

10 WIEPRZOWYCH KOLACJI



PLACKI ZIEMNIACZANE Z GULASZEM WIEPRZOWYM



Ziemniaki



Jajko



Cebula



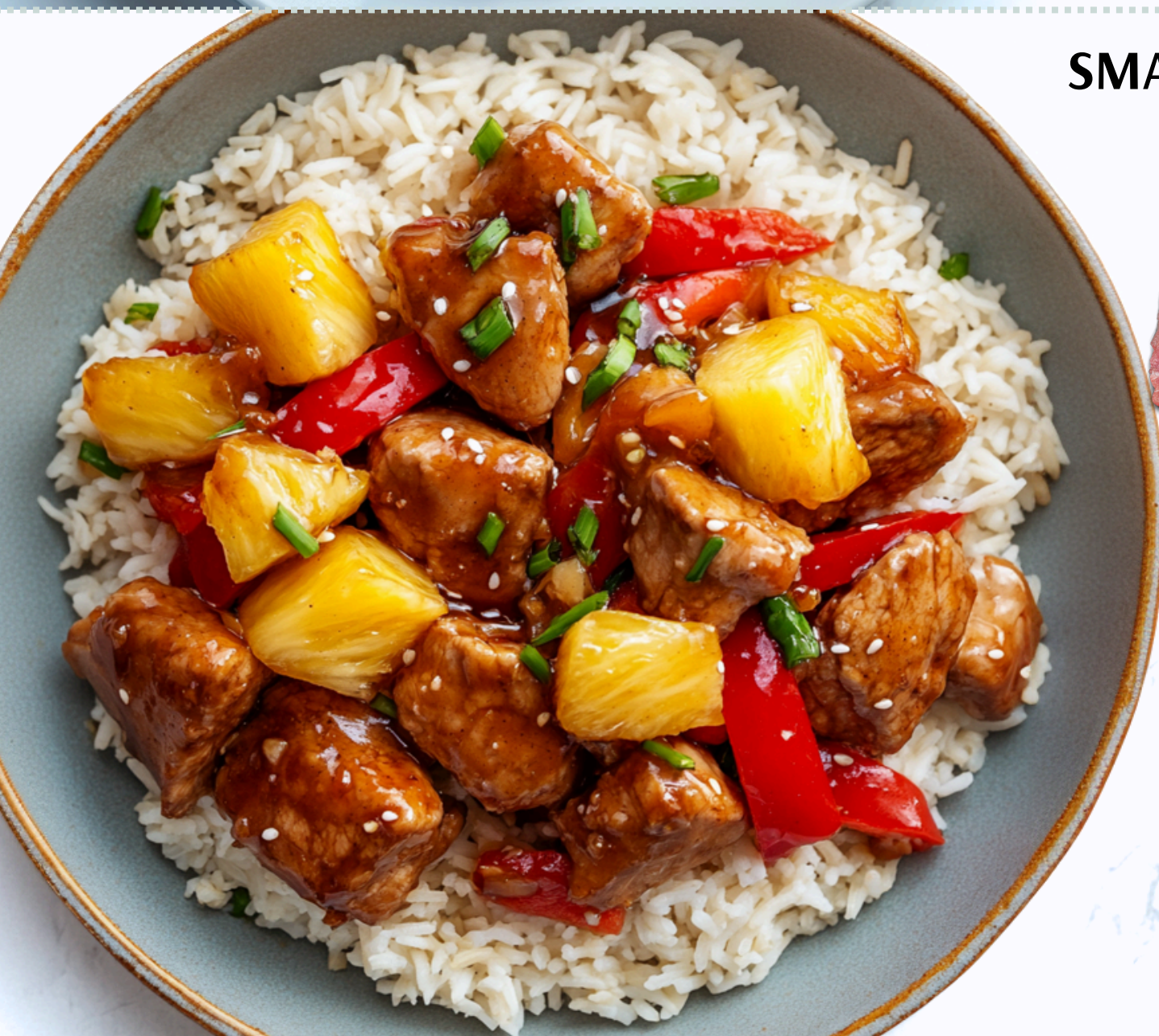
Wieprzowina



Papryka



Krojone pomidory



SMAŻONA WIEPRZOWINA Z ANANASEM



Wieprzowina



Ananas



Papryka



Cebula



Ryż



Sos sojowy



WIEPRZOWE KLOPSIKI W SOSIE POMIDOROWYM



Wieprzowina



Cebula



Pomidory krojone



Czosnek



Oliwa z oliwek



Bułka tarta



SCHAB FASZEROWANY ŚLIWKAMI



Schab bez kości



Cebula



Suszone śliwki



Musztarda dijon



Czosnek



Oliwa z oliwek

SZASZŁYKI Z BOCZKU I ŚLIWEK



Boczek wędzony



Suszone śliwki



Musztarda dijon



Oliwa z oliwek

ROLADKI Z BOCZKU Z MORELAMI



Plastry boczku



Morele



Szałwia



Miód

KARKÓWKA PIECZONA Z JABŁKAMI I CEBULĄ



Karkówka
wieprzowa



Jabłka



Czosnek



Cebule



Musztarda dijon



Oliwa z oliwek

WIEPRZOWINA W SOSIE ŚLIWKOWYM



Wieprzowina



Suszone śliwki



Cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek



Bulion

SAŁATKA Z GRILLOWANĄ WIEPRZOWINĄ I GREJPFRUTEM



Wieprzowina



Grejfrut



Mix sałat



Czerwona
cebula



Awokado



Oliwa z oliwek

PIECZEŃ RZYMSKA Z

JAJKIEM



Mielona
wieprzowina



Jajka



Cukinia



Cebula



Bułka tarta



Marchew

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

PLACKI ZIEMNIACZANE Z GULASZEM WIEPRZOWYM



Składniki:

Na placki ziemniaczane:

- 1 kg ziemniaków (najlepiej mączystych)
- 1 mała cebula
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej (może być mąka pszenna, owsiana lub orkiszowa)
- Szczypta soli i pieprzu
- 2-3 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek do smażenia

Na gulasz wieprzowy:

- 500 g chudej wieprzowiny (np. łopatki lub połówki wieprzowej)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 papryki (czerwona i żółta)
- 1 marchewka
- 1 puszka krojonych pomidorów (ok. 400 g)
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki w proszku (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej (do zagęszczenia)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. natka pietruszki)

Przygotowanie:

Gulasz wieprzowy:

1. Przygotowanie mięsa:

- Wieprzowinę pokrój w kostkę o wielkości około 2 cm.
- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż mięso na złoty kolor. Następnie wyjmij mięso z garnka i odłóż na bok.

2. Podsmażanie warzyw:

- W tym samym garnku, w którym smażyło się mięso, podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę oraz posiekany czosnek, aż staną się miękkie.
- Dodaj pokrojoną w paski paprykę oraz marchewkę pokrojoną w półplasterki. Smaż warzywa przez około 5 minut.

3. Gotowanie gulaszu:

- Do garnka dodaj mięso z powrotem, wsyp słodką i ostrą paprykę oraz oregano. Dokładnie wymieszaj.
- Dodaj puszkę krojonych pomidorów i trochę wody (jeśli gulasz jest zbyt gęsty).
- Przykryj garnek i gotuj na małym ogniu przez około 1 godzinę, aż mięso będzie miękkie.
- Na koniec dopraw solą i pieprzem do smaku. Jeśli gulasz jest zbyt rzadki, zagęść go łyżką mąki wymieszaną z odrobiną wody.

Placki ziemniaczane:

1. Przygotowanie masy na placki:

- Ziemniaki obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Zetrzyj również cebulę.
- Odcisnij nadmiar soku z ziemniaków, a następnie dodaj jajko, mąkę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj masę.

2. Smażenie placków:

- Na dużej patelni rozgrzej olej.
- Nakładaj porcje masy ziemniaczanej na patelnię, formując placki.
- Smaż na średnim ogniu, aż placki będą złociste i chrupiące z obu stron (około 3-4 minuty na stronę).
- Odsącz placki z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

Podanie:

1. Serwowanie:

- Na talerzu ułóż 2-3 placki ziemniaczane, a na nich porcję gorącego gulaszu wieprzowego.
- Całość możesz posypać świeżymi ziołami, np. natką pietruszki, dla dodatkowego smaku i koloru.

SMAŻONA WIEPRZOWINA Z ANANASEM



Składniki:

Na smażoną wieprzowinę z ananasem:

- 400 g chudej wieprzowiny (np. polędwica wieprzowa lub schab)
- 1 puszka ananasa w kawałkach (ok. 400 g, najlepiej w naturalnym soku)
- 1 cebula
- 1 czerwona papryka
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki sosu sojowego (najlepiej o obniżonej zawartości soli)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka octu ryżowego (lub soku z cytryny)
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej (opcjonalnie do zagęszczenia sosu)
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub sezamowego do smażenia
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra lub szczypiorek do dekoracji (opcjonalnie)

Na ryż:

- 200 g ryżu brązowego lub basmati
- 1 łyżka oleju kokosowego (opcjonalnie)
- Sól do smaku

Przygotowanie:

Przygotowanie ryżu:

1. Gotowanie ryżu:

- Ryż opłucz pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
- Jeśli chcesz dodać delikatny aromat, możesz dodać do wody olej kokosowy.
- Ugotowany ryż odcedź i odstaw na bok.

Przygotowanie wieprzowiny z ananasem:

1. Przygotowanie mięsa:

- Wieprzowinę pokrój w cienkie paski lub kostkę.
- Dopraw solą i pieprzem.

2. Podsmażanie mięsa:

- W dużej patelni lub woku rozgrzej 1 łyżkę oleju.
- Smaż wieprzowinę na średnim ogniu, aż będzie złocista z każdej strony (około 5-7 minut). Następnie zdejmij mięso z patelni i odłóż na bok.

3. Podsmażanie warzyw:

- Na tej samej patelni dodaj resztę oleju.
- Podsmaż posiekaną cebulę i czosnek, aż staną się miękkie i lekko złociste.
- Dodaj pokrojoną w paski paprykę i smaż przez 3-4 minuty, aż zmięknie.

4. Dodanie ananasa i sosu:

- Dodaj kawałki ananasa do patelni wraz z sokiem z puszki.
- W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, miód lub syrop klonowy, ocet ryżowy i skrobię kukurydzianą (jeśli używasz). Wlej mieszankę na patelnię.
- Dodaj wcześniej usmażoną wieprzowinę i wszystko dokładnie wymieszaj. Smaż jeszcze przez 2-3 minuty, aż sos lekko zgęstnieje i oblepi mięso oraz warzywa.

5. Doprawienie i podanie:

- Dopraw do smaku solą i pieprzem.
- Podawaj gorącą wieprzowinę z ananasem na ryżu.
- Całość możesz udekorować posiekaną świeżą kolendrą lub szczypiorkiem.

WIEPRZOWE KLOPSIKI W SOSIE POMIDOROWYM



Składniki:

Na klopsiki:

- 500 g chudej mielonej wieprzowiny
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 jajko
- 1/4 szklanki bułki tartej pełnoziarnistej (lub płatków owsianych zmielonych na mąkę)
- 1 łyżka świeżo posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek do smażenia

Na sos pomidorowy:

- 1 puszka krojonych pomidorów (ok. 400 g) lub 4 duże, świeże pomidory, sparzone i obrane ze skórki
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka cukru (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylija lub natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Dodatki:

- Makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy lub kasza bulgur do podania

Przygotowanie:

Przygotowanie klopsików:

1. Przygotowanie masy na klopsiki:

- W dużej misce połącz mieloną wieprzowinę, posiekaną cebulę, czosnek, jajko, bułkę tartą, natkę pietruszki, oregano, słodką paprykę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.

2. Formowanie klopsików:

- Z przygotowanej masy uformuj klopsiki wielkości orzecha włoskiego.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż klopsiki na średnim ogniu, aż będą złociste z każdej strony (około 6-8 minut). Po usmażeniu odłóż klopsiki na talerz.

Przygotowanie sosu pomidorowego:

1. Podsmażenie cebuli i czosnku:

- Na tej samej patelni, na której smażyły się klopsiki, dodaj jeszcze łyżkę oliwy z oliwek (jeśli potrzeba) i podsmaż cebulę oraz czosnek, aż będą miękkie i lekko złociste.

2. Dodanie pomidorów:

- Dodaj krojone pomidory (lub świeże pomidory) na patelnię. Jeśli używasz świeżych pomidorów, gotuj je, aż rozpadną się na sos.
- Dodaj oregano, bazylię, koncentrat pomidorowy i cukier (jeśli używasz). Dopraw solą i pieprzem do smaku.

3. Gotowanie sosu:

- Gotuj sos na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż lekko zgęstnieje. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać trochę wody lub bulionu.

4. Dodanie klopsików:

- Do gotowego sosu dodaj usmażone wcześniej klopsiki. Delikatnie wymieszaj, aby klopsiki były pokryte sosem.
- Przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu przez kolejne 10 minut, aby klopsiki przeszły smakiem sosu.

Podanie:

1. Przygotowanie dodatków:

- Ugotuj makaron, ryż lub kaszę bulgur zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

2. Serwowanie:

- Klopsiki w sosie pomidorowym podawaj na gorąco, na makaronie, ryżu lub kaszy. Całość możesz udekorować świeżą bazylią lub natką pietruszki.

SCHAB FASZEROWANY ŚLIWKAMI



Składniki:

- 1 kg schabu bez kości
- 200 g suszonych śliwek bez pestek
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 szklanka bulionu warzywnego lub drobiowego
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie mięsa:

- Schab oczyścić z nadmiaru tłuszczu. Za pomocą długiego, cienkiego noża zrób nacięcie przez środek mięsa, tworząc tunel na farsz. Staraj się, aby nacięcie było jak najbardziej centralne i przechodziło przez całą długość schabu.

2. Faszerowanie schabu:

- Śliwki umieść wewnątrz tunelu w mięsie. Upewnij się, że są równomiernie rozłożone na całej długości schabu.

3. Marynowanie mięsa:

- W małej miseczce wymieszaj musztardę, miód (jeśli używasz), czosnek, tymianek, sól i pieprz.
- Natrzyj schab przygotowaną marynatą, dokładnie wcierając ją w mięso.
- Odstaw schab do lodówki na co najmniej 1 godzinę, a najlepiej na całą noc, aby mięso przeszło smakami marynaty.

4. Obsmażanie schabu:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni. Obsmaż schab ze wszystkich stron na złoty kolor, co pomoże zamknąć soki w mięsie.

5. Pieczenie:

- Przełóż obsmażony schab do naczynia żaroodpornego. Wlej bulion do naczynia, co pomoże utrzymać mięso soczyste podczas pieczenia.
- Przykryj naczynie folią aluminiową lub pokrywką i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 60-75 minut, w zależności od grubości mięsa.
- Na ostatnie 15 minut pieczenia zdejmij folię, aby schab się zarumienił.

6. Odpoczynek mięsa:

- Po upieczeniu wyjmij schab z piekarnika i odstaw na kilka minut, aby odpoczął przed krojeniem. Dzięki temu mięso będzie bardziej soczyste.

7. Podanie:

- Schab faszerowany śliwkami pokrój na plastry i podawaj na ciepło.
- Danie możesz udekorować świeżą natką pietruszki dla dodatkowego koloru i smaku.
- Świetnie komponuje się z pieczonymi ziemniakami, kaszą gryczaną lub sałatką z zielonych warzyw.

SZASZŁYKI Z BOCZKU I ŚLIWEK



Składniki:

- 200 g chudego boczku wędzonego (w plastrach)
- 20 suszonych śliwek bez pestek
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- Szczypta soli i pieprzu
- Świeży rozmaryn (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Plastry boczku przekrój na pół, aby były łatwiejsze do owijania śliwek.
- Jeśli suszone śliwki są bardzo suche, namocz je w ciepłej wodzie przez około 15 minut, a następnie osusz.

2. Owijanie śliwek boczkiem:

- Każdą śliwkę owiń w pół plasterka boczku. Upewnij się, że boczek dobrze przylega do śliwki.
- Nabijaj przygotowane śliwki owinięte boczkiem na patyczki do szaszłyków, na przemian z kawałkami rozmarynu (jeśli używasz).

3. Przygotowanie marynaty:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, miód (jeśli używasz) i musztardę Dijon.
- Posmaruj szaszłyki przygotowaną marynatą, używając pędzelka kuchennego.

4. Pieczenie w piekarniku:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Ułóż szaszłyki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz przez około 15-20 minut, aż boczek będzie chrupiący, a śliwki miękkie.

5. Grillowanie:

- Rozgrzej grill.
- Grilluj szaszłyki na średnim ogniu przez około 10-15 minut, regularnie obracając, aby boczek równomiernie się zarumienił.

6. Podanie:

- Podawaj szaszłyki gorące, jako przekąskę lub dodatek do dania głównego. Świetnie komponują się z sałatką z rukoli lub świeżymi warzywami.

ROLADKI Z BOCZKU Z MORELAMI



Składniki:

- 12 cienkich plasterów boczku (najlepiej z chudego boczku)
- 12 suszonych moreli
- 12 listków świeżej szałwii (opcjonalnie, ale dodają świetny aromat)
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
- Szczypta świeżo mielonego pieprzu
- Wykałaczki do spięcia roladek

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Jeśli suszone morele są bardzo suche, możesz je namoczyć w ciepłej wodzie przez około 10 minut, a następnie osuszyć.
- Jeśli boczek ma grube plasterki, rozbij je delikatnie tłuczkiem do mięsa, aby były cieńsze i łatwiejsze do zwinięcia.

2. Przygotowanie roladek:

- Na każdy plaster boczku połóż jedną morelę i opcjonalnie listek szałwii.
- Dopraw pieprzem do smaku. Możesz również delikatnie posmarować morele miodem, aby uzyskać bardziej słodko-słony smak.
- Zawień boczek wokół moreli, tworząc roladkę, i zabezpiecz ją wykałaczką.

3. Smażenie lub pieczenie:

4. Smażenie:

- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu (jeśli patelnia jest nieprzywierająca, nie musisz dodawać dodatkowego tłuszczu, ponieważ boczek sam w sobie jest tłusty).
- Smaż roladki z każdej strony, aż boczek będzie złocisty i chrupiący (około 5-7 minut).

5. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Ułóż roladki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz przez około 15-20 minut, aż boczek będzie chrupiący.

6. Podanie:

- Po usmażeniu lub upieczeniu, odłóż roladki na papierowy ręcznik, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
- Podawaj roladki na gorąco jako przystawkę lub dodatek do dania głównego.
- Roladki z boczku z morelami świetnie komponują się z sałatką z rukoli lub innymi świeżymi warzywami.

KARKÓWKA PIECZONA Z JABŁKAMI I CEBULĄ



Składniki:

- 1 kg karkówki wieprzowej
- 3 duże jabłka (najlepiej kwaśne, np. Antonówki lub Granny Smith)
- 2 duże cebule
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)
- 1 łyżka świeżego tymianku (lub 1 łyżeczka suszonego)
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego lub drobiowego
- Świeże zioła do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie karkówki:

- Karkówkę umyj, osusz, a następnie natrzyj solą, pieprzem, czosnkiem, musztardą, miodem (jeśli używasz), tymiankiem, majerankiem i papryką słodką.
- Natrzyj mięso oliwą z oliwek. Odstaw karkówkę na co najmniej 1 godzinę do lodówki, aby mięso się zamarynowało (najlepiej na całą noc).

2. Przygotowanie jabłek i cebuli:

- Jabłka umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w ćwiartki.
- Cebule obierz i pokrój w grube plastry.

3. Pieczenie karkówki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- W naczyniu żaroodpornym ułóż na dnie pokrojoną cebulę i jabłka.
- Na wierzchu połóż zamarynowaną karkówkę.
- Wlej bulion do naczynia, aby mięso było soczyste podczas pieczenia.
- Przykryj naczynie folią aluminiową lub pokrywką i piecz przez około 1,5 godziny.

4. Końcowe pieczenie:

- Po 1,5 godzinie zdejmij folię aluminiową i piecz karkówkę przez kolejne 20-30 minut, aby się ładnie zarumieniła.
- W trakcie pieczenia można od czasu do czasu polewać mięso sokami, które się wydzielają, aby było jeszcze bardziej soczyste.

5. Odpoczynek mięsa:

- Po upieczeniu wyjmij karkówkę z piekarnika i pozwól jej odpocząć przez około 10 minut przed pokrojeniem. Dzięki temu mięso będzie bardziej soczyste i łatwiejsze do krojenia.

6. Podanie:

- Karkówkę pokrój na plastry i podawaj z upieczonymi jabłkami i cebulą.
- Całość można udekorować świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki czy tymianek.

WIEPRZOWINA W SOSIE ŚLIWKOWYM



Składniki:

- 500 g chudej wieprzowiny (np. polędwica wieprzowa lub schab)
- 200 g suszonych śliwek bez pestek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka świeżego tymianku (lub 1/2 łyżeczki suszonego)
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie, dla wzbogacenia smaku)
- 1 szklanka bulionu warzywnego lub drobiowego
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. natka pietruszki lub świeży tymianek)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie mięsa:

- Wieprzowinę umyj, osusz, a następnie pokrój w plastry o grubości około 1 cm.
- Plastry mięsa delikatnie rozbij tłuczkiem do mięsa, aby były równomiernie grube.
- Dopraw mięso solą i pieprzem.

2. Podsmażanie mięsa:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
- Podsmaż plastry wieprzowiny na średnim ogniu, aż mięso będzie złociste z obu stron (około 3-4 minuty na stronę). Następnie zdejmij mięso z patelni i odłóż na bok.

3. Przygotowanie sosu śliwkowego:

- W tej samej patelni, na której smażyła się wieprzowina, dodaj posiekaną cebulę i czosnek. Smaż, aż cebula stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj suszone śliwki, miód (jeśli używasz), ocet balsamiczny, tymianek i cynamon (opcjonalnie). Całość krótko podsmaż, mieszając, aby połączyć smaki.
- Wlej bulion do patelni i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj sos na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż śliwki zmiękną i sos lekko zgęstnieje.

4. Dodanie mięsa do sosu:

- Włóż podsmażoną wieprzowinę z powrotem na patelnię, do sosu śliwkowego.
- Gotuj na małym ogniu przez kolejne 10 minut, aby mięso dobrze przeszło smakiem sosu.

5. Podanie:

- Podawaj wieprzowinę w sosie śliwkowym na gorąco, udekorowaną świeżymi ziołami.
- Danie świetnie komponuje się z kaszą gryczaną, ryżem brązowym, purée ziemniaczanym lub pieczonymi warzywami.

SALATKA Z GRILLOWANĄ WIEPRZOWINĄ I GREJPFRUTEM



Składniki:

Na sałatkę:

- 300 g chudej wieprzowiny (np. polędwica wieprzowa)
- 1 duży grejpfrut (najlepiej różowy)
- 100 g mieszanki sałat (np. rukola, roszponka, szpinak baby)
- 1 awokado
- 1 mała czerwona cebula
- 1 ogórek
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Na marynatę do wieprzowiny:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku

Na dressing do sałatki:

- Sok z połowy grejpfruta
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie marynaty i wieprzowiny:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, miód, musztardę, oregano, sól i pieprz.
- Wieprzowinę pokrój na cienkie paski lub małe steki i zamarynuj w przygotowanej marynacie. Odstaw na co najmniej 30 minut (możesz również zostawić na całą noc w lodówce).

2. Grillowanie wieprzowiny:

- Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
- Grilluj kawałki wieprzowiny przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą dobrze usmażone i lekko zrumienione. Po ugrillowaniu odstaw mięso na bok, aby chwilę odpoczęło.

3. Przygotowanie grejpfruta:

- Obierz grejpfrut, usuń białą błonę i podziel na segmenty.
- Zachowaj sok z grejpfruta, który wycieknie podczas obierania, do dressingu.

4. Przygotowanie sałatki:

- Umyj i osusz mieszankę sałat. Umieść ją w dużej misce.
- Awokado obierz, usuń pestkę, pokrój w plastry i dodaj do sałatki.
- Cebulę pokrój w cienkie plasterki, a ogórka w półplasterki. Dodaj do sałatki.

5. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj sok z grejpfruta, oliwę z oliwek, miód (jeśli używasz), sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.

6. Składanie sałatki:

- Na mieszance sałat ułóż grillowaną wieprzowinę oraz segmenty grejpfruta.
- Całość skrop przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj.

7. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu, aby zachować świeżość i chrupkość składników.
- Możesz udekorować sałatkę świeżymi ziołami, takimi jak kolendra lub natka pietruszki, dla dodatkowego aromatu.

PIECZEŃ RZYMSKA Z JAJKIEM



Składniki:

- 500 g mielonej chudej wieprzowiny (można również użyć mieszanki wieprzowo-wołowej)
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę
- 1 marchewka, starta na drobnych oczkach
- 1 mała cukinia, starta na drobnych oczkach (odciśnij nadmiar wody)
- 1/2 szklanki bułki tartej pełnoziarnistej (lub płatków owsianych zmielonych na mąkę)
- 2 łyżki posiekanej świeżej natki pietruszki
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości soli (opcjonalnie)
- 2 jajka surowe
- 4 jajka ugotowane na twardo (obrane)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Ugotuj 4 jajka na twardo, ostudź i obierz je ze skorupki.
- W dużej misce wymieszaj mielone mięso z posiekaną cebulą, czosnkiem, startą marchewką i cukinią, bułką tartą, natką pietruszki, tymiankiem, musztardą, sosem sojowym (jeśli używasz) oraz 2 surowymi jajkami.
- Dopraw mieszankę solą i pieprzem do smaku. Wszystko dokładnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.

2. Formowanie pieczeni:

- Na dużej desce lub blacie rozłóż folię spożywczą. Na folii rozprowadź równomiernie mieszankę mięsną, formując prostokąt o grubości około 1,5-2 cm.
- Ułóż ugotowane na twardo jajka w linii na środku prostokąta z mięsa.
- Delikatnie zawiń mięso wokół jajek, formując pieczeń. Upewnij się, że mięso szczelnie otacza jajka i nie ma żadnych szczelin.

3. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Przełóż pieczeń do natłuszczonej formy do pieczenia lub na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
- Piecz przez około 50-60 minut, aż mięso będzie złociste i dobrze upieczone. W razie potrzeby, jeśli wierzch pieczeni zbyt szybko się rumieni, przykryj ją folią aluminiową na ostatnie 15 minut pieczenia.

4. Odpoczynek i krojenie:

- Po upieczeniu wyjmij pieczeń z piekarnika i odstaw na około 10 minut, aby mięso odpoczęło i soki równomiernie się rozprowadziły.
- Pieczeń pokrój na plastry o grubości około 2 cm.

5. Podanie:

- Pieczeń rzymską z jajkiem podawaj na ciepło lub na zimno.
- Świetnie smakuje z pieczonymi ziemniakami, kaszą lub świeżymi warzywami, a także z sosem jogurtowym z dodatkiem świeżych ziół.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



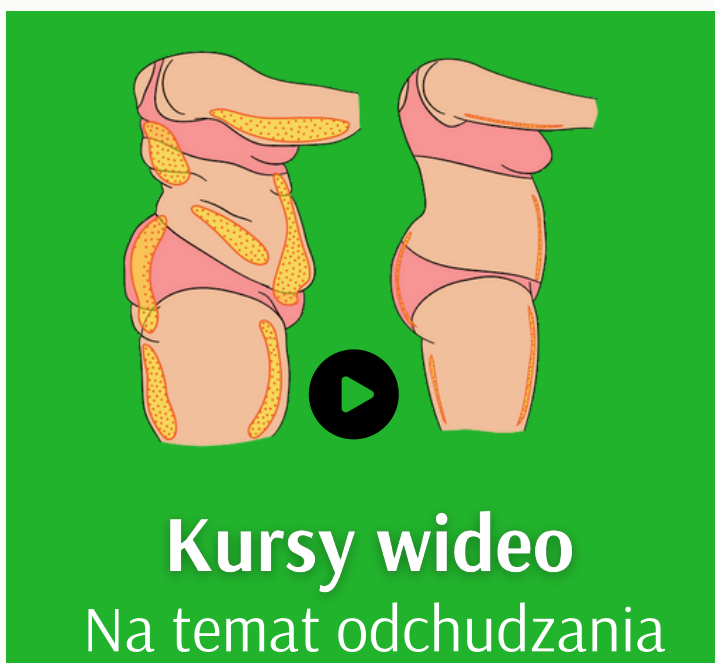
10 ebooków
same fakty



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

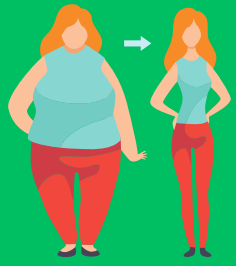


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

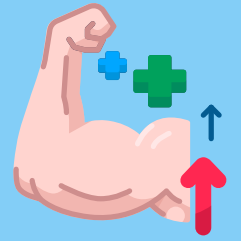


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

