

10 KOLACJI Z KASZAMI I ZBOŻAMI



RISOTTO Z KASZY PĘCZAK Z SUSZONYMI POMIDORAMI I KURCZAKIEM



Kasza pęczak



Pierś z kurczaka



Suszone pomidory



Bulion



Parmezan



Śmietana 18%



PLACKI Z KASZY JAGLANEJ I SZPINAKU Z SOSEM JOGURTOWYM



Kasza jaglana



Szpinak



Jajko



Jogurt
naturalny



Oliwa z oliwek



Czosnek

SAŁATKA Z BULGURU Z PIECZONYMI WARZYSWAMI



Bulgur



Papryka



Cukinia



Pomidorki
koktajlowe



Oliwa z oliwek



Bakłażan

KUSKUS Z RODZYNKAMI I MIGDAŁAMI



Kuskus



Rodzynki



Migdały



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny



Cynamon

JAGIELNIK Z PIECZONYMI ŚLIWKAMI



Kasza jaglana



Mleko roślinne



Śliwki



Syrop klonowy



Cynamon

ORKISZOTTO Z SZPARAGAMI I PARMEZANEM



Orkisz



Cebule



Szparagi



Parmezan



Bulion warzywny



Oliwa z oliwek



ZAPIEKANKA Z KASZY

MANNY I WARZYSW



Kasza manna



Mleko



Cukinia



Cebule



Ser żółty



Jajka



PĘCZAK Z WARZYSWAMI W

SOSIE POMIDOROWYM



Kasza pęczak



Pomidory
krojone



Cukinia



Papryka



Cebula



Czosnek

RISOTTO Z GRZYBAMI LEŚNYMI



Ryż arborio



Grzyby leśne



Cebula



Czosnek



Bulion warzywny



Oliwa z oliwek

TABBOULEH Z KOMOSĄ RYŻOWĄ



Komosa ryżowa



Natka pietruszki



Czerwona cebula



Pomidory



Ogórek



Mięta

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

RISOTTO Z GRZYBAMI LEŚNYMI



Instrukcje:

1. Przygotowanie grzybów:

- Oczyszczyć grzyby i pokroić je na mniejsze kawałki.
- Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek, dodaj grzyby i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż zmiękną i lekko się zarumienią.
- Dodaj szczyptę soli, pieprzu i świeży tymianek, a następnie zdejmij patelnię z ognia i odstaw grzyby na bok.

2. Przygotowanie bazy risotto:

- W rondlu lub na głębokiej patelni rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek i 1 łyżkę masła.
- Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż na małym ogniu, aż stanie się miękka i lekko szklista, ale nie zrumieniona.
- Dodaj drobno posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę, mieszając.

3. Dodawanie ryżu:

- Do rondla z cebulą i czosnkiem dodaj ryż arborio. Smaż przez około 2 minuty, aż ziarenka staną się przezroczyste na brzegach.
- Wlej białe wino i gotuj na średnim ogniu, mieszając, aż wino prawie całkowicie odparuje.

4. Dodawanie bulionu:

- Stopniowo dodawaj bulion do ryżu, po jednej chochli, stale mieszając.
- Dopiero gdy ryż wchłonie większość bulionu, dodaj kolejną porcję. Proces ten powinien trwać około 18-20 minut, aż ryż będzie miękki, ale nadal lekko al dente.

5. Dodawanie grzybów:

- Gdy ryż jest prawie gotowy, dodaj wcześniej podsmażone grzyby do risotto i delikatnie wymieszaj.

6. Finalizacja risotto:

- Dodaj starty parmezan (jeśli używasz) i delikatnie wymieszaj, aby risotto było kremowe.
- Dopraw risotto solą i pieprzem do smaku.

7. Serwowanie:

- Risotto podawaj natychmiast, posypane świeżo posiekaną natką pietruszki.

Składniki:

- 300 g ryżu arborio (lub innego ryżu do risotto)
- 200 g grzybów leśnych (np. borowiki, kurki, podgrzybki)
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 l bulionu warzywnego (domowy lub niskosodowy)
- 100 ml białego wina wytrawnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła
- 50 g parmezanu (opcjonalnie, dla lżejszej wersji można pominąć)
- 1 łyżeczka świeżego tymianku
- 1 łyżeczka świeżej natki pietruszki
- Sól i pieprz do smaku

TABBOULEH Z KOMOSĄ RYŻOWĄ



Instrukcje:

1. Gotowanie komosy ryżowej:

- Przepłucz komosę ryżową pod bieżącą wodą na sitku o drobnych oczkach, aby pozbyć się naturalnej goryczki.
- W garnku zagotuj 2 szklanki wody, dodaj komosę ryżową i szczyptę soli. Zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie całą wodę i będzie miękka, ale nie rozgotowana.
- Po ugotowaniu zdejmij garnek z ognia i zostaw pod przykryciem na 5 minut. Następnie spulchnij komosę widelcem i odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie warzyw i ziół:

- Drobno posiekaj natkę pietruszki i miętę. Upewnij się, że są dobrze osuszone przed siekaniem, aby tabbouleh nie był zbyt wilgotny.
- Pokrój pomidory, ogórek i czerwoną cebulę w drobną kostkę.

3. Łączenie składników:

- W dużej misce wymieszaj ostudzoną komosę ryżową z posiekaną natką pietruszki, miętą, pomidorami, ogórkiem i cebulą.
- Dodaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

4. Chłodzenie:

- Przed podaniem schłódź tabbouleh w lodówce przez co najmniej 30 minut, aby smaki się przegryzły.

5. Serwowanie:

- Tabbouleh z komosą ryżową możesz podawać jako zdrową sałatkę, dodatek do dań głównych lub lekki posiłek. Świetnie komponuje się z grillowanym kurczakiem, rybą lub jako część mezze.

Składniki:

- 1 szklanka komosy ryżowej (quinoa)
- 2 szklanki wody
- 1 duży pęczek natki pietruszki (około 2 szklanki drobno posiekanej)
- 1/2 pęczka mięty (około 1/2 szklanki drobno posiekanej)
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 2 duże pomidory, pokrojone w drobną kostkę
- 1 ogórek, pokrojony w drobną kostkę (opcjonalnie bez skórki i pestek)
- Sok z 1 dużej cytryny (lub więcej do smaku)
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

SAŁATKA Z BULGURU Z PIECZONYMI WARZYWAMI



Składniki:

- 1 szklanka bulguru
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 żółta papryka, pokrojona w kostkę
- 1 mała cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 czerwona cebula, pokrojona w piórka
- 1 mały bakłażan, pokrojony w kostkę
- 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1 cytryny
- 2 łyżki posiekanej świeżej mięty (opcjonalnie)
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 50 g pokruszonego sera feta (opcjonalnie, dla wersji wegańskiej można pominąć lub zastąpić innym wegańskim serem)

Instrukcje:

1. Przygotowanie bulguru:

- W garnku zagotuj 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego.
- Dodaj bulgur i szczyptę soli, zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na małym ogniu przez około 12-15 minut, aż bulgur wchłonie cały płyn i będzie miękki, ale nie rozgotowany. Po ugotowaniu odstaw na bok, aby ostygł.

2. Pieczone warzywa:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- W dużej misce wymieszaj pokrojoną paprykę, cukinię, bakłażana, czerwoną cebulę i pomidorki koktajlowe z 2 łyżkami oliwy z oliwek, suszonym oregano, tymiankiem, kminem rzymskim, solą i pieprzem.
- Wyłóż warzywa na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko zrumienione. W połowie pieczenia możesz delikatnie przemieszczać warzywa, aby równomiernie się upiekły.

3. Łączenie składników:

- Gdy bulgur i warzywa ostygną, wymieszaj je razem w dużej misce.
- Dodaj sok z cytryny, posiekaną świeżą miętę (jeśli używasz), natkę pietruszki oraz pokruszony ser feta (opcjonalnie).
- Dokładnie wymieszaj, dopraw do smaku solą i pieprzem, jeśli to konieczne.

4. Serwowanie:

- Sałatkę podawaj na zimno lub w temperaturze pokojowej. Świetnie sprawdza się jako samodzielne danie lub jako dodatek do grillowanych mięs czy ryb.

KUSKUS Z RODZYNKAMI I MIGDAŁAMI



Składniki:

- 1 szklanka kuskusu pełnoziarnistego
- 1 szklanka wrzącej wody lub bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki rodzynek
- 1/3 szklanki migdałów (mogą być w płatkach, posiekane lub całe, w zależności od preferencji)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki kurkumy (opcjonalnie, dla koloru i smaku)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka posiekanej świeżej mięty (opcjonalnie)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Instrukcje:

1. Przygotowanie kuskusu:

- Przesyp kuskus do dużej miski.
- Zagotuj 1 szklankę wody lub bulionu warzywnego, dodaj szczyptę soli i kurkumę (jeśli używasz).
- Zalej kuskus wrzątkiem, przykryj miskę talerzem lub folią spożywczą i odstaw na około 5 minut, aby kuskus wchłonął płyn.
- Po tym czasie odkryj miskę i delikatnie spulchnij kuskus widelcem.

2. Przygotowanie migdałów i rodzynek:

- W międzyczasie na suchej patelni delikatnie podpraż migdały, aż staną się lekko złociste i chrupiące. Uważaj, aby ich nie przypalić. Odstaw na bok.
- Do miski z kuskusem dodaj rodzynek, podprażone migdały, cynamon, sok z cytryny i oliwę z oliwek. Wszystko dokładnie wymieszaj.

3. Łączenie składników:

- Dodaj posiekaną świeżą miętę i natkę pietruszki, delikatnie wymieszaj.
- Dopraw sałatkę solą i pieprzem do smaku.

4. Serwowanie:

- Kuskus z rodzynekami i migdałami podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej. Idealnie sprawdza się jako lekki lunch, dodatek do potraw z grilla, lub samodzielne danie.

JAGIELNIK Z PIECZONYMI ŚLIWKAMI



Składniki na spód:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego, kokosowego, owsianego) lub wody
- 3 łyżki syropu klonowego lub miodu (dla wegan syrop klonowy)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1/2 szklanki orzechów włoskich lub migdałów (opcjonalnie, posiekane)
- Szczypta soli

Składniki na pieczone śliwki:

- 500 g śliwek (najlepiej węgierek), przekrojonych na pół i wypestkowanych
- 2 łyżki syropu klonowego lub miodu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki mielonego imbiru (opcjonalnie)
- Szczypta soli

Składniki na wierzch (opcjonalnie):

- Posiekane orzechy (np. migdały, orzechy włoskie)
- Wiórki kokosowe
- Starta gorzka czekolada

Instrukcje:

1. Przygotowanie kaszy jaglanej:

- Przepłucz kaszę jaglaną na sitku pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczki.
- W garnku zagotuj mleko roślinne lub wodę, dodaj kaszę jaglaną i szczyptę soli. Gotuj na małym ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn i będzie miękka, przez około 15-20 minut.
- Po ugotowaniu zdejmij z ognia i dodaj syrop klonowy (lub miód) oraz ekstrakt z wanilii. Dokładnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita i lekko kleista.

2. Przygotowanie spodu:

- Jeśli używasz orzechów, dodaj je do masy jaglanej i dokładnie wymieszaj.
- Przełóż masę jaglaną do formy wyłożonej papierem do pieczenia (możesz użyć tortownicy o średnicy około 20 cm) i równomiernie rozprowadź. Ugnieć masę łyżką lub dłonią, aby była zwarta i gładka. Odstaw do ostygnięcia.

3. Przygotowanie pieczonych śliwek:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- W misce wymieszaj śliwki z syropem klonowym, cynamonem, mielonym imbirem (jeśli używasz) i szczyptą soli.
- Przełóż śliwki na blachę do pieczenia wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez około 20-25 minut, aż śliwki zmiękną i lekko się zrumienią.

4. Łączenie jagielnika z pieczonymi śliwkami:

- Gdy kasza jaglana w formie ostygnie, ułóż na niej pieczone śliwki, delikatnie dociskając je do masy.
- Jagielnik można dodatkowo udekorować posiekanymi orzechami, wiórkami kokosowymi lub startą gorzką czekoladą.

5. Chłodzenie i serwowanie:

- Przed podaniem schłódź jagielnik w lodówce przez co najmniej 2 godziny, aby masa dobrze się związała.
- Jagielnik podawaj na zimno, pokrojony na kawałki jak ciasto. Możesz go podać z dodatkową porcją pieczonych śliwek na wierzchu.

ORKISZOTTO Z SZPARAGAMI I PARMEZANEM



Składniki:

- 1 szklanka orkisz (zwykłego lub pęczaku orkiszowego)
- 1 pęczek szparagów (około 400 g)
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki białego wina wytrawnego (opcjonalnie)
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 szklanki świeżo startego parmezanu (lub więcej do smaku)
- 1 łyżka masła (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka świeżego tymianku (lub 1/2 łyżeczki suszonego)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (do dekoracji)

Instrukcje:

1. Przygotowanie orkisz:

- Jeśli używasz zwykłego orkisz, możesz go namoczyć przez kilka godzin lub na noc, aby skrócić czas gotowania. Jeśli korzystasz z pęczaku orkiszowego, nie musisz go wcześniej namaczać.
- Opłucz orkisz pod bieżącą wodą na sitku.

2. Gotowanie orkisz:

- W garnku rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i szklista.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż zacznie wydzielać aromat.
- Dodaj orkisz i smaż przez 2-3 minuty, mieszając, aby ziarenka się lekko podsmażyły.
- Wlej białe wino (jeśli używasz) i gotuj, mieszając, aż prawie całkowicie odparuje.

3. Dodawanie bulionu:

- Stopniowo dodawaj bulion do orkisz, po jednej chochli na raz, mieszając często. Dodaj kolejną porcję bulionu dopiero, gdy poprzednia zostanie wchłonięta. Gotowanie powinno trwać około 30-40 minut, aż orkisz stanie się miękki, ale nadal lekko al dente. W razie potrzeby dodaj więcej bulionu lub wody.

4. Przygotowanie szparagów:

- W międzyczasie umyj szparagi, odłóż zdrewniałe końcówki i pokrój je na 2-3 cm kawałki.
- W dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek i podsmaż szparagi przez 5-7 minut, aż będą miękkie, ale nadal chrupiące. Dopraw solą i pieprzem.

5. Łączenie składników:

- Gdy orkisz jest już ugotowany, dodaj do niego podsmażone szparagi oraz tymianek. Delikatnie wymieszaj.
- Dodaj masło (opcjonalnie) i starty parmezan, mieszając, aż ser się rozpuści i połączy z orkiszem, tworząc kremową konsystencję. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

6. Serwowanie:

- Orkiszotto podawaj od razu, udekorowane posiekaną natką pietruszki i dodatkową porcją świeżo startego parmezanu na wierzchu.

ZAPIEKANKA Z KASZY MANNY I WARZYW



Składniki:

- 1 szklanka kaszy manny
- 2 szklanki mleka (można użyć mleka roślinnego)
- 1 średnia cukinia, starta na tarce o dużych oczkach
- 2 średnie marchewki, starte na tarce o dużych oczkach
- 1 cebula, drobno posiekana
- 1 szklanka startego sera żółtego (np. cheddar, gouda)
- 2 jajka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (do dekoracji)

Instrukcje:

1. Przygotowanie kaszy manny:

- W garnku zagotuj mleko z szczyptą soli. Gdy mleko zacznie się gotować, powoli wsypuj kaszę manną, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek.
- Gotuj na małym ogniu, ciągle mieszając, przez 3-5 minut, aż kasza zgęstnieje. Zdejmij z ognia i odstaw na bok, aby lekko ostygła.

2. Przygotowanie warzyw:

- Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i szklista.
- Dodaj startą marchewkę i cukinię, dopraw solą, pieprzem, oregano oraz tymiankiem. Smaż warzywa przez około 5-7 minut, aż zmiękną i odparuje nadmiar wody.

3. Łączenie składników:

- Do lekko ostudzonej kaszy manny dodaj podsmażone warzywa, 3/4 szklanki startego sera oraz jajka. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
- Dopraw do smaku solą i pieprzem.

4. Przygotowanie zapiekanki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Przełóż masę do natłuszczonego naczynia żaroodpornego, równomiernie rozprowadzając ją po powierzchni.
- Posyp wierzch resztą startego sera.

5. Pieczenie:

- Wstaw zapiekankę do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 25-30 minut, aż ser na wierzchu się roztopi i lekko zarumieni.

6. Serwowanie:

- Po wyjęciu z piekarnika, odstaw zapiekankę na kilka minut, aby lekko przestygła i łatwiej się kroić.
- Przed podaniem udekoruj posiekaną natką pietruszki.

PĘCZAK Z WARZYWAMI W SOSIE POMIDOROWYM



Składniki:

- 1 szklanka pęczaku
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 1 puszka (400 g) pomidorów krojonych (lub 4 świeże pomidory, pokrojone w kostkę)
- 1 średnia cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 żółta papryka, pokrojona w kostkę
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Gotowanie pęczaku:

- Pęczak opłucz pod bieżącą wodą, a następnie wsyp do garnka.
- Dodaj 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego i szczyptę soli. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na małym ogniu przez około 25-30 minut, aż pęczak będzie miękki, ale nadal jędrny. Po ugotowaniu odstaw pęczak na bok.

2. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- W dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i szklista.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż zacznie wydzielać aromat.
- Dodaj pokrojoną paprykę i cukinię, smaż warzywa przez 5-7 minut, aż lekko zmiękną.

3. Dodawanie pomidorów:

- Do warzyw na patelni dodaj krojone pomidory (jeśli używasz świeżych, dodaj je teraz) i suszone zioła: oregano oraz bazylię.
- Dopraw sos solą i pieprzem do smaku, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż warzywa będą miękkie, a sos lekko zgęstnieje. W razie potrzeby możesz dodać odrobinę wody lub bulionu, jeśli sos jest zbyt gęsty.

4. Łączenie składników:

- Gdy sos pomidorowy jest gotowy, dodaj ugotowany pęczak do patelni z sosem i warzywami.
- Delikatnie wymieszaj, aby pęczak dobrze połączył się z sosem i warzywami.

5. Serwowanie:

- Pęczak z warzywami w sosie pomidorowym podawaj na ciepło, udekorowany świeżą natką pietruszki.

RISOTTO Z KASZY PĘCZAK Z SUSZONYMI POMIDORAMI I KURCZAKIEM



Składniki:

- 1 szklanka kaszy pęczak
- 1 pierś z kurczaka (około 200 g), pokrojona w kostkę
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 6-8 suszonych pomidorów w oliwie, pokrojonych w paski
- 1/2 szklanki startego parmezanu
- 1/4 szklanki śmietany 18% (można zastąpić jogurtem greckim dla lżejszej wersji)
- 3 szklanki bulionu drobiowego lub warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek (można użyć oliwy z suszonych pomidorów)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie kaszy pęczak:

- Kaszę pęczak opłucz pod bieżącą wodą, a następnie wsyp do garnka.
- Wlej 2 szklanki bulionu i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na małym ogniu przez około 25-30 minut, aż kasza będzie miękka, ale nadal jędrna. W razie potrzeby dodaj więcej bulionu. Po ugotowaniu odstaw kaszę na bok.

2. Przygotowanie kurczaka:

- W dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek.
- Dodaj pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka, dopraw solą, pieprzem i suszonym oregano. Smaż kurczaka na średnim ogniu, aż mięso będzie złociste i w pełni ugotowane, przez około 6-8 minut. Następnie zdejmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.

3. Przygotowanie warzyw:

- Na tej samej patelni, dodaj pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i szklista.
- Dodaj suszone pomidory i smaż przez 2-3 minuty, aż będą miękkie i uwolnią swój aromat.

4. Łączenie składników:

- Dodaj ugotowaną kaszę pęczak do patelni z cebulą i suszonymi pomidorami. Wymieszaj, aby kasza wchłonęła smaki warzyw.
- Dodaj podsmażonego kurczaka, śmietanę oraz pozostałą 1 szklankę bulionu. Gotuj na małym ogniu przez kilka minut, mieszając, aż wszystkie składniki się połączą, a risotto uzyska kremową konsystencję.

5. Dodawanie parmezanu:

- Dodaj starty parmezan do risotto i delikatnie wymieszaj, aby ser się rozpuścił, tworząc jeszcze bardziej kremową konsystencję. Dopraw do smaku solą i pieprzem, jeśli to konieczne.

6. Serwowanie:

- Risotto podawaj na ciepło, udekorowane świeżą natką pietruszki.

PLACKI Z KASZY JAGLANEJ I SZPINAKU Z SOSEM JOGURTOWYM



Składniki na placki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 1 pęczek świeżego szpinaku (około 200 g), posiekanego
- 1 średnie jajko
- 3 łyżki mąki pełnoziarnistej (lub innej ulubionej mąki, np. owsianej lub orkiszowej)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Szczypta gałki muszkatołowej (opcjonalnie)
- Olej roślinny do smażenia (np. rzepakowy lub kokosowy)

Składniki na sos jogurtowy:

- 1 szklanka jogurtu naturalnego (greckiego lub zwykłego)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża mięta lub koperek, drobno posiekane (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie kaszy jaglanej:

- Przepłucz kaszę jaglaną pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczki.
- W garnku zagotuj 2 szklanki wody, dodaj kaszę i szczyptę soli. Gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka. Po ugotowaniu odstaw kaszę do ostygnięcia.

2. Przygotowanie szpinaku:

- Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj drobno posiekany czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie wydzielać aromat.
- Dodaj posiekany szpinak i smaż, aż zwiędnie i odparuje nadmiar wody (około 3-5 minut). Dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie szczyptą gałki muszkatołowej.

3. Przygotowanie masy na placki:

- W dużej misce połącz ugotowaną i ostudzoną kaszę jaglaną ze szpinakiem.
- Dodaj jajko, mąkę, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły i utworzyły jednolitą masę. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodaj trochę więcej mąki.

4. Smażenie placków:

- Rozgrzej odrobinę oleju na patelni na średnim ogniu.
- Z masy formuj niewielkie placki i smaż z obu stron na złocisty kolor, około 3-4 minut z każdej strony. Po usmażeniu odkładaj placki na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

5. Przygotowanie sosu jogurtowego:

- W miseczce połącz jogurt naturalny z czosnkiem, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Jeśli chcesz, dodaj posiekaną świeżą miętę lub koperek, aby wzbogacić smak sosu.

6. Serwowanie:

- Placki z kaszy jaglanej i szpinaku podawaj na ciepło, polane sosem jogurtowym lub z sosem podanym obok jako dip.
- Placki świetnie komponują się z sałatką z świeżych warzyw.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



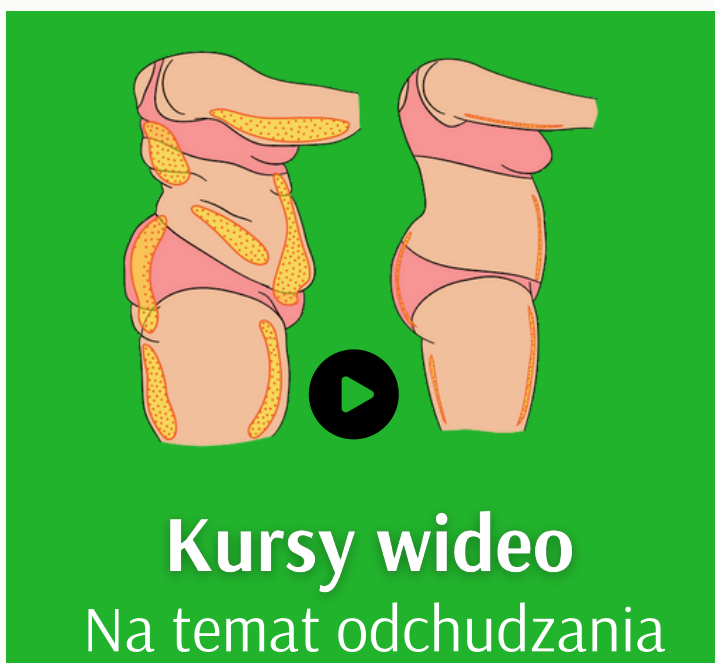
10 ebooków
same fakty



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

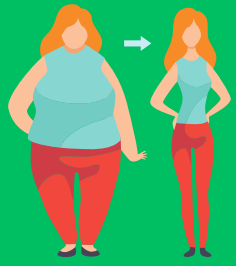


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

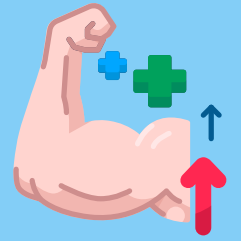


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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 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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

