10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

RISOTTO Z GRZYBAMI LEŚNYMI I PARMEZANEM

Ryż arborio

Grzyby leśne

Cebula

Czosnek

Parmezan

Bulion warzywny

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z PUREE Z BATATÓW I SZPARAGAMI

Pierś z kurczaka

Szparagi

Bataty

Masło

Mleko

Oliwa z oliwek

TAGLIATELLE Z KREWETKAMI, CZOSNKIEM I CHILLI

Tagliatelle

Krewetki

Czosnek

Papryczka chili

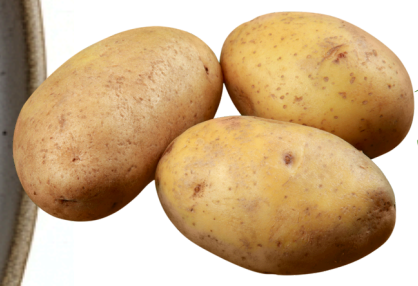
Oliwa z oliwek

Natka pietruszki

STEK WOŁOWY Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ

Stek wołowy

Oliwa z oliwek



Ziemniaki

Mix sałat

Pomidorki koktajlowe

Czerwona cebula

PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM KOPERKOWYM I KASZĄ JAGLANĄ

Filet z łososia

Jogurt naturalny

Kasza jaglana

Musztarda dijon

Koperek

Brokuły

GULASZ WOŁOWY Z WARZYWAMI I KASZĄ JĘCZMIENNĄ

Wołowina

Kasza jęczmienna

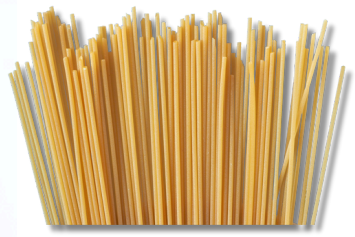
Cebula

Marchew

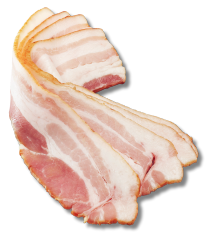
Papryka czerwona

Bulion wołowy

SPAGHETTI CARBONARA Z BOCZKIEM I PARMEZANEM



Makaron spaghetti



Boczek

Parmezan

Jajka

Żółtka

Oliwa z oliwek

KACZKA PIECZONA Z JABŁKAMI I KLUSKAMI ŚLĄSKIMI

Kaczka

Jabłka

Cebula

Oliwa z oliwek

Ziemniaki

Czerwona kapusta

BAKŁAŻAN FASZEROWANY MIĘSEM MIELONYM I POMIDORAMI

Bakłażany

Mielone mięso

Pomidory krojone

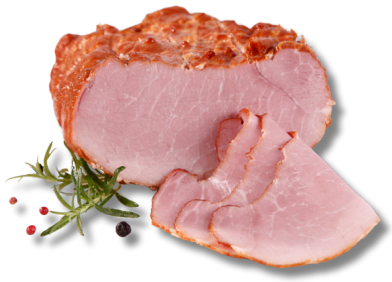
Cebula

Czosnek

Oliwa z oliwek

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z SZYNKĄ, SEREM I BROKUŁAMI

Makaron pełnoziarnisty



Szynka

Brokuł

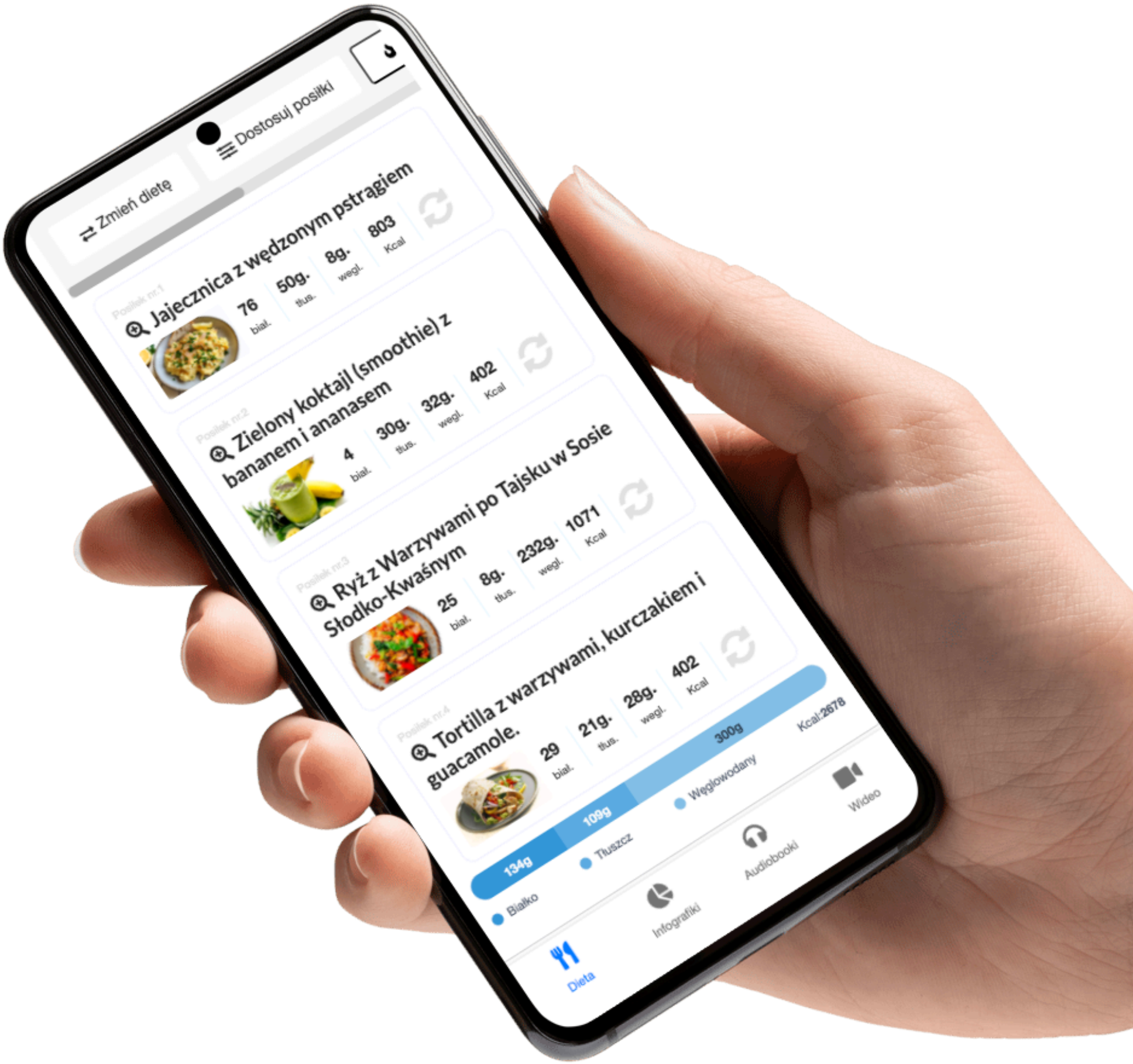
Ser mozzarella

Parmezan

Mleko

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

RISOTTO Z GRZYBAMI LEŚNYMI I PARMEZANEM

Składniki:

- 250 g ryżu Arborio lub Carnaroli
- 400 g świeżych grzybów leśnych (borowiki, kurki, maślaki lub inne)
- 150 g cebuli
- 30 g czosnku (około 6 ząbków)
- 150 g parmezanu (drobno startego)
- 50 g masła
- 20 g oliwy z oliwek
- 200 ml białego wytrawnego wina
- 1,2 l bulionu warzywnego (najlepiej domowego, bez soli)
- 10 g natki pietruszki (drobno posiekanej)
- 10 g tymianku (świeżego lub suszonego)
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego (świeżo mielonego)

Przygotowanie:

- **Przygotowanie grzybów:**

Oczyść grzyby z ewentualnych zabrudzeń i piasku, delikatnie wycierając je wilgotnym ręcznikiem papierowym. Następnie pokrój je na mniejsze kawałki, w zależności od wielkości kapeluszy i trzonków.

- **Smażenie grzybów:**

Na dużej patelni rozgrzej 10 g masła z oliwą z oliwek. Dodaj pokrojone grzyby i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż nabiorą złotego koloru i wyparuje z nich nadmiar wody. Następnie dodaj 5 g posiekanego czosnku i smaż jeszcze przez 2 minuty, po czym odstaw grzyby na bok.

- **Przygotowanie risotto:**

Na tej samej patelni rozpuść 20 g masła. Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż na małym ogniu przez 5-6 minut, aż cebula stanie się szklista. Następnie dodaj pozostały czosnek i smaż przez kolejne 2 minuty.

- **Dodanie ryżu:**

Wsyp ryż na patelnię i mieszaj, aby równomiernie obtoczyć go w maśle i cebuli. Smaż przez 1-2 minuty, aż ziarenka staną się lekko przezroczyste.

- **Dodanie wina:**

Wlej białe wino i gotuj, mieszając, aż większość płynu odparuje, a ryż wchłonie jego smak.

- **Dodawanie bulionu:**

Stopniowo dodawaj gorący bulion, po jednej chochli na raz, mieszając risotto co kilka minut, aż ryż wchłonie płyn. Kontynuuj ten proces przez około 18-20 minut, aż ryż będzie kremowy, ale ziarenka pozostaną lekko al dente.

- **Dodanie grzybów:**

Pod koniec gotowania dodaj podsmażone grzyby oraz świeży tymianek. Gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aby połączyły się smaki.

- **Dodanie parmezanu i masła:**

Zdejmij risotto z ognia. Dodaj pozostałe 20 g masła oraz starty parmezan. Mieszaj energicznie, aż składniki się połączą i risotto stanie się jeszcze bardziej kremowe. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

- **Serwowanie:**

Na talerzu posyp risotto posiekaną natką pietruszki. Opcjonalnie możesz dodać odrobinę więcej parmezanu na wierzch. Risotto najlepiej smakuje podane na ciepło.

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z PUREE Z BATATÓW I SZPARAGAMI

Składniki:

- **Pierś z kurczaka:**
  - 400 g piersi z kurczaka (2 sztuki)
  - 10 g oliwy z oliwek
  - 5 g czosnku w proszku
  - 5 g słodkiej papryki w proszku
  - 3 g soli
  - 2 g pieprzu czarnego
- **Puree z batatów:**
  - 500 g batatów (obranych i pokrojonych w kostkę)
  - 20 g masła
  - 100 ml mleka (można użyć mleka roślinnego)
  - 3 g soli
  - 1 g gałki muszkatołowej (drobno startej)
- **Szparagi:**
  - 300 g szparagów (odłamane zdrewniałe końce)
  - 10 g oliwy z oliwek
  - 5 g soku z cytryny
  - 2 g soli
  - 1 g pieprzu czarnego

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie piersi z kurczaka:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C.
   - Piersi z kurczaka umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Następnie natrzyj je oliwą z oliwek, a potem posyp czosnkiem w proszku, słodką papryką, solą i pieprzem. Wmasuj przyprawy w mięso, aby równomiernie je pokryły.
   - Umieść piersi na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez około 20-25 minut, aż mięso osiągnie wewnętrzną temperaturę 75°C i będzie soczyste. Wyjmij z piekarnika i odstaw na kilka minut, aby soki równomiernie się rozeszły po mięsie.
2. **Przygotowanie puree z batatów:**
   - W międzyczasie umieść pokrojone bataty w garnku, zalej wodą i dodaj szczyptę soli. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na średnim ogniu przez 15-20 minut, aż bataty będą miękkie.
   - Odcedź wodę, a następnie dodaj masło, mleko, sól i gałkę muszkatołową. Używając tłuczka do ziemniaków lub blendera, zmiksuj bataty na gładkie puree. Dopraw do smaku według uznania.
3. **Przygotowanie szparagów:**
   - Szparagi opłucz i odłam zdrewniałe końce.
   - Rozgrzej patelnię grillową lub dużą patelnię nieprzywierającą. Dodaj oliwę z oliwek i rozgrzej ją na średnim ogniu.
   - Wrzuć szparagi na patelnię i smaż przez 5-7 minut, aż będą lekko złociste i miękkie, ale wciąż chrupiące.
   - Pod koniec smażenia skrop szparagi sokiem z cytryny oraz dopraw solą i pieprzem. Mieszaj delikatnie.
4. **Podanie:**
   - Na talerzu ułóż porcję puree z batatów, a obok umieść upieczoną pierś z kurczaka pokrojoną w plastry. Szparagi połóż obok puree, tworząc estetyczną kompozycję na talerzu.
   - Całość możesz dodatkowo udekorować świeżymi ziołami, np. listkami bazylii, kolendry lub natki pietruszki.

TAGLIATELLE Z KREWETKAMI, CZOSNKIEM I CHILLI

Składniki:

- 200 g makaronu tagliatelle (pełnoziarnistego)
- 300 g surowych krewetek (oczyszczonych, bez pancerzyków)
- 20 g oliwy z oliwek
- 40 g czosnku (około 8 ząbków, pokrojonych w cienkie plasterki)
- 10 g świeżej papryczki chilli (posiekanej, bez pestek)
- 150 ml białego wytrawnego wina
- 5 g skórki z cytryny (drobno startej)
- 20 g natki pietruszki (drobno posiekanej)
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego (świeżo mielonego)
- 10 g parmezanu (opcjonalnie, do posypania)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie makaronu:**
   - W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Dodaj makaron tagliatelle i gotuj według instrukcji na opakowaniu (zazwyczaj 7-9 minut), aż będzie al dente. Odcedź makaron, zachowując około 100 ml wody z gotowania.
2. **Przygotowanie krewetek:**
   - Oczyść krewetki, usuwając pancerzyki i nacinając je delikatnie, aby wyjąć przewód pokarmowy. Opłucz je pod zimną wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojony w plasterki czosnek i podsmażaj przez około 2 minuty, aż zacznie się lekko rumienić i uwolni aromat.
   - Dodaj posiekaną papryczkę chilli i smaż przez kolejną minutę, uważając, aby nie przypalić czosnku i chilli.
3. **Smażenie krewetek:**
   - Dodaj krewetki na patelnię z czosnkiem i chilli. Smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż krewetki staną się różowe i zaczną się lekko zwijać.
   - Wlej białe wino i gotuj przez 2-3 minuty, aż część płynu odparuje, a krewetki wchłoną smak wina.
4. **Połączenie makaronu z krewetkami:**
   - Dodaj ugotowany makaron tagliatelle na patelnię z krewetkami. Delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
   - Jeśli sos wydaje się zbyt suchy, dodaj kilka łyżek wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
5. **Doprawianie i serwowanie:**
   - Dodaj startą skórkę z cytryny oraz posiekaną natkę pietruszki. Dopraw całość solą i pieprzem według smaku.
   - Mieszaj delikatnie, aż wszystkie składniki będą równomiernie połączone.
   - Na talerzu możesz opcjonalnie posypać makaron odrobiną parmezanu.

STEK WOŁOWY Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ

Składniki:

- **Stek wołowy:**
  - 400 g steku wołowego (np. rostbef, polędwica lub antrykot – 2 sztuki po 200 g)
  - 20 g oliwy z oliwek
  - 5 g soli
  - 3 g pieprzu czarnego (świeżo mielonego)
  - 5 g czosnku w proszku
  - 5 g rozmarynu (świeżego lub suszonego)
- **Pieczone ziemniaki:**
  - 500 g młodych ziemniaków (ze skórką, pokrojonych w ćwiartki)
  - 15 g oliwy z oliwek
  - 5 g rozmarynu (świeżego, posiekanego)
  - 5 g tymianku (świeżego lub suszonego)
  - 3 g soli
  - 2 g pieprzu czarnego
- **Sałatka:**
  - 150 g mieszanki sałat (np. rukola, roszponka, szpinak)
  - 100 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
  - 50 g czerwonej cebuli (pokrojonej w cienkie plasterki)
  - 10 g oliwy z oliwek
  - 10 g soku z cytryny
  - 5 g miodu
  - 3 g musztardy Dijon
  - 2 g soli
  - 1 g pieprzu czarnego

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie pieczonych ziemniaków:**
   - Nagrzej piekarnik do 200°C.
   - Ziemniaki dokładnie umyj i osusz, a następnie pokrój na ćwiartki (nie musisz obierać ich ze skórki, jeśli są młode).
   - Przełóż ziemniaki do dużej miski, dodaj oliwę z oliwek, posiekany rozmaryn, tymianek, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby przyprawy równomiernie pokryły ziemniaki.
   - Wyłóż ziemniaki na blachę do pieczenia, równomiernie je rozkładając. Piecz w nagrzanym piekarniku przez 25-30 minut, aż będą złociste i chrupiące z zewnątrz, a miękkie w środku. W połowie czasu pieczenia przewróć ziemniaki na drugą stronę, aby upiekły się równomiernie.
2. **Przygotowanie steku wołowego:**
   - Steki wyjmij z lodówki co najmniej 30 minut przed smażeniem, aby miały temperaturę pokojową (dzięki temu równomiernie się usmażą).
   - Natrzyj steki oliwą z oliwek, a następnie posyp solą, pieprzem, czosnkiem w proszku i rozmarynem z obu stron. Delikatnie wmasuj przyprawy w mięso.
   - Na dużej patelni grillowej lub zwykłej patelni rozgrzej odrobinę oliwy na średnim ogniu.
   - Gdy patelnia będzie gorąca, połóż steki i smaż przez 3-4 minuty z każdej strony, jeśli chcesz uzyskać stek średnio wysmażony (lub dłużej w zależności od preferencji stopnia wysmażenia). Po usmażeniu zdejmij steki z patelni i odłóż na talerz. Przykryj folią aluminiową i pozwól im odpocząć przez 5 minut, aby soki równomiernie się rozeszły po mięsie.
3. **Przygotowanie sałatki:**
   - W małej misce przygotuj dressing: połącz oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód, musztardę, sól i pieprz. Energicznie wymieszaj, aż powstanie jednolita emulsja.
   - W dużej misce umieść mieszankę sałat, przekrojone na pół pomidorki koktajlowe oraz cienkie plasterki czerwonej cebuli.
   - Tuż przed podaniem polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
4. **Podanie:**
   - Na talerzu ułóż porcję pieczonych ziemniaków, obok umieść usmażony stek wołowy pokrojony w plastry. Podaj z porcją świeżej sałatki.
   - Stek można dodatkowo skropić oliwą truflową lub dodać płatki soli morskiej na wierzch, aby podkreślić smak mięsa.

PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM KOPERKOWYM I KASZĄ JAGLANĄ

Składniki:

- **Łosoś:**
  - 400 g filetu z łososia (2 porcje po 200 g)
  - 10 g oliwy z oliwek
  - 5 g soku z cytryny (około 1 łyżeczka)
  - 5 g skórki z cytryny (drobno startej)
  - 3 g soli
  - 2 g pieprzu czarnego (świeżo mielonego)
- **Kasza jaglana:**
  - 150 g kaszy jaglanej (suchej)
  - 300 ml wody
  - 3 g soli
  - 10 g masła (opcjonalnie)
- **Sos koperkowy:**
  - 150 g jogurtu naturalnego (greckiego lub skyr)
  - 30 g świeżego koperku (drobno posiekanego)
  - 10 g musztardy Dijon
  - 5 g soku z cytryny (około 1 łyżeczka)
  - 3 g soli
  - 2 g pieprzu czarnego
- **Dodatki:**
  - 150 g brokułów (podzielonych na różyczki)
  - 150 g marchewki (pokrojonej w cienkie paski lub w plasterki)
  - 10 g oliwy z oliwek
  - 2 g soli
  - 1 g pieprzu czarnego

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie łososia:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C.
   - Łososia opłucz pod zimną wodą, osusz papierowym ręcznikiem, a następnie połóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
   - Skrop łososia oliwą z oliwek, sokiem z cytryny i posyp skórką z cytryny. Dopraw solą i pieprzem.
   - Piecz łososia przez około 15-18 minut (w zależności od grubości filetów), aż mięso będzie kruche i delikatne, a wewnętrzna temperatura łososia osiągnie około 60°C.
2. **Przygotowanie kaszy jaglanej:**
   - Kaszę jaglaną przepłucz dokładnie pod zimną wodą, a następnie przelej wrzątkiem, aby pozbyć się ewentualnej goryczki.
   - Umieść kaszę w garnku, zalej 300 ml wody, dodaj szczyptę soli i zagotuj. Gdy woda zacznie wrzeć, zmniejsz ogień do minimum, przykryj garnek i gotuj kaszę przez około 15 minut, aż wchłonie całą wodę i stanie się miękka.
   - Po ugotowaniu zdejmij kaszę z ognia, dodaj odrobinę masła (opcjonalnie) i wymieszaj, aby stała się bardziej puszysta.
3. **Przygotowanie sosu koperkowego:**
   - W małej misce połącz jogurt naturalny, posiekany koperek, musztardę Dijon, sok z cytryny, sól i pieprz.
   - Wymieszaj wszystkie składniki, aż powstanie jednolity sos. Spróbuj i dopraw według uznania. Sos koperkowy najlepiej smakuje, gdy jest schłodzony, dlatego możesz przygotować go wcześniej i przechować w lodówce.
4. **Przygotowanie warzyw:**
   - Brokuły i marchewkę opłucz, a następnie podziel brokuły na mniejsze różyczki, a marchewkę pokrój na cienkie paski lub plasterki.
   - Wrzuć warzywa do garnka z osoloną, wrzącą wodą i blanszuj przez 3-4 minuty, aż będą lekko miękkie, ale nadal chrupiące.
   - Odcedź warzywa i przełóż je do miski. Dodaj oliwę z oliwek, sól i pieprz. Delikatnie wymieszaj.
5. **Podanie:**
   - Na talerzu umieść porcję ugotowanej kaszy jaglanej, obok połóż kawałek pieczonego łososia. Całość polej sosem koperkowym.
   - Obok ułóż porcję blanszowanych warzyw, aby danie było pełnowartościowym i kolorowym posiłkiem.

GULASZ WOŁOWY Z WARZYWAMI I KASZĄ JĘCZMIENNĄ

Składniki:

- **Gulasz wołowy:**
  - 500 g chudej wołowiny (np. łopatka lub pręga, pokrojona w kostkę)
  - 20 g oliwy z oliwek
  - 150 g cebuli (około 1 duża cebula, pokrojona w kostkę)
  - 50 g czosnku (około 10 ząbków, posiekanych)
  - 200 g marchewki (około 2 sztuki, pokrojone w talarki)
  - 150 g selera naciowego (około 2 łodygi, pokrojone w plasterki)
  - 200 g papryki czerwonej (pokrojonej w kostkę)
  - 150 g korzenia pietruszki (pokrojonego w plasterki)
  - 150 g pieczarek (pokrojonych w ćwiartki)
  - 200 g pomidorów z puszki (krojonych)
  - 500 ml bulionu wołowego (lub warzywnego, najlepiej niskosodowego)
  - 100 ml czerwonego wytrawnego wina (opcjonalnie)
  - 10 g słodkiej papryki w proszku
  - 5 g tymianku (świeżego lub suszonego)
  - 2 liście laurowe
  - 3 g soli
  - 3 g pieprzu czarnego (świeżo mielonego)
- **Kasza jęczmienna:**
  - 150 g kaszy jęczmiennej
  - 300 ml wody
  - 3 g soli
- **Dodatki:**
  - 20 g natki pietruszki (drobno posiekanej, do posypania)
  - 10 g oliwy z oliwek (do polania kaszy)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie gulaszu:**
   - Na dużej patelni lub w garnku o grubym dnie rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojoną w kostkę wołowinę i obsmażaj na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż kawałki mięsa będą równomiernie przyrumienione. Następnie przełóż mięso na talerz i odstaw na bok.
   - Na tej samej patelni (lub w garnku) dodaj pokrojoną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż stanie się szklista. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż uwolni swój aromat.
   - Dodaj marchewkę, seler naciowy, pietruszkę oraz paprykę. Smaż warzywa przez 5-7 minut, aż lekko zmiękną.
   - Dodaj obsmażoną wołowinę z powrotem do garnka wraz z liśćmi laurowymi, słodką papryką oraz tymiankiem. Wlej czerwone wino (jeśli używasz) i gotuj przez 2-3 minuty, aż większość płynu odparuje.
   - Dodaj pomidory z puszki oraz bulion wołowy. Dopraw solą i pieprzem. Doprowadź gulasz do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez około 1,5-2 godziny, aż wołowina będzie miękka i delikatna. Co jakiś czas mieszaj gulasz, aby się nie przypalił.
2. **Przygotowanie kaszy jęczmiennej:**
   - Kaszę jęczmienną przepłucz pod zimną wodą, a następnie przelej wrzątkiem, aby pozbyć się ewentualnej goryczki.
   - W garnku zagotuj 300 ml wody z dodatkiem soli. Dodaj kaszę jęczmienną, zmniejsz ogień do minimum, przykryj i gotuj przez około 15-20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka.
   - Po ugotowaniu zdejmij kaszę z ognia, dodaj odrobinę oliwy z oliwek i wymieszaj, aby była sypka i aromatyczna.
3. **Doprawianie i serwowanie gulaszu:**
   - Gdy wołowina będzie miękka, a sos odpowiednio zgęstnieje, spróbuj gulaszu i ewentualnie dopraw solą i pieprzem.
   - Usuń liście laurowe i podaj gulasz z kaszą jęczmienną na talerzu.
   - Całość posyp świeżo posiekaną natką pietruszki.
4. **Podanie:**
   - Na talerzu ułóż porcję kaszy jęczmiennej, a obok nałóż gulasz z mięsem i warzywami. Danie możesz udekorować dodatkowymi ziołami, np. tymiankiem lub rozmarynem.

SPAGHETTI CARBONARA Z BOCZKIEM I PARMEZANEM

Składniki:

- 200 g makaronu spaghetti (pełnoziarnistego lub klasycznego)
- 100 g boczku (najlepiej pancetta lub guanciale, pokrojonego w kostkę)
- 150 g parmezanu (drobno startego)
- 2 jajka (duże)
- 2 żółtka
- 10 g oliwy z oliwek
- 2 g świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 3 g soli (do gotowania makaronu)
- 10 g natki pietruszki (posiekanej, do posypania – opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie makaronu:**
   - W dużym garnku zagotuj osoloną wodę (3 g soli na każdy litr wody). Dodaj makaron spaghetti i gotuj według instrukcji na opakowaniu, aż będzie al dente (zazwyczaj 8-10 minut).
   - Zachowaj około 100 ml wody z gotowania makaronu, a następnie odcedź spaghetti.
2. **Przygotowanie boczku:**
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojony boczek i smaż przez 5-7 minut, aż stanie się złocisty i chrupiący. Mieszaj od czasu do czasu, aby równomiernie się usmażył.
   - Jeśli boczek wytworzy dużo tłuszczu, możesz część odlać, pozostawiając tylko niewielką ilość do połączenia się z makaronem.
3. **Przygotowanie sosu carbonara:**
   - W misce wymieszaj jajka, żółtka oraz 100 g startego parmezanu (pozostałe 50 g zachowaj do posypania dania). Dodaj świeżo mielony pieprz (około 1-2 g) i dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolita masa.
   - Upewnij się, że jajka są w temperaturze pokojowej, aby nie ścięły się podczas dodawania do gorącego makaronu.
4. **Połączenie składników:**
   - Do patelni z boczkiem dodaj ugotowany makaron spaghetti. Zmniejsz ogień na minimalny i wymieszaj, aby makaron obtoczył się w tłuszczu i smaku boczku.
   - Zdejmij patelnię z ognia. Powoli wlej przygotowaną mieszankę jajek i parmezanu, energicznie mieszając, aby jajka się nie ścięły, a utworzyły kremowy sos. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj stopniowo kilka łyżek wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
   - Sos powinien być gładki, kremowy i równomiernie pokrywać makaron.
5. **Serwowanie:**
   - Nałóż porcję spaghetti carbonara na talerz, posyp pozostałym startym parmezanem oraz świeżo mielonym pieprzem.
   - Jeśli chcesz dodać świeży akcent, możesz posypać danie posiekaną natką pietruszki.

KACZKA PIECZONA Z JABŁKAMI I KLUSKAMI ŚLĄSKIMI

Składniki:

- **Kaczka pieczona:**
  - 1 kaczka (około 1,5-2 kg, oczyszczona i osuszona)
  - 300 g jabłek (najlepiej twarde, np. antonówki lub szara reneta)
  - 50 g cebuli (1 mała cebula, pokrojona w piórka)
  - 5 g świeżego majeranku (lub 3 g suszonego)
  - 20 g oliwy z oliwek
  - 10 g miodu
  - 10 g soku z cytryny
  - 5 g soli
  - 3 g pieprzu czarnego (świeżo mielonego)
  - 5 g czosnku w proszku (lub 10 g świeżego czosnku przeciśniętego przez praskę)
- **Kluski śląskie:**
  - 500 g ziemniaków (ugotowanych, przestudzonych)
  - 150 g mąki ziemniaczanej
  - 1 jajko
  - 3 g soli
- **Dodatki:**
  - 200 g czerwonej kapusty (pokrojonej w cienkie paski, do podania – opcjonalnie)
  - 10 g masła (do podsmażenia kapusty, opcjonalnie)
  - 5 g octu jabłkowego (do kapusty, opcjonalnie)
  - 5 g soku z cytryny (do kapusty, opcjonalnie)
  - 3 g cukru (do kapusty, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kaczki:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C.
   - Kaczkę opłucz pod zimną wodą, osusz papierowym ręcznikiem i natrzyj wewnątrz oraz na zewnątrz solą, pieprzem, czosnkiem w proszku (lub świeżym) oraz majerankiem.
   - Jabłka umyj, wydrąż gniazda nasienne i pokrój na ćwiartki. Skrop je sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Wypełnij wnętrze kaczki kawałkami jabłek oraz cebulą. Jeżeli zostaną jabłka, możesz ułożyć je obok kaczki na blaszce.
   - Natrzyj kaczkę oliwą z oliwek, a następnie posmaruj miodem, aby skórka nabrała pięknego koloru podczas pieczenia.
   - Umieść kaczkę w brytfannie lub na ruszcie w naczyniu żaroodpornym. Piecz przez około 1,5-2 godziny (w zależności od wielkości kaczki), co 30 minut podlewając ją powstałym sosem i obracając na drugą stronę, aby równomiernie się upiekła.
   - Pod koniec pieczenia (ostatnie 30 minut) możesz zwiększyć temperaturę do 200°C, aby skórka stała się bardziej chrupiąca.
2. **Przygotowanie klusek śląskich:**
   - Ugotowane i przestudzone ziemniaki przeciśnij przez praskę lub zmiel w maszynce do mięsa, aby uzyskać gładką masę.
   - Podziel ziemniaki na 4 równe części. Jedną część wyjmij, a w jej miejsce wsyp mąkę ziemniaczaną. Dodaj jajko oraz wyjętą część ziemniaków. Dopraw szczyptą soli i wyrób jednolite ciasto.
   - Z ciasta formuj małe kuleczki wielkości orzecha włoskiego, a następnie w każdej zrób małe wgłębienie kciukiem (aby kluski lepiej się gotowały).
   - W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Delikatnie wkładaj kluski i gotuj na małym ogniu przez około 3-4 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Odcedź i przełóż do miski.
3. **Przygotowanie kapusty (opcjonalnie):**
   - Na patelni rozpuść masło. Dodaj pokrojoną w cienkie paski czerwoną kapustę i smaż na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż zmięknie.
   - Dopraw octem jabłkowym, sokiem z cytryny oraz odrobiną cukru i soli. Mieszaj, aż składniki się połączą. Duszenie przez kolejne 5-7 minut pozwoli kapuście nabrać słodko-kwaśnego smaku.
4. **Podanie:**
   - Na talerzu ułóż porcję klusek śląskich, obok połóż kawałek pieczonej kaczki wraz z kawałkami jabłek. Jeśli przygotowujesz kapustę, umieść ją jako dodatek.
   - Całość możesz udekorować świeżym majerankiem lub natką pietruszki.

BAKŁAŻAN FASZEROWANY MIĘSEM MIELONYM I POMIDORAMI

Składniki:

- 2 duże bakłażany (około 500 g każdy)
- 300 g chudego mięsa mielonego (np. wołowego lub drobiowego)
- 200 g pomidorów z puszki (krojonych) lub 200 g świeżych pomidorów (sparzonych, obranych ze skórki i pokrojonych w kostkę)
- 100 g cebuli (1 średnia cebula, drobno posiekana)
- 30 g czosnku (około 6 ząbków, drobno posiekanych)
- 10 g oliwy z oliwek
- 10 g koncentratu pomidorowego
- 5 g oregano (świeżego lub suszonego)
- 5 g bazylii (świeżej lub suszonej)
- 3 g soli
- 3 g pieprzu czarnego (świeżo mielonego)
- 50 g startego parmezanu (opcjonalnie)
- 10 g świeżej natki pietruszki (do posypania)
- 20 g bułki tartej pełnoziarnistej (opcjonalnie, do posypania na wierzchu)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bakłażanów:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C.
   - Bakłażany przekrój wzdłuż na pół i wydrąż środek, zostawiając około 1 cm miąższu przy skórce, tworząc łódeczki. Wydrążony miąższ odłóż na bok.
   - Posyp wnętrze bakłażanów odrobiną soli i odstaw na około 15 minut, aby puściły wodę (dzięki temu bakłażan nie będzie gorzki). Po tym czasie osusz je papierowym ręcznikiem.
   - Umieść bakłażany na blaszce do pieczenia, skrop delikatnie oliwą z oliwek i piecz w piekarniku przez 15 minut, aż lekko zmiękną.
2. **Przygotowanie farszu:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu przez 4-5 minut, aż stanie się szklista.
   - Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż uwolni aromat.
   - Dodaj mięso mielone i smaż, aż się zarumieni, rozdrabniając je łopatką, aby nie tworzyły się grudki. Smaż przez około 7-10 minut, aż mięso przestanie być różowe.
   - Dodaj posiekany miąższ bakłażana i smaż przez 5 minut, aż zmięknie.
   - Następnie dodaj pokrojone pomidory, koncentrat pomidorowy, oregano, bazylię, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut, aż sos zgęstnieje, a smaki się połączą. W razie potrzeby dopraw do smaku.
3. **Faszerowanie bakłażanów:**
   - Wyjmij podpieczone bakłażany z piekarnika i napełnij je równomiernie przygotowanym farszem mięsnym.
   - Jeśli używasz, posyp na wierzchu startym parmezanem oraz bułką tartą, co doda daniu chrupkości.
4. **Pieczenie:**
   - Włóż faszerowane bakłażany z powrotem do piekarnika i piecz przez 20-25 minut, aż wierzch będzie złocisty, a bakłażany całkowicie miękkie.
   - Jeśli chcesz, aby wierzch był bardziej chrupiący, na ostatnie 5 minut włącz funkcję grilla w piekarniku.
5. **Podanie:**
   - Faszerowane bakłażany podawaj na ciepło, posypane świeżą natką pietruszki. Możesz je serwować samodzielnie lub jako dodatek do kaszy, ryżu lub świeżej sałatki.

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z SZYNKĄ, SEREM I BROKUŁAMI

Składniki:

- 300 g makaronu penne lub rigatoni (pełnoziarnistego)
- 200 g szynki drobiowej lub wieprzowej (pokrojonej w kostkę)
- 300 g brokułów (podzielonych na różyczki)
- 150 g sera mozzarella (tartego)
- 50 g parmezanu (tartego)
- 200 ml mleka (można użyć mleka roślinnego)
- 20 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 20 g masła
- 5 g musztardy Dijon (opcjonalnie)
- 3 g gałki muszkatołowej (drobno startej)
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego (świeżo mielonego)
- 10 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżej natki pietruszki (do posypania, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie makaronu:**
   - W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Dodaj makaron i gotuj według instrukcji na opakowaniu, aż będzie al dente (zazwyczaj 7-9 minut).
   - Pod koniec gotowania (około 3 minuty przed zakończeniem) dodaj do garnka brokuły, aby delikatnie się ugotowały. Gdy makaron i brokuły będą gotowe, odcedź je i odstaw na bok.
2. **Przygotowanie sosu serowego:**
   - W średnim garnku rozpuść masło na małym ogniu. Dodaj mąkę i energicznie mieszaj, aż powstanie jednolita masa (zasmażka). Smaż przez około 1 minutę, aby pozbyć się surowego smaku mąki.
   - Powoli wlewaj mleko, cały czas mieszając trzepaczką, aby uniknąć grudek. Gotuj na małym ogniu przez 3-4 minuty, aż sos zgęstnieje.
   - Dodaj musztardę Dijon, gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Następnie dodaj połowę tartego sera mozzarella (75 g) oraz połowę parmezanu (25 g). Mieszaj, aż ser się rozpuści i sos stanie się gładki i kremowy.
3. **Łączenie składników:**
   - W dużej misce połącz ugotowany makaron, brokuły oraz pokrojoną w kostkę szynkę. Wlej sos serowy i delikatnie wymieszaj, aby równomiernie pokrył wszystkie składniki.
4. **Przygotowanie do pieczenia:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C.
   - Przełóż mieszankę makaronową do naczynia żaroodpornego (o pojemności około 2 litrów).
   - Posyp resztą tartego sera mozzarella oraz parmezanem. Skrop wierzch zapiekanki oliwą z oliwek, aby ser się ładnie przyrumienił.
5. **Pieczenie:**
   - Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż wierzch zapiekanki będzie złocisty i lekko chrupiący.
   - Jeśli chcesz, aby ser na wierzchu był bardziej chrupiący, na ostatnie 5 minut pieczenia możesz włączyć funkcję grilla.
6. **Podanie:**
   - Wyjmij zapiekankę z piekarnika i odstaw na 5 minut, aby lekko ostygła i lepiej się kroiła.
   - Posyp posiekaną świeżą natką pietruszki przed podaniem (opcjonalnie).

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

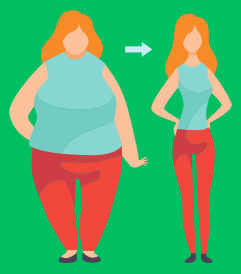
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

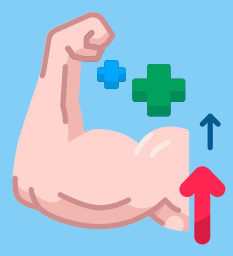
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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