, głębokim garnku lub rondlu rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Podsmaż kurczaka ze wszystkich stron na złocisty kolor, około 5 minut z każdej strony. Wyjmij kurczaka z garnka i odłóż na bok.

2. Przygotowanie warzyw:

- W tym samym garnku, na pozostałym tłuszczu, podsmaż cebulę, aż stanie się miękka i lekko złocista, około 5 minut.
- Dodaj czosnek, paprykę, marchewkę i pieczarki. Smaż przez kolejne 5-7 minut, aż warzywa zmiękną i lekko się zrumienią.

3. Gotowanie sosu:

- Dodaj do garnka koncentrat pomidorowy i smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aby uwolnić smak.
- Wlej czerwone wino (jeśli używasz) i gotuj na dużym ogniu przez kilka minut, aż wino zredukuje się o połowę.
- Dodaj krojone pomidory, bulion, tymianek, oregano, liście laurowe i kapary (jeśli używasz). Doprowadź sos do wrzenia.

4. Duszenie kurczaka:

- Włóż z powrotem podsmażone udka z kurczaka do garnka, zanurzając je w sosie.
- Zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu przez około 40-45 minut, aż kurczak będzie miękki i dobrze ugotowany. Co jakiś czas mieszaj sos i podlewaj kurczaka.

5. Wykończenie dania:

- Gdy kurczak jest gotowy, wyjmij liście laurowe. Dopraw sos solą i pieprzem do smaku.
- Na koniec dodaj świeżą bazylię i delikatnie wymieszaj.

6. Podanie:

- Kurczaka cacciatore podawaj na gorąco, z dodatkami takimi jak pełnoziarnisty makaron, kasza jaglana, ryż lub pieczywo. Danie możesz również udekorować dodatkową świeżą bazylią.

GĘŚ PIECZONA Z JABŁKAMI



Składniki:

Na gęś:

- 1 cała gęś (około 4-5 kg)
- 2 łyżki soli morskiej
- 1 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu
- 1 łyżka majeranku (świeżego lub suszonego)
- 4-5 jabłek (najlepiej kwaśnych, np. odmiany Antonówka lub Szara Reneta)
- 1 cebula (pokrojona na ćwiartki)
- 2 ząbki czosnku (obrane i lekko zmiżdżone)
- 1 cytryna (pokrojona na ćwiartki)
- 1-2 gałązki świeżego tymianku (opcjonalnie)
- 100 ml białego wina (opcjonalnie)
- 100 ml bulionu drobiowego lub warzywnego

Na nadzienie:

- 2 jabłka (pokrojone w ćwiartki)
- 1 cebula (pokrojona na ćwiartki)
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie gęsi:

- Oczyszczyć gęś, usunąć nadmiar tłuszczu z wnętrza i szyi (możesz go zachować do późniejszego użycia, np. do pieczenia ziemniaków). Osuszyć gęś dokładnie papierowym ręcznikiem.
- Natrzyj całą gęś solą, pieprzem i majerankiem, zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz.

2. Przygotowanie nadzienia:

- Wymieszaj ćwiartki jabłek z cebulą, majerankiem, tymiankiem, solą i pieprzem.
- Napełnij wnętrze gęsi przygotowanym nadzieniem.

3. Pieczenie gęsi:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Ułóż gęś w brytfannie piersią do góry. Wokół gęsi rozłóż dodatkowe ćwiartki jabłek, cebuli, czosnek, cytrynę i gałązki tymianku.
- Polej gęś białym winem i bulionem (jeśli używasz), co pomoże w utrzymaniu wilgotności mięsa podczas pieczenia.
- Przykryj gęś folią aluminiową i piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 3-4 godziny (czas pieczenia zależy od wielkości gęsi, przyjmuje się około 45 minut na każdy kilogram mięsa).

4. Zrumienienie skórki:

- Na ostatnie 30-45 minut pieczenia zdejmij folię, aby skórka gęsi stała się złocista i chrupiąca. Co 15 minut polewaj gęś wytopionym tłuszczem, aby uzyskać równomierne zrumienienie.

5. Sprawdzenie gotowości:

- Gęś jest gotowa, gdy mięso łatwo odchodzi od kości, a soki są klarowne. Możesz również użyć termometru do mięsa; temperatura wewnętrzna gęsi powinna wynosić około 75-80°C.

6. Odpoczynek mięsa:

- Wyjmij gęś z piekarnika i pozostaw na około 20 minut przed krojeniem, aby soki równomiernie się rozprowadziły w mięsie.

7. Podanie:

- Podawaj gęś z pieczonymi jabłkami i cebulą. Jako dodatki świetnie sprawdzą się pieczone ziemniaki, kapusta czerwona zasmażana lub kasza.

KURCZAK SALTIMBOCCA



Składniki:

- 4 filety z piersi kurczaka (około 150-200 g każdy)
- 8 plastrów szynki parmeńskiej (prosciutto)
- 8 dużych liści świeżej szałwii
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła klarowanego (opcjonalnie)
- 100 ml białego wina (wytrawnego)
- 100 ml bulionu drobiowego
- Sok z 1 cytryny
- Sól morską i świeżo mielony pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kurczaka:

- Oczyszczyć filety z kurczaka i osuszyć je papierowym ręcznikiem.
- Delikatnie rozbić filety na grubość około 1 cm, aby były równomierne.
- Dopraw kurczaka solą i pieprzem (uwaga: uważaj z solą, ponieważ szynka parmeńska jest już dość słona).

2. Komponowanie saltimbocca:

- Na każdym filecie połóż dwa liście szałwii, a następnie owiń każdy filet dwoma plasterkami szynki parmeńskiej, tak aby szałwia była pod spodem.
- Możesz zabezpieczyć filety wykałaczkami, aby szynka się nie rozwinęła podczas smażenia.

3. Smażenie:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i masło klarowane (jeśli używasz) na średnim ogniu.
- Smaż filety z kurczaka po 2-3 minuty z każdej strony, aż szynka będzie złocista i chrupiąca, a kurczak dobrze usmażony.
- Wyjmij filety z patelni i odłóż na bok, przykrywając je folią aluminiową, aby utrzymać ciepło.

4. Przygotowanie sosu:

- Na tej samej patelni, na której smażył się kurczak, wlej białe wino i bulion drobiowy. Gotuj na średnim ogniu, mieszając i zeskrobując resztki z dna patelni.
- Dodaj sok z cytryny i gotuj przez kilka minut, aż sos lekko zgęstnieje.
- Jeśli chcesz, możesz dodać odrobinę masła na koniec, aby sos był bardziej kremowy.

5. Podanie:

- Filety z kurczaka podawaj polane sosem, udekorowane świeżą natką pietruszki.
- Jako dodatki świetnie sprawdzą się pieczone ziemniaki, grillowane warzywa lub lekka sałatka z rukoli.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



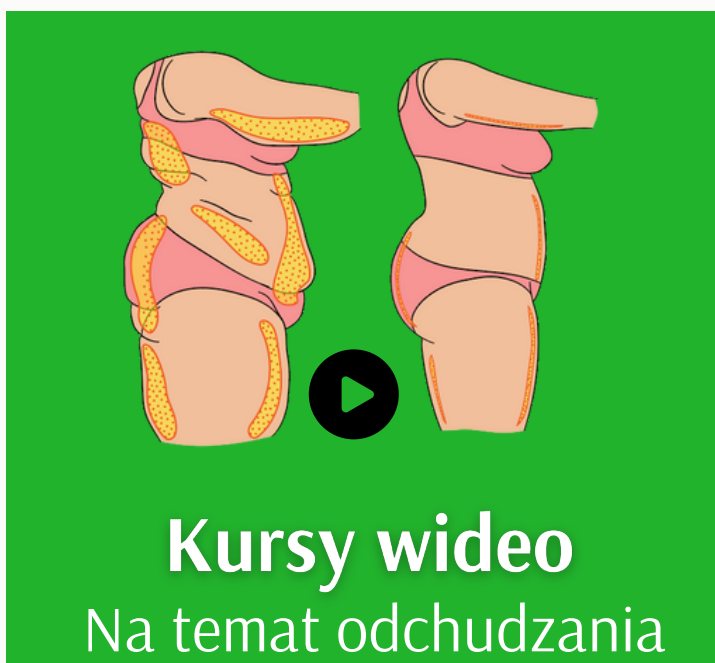
10 ebooków
same fakty



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

