

10 DROBIOWYCH KOLACJI

SAŁATKA CEZAR Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM



Pomidorki
koktajlowe



Sałata rzymska



Chleb
pełnoziarnisty



Parmezan



Jogurt grecki



Oliwa z oliwek

ROLADKI Z INDYKA Z SUSZONYMI POMIDORAMI



Filet z indyka



Suszone pomidory



Szpinak



Cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek



KURCZAK SATAY Z SOSEM ORZECHOWYM



Pierś z kurczaka



Czosnek



Sos sojowy



Masło orzechowe



Miód



Sos rybny

SAŁATKA Z KACZKĄ I POMARAŃCZAMI



Pierś z kaczki



Pomarańcze



Mix sałat



Czerwona cebula



Sok pomarańczowy



Ocet balsamiczny

PULPETY Z INDYKA W SOSIE KOPERKOWYM



Mięso z indyka



Cebula



Bulion drobiowy



Bułka tarta

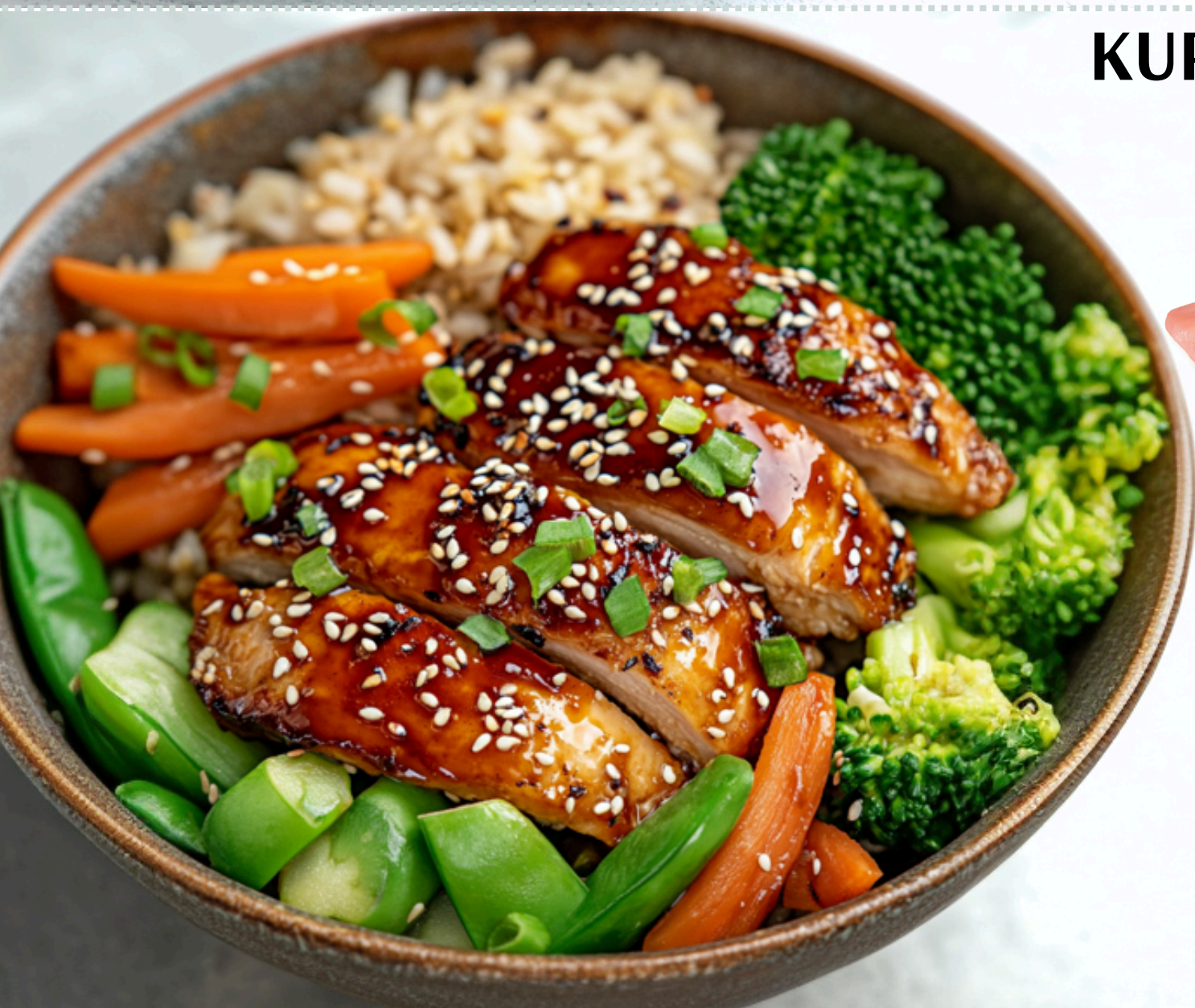


Koperek



Jogurt grecki

KURCZAK TERIYAKI Z SEZAMEM



Pierś z kurczaka



Sos sojowy



Miód



Imbir



Ocet ryżowy



Czosnek



QUICHE Z KURCZAKIEM

I POREM



Mąka pełnoziarnista



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Por



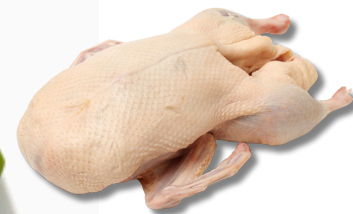
Masło



Jogurt grecki



SAŁATKA Z GRILLOWANĄ GĘSINĄ I GRUSZKĄ



Pierś z gęsi



Gruszki



Mix sałat



Ser pleśniowy



Oliwa z oliwek



Miód



TACOS Z KURCZAKIEM I SALSA Z MANGO



Pierś z kurczaka



Mango



Czerwona papryka



Czerwona
cebula



Rukola



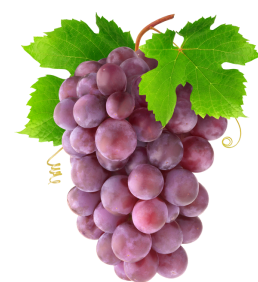
Oliwa z oliwek



PIECZONA PRZEPIÓRKA Z WINOGRONAMI



Przepiórka



Winogrona



Cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek



Rozmaryn

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

SAŁATKA CEZAR Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM



Składniki:

Na sałatkę:

- 2 piersi z kurczaka
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 duża główka sałaty rzymskiej (lub mieszanka sałat)
- 10–12 pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 2 łyżki startego parmezanu
- 1/2 szklanki grzanek pełnoziarnistych (można zrobić samodzielnie z pełnoziarnistego chleba)

Na zdrowy dressing Cezar:

- 3 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka sosu Worcestershire
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 2 łyżki startego parmezanu
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie kurczaka:

1. Rozgrzej grill lub patelnię grillową.
2. Piersi z kurczaka natrzyj oliwą z oliwek, czosnkiem, solą i pieprzem.
3. Grilluj kurczaka na średnim ogniu przez około 6-7 minut z każdej strony, aż mięso będzie upieczone i złociste.
4. Po ugrillowaniu, odstaw kurczaka na kilka minut, a następnie pokrój go w paski.

2. Przygotowanie dressingu:

1. W miseczce wymieszaj jogurt grecki, musztardę Dijon, sok z cytryny, sos Worcestershire, czosnek oraz starty parmezan.
2. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. Mieszaj, aż uzyskasz gładką konsystencję. W razie potrzeby możesz dodać trochę więcej soku z cytryny lub parmezanu, aby dostosować smak.

3. Przygotowanie sałatki:

1. Umyj i osusz sałatę rzymską. Porwij liście na mniejsze kawałki i umieść w dużej misce.
2. Dodaj przekrojone na pół pomidorki koktajlowe.
3. Polej sałatę i pomidorki przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystko równomiernie się pokryło.
4. Na wierzch ułóż pokrojonego kurczaka.
5. Posyp sałatkę startym parmezanem i grzankami.

4. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu po przygotowaniu, aby grzanki pozostały chrupiące.

ROLADKI Z INDYKA Z SUSZONYMI POMIDORAMI



Składniki:

- 4 plastry filetu z indyka (około 100-150 g każdy)
- 8 suszonych pomidorów (z zalewy lub suchych, namoczonych w ciepłej wodzie)
- 1 garść świeżego szpinaku
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku
- Wykałaczki do spięcia roladek

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie farszu:

1. Jeśli używasz suszonych pomidorów nie z zalewy, namocz je w ciepłej wodzie przez około 15 minut, a następnie odsącz i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Cebulę drobno posiekaj, a czosnek przeciśnij przez praskę.
3. Rozgrzej 1 łyżkę oliwy na patelni, dodaj cebulę i smaż na małym ogniu, aż się zeszkli.
4. Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 30 sekund.
5. Dodaj szpinak i suszone pomidory, a następnie smaż wszystko razem przez 2-3 minuty, aż szpinak zwiędnie.
6. Dopraw farsz solą, pieprzem i oregano. Odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie roladek:

1. Plastry indyka lekko rozbij, aby były cieńsze i miały jednolitą grubość (około 0,5 cm).
2. Dopraw mięso solą i pieprzem z obu stron.
3. Na każdy plaster indyka nałóż równomiernie farsz z suszonych pomidorów i szpinaku.
4. Zwiń każdy plaster mięsa w roladkę, zaczynając od krótszej strony.
5. Zepnij roladki wykałaczkami, aby się nie rozwinęły podczas gotowania.

3. Smażenie roladek:

1. Rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy na patelni.
2. Ułóż roladki na patelni i smaż na średnim ogniu z każdej strony przez około 4-5 minut, aż mięso będzie złociste i dobrze upieczone w środku.
3. Jeśli roladki będą się rumienić zbyt szybko, zmniejsz ogień i przykryj patelnię pokrywką, aby mięso doszło w środku.

4. Podanie:

- Roladki podawaj na ciepło, jako danie główne.
- Możesz je serwować z pieczonymi warzywami, sałatką lub kaszą jaglaną.

KURCZAK SATAY Z SOSEM ORZECHOWYM



Składniki:

Na kurczaka satay:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonych w paski
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka sosu sojowego (niska zawartość sodu)
- 1 łyżka sosu rybnego
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Drewniane patyczki do szaszłyków (namoczone w wodzie przez co najmniej 30 minut)

Na sos orzechowy:

- 1/4 szklanki masła orzechowego (najlepiej naturalne, bez dodatku cukru)
- 1 łyżka sosu sojowego (niska zawartość sodu)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka sosu rybnego
- 1 łyżeczka soku z limonki
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1/4 szklanki mleka kokosowego lub wody (w zależności od preferowanej konsystencji)
- Szczypta ostrej papryki lub chili (opcjonalnie, dla pikantności)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie marynaty i kurczaka:

1. W dużej misce wymieszaj czosnek, sos sojowy, sos rybny, kurkumę, mielony kmin, miód (lub syrop klonowy), sok z limonki i olej.
2. Dodaj paski kurczaka do marynaty i dobrze wymieszaj, aby każdy kawałek mięsa był pokryty przyprawami.
3. Przykryj miskę i odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut (można również marynować przez kilka godzin lub całą noc).

2. Przygotowanie sosu orzechowego:

1. W małej misce wymieszaj masło orzechowe, sos sojowy, miód (lub syrop klonowy), sos rybny, sok z limonki, czosnek i mleko kokosowe (lub wodę).
2. Mieszaj, aż sos będzie gładki i jednolity. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj więcej mleka kokosowego lub wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
3. Dopraw szczyptą ostrej papryki lub chili, jeśli lubisz pikantne smaki.

3. Grillowanie kurczaka:

1. Rozgrzej grill lub patelnię grillową.
2. Nadziewaj paski kurczaka na namoczone wcześniej patyczki do szaszłyków.
3. Grilluj kurczaka przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będzie dobrze upieczony i lekko przypieczony.
4. Po ugrillowaniu, zdejmij kurczaka z patyczków.

4. Podanie:

- Kurczaka satay podawaj z przygotowanym wcześniej sosem orzechowym.
- Danie doskonale komponuje się z sałatką z ogórków, ryżem jaśminowym lub komosą ryżową.
- Możesz również dodać pokrojone w słupki warzywa, takie jak marchewka, papryka i ogórek, aby uczynić danie jeszcze bardziej kolorowym i zdrowym.

SAŁATKA Z KACZKĄ I POMARAŃCZAMI



Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie kaczki:

1. Nagrzej piekarnik do 180°C.
2. Na piersiach z kaczki natnij skórę w kratkę, uważając, aby nie przeciąć mięsa.
3. Dopraw piersi z kaczki solą i pieprzem.
4. Umieść piersi skórą do dołu na zimnej patelni (bez oleju) i smaż na średnim ogniu, aż skórka będzie złocista i chrupiąca (około 6-8 minut).
5. Obróć piersi na drugą stronę i smaż przez kolejne 2 minuty.
6. Przełóż piersi z kaczki do piekarnika i piecz przez 8-10 minut (w zależności od preferowanego stopnia wysmażenia).
7. Po upieczeniu, odstaw kaczkę na kilka minut, aby odpoczęła, a następnie pokrój ją w cienkie plasterki.

2. Przygotowanie pomarańczy:

1. Obierz pomarańcze, usuwając także białą część (albedo).
2. Wytnij segmenty pomarańczy, oddzielając je od błonek, aby uzyskać soczyste cząstki.

3. Przygotowanie dressingu:

1. W małej misce wymieszaj sok z pomarańczy, ocet balsamiczny, oliwę z oliwek, musztardę Dijon i miód (lub syrop klonowy).
2. Dopraw dressing solą i pieprzem do smaku.
3. Mieszaj energicznie, aż wszystkie składniki dobrze się połączą.

4. Składanie sałatki:

1. Na dużym talerzu lub w misce rozłóż mieszankę sałat.
2. Dodaj plasterki czerwonej cebuli, podprażone orzechy, pestki granatu (jeśli używasz) oraz plastry awokado.
3. Ułóż na wierzchu cząstki pomarańczy i pokrojone plastry kaczki.
4. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj.

5. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu, aby składniki pozostały świeże i chrupiące.

Składniki:

Na sałatkę:

- 2 piersi z kaczki (ze skórą)
- 2 duże pomarańcze
- 1 mieszanka sałat (np. rukola, szpinak, sałata lodowa)
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 1/4 szklanki orzechów włoskich lub pekan, lekko podprażonych
- 1/4 szklanki pestek granatu (opcjonalnie)
- 1 awokado, pokrojone w plastry (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Na dressing:

- Sok z 1 pomarańczy
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- Sól i pieprz do smaku

PULPETY Z INDYKA W SOSIE KOPERKOWYM



Składniki:

Na pulpety:

- 500 g mielonego mięsa z indyka
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej pełnoziarnistej lub płatków owsianych
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek (do smażenia, opcjonalnie)

Na sos koperkowy:

- 2 szklanki bulionu drobiowego (najlepiej domowego lub niskosodowego)
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego lub śmietany 18% (w wersji bardziej kremowej)
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej lub kukurydzianej
- 1 duży pęczek świeżego koperku, drobno posiekanego
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie pulpetów:

1. W dużej misce wymieszaj mielone mięso z indyka, posiekaną cebulę, czosnek, jajko, bułkę tartą (lub płatki owsiane), musztardę Dijon, majeranek, sól i pieprz.
2. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aby uzyskać jednolitą masę.
3. Z masy mięsnej formuj niewielkie pulpety, wielkości orzecha włoskiego.
4. Opcjonalnie: na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i obsmaż pulpety z każdej strony na złoty kolor (możesz też pominąć smażenie i gotować pulpety bezpośrednio w sosie).

2. Przygotowanie sosu koperkowego:

1. W garnku rozgrzej bulion drobiowy.
2. W miseczce wymieszaj mąkę z kilkoma łyżkami zimnej wody, aby uzyskać gładką pastę. Dodaj ją do bulionu, ciągle mieszając, aby zagęścić sos.
3. Dodaj jogurt grecki lub śmietanę, cały czas mieszając, aby sos się nie zwarzył.
4. Dodaj posiekany koperek i sok z cytryny, a następnie dopraw solą i pieprzem do smaku.

3. Gotowanie pulpetów w sosie:

1. Do garnka z sosem koperkowym delikatnie włóż pulpety.
2. Gotuj pulpety na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż będą miękkie i dobrze ugotowane w środku. Jeśli pulpety były wcześniej obsmażone, czas gotowania można skrócić.

4. Podanie:

- Pulpety z indyka w sosie koperkowym podawaj na ciepło.
- Doskonale komponują się z kaszą jaglaną, ziemniakami puree, ryżem brązowym lub warzywami na parze.

KURCZAK TERIYAKI Z SEZAMEM



Składniki:

Na kurczaka teriyaki:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonych w paski lub kostkę
- 2 łyżki sosu sojowego (niska zawartość sodu)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 2 łyżki octu ryżowego (lub soku z limonki)
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka świeżego imbiru, startego
- 1/4 szklanki wody
- 1 łyżeczka skrobi kukurydzianej (opcjonalnie, do zagęszczenia sosu)
- 2 łyżki sezamu, lekko podprażonego
- 2 łyżki posiekanej dymki (zielona część) do dekoracji

Dodatki (opcjonalnie):

- Gotowany ryż brązowy, komosa ryżowa lub makaron ryżowy
- Warzywa na parze (np. brokuły, marchewka, groszek cukrowy)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie sosu teriyaki:

1. W małej misce wymieszaj sos sojowy, miód (lub syrop klonowy), ocet ryżowy (lub sok z limonki), olej sezamowy, posiekany czosnek i starty imbir.
2. W szklance wymieszaj wodę ze skrobią kukurydzianą, jeśli chcesz zagęścić sos, i dodaj ją do mieszanki sosu teriyaki. Jeśli wolisz sos bardziej płynny, możesz pominąć skrobię.

2. Smażenie kurczaka:

1. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu.
2. Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż przez około 5-7 minut, aż mięso będzie lekko złociste i prawie ugotowane.
3. Wlej na patelnię przygotowany sos teriyaki i zmniejsz ogień do niskiego. Mieszaj, aż sos zgęstnieje i pokryje kurczaka równomiernie (około 3-4 minuty).
4. Jeśli sos staje się zbyt gęsty, dodaj trochę więcej wody.

3. Podanie:

1. Kurczaka teriyaki przełóż na talerz i posyp podprażonym sezamem.
2. Dodaj posiekaną dymkę dla świeżości i koloru.
3. Podawaj kurczaka z wybranym dodatkiem, takim jak ryż brązowy, komosa ryżowa lub makaron ryżowy.
4. Uzupełnij danie warzywami na parze, aby posiłek był jeszcze bardziej zrównoważony.

QUICHE Z KURCZAKIEM

I POREM



Składniki:

Na ciasto:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki migdałowej (lub mąki owsianej)
- 1/4 szklanki zimnego masła lub oleju kokosowego (w wersji wegańskiej)
- 1/4 szklanki zimnej wody
- Szczypta soli

Na nadzienie:

- 1 pierś z kurczaka, pokrojona w kostkę
- 2 duże pory, tylko biała i jasnozielona część, pokrojone w plasterki
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego lub śmietany 18%
- 3 jajka
- 1/2 szklanki startego sera (np. cheddar, mozzarella lub gruyère)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub oregano

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie ciasta:

1. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę migdałową i sól.
2. Dodaj zimne masło (lub olej kokosowy) i rozetrzyj palcami lub użyj miksera, aż powstaną drobne grudki.
3. Dodaj zimną wodę i zagnieć ciasto, aż składniki się połączą. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj odrobinę więcej wody.
4. Uformuj z ciasta kulę, zawiń w folię spożywczą i schłódź w lodówce przez co najmniej 30 minut.

2. Przygotowanie nadzienia:

1. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj pokrojoną pierś z kurczaka. Smaż, aż kurczak będzie złocisty i ugotowany. Odsuń kurczaka na bok.
2. Na tej samej patelni, na niewielkim ogniu, podsmaż cebulę, pory i czosnek, aż będą miękkie i lekko złociste.
3. Dopraw warzywa solą, pieprzem i suszonym tymiankiem lub oregano. Odstaw na bok, aby przestygły.

3. Składanie quiche:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Schłodzone ciasto rozwałkuj na grubość około 3-4 mm i wyłóż nim formę do tarty o średnicy około 23 cm, dociskając do boków i spodu. Odkrój nadmiar ciasta.
3. Na ciasto wyłóż kawałki kurczaka i podsmażone pory z cebulą.
4. W misce wymieszaj jajka z jogurtem greckim (lub śmietaną) oraz startym serem. Dopraw solą i pieprzem.
5. Wylej masę jajeczną na nadzienie w formie, równomiernie rozprowadzając.

4. Pieczenie:

1. Wstaw quiche do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 30-35 minut, aż masa jajeczna się zetnie, a wierzch będzie lekko złocisty.
2. Po upieczeniu odstaw quiche na kilka minut, aby lekko ostygła i łatwiej się kroić.

5. Podanie:

- Quiche podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej.
- Doskonale smakuje z lekką sałatką z rukoli, pomidorków koktajlowych i sosu winegret.

SALATKA Z GRILLOWANĄ GĘSINĄ I GRUSZKĄ



Składniki:

Na sałatkę:

- 2 piersi z gęsi (bez skóry)
- 2 dojrzałe gruszki, pokrojone w plasterki
- 100 g mieszanki sałat (rukola, szpinak, sałata lodowa, radicchio)
- 50 g sera pleśniowego (np. gorgonzola, roquefort), pokruszonego
- 1/4 szklanki orzechów włoskich, lekko podprażonych
- 1/4 szklanki suszonej żurawiny lub granatu (opcjonalnie)

Na marynatę do gęsiny:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka świeżego rozmarynu, posiekanego (lub 1/2 łyżeczki suszonego)

Na dressing:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu jabłkowego lub balsamicznego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Marynowanie gęsiny:

1. W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, miód, musztardę Dijon, posiekany czosnek, rozmaryn, sól i pieprz.
2. Natrzyj piersi z gęsi marynatą, upewniając się, że są dobrze pokryte.
3. Odstaw gęsinę do lodówki na co najmniej 30 minut (lub na całą noc, jeśli masz czas), aby mięso przesiąknęło aromatami.

2. Grillowanie gęsiny i gruszek:

1. Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
2. Wyjmij gęsinę z lodówki i grilluj przez około 5-7 minut z każdej strony, aż mięso będzie dobrze upieczone, ale wciąż soczyste. Czas może się różnić w zależności od grubości mięsa.
3. Po ugrillowaniu odstaw mięso na kilka minut, aby odpoczęło, a następnie pokrój w cienkie plastry.
4. W międzyczasie grilluj plasterki gruszek przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą lekko karmelizowane i miękkie.

3. Przygotowanie dressingu:

1. W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet jabłkowy (lub balsamiczny), miód i musztardę Dijon.
2. Dopraw dressing solą i pieprzem do smaku. Mieszaj energicznie, aż wszystkie składniki dobrze się połączą.

4. Składanie sałatki:

1. Na dużym talerzu lub w misce rozłóż mieszankę sałat.
2. Na sałatach ułóż pokrojoną gęsinę, plasterki grillowanej gruszki, pokruszony ser pleśniowy, podprażone orzechy włoskie oraz suszoną żurawinę lub granat.
3. Całość polej przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj.

5. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu, aby składniki zachowały świeżość i smak.

TACOS Z KURCZAKIEM I SALSĄ Z MANGO



Składniki:

Na kurczaka:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonych w paski
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1/2 łyżeczki chili w proszku (opcjonalnie, dla ostrości)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sok z 1 limonki
- Sól i pieprz do smaku

Na salsę z mango:

- 1 dojrzałe mango, pokrojone w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w drobną kostkę
- 1/2 czerwonej cebuli, drobno posiekanej
- 1 mała papryczka jalapeño, drobno posiekana (opcjonalnie, dla ostrości)
- Sok z 1 limonki
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry
- Sól do smaku

Na tacos:

- 8 małych tortilli kukurydzianych lub pełnoziarnistych
- 1 szklanka poszatowanej sałaty (np. lodowa, rzymska lub rukola)
- 1 awokado, pokrojone w plasterki
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego lub kwaśnej śmietany (do podania)
- 1 limonka, pokrojona w ćwiartki (do podania)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie kurczaka:

1. W dużej misce wymieszaj oliwę z oliwek, paprykę wędzoną, mielony kmin, chili w proszku, oregano, sok z limonki, sól i pieprz.
2. Dodaj paski kurczaka do marynaty i dobrze wymieszaj, aby każdy kawałek mięsa był nią pokryty.
3. Odstaw na co najmniej 15 minut (możesz również marynować kurczaka przez kilka godzin w lodówce).
4. Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu.
5. Smaż kurczaka przez 5-7 minut z każdej strony, aż będzie złocisty i dobrze upieczony. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie salsy z mango:

1. W dużej misce połącz mango, czerwoną paprykę, czerwoną cebulę, papryczkę jalapeño, sok z limonki i posiekaną kolendrę.
2. Dopraw solą do smaku i delikatnie wymieszaj. Salsa powinna być soczysta i dobrze skomponowana smakowo.

3. Składanie tacos:

1. Podgrzej tortille na suchej patelni lub w piekarniku, aż staną się lekko chrupiące.
2. Na każdej tortilli ułóż porcję kurczaka, następnie dodaj szczyptę poszatowanej sałaty, kilka plasterków awokado i porcję salsy z mango.
3. Na wierzch każdej tacos nałóż odrobinę jogurtu greckiego lub kwaśnej śmietany.
4. Podawaj tacos z ćwiartkami limonki do skropienia.

PIECZONA PRZEPIÓRKA Z WINOGRONAMI



Składniki:

- 4 przepiórki
- 1 szklanka czerwonych lub zielonych winogron, przekrojonych na pół
- 1 mała cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka świeżego rozmarynu, posiekanego (lub 1/2 łyżeczki suszonego)
- 1 łyżeczka świeżego tymianku, posiekanego (lub 1/2 łyżeczki suszonego)
- Sok z 1 cytryny
- 1/2 szklanki białego wytrawnego wina (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie przepiórek:

1. Przepiórki umyj i osusz papierowym ręcznikiem.
2. Natrzyj je wewnątrz i na zewnątrz solą, pieprzem, posiekanym czosnkiem, rozmarynem i tymiankiem.
3. Skrop przepiórki sokiem z cytryny i oliwą z oliwek, starannie wcierając przyprawy w mięso.
4. Odstaw przepiórki na co najmniej 30 minut (lub na noc) do lodówki, aby mięso się zamarynowało.

2. Pieczenie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Na dno naczynia żaroodpornego wyłóż pokrojoną cebulę.
3. Ułóż przepiórki na cebuli, a wokół nich rozłóż połówki winogron.
4. Jeśli używasz wina, wlej je do naczynia, aby dodać aromatu i wilgotności.
5. Przykryj naczynie folią aluminiową lub pokrywką i piecz przepiórki przez około 25-30 minut.
6. Po tym czasie zdejmij folię i piecz dalej przez kolejne 10-15 minut, aż skórka przepiórek będzie złocista i chrupiąca.

3. Podanie:

- Przepiórki podawaj na ciepło, z pieczonymi winogronami i cebulą jako dodatkiem.
- Możesz serwować danie z pieczonymi ziemniakami, puree z kalafiora lub lekką sałatką z rukoli i orzechami.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



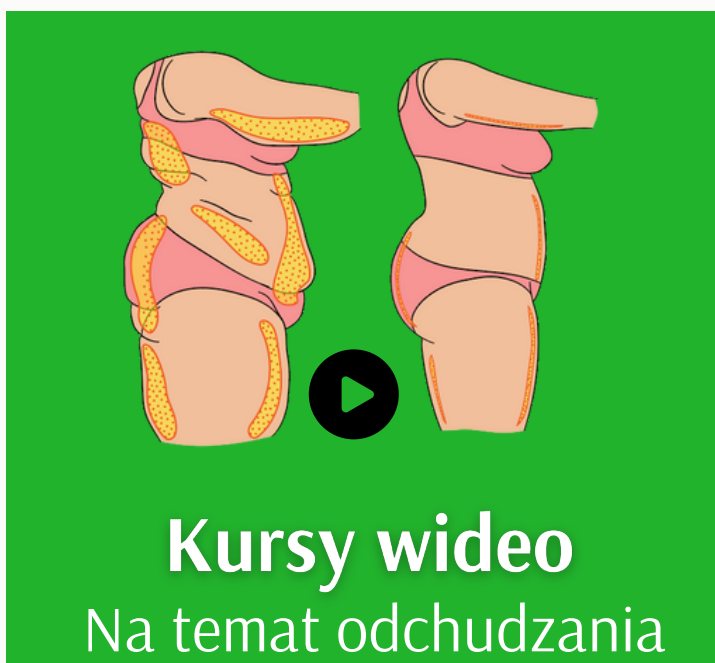
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



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
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

