

ŚNIADANIA Z CAŁEGO ŚWIATA!



CROQUE MADAME (FRANCUSKA ZAPIEKANKA Z JAJKIEM)



Chleb pełnoziarnisty



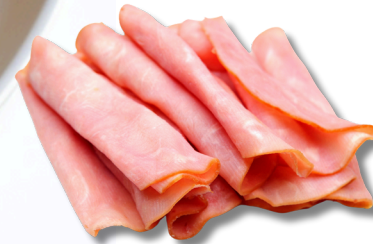
Musztarda dijon



Ser



Oliwa z oliwek



Szynka



Jajka



HUEVOS RANCHEROS (MEKSYKAŃSKIE JAJKA)



Tortille



Jajka



Czosnek



Cebula



Papryka



Krojone pomidory



IDLI Z SAMBAREM (INDYJSKIE PLACUSZKI RYŻOWE)



Ryż



Czarna soczewica



Żółty groch



Ziemniak



Pomidor



Bakłażan



MUESLI BIRCHER (SZWAJCARSKA OWSIANKA NA ZIMNO)



Płatki owsiane



Mleko



Jogurt naturalny



Jabłko



Sok z cytryny



Posiekane orzechy



SHAKSHUKA

(BLISKOWSCHODNIE JAJKA
W SOSIE POMIDOROWYM)



Jajka



Krojone pomidory



Koncentrat
pomidorowy



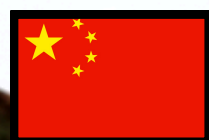
Papryka



Cebula



Oliwa z oliwek



CONGEE

(CHIŃSKA ZUPA RYŻOWA)



Ryż jaśminowy



Imbir



Pak choi



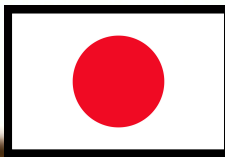
Marchew



Sos sojowy



Olej sezamowy



NATTO Z RYŻEM (JAPONSKIE ŚNIADANIE Z FERMENTOWANĄ SOJĄ)



Natto



Ryż brązowy



Sos sojowy



Awokado



Nori (suszone wodorosty)



Zielona cebulka



FULL ENGLISH BREAKFAST (ANGIELSKIE PEŁNE ŚNIADANIE)



Bekon



Kiełbaski wieprzowe



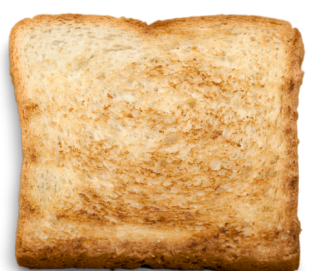
Jajka



Pieczarki



Pomidory



Chleb tostowy



FUL MEDAMES (EGIPSKIE DANIE Z BOBU)



Suchy bób



Czosnek



Oliwa z oliwek



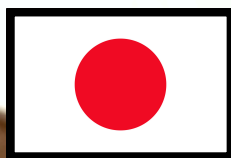
Pomidor



Cebula



Sok z cytryny



TAMAGOYAKI (JAPONSKI OMLET NA SŁODKO)



Jajka



Cukier



Sos sojowy



Mirin

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

CONGEE

(CHIŃSKA ZUPA RYŻOWA)



Składniki:

- 1 szklanka ryżu jaśminowego (lub dowolnego białego ryżu)
- 8 szklanek wody lub bulionu warzywnego (dla bogatszego smaku)
- 1 kawałek imbiru (około 3 cm), pokrojony w cienkie plasterki
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 marchewka, pokrojona w małą kostkę
- 1 szklanka drobno posiekanej kapusty pak choi (lub szpinaku)
- 1/2 szklanki gotowanego kurczaka (opcjonalnie, dla wersji wegetariańskiej można dodać tofu)
- 2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- Sól i pieprz do smaku
- Dodatki do wyboru: posiekana zielona cebulka, świeża kolendra, ugotowane jajko, prażone orzechy nerkowca lub orzeszki ziemne, chili, sezam

Instrukcje:

1. **Gotowanie ryżu:** Opłucz ryż pod bieżącą wodą, aż woda będzie przezroczysta. W dużym garnku doprowadź wodę lub bulion do wrzenia. Dodaj ryż, plasterki imbiru oraz czosnek. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj na wolnym ogniu, mieszając od czasu do czasu, przez około 1-1,5 godziny, aż ryż się rozpadnie i zupa osiągnie kremową konsystencję. W razie potrzeby dodaj więcej wody.
2. **Dodanie warzyw i białka:** Na około 20 minut przed końcem gotowania, dodaj marchewkę, kapustę pak choi (lub szpinak), a także ugotowanego kurczaka (lub tofu). Gotuj do momentu, aż warzywa będą miękkie, a smaki się połączą.
3. **Przyprawianie:** Dodaj sos sojowy, olej sezamowy, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszaj.
4. **Serwowanie:** Przełóż congee do misek i udekoruj wybranymi dodatkami, takimi jak zielona cebulka, kolendra, ugotowane jajko, prażone orzechy czy chili. Podawaj gorące.

HUEVOS RANCHEROS (MEKSYKAŃSKIE JAJKA)



Składniki:

- 4 pełnoziarniste tortille (można użyć kukurydzianych dla autentyczności)
- 4 jajka
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów (lub 4 świeże pomidory, obrane i posiekane)
- 1 papryczka chili, drobno posiekana (opcjonalnie, dla ostrości)
- 1 łyżeczka kuminu (kminu rzymskiego)
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1/2 szklanki fasoli czarnej (może być z puszki, odsączona i opłukana)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra, posiekana do dekoracji
- 1 awokado, pokrojone w plastry (do podania)
- Opcjonalnie: ser feta lub queso fresco do posypania

Instrukcje:

- 1. Przygotowanie sosu:** Na średnim ogniu rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni. Dodaj cebulę i smaż, aż zmięknie (około 5 minut). Dodaj czosnek, czerwoną i zieloną paprykę oraz papryczkę chili (jeśli używasz) i smaż przez kolejne 5 minut, aż warzywa zmiękną.
- 2. Dodanie pomidorów i przypraw:** Dodaj krojone pomidory, kumin i wędzoną paprykę. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje. Dodaj fasolę i gotuj jeszcze przez 5 minut. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 3. Przygotowanie tortilli:** W międzyczasie podgrzej tortille na suchej patelni lub w piekarniku, aby stały się miękkie i lekko chrupiące.
- 4. Smażenie jajek:** Na osobnej patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek. Wbij jajka na patelnię i smaż na średnim ogniu, aż białka się zetną, ale żółtka pozostaną płynne (lub według własnych upodobań).
- 5. Serwowanie:** Na każdą tortillę nałóż porcję sosu pomidorowego z warzywami, a następnie połóż na niej smażone jajko. Udekoruj świeżą kolendrą i plasterkami awokado. Opcjonalnie posyp serem feta lub queso fresco.
- 6. Podanie:** Podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem świeżego soku z limonki i odrobiną ostrego sosu, jeśli lubisz pikantne dania.

SHAKSHUKA

(BLISKOWSCHODNIE JAJKA W SOSIE POMIDOROWYM)



Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów (lub 4 świeże pomidory, obrane i pokrojone)
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka mielonego kuminu (kminu rzymskiego)
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki chili w proszku (opcjonalnie, dla ostrości)
- Sól i pieprz do smaku
- 4 jajka
- Świeża kolendra lub natka pietruszki, posiekana do dekoracji
- 1/2 awokado, pokrojone w plastry (opcjonalnie)
- Ser feta lub labneh do posypania (opcjonalnie)
- Świeży chleb lub pełnoziarniste pieczywo do podania

Instrukcje:

- 1. Przygotowanie sosu:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się przezroczysta i miękka, około 5 minut. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż uwolni aromat.
- 2. Dodanie warzyw:** Dodaj czerwoną i żółtą paprykę do patelni. Smaż warzywa przez około 5-7 minut, aż zmiękną, mieszając od czasu do czasu.
- 3. Przyprawy i pomidory:** Dodaj koncentrat pomidorowy, kumin, kolendrę, wędzoną paprykę i chili w proszku (jeśli używasz). Smaż przez 1 minutę, aby przyprawy uwolniły swoje aromaty. Następnie dodaj krojone pomidory (lub świeże pomidory). Doprowadź do wrzenia, a potem zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10-15 minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 4. Gotowanie jajek:** Kiedy sos jest gotowy, zrób w nim łyżką małe wgłębienia. Ostrożnie wbij do każdego wgłębienia jajko. Przykryj patelnię i gotuj na wolnym ogniu przez 5-7 minut, aż białka się zetną, ale żółtka pozostaną płynne (lub dłużej, jeśli wolisz twardsze żółtka).
- 5. Serwowanie:** Gdy jajka są gotowe, zdejmij patelnię z ognia. Udekoruj shakshukę świeżą kolendrą lub natką pietruszki oraz opcjonalnie plasterkami awokado i pokruszonym serem feta lub labneh. Podawaj z chrupiącym pieczywem, które świetnie nadaje się do maczania w sosie.

CROQUE MADAME

(FRANCUSKA ZAPIEKANKA Z JAJKIEM)



Składniki:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba (najlepiej na zakwasie lub z mąki razowej)
- 2 łyżeczki musztardy dijon
- 4 plastry chudej szynki (np. z indyka lub kurczaka)
- 4 plastry niskotłuszczowego sera (np. emmental, gruyère lub mozzarella)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła klarowanego (ghee) lub masła
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej
- 1 szklanka mleka o obniżonej zawartości tłuszczu (np. 1,5%)
- Szczypta gałki muszkatołowej
- Sól i pieprz do smaku
- 2 jajka
- Świeża pietruszka, posiekana do dekoracji (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie sosu beszamelowego:

- W małym rondlu rozpuść masło na średnim ogniu. Dodaj mąkę i mieszaj, aż powstanie gładka pasta (roux). Smaż przez około 1-2 minuty, aby pozbyć się smaku surowej mąki.
- Powoli wlewaj mleko, ciągle mieszając, aż sos zacznie gęstnieć. Dodaj szczyptę gałki muszkatołowej, sól i pieprz do smaku. Gotuj sos przez kolejne 2-3 minuty, a następnie zdejmij z ognia.

2. Przygotowanie kanapek:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (lub włącz funkcję grilla).
- Na dwóch kromkach chleba rozsmaruj cienką warstwę musztardy dijon. Na każdej kromce połóż plaster szynki i sera. Przykryj drugą kromką chleba, tworząc kanapki.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Podsmaż kanapki z obu stron, aż chleb stanie się złocisty, a ser zacznie się topić (około 2-3 minuty z każdej strony).

3. Zapiekanka:

- Przełóż podsmażone kanapki na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Na każdą kanapkę wylej porcję przygotowanego sosu beszamelowego, rozprowadzając równomiernie na wierzchu. Wstaw do piekarnika i zapiekaj przez 5-7 minut, aż sos będzie złocisty.

4. Przygotowanie jajek:

- W międzyczasie, na tej samej patelni, na której smażyłeś kanapki, usmaż jajka sadzone, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne.

5. Serwowanie:

- Wyjmij kanapki z piekarnika i na każdą z nich połóż jajko sadzone. Posyp posiekaną świeżą pietruszką do dekoracji, jeśli chcesz.
- Podawaj od razu, najlepiej z lekką sałatką z rukoli lub mieszanych sałat jako dodatkiem.

NATTO Z RYŻEM

(JAPOŃSKIE ŚNIADANIE Z FERMENTOWANĄ SOJĄ)



Składniki:

- 1 filiżanka ugotowanego brązowego ryżu (lub innego pełnoziarnistego ryżu, np. jaśminowego lub basmati)
- 1 opakowanie natto (około 50 g)
- 1 łyżeczka sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżeczka musztardy (opcjonalnie, do smaku)
- 1 zielona cebulka, drobno posiekana
- 1/2 awokado, pokrojonego w kostkę
- 1 mały arkusz nori (suszone wodorosty), pokrojony na cienkie paski
- Kilka plasterków marynowanego imbiru (opcjonalnie)
- Posypka sezamowa lub prażone nasiona sezamu
- Kilka kropel oleju sezamowego (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie ryżu:

- Ugotuj brązowy ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Najlepiej używać brązowego ryżu, aby dodać daniu więcej błonnika i wartości odżywczych. Jeśli masz już ugotowany ryż z dnia poprzedniego, wystarczy go podgrzać.

2. Przygotowanie natto:

- Otwórz opakowanie natto. Dodaj do niego sos sojowy i musztardę, jeśli używasz, a następnie dokładnie wymieszaj. Natto ma lepką konsystencję, więc mieszanie go przez chwilę sprawia, że staje się bardziej ciągnące i łatwiej się go je.

3. Komponowanie dania:

- W głębokiej miseczce umieść gorący ryż. Na wierzchu rozłóż natto.
- Dodaj pokrojone w kostkę awokado, posiekaną zieloną cebulkę oraz paseczki nori. Jeśli lubisz, możesz dodać także plasterki marynowanego imbiru, który doda daniu lekko pikantnego smaku.
- Posyp danie sezamem lub sezamową posypką oraz skrop kilkoma kroplami oleju sezamowego, jeśli chcesz wzbogacić smak.

4. Serwowanie:

- Natto z ryżem najlepiej podawać od razu, póki ryż jest jeszcze ciepły. Możesz jeść to danie pałeczkami lub łyżką, mieszając wszystkie składniki razem przed każdym kęsem.

FULL ENGLISH BREAKFAST (ANGIELSKIE PEŁNE ŚNIADANIE)



Składniki (na 2 porcje):

- 4 plastry bekonu (ang. bacon)
- 4 kiełbaski wieprzowe (ang. sausages)
- 2 jajka
- 4 pieczarki (duże, pokrojone w plastry)
- 2 pomidory (przekrojone na pół)
- 1 puszka fasoli w sosie pomidorowym (ang. baked beans)
- 4 kromki chleba tostowego
- Masło (do smarowania chleba)
- Olej roślinny (do smażenia)
- Sól i pieprz (do smaku)

Przygotowanie:

1. Smażenie bekonu i kiełbasek:

- Na dużej patelni rozgrzej odrobinę oleju na średnim ogniu.
- Po rozgrzaniu patelni, połóż na niej plastry bekonu i smaż, aż staną się chrupiące z obu stron. Odkładaj na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.
- Na tej samej patelni usmaż kiełbaski, obracając je regularnie, aż będą równomiernie zarumienione i dobrze wysmażone.

2. Smażenie pieczarek i pomidorów:

- Na patelnię dodaj trochę więcej oleju, jeśli to konieczne.
- Wrzuć pokrojone pieczarki i smaż, aż staną się miękkie i lekko złociste.
- Po pieczarkach połóż na patelni przekrojone na pół pomidory, smaż je po przekrojonej stronie przez kilka minut, aż zmiękną.

3. Podgrzewanie fasoli:

- W małym rondelku podgrzej fasolę w sosie pomidorowym na średnim ogniu. Mieszaj co jakiś czas, aby się nie przypaliła.

4. Przygotowanie tostów i jajek:

- W międzyczasie opiek kromki chleba w tosterze lub na suchej patelni, aż będą złociste i chrupiące. Posmaruj masłem.
- Na osobnej patelni rozgrzej odrobinę oleju, wbij jajka i smaż je na średnim ogniu. Możesz przygotować jajka sadzone (ang. fried eggs) lub jajka w koszulkach (ang. poached eggs), w zależności od preferencji.

5. Serwowanie:

- Na talerzach ułóż smażony bekon, kiełbaski, pieczarki, pomidory, fasolę oraz tosty z masłem.
- Na koniec dodaj jajka i dopraw całość solą oraz pieprzem do smaku.

IDLI Z SAMBAREM (INDYJSKIE PLACUSZKI RYŻOWE)



Składniki na Idli (na 4 porcje):

- 1 szklanka ryżu (najlepiej użyć ryżu idli, ale można też użyć basmati)
- 1/2 szklanki łuskanej czarnej soczewicy (urad dal)
- 1/4 łyżeczki soli
- Woda (do moczenia i mielenia)

Składniki na Sambar:

- 1/2 szklanki żółtego grochu (tuvar dal)
- 1 mała cebula (posiekana)
- 1 marchewka (pokrojona w kostkę)
- 1 ziemniak (pokrojony w kostkę)
- 1 pomidor (pokrojony w kostkę)
- 1 mały bakłażan (pokrojony w kostkę)
- 1 zielone chili (pokrojone w plasterki)
- 1 łyżeczka nasion gorczycy
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka nasion kminu rzymskiego (opcjonalnie)
- 2 łyżki pasty z tamaryndowca (rozpuszczonej w 1/2 szklanki wody)
- Garść świeżych liści kolendry (posiekanych)
- 1 łyżeczka soli (do smaku)
- 2 łyżki oleju roślinnego

Przygotowanie Idli:

1. Moczenie składników:

- Namocz ryż i urad dal osobno w wodzie przez około 4-6 godzin lub na całą noc.

2. Mielenie:

- Po namoczeniu odcedź wodę z ryżu i urad dal.
- Zmiel urad dal na gładką pastę, dodając stopniowo wodę (ok. 1/4 szklanki).
- Następnie zmiel ryż na gładką, ale nieco ziarnistą pastę.
- Połącz obie pasty w dużej misce, dodaj sól i dobrze wymieszaj.
- Odstaw ciasto na 8-12 godzin w ciepłe miejsce, aby mogło fermentować. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.

3. Gotowanie Idli:

- Nasmaruj formy do idli olejem lub wyłóż je gazą (możesz użyć foremek do muffinek lub innych małych foremek).
- Wlej ciasto do form, wypełniając je do 3/4 wysokości.
- Gotuj na parze przez 10-15 minut, aż idli będą miękkie i puszyste. Sprawdź wykałaczką, czy są gotowe – powinna wyjść sucha.
- Po ugotowaniu ostrożnie wyjmij idli z foremek.

Przygotowanie Sambar:

1. Gotowanie dalu:

- Wypłucz tuvar dal i gotuj go w garnku z 2 szklankami wody, kurkumą i odrobiną soli, aż będzie miękki (ok. 20-25 minut). Możesz użyć szybkowaru, aby skrócić czas gotowania.

2. Przygotowanie warzyw:

- W osobnym garnku rozgrzej olej i dodaj nasiona gorczycy. Kiedy zaczną strzelać, dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się przezroczysta.
- Dodaj pokrojone warzywa (marchew, ziemniak, bakłażan) i smaż przez kilka minut.
- Dodaj pokrojonego pomidora, zielone chili, mieloną kolendrę i kmin rzymski. Smaż, aż pomidory zmiękną.
- Dodaj gotowany dal wraz z wodą, w której się gotował. Wymieszaj wszystko dokładnie.

3. Doprawienie Sambaru:

- Dodaj pastę z tamaryndowca rozpuszczoną w wodzie i gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut, aż warzywa będą miękkie, a smaki się połączą.
- Na koniec dodaj posiekane liście kolendry i dopraw solą do smaku.

MUESLI BIRCHER

SZWAJCARSKA OWSIANKA NA ZIMNO)



Składniki (na 2 porcje):

- 1 szklanka płatków owsianych (najlepiej górskich)
- 1/2 szklanki mleka (możesz użyć mleka roślinnego, np. migdałowego, sojowego)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (możesz użyć jogurtu greckiego lub roślinnego)
- 1 jabłko (najlepiej kwaśne, np. Granny Smith)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1/4 szklanki posiekanych orzechów (np. migdały, orzechy włoskie)
- 1/4 szklanki suszonych owoców (np. rodzynki, suszone morele, żurawina)
- Świeże owoce do podania (np. jagody, maliny, banan)
- Opcjonalnie: cynamon, wanilia lub inne przyprawy według uznania

Przygotowanie:

1. Przygotowanie owsianki:

- W misce wymieszaj płatki owsiane, mleko i jogurt. Dokładnie wymieszaj, aby płatki były całkowicie pokryte płynem.
- Jabłko umyj, nie obierając go ze skórki. Zetrzyj jabłko na tarce o grubych oczkach bezpośrednio do miski z płatkami.
- Dodaj sok z cytryny i miód lub syrop klonowy, jeśli używasz. Dokładnie wymieszaj.

2. Dodatki:

- Do owsianki dodaj posiekane orzechy i suszone owoce. Wszystko dobrze wymieszaj.
- Przykryj miskę i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, a najlepiej na całą noc. Dzięki temu płatki nasiąkną płynem i owsianka nabierze kremowej konsystencji.

3. Podanie:

- Przed podaniem wyjmij owsiankę z lodówki. Jeśli jest zbyt gęsta, możesz dodać odrobinę mleka, aby rozrzedzić konsystencję.
- Przełóż owsiankę do misek i udekoruj świeżymi owocami. Możesz także posypać odrobiną cynamonu lub dodać kilka kropel ekstraktu waniliowego dla smaku.

FUL MEDAMES

(EGIPSKIE DANIE Z BOBU)



Składniki (na 4 porcje):

- 2 szklanki suchego bobu (lub 2 puszki gotowanego bobu)
- 2-3 ząbki czosnku (posiekane lub przeciśnięte przez praskę)
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek (lub więcej do smaku)
- Sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego (mielonego)
- 1/2 łyżeczki soli (lub do smaku)
- 1/4 łyżeczki pieprzu (do smaku)
- 1 pomidor (pokrojony w drobną kostkę)
- 1 mała cebula (drobno posiekana)
- Garść świeżej pietruszki (posiekanej)
- Opcjonalnie: papryczka chili (posiekana), ogórek (pokrojony w kostkę), jajka na twardo, chleb pita do podania

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bobu:

- Jeśli używasz suchego bobu: Namocz bób w dużej ilości wody przez co najmniej 8 godzin lub na całą noc. Po namoczeniu odcedź, opłucz i ugotuj bób w świeżej wodzie przez około 1,5-2 godziny, aż będzie miękki. W razie potrzeby usuń łupinki.
- Jeśli używasz gotowanego bobu z puszki: Odsącz bób i opłucz pod bieżącą wodą.

2. Gotowanie Ful Medames:

- W garnku umieść ugotowany bób (lub odsączony bób z puszki) i dodaj do niego posiekany czosnek. Wlej tyle wody, aby przykryć bób. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż bób się podgrzeje i lekko zmięknie.
- Użyj tłuczka do ziemniaków lub widelca, aby lekko rozgnieść bób – chcesz uzyskać mieszaną konsystencję, gdzie część bobu jest rozgnieciona, a część pozostaje w całości.

3. Doprawienie i serwowanie:

- Do ciepłego bobu dodaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, kmin rzymski, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.
- Dodaj pokrojonego pomidora, cebulę oraz pietruszkę i delikatnie wymieszaj.
- Ful Medames podawaj na ciepło, skropiony dodatkową oliwą z oliwek. Możesz także podać go z dodatkowymi posiekanymi warzywami, papryczką chili lub jajkiem na twardo.
- Tradycyjnie Ful Medames podaje się z chlebem pita, który można maczać w potrawie.

TAMAGOYAKI

(JAPONSKI OMLET NA SŁODKO)



Składniki (na 2 porcje):

- 4 jajka
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka mirinu (japońskie słodkie wino ryżowe) lub miodu (jeśli mirin jest niedostępny)
- 1/2 łyżeczki soli
- Olej roślinny (do smażenia)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie masy jajecznej:

- W misce rozbij jajka i delikatnie je roztrzep widelcem lub trzepaczką. Staraj się nie napowietrzać jajek zbyt mocno, aby masa była gładka.
- Dodaj do jajek cukier, sos sojowy, mirin (lub miód) oraz sól. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą i cukier się rozpuści.

2. Smażenie omletu:

- Rozgrzej na średnim ogniu prostokątną patelnię do tamagoyaki (jeśli takiej nie posiadasz, możesz użyć małej, okrągłej patelni).
- Posmaruj patelnię cienką warstwą oleju roślinnego. Możesz użyć pędzelka lub papierowego ręcznika do rozprowadzenia oleju.
- Wlej cienką warstwę masy jajecznej na patelnię, rozprowadzając ją równomiernie. Smaż, aż jajka zaczną się ścinać, ale nadal będą lekko wilgotne na powierzchni.

3. Zwijanie tamagoyaki:

- Gdy masa jajeczna jest częściowo ścięta, zacznij delikatnie zwijać omlet od jednego końca do drugiego, używając łopatkki lub pałeczek. Przesuń zwinięty omlet na jedną stronę patelni.
- Ponownie nasmaruj patelnię olejem, jeśli to konieczne, i wlej kolejną cienką warstwę masy jajecznej. Podnieś zwinięty omlet, aby masa jajeczna wpłynęła również pod spód.
- Smaż, aż jajka się zetną, a następnie ponownie zawiń omlet, zaczynając od zwiniętej części. Powtarzaj ten proces, aż zużyjesz całą masę jajeczną.

4. Podanie:

- Po zakończeniu smażenia omletu, zdejmij tamagoyaki z patelni i odłóż na chwilę, aby lekko ostygł.
- Przed podaniem pokrój tamagoyaki na plastry o grubości około 2 cm. Podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej, jako dodatek do ryżu, sushi, lub jako samodzielne danie.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



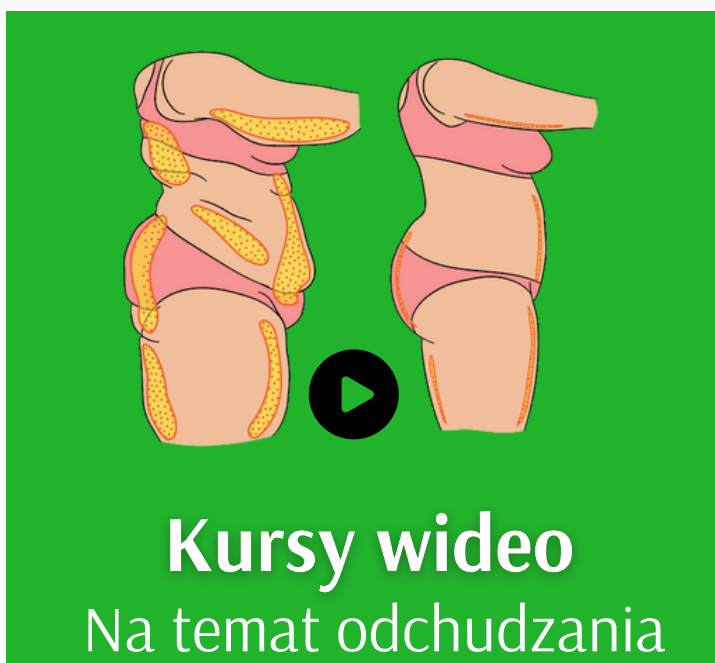
10 ebooków
same fakty



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

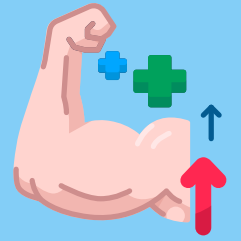


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

