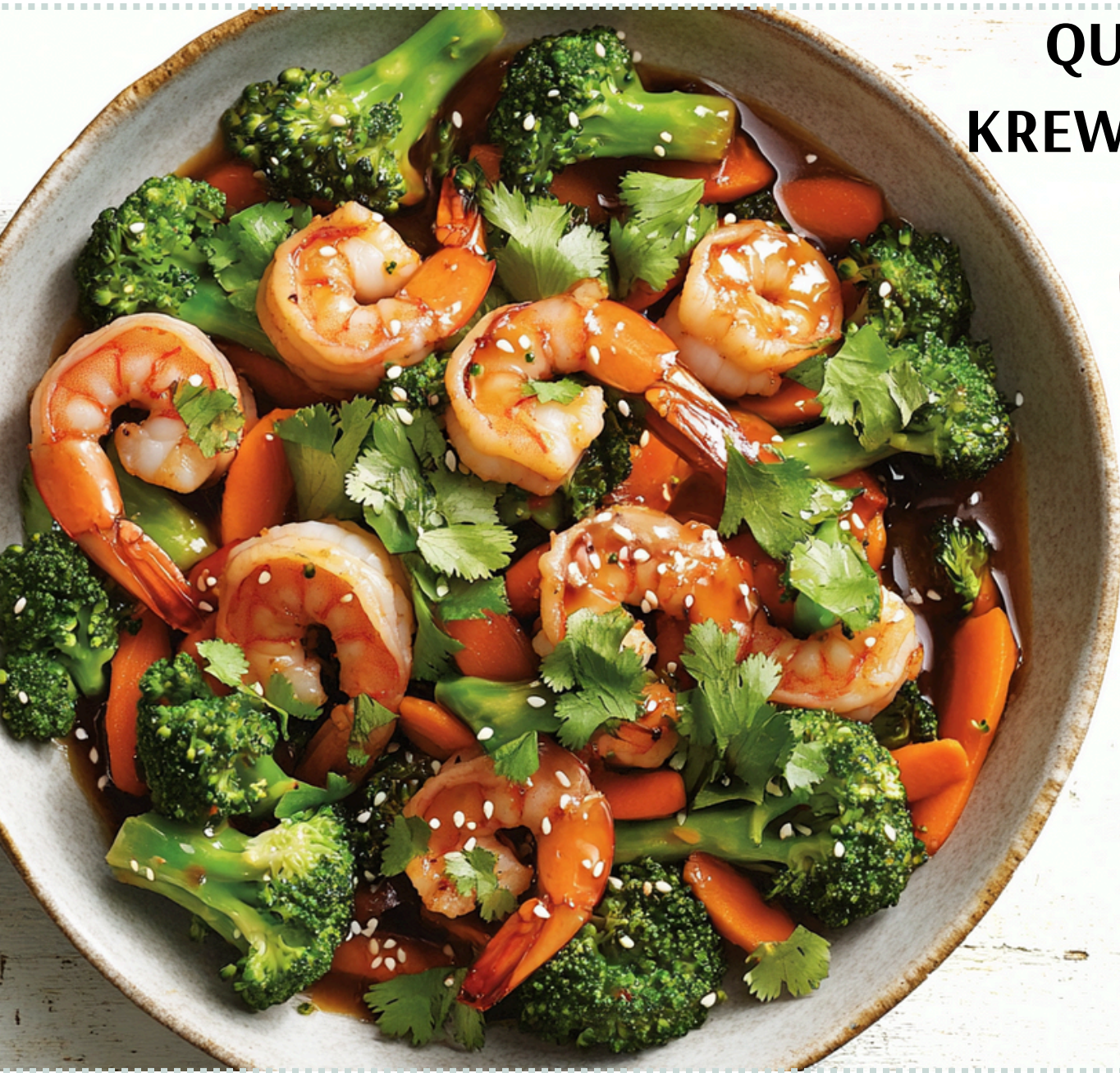


10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

QUINOA Z PIECZONYMI KREWETKAMI I WARZYSWAMI



Komosa ryżowa



Krewetki



Papryka czerwona



Cukinia



Cebula czerwona



Marchew

STIR-FRY Z KREWETKAMI, BROKUŁAMI I MARCHEWKĄ



Krewetki



Brokuł



Marchew



Imbir



Sos sojowy



Czosnek

KOTLETY Z DYNI Z SOSEM TAHINI



Dynia



Czerwona cebula



Jajka



Pasta tahini



Sok z cytryny



Płatki owsiane

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z WARZYWAMI



Jagnięcina



Marchew



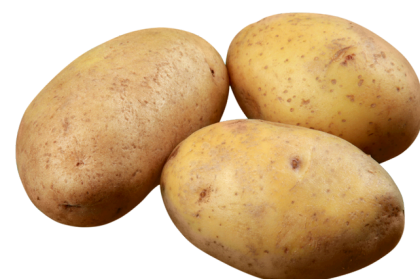
Pomidory krojone



Bulion



Papryka czerwona

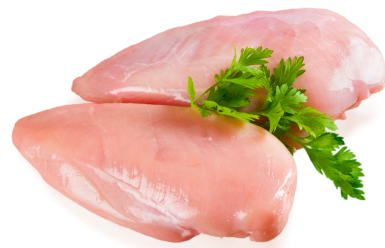


Ziemniaki

MAKARON PENNE Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM I PESTO



Penne pełnoziarniste



Pierś z kurczaka



Bazylia



Orzechy piniowe



Oliwa z oliwek

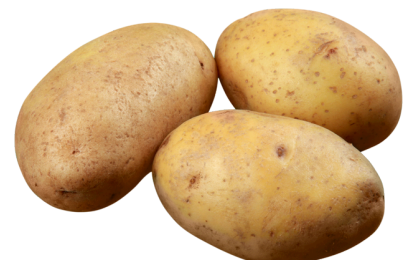


Sok z cytryny

KREM Z KALAFIORA Z GRZANKAMI CZOSNKOWYMI



Kalafior



Ziemniaki



Cebula



Bulion warzywny



Chleb pełnoziarnisty



Czosnek

PIECZONY DORSZ Z SOSEM CYTRYNOWYM I SZPINAKIEM



Filet z dorsza



Jogurt naturalny



Sok z cytryny



Szpinak



Czosnek



Oliwa z oliwek

SALATKA Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI, RUKOLĄ I PARMEZANEM



Ziemniaki



Rukola



Parmezan



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny



Czosnek



BOWL Z ŁOSOSIEM, KOMOSĄ RYŻOWĄ I WARZYWAMI



Filet z łososia



Jogurt
naturalny



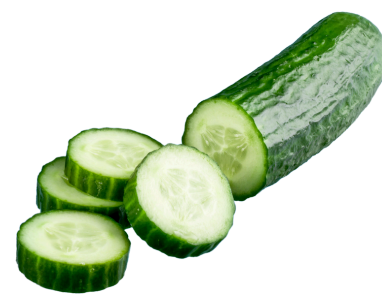
Awokado



Komosa ryżowa



Czerwona papryka



Ogórek



ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, SZPINAKIEM I SEREM FETA



Makaron
pełnoziarnisty



Szpinak



Ser feta



Jogurt grecki



Jajka



Cebula

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

QUINOA Z PIECZONYMI KREWETKAMI I WARZYWAMI



Składniki:

- Quinoa (komosa ryżowa) – 200 g
- Krewetki (oczyszczone, bez pancerzyków) – 300 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Cukinia – 150 g
- Marchew – 100 g
- Czerwona cebula – 80 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Papryka wędzona – 3 g
- Sok z cytryny – 10 g (z połowy cytryny)
- Świeża kolendra (opcjonalnie) – 10 g

Przygotowanie:

Przygotowanie quinoa:

1. Quinoa przepłucz dokładnie na sitku pod bieżącą wodą, aby usunąć gorzki posmak. Następnie ugotuj w osolonej wodzie (proporcja 1:2, czyli 1 część quinoa na 2 części wody) przez około 15 minut, aż będzie miękka. Odcedź i odstaw na bok.

Przygotowanie warzyw:

1. Paprykę, cukinię i marchew pokrój w cienkie paski lub kostkę. Czerwoną cebulę pokrój w piórka, a czosnek drobno posiekaj.

Pieczone warzywa:

1. Na blachę wyłóż warzywa, skrop oliwą (15 g), dopraw solą, pieprzem i wędzoną papryką. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 20 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko zrumienione.

Przygotowanie krewetek:

1. Krewetki skrop sokiem z cytryny, dopraw solą, pieprzem i połową oliwy (15 g). Ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 8-10 minut w temperaturze 200°C, aż będą różowe i jędrne.

Łączenie składników:

1. W dużej misce wymieszaj ugotowaną quinoa z pieczonymi warzywami i krewetkami. Na koniec dodaj posiekaną świeżą kolendrę, jeśli lubisz.

Podawanie:

1. Danie można podawać na ciepło lub na zimno jako sałatkę. Opcjonalnie można dodać odrobinę oliwy na wierzch.

STIR-FRY Z KREWETKAMI, BROKUŁAMI I MARCHEWKĄ



Składniki:

- Krewetki (oczyszczone, bez pancerzyków) – 300 g
- Brokuł – 200 g
- Marchew – 150 g
- Cebula czerwona – 80 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Imbir świeży – 10 g
- Sos sojowy (niski poziom soli) – 30 g
- Miód – 10 g
- Oliwa z oliwek lub olej sezamowy – 20 g
- Skrobia kukurydziana – 5 g
- Sok z limonki – 10 g (z połowy limonki)
- Pieprz czarny – 2 g
- Sól – 3 g
- Świeża kolendra lub natka pietruszki (opcjonalnie) – 10 g
- Nasiona sezamu (opcjonalnie) – 5 g

Przygotowanie:

Przygotowanie składników:

1. Brokuł podziel na małe różyczki. Marchew obierz i pokrój w cienkie plastry. Cebulę pokrój w piórka. Czosnek i imbir drobno posiekaj.

Przygotowanie sosu:

1. W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, sok z limonki, skrobię kukurydzianą i 2 łyżki wody. Dopraw pieprzem.

Blanszowanie brokułów:

1. Brokuły wrzuć na wrzątek i gotuj przez 2 minuty, a następnie odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zachowały kolor i chrupkość.

Smażenie krewetek:

1. Na dużej patelni lub woku rozgrzej połowę oliwy (10 g) i smaż krewetki przez 2-3 minuty, aż staną się różowe. Wyjmij je z patelni i odłóż na bok.

Smażenie warzyw:

1. Na tej samej patelni rozgrzej resztę oliwy (10 g) i dodaj czosnek oraz imbir. Smaż przez około 30 sekund, aż zaczną pachnieć. Następnie dodaj marchewkę i cebulę, smaż przez 2-3 minuty, aż lekko zmiękną. Dodaj blanszowane brokuły i smaż kolejne 2-3 minuty.

Dodanie sosu i krewetek:

1. Wlej na patelnię wcześniej przygotowany sos i wymieszaj, aby warzywa dobrze się nim pokryły. Dodaj usmażone krewetki i wszystko delikatnie wymieszaj. Smaż przez kolejną minutę, aż sos zgęstnieje.

Podawanie:

1. Stir-fry podawaj od razu, posypując świeżą kolendrą lub natką pietruszki i opcjonalnie nasionami sezamu.

KOTLETY Z DYNI Z SOSEM TAHINI



Składniki na kotlety:

- Dynia (obrana i starta na tarce) – 500 g
- Cebula czerwona – 80 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Jajko – 1 sztuka
- Płatki owsiane (mielone) – 80 g
- Mąka pełnoziarnista – 30 g
- Pietruszka świeża (posiekana) – 20 g
- Kumin mielony – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Oliwa z oliwek – 20 g (do smażenia)

Składniki na sos tahini:

- Tahini (pasta sezamowa) – 50 g
- Sok z cytryny – 10 g (z połowy cytryny)
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Woda – 30 g (do rozcieńczenia)
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie:

Kotlety:

Przygotowanie dyni:

1. Dynię obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę drobno posiekaj, czosnek przeciśnij przez praskę.

Mieszanie składników:

1. W dużej misce wymieszaj startą dynię, cebulę, czosnek, jajko, płatki owsiane, mąkę, pietruszkę, kumin, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita.

Formowanie kotletów:

1. Z powstałej masy uformuj małe kotlety. Jeśli masa jest zbyt luźna, dodaj więcej mielonych płatków owsianych.

Smażenie:

1. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż kotlety z obu stron na złoty kolor, około 4-5 minut z każdej strony. Można je również upiec w piekarniku – piecz w temperaturze 200°C przez około 20 minut, przewracając w połowie czasu.

Sos tahini:

Przygotowanie sosu:

1. W miseczce wymieszaj tahini, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, sól i pieprz. Powoli dodawaj wodę, mieszając, aż sos osiągnie pożądaną konsystencję (możesz dodać więcej wody, jeśli chcesz rzadszy sos).

Podawanie:

Kotlety z dyni podawaj na ciepło, polane sosem tahini. Można je serwować z ulubioną sałatką lub kaszą.

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z WARZYWAMI



Składniki:

- Jagnięcina (kawałki mięsa na gulasz) – 500 g
- Marchew – 150 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Seler naciowy – 100 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Ziemniaki – 200 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 400 g
- Bulion warzywny lub mięsny – 500 ml
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Liść laurowy – 2 sztuki
- Tymianek suszony – 5 g
- Rozmaryn świeży (opcjonalnie) – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Papryka słodka – 5 g
- Papryka ostra (opcjonalnie) – 2 g
- Świeża pietruszka (do posypania) – 10 g

Przygotowanie:

Przygotowanie jagnięciny:

1. Kawałki jagnięciny osusz papierowym ręcznikiem i oprósź solą oraz pieprzem. Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku i obsmaż mięso z każdej strony na złoty kolor (około 5-6 minut). Wyjmij mięso z garnka i odstaw na bok.

Smażenie warzyw:

1. W tym samym garnku podsmaż posiekaną cebulę, czosnek, marchew pokrojoną w plastry, seler naciowy i paprykę w kostkę przez około 5 minut, aż warzywa zmiękną. Dodaj słodką i ostrą paprykę, mieszając, aby przyprawy się uwolniły.

Dodanie pomidorów i bulionu:

1. Do warzyw dodaj krojone pomidory z puszki oraz liście laurowe, tymianek i rozmaryn. Wlej bulion, aby całość przykryła mięso i warzywa. Dopraw solą i pieprzem.

Duszona jagnięcina:

1. Dodaj obsmażoną jagnięcinę z powrotem do garnka. Zmniejsz ogień do małego i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie.

Dodanie ziemniaków:

1. Po około godzinie gotowania dodaj ziemniaki pokrojone w kostkę i gotuj kolejne 30 minut, aż ziemniaki będą miękkie, a mięso rozpływające się w ustach.

Podawanie:

1. Gulasz podawaj gorący, posypany świeżą pietruszką. Świetnie smakuje z pełnoziarnistym pieczywem lub kaszą.

MAKARON PENNE Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM I PESTO



Składniki:

Na makaron i kurczaka:

- Makaron penne pełnoziarnisty – 200 g
- Pierś z kurczaka – 300 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sok z cytryny – 10 g (z połowy cytryny)
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Oregano suszone – 3 g
- Papryka słodka – 3 g

Na pesto:

- Świeża bazylija – 30 g
- Orzechy piniowe (lub migdały) – 30 g
- Oliwa z oliwek – 40 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Ser parmezan (starty) – 30 g
- Sok z cytryny – 10 g (z połowy cytryny)
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g

Opcjonalnie do podania:

- Pomidorki koktajlowe – 100 g
- Świeża rukola – 20 g
- Starty parmezan – 10 g

Przygotowanie:

Grillowany kurczak:

Przygotowanie kurczaka:

1. Pierś z kurczaka oczyść, osusz i natrzyj oliwą (10 g), sokiem z cytryny, solą, pieprzem, oregano i papryką słodką. Odstaw na około 10-15 minut do marynowania.

Grillowanie:

1. Kurczaka grilluj na patelni grillowej lub grillu przez około 5-6 minut z każdej strony, aż będzie złocisty i dobrze wysmażony. Po usmażeniu odstaw na kilka minut, a następnie pokrój w plastry.

Pesto:

Przygotowanie pesto:

1. W blenderze lub moździerzu umieść bazylię, orzechy piniowe, czosnek i parmezan. Zmiksuj na gładką masę, stopniowo dodając oliwę z oliwek (40 g) oraz sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Makaron:

Gotowanie makaronu:

1. Makaron penne ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie, aż będzie al dente. Odcedź, zostawiając trochę wody z gotowania (około 50 ml).

Łączenie składników:

Połączenie makaronu z pesto:

1. Ugotowany makaron wymieszaj z przygotowanym pesto. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

Dodanie kurczaka:

1. Na makaron wyłóż pokrojonego, grillowanego kurczaka. Jeśli lubisz, dodaj przekrojone na pół pomidorki koktajlowe i świeżą rukolę.

Podawanie:

Podawaj danie od razu, posypując startym parmezanem.

KREM Z KALAFIORA Z GRZANKAMI CZOSNKOWYMI



Składniki:

Na zupę krem:

- Kalafior – 500 g
- Ziemniaki – 200 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Bulion warzywny – 800 ml
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Gałka muszkatołowa – szczypta
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Jogurt naturalny (do podania) – 50 g
- Świeża pietruszka (do dekoracji) – 10 g

Na grzanki czosnkowe:

- Chleb pełnoziarnisty – 100 g (2 kromki)
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Sól – szczypta
- Suszone oregano lub bazylija – 3 g

Przygotowanie:

Krem z kalafiora:

Przygotowanie warzyw:

1. Kalafior podziel na małe różyczki. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek drobno posiekaj.

Smażenie warzyw:

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę oraz czosnek na złoty kolor, przez około 3-4 minuty.

Gotowanie zupy:

1. Dodaj kalafior i ziemniaki do garnka, zalej bulionem warzywnym i gotuj na średnim ogniu przez około 20 minut, aż warzywa będą miękkie.

Blendowanie:

1. Po ugotowaniu zblenduj zupę na gładki krem. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj więcej bulionu.

Grzanki czosnkowe:

Przygotowanie grzanek:

1. Kromki chleba pełnoziarnistego pokrój w małe kostki. W miseczce wymieszaj oliwę z przeciśniętym czosnkiem, solą i oregano.

Pieczenie:

1. Ułóż kostki chleba na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą czosnkową i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 8-10 minut, aż będą złociste i chrupiące.

Podawanie:

Krem z kalafiora podawaj w miseczkach, z kleksem jogurtu naturalnego na wierzchu, posypany świeżą pietruszką. Do zupy dodaj chrupiące grzanki czosnkowe.

PIECZONY DORSZ Z SOSEM CYTRYNOWYM I SZPINAKIEM



Składniki:

Dorsz:

- Filet z dorsza – 400 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sok z cytryny – 20 g (z jednej cytryny)
- Skórka otarta z cytryny – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Suszony tymianek – 3 g
- Papryka słodka – 3 g

Sos cytrynowy:

- Jogurt naturalny (najlepiej grecki) – 100 g
- Sok z cytryny – 10 g (z połowy cytryny)
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g

Szpinak:

- Świeży szpinak – 200 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Gałka muskatołowa (opcjonalnie) – szczypta

Przygotowanie:

Pieczony dorsz:

Przygotowanie ryby:

1. Filet z dorsza opłucz, osusz i natrzyj oliwą z oliwek (20 g), sokiem z cytryny, skórką z cytryny, solą, pieprzem, tymiankiem i papryką słodką. Odstaw na około 15 minut do zamarynowania.

Pieczenie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Dorsza ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez około 12-15 minut, aż ryba będzie delikatna i łatwo będzie się rozdzielała widelcem.

Sos cytrynowy:

Przygotowanie sosu:

1. W miseczce wymieszaj jogurt naturalny z sokiem z cytryny, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, oliwą z oliwek, solą i pieprzem. Sos można schłodzić w lodówce, jeśli przygotowujesz go wcześniej.

Szpinak:

Przygotowanie szpinaku:

1. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek (10 g) i dodaj przeciśnięty czosnek. Smaż przez 30 sekund, aż zacznie pachnieć, po czym dodaj szpinak. Smaż szpinak, aż zwiędnie, około 2-3 minut. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową.

Podawanie:

Pieczonego dorsza podawaj polanego sosem cytrynowym, a obok wyłóż podsmażony szpinak. Danie świetnie smakuje z dodatkiem brązowego ryżu lub kaszy jaglanej.

SAŁATKA Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI, RUKOLĄ I PARMEZANEM



Składniki:

- Ziemniaki (małe lub średnie) – 400 g
- Rukola – 100 g
- Ser parmezan (starty lub w płatkach) – 30 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sok z cytryny – 10 g (z połowy cytryny)
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Suszony rozmaryn – 5 g
- Papryka słodka – 3 g
- Ocet balsamiczny (opcjonalnie) – 10 g

Przygotowanie:

Pieczone ziemniaki:

Przygotowanie ziemniaków:

1. Ziemniaki dokładnie umyj i pokrój w ćwiartki (jeśli używasz mniejszych ziemniaków, możesz je piec w całości). W misce wymieszaj ziemniaki z 20 g oliwy, solą, pieprzem, rozmarynem i papryką słodką.

Pieczenie ziemniaków:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ułóż ziemniaki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez około 25-30 minut, aż będą złociste i chrupiące. W połowie pieczenia przewróć ziemniaki na drugą stronę, aby równomiernie się upiekły.

Dressing:

Przygotowanie dressingu:

1. W miseczce wymieszaj pozostałą oliwę (10 g) z sokiem z cytryny, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem. Jeśli lubisz, dodaj również ocet balsamiczny.

Sałatka:

Mieszanie sałatki:

1. Rukolę ułóż na dużym talerzu lub w misce. Na wierzch dodaj ciepłe, pieczone ziemniaki. Całość polej przygotowanym dressingiem.

Parmezan:

1. Posyp sałatkę startym lub w płatkach parmezanem. Możesz też dodać więcej pieprzu, jeśli lubisz bardziej wyrazisty smak.

Podawanie:

Sałatkę podawaj od razu, najlepiej jeszcze z ciepłymi ziemniakami. Jest to idealna propozycja na lekki, zdrowy obiad lub kolację.

BOWL Z ŁOSOSIEM, KOMOSĄ RYŻOWĄ I WARZYWAMI



Składniki:

Na łososia:

- Filet z łososia – 200 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g (z połowy cytryny)
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Koperek świeży (opcjonalnie) – 5 g

Na komosę ryżową:

- Komosa ryżowa (quinoa) – 100 g
- Woda – 200 ml
- Sól – 3 g

Warzywa:

- Czerwona papryka – 100 g
- Ogórek – 100 g
- Awokado – 100 g
- Rzodkiewki – 50 g
- Marchew – 100 g
- Szpinak świeży (lub rukola) – 50 g

Sos jogurtowo-cytrynowy:

- Jogurt naturalny – 50 g
- Sok z cytryny – 10 g (z połowy cytryny)
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie:

Komosa ryżowa:

Przygotowanie komosy ryżowej:

1. Komosę dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą, aby usunąć gorzki smak. Ugotuj w osolonej wodzie (proporcja 1:2, czyli 1 część quinoa na 2 części wody) przez około 15 minut, aż wchłonie całą wodę. Odstaw do ostygnięcia.

Łosoś:

Przygotowanie łososia:

1. Filet z łososia skrop oliwą, sokiem z cytryny, dopraw solą, pieprzem i przeciśniętym czosnkiem. Odstaw na 10-15 minut do zamarynowania.

Smażenie lub pieczenie:

1. Łososia można usmażyć na patelni grillowej (około 3-4 minuty z każdej strony) lub upiec w piekarniku w temperaturze 200°C przez 12-15 minut. Po upieczeniu, jeśli chcesz, posyp świeżym koperkiem.

Warzywa:

Przygotowanie warzyw:

1. Paprykę, ogórek i awokado pokrój w kostkę. Marchew i rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki. Szpinak lub rukolę zostaw w całości lub lekko porwij.

Sos jogurtowo-cytrynowy:

Przygotowanie sosu:

1. W małej miseczce wymieszaj jogurt naturalny, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, oliwę z oliwek, sól i pieprz. Sos możesz schłodzić w lodówce, jeśli robisz go wcześniej.

Łączenie składników:

Układanie bowla:

1. W dużej misce ułóż komosę ryżową jako bazę. Następnie obok siebie układaj kawałki łososia, pokrojone warzywa (paprykę, ogórek, awokado, marchew, rzodkiewki) oraz szpinak lub rukolę.

Podawanie:

1. Całość polej przygotowanym sosem jogurtowo-cytrynowym. Możesz również posypać bowl dodatkowymi przyprawami lub ziołami, np. świeżym koperkiem czy natką pietruszki.

ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, Składniki:

SZPINAKIEM I SEREM FETA



- Makaron pełnoziarnisty (np. penne lub fusilli) – 200 g
- Świeży szpinak – 300 g
- Ser feta – 150 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Jogurt grecki – 100 g
- Jajka – 2 sztuki
- Ser żółty (np. cheddar lub mozzarella) – 50 g (do posypania)
- Sok z cytryny – 10 g (z połowy cytryny)
- Gałka muszkatołowa – szczypta
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Suszony oregano – 3 g

Przygotowanie:

Makaron:

Gotowanie makaronu:

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu w osolonej wodzie, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw na bok.

Szpinak:

Przygotowanie szpinaku:

1. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż drobno posiekaną cebulę oraz czosnek, aż będą miękkie i lekko złociste. Dodaj świeży szpinak i smaż przez kilka minut, aż zwiędnie. Dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny i gałką muszkatołową.

Mieszanka serowa:

Przygotowanie sosu:

1. W dużej misce wymieszaj jogurt grecki z jajkami, pokruszoną fetą i suszonym oregano. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Łączenie składników:

Mieszanie składników:

1. Do miski z mieszanką serową dodaj ugotowany makaron oraz podsmażony szpinak. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.

Pieczenie:

Przygotowanie zapiekanki:

1. Przełóż całość do naczynia żaroodpornego, wyrównaj powierzchnię i posyp startym serem żółtym.

Pieczenie:

1. Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20-25 minut, aż ser na wierzchu się roztopi i zarumieni.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



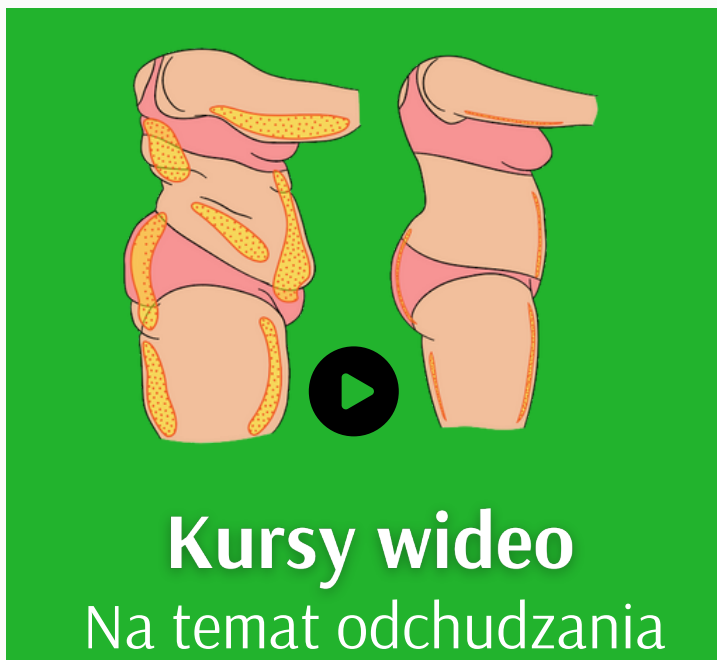
10 ebooków
same fakty



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

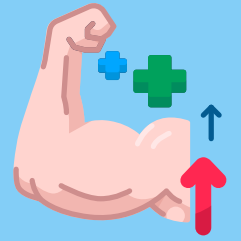


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

