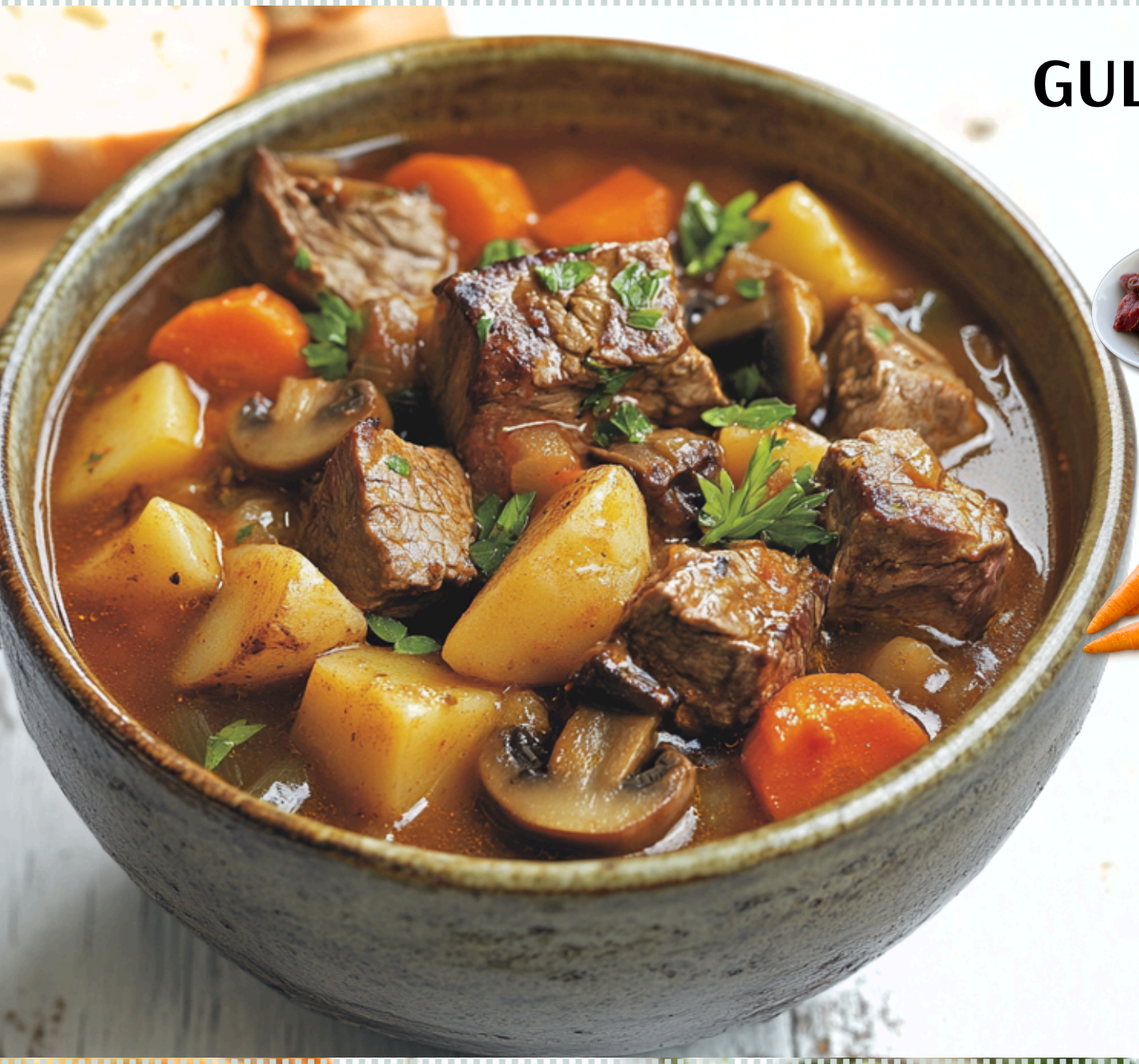
10 JEDNOGARNKOWYCH OBIADÓW



GULASZ Z DZICZYZNY

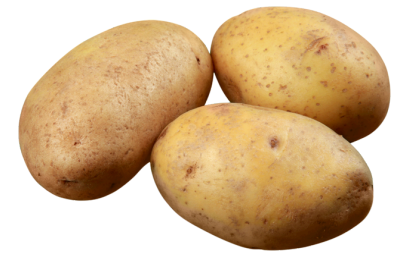
Dziczyzna

Cebule

Marchew

Pieczarki

Bulion



Ziemniaki

CASSOULET Z KACZKĄ

Kacze udka

Biała fasola

Kiełbasa wieprzowa

Pomidory krojone

Bulion drobiowy

Marchew

OSSO BUCO ALLA MILANESE

Gicz cielęca

Oliwa z oliwek

Mąka pełnoziarnista

Cebula

Bulion

Krojone pomidory

RATATOUILLE NICEJSKIE

Bakłażan

Cukinia

Pomidory

Papryka

Oliwa z oliwek

Cebula

BIGOS MYŚLIWSKI

Kiszona kapusta

Biała kapusta

Dziczyzna

Kiełbasa myśliwska

Suszone grzyby

Bulion warzywny

GUMBO Z KREWETKAMI I KIEŁBASĄ ANDOUILLE

Krewetki

Kiełbasa andouille

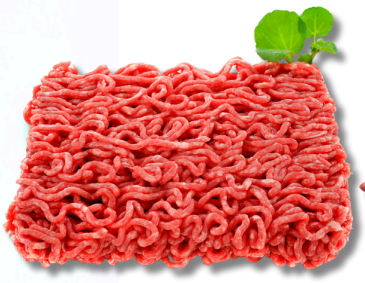
Papryka

Bulion

Oliwa z oliwek

Krojone pomidory

CHILI CON CARNE



Mielona wołowina

Czerwona fasola

Cebula

Papryka

Krojone pomidory

Bulion

BOGRACZ WĘGIERSKI

Wołowina

Cebula

Pomidory

Bulion

Oliwa z oliwek

Marchew

IRISH STEW (GULASZ IRLANDZKI)

Jagnięcina

Marchew

Cebule

Oliwa z oliwek

Ziemniaki

Bulion

JAMBALAYA

Krewetki

Pierś z kurczaka

Kiełbasa andouille

Krojone pomidory

Papryka

Bulion

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

GULASZ Z DZICZYZNY

Składniki:

- 500 g mięsa z dziczyzny (np. sarnina, jelenina, dzik), pokrojonego w kostkę
- 2 średnie cebule, drobno posiekane
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w półplasterki
- 2 korzenie pietruszki, pokrojone w półplasterki
- 1 mały seler, pokrojony w kostkę
- 3 ziemniaki, pokrojone w kostkę
- 200 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 1 puszka pomidorów krojonych (400 g)
- 500 ml bulionu warzywnego lub wołowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 liście laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 1 łyżka słodkiej papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka majeranku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie mięsa:**
   - W garnku o grubym dnie rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojone w kostkę mięso z dziczyzny i obsmaż je na średnim ogniu, aż się zrumieni ze wszystkich stron. To powinno zająć około 5-7 minut. Wyjmij mięso z garnka i odłóż na bok.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - Do tego samego garnka dodaj posiekaną cebulę i smaż ją, aż stanie się miękka i lekko złocista. Następnie dodaj czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
3. **Dodanie warzyw i przypraw:**
   - Dodaj do garnka marchewki, pietruszkę, seler i ziemniaki. Smaż przez kilka minut, aż warzywa lekko się podsmażą. Dodaj pieczarki i kontynuuj smażenie przez kolejne 5 minut.
4. **Dodanie mięsa i bulionu:**
   - Włóż z powrotem mięso do garnka. Dodaj pomidory z puszki, bulion, liście laurowe, ziele angielskie, słodką i ostrą paprykę oraz majeranek. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj wszystko dokładnie.
5. **Gotowanie:**
   - Doprowadź gulasz do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu przez około 1,5 do 2 godzin, aż mięso będzie miękkie, a smaki się połączą. W razie potrzeby dolewaj bulionu lub wody.
6. **Podanie:**
   - Przed podaniem usuń liście laurowe i ziele angielskie. Posyp gulasz świeżą natką pietruszki. Możesz podać gulasz z chlebem pełnoziarnistym lub kaszą.

CASSOULET Z KACZKĄ

Składniki:

- 4 udka kacze
- 400 g białej fasoli (najlepiej namoczonej przez noc)
- 200 g kiełbasy wieprzowej (opcjonalnie)
- 2 marchewki, pokrojone w plasterki
- 1 duża cebula, posiekana
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki
- 1 puszka pomidorów krojonych (400 g)
- 500 ml bulionu drobiowego
- 2 liście laurowe
- 3 gałązki świeżego tymianku (lub 1 łyżeczka suszonego)
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 1/2 szklanki bułki tartej (opcjonalnie, do posypania)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie kaczek:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Obsmaż kacze udka skórą do dołu, aż skórka stanie się złocista i chrupiąca (około 5-7 minut). Przewróć udka na drugą stronę i smaż jeszcze przez 3-4 minuty. Wyjmij kaczkę z patelni i odstaw na bok.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - W tym samym garnku (pozostawiając tłuszcz z kaczki), dodaj cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista. Dodaj czosnek, marchewki i seler naciowy, smaż przez około 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną.
3. **Dodanie fasoli i pomidorów:**
   - Do garnka dodaj fasolę, pomidory z puszki, przecier pomidorowy, bulion drobiowy, liście laurowe oraz tymianek. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj wszystko dokładnie.
4. **Dodanie kaczki i gotowanie:**
   - Włóż obsmażone udka kaczki do garnka, delikatnie wciskając je w warzywa i fasolę. Jeśli używasz kiełbasy, pokrój ją na kawałki i również dodaj do garnka. Doprowadź całość do wrzenia.
5. **Pieczenie:**
   - Przykryj garnek i wstaw do rozgrzanego piekarnika. Piecz cassoulet przez około 1,5 do 2 godzin, aż fasola będzie miękka, a kaczka ugotowana do miękkości. W razie potrzeby dolewaj bulionu, jeśli cassoulet zacznie się wysuszać.
6. **Opcjonalne wykończenie:**
   - Jeśli chcesz, aby cassoulet miał chrupiącą skórkę na wierzchu, zdejmij pokrywkę garnka na ostatnie 20 minut pieczenia i posyp danie bułką tartą.
7. **Podanie:**
   - Przed podaniem usuń liście laurowe i gałązki tymianku. Posyp cassoulet świeżą natką pietruszki. Danie można podawać samo lub z chrupiącym pieczywem.

OSSO BUCO ALLA MILANESE

Składniki:

- 4 plastry giczy cielęcej (z kością, każdy o grubości około 4 cm)
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej (do obtoczenia mięsa)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 marchewki, pokrojone w kostkę
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w kostkę
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 1 szklanka białego wytrawnego wina
- 400 g pomidorów krojonych z puszki (lub świeżych, obranych ze skórki i pokrojonych w kostkę)
- 500 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- 2 liście laurowe
- 3 gałązki świeżego tymianku (lub 1 łyżeczka suszonego)
- Skórka z 1 cytryny (starta)
- Świeżo wyciśnięty sok z 1 cytryny
- Garść świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie mięsa:**
   - Plastry giczy cielęcej dokładnie osusz papierowym ręcznikiem. Następnie oprósz mięso solą, pieprzem i obtocz je lekko w mące pełnoziarnistej, otrzepując nadmiar.
2. **Obsmażanie:**
   - W dużym, ciężkim garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Obsmaż plastry mięsa z obu stron na złocisty kolor (około 3-4 minuty z każdej strony). Wyjmij mięso z garnka i odstaw na bok.
3. **Przygotowanie warzyw:**
   - Do tego samego garnka dodaj posiekaną cebulę, marchewki i seler naciowy. Smaż na średnim ogniu, aż warzywa staną się miękkie i lekko złociste, około 7-8 minut. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
4. **Deglasowanie i dodanie płynów:**
   - Wlej białe wino do garnka, mieszając energicznie, aby podnieść wszelkie przypieczone kawałki z dna. Gotuj, aż wino zredukuje się o połowę, około 5 minut.
5. **Dodanie pomidorów i bulionu:**
   - Dodaj pomidory, bulion, liście laurowe i tymianek do garnka. Wymieszaj wszystko dokładnie. Włóż plastry cielęciny z powrotem do garnka, delikatnie wciskając je w warzywa i sos. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. **Duszenie:**
   - Przykryj garnek pokrywką i zmniejsz ogień do niskiego. Dusz mięso na wolnym ogniu przez około 1,5 do 2 godzin, aż będzie miękkie i łatwo oddzielało się od kości. Co jakiś czas sprawdzaj poziom płynów, w razie potrzeby dodając więcej bulionu.
7. **Przygotowanie gremolaty:**
   - W małej misce wymieszaj startą skórkę z cytryny, sok z cytryny i posiekaną natkę pietruszki.
8. **Podanie:**
   - Przed podaniem usuń liście laurowe i tymianek z garnka. Posyp osso buco przygotowaną gremolatą, co nada daniu świeżości i cytrusowego aromatu.

RATATOUILLE NICEJSKIE

Składniki:

- 1 duży bakłażan, pokrojony w kostkę
- 2 cukinie, pokrojone w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 żółta papryka, pokrojona w kostkę
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 4 dojrzałe pomidory, pokrojone w kostkę (lub 1 puszka krojonych pomidorów, 400 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonych ziół prowansalskich (lub mieszanka tymianku, rozmarynu, oregano i bazylii)
- 1 liść laurowy
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia lub natka pietruszki do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Zacznij od posolenia pokrojonego bakłażana i cukinii. Odstaw je na około 20-30 minut, aby pozbyć się nadmiaru wody i goryczki z bakłażana. Po tym czasie opłucz warzywa pod zimną wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
2. **Smażenie warzyw:**
   - W dużym garnku lub głębokiej patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj bakłażana i smaż, aż będzie lekko złocisty. Wyjmij go z garnka i odłóż na bok.
   - Dodaj do garnka kolejną łyżkę oliwy i wrzuć posiekaną cebulę. Smaż ją przez około 5 minut, aż stanie się miękka i lekko złocista. Następnie dodaj czosnek i smaż przez około minutę.
3. **Dodanie reszty warzyw:**
   - Do garnka dodaj papryki, cukinię i podsmażonego wcześniej bakłażana. Smaż przez kolejne 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa zaczną mięknąć.
4. **Dodanie pomidorów i przypraw:**
   - Dodaj do garnka pokrojone pomidory (lub pomidory z puszki), zioła prowansalskie, liść laurowy oraz sól i pieprz do smaku. Wymieszaj wszystko dokładnie.
5. **Duszenie:**
   - Zmniejsz ogień, przykryj garnek pokrywką i duś warzywa na wolnym ogniu przez około 30-40 minut, aż wszystkie warzywa będą miękkie i dobrze połączone smakowo. Co jakiś czas mieszaj, aby warzywa się nie przypaliły. W razie potrzeby możesz dodać odrobinę wody lub bulionu, jeśli potrawa jest zbyt sucha.
6. **Podanie:**
   - Gdy ratatouille jest gotowe, usuń liść laurowy. Podawaj danie na ciepło lub w temperaturze pokojowej, posypane świeżą bazylią lub natką pietruszki.

BIGOS MYŚLIWSKI

Składniki:

- 500 g kiszonej kapusty
- 500 g świeżej białej kapusty, poszatkowanej
- 300 g chudej wieprzowiny (np. schab lub łopatka), pokrojonej w kostkę
- 300 g dziczyzny (np. sarnina, jelenina), pokrojonej w kostkę
- 200 g kiełbasy myśliwskiej lub chorizo, pokrojonej w plastry
- 50 g suszonych grzybów (np. borowików), namoczonych w ciepłej wodzie przez co najmniej 30 minut
- 2 cebule, drobno posiekane
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w plasterki
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina
- 1 szklanka bulionu warzywnego lub mięsnego
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziaren czarnego pieprzu
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki suszonych śliwek, pokrojonych
- 1 jabłko, starte na tarce o grubych oczkach
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka majeranku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie mięsa:**
   - W dużym garnku rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj pokrojone w kostkę wieprzowinę i dziczyznę. Obsmaż mięso, aż będzie złociste ze wszystkich stron, co zajmie około 5-7 minut. Wyjmij mięso z garnka i odstaw na bok.
2. **Podsmażanie cebuli i kiełbasy:**
   - W tym samym garnku, w którym smażyło się mięso, dodaj posiekaną cebulę. Smaż ją, aż stanie się miękka i lekko złocista, przez około 5 minut. Następnie dodaj kiełbasę i smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż lekko się zrumieni. Dodaj czosnek i smaż jeszcze minutę.
3. **Dodanie kapusty i warzyw:**
   - Dodaj do garnka kiszoną kapustę, świeżą kapustę, pokrojone marchewki oraz odcedzone i pokrojone na mniejsze kawałki suszone grzyby. Wszystko dokładnie wymieszaj.
4. **Dodanie mięsa i przypraw:**
   - Do garnka wrzuć obsmażone mięso, wlej czerwoną wino oraz bulion. Dodaj liście laurowe, ziele angielskie, ziarna pieprzu, suszone śliwki, starte jabłko oraz koncentrat pomidorowy. Dopraw całość solą, pieprzem i majerankiem. Wymieszaj wszystko dokładnie.
5. **Gotowanie:**
   - Przykryj garnek pokrywką i gotuj bigos na bardzo małym ogniu przez co najmniej 2-3 godziny, od czasu do czasu mieszając. Im dłużej bigos się gotuje, tym lepszy smak uzyskasz. W razie potrzeby możesz dodać więcej bulionu, jeśli bigos będzie za suchy.
6. **Leżakowanie:**
   - Bigos najlepiej smakuje na drugi dzień, gdy smaki się „przegryzą”. Po ugotowaniu odstaw bigos do ostygnięcia, a następnie przechowuj w lodówce przez noc. Następnego dnia podgrzej go na małym ogniu przed podaniem.
7. **Podanie:**
   - Podawaj bigos na gorąco, najlepiej z kawałkiem pełnoziarnistego chleba.

GUMBO Z KREWETKAMI I KIEŁBASĄ ANDOUILLE

Składniki:

- 300 g surowych krewetek, obranych i oczyszczonych
- 200 g kiełbasy andouille, pokrojonej w plasterki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej
- 1 litr bulionu drobiowego lub warzywnego
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 1 szklanka okry, pokrojonej w plasterki (świeża lub mrożona)
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 1/4 łyżeczki mielonego pieprzu cayenne (opcjonalnie, dla ostrości)
- Sól do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji
- Ugotowany brązowy ryż do podania

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie kiełbasy:**
   - W dużym garnku rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną kiełbasę andouille i smaż przez około 5 minut, aż będzie złocista i lekko chrupiąca. Wyjmij kiełbasę z garnka i odstaw na bok.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - Do tego samego garnka dodaj kolejną łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę, papryki i seler naciowy. Smaż warzywa przez około 5-7 minut, aż staną się miękkie i lekko złociste. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę.
3. **Przygotowanie roux:**
   - Posyp warzywa mąką pełnoziarnistą i mieszaj, aż mąka połączy się z oliwą i warzywami, tworząc jasnobrązowy roux. Gotuj przez około 2-3 minuty, ciągle mieszając, aby roux nabrało lekko orzechowego aromatu, ale nie przypaliło się.
4. **Dodanie bulionu i przypraw:**
   - Stopniowo wlewaj bulion, cały czas mieszając, aby roux dobrze połączyło się z płynem i utworzyło gładki sos. Dodaj pomidory, okrę, liście laurowe, tymianek, paprykę słodką, ostrą (jeśli używasz), mielony czarny pieprz i pieprz cayenne. Dopraw solą do smaku. Doprowadź gumbo do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 20-25 minut.
5. **Dodanie kiełbasy i krewetek:**
   - Włóż z powrotem do garnka obsmażoną kiełbasę andouille i gotuj przez kolejne 10 minut, aby smaki się połączyły. Następnie dodaj krewetki i gotuj przez około 5-7 minut, aż krewetki będą różowe i ugotowane.
6. **Podanie:**
   - Usuń liście laurowe z garnka przed podaniem. Gumbo podawaj na gorąco z ugotowanym brązowym ryżem. Całość posyp świeżą natką pietruszki.

CHILI CON CARNE

Składniki:

- 500 g chudej mielonej wołowiny (można użyć mieszanki wołowiny i indyka dla jeszcze zdrowszej wersji)
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 żółta papryka, pokrojona w kostkę
- 1 marchewka, pokrojona w drobną kostkę
- 1 puszka czerwonej fasoli (400 g), opłukanej i odcedzonej
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 szklanka bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 łyżeczka mielonej papryki słodkiej
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie, dla ostrości)
- 1/4 łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie, dla ostrości)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji
- Jogurt naturalny lub awokado do podania (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. **Smażenie mięsa:**
   - W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj mieloną wołowinę i smaż, aż mięso będzie zarumienione i przestanie być różowe (około 7-10 minut). Odcedź nadmiar tłuszczu, jeśli to konieczne.
2. **Dodanie warzyw:**
   - Dodaj posiekaną cebulę, czosnek, papryki i marchewkę do garnka. Smaż warzywa, mieszając, przez około 5-7 minut, aż zmiękną i zaczną się rumienić.
3. **Dodanie przypraw:**
   - Dodaj mieloną paprykę słodką, kmin rzymski, oregano, ostrą paprykę i pieprz cayenne (jeśli używasz). Mieszaj przez 1-2 minuty, aby przyprawy uwolniły swoje aromaty.
4. **Dodanie pomidorów i bulionu:**
   - Dodaj krojone pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy i bulion. Wymieszaj wszystko dokładnie, a następnie doprowadź do wrzenia.
5. **Duszenie:**
   - Zmniejsz ogień, przykryj garnek pokrywką i gotuj chili na wolnym ogniu przez około 30-40 minut, aż smaki się połączą, a sos zgęstnieje. Co jakiś czas mieszaj, aby chili się nie przypaliło.
6. **Dodanie fasoli:**
   - Na ostatnie 10 minut gotowania dodaj opłukaną i odcedzoną fasolę. Wymieszaj i gotuj, aż fasola się podgrzeje, a smaki połączą.
7. **Podanie:**
   - Chili con carne podawaj na gorąco, posypane świeżą kolendrą. Możesz je podać z jogurtem naturalnym, awokado, ryżem brązowym lub pełnoziarnistymi tortillami.

BOGRACZ WĘGIERSKI

Składniki:

- 500 g chudej wołowiny (np. łopatka lub pręga), pokrojonej w kostkę
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 duże cebule, drobno posiekane
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 2 czerwone papryki, pokrojone w kostkę
- 2 marchewki, pokrojone w plasterki
- 2 ziemniaki, pokrojone w kostkę
- 1 korzeń pietruszki, pokrojony w kostkę
- 2 pomidory, sparzone, obrane ze skórki i pokrojone w kostkę (lub 1 puszka krojonych pomidorów, 400 g)
- 1 litr bulionu wołowego lub warzywnego
- 1 łyżka słodkiej papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki w proszku (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka kminku
- 1 liść laurowy
- 1 łyżeczka majeranku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie mięsa:**
   - W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną wołowinę i smaż, aż mięso będzie dobrze zarumienione ze wszystkich stron, około 5-7 minut. Wyjmij mięso z garnka i odstaw na bok.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - W tym samym garnku dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista, około 5 minut. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż zacznie pachnieć.
3. **Dodanie przypraw:**
   - Dodaj do garnka słodką paprykę, ostrą paprykę (jeśli używasz), kminek, majeranek i liść laurowy. Smaż przez chwilę, mieszając, aby przyprawy uwolniły swoje aromaty.
4. **Dodanie warzyw i mięsa:**
   - Dodaj pokrojoną czerwoną paprykę, marchewki, ziemniaki, pietruszkę oraz pomidory. Włóż z powrotem do garnka podsmażone mięso i wszystko dokładnie wymieszaj.
5. **Dodanie bulionu:**
   - Wlej do garnka bulion, tak aby przykrył wszystkie składniki. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu przez około 1,5 do 2 godzin, aż mięso będzie miękkie, a smaki dobrze się połączą. W razie potrzeby, jeśli gulasz zacznie gęstnieć, możesz dodać więcej bulionu.
6. **Podanie:**
   - Przed podaniem usuń liść laurowy. Bogracz podawaj na gorąco, posypany świeżą natką pietruszki. Możesz podać go z kawałkiem pełnoziarnistego chleba lub kaszą.

IRISH STEW (GULASZ IRLANDZKI)

Składniki:

- 600 g chudego mięsa jagnięcego lub baraniny (najlepiej z łopatki), pokrojonego w kostkę
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 duże cebule, pokrojone w pióra
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 4 marchewki, pokrojone w grube plasterki
- 4 ziemniaki, pokrojone w dużą kostkę
- 2 korzenie pietruszki, pokrojone w kostkę
- 1 mały seler korzeniowy, pokrojony w kostkę
- 1 por (biała część), pokrojony w plasterki
- 1 litr bulionu drobiowego lub warzywnego
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (lub kilka świeżych gałązek)
- 1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu
- Sól i pieprz do smaku
- Garść świeżej natki pietruszki do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie mięsa:**
   - W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojone mięso jagnięce lub baraninę i smaż, aż będzie zarumienione ze wszystkich stron (około 5-7 minut). Wyjmij mięso z garnka i odstaw 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 i smaż przez kolejną minutę.
3. **Dodanie warzyw i przypraw:**
   - Dodaj do garnka pokrojone marchewki, ziemniaki, pietruszkę, seler i por. Wymieszaj warzywa z cebulą i czosnkiem, a następnie dodaj podsmażone wcześniej mięso.
4. **Dodanie bulionu:**
   - Wlej bulion do garnka, aby wszystkie składniki były przykryte. Dodaj liście laurowe, tymianek, rozmaryn oraz sól i pieprz do smaku. Doprowadź gulasz do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu przez około 1,5 do 2 godzin, aż mięso będzie miękkie, a warzywa dobrze ugotowane.
5. **Zagęszczanie (opcjonalnie):**
   - Jeśli chcesz zagęścić gulasz, możesz rozgnieść kilka ziemniaków w garnku i dokładnie wymieszać, aby uzyskać bardziej kremową konsystencję.
6. **Podanie:**
   - Przed podaniem usuń liście laurowe. Irish Stew podawaj na gorąco, posypany świeżą natką pietruszki. Możesz serwować go samodzielnie lub z kawałkiem pełnoziarnistego chleba.

JAMBALAYA

Składniki:

- 200 g krewetek, obranych i oczyszczonych
- 200 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 150 g kiełbasy andouille lub chorizo, pokrojonej w plasterki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 1 szklanka długoziarnistego brązowego ryżu
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 2 szklanki bulionu drobiowego lub warzywnego
- 2 łyżeczki papryki słodkiej
- 1 łyżeczka papryki ostrej (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie, dla ostrości)
- 2 liście laurowe
- Sól do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji
- Sok z 1 cytryny

Sposób przygotowania:

1. **Smażenie kurczaka i kiełbasy:**
   - W dużym garnku lub głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż przez około 5-7 minut, aż mięso będzie zarumienione i przestanie być różowe. Dodaj kiełbasę i smaż kolejne 3-4 minuty, aż kiełbasa się zrumieni. Wyjmij mięso z garnka i odstaw na bok.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - W tym samym garnku dodaj cebulę, papryki i seler. Smaż warzywa przez około 5-7 minut, aż zmiękną i zaczną się rumienić. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
3. **Dodanie przypraw i ryżu:**
   - Dodaj paprykę słodką, paprykę ostrą (jeśli używasz), oregano, tymianek, czarny pieprz, pieprz cayenne (opcjonalnie) oraz liście laurowe. Mieszaj przyprawy przez około 1 minutę, aby uwolniły swoje aromaty. Dodaj ryż i smaż przez 2-3 minuty, mieszając, aby dobrze pokrył się przyprawami i lekko się podprażył.
4. **Dodanie pomidorów i bulionu:**
   - Dodaj krojone pomidory z puszki oraz bulion. Wymieszaj wszystko dokładnie, doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do niskiego.
5. **Gotowanie ryżu:**
   - Przykryj garnek pokrywką i gotuj na wolnym ogniu przez około 25-30 minut, aż ryż będzie miękki i wchłonie większość płynów. Co jakiś czas sprawdzaj i mieszaj, aby ryż się nie przypalił. W razie potrzeby możesz dodać więcej bulionu.
6. **Dodanie krewetek i mięsa:**
   - Na ostatnie 5 minut gotowania dodaj do garnka krewetki oraz wcześniej podsmażonego kurczaka i kiełbasę. Mieszaj, aż krewetki staną się różowe i ugotowane, a mięso się podgrzeje.
7. **Podanie:**
   - Usuń liście laurowe przed podaniem. Jambalayę podawaj na gorąco, posypaną świeżą natką pietruszki i skropioną sokiem z cytryny.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

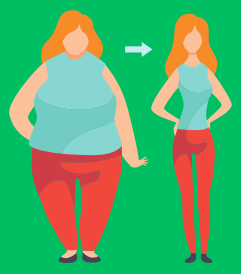
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

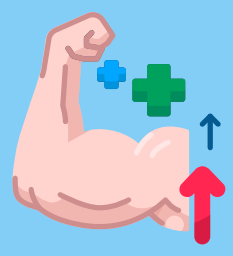
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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