

# 10 WOŁOWYCH KOLACJI

## WOŁOWINA Z PIECZARKAMI I CEBULĄ



Wołowina



Pieczarki



Cebula



Sos sojowy



Makaron jajeczny



Oliwa z oliwek

## WOŁOWINA W SOSIE MUSZTARDOWYM



Wołowina



Musztarda



Bulion wołowy



Cebula



Ziemniaki



Jogurt naturalny



## LASAGNE Z WOŁOWINĄ



Wołowina



Cebula



Pomidory krojone



Makaron lasagne



Masło



Mąka pełnoziarnista



## TATARSKI BEFSZTYK Z MARYNOWANYMI GRZYBKAMI



Wołowina



Cebula



Ogórki konserwowe



Małe grzyby



Ocet



Kapary

# SAŁATKA Z GRILLOWANĄ WOŁOWINĄ I MANGO



Wołowina



Mango



Mix sałat



Oliwa z oliwek



Awokado

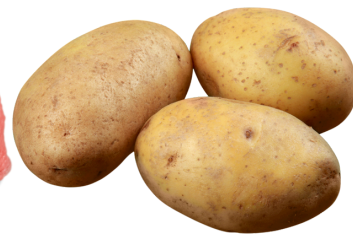


Sok z limonki

# GULASZ WĘGIERSKI Z KLUSKAMI ŚLĄSKIMI



Wołowina



Ziemniaki



Cebula



Bulion wołowy

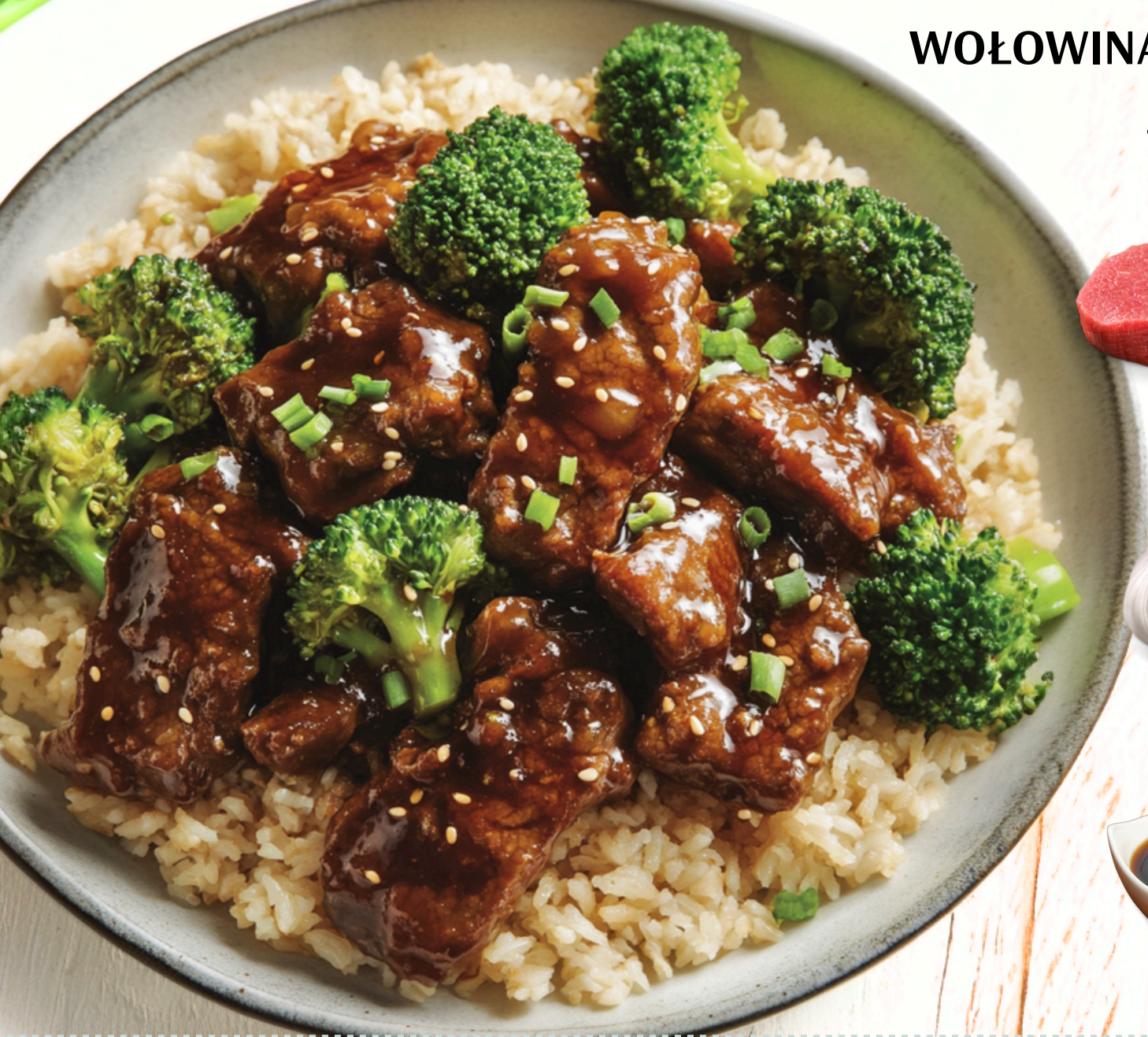


Pomidory



Czosnek

## WOŁOWINA W SOSIE OSTRYGOWYM Z BROKUŁAMI



Wołowina



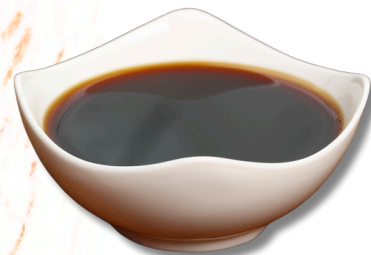
Brokuł



Czosnek



Sos ostrygowy



Sos sojowy



Imbir

## PIECZEŃ WOŁOWA Z SOSEM CHRZANOWYM



Wołowina



Chrzan



Jogurt grecki



Czosnek



Oliwa z oliwek



Musztarda dijon



## SAŁATKA TAJSKA Z WOŁOWINĄ I MAKARONEM RYŻOWYM



Wołowina



Makaron ryżowy



Czerwona papryka



Czerwona  
cebula



Sok z limonki



Sos rybny



## WOŁOWE SZASZŁYKI Z WARZYWAMI



Wołowina



Papryka



Cukinia



Bakłażan



Oliwa z oliwek



Sos sojowy

# SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

[www.motywator.tv/500](http://www.motywator.tv/500)

# WOŁOWINA Z PIECZARKAMI I CEBULĄ



## Składniki:

- 400 g chudej wołowiny (np. polędwicy, rostbefu)
- 200 g pieczarek
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
- 1 łyżka oleju roślinnego (np. oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka octu ryżowego (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru (świeżego lub suszonego)
- 200 g makaronu jajecznego (pełnoziarnistego lub zwykłego)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Wołowinę pokrój w cienkie paski lub małe kawałki.
- Pieczarki umyj i pokrój w plasterki.
- Cebulę obierz i pokrój w piórka.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj.

### 2. Smażenie wołowiny:

- Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju roślinnego.
- Dodaj wołowinę na rozgrzaną patelnię i smaż na średnim ogniu, aż mięso będzie lekko rumiane z obu stron. Smaż partiami, aby wołowina równomiernie się usmażyła, a nie dusiła. Przełóż mięso na talerz.

### 3. Smażenie warzyw:

- Na tej samej patelni (dodaj odrobinę oleju, jeśli to konieczne) wrzuć cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj pieczarki i smaż, aż zmiękną i puszczą sok, a następnie lekko odparują.
- Dodaj czosnek i imbir, smaż jeszcze przez około 1 minutę, mieszając, aby uwolnić aromaty.

### 4. Łączenie składników:

- Dodaj wołowinę z powrotem na patelnię.
- Wlej sos sojowy, miód (lub syrop klonowy), a jeśli lubisz, także ocet ryżowy. Dokładnie wymieszaj, aby mięso i warzywa dobrze pokryły się sosem. Gotuj razem przez 2-3 minuty, aż smaki się połączą. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 5. Przygotowanie makaronu:

- W międzyczasie ugotuj makaron jajeczny według instrukcji na opakowaniu. Odcedź.

### 6. Serwowanie:

- Na talerzach rozłóż porcje makaronu jajecznego, a na wierzch nałóż wołowinę z pieczarkami i cebulą.
- Posyp posiekaną natką pietruszki dla świeżości i koloru.

# WOŁOWINA W SOSIE MUSZTARDOWYM



## Składniki:

### Wołowina w sosie musztardowym:

- 500 g chudej wołowiny (np. udziec, polędwica)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki musztardy Dijon (możesz dodać więcej, jeśli lubisz intensywny smak)
- 1 łyżka musztardy francuskiej (ziarnistej)
- 200 ml bulionu wołowego (niskosodowego)
- 100 ml jogurtu naturalnego lub śmietanki o niskiej zawartości tłuszczu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub świeżego, posiekanego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

### Puree ziemniaczane:

- 600 g ziemniaków
- 2 łyżki jogurtu naturalnego lub mleka o niskiej zawartości tłuszczu
- 1 łyżka masła (można zastąpić oliwą z oliwek)
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### Wołowina w sosie musztardowym:

1. Przygotowanie mięsa:
  - Wołowinę pokrój na kawałki o rozmiarze ok. 4-5 cm.
  - Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę.
  - Czosnek obierz i drobno posiekaj.
2. **Smażenie:**
  - Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek.
  - Dodaj kawałki wołowiny i smaż na średnim ogniu, aż mięso się zarumieni z każdej strony. Przełóż mięso na talerz.
3. **Przygotowanie sosu:**
  - Na tej samej patelni (jeśli to konieczne, dodaj odrobinę oliwy) podsmaż cebulę, aż stanie się miękka i lekko złocista.
  - Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, mieszając.
  - Dodaj musztardę Dijon i musztardę francuską, dokładnie wymieszaj, a następnie wlej bulion wołowy. Dodaj miód (lub syrop klonowy) oraz tymianek. Doprowadź do wrzenia.
4. **Duszenie wołowiny:**
  - Włóż wołowinę z powrotem do garnka z sosem.
  - Zmniejsz ogień, przykryj i duś na małym ogniu przez około 1,5-2 godziny, aż mięso będzie miękkie i delikatne. Od czasu do czasu sprawdzaj poziom płynu i w razie potrzeby dodaj więcej bulionu.
5. **Dodanie śmietanki/jogurtu:**
  - Gdy wołowina jest już miękka, zdejmij pokrywkę i dodaj jogurt naturalny lub śmietankę. Wymieszaj dokładnie i gotuj jeszcze przez kilka minut, aż sos lekko zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### Puree ziemniaczane:

1. **Przygotowanie ziemniaków:**
  - Ziemniaki obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Ugotuj je w osolonej wodzie, aż będą miękkie (około 15-20 minut).
2. **Przygotowanie puree:**
  - Odcedź ziemniaki i przeciśnij je przez praskę lub dokładnie utłucz.
  - Dodaj masło i jogurt naturalny lub mleko. Mieszaj, aż puree będzie gładkie i kremowe. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### Serwowanie:

- Na talerzach rozłóż porcje puree ziemniaczanego, a na wierzch nałóż wołowinę w sosie musztardowym.
- Całość posyp posiekaną natką pietruszki.



# LASAGNE Z WOŁOWINĄ



## Składniki:

### Sos mięsno-pomidorowy:

- 500 g chudej mielonej wołowiny (najlepiej 5-10% tłuszczu)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka (opcjonalnie)
- 1 łodyga selera naciowego (opcjonalnie)
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji (opcjonalnie)

### Sos beszamelowy:

- 2 łyżki masła (można zastąpić oliwą z oliwek)
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej lub pszennej
- 500 ml mleka (o niskiej zawartości tłuszczu, np. 2%)
- Szczypta gałki muszkatołowej
- Sól i pieprz do smaku

### Pozostałe składniki:

- 250 g makaronu lasagne (najlepiej pełnoziarnistego)
- 100 g sera mozzarella (opcjonalnie: w wersji light lub z niską zawartością tłuszczu)
- 50 g parmezanu (opcjonalnie)
- Świeża bazylia do dekoracji (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### Sos mięsno-pomidorowy:

#### 1. Przygotowanie warzyw:

- Cebulę obierz i drobno posiekaj.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
- Seler naciowy drobno posiekaj.

#### 2. Smażenie wołowiny:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i złocista.
- Dodaj czosnek, marchewkę i seler naciowy, smaż przez 3-4 minuty, aż warzywa zmiękną.
- Dodaj mieloną wołowinę, smaż, aż mięso się zarumieni i będzie w pełni ugotowane.

#### 3. Dodanie pomidorów:

- Do mięsa dodaj krojone pomidory z puszki oraz koncentrat pomidorowy.
- Dodaj oregano, bazylię i tymianek, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 20-30 minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### Sos beszamelowy:

#### 1. Przygotowanie beszamelu:

- W rondelku rozpuść masło na średnim ogniu.
- Dodaj mąkę i mieszaj energicznie, aby powstała gładka zasmażka (powinna być jasna, nie przypalona).
- Stopniowo dodawaj mleko, ciągle mieszając, aby nie powstały grudki.
- Gotuj sos, mieszając, aż zgęstnieje (ok. 5 minut). Dopraw gałką muszkatołową, solą i pieprzem do smaku.

### Składanie lasagne:

#### 1. Przygotowanie makaronu:

- Jeśli używasz surowego makaronu lasagne, ugotuj go zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Jeśli używasz makaronu, który nie wymaga gotowania, możesz przejść do składania lasagne.

#### 2. Warstwowanie lasagne:

- W naczyniu żaroodpornym rozprowadź cienką warstwę sosu mięsno-pomidorowego.
- Ułóż pierwszą warstwę makaronu lasagne.
- Następnie dodaj kolejną warstwę sosu mięsno-pomidorowego, polej częścią sosu beszamelowego, a na wierzch ułóż kolejną warstwę makaronu.
- Powtarzaj warstwowanie do wyczerpania składników, kończąc warstwą sosu beszamelowego na wierzchu.

#### 3. Dodanie sera:

- Jeśli używasz sera, posyp wierzch lasagne startą mozzarellą i parmezanem.

#### 4. Pieczenie:

- Piecz lasagne w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 30-35 minut, aż wierzch będzie złocisty i bąbelkowy.

#### 5. Odpoczynek:

- Po upieczeniu, odstaw lasagne na 10 minut przed krojeniem, aby nieco stężała.

# TATARSKI BEFSZTYK Z MARYNOWANYMI GRZYBKAMI



## Składniki:

### Na tatarski befsztyk:

- 400 g chudej polędwicy wołowej (najlepszej jakości)
- 1 żółtko (opcjonalnie, jeśli preferujesz)
- 1 mała cebula
- 2-3 ogórki konserwowe
- 1 łyżka kaparów
- 2 łyżeczki musztardy Dijon
- 1 łyżeczka sosu Worcestershire (opcjonalnie)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Kilka kropli oliwy z oliwek (opcjonalnie)
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

### Na marynowane grzybki:

- 200 g małych grzybów (np. pieczarek lub kurek)
- 200 ml octu jabłkowego lub winnego (opcjonalnie można rozcieńczyć wodą, aby złagodzić smak)
- 200 ml wody
- 1 łyżeczka cukru (opcjonalnie można zastąpić ksylitolem)
- 1 łyżeczka soli
- 2 liście laurowe
- Kilka ziaren ziela angielskiego
- 1-2 ząbki czosnku (pokrojone w plasterki)
- 1 łyżeczka ziaren gorczycy
- Świeży koper do smaku (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### Marynowane grzybki:

#### 1. Przygotowanie grzybków:

- Grzyby dokładnie umyj i oczyść. Jeśli są duże, pokrój je na mniejsze kawałki, a jeśli są małe, zostaw w całości.

#### 2. Marynata:

- W garnku zagotuj ocet z wodą, dodaj cukier, sól, liście laurowe, ziele angielskie, czosnek i ziarna gorczycy.
- Do wrzącej marynaty wrzuć grzyby i gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut.

#### 3. Przechowywanie:

- Grzyby wraz z marynatą przelej do wyparzonych słoików i odstaw do ostygnięcia. Marynowane grzyby najlepiej przygotować dzień wcześniej, aby nabrały pełni smaku.

### Tatarski befsztyk:

#### 1. Przygotowanie mięsa:

- Polędwicę wołową oczyść z błon i drobno posiekaj nożem (nie miel, aby zachować teksturę mięsa). Możesz też poprosić rzeźnika o zmielenie mięsa na grubym sitku.

#### 2. Przygotowanie dodatków:

- Cebulę obierz i drobno posiekaj.
- Ogórki konserwowe pokrój w drobną kostkę.
- Kapary odsącz z zalewy.

#### 3. Mieszanie składników:

- W misce wymieszaj posiekane mięso, musztardę Dijon, sos Worcestershire, posiekaną cebulę, ogórki i kapary. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Jeśli lubisz, dodaj kilka kropli oliwy z oliwek dla dodatkowego smaku.
- Uformuj befsztyk w okrągłe porcje na talerzu, a na środku zrób lekkie wgłębienie, do którego można opcjonalnie włożyć żółtko jajka.

#### 4. Dekorowanie i podawanie:

- Na wierzchu tatarskiego befsztyku możesz umieścić dodatkowe kapary lub odrobinę posiekanej cebuli.
- Podawaj tatarski befsztyk z marynowanymi grzybkami jako dodatkiem.

# SAŁATKA Z GRILLOWANĄ WOŁOWINĄ I MANGO



## Składniki:

### Na sałatkę:

- 300 g chudej wołowiny (np. polędwica, rostbef)
- 1 dojrzałe mango
- 100 g mieszanki sałat (np. rukola, szpinak, roszponka)
- 1 czerwona papryka
- 1 ogórek
- 1 awokado
- 1 mała czerwona cebula
- 1 garść świeżej kolendry lub mięty
- 1 garść orzechów nerkowca (opcjonalnie podprażonych)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

### Na dressing:

- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- Szczypta chili (opcjonalnie, dla pikantnego smaku)
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### Przygotowanie wołowiny:

#### 1. Grillowanie wołowiny:

- Wołowinę posmaruj 1 łyżką oliwy z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem z obu stron.
- Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu. Grilluj mięso przez 3-4 minuty z każdej strony (dla średnio wysmażonej), lub do uzyskania pożądanego stopnia wysmażenia.
- Po grillowaniu odstaw mięso na kilka minut, aby odpoczęło, a następnie pokrój je w cienkie plasterki.

### Przygotowanie składników sałatki:

#### 1. Przygotowanie owoców i warzyw:

- Mango obierz, usuń pestkę i pokrój w cienkie paski lub kostkę.
- Czerwoną paprykę umyj, usuń gniazdo nasienne i pokrój w cienkie paski.
- Ogórek obierz (opcjonalnie) i pokrój w cienkie plasterki.
- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, obierz i pokrój w plastry.
- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
- Świeżą kolendrę lub miętę drobno posiekaj.

#### 2. Przygotowanie mieszanki sałat:

- Mieszankę sałat umieść w dużej misce lub rozłóż na talerzach jako bazę sałatki.

### Przygotowanie dressingu:

#### 1. Mieszanie dressingu:

- W małej miseczce połącz sok z limonki, miód, oliwę z oliwek, sos sojowy, starty imbir oraz chili. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

### Składanie sałatki:

#### 1. Łączenie składników:

- Na mieszance sałat ułóż plasterki grillowanej wołowiny, mango, paprykę, ogórek, awokado i czerwoną cebulę.
- Posyp posiekaną kolendrą lub miętą oraz podprażonymi orzechami nerkowca (jeśli używasz).

#### 2. Polanie dressingiem:

- Sałatkę polej przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem.

# GULASZ WĘGIERSKI Z KLUSKAMI ŚLĄSKIMI



## Składniki:

### Na gulasz węgierski:

- 500 g chudej wołowiny (np. łopatki lub udźca)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 czerwone papryki
- 1 żółta papryka
- 1 marchewka
- 2 pomidory (lub 1 puszka krojonych pomidorów)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- 1 łyżeczka ostrej papryki w proszku (opcjonalnie)
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej (do zagęszczenia, opcjonalnie)
- 1 łyżeczka kminku mielonego
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 liście laurowe
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 500 ml bulionu wołowego (niskosodowego)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

### Na kluski śląskie:

- 1 kg ziemniaków
- 1 jajko
- Mąka ziemniaczana (ilość zależna od masy ziemniaków)
- Sól do smaku

## Przygotowanie:

### Gulasz węgierski:

#### 1. Przygotowanie składników:

- Wołowinę pokrój w kostkę o wielkości około 2-3 cm.
- Cebulę obierz i drobno posiekaj.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Papryki umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w paski.
- Marchewkę obierz i pokrój w półplasterki.
- Pomidory sparz, obierz ze skórki i pokrój w kostkę (jeśli używasz świeżych).

#### 2. Smażenie mięsa:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj pokrojoną wołowinę i smaż na średnim ogniu, aż mięso się zarumieni ze wszystkich stron.
- Dodaj cebulę i smaż, aż stanie się miękka i złocista.
- Dodaj czosnek, słodką i ostrą paprykę w proszku oraz kminek, smaż przez 1 minutę, mieszając, aby uwolnić aromaty.

#### 3. Duszenie gulaszu:

- Dodaj marchewkę, papryki, pomidory i koncentrat pomidorowy do garnka.
- Wlej bulion wołowy, dodaj liście laurowe i majeranek. Doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz ogień, przykryj i duś gulasz na małym ogniu przez około 1,5-2 godziny, aż mięso będzie miękkie. Od czasu do czasu mieszaj i w razie potrzeby dodaj więcej bulionu.

#### 4. Zagęszczenie gulaszu (opcjonalnie):

- Jeśli gulasz jest zbyt rzadki, możesz go zagęścić. Wymieszaj 1 łyżkę mąki pełnoziarnistej z odrobiną zimnej wody, a następnie dodaj do gulaszu, mieszając, aby nie powstały grudki. Gotuj jeszcze przez kilka minut, aż sos zgęstnieje.

### Kluski śląskie:

#### 1. Przygotowanie ziemniaków:

- Ziemniaki obierz, ugotuj w osolonej wodzie, a następnie odcedź i dokładnie utłucz lub przeciśnij przez praskę.
- Ziemniaki odstaw do ostygnięcia.

#### 2. Przygotowanie ciasta na kluski:

- Ostudzone ziemniaki podziel na 4 równe części. Jedną część wyjmij i zastąp ją mąką ziemniaczaną. Dodaj ją z powrotem do ziemniaków wraz z jajkiem. Całość dokładnie wymieszaj, aby powstało gładkie ciasto.

#### 3. Formowanie klusek:

- Z ciasta formuj kulki wielkości orzecha włoskiego. Każdą kulkę delikatnie spłaszcz i zrób w środku małe wgłębienie.

#### 4. Gotowanie klusek:

- Kluski gotuj partiami w osolonej, wrzącej wodzie. Kiedy kluski wypłyną na powierzchnię, gotuj je jeszcze przez około 2-3 minuty, a następnie wyjmij łyżką cedzakową.

### Serwowanie:

- Na talerzu rozłóż porcje klusek śląskich, a obok nałóż gulasz węgierski.

# WOŁOWINA W SOSIE OSTRYGOWYM Z BROKUŁAMI



## Składniki:

### Na wołowinę w sosie ostrygowym:

- 400 g chudej wołowiny (np. polędwicy, rostbefu)
- 1 duży brokuł
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka świeżo startego imbiru
- 3 łyżki sosu ostrygowego
- 2 łyżki sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka oleju sezamowego (opcjonalnie)
- 1 łyżka oleju roślinnego (np. oleju rzepakowego lub z orzeszków ziemnych)
- 2 łyżki wody lub bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej (opcjonalnie, do zagęszczenia sosu)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra lub szczypiorek do dekoracji (opcjonalnie)
- Gotowany ryż brązowy lub pełnoziarnisty, do podania

## Przygotowanie:

### Przygotowanie składników:

#### 1. Przygotowanie mięsa:

- Wołowinę pokrój w cienkie paski, najlepiej w poprzek włókien, aby mięso było delikatniejsze.

#### 2. Przygotowanie brokułów:

- Brokuł podziel na różyczki, a łodygi obierz i pokrój na cienkie plasterki.

#### 3. Przygotowanie czosnku i imbiru:

- Czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Imbir obierz i zetrzyj na tarce lub drobno posiekaj.

## Smażenie:

#### 1. Smażenie wołowiny:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej roślinny.
- Dodaj wołowinę i smaż na dużym ogniu przez 2-3 minuty, aż mięso się zarumieni. Następnie przełóż wołowinę na talerz i odstaw.

#### 2. Smażenie warzyw:

- Na tej samej patelni dodaj trochę więcej oleju, jeśli to konieczne.
- Dodaj czosnek i imbir, smaż przez około 30 sekund, aż uwolnią aromat.
- Dodaj różyczki brokułów i smaż przez 3-4 minuty, aż będą jasnozielone i lekko chrupiące. Jeśli brokuły zaczynają się przypalać, dodaj 2 łyżki wody lub bulionu i przykryj patelnię na chwilę, aby warzywa lekko się poddużyły.

## Przygotowanie sosu:

#### 1. Przygotowanie sosu ostrygowego:

- W małej misce wymieszaj sos ostrygowy, sos sojowy, miód (lub syrop klonowy), olej sezamowy i ewentualnie skrobię kukurydzianą rozpuszczoną w wodzie.

#### 2. Łączenie składników:

- Do brokułów na patelni dodaj wcześniej usmażoną wołowinę.
- Wlej przygotowany sos ostrygowy i dokładnie wymieszaj, aby mięso i brokuły były dobrze pokryte sosem.
- Gotuj na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż sos zgęstnieje i dokładnie oblepi składniki.

## Serwowanie:

#### 1. Podawanie:

- Wołowinę w sosie ostrygowym z brokułami podawaj na gorąco, najlepiej z gotowanym ryżem brązowym lub pełnoziarnistym.
- Danie możesz udekorować posiekaną świeżą kolendrą lub szczypiorkiem.

# PIECZEŃ WOŁOWA Z SOSEM CHRZANOWYM



## Składniki:

### Na pieczeń wołową:

- 1 kg chudej wołowiny (np. udziec, antrykot)
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- Sól i pieprz do smaku
- 1 cebula (opcjonalnie, do pieczenia)
- 1 marchewka (opcjonalnie, do pieczenia)
- 1 szklanka bulionu wołowego (niskosodowego)

### Na sos chrzanowy:

- 3 łyżki świeżo startego chrzanu (lub chrzanu ze słoika bez dodatku cukru)
- 200 ml jogurtu greckiego (o niskiej zawartości tłuszczu)
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego dla złagodzenia smaku

## Przygotowanie:

### Pieczeń wołowa:

#### 1. Przygotowanie mięsa:

- Wołowinę oczyść z nadmiaru tłuszczu i błon, jeśli to konieczne.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj lub przeciśnij przez praskę.
- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, czosnek, suszony tymianek, rozmaryn, musztardę Dijon, sól i pieprz.

#### 2. Marynowanie mięsa:

- Natrzyj mięso przygotowaną mieszanką ziół i przypraw. Jeśli masz czas, odstaw mięso do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na całą noc, aby mięso przesiąknęło przyprawami.

#### 3. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Jeśli używasz cebuli i marchewki, obierz je i pokrój na duże kawałki. Umieść je na dnie naczynia żaroodpornego, tworząc "poduszkę" pod mięso.
- Umieść mięso na warzywach (lub bezpośrednio na blaszce, jeśli nie używasz warzyw).
- Wlej bulion wołowy do naczynia, a następnie przykryj mięso folią aluminiową lub przykrywką.
- Piecz przez około 1,5-2 godziny, w zależności od grubości mięsa i pożądanego stopnia wysmażenia. Na ostatnie 15-20 minut pieczenia możesz zdjąć folię, aby mięso się ładnie zarumieniło.

#### 4. Odpoczynek mięsa:

- Po wyjęciu z piekarnika, odstaw pieczeń na 10-15 minut przed krojeniem, aby soki równomiernie się rozprowadziły.

### Sos chrzanowy:

#### 1. Przygotowanie sosu:

- W miseczce wymieszaj jogurt grecki, starty chrzan, musztardę Dijon i sok z cytryny.
- Dopraw solą, pieprzem i ewentualnie odrobiną miodu lub syropu klonowego, jeśli sos jest zbyt ostry.
- Dokładnie wymieszaj i odstaw na chwilę, aby smaki się przegryzły.

### Serwowanie:

#### 1. Podawanie:

- Pieczeń wołową pokrój w plastry i podawaj z sosem chrzanowym na ciepło.
- Danie można podać z pieczonymi warzywami, ziemniakami puree lub pełnoziarnistym chlebem.

# SALATKA TAJSKA Z WOŁOWINĄ I MAKARONEM RYŻOWYM



## Składniki:

### Na sałatkę:

- 200 g chudej wołowiny (np. polędwica, rostbef)
- 150 g makaronu ryżowego (najlepiej cienkie nitki)
- 1 mała marchewka
- 1 czerwona papryka
- 1 ogórek
- 1 czerwona cebula
- 1 garść świeżej kolendry
- 1 garść świeżej mięty
- 1 garść świeżej bazylii (opcjonalnie tajskiej)
- 2-3 liście sałaty rzymskiej lub lodowej
- 1 łyżka oleju sezamowego lub roślinnego (do smażenia wołowiny)
- 1 łyżeczka sezamu do posypania (opcjonalnie)

### Na dressing:

- 3 łyżki soku z limonki
- 2 łyżki sosu rybnego
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę)
- 1 świeża papryczka chili (opcjonalnie, drobno posiekana)

## Przygotowanie:

### Przygotowanie wołowiny:

#### 1. Grillowanie lub smażenie wołowiny:

- Wołowinę pokrój na cienkie paski.
- Rozgrzej olej sezamowy (lub roślinny) na patelni na średnim ogniu.
- Smaż wołowinę przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będzie rumiana i średnio wysmażona. Możesz także przygotować wołowinę na grillu.
- Po usmażeniu odstaw wołowinę na bok, aby odpoczęła, a następnie pokrój ją na mniejsze kawałki.

### Przygotowanie makaronu ryżowego:

#### 1. Gotowanie makaronu:

- Makaron ryżowy ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zwykle polega to na namoczeniu go w gorącej wodzie przez kilka minut). Odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania.

### Przygotowanie warzyw i ziół:

#### 1. Przygotowanie warzyw:

- Marchewkę obierz i pokrój w cienkie słupki lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
- Czerwoną paprykę umyj, usuń gniazdo nasienne i pokrój w cienkie paski.
- Ogórek obierz (opcjonalnie) i pokrój w cienkie plasterki lub półplasterki.
- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
- Liście sałaty umyj, osusz i porwij na mniejsze kawałki.
- Świeże zioła (kolendrę, miętę, bazylię) drobno posiekaj.

### Przygotowanie dressingu:

#### 1. Mieszanie dressingu:

- W miseczce połącz sok z limonki, sos rybny, miód (lub syrop klonowy), sos sojowy, starty imbir, czosnek i papryczkę chili, jeśli jej używasz.
- Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

### Składanie sałatki:

#### 1. Łączenie składników:

- W dużej misce wymieszaj ugotowany makaron ryżowy, przygotowane warzywa i zioła oraz kawałki wołowiny.
- Dodaj dressing i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.

#### 2. Podawanie:

- Sałatkę przełóż na talerze i posyp sezamem (jeśli używasz).
- Danie podawaj od razu, najlepiej na zimno lub lekko schłodzone.

# WOŁOWE SZASZŁYKI Z WARZYWAMI



## Składniki:

### Na szaszłyki:

- 500 g chudej wołowiny (np. polędwicy, rostbefu)
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 czerwona cebula
- 1 cukinia
- 200 g pieczarek
- 1 bakłażan (opcjonalnie)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła (np. rozmaryn, tymianek) do dekoracji

### Na marynatę:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
- 2 łyżki soku z cytryny lub limonki
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### Przygotowanie wołowiny:

#### 1. Krojenie mięsa:

- Wołowinę pokrój na kawałki o wielkości około 2-3 cm, które będą pasowały na szaszłyki.

#### 2. Przygotowanie marynaty:

- W miseczce połącz oliwę z oliwek, sos sojowy, sok z cytryny, czosnek, mielony kminek, słodką i ostrą paprykę, sól oraz pieprz.
- Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

#### 3. Marynowanie mięsa:

- Pokrojone kawałki wołowiny umieść w dużej misce lub zamykanym woreczku strunowym.
- Wlej przygotowaną marynatę na mięso, dokładnie wymieszaj, aby mięso było równomiernie pokryte marynatą.
- Przykryj miskę lub zamknij woreczek i odstaw do lodówki na co najmniej 1-2 godziny, a najlepiej na całą noc.

### Przygotowanie warzyw:

#### 1. Przygotowanie warzyw:

- Czerwoną i żółtą paprykę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój na kawałki o wielkości zbliżonej do kawałków mięsa.
- Czerwoną cebulę obierz i pokrój na ćwiartki, a następnie podziel na pojedyncze warstwy.
- Cukinię umyj i pokrój w grube plasterki.
- Pieczarki umyj, osusz i, jeśli są duże, przekrój na pół.
- Bakłażana (jeśli używasz) pokrój w grube plasterki, a następnie na mniejsze kawałki.

#### 2. Przygotowanie warzyw do grillowania:

- Warzywa umieść w dużej misce, dodaj 1 łyżkę oliwy z oliwek, sól, pieprz i ewentualnie ulubione zioła (np. rozmaryn, tymianek). Dokładnie wymieszaj.

### Składanie szaszłyków:

#### 1. Nadziewanie szaszłyków:

- Na namoczone w wodzie patyczki do szaszłyków (lub metalowe) nadziewaj na przemian kawałki marynowanej wołowiny i warzywa. Staraj się równomiernie rozmieszczać mięso i warzywa.

### Grillowanie szaszłyków:

#### 1. Grillowanie:

- Rozgrzej grill lub patelnię grillową do średnio wysokiej temperatury.
- Grilluj szaszłyki przez około 10-12 minut, obracając co kilka minut, aby mięso i warzywa równomiernie się upiekły. Szaszłyki powinny być złociste i lekko przypieczone z każdej strony.

### Serwowanie:

#### 1. Podawanie:

- Szaszłyki podawaj na gorąco, udekorowane świeżymi ziołami.
- Możesz podać je z dodatkiem ryżu, sałatką lub pieczonymi ziemniakami.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



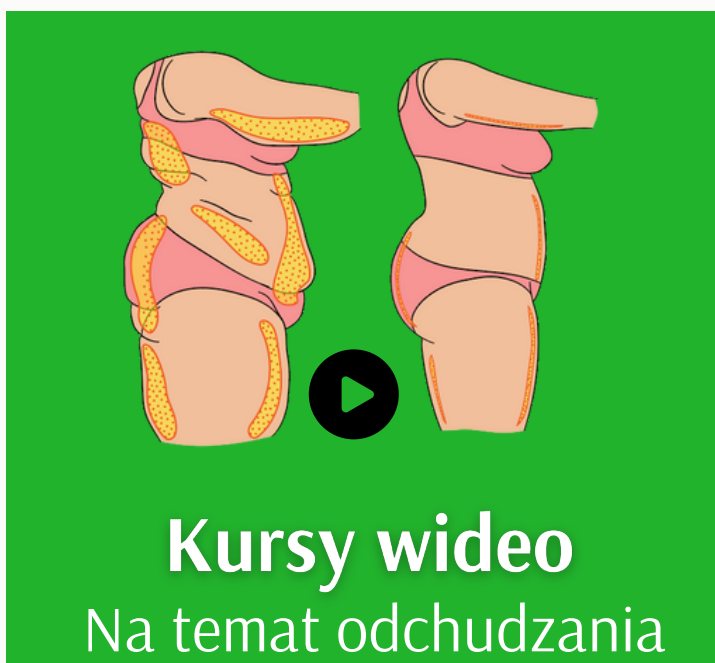
**10 ebooków**  
same fakty



**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



# 12 zł miesięcznie

## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

