10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

CURRY Z TOFU, BAKŁAŻANEM I SZPINAKIEM

Tofu

Bakłażan

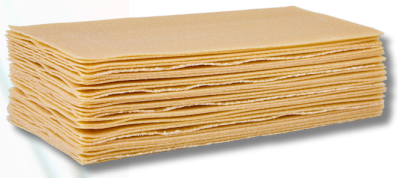
Szpinak

Mleczko kokosowe

Pomidory z puszki

Pasta curry

LASAGNE Z CUKINIĄ, BAKŁAŻANEM I SEREM RICOTTA



Płaty lasagne

Cukinia

Bakłażan

Ricotta

Przecier pomidorowy

Cebula

ZUPA MINESTRONE Z WARZYWAMI I MAKARONEM

Makaron pełnoziarnisty

Cukinia

Marchew

Szpinak

Ziemniaki

Bulion warzywny

PIECZONY HALIBUT Z SALSĄ Z MANGO

Halibut

Oliwa z oliwek

Mango

Czerwona papryka

Czerwona cebula

Sok z limonki

BURGERY Z CIECIERZYCY Z SOSEM JOGURTOWYM

Ciecierzyca

Cebula

Bułka tarta

Jogurt naturalny

Pełnoziarniste bułki

Sok z cytryny

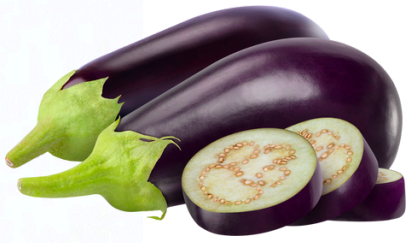
GRILLOWANY STEK Z WARZYWAMI NA PATELNI

Steki wołowe

Czosnek

Cukinia

Papryka czerwona



Bakłażan

Oliwa z oliwek

KUSKUS Z PIECZONYMI BURAKAMI I FETĄ

Kuskus

Burak

Ser feta

Rukola

Orzechy włoskie

Oliwa z oliwek

TORTILLA HISZPAŃSKA Z ZIEMNIAKAMI I CEBULĄ

Ziemniaki

Jajka

Cebula

Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I GRILLOWANYM HALLOUMI

Bakłażan

Cukinia

Orzechy włoskie

Halloumi

Marchew

Rukola

SPAGHETTI Z SOSEM POMIDOROWYM I OLIWKAMI

Makaron spaghetti

Pomidory z puszki

Cebula

Czarne oliwki

Czosnek

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

CURRY Z TOFU, BAKŁAŻANEM I SZPINAKIEM

Składniki:

- 400 g tofu
- 300 g bakłażana
- 150 g świeżego szpinaku
- 200 g mleka kokosowego (niesłodzonego)
- 200 g pomidorów z puszki (lub świeże, bez skórki)
- 100 g cebuli
- 20 g świeżego imbiru
- 10 g czosnku (2 ząbki)
- 10 g pasty curry (np. czerwona lub zielona, do smaku)
- 15 g oliwy z oliwek
- 5 g kurkumy
- 5 g mielonej kolendry
- 5 g mielonego kuminu
- 2 g pieprzu cayenne (opcjonalnie, jeśli lubisz ostrzejsze smaki)
- 5 g soli (do smaku)
- 100 g wody (do rozcieńczenia sosu, jeśli będzie zbyt gęsty)
- 10 g świeżej kolendry (do podania)
- 1 limonka (do podania)

Sposób przygotowania:

1. Tofu osusz i pokrój w kostkę. Następnie podsmaż je na połowie oliwy z oliwek na złoty kolor. Odstaw na bok.
2. Na tej samej patelni podsmaż bakłażana pokrojonego w kostkę na reszcie oliwy, aż zmięknie i się zarumieni.
3. W garnku rozgrzej trochę oliwy i podsmaż cebulę pokrojoną w drobną kostkę, aż się zeszkli. Dodaj drobno posiekany czosnek i imbir, smaż przez chwilę, aż zaczną wydzielać aromat.
4. Dodaj pastę curry, kurkumę, kolendrę, kumin oraz (opcjonalnie) pieprz cayenne i smaż wszystko przez 2-3 minuty, aby wydobyć smak przypraw.
5. Wlej mleko kokosowe i pomidory z puszki, dokładnie wymieszaj. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut.
6. Dodaj podsmażone tofu i bakłażana do sosu. Gotuj jeszcze przez 5 minut, aż smaki się połączą.
7. Na koniec wrzuć świeży szpinak i gotuj przez kolejne 2-3 minuty, aż zwiędnie.
8. Jeśli sos będzie zbyt gęsty, dodaj trochę wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję. Dopraw solą do smaku.
9. Podawaj curry posypane świeżą kolendrą i skropione sokiem z limonki.

Sugerowane dodatki:

- Brązowy ryż lub quinoa
- Chlebek naan lub tortilla

LASAGNE Z CUKINIĄ, BAKŁAŻANEM I SEREM RICOTTA

Składniki:

- 300 g płatów lasagne (pełnoziarniste lub tradycyjne)
- 500 g cukinii
- 300 g bakłażana
- 250 g sera ricotta
- 150 g tartego sera mozzarella
- 50 g tartego parmezanu
- 500 g przecieru pomidorowego (lub pomidorów z puszki, zblendowanych)
- 100 g cebuli
- 10 g czosnku (2 ząbki)
- 15 g oliwy z oliwek
- 5 g suszonego oregano
- 5 g suszonej bazylii
- 5 g soli (do smaku)
- 2 g pieprzu
- 200 g świeżego szpinaku (opcjonalnie, do dodania między warstwami)
- 10 g świeżej bazylii (do podania)

Sposób przygotowania:

1. Cukinię i bakłażana pokrój w cienkie plastry. Posól bakłażana i odstaw na 15 minut, aby puścił soki, a następnie osusz ręcznikiem papierowym. Obsmaż cukinię i bakłażana na połowie oliwy z oliwek, aż lekko zmiękną i się zarumienią. Odstaw na bok.
2. Na patelni rozgrzej pozostałą oliwę i podsmaż drobno pokrojoną cebulę i czosnek. Gdy cebula się zeszkli, dodaj przecier pomidorowy, oregano, suszoną bazylię, sól i pieprz. Gotuj sos na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż zgęstnieje.
3. Ser ricotta wymieszaj z odrobiną soli i pieprzu, a jeśli chcesz dodać więcej warzyw, możesz dodać do ricotty także drobno posiekany, lekko podsmażony szpinak.
4. W dużym garnku ugotuj płaty lasagne według instrukcji na opakowaniu. Jeśli używasz płatów, które nie wymagają gotowania, możesz ten krok pominąć.
5. Składanie lasagne: Na dnie naczynia żaroodpornego rozsmaruj cienką warstwę sosu pomidorowego. Ułóż pierwszą warstwę płatów lasagne, na niej połóż warstwę cukinii, bakłażana i trochę sera ricotta. Polej warstwą sosu pomidorowego i posyp tartą mozzarellą. Powtarzaj te warstwy (makaron, warzywa, ricotta, sos, mozzarella), aż do wyczerpania składników.
6. Ostatnią warstwą powinien być sos pomidorowy, posypany startym parmezanem.
7. Piecz lasagne w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 30-35 minut, aż ser na wierzchu się zarumieni.
8. Po wyjęciu z piekarnika odstaw lasagne na kilka minut, aby nieco przestygła i łatwiej się kroiła.
9. Przed podaniem posyp świeżą bazylią.

Sugerowane dodatki:

- Sałatka z rukoli i pomidorków koktajlowych z lekkim dressingiem
- Pieczywo czosnkowe

ZUPA MINESTRONE Z WARZYWAMI I MAKARONEM

Składniki:

- 200 g makaronu pełnoziarnistego (np. świderki lub małe muszelki)
- 200 g marchwi
- 150 g cukinii
- 150 g ziemniaków
- 150 g zielonej fasolki szparagowej
- 100 g selera naciowego
- 100 g cebuli
- 200 g pomidorów z puszki (lub świeże, bez skórki)
- 150 g szpinaku (świeżego lub mrożonego)
- 150 g białej fasoli (może być z puszki, odsączona)
- 1 litr bulionu warzywnego (domowy lub z kostki)
- 10 g czosnku (2 ząbki)
- 15 g oliwy z oliwek
- 5 g suszonego oregano
- 5 g suszonej bazylii
- 5 g soli (do smaku)
- 2 g pieprzu
- 10 g świeżej pietruszki (do podania)
- 20 g parmezanu (opcjonalnie, do posypania)

Sposób przygotowania:

1. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Marchew, cukinię, ziemniaki i seler naciowy pokrój w kostkę. Zieloną fasolkę szparagową pokrój na mniejsze kawałki (około 3 cm).
2. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę, aż się zeszkli. Dodaj czosnek i smaż przez chwilę, aż zacznie wydzielać aromat.
3. Dodaj pokrojoną marchew, ziemniaki i seler naciowy. Smaż przez około 5 minut, mieszając co jakiś czas.
4. Wlej bulion warzywny i dodaj pomidory z puszki. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut, aż warzywa będą prawie miękkie.
5. Dodaj zieloną fasolkę, cukinię, fasolę i (opcjonalnie) szpinak. Gotuj przez kolejne 10 minut.
6. W międzyczasie ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw na bok.
7. Dopraw zupę oregano, bazylią, solą i pieprzem do smaku. Gotuj jeszcze przez kilka minut, aby smaki się połączyły.
8. Na koniec dodaj ugotowany makaron do zupy lub nałóż go bezpośrednio do miseczek, a następnie zalej gorącą zupą.
9. Podawaj minestrone posypaną świeżą pietruszką i (opcjonalnie) startym parmezanem.

Sugerowane dodatki:

- Grzanki z pełnoziarnistego chleba
- Sałatka z mieszanych liści z lekkim vinegretem

PIECZONY HALIBUT Z SALSĄ Z MANGO

Składniki:

Halibut:

- 4 filety halibuta (około 600 g)
- 20 g oliwy z oliwek
- 5 g soli (do smaku)
- 2 g pieprzu
- 10 g soku z limonki
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)

Salsa z mango:

- 200 g mango (dojrzałe, pokrojone w drobną kostkę)
- 100 g czerwonej papryki (pokrojona w drobną kostkę)
- 50 g czerwonej cebuli (drobno posiekana)
- 10 g świeżej kolendry (posiekana)
- 20 g soku z limonki
- 5 g oliwy z oliwek
- 2 g soli (do smaku)
- 1 g pieprzu cayenne (opcjonalnie, dla ostrości)

Sposób przygotowania:

Halibut:

1. Filety halibuta umyj, osusz i natrzyj oliwą z oliwek, sokiem z limonki, czosnkiem przeciśniętym przez praskę, a także posyp solą i pieprzem. Odstaw na kilka minut, aby ryba przeszła aromatami.
2. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Ułóż filety halibuta na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Piecz halibuta przez około 12-15 minut, w zależności od grubości filetów, aż ryba będzie miękka i łatwo się rozdzielała widelcem.

Salsa z mango:

1. W misce wymieszaj pokrojone w drobną kostkę mango, czerwoną paprykę i czerwoną cebulę.
2. Dodaj posiekaną kolendrę, sok z limonki, oliwę z oliwek, sól oraz (opcjonalnie) pieprz cayenne. Wszystko dokładnie wymieszaj.
3. Odstaw na chwilę, aby smaki się połączyły.

Podanie:

1. Podawaj pieczonego halibuta z porcją świeżej salsy z mango na wierzchu.
2. Możesz dodatkowo udekorować danie plasterkami limonki oraz świeżą kolendrą.

Sugerowane dodatki:

- Brązowy ryż lub quinoa
- Pieczone warzywa, np. bataty lub brokuły

BURGERY Z CIECIERZYCY Z SOSEM JOGURTOWYM

Składniki:

Burgery z ciecierzycy:

- 400 g ugotowanej ciecierzycy (może być z puszki, dobrze odsączona)
- 100 g cebuli
- 50 g bułki tartej pełnoziarnistej
- 50 g mąki owsianej (lub pełnoziarnistej)
- 10 g czosnku (2 ząbki)
- 15 g świeżej kolendry lub pietruszki (posiekanej)
- 10 g soku z cytryny
- 5 g kuminu mielonego
- 5 g papryki słodkiej
- 3 g soli (do smaku)
- 2 g pieprzu
- 20 g oliwy z oliwek (do smażenia)

Sos jogurtowy:

- 200 g jogurtu naturalnego (grecki lub zwykły, niesłodzony)
- 10 g soku z cytryny
- 5 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżego koperku (posiekanego)
- 5 g czosnku (1 ząbek, przeciśnięty przez praskę)
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 4 pełnoziarniste bułki do burgerów
- 100 g sałaty
- 100 g pomidora (pokrojonego w plastry)
- 50 g ogórka (pokrojonego w plastry)
- 50 g czerwonej cebuli (pokrojonej w cienkie plastry)

Sposób przygotowania:

Burgery z ciecierzycy:

1. Ciecierzycę przełóż do miski i zgnieć widelcem lub zblenduj na gładką masę (zostawiając kilka całych kawałków dla tekstury).
2. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy i podsmaż drobno pokrojoną cebulę oraz czosnek, aż się zeszklą.
3. Do masy z ciecierzycy dodaj podsmażoną cebulę i czosnek, bułkę tartą, mąkę owsianą, sok z cytryny, kumin, paprykę słodką, sól, pieprz oraz posiekaną kolendrę lub pietruszkę. Wymieszaj wszystko, aż składniki się połączą.
4. Z masy uformuj 4 kotlety. Jeśli masa jest zbyt mokra, dodaj trochę więcej mąki owsianej lub bułki tartej.
5. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż kotlety z obu stron na złoty kolor (około 4-5 minut z każdej strony). Możesz również upiec je w piekarniku w 180°C przez 20 minut, obracając w połowie pieczenia.

Sos jogurtowy:

1. W miseczce wymieszaj jogurt naturalny, sok z cytryny, oliwę z oliwek, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz posiekany koperek.
2. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw na kilka minut, aby smaki się połączyły.

Podanie:

1. Bułki przekrój na pół i podpiecz na patelni lub w piekarniku.
2. Na dolnej połówce bułki ułóż sałatę, kotlet z ciecierzycy, a następnie dodaj plasterki pomidora, ogórka i czerwonej cebuli.
3. Polej wszystko porcją sosu jogurtowego i przykryj górną połówką bułki.

Sugerowane dodatki:

- Pieczone frytki z batatów
- Sałatka z mieszanych warzyw

GRILLOWANY STEK Z WARZYWAMI NA PATELNI

Składniki:

Stek:

- 2 steki wołowe (np. antrykot lub polędwica, po ok. 200 g każdy)
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g soli (do smaku)
- 2 g pieprzu (do smaku)
- 10 g świeżego rozmarynu lub tymianku (opcjonalnie)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g, lekko zgniecione)
- 10 g soku z cytryny (opcjonalnie, do marynowania)

Warzywa na patelni:

- 200 g papryki (czerwona, żółta, zielona, pokrojona w paski)
- 150 g cukinii (pokrojonej w plastry)
- 150 g bakłażana (pokrojonego w plastry)
- 100 g cebuli czerwonej (pokrojonej w plastry)
- 100 g pieczarek (pokrojonych w plastry)
- 20 g oliwy z oliwek
- 5 g soli (do smaku)
- 2 g pieprzu (do smaku)
- 5 g suszonego oregano
- 5 g soku z cytryny (do skropienia warzyw po upieczeniu)

Sposób przygotowania:

Stek:

1. Wyjmij steki z lodówki na około 30 minut przed grillowaniem, aby osiągnęły temperaturę pokojową.
2. Natrzyj steki oliwą z oliwek, solą, pieprzem oraz (opcjonalnie) rozmarynem lub tymiankiem i czosnkiem. Możesz dodać odrobinę soku z cytryny dla delikatnej marynaty.
3. Rozgrzej grillową patelnię na średnim ogniu. Gdy patelnia będzie dobrze rozgrzana, połóż steki i grilluj przez 3-4 minuty z każdej strony (dla steka średnio wysmażonego). Czas może się różnić w zależności od grubości steków i preferowanego stopnia wysmażenia.
4. Po zdjęciu steków z patelni, odłóż je na talerz i przykryj folią aluminiową na kilka minut, aby mięso odpoczęło.

Warzywa na patelni:

1. Paprykę, cukinię, bakłażana, cebuli oraz pieczarki pokrój w plastry i wymieszaj w misce z oliwą z oliwek, solą, pieprzem i oregano.
2. Na tej samej patelni grillowej (lub zwykłej) usmaż warzywa partiami, aż będą miękkie i lekko zarumienione (około 4-5 minut na stronę). Nie przeładowuj patelni, aby warzywa równomiernie się grillowały.
3. Po zdjęciu warzyw z patelni, skrop je sokiem z cytryny dla odświeżającego smaku.

Podanie:

1. Podawaj grillowane steki obok porcji warzyw. Możesz posypać danie świeżymi ziołami, np. natką pietruszki lub bazylią.

Sugerowane dodatki:

- Pieczone ziemniaki
- Sałatka z mieszanych liści

KUSKUS Z PIECZONYMI BURAKAMI I FETĄ

Składniki:

- 200 g kuskusu pełnoziarnistego
- 400 g buraków (2-3 średnie buraki)
- 100 g sera feta (pokruszony)
- 50 g rukoli (lub innej mieszanki sałat)
- 50 g orzechów włoskich (lekko posiekanych)
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g soku z cytryny (ok. 1 łyżka)
- 10 g octu balsamicznego
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g, przeciśnięty przez praskę)
- 5 g miodu (opcjonalnie)
- 5 g soli (do smaku)
- 2 g pieprzu (do smaku)
- 10 g świeżej mięty lub natki pietruszki (posiekana, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

Pieczone buraki:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Buraki umyj, obierz i pokrój w kostkę o wielkości ok. 2 cm.
2. W misce wymieszaj pokrojone buraki z 10 g oliwy z oliwek, 5 g soku z cytryny, solą i pieprzem. Rozłóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Piecz buraki przez około 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko skarmelizowane. W połowie pieczenia możesz je przewrócić, aby równomiernie się upiekły.

Kuskus:

1. Przygotuj kuskus według instrukcji na opakowaniu. Zazwyczaj polega to na zalaniu go wrzątkiem w stosunku 1:1 (200 ml wody na 200 g kuskusu), przykryciu i odstawieniu na 5 minut. Po tym czasie rozluźnij ziarna widelcem.
2. Gdy kuskus ostygnie, dodaj do niego rukolę, upieczone buraki, orzechy włoskie oraz pokruszoną fetę.

Sos:

1. W małej miseczce wymieszaj ocet balsamiczny, 10 g oliwy z oliwek, 5 g miodu (opcjonalnie), przeciśnięty czosnek, sól i pieprz. Dodaj resztę soku z cytryny i dokładnie wymieszaj.
2. Polej sałatkę sosem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

Podanie:

1. Przełóż kuskus z burakami i fetą na talerze, a na wierzchu posyp świeżo posiekaną miętą lub natką pietruszki.
2. Podawaj od razu, aby cieszyć się pełnym smakiem świeżych warzyw i sera feta.

Sugerowane dodatki:

- Grillowana pierś kurczaka lub pieczona ciecierzyca dla dodatkowego źródła białka
- Plastry awokado dla kremowego akcentu

TORTILLA HISZPAŃSKA Z ZIEMNIAKAMI I CEBULĄ

Składniki:

- 500 g ziemniaków (obranych i pokrojonych w cienkie plastry)
- 200 g cebuli (pokrojonej w cienkie półplasterki)
- 6 jajek (ok. 300 g)
- 50 g oliwy z oliwek
- 5 g soli (do smaku)
- 2 g pieprzu (do smaku)
- 10 g świeżej pietruszki (opcjonalnie, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie plasterki. Cebulę pokrój w półplasterki.
2. Na dużej, głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojone ziemniaki i cebulę. Smaż, mieszając co jakiś czas, przez około 15-20 minut, aż ziemniaki zmiękną, ale nie będą zbyt przypieczone. Upewnij się, że warzywa są równomiernie rozłożone na patelni.
3. W międzyczasie w dużej misce roztrzep jajka i dopraw je solą oraz pieprzem. Gdy ziemniaki i cebula będą gotowe, odcedź nadmiar oliwy (jeśli jest jej zbyt dużo) i dodaj je do jajek. Delikatnie wymieszaj, aby ziemniaki były pokryte jajkami.
4. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu (jeśli jest trochę oliwy, możesz jej użyć, w przeciwnym razie dodaj niewielką ilość). Wlej mieszaninę ziemniaków, cebuli i jajek z powrotem na patelnię. Smaż na małym ogniu przez około 5-7 minut, aż spód się zetnie.
5. Gdy tortilla zacznie się ścinać, ale wciąż będzie płynna na wierzchu, przykryj patelnię dużym talerzem i ostrożnie odwróć tortillę. Następnie przesuń tortillę z powrotem na patelnię, aby usmażyć drugą stronę. Smaż jeszcze przez 3-5 minut, aż cała tortilla będzie ścięta.
6. Zdejmij tortillę z patelni i pozostaw na kilka minut do ostygnięcia przed pokrojeniem.

Podanie:

1. Pokrój tortillę na kawałki i udekoruj świeżą pietruszką, jeśli chcesz.
2. Podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

Sugerowane dodatki:

- Sałatka z pomidorów i ogórków
- Chleb pełnoziarnisty lub bagietka

SAŁATKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I GRILLOWANYM HALLOUMI

Składniki:

Pieczone warzywa:

- 200 g bakłażana (pokrojonego w kostkę)
- 200 g cukinii (pokrojonej w plastry)
- 150 g papryki czerwonej (pokrojonej w paski)
- 150 g marchewki (pokrojonej w cienkie plastry)
- 150 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 30 g oliwy z oliwek
- 5 g suszonego oregano
- 5 g suszonej bazylii
- 5 g soli (do smaku)
- 2 g pieprzu

Grillowany halloumi:

- 200 g sera halloumi (pokrojonego w plastry o grubości około 1 cm)
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g soku z cytryny (opcjonalnie, do skropienia)

Sałatka:

- 100 g rukoli (lub innej mieszanki sałat)
- 30 g orzechów włoskich (posiekanych i lekko uprażonych)
- 10 g soku z cytryny
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g miodu (opcjonalnie)
- 5 g soli (do smaku)
- 2 g pieprzu

Sposób przygotowania:

Pieczone warzywa:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Bakłażan, cukinię, paprykę i marchewkę wymieszaj w misce z oliwą z oliwek, oregano, bazylią, solą i pieprzem.
3. Ułóż warzywa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione. Pomidorki koktajlowe dodaj na ostatnie 10 minut pieczenia.
4. Po upieczeniu warzywa wyjmij z piekarnika i ostudź.

Grillowany halloumi:

1. Rozgrzej grillową patelnię lub grill. Halloumi posmaruj oliwą z oliwek i grilluj na średnim ogniu po około 2-3 minuty z każdej strony, aż ser będzie złocisty i chrupiący.
2. Po zdjęciu z patelni możesz skropić halloumi odrobiną soku z cytryny dla świeżego smaku.

Sałatka:

1. W misce wymieszaj rukolę z upieczonymi warzywami. Dodaj orzechy włoskie.
2. W osobnej małej miseczce przygotuj dressing, mieszając sok z cytryny, oliwę z oliwek, miód, sól i pieprz.
3. Polej sałatkę dressingiem i delikatnie wymieszaj.

Podanie:

1. Na wierzchu sałatki ułóż plastry grillowanego halloumi.
2. Podawaj od razu, ciesząc się połączeniem świeżych warzyw, chrupiącego sera i orzechów.

Sugerowane dodatki:

- Grzanki z pełnoziarnistego chleba
- Plastry awokado dla dodatkowej kremowości

SPAGHETTI Z SOSEM POMIDOROWYM I OLIWKAMI

Składniki:

- 200 g makaronu spaghetti pełnoziarnistego
- 400 g pomidorów z puszki (lub świeżych, sparzonych i pokrojonych)
- 100 g czarnych oliwek (bez pestek, pokrojonych w plasterki)
- 50 g cebuli (drobno posiekanej)
- 10 g czosnku (2 ząbki, drobno posiekane)
- 30 g oliwy z oliwek
- 10 g koncentratu pomidorowego (opcjonalnie, dla intensywniejszego smaku)
- 5 g suszonego oregano
- 5 g suszonej bazylii
- 5 g soli (do smaku)
- 2 g pieprzu (do smaku)
- 10 g świeżej bazylii (do dekoracji)
- 20 g parmezanu (opcjonalnie, do posypania)

Sposób przygotowania:

1. Makaron spaghetti ugotuj według instrukcji na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 50 ml wody z gotowania, która może być użyta do rozrzedzenia sosu.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu przez około 5 minut, aż zmięknie i lekko się zeszkli. Następnie dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż zacznie wydzielać aromat.
3. Dodaj pomidory z puszki oraz koncentrat pomidorowy (jeśli używasz). Dopraw oregano, suszonymi ziołami, solą i pieprzem. Gotuj sos na wolnym ogniu przez 10-15 minut, aż zgęstnieje i smaki się połączą. Jeśli sos stanie się zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu.
4. Gdy sos będzie gotowy, dodaj pokrojone czarne oliwki i gotuj przez kolejne 2-3 minuty, aby oliwki nabrały smaku sosu.
5. Wymieszaj ugotowane spaghetti z sosem na patelni, dodając odrobinę wody z gotowania makaronu, jeśli to konieczne, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

Podanie:

1. Podawaj spaghetti na talerzu, udekorowane świeżymi listkami bazylii i (opcjonalnie) posypane startym parmezanem.

S**ugerowane dodatki:**

- Sałatka z rukoli z lekkim dressingiem
- Pieczywo czosnkowe

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

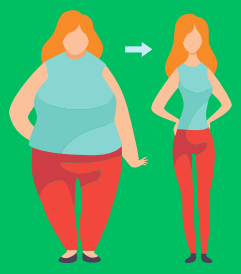
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

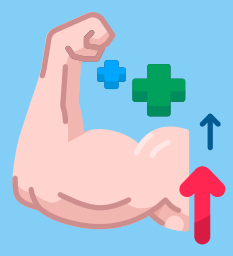
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	wegl.	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