10 MAKARONOWYCH KOLACJI

MAKARON UDON Z WARZYWAMI I TOFU

Makaron udon

Tofu

Marchew

Cukinia

Sos sojowy

Imbir

GNOCCHI ZE SZPINAKIEM I GORGONZOLĄ

Gnocchi

Szpinak

Gorgonzola

Śmietana 18%

Cebula

Oliwa z oliwek

MAKARON ORZO Z PIECZONYMI POMIDORAMI I FETĄ

Makaron orzo

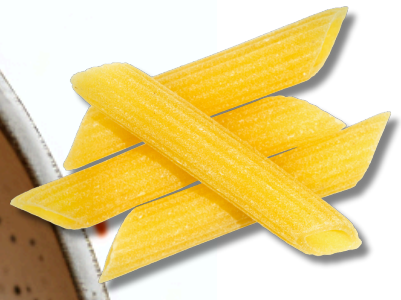
Ser feta

Pomidorki koktajlowe

Czosnek

Oliwa z oliwek

PENNE ALL'ARRABBIATA



Penne

Pomidory z puszki

Papryczki peperoncino

Oliwa z oliwek

Czosnek

MAKARON RYŻOWY Z KREWETKAMI I MANGO

Krewetki

Mango

Makaron ryżowy

Sos sojowy

Papryka

Imbir

PAPPARDELLE Z RAGOUT Z DZIKA

Makaron pappardelle

Cebule

Mięso z dzika

Krojone pomidory

Bulion

Marchew

FARFALLE Z GROSZKIEM I MIĘTĄ

Makaron farfalle

Groszek

Czosnek

Cebule

Mięta

Cytryna

RAVIOLI Z DYNIĄ I SZAŁWIĄ

Mąka typu 00

Dynia

Ricotta

Masło

Szałwia

Jajka

TAGLIATELLE Z TRUFLAMI

Tagliatelle

Trufle

Masło

Czosnek

Parmezan

Oliwa z oliwek

MAKARON Z PESTO GENOVESE

Bazylia

Orzechy piniowe

Makaron

Parmezan

Oliwa z oliwek

Czosnek

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

MAKARON UDON Z WARZYWAMI I TOFU

Składniki:

- 200 g makaronu udon (można użyć świeżego lub suszonego)
- 200 g tofu (najlepiej twardego, dobrze odsączonego)
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie paski (julienne)
- 1 papryka czerwona, pokrojona w cienkie paski
- 1 cukinia, pokrojona w cienkie półplasterki
- 100 g brokułów, podzielonych na małe różyczki
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 kawałek imbiru (ok. 2 cm), starty
- 2 łyżki sosu sojowego (najlepiej o niskiej zawartości sodu)
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka oleju kokosowego lub innego oleju do smażenia
- 2 łyżki sosu teriyaki (opcjonalnie)
- 1 łyżka nasion sezamu, do posypania
- 2 łyżki posiekanej dymki lub szczypiorku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie tofu:**
   - Tofu osusz za pomocą ręcznika papierowego i pokrój w kostkę o boku około 2 cm.
   - Na patelni rozgrzej olej kokosowy, dodaj tofu i smaż na złoty kolor z każdej strony. Po usmażeniu odstaw na bok.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - Na tej samej patelni, dodaj olej sezamowy i podsmaż czosnek oraz imbir przez około 1 minutę, aż zaczną pachnieć.
   - Dodaj marchewkę, paprykę i brokuły. Smaż przez 3-4 minuty, aż warzywa lekko zmiękną, ale zachowają chrupkość.
   - Dodaj cukinię i smaż jeszcze przez 2-3 minuty.
3. **Makaron Udon:**
   - Jeśli używasz świeżego makaronu udon, ugotuj go zgodnie z instrukcjami na opakowaniu (zwykle gotuje się bardzo krótko, około 1-2 minut). Jeśli używasz suszonego, ugotuj go wcześniej według instrukcji, odcedź i odstaw na bok.
4. **Połączenie składników:**
   - Do warzyw na patelni dodaj usmażone tofu, makaron udon oraz sos sojowy. Wszystko dobrze wymieszaj, aby składniki się połączyły i makaron nasiąknął smakiem sosu.
   - Jeśli chcesz, dodaj sos teriyaki dla dodatkowej słodyczy i głębi smaku.
5. **Podanie:**
   - Danie podawaj od razu, posypując je nasionami sezamu oraz posiekaną dymką lub szczypiorkiem.

GNOCCHI ZE SZPINAKIEM I GORGONZOLĄ

Składniki:

- 400 g gnocchi (można użyć gotowych lub zrobić własne)
- 200 g świeżego szpinaku (lub mrożonego, wcześniej rozmrożonego i odciśniętego z wody)
- 150 g sera gorgonzola
- 1/2 szklanki śmietany 18% lub śmietanki kremówki (dla lżejszej wersji można użyć śmietanki roślinnej)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 2 łyżki orzechów włoskich, lekko posiekanych (opcjonalnie, do posypania)
- Starty parmezan do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Gotowanie gnocchi:**
   - Ugotuj gnocchi zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, wrzucając je do osolonego wrzątku. Kiedy gnocchi wypłyną na powierzchnię, odcedź je i odstaw na bok.
2. **Przygotowanie sosu:**
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż ją na średnim ogniu, aż stanie się miękka i lekko złota, około 5 minut.
   - Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż zacznie pachnieć.
   - Dodaj świeży szpinak do patelni i smaż, aż zwiędnie. Jeśli używasz mrożonego szpinaku, dodaj go bezpośrednio na patelnię i podgrzewaj, aż będzie gorący.
3. **Dodanie gorgonzoli:**
   - Kiedy szpinak będzie gotowy, dodaj do patelni śmietanę i gorgonzolę. Mieszaj, aż ser się rozpuści i utworzy gładki sos.
   - Dopraw sos solą i pieprzem do smaku, pamiętając, że gorgonzola jest już dość słona, więc dodaj soli ostrożnie.
4. **Połączenie gnocchi z sosem:**
   - Dodaj ugotowane gnocchi do sosu na patelni i delikatnie wymieszaj, aby gnocchi dobrze pokryły się sosem.
5. **Podanie:**
   - Danie podawaj od razu, posypując posiekanymi orzechami włoskimi dla chrupkości oraz ewentualnie startym parmezanem.

MAKARON ORZO Z PIECZONYMI POMIDORAMI I FETĄ

Składniki:

- 200 g makaronu orzo (makaron w kształcie ziarenek ryżu)
- 300 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 150 g sera feta, pokruszonego
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1/4 łyżeczki płatków chili (opcjonalnie, dla ostrości)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 garść świeżej bazylii, posiekanej
- 2 łyżki orzeszków pinii, podprażonych (opcjonalnie, do posypania)

Przygotowanie:

1. **Pieczone pomidory i feta:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Na blasze do pieczenia rozłóż przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, pokrojony czosnek oraz pokruszoną fetę.
   - Skrop wszystko oliwą z oliwek, posyp oregano, tymiankiem, płatkami chili (jeśli używasz), solą i pieprzem.
   - Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż pomidory będą miękkie i lekko zrumienione, a feta lekko się roztopi i nabierze złotego koloru.
2. **Gotowanie makaronu orzo:**
   - W międzyczasie ugotuj makaron orzo zgodnie z instrukcjami na opakowaniu w osolonej wodzie. Gdy będzie al dente, odcedź i odstaw na bok.
3. **Łączenie składników:**
   - Gdy pomidory i feta będą gotowe, wyjmij blachę z piekarnika.
   - Dodaj ugotowany makaron orzo bezpośrednio na blachę i delikatnie wymieszaj z pieczonymi pomidorami i fetą, aby składniki się połączyły.
4. **Podanie:**
   - Przełóż makaron orzo z pomidorami i fetą na talerze, posyp świeżą bazylią i podprażonymi orzeszkami pinii, jeśli używasz.
   - Danie możesz podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno jako sałatkę.

PENNE ALL'ARRABBIATA

Składniki:

- 300 g makaronu penne (pełnoziarnistego lub zwykłego)
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów lub passaty pomidorowej
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1-2 suszone papryczki peperoncino lub 1 łyżeczka płatków chili (można dostosować ilość do preferowanego poziomu ostrości)
- 3 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- Sól do smaku
- Świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki, posiekana (do dekoracji)
- 50 g świeżo startego parmezanu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Gotowanie makaronu:**
   - Ugotuj makaron penne w dużym garnku z osoloną wodą zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu.
2. **Przygotowanie sosu Arrabbiata:**
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
   - Dodaj drobno posiekany czosnek oraz pokruszone peperoncino lub płatki chili. Smaż przez 1-2 minuty, aż czosnek zacznie pachnieć, ale nie pozwól, aby się zrumienił.
   - Dodaj krojone pomidory lub passatę pomidorową, dopraw solą i pieprzem. Gotuj na średnim ogniu przez około 15 minut, mieszając od czasu do czasu, aż sos zgęstnieje. Jeśli sos wydaje się zbyt gęsty, dodaj trochę zachowanej wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
3. **Połączenie makaronu z sosem:**
   - Dodaj ugotowany makaron penne do patelni z sosem Arrabbiata i delikatnie wymieszaj, aby makaron dobrze pokrył się sosem. Gotuj na małym ogniu przez 1-2 minuty, aby smaki się połączyły.
4. **Podanie:**
   - Przełóż makaron na talerze i posyp świeżo posiekaną natką pietruszki.
   - Jeśli lubisz, możesz dodać świeżo starty parmezan na wierzch.

MAKARON RYŻOWY Z KREWETKAMI I MANGO

Składniki:

- 200 g makaronu ryżowego
- 300 g surowych krewetek (oczyszczonych, bez skorupki)
- 1 dojrzałe mango, pokrojone w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski
- 1 mała czerwona cebula, cienko pokrojona
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 mały kawałek imbiru (ok. 2 cm), starty
- 2 łyżki sosu sojowego (najlepiej o niskiej zawartości sodu)
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- Sok z 1 limonki
- 1 łyżka posiekanej świeżej kolendry (opcjonalnie)
- Płatki chili lub świeże chili do smaku (opcjonalnie)
- 2 łyżki orzeszków ziemnych lub nerkowców, lekko posiekanych (opcjonalnie, do posypania)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie makaronu ryżowego:**
   - Ugotuj makaron ryżowy zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zapobiec sklejaniu. Odstaw na bok.
2. **Smażenie krewetek:**
   - Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu.
   - Dodaj krewetki i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się różowe i ugotowane. Następnie zdejmij je z patelni i odstaw na bok.
3. **Przygotowanie warzyw:**
   - Na tej samej patelni dodaj posiekany czosnek, imbir oraz czerwoną cebulę. Smaż przez około 2 minuty, aż cebula zacznie mięknąć.
   - Dodaj pokrojoną paprykę i smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż chrupiące.
4. **Dodanie mango i sosu:**
   - Do patelni dodaj pokrojone mango i smaż przez 1 minutę, aby się delikatnie podgrzało.
   - Wymieszaj sos sojowy, sok z limonki i miód (jeśli używasz) i dodaj do warzyw. Smaż przez kolejną minutę.
5. **Połączenie składników:**
   - Dodaj ugotowany makaron ryżowy do patelni, wymieszaj go z warzywami i sosem, aby dobrze się połączyły.
   - Na koniec dodaj usmażone krewetki i delikatnie wymieszaj.
6. **Podanie:**
   - Przełóż danie na talerze, posyp posiekaną świeżą kolendrą i orzeszkami ziemnymi lub nerkowcami, jeśli używasz.
   - Jeśli lubisz ostrzejsze dania, dodaj płatki chili lub posiekane świeże chili.

PAPPARDELLE Z RAGOUT Z DZIKA

Składniki:

- 400 g makaronu pappardelle (można użyć pełnoziarnistego)
- 600 g mięsa z dzika, pokrojonego w małe kawałki (można użyć łopatki lub udźca)
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w drobną kostkę
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w drobną kostkę
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów lub passaty pomidorowej
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 szklanka czerwonego wina (opcjonalnie, można zastąpić bulionem)
- 1 szklanka bulionu (wołowego lub warzywnego)
- 2 liście laurowe
- 2 gałązki świeżego rozmarynu
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Świeżo starty parmezan do podania
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie mięsa z dzika:**
   - Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym, ciężkim garnku lub głębokiej patelni na średnim ogniu.
   - Dodaj pokrojone mięso z dzika i smaż, aż się zrumieni ze wszystkich stron. Gdy mięso będzie złote, zdejmij je z patelni i odstaw na bok.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - W tym samym garnku, na pozostałym tłuszczu, dodaj posiekaną cebulę, marchewkę i seler. Smaż na średnim ogniu przez około 8-10 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko zrumienione.
   - Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę.
3. **Dodanie mięsa i płynów:**
   - Do garnka z warzywami dodaj usmażone mięso z dzika, koncentrat pomidorowy i dokładnie wymieszaj.
   - Wlej czerwone wino i gotuj przez kilka minut, aż wino się zredukuje o połowę.
   - Dodaj krojone pomidory (lub passatę), bulion, liście laurowe, rozmaryn i tymianek. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. **Długie duszenie:**
   - Zmniejsz ogień do niskiego, przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu przez około 2-3 godziny, mieszając od czasu do czasu. Mięso powinno stać się bardzo miękkie, a sos gęsty i aromatyczny. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę bulionu lub wody.
5. **Gotowanie makaronu:**
   - Ugotuj makaron pappardelle zgodnie z instrukcjami na opakowaniu w osolonej wodzie, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując trochę wody z gotowania.
6. **Połączenie makaronu z ragout:**
   - Gdy ragout z dzika jest gotowe, dodaj do niego ugotowany makaron. Delikatnie wymieszaj, aby makaron dobrze pokrył się sosem. W razie potrzeby dodaj trochę zachowanej wody z gotowania makaronu, aby rozluźnić sos.
7. **Podanie:**
   - Przełóż pappardelle z ragout na talerze, posyp świeżo startym parmezanem i udekoruj posiekaną natką pietruszki.

FARFALLE Z GROSZKIEM I MIĘTĄ

Składniki:

- 300 g makaronu farfalle (można użyć pełnoziarnistego)
- 200 g mrożonego lub świeżego groszku
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 cytryna (sok i skórka)
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 50 g tartego parmezanu lub pecorino (opcjonalnie, do posypania)
- Garść świeżych liści mięty, drobno posiekanych
- 2 łyżki śmietany 18% lub śmietanki kremówki (opcjonalnie)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Gotowanie makaronu:**
   - Ugotuj makaron farfalle w osolonej wodzie zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aż będzie al dente. Pod koniec gotowania, na około 2 minuty przed końcem, dodaj groszek do garnka z makaronem, aby się ugotował. Odcedź makaron i groszek, zachowując trochę wody z gotowania.
2. **Przygotowanie aromatycznej oliwy:**
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
   - Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez około 5 minut, aż będzie miękka i lekko złota.
   - Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż zacznie pachnieć.
3. **Połączenie składników:**
   - Do patelni dodaj odcedzony makaron z groszkiem. Dodaj sok i skórkę z cytryny, a także śmietanę, jeśli używasz. Wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj trochę zachowanej wody z gotowania makaronu, aby go rozluźnić.
   - Dopraw do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem.
4. **Dodanie mięty:**
   - Na koniec dodaj posiekaną świeżą miętę i delikatnie wymieszaj, aby równomiernie rozprowadzić ją w makaronie.
5. **Podanie:**
   - Przełóż makaron na talerze i posyp startym parmezanem lub pecorino, jeśli używasz.
   - Dla dekoracji i dodatkowego smaku możesz dodać kilka całych liści mięty na wierzch.

RAVIOLI Z DYNIĄ I SZAŁWIĄ

Składniki:

Na ciasto:

- 200 g mąki typu 00 (lub mąki pszennej)
- 2 duże jajka
- Szczypta soli

Na nadzienie:

- 300 g dyni (najlepiej hokkaido lub piżmowej)
- 100 g ricotty lub twarogu
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Na masło szałwiowe:

- 50 g masła
- 8-10 świeżych liści szałwii
- Szczypta soli
- 1 łyżka soku z cytryny (opcjonalnie)

Do podania:

- Świeżo starty parmezan lub pecorino
- Świeżo mielony pieprz
- Garść posiekanych orzeszków piniowych lub prażonych orzechów włoskich (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ciasta na ravioli:**
   - Wysyp mąkę na stolnicę, dodaj szczyptę soli i zrób w środku wgłębienie. Wbij jajka do środka i powoli zacznij mieszać, włączając mąkę do jajek, aż utworzy się ciasto.
   - Zagnieć ciasto przez około 10 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj odrobinę wody. Jeśli jest zbyt lepkie, dodaj trochę mąki.
   - Zawiń ciasto w folię spożywczą i odstaw na około 30 minut, aby odpoczęło.
2. **Przygotowanie nadzienia:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Dynię obierz, pokrój na mniejsze kawałki i rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop oliwą z oliwek, posól i piecz przez około 25-30 minut, aż dynia będzie miękka.
   - Po upieczeniu dynię przełóż do miski i rozgnieć na gładką masę. Dodaj ricottę lub twaróg, gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
3. **Przygotowanie ravioli:**
   - Podziel ciasto na 2-3 części. Rozwałkuj każdą część na cienki placek (ok. 1-2 mm grubości). Możesz użyć wałka do ciasta lub maszynki do makaronu.
   - Na jednym płacie ciasta ułóż małe porcje nadzienia (około 1 łyżeczka) w odstępach około 4-5 cm.
   - Przykryj drugim płatem ciasta i delikatnie dociśnij wokół nadzienia, aby usunąć powietrze.
   - Wytnij ravioli za pomocą radełka lub noża, upewniając się, że brzegi są dobrze złączone.
   - Gotowe ravioli odstaw na bok na lekko oprószonej mąką powierzchni.
4. **Gotowanie ravioli:**
   - W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Wrzucaj ravioli partiami do wrzątku i gotuj przez około 3-4 minuty, aż wypłyną na powierzchnię.
   - Odcedź ravioli i odstaw na chwilę, aby osączyć z nadmiaru wody.
5. **Przygotowanie masła szałwiowego:**
   - W dużej patelni rozpuść masło na średnim ogniu.
   - Dodaj liście szałwii i smaż, aż masło zacznie się lekko rumienić, a szałwia stanie się chrupiąca. Dodaj szczyptę soli i sok z cytryny, jeśli używasz.
   - Przełóż ugotowane ravioli na patelnię z masłem szałwiowym i delikatnie obtocz w maśle.
6. **Podanie:**
   - Ravioli podawaj od razu, posypując świeżo startym parmezanem lub pecorino oraz ewentualnie posiekanymi orzeszkami piniowymi lub prażonymi orzechami włoskimi.

TAGLIATELLE Z TRUFLAMI

Składniki:

- 300 g świeżego makaronu tagliatelle (można użyć pełnoziarnistego)
- 30 g świeżych trufli (można użyć czarnych lub białych)
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 ząbek czosnku, lekko zmiażdżony
- 50 g parmezanu lub pecorino, świeżo startego
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Opcjonalnie: 1 łyżka śmietany kremówki dla uzyskania bardziej kremowego sosu

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie makaronu:**
   - Ugotuj makaron tagliatelle w dużym garnku z osoloną wodą zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu.
2. **Przygotowanie sosu truflowego:**
   - W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
   - Dodaj zmiażdżony ząbek czosnku i smaż przez 1-2 minuty, aż zacznie pachnieć, ale nie pozwól, aby się zrumienił. Następnie usuń czosnek z patelni.
   - Dodaj masło do patelni i poczekaj, aż się roztopi. Jeśli używasz, dodaj śmietanę kremówkę i gotuj przez chwilę, aby sos lekko zgęstniał.
3. **Połączenie makaronu z sosem:**
   - Dodaj ugotowany makaron tagliatelle do patelni z masłem i delikatnie wymieszaj, aby makaron dobrze pokrył się sosem. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę zachowanej wody z gotowania makaronu.
4. **Dodanie trufli:**
   - Zetrzyj świeże trufle bezpośrednio na patelnię z makaronem i delikatnie wymieszaj. Część trufli można zostawić do posypania na wierzchu przy podaniu.
5. **Podanie:**
   - Przełóż tagliatelle na talerze i posyp świeżo startym parmezanem lub pecorino.
   - Dla dodatkowego smaku i aromatu możesz dodać świeżo mielony pieprz oraz kilka dodatkowych plastrów trufli na wierzchu.

MAKARON Z PESTO GENOVESE

Składniki:

Na pesto:

- 2 duże garście świeżych liści bazylii (ok. 50 g)
- 2 ząbki czosnku
- 30 g orzeszków pinii
- 50 g świeżo startego parmezanu (Parmigiano-Reggiano) lub pecorino
- 60 ml oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Opcjonalnie: 1-2 łyżki soku z cytryny dla dodatkowego aromatu

Na makaron:

- 300 g makaronu (np. spaghetti, trofie, linguine, czy fettuccine)
- Sól do gotowania makaronu

Do podania:

- Dodatkowy parmezan do posypania
- Kilka całych liści bazylii do dekoracji
- Kilka kropli oliwy z oliwek (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie pesto:**
   - W blenderze lub moździerzu umieść czosnek, liście bazylii i orzeszki pinii. Rozetrzyj lub zmiksuj, aż składniki zaczną się łączyć.
   - Dodaj parmezan i kontynuuj miksowanie, stopniowo dodając oliwę z oliwek, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję.
   - Dopraw pesto solą, pieprzem i opcjonalnie sokiem z cytryny do smaku.
   - Jeśli pesto jest zbyt gęste, możesz dodać trochę więcej oliwy z oliwek lub odrobinę wody.
2. **Gotowanie makaronu:**
   - Ugotuj makaron zgodnie z instrukcjami na opakowaniu w dużym garnku osolonej wody, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując trochę wody z gotowania.
3. **Połączenie makaronu z pesto:**
   - W dużej misce lub na patelni wymieszaj ugotowany makaron z pesto, dodając stopniowo odrobinę zachowanej wody z gotowania, aby lepiej połączyć składniki i uzyskać odpowiednią konsystencję sosu.
4. **Podanie:**
   - Przełóż makaron na talerze, posyp dodatkowym parmezanem i udekoruj liśćmi bazylii.
   - Możesz dodać kilka kropli oliwy z oliwek na wierzch dla dodatkowego smaku.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

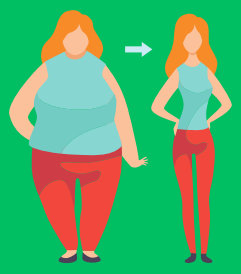
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

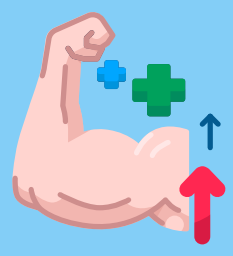
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

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

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

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

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

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

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	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