

# 10 OBIADOWYCH HITÓW

## GULASZ Z CIECIERZYCY I SZPINAKU Z RYŻEM BASMATI



Ciecierzycyca



Szpinak



Cebula



Ryż basmati



Krojone pomidory



Czerwona papryka

## KREM Z DYNI Z PRAŻONYMI PESTKAMI SŁONECZNIKA



Dynia



Oliwa z oliwek



Cebula



Czosnek



Pestki  
słonecznika



Bulion  
warzywny





## STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, BROKUŁAMI I PAPRYKĄ



Wołowina



Brokuł



Imbir



Papryka



Cebula



Czosnek



## LASAGNE Z WARZYWAMI I SOSEM POMIDOROWYM



Makaron lasagne



Cukinia



Bakłażan



Pomidory z puszki



Koncentrat  
pomidorowy



Masło



# RISOTTO Z KARCZOCHAMI I SZAFRANEM



Ryż arborio



Karczochy



Szafran



Bulion warzywny



Cebula



Czosnek

# PIECZONY FILET Z DORSZA Z PUREE Z KALAFIORA



Filet z dorsza



Oliwa z oliwek



Kalafior



Sok z cytryny



Masło



Mleko



# QUICHE Z PIECZARKAMI

## I SZPINAKIEM



Pieczarki



Szpinak



Mąka  
pełnoziarnista



Masło



Cebula



Jajka

# BURRITO Z INDYKIEM, CZARNĄ FASOLĄ I RYŻEM



Mięso z indyka



Czarna fasola



Ryż



Tortille



Krojone  
pomidory



Czerwona  
papryka



# ZAPIEKANKA Z BATATÓW, SZPINAKU I KOZIEGO SERA



Szpinak



Batat



Ser kozi



Jajka



Cebula



Mleko

# TAJSKIE CURRY Z KURCZAKIEM, KOKOSOWYM MLEKIEM I WARZYWAMI



Pierś z kurczaka



Cukinia



Marchew



Czerwona  
papryka



Krojone  
pomidory



Mleczko  
kokosowe



# 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)



# GULASZ Z CIECIERZYCY I SZPINAKU Z RYŻEM BASMATI



## Składniki (na 4 porcje):

- 240 g suchej ciecierzycy (lub 400 g ugotowanej/konserwowej)
- 200 g świeżego szpinaku
- 1 średnia cebula (ok. 150 g)
- 3 ząbki czosnku (ok. 15 g)
- 1 marchewka (ok. 100 g)
- 1 papryka czerwona (ok. 150 g)
- 400 g pomidorów krojonych (z puszki)
- 200 g mleczka kokosowego (opcjonalnie dla kremowej konsystencji)
- 1 łyżeczka mielonej papryki słodkiej (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki mielonej papryki ostrej (ok. 2 g)
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki kurkumy (ok. 2 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 10 g)
- 200 g suchego ryżu basmati
- 600 ml wody do gotowania ryżu
- 500 ml wody do gotowania gulaszu
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

- Przygotowanie ciecierzycy:** Jeśli używasz suchej ciecierzycy, namocz ją na noc w zimnej wodzie, a następnie ugotuj do miękkości (około 1 godziny). Jeśli korzystasz z ciecierzycy konserwowej, opłucz ją pod bieżącą wodą.
- Gotowanie ryżu:** Ryż basmati opłucz pod zimną wodą, aby pozbyć się nadmiaru skrobi. W garnku zagotuj 600 ml wody, dodaj ryż i gotuj na wolnym ogniu przez około 12-15 minut, aż będzie miękki. Następnie odcedź i odstaw.
- Przygotowanie warzyw:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę, a marchewkę i paprykę pokrój w małe kawałki. Podsmaż cebulę, czosnek, marchewkę i paprykę przez około 5 minut, aż zmiękną.
- Dodawanie przypraw:** Do podsmażonych warzyw dodaj słodką i ostrą paprykę, kmin rzymski oraz kurkumę. Smaż całość przez kolejne 2 minuty, aby przyprawy uwolniły aromat.
- Gulasz:** Dodaj pomidory z puszki oraz 500 ml wody. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut. Jeśli używasz mleczka kokosowego, dodaj je teraz, aby nadać gulaszowi kremową konsystencję.
- Dodanie ciecierzycy i szpinaku:** Do gulaszu dodaj ugotowaną ciecierzycę i świeży szpinak. Gotuj całość przez kolejne 5-7 minut, aż szpinak zwiędnie, a smaki się połączą. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Podanie:** Gulasz podawaj na ciepło z ugotowanym ryżem basmati.



# KREM Z DYNI Z PRAŻONYMI PESTKAMI SŁONECZNIKA



## Składniki (na 4 porcje):

- 800 g dyni (obraną, bez pestek)
- 1 średnia cebula (ok. 150 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 1 marchewka (ok. 100 g)
- 1 ziemniak (ok. 150 g)
- 750 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 10 g)
- 1/2 łyżeczki mielonej kurkumy (ok. 2 g)
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru (ok. 2 g)
- Szczypta gałki muszkatołowej
- 1 łyżka soku z cytryny (ok. 10 ml)
- Sól i pieprz do smaku

## Prażone pestki słonecznika:

- 50 g pestek słonecznika
- 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek (ok. 2 g)
- Szczypta soli



## Przygotowanie:

- Przygotowanie warzyw:** Dynię obierz, usuń pestki i pokrój w kostkę. Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę, a marchewkę i ziemniaka obierz i pokrój na małe kawałki.
- Smażenie warzyw:** W dużym garnku rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty, aż staną się miękkie i lekko złociste.
- Dodanie warzyw i przypraw:** Dodaj dynię, marchewkę i ziemniaka do garnka. Dopraw kurkumą, imbirem i gałką muszkatołową, a następnie smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
- Gotowanie zupy:** Wlej bulion warzywny do garnka i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj zupę pod przykryciem przez około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Miksowanie:** Kiedy warzywa są już miękkie, zdejmij garnek z ognia i zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub w blenderze kielichowym. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj trochę więcej bulionu lub wody.
- Doprawienie:** Dodaj sok z cytryny oraz sól i pieprz do smaku. Podgrzej zupę na małym ogniu, jeśli jest taka potrzeba.
- Prażenie pestek słonecznika:** Na suchej patelni rozgrzej 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek. Dodaj pestki słonecznika i praż je na średnim ogniu przez około 3-4 minuty, aż staną się złociste. Posól je delikatnie.
- Podanie:** Zupę krem z dyni podawaj gorącą, posypaną prażonymi pestkami słonecznika.



# STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, BROKUŁAMI I PAPRYKĄ



## Składniki (na 4 porcje):

- 400 g wołowiny (połędwica lub antrykot, pokrojona w cienkie paski)
- 1 brokuł (ok. 300 g)
- 1 papryka czerwona (ok. 150 g)
- 1 papryka żółta (ok. 150 g)
- 1 mała cebula (ok. 100 g)
- 3 ząbki czosnku (ok. 15 g)
- 2 cm kawałek imbiru (ok. 10 g)
- 2 łyżki sosu sojowego (ok. 30 ml)
- 1 łyżka oleju sezamowego (ok. 10 ml)
- 1 łyżka oleju roślinnego (np. rzepakowego, ok. 10 ml)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (ok. 7 g)
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej (ok. 5 g)
- 3 łyżki wody (ok. 45 ml)
- 1 łyżka sezamu (opcjonalnie, ok. 10 g)
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

- Przygotowanie wołowiny:** Pokrój wołowinę na cienkie paski. Dopraw solą i pieprzem, a następnie wymieszaj z 1 łyżką sosu sojowego i mąką ziemniaczaną. Odstaw na 10-15 minut, aby mięso się zamarynowało.
- Przygotowanie warzyw:** Brokuł podziel na małe różyczki. Papryki pokrój w paski, cebulę w cienkie półplasterki, a czosnek i imbir drobno posiekaj.
- Podsmażanie wołowiny:** Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej roślinny. Podsmaż wołowinę na dużym ogniu przez 2-3 minuty, aż będzie złocista i lekko chrupiąca. Zdejmij z patelni i odstaw na bok.
- Smażenie warzyw:** Na tej samej patelni rozgrzej olej sezamowy. Dodaj cebulę, czosnek i imbir, smaż przez 1-2 minuty, aż aromaty się uwolnią. Następnie dodaj brokuły i papryki. Smaż warzywa na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż zmiękną, ale nadal będą chrupiące.
- Łączenie składników:** Do warzyw dodaj podsmażoną wołowinę. Dodaj pozostały sos sojowy, miód lub syrop klonowy oraz 3 łyżki wody. Wszystko dokładnie wymieszaj i smaż przez kolejne 2-3 minuty, aż składniki się połączą, a sos lekko zgęstnieje.
- Podanie:** Stir-fry posyp sezamem (opcjonalnie) i podawaj gorący. Możesz podać go z ryżem, kaszą lub makaronem ryżowym, jeśli chcesz dodać źródło węglowodanów.



# LASAGNE Z WARZYWAMI I SOSEM POMIDOROWYM



## Składniki (na 4 porcje):

### Na lasagne:

- 9 płatów pełnoziarnistego makaronu lasagne (ok. 200 g)
- 2 cukinie (ok. 400 g)
- 1 bakłażan (ok. 300 g)
- 2 papryki (czerwona i żółta, ok. 300 g)
- 1 cebula (ok. 150 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 200 g świeżego szpinaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 10 g)
- 200 g sera mozzarella (lub innego sera o niższej zawartości tłuszczu)

### Na sos pomidorowy:

- 800 g pomidorów z puszki (krojonych)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego (ok. 30 g)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 2 g)
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (ok. 2 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 10 g)
- Sól i pieprz do smaku

### Na beszamel:

- 1 łyżka masła (ok. 15 g)
- 1 łyżka mąki pszennej pełnoziarnistej (ok. 10 g)
- 300 ml mleka (może być roślinne)
- Szczypta gałki muszkatołowej
- Sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:** Cukinię, bakłażan i papryki pokrój w plasterki lub paski. Cebulę drobno posiekaj, a czosnek przeciśnij przez praskę. Szpinak opłucz i osusz.
2. **Podsmażanie warzyw:** Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Podsmaż cebulę i czosnek przez 3-4 minuty, aż będą miękkie. Dodaj cukinię, bakłażana i papryki. Smaż przez około 10 minut, aż warzywa będą miękkie, a nadmiar wody odparuje. Dodaj świeży szpinak i smaż jeszcze przez 2-3 minuty, aż zwiędnie. Dopraw solą i pieprzem.
3. **Przygotowanie sosu pomidorowego:** W średnim garnku rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy, oregano i bazylię. Dopraw solą i pieprzem. Gotuj sos na wolnym ogniu przez 15-20 minut, aż zgęstnieje i smaki się połączą.
4. **Przygotowanie beszamelu:** W rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i energicznie mieszaj, aż powstanie gładka zasmażka. Stopniowo dodawaj mleko, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek. Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
5. **Przygotowanie lasagne:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. W naczyniu żaroodpornym (o wymiarach ok. 20x30 cm) rozprowadź cienką warstwę sosu pomidorowego. Ułóż na niej pierwszą warstwę makaronu. Następnie dodaj warstwę warzyw, polej ją sosem pomidorowym i kilkoma łyżkami beszamelu. Powtarzaj te warstwy, aż wykorzystasz wszystkie składniki, kończąc na warstwie makaronu i sosu beszamelowego.
6. **Ser:** Na wierzch lasagne posyp startą mozzarellą.
7. **Pieczenie:** Piecz lasagne w piekarniku przez 35-40 minut, aż ser będzie złocisty, a makaron miękki.
8. **Podanie:** Odstaw lasagne na 5 minut przed pokrojeniem, aby się nie rozpadła.



# RISOTTO Z KARCZOCHAMI

## I SZAFRANEM



### Składniki (na 4 porcje):

- 300 g ryżu arborio
- 4 karczochy (świeże lub konserwowe)
- 1 cebula (ok. 150 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 1 litr bulionu warzywnego (domowy lub niskosodowy)
- 1 szczypta szafranu (ok. 0.1 g)
- 100 ml białego wina (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 20 g)
- 30 g startego parmezanu (opcjonalnie)
- Sok z połowy cytryny (ok. 15 ml)
- 1 łyżka masła (ok. 15 g, opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie karczochów:** Jeśli używasz świeżych karczochów, obierz je, usuwając twarde zewnętrzne liście i odetnij szczyt. Wytnij serce karczocha i pokrój na kawałki. Skrop sokiem z cytryny, aby uniknąć ciemnienia. Jeśli używasz karczochów konserwowych, wystarczy je odcedzić i pokroić.
- 2. Przygotowanie bulionu:** W małym rondelku podgrzej bulion warzywny. Dodaj szafran i odstaw na bok, aby szafran zaczął oddawać swój kolor i aromat.
- 3. Podsmażanie warzyw:** Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty, aż zmiękną i staną się złociste.
- 4. Podsmażenie karczochów:** Do patelni z cebulą i czosnkiem dodaj karczochy i smaż przez około 5 minut, aż delikatnie się zrumienią. Następnie przełóż karczochy na talerz i odstaw.
- 5. Przygotowanie risotto:**
  - Na tej samej patelni dodaj drugą łyżkę oliwy z oliwek i wsyp ryż arborio. Smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aż ryż stanie się przezroczysty na brzegach.
  - Dodaj białe wino (jeśli używasz) i gotuj, aż całkowicie odparuje.
  - Stopniowo dodawaj po jednej chochli bulionu z szafranem do ryżu, mieszając cały czas. Gdy ryż wchłonie płyn, dodawaj kolejną porcję bulionu. Proces ten zajmie około 18-20 minut, aż ryż będzie miękki, ale wciąż al dente.
- 6. Dodanie karczochów:** Gdy ryż jest prawie gotowy, dodaj podsmażone karczochy i delikatnie wymieszaj.
- 7. Wykończenie:** Jeśli chcesz, aby risotto było bardziej kremowe, dodaj łyżkę masła i starty parmezan (opcjonalnie). Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 8. Podanie:** Risotto podawaj gorące, posypane dodatkowym parmezanem, jeśli lubisz.



# PIECZONY FILET Z DORSZA Z PUREE Z KALAFIORA



## Składniki (na 4 porcje):

### Na pieczony filet z dorsza:

- 4 filety z dorsza (ok. 600 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 10 g)
- 2 łyżki soku z cytryny (ok. 20 ml)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 2 g)
- 1 łyżeczka czosnku w proszku (ok. 2 g)
- 1 łyżeczka papryki słodkiej (ok. 2 g)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

### Na puree z kalafiora:

- 1 średni kalafior (ok. 700 g)
- 1 łyżka masła (ok. 15 g) lub oliwy z oliwek dla lżejszej wersji
- 100 ml mleka (może być roślinne)
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta gałki muszkatołowej (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### Pieczony filet z dorsza:

1. **Marynata:** W misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, oregano, czosnek w proszku, paprykę, sól i pieprz. Natrzyj filety z dorsza marynatą i odstaw na 15-20 minut, aby smaki się połączyły.
2. **Pieczenie dorsza:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Ułóż filety z dorsza w naczyniu żaroodpornym wyłożonym papierem do pieczenia. Piecz przez 12-15 minut, aż dorsz będzie delikatny i upieczony, ale nie przesuszony. Możesz sprawdzić, czy mięso łatwo się rozdziela widelcem.

### Puree z kalafiora:

1. **Gotowanie kalafiora:** Kalafior podziel na różyczki i wrzuć do garnka z wrzącą, osoloną wodą. Gotuj przez 10-12 minut, aż kalafior będzie miękki.
2. **Puree:** Odcedź kalafior i przełóż do blendera lub użyj tłuczka do ziemniaków. Dodaj masło (lub oliwę z oliwek), mleko, przeciśnięty ząbek czosnku, sól, pieprz i szczyptę gałki muszkatołowej. Miksuj lub tłucz na gładkie puree. Jeśli jest zbyt gęste, dodaj trochę więcej mleka.

## Podanie:

1. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję puree z kalafiora i połóż na niej upieczony filet z dorsza. Całość posyp świeżo posiekaną natką pietruszki i podawaj.



# QUICHE Z PIECZARKAMI I SZPINAKIEM



## Ciasto:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g zimnego masła (lub oleju kokosowego dla wersji wegańskiej)
- 1 jajko (opcjonalnie, jeśli nie robisz wersji wegańskiej)
- 1 łyżka zimnej wody (w razie potrzeby)
- Szczypta soli

## Nadzienie:

- 200 g świeżych pieczarek
- 150 g świeżego szpinaku
- 1 cebula (ok. 150 g)
- 3 ząbki czosnku (ok. 15 g)
- 3 jajka (lub 200 ml mleka roślinnego + 1 łyżka mąki z ciecierzycy dla wersji wegańskiej)
- 100 ml śmietany 18% (lub 100 ml mleka roślinnego dla wersji wegańskiej)
- 100 g sera feta (lub wegańskiego sera)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 10 g)
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta gałki muszkatołowej

## Przygotowanie:

### Ciasto:

- 1. Przygotowanie ciasta:** W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą i szczyptę soli. Dodaj zimne masło pokrojone w kostkę i rozcieraj palcami, aż powstanie konsystencja kruszonki. Jeśli używasz jajka, dodaj je teraz, a jeśli nie, dodaj 1-2 łyżki zimnej wody i zagnieć ciasto. Uformuj kulę, owiń folią spożywczą i włóż do lodówki na 30 minut.
- 2. Podpiekanie ciasta:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyjmij ciasto z lodówki, rozwałkuj je na okrągły placek i wyłóż nim formę do tarty (ok. 24 cm średnicy). Nakłuj ciasto widelcem i podpiecz w piekarniku przez 10-12 minut, aż lekko się zarumieni.

### Nadzienie:

- 1. Przygotowanie warzyw:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty, aż się zeszkłą. Następnie dodaj pokrojone w plasterki pieczarki i smaż, aż odparuje z nich woda i lekko się zrumienią. Dodaj świeży szpinak i smaż jeszcze przez 2-3 minuty, aż zwiędnie. Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
- 2. Przygotowanie masy jajecznej:** W misce roztrzep jajka i wymieszaj ze śmietaną (lub mlekiem roślinnym w wersji wegańskiej). Dopraw solą i pieprzem.

### Składanie quiche:

- 1. Łączenie składników:** Na podpieczone ciasto wyłóż przygotowane pieczarki i szpinak. Następnie pokrusz ser feta na wierzchu (lub wegański ser). Całość zalej masą jajeczną.
- 2. Pieczenie:** Piecz quiche w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 25-30 minut, aż nadzienie się zetnie i wierzch delikatnie się zarumieni.

### Podanie:

- 1. Podanie:** Quiche podawaj na ciepło lub na zimno, świetnie smakuje zarówno jako danie główne, jak i przekąska.



# BURRITO Z INDYKIEM, CZARNĄ FASOLĄ I RYŻEM



## Składniki (na 4 porcje):

### Na burrito:

- 400 g mielonego mięsa z indyka
- 1 puszka czarnej fasoli (ok. 240 g po odsączeniu)
- 150 g suchego ryżu basmati lub brązowego
- 1 czerwona cebula (ok. 150 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g)
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka mielonej papryki słodkiej (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki papryki ostrej (opcjonalnie)
- 1 puszka krojonych pomidorów (ok. 400 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 10 g)
- Sok z 1 limonki (ok. 20 ml)
- Sól i pieprz do smaku

### odatki:

- 4 pełnoziarniste tortille
- 100 g sałaty (np. lodowej)
- 100 g startego sera cheddar (opcjonalnie, można zastąpić serem wegańskim)
- 100 g jogurtu greckiego lub guacamole
- Świeża kolendra do dekoracji

## Przygotowanie:

### Ryż:

1. **Gotowanie ryżu:** Ryż opłucz pod zimną wodą, a następnie ugotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu (ok. 12-15 minut). Odstaw do ostygnięcia.

### Farsz z indykiem:

1. **Podsmażanie indyka:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną czerwoną cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty, aż staną się miękkie i lekko złociste.
2. **Dodanie indyka:** Dodaj mielone mięso z indyka i smaż przez 5-7 minut, aż mięso się zrumieni i będzie dobrze wysmażone.
3. **Przyprawy i pomidory:** Dodaj kmin rzymski, paprykę słodką i ostrą (jeśli lubisz ostre smaki), a następnie smaż przez minutę, mieszając. Wlej pomidory z puszki i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z limonki do smaku.
4. **Dodanie fasoli:** Dodaj odsączoną czarną fasolę do mieszanki z indykiem i gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż fasola się podgrzeje.

### Składanie burrito:

1. **Podgrzewanie tortilli:** Tortille podgrzej na suchej patelni lub w piekarniku przez kilka minut, aż staną się miękkie i elastyczne.
2. **Składanie:** Na każdą tortillę nałóż porcję ugotowanego ryżu, farszu z indykiem i fasolą, dodaj starty ser (jeśli używasz), sałatę oraz jogurt grecki lub guacamole. Zawień tortillę, składając najpierw boki do środka, a następnie rolując wzdłuż.

### Podanie:

1. **Serwowanie:** Burrito podawaj na ciepło, posypane świeżą kolendrą. Możesz podać dodatkowy jogurt grecki lub guacamole do maczania.



# ZAPIEKANKA Z BATATÓW, SZPINAKU I KOZIEGO SERA



## Składniki (na 4 porcje):

- 3 średnie bataty (ok. 600 g)
- 200 g świeżego szpinaku
- 150 g sera koziego (twardego lub miękkiego, jak wolisz)
- 1 cebula (ok. 150 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 100 ml mleka (może być roślinne)
- 100 ml jogurtu greckiego lub śmietany (może być roślinna)
- 2 jajka
- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 20 g)
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta gałki muszkatołowej
- Świeże zioła, takie jak tymianek lub bazylia, do dekoracji

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie batatów:

- Obierz bataty i pokrój je w cienkie plastry. Jeśli są duże, możesz je pokroić na półplasterki.
- Gotuj bataty w osolonej wodzie przez około 5 minut, aż będą lekko miękkie, ale nie rozgotowane. Następnie odcedź i odstaw do ostygnięcia.

### 2. Przygotowanie szpinaku:

- Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty, aż będą miękkie i lekko złociste.
- Dodaj szpinak i smaż jeszcze przez 2-3 minuty, aż zwiędnie. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą gałki muszkatołowej. Odstaw na bok.

### 3. Przygotowanie masy jajecznej:

- W misce roztrzep jajka, dodaj mleko i jogurt grecki (lub śmietanę), a następnie dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj, aby powstała jednolita masa.

### 4. Składanie zapiekanki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C. W naczyniu żaroodpornym (o wymiarach ok. 20x30 cm) wyłóż jedną warstwę batatów. Na bataty wyłóż warstwę podsmażonego szpinaku z cebulą i czosnkiem.
- Pokrusz lub pokrój ser kozi na plasterki i ułóż część sera na warstwie szpinaku.
- Powtarzaj warstwy, aż zużyjesz wszystkie składniki, kończąc warstwą batatów i koziego sera.

### 5. Zalanie masą jajeczną:

- Wlej przygotowaną masę jajeczną równomiernie na wierzch zapiekanki.

### 6. Pieczenie:

- Piecz zapiekankę w piekarniku przez około 30-35 minut, aż wierzch będzie złocisty, a masa jajeczna dobrze się zetnie.

### 7. Podanie:

- Po wyjęciu z piekarnika odstaw zapiekankę na kilka minut, aby lekko ostygła. Przed podaniem posyp świeżymi ziołami, takimi jak tymianek lub bazylia.



# TAJSKIE CURRY Z KURCZAKIEM, KOKOSOWYM MLEKIEM I WARZYWAMI



## Składniki (na 4 porcje):

### Na curry:

- 400 g filetu z piersi kurczaka
- 400 ml mleka kokosowego (może być light)
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g)
- 1 żółta papryka (ok. 150 g)
- 1 cukinia (ok. 200 g)
- 2 marchewki (ok. 200 g)
- 1 cebula (ok. 150 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 1 łyżka czerwonej pasty curry (można dodać więcej, jeśli lubisz ostre smaki)
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru (lub 1/2 łyżeczki mielonego)
- 1 łyżeczka sosu sojowego lub rybnego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego (opcjonalnie)
- Sok z połowy limonki (ok. 15 ml)
- Świeża kolendra do dekoracji

### Na podanie:

- 200 g suchego ryżu jaśminowego lub basmati
- Woda do gotowania ryżu

## Przygotowanie:

### Gotowanie ryżu:

1. Przygotowanie ryżu: Ryż opłucz pod zimną wodą, aby pozbyć się nadmiaru skrobi. Następnie ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zwykle około 12-15 minut) i odstaw na bok.

### Przygotowanie curry:

#### 1. Smażenie kurczaka:

- Filety z kurczaka pokrój w cienkie paski lub kostki.
- Na dużej patelni lub woku rozgrzej 1 łyżkę oleju kokosowego. Dodaj kurczaka i smaż przez 4-5 minut, aż będzie złocisty i dobrze przysmażony. Następnie wyjmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.

#### 2. Smażenie warzyw:

- Na tej samej patelni podsmaż posiekaną cebulę i czosnek przez 2-3 minuty, aż staną się miękkie i lekko złociste.
- Dodaj starty imbir oraz pastę curry. Smaż przez 1 minutę, aż przyprawy uwolnią aromat.
- Dodaj pokrojoną w paski paprykę, marchewkę pokrojoną w cienkie plasterki oraz cukinię. Smaż przez kolejne 5-7 minut, aż warzywa lekko zmiękną, ale nadal będą chrupiące.

#### 3. Dodanie mleka kokosowego i przypraw:

- Wlej mleko kokosowe do patelni z warzywami. Dodaj sos sojowy (lub rybny), cukier trzcinowy (opcjonalnie) i sok z limonki. Doprowadź do delikatnego wrzenia.

#### 4. Połączenie składników:

- Do sosu kokosowego dodaj wcześniej podsmażonego kurczaka. Gotuj całość na małym ogniu przez 5-7 minut, aż kurczak wchłonie smaki, a sos lekko zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

## Podanie:

1. Podanie: Podawaj tajskie curry z ugotowanym ryżem jaśminowym, posypane świeżą kolendrą. Możesz podać dodatkowe ćwiartki limonki na boku, aby każdy mógł dodać więcej soku według własnego smaku.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



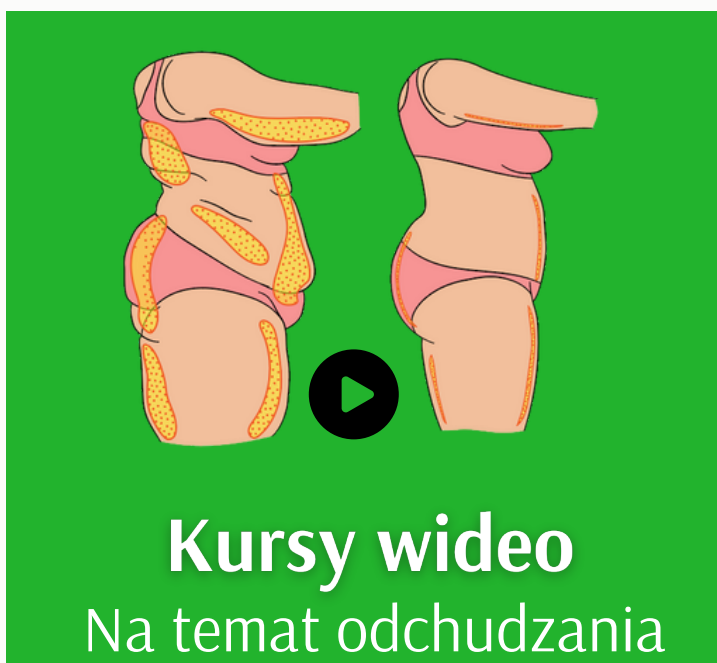
**10 ebooków**  
same fakty



**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**



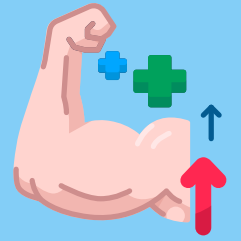


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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

