

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

FILET Z PSTRĄGA Z WARZYWAMI NA PARZE



Filet z pstrąga



Brokuły



Marchew



Cukinia



Papryka czerwona



Oliwa z oliwek

SZASZŁYKI Z TOFU, PAPRYKĄ I CEBULĄ



Tofu



Papryka



Cebula czerwona



Czosnek



Oliwa z oliwek



Sos sojowy

ZAPIEKANE POŁĘDWICZKI

Z INDYKA Z ZIOŁAMI



Połędwiczki z indyka



Cukinia



Pomidorki koktajlowe



Czosnek



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek



KOTLETY Z BATATÓW Z

DIPEM JOGURTOWYM



Bataty



Oliwa z oliwek



Ciecierzycza



Cebula



Jogurt naturalny



Płatki owsiane

PASTA Z TUŃCZYKA Z KAPARAMI I CEBULĄ



Tuńczyk



Kapary



Jogurt naturalny



Czerwona
cebula



Musztarda dijon



Sok z cytryny

GRILLOWANE WARZYWA Z SEREM HALLOUMI



Pomidorki
koktajlowe



Ser halloumi



Cukinia



Papryka
czerwona



Bakłażan



Oliwa z oliwek



KREMOWY MAKARON Z RUKOLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI



Makaron pełnoziarnisty



Rukola



Suszone pomidory
w oliwie



Jogurt grecki



Parmezan



Czosnek



STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z PUREE Z GROSZKU



Połędwica wołowa



Czosnek



Groszek



Rozmaryn



Jogurt naturalny



Oliwa z oliwek

PIECZONA PIERS Z KACZKI Z KARMELIZOWANYMI JABŁKAMI



Pierś z kaczki



Rozmaryn



Oliwa z oliwek



Czosnek



Jabłka



Miód

RISOTTO Z KREWETKAMI I CYTRYNĄ



Krewetki



Ryż arborio



Cebula



Czosnek



Bulion warzywny



Parmezan

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

FILET Z PSTRĄGA Z WARZYWAMI NA PARZE



Składniki (dla 2 osób):

- 2 filety z pstrąga (około 300 g każdy)
- 200 g brokułów
- 150 g marchewki
- 100 g cukinii
- 100 g papryki czerwonej
- 50 g cebuli
- 20 g oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku (około 10 g)
- 10 g świeżego koperku
- 5 g świeżego tymianku
- Sok z połowy cytryny (około 20 g)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Warzywa na parze:

- Brokuły podziel na różyczki, marchewkę obierz i pokrój w cienkie plasterki, cukinię pokrój w plastry, a paprykę w paski.
- Cebulę pokrój w piórka.
- Ugotuj warzywa na parze przez około 10 minut, aż będą miękkie, ale nadal lekko chrupiące.

2. Filet z pstrąga:

- Filety z pstrąga opłucz pod zimną wodą i osusz ręcznikiem papierowym.
- Natrzyj filety oliwą z oliwek, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
- Na patelni grillowej lub w piekarniku (grill) usmaż filety z pstrąga przez około 3-4 minuty z każdej strony (lub do momentu, aż będą złociste i chrupiące z zewnątrz, a miękkie w środku).

3. Podanie:

- Na talerz wyłóż ugotowane warzywa, a na nich połóż filety z pstrąga.
- Posyp świeżym koperkiem i tymiankiem.

SZASZŁYKI Z TOFU, PAPRYKĄ I CEBULĄ



Składniki (na 8 szaszłyków):

- 400 g tofu (najlepiej twarde, naturalne)
- 200 g papryki czerwonej
- 200 g papryki żółtej
- 150 g cebuli czerwonej
- 2 ząbki czosnku (około 10 g)
- 30 g oliwy z oliwek
- 20 g sosu sojowego
- 10 g soku z cytryny
- 5 g mielonej papryki wędzonej
- 5 g mielonego kminu rzymskiego
- 5 g soli
- 5 g pieprzu
- Drewniane patyczki do szaszłyków (namoczone w wodzie przez 30 minut)

Przygotowanie:

1. Marynata do tofu:

- Tofu pokrój w kostkę o boku około 2 cm.
- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sos sojowy, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, mieloną paprykę wędzoną, kmin rzymski, sól i pieprz.
- Tofu włóż do marynaty, delikatnie wymieszaj i odstaw do lodówki na minimum 30 minut, aby przeszło smakiem.

2. Przygotowanie warzyw:

- Papryki pokrój w kwadraty o zbliżonym rozmiarze do tofu.
- Cebulę pokrój w grube plastry, a następnie podziel na większe kawałki (tak, aby nadawały się do nabijania na patyczki).

3. Szaszłyki:

- Na namoczone wcześniej patyczki nabijaj na przemian tofu, paprykę i cebulę.
- Grilluj szaszłyki na patelni grillowej, na grillu elektrycznym lub w piekarniku (grill) przez około 10-12 minut, co jakiś czas obracając, aby równomiernie się upiekły.

4. Podanie:

- Szaszłyki podawaj z ulubionym sosem np. jogurtowo-czosnkowym lub z dodatkiem świeżych ziół, takich jak kolendra czy natka pietruszki.

ZAPIEKANE POŁĘDWICZKI

Z INDYKA Z ZIOŁAMI



Składniki (dla 2 osób):

- 400 g polędwiczek z indyka
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 100 g cukinii
- 50 g czerwonej cebuli
- 2 ząbki czosnku (około 10 g)
- 30 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżego rozmarynu
- 10 g świeżego tymianku
- 5 g suszonego oregano
- 20 g soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Marynata do indyka:

- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, rozmaryn, tymianek, oregano, sól i pieprz.
- Polędwiczki z indyka opłucz i osusz ręcznikiem papierowym, a następnie obtocz w przygotowanej marynacie. Odstaw do lodówki na minimum 30 minut, aby mięso przeszło smakiem ziół.

2. Przygotowanie warzyw:

- Pomidorki koktajlowe pozostaw w całości.
- Cukinię pokrój w plastry, a cebulę w piórka.

3. Pieczone polędwiczki z indyka:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Na blachę wyłóż zamarynowane polędwiczki z indyka, obok ułóż pomidorki koktajlowe, cukinię i cebulę.
- Piecz przez około 25-30 minut, aż mięso będzie soczyste, a warzywa lekko zrumienione. W połowie czasu pieczenia, możesz przewrócić mięso na drugą stronę.

4. Podanie:

- Podawaj polędwiczki z zapieczonymi warzywami, posypując świeżym rozmarynem lub tymiankiem jako dekoracją.

KOTLETY Z BATATÓW Z DIPEM JOGURTOWYM



Składniki (na 6 kotletów):

Kotlety:

- 500 g batatów
- 100 g ciecierzycy z puszki (odsączonej)
- 50 g płatków owsianych
- 1 mała cebula (około 50 g)
- 2 ząbki czosnku (około 10 g)
- 10 g świeżej kolendry lub natki pietruszki
- 5 g mielonego kuminu
- 5 g papryki wędzonej
- 5 g soli
- 5 g pieprzu
- 10 g oliwy z oliwek do smażenia

Dip jogurtowy:

- 150 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 1 ząbek czosnku (około 5 g)
- 10 g świeżego koperku lub mięty
- 10 g soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Kotlety:

1. Bataty:

- Bataty obierz i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości (około 15-20 minut). Następnie odcedź i odstaw do ostygnięcia.

2. Masa na kotlety:

- W misce rozgnieć bataty widelcem, dodaj odsączoną ciecierzycę i również delikatnie ją rozgnieć.
- Dodaj płatki owsiane, drobno posiekaną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, kumin, paprykę wędzoną, sól i pieprz.
- Dodaj posiekaną kolendrę lub natkę pietruszki i dokładnie wymieszaj składniki, aż masa stanie się jednolita.

3. Formowanie kotletów:

- Z powstałej masy uformuj kotlety (około 6 sztuk).
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż kotlety po 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.

Dip jogurtowy:

1. W miseczce wymieszaj jogurt naturalny z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posiekanym koperkiem lub miętą, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

Podanie:

- Kotlety podawaj z dipem jogurtowym i np. sałatką z warzyw lub pieczonymi warzywami.

PASTA Z TUŃCZYKA Z KAPARAMI I CEBULĄ



Składniki:

- 200 g tuńczyka w sosie własnym (odsączonego)
- 50 g czerwonej cebuli
- 20 g kaparów (odsączonych)
- 100 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 10 g musztardy dijon
- 10 g soku z cytryny
- 5 g oliwy z oliwek
- 5 g świeżego koperku
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Tuńczyka odsącz z nadmiaru płynu i przełóż do miski.
- Cebulę drobno posiekaj, a kapary odsącz z zalewy i pokrój na mniejsze kawałki (jeśli są duże).
- Koperkę posiekaj drobno.

2. Mieszanie składników:

- Do miski z tuńczykiem dodaj posiekaną cebulę, kapary, jogurt naturalny, musztardę dijon, sok z cytryny, oliwę z oliwek i koperkę.
- Dokładnie wymieszaj składniki, aż uzyskasz jednolitą konsystencję.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku, a następnie ponownie wymieszaj.

3. Podanie:

- Pastę możesz podawać na pełnoziarnistym pieczywie, jako dodatek do warzyw, lub jako nadzienie do kanapek.

GRILLOWANE WARZYWA Z SEREM HALLOUMI

Składniki (dla 2 osób):

- 200 g sera halloumi
- 150 g cukinii
- 150 g papryki czerwonej
- 150 g bakłażana
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 1 mała czerwona cebula (około 50 g)
- 30 g oliwy z oliwek
- 10 g soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (około 5 g)
- 10 g świeżego oregano lub bazylii
- 5 g suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku



Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Cukinię i bakłażana pokrój w plastry, paprykę w paski, a cebulę w piórka. Pomidorki koktajlowe pozostaw w całości.
- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, tymianek, sól i pieprz.
- Warzywa polej marynatą i delikatnie wymieszaj, aby równomiernie się nią pokryły.

2. Grillowanie warzyw:

- Rozgrzej patelnię grillową lub grilla.
- Grilluj warzywa przez 4-5 minut z każdej strony, aż będą miękkie i lekko zrumienione. Pomidorki koktajlowe grilluj krócej, aż lekko popękają.

3. Grillowanie sera halloumi:

- Ser halloumi pokrój w grubsze plastry (około 1-2 cm).
- Grilluj na rozgrzanej patelni grillowej lub grillu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będzie złocisty i lekko chrupiący.

4. Podanie:

- Na talerzu ułóż grillowane warzywa i plastry sera halloumi.
- Posyp świeżym oregano lub bazylią dla dodatkowego aromatu.

KREMOWY MAKARON Z RUKOLĄ I Składniki (dla 2 osób):

SUSZONYMI POMIDORAMI



- 200 g pełnoziarnistego makaronu (np. penne, spaghetti)
- 100 g rukoli
- 50 g suszonych pomidorów w oliwie (odsączonych)
- 150 g jogurtu greckiego
- 50 g tartego parmezanu
- 2 ząbki czosnku (około 10 g)
- 20 g oliwy z oliwek (z suszonych pomidorów)
- 10 g soku z cytryny
- 5 g suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Makaron:

- Ugotuj makaron al dente według instrukcji na opakowaniu w osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedź, zachowując 50 ml wody z gotowania.

2. Sos:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek (najlepiej tę z suszonych pomidorów) i dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Podsmażaj przez około 1 minutę, aż czosnek uwolni aromat.
- Dodaj jogurt grecki, sok z cytryny, suszone oregano, a następnie powoli podgrzewaj na małym ogniu, mieszając, aż składniki się połączą. Nie doprowadzaj sosu do wrzenia.
- Dodaj tarty parmezan i mieszaj, aż sos stanie się kremowy. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

3. Dodanie rukoli i suszonych pomidorów:

- Suszone pomidory pokrój w paseczki i dodaj do sosu.
- Zdejmij patelnię z ognia i wmieszaj rukolę, aby delikatnie zwiędła pod wpływem ciepła sosu.

4. Podanie:

- Wymieszaj ugotowany makaron z sosem i warzywami, a następnie dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Podawaj od razu, posypując dodatkowym parmezanem, jeśli lubisz.

STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ

Z PUREE Z GROSZKU



Składniki (dla 2 osób):

Stek z polędwicy:

- 2 steki z polędwicy wołowej (około 200 g każdy)
- 10 g oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku (około 10 g)
- 10 g świeżego rozmarynu lub tymianku
- Sól i pieprz do smaku

Puree z groszku:

- 300 g mrożonego groszku
- 50 g jogurtu naturalnego (lub greckiego)
- 1 ząbek czosnku (około 5 g)
- 10 g świeżej mięty
- 10 g soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Stek z polędwicy:

1. Przygotowanie steków:

- Steki wyjmij z lodówki na 30 minut przed smażeniem, aby nabrały temperatury pokojowej.
- Natrzyj steki oliwą z oliwek, czosnkiem przeciśniętym przez praskę, rozmarynem (lub tymiankiem), solą i pieprzem.

2. Smażenie:

- Rozgrzej patelnię grillową na średnim ogniu. Smaż steki po 2-4 minuty z każdej strony (w zależności od preferowanego stopnia wysmażenia: 2 minuty dla rare, 3 minuty dla medium, 4 minuty dla well-done).
- Po smażeniu, zdejmij steki z patelni i odstaw na kilka minut, aby odpoczęły.

Puree z groszku:

1. Gotowanie groszku:

- Mrożony groszek wrzuć do wrzącej osolonej wody i gotuj przez 3-4 minuty, aż będzie miękki, ale zachowa intensywnie zielony kolor.
- Odcedź groszek i przelej zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania.

2. Przygotowanie puree:

- Groszek przełóż do blendera, dodaj jogurt naturalny, sok z cytryny, posiekany czosnek i mięta.
- Blenduj na gładką masę, aż uzyskasz kremowe puree. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Podanie:

- Na talerzu ułóż stek z polędwicy, a obok niego puree z groszku.
- Możesz dodatkowo udekorować danie świeżymi ziołami, np. mięta lub rozmarynem.

PIECZONA PIERŚ Z KACZKI Z KARMELIZOWANYMI JABŁKAMI



Przygotowanie:

Pierś z kaczki:

1. Przygotowanie kaczki:

- Piersi z kaczki opłucz i osusz ręcznikiem papierowym.
- Skórę na piersiach natnij w kratkę, uważając, aby nie przeciąć mięsa.
- Natrzyj piersi solą, pieprzem, posiekanym rozmarynem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

2. Smażenie i pieczenie:

- Na zimnej patelni połóż piersi z kaczki skórą do dołu i smaż na średnim ogniu, aż tłuszcz się wytopi, a skóra stanie się złocista i chrupiąca (około 5-7 minut). Następnie przewróć piersi na drugą stronę i smaż jeszcze przez 2 minuty.
- Przełóż piersi z kaczki do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piecz przez 8-10 minut (dla średniego wysmażenia). Po upieczeniu odstaw mięso na 5 minut, aby odpoczęło przed krojeniem.

Karmelizowane jabłka:

1. Przygotowanie jabłek:

- Jabłka obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w grube plasterki.
- Na patelni rozgrzej masło klarowane, dodaj jabłka i smaż na średnim ogniu przez około 3-4 minuty, aż lekko się zarumienią.
- Dodaj miód, sok z cytryny, szczyptę cynamonu oraz tymianek (opcjonalnie). Karmelizuj jabłka, mieszając, aż będą miękkie, ale nadal lekko chrupiące (kolejne 3-4 minuty).
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Podanie:

- Pokrój pierś z kaczki w plastry i podawaj z karmelizowanymi jabłkami.
- Danie możesz udekorować dodatkowym rozmarynem lub tymiankiem.

Składniki (dla 2 osób):

Pieczona pierś z kaczki:

- 2 piersi z kaczki (około 200 g każda)
- 10 g świeżego rozmarynu
- 2 ząbki czosnku (około 10 g)
- 10 g oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Karmelizowane jabłka:

- 2 średnie jabłka (około 300 g)
- 20 g miodu
- 10 g masła klarowanego
- 10 g soku z cytryny
- 1 gałązka tymianku (opcjonalnie)
- Szczypta cynamonu
- Sól i pieprz do smaku

RISOTTO Z KREWETKAMI

I CYTRYNĄ



Składniki (dla 2 osób):

- 200 g krewetek (obrane, oczyszczone)
- 150 g ryżu arborio (do risotto)
- 1 mała cebula (około 50 g)
- 2 ząbki czosnku (około 10 g)
- 500 ml bulionu warzywnego (gorącego)
- 100 ml białego wytrawnego wina
- 30 g parmezanu (startego)
- 10 g oliwy z oliwek
- 20 g masła
- Skórka i sok z 1 cytryny (około 20 g soku)
- 10 g świeżej natki pietruszki
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie krewetek:

- Krewetki opłucz i osusz. Dopraw solą i pieprzem.
- Na patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek i podsmaż krewetki przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą różowe i lekko złociste. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie risotto:

- Na tej samej patelni rozpuść masło, dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek. Smaż na małym ogniu przez 2-3 minuty, aż zmiękną.
- Dodaj ryż arborio i smaż przez około 1-2 minuty, mieszając, aż ziarenka staną się lekko przezroczyste.
- Wlej białe wino i gotuj, aż większość płynu odparuje.

3. Dodawanie bulionu:

- Stopniowo dodawaj gorący bulion warzywny, po jednej łyżce na raz, mieszając ryż. Czekaj, aż ryż wchłonie płyn przed dodaniem kolejnej porcji bulionu.
- Gotuj risotto przez około 18-20 minut, aż ryż będzie miękki, ale nadal lekko al dente.

4. Dodanie krewetek i cytryny:

- Gdy ryż będzie gotowy, dodaj wcześniej usmażone krewetki, skórkę z cytryny, sok z cytryny i świeżo starty parmezan. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

5. Podanie:

- Risotto podawaj od razu, posypując posiekaną świeżą natką pietruszki i ewentualnie dodatkowymi plasterkami cytryny jako dekoracją.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



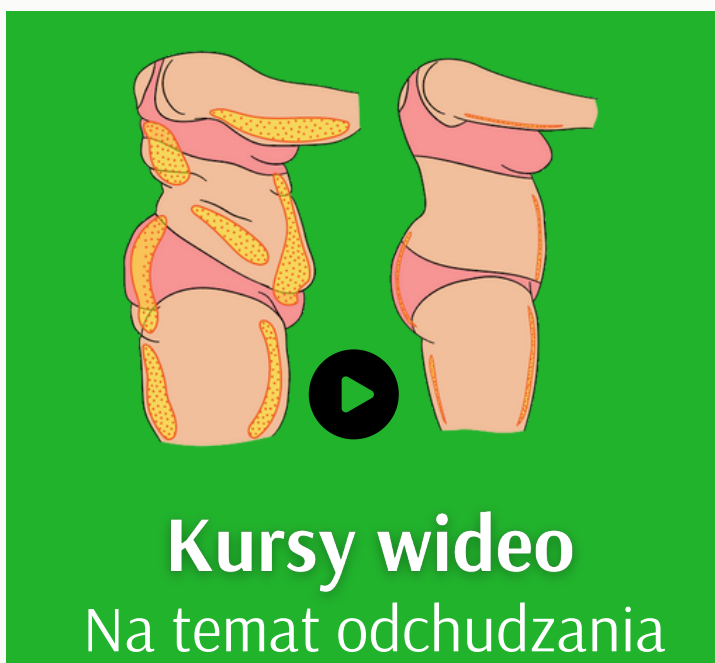
10 ebooków
same fakty



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

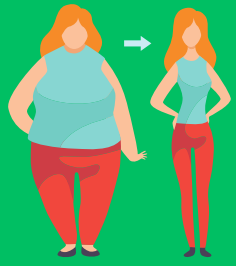


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

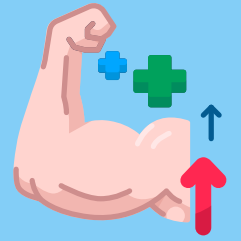


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

