

# 10 OBIADOWYCH HITÓW

## STEK Z KURCZAKA Z WARZYWAMI GRILLOWANYMI



Pierś z kurczaka



Czosnek



Oliwa z oliwek



Cukinia



Papryki



Pieczarki

## MAKARON PENNE Z WARZYWAMI I PESTO Z RUKOLI



Penne pełnoziarniste



Parmezan



Rukola



Orzechy włoskie



Cukinia



Papryka



# PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z SOSEM ŻURAWINOWYM



Pierś z indyka



Żurawina



Miód



Sok  
pomarańczowy



Oliwa z oliwek



Czosnek

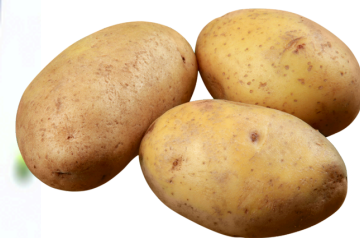
# KREM Z BROKUŁÓW Z DODATKIEM SERA CHEDDAR



Brokuły



Ser cheddar



Ziemniak



Oliwa z oliwek



Bulion warzywny



Cebula



# ZAPIEKANE BAKŁAŻANY Z POMIDORAMI I MOZZARELLĄ



Bakłażany



Pomidory



Mozzarella



Oliwa z oliwek



Czosnek

# KUSKUS Z PIECZONYMI WARZYWAMI I FETA



Kuskus  
pełnoziarnisty



Cukinia



Bakłażan



Czerwona papryka



Ser feta



Czerwona cebula



# CHILI SIN CARNE Z CZERWONĄ FASOLĄ I KUKURYDZĄ



Czerwona fasola



Kukurydza



Papryki



Bulion  
warzywny



Krojone pomidory



Cebula

# PIECZONY ŁOSOŚ Z CYTRYNĄ I KOPERKIEM



Filet z łososa



Cytryna



Koperek



Czosnek



Oliwa z oliwek





## KOTLETY Z SOCZEWICY Z SOSEM JOGURTOWYM



Czerwona soczewica



Bułka tarta



Jogurt naturalny



Mięta



Marchew



Cebula



## BOLOGNESE Z SOCZEWICĄ ZAMIAST MIĘSA



Soczewica



Bulion  
warzywny



Koncentrat  
pomidorowy



Seler naciowy



Krojone  
pomidory



Makaron  
pełnoziarnisty



# 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)



# KOTLETY Z SOCZEWICY Z SOSEM JOGURTOWYM



## Składniki na kotlety z soczewicy:

- 200 g czerwonej soczewicy
- 80 g bułki tartej
- 50 g mąki owsianej (lub pełnoziarnistej)
- 1 średnia cebula (ok. 100 g)
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)
- 1 marchewka (ok. 100 g)
- 20 g oliwy z oliwek
- 1 jajko (ok. 60 g)
- 10 g świeżej pietruszki
- 1 łyżeczka mielonej kolendry (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu (ok. 2 g)
- 500 ml wody do gotowania soczewicy

## Składniki na sos jogurtowy:

- 150 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 10 g świeżej mięty
- 10 g soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu (ok. 2 g)

## Przygotowanie:

### Kotlety:

1. Soczewicę przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj w 500 ml wody na średnim ogniu przez około 15-20 minut, aż będzie miękka. Odcedź, jeśli to konieczne, i odstaw do ostygnięcia.
2. W międzyczasie pokrój cebulę i czosnek w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i czosnek, a następnie smaż przez około 5 minut, aż staną się miękkie.
3. Marchewkę zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.
4. W dużej misce wymieszaj ugotowaną soczewicę, startą marchewkę, cebulę z czosnkiem, jajko, bułkę tartą, mąkę owsianą, przyprawy (kolendrę, kmin rzymski, sól, pieprz) oraz posiekaną pietruszkę. Wszystko dobrze wymieszaj, aby masa była jednolita.
5. Z przygotowanej masy uformuj kotlety (powinno wyjść ok. 8-10 kotletów).
6. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oliwy i smaż kotlety po 3-4 minuty z każdej strony na złoty kolor. Możesz też upiec je w piekarniku – wystarczy 20-25 minut w 180°C, obracając je w połowie czasu.

### Sos jogurtowy:

1. Czosnek przeciśnij przez praskę, a miętę drobno posiekaj.
2. W miseczce wymieszaj jogurt z czosnkiem, miętą, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Odstaw do lodówki na co najmniej 15 minut, aby smaki się przegryzły.

### Podanie:

Kotlety z soczewicy podawaj z sosem jogurtowym. Świetnie smakują z sałatką z warzyw lub kaszą bulgur.



# MAKARON PENNE Z

## WARZYWAMI I PESTO Z RUKOLI



### Składniki na makaron penne z warzywami:

- 200 g makaronu penne pełnoziarnistego
- 150 g cukinii
- 150 g papryki czerwonej
- 100 g marchewki
- 100 g brokułów
- 50 g cebuli
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 20 g oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu (ok. 2 g)
- 10 g świeżej bazylii do dekoracji (opcjonalnie)

### Składniki na pesto z rukoli:

- 100 g rukoli
- 30 g orzechów włoskich
- 30 g parmezanu
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)
- 50 ml oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny (ok. 10 g)
- 1/4 łyżeczki soli (ok. 1.5 g)
- 1/4 łyżeczki pieprzu (ok. 1 g)

### Przygotowanie:

#### Makaron z warzywami:

1. Ugotuj makaron penne według instrukcji na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw.
2. W międzyczasie pokrój cukinię, paprykę, marchewkę i brokuły w małe kawałki. Brokuły najlepiej podzielić na różyczki.
3. Posiekaj cebulę i czosnek.
4. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty, aż staną się miękkie.
5. Dodaj do patelni marchewkę i brokuły, smaż przez około 5 minut. Następnie dodaj cukinię i paprykę i smaż jeszcze 5 minut, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż chrupiące.
6. Dopraw solą i pieprzem według smaku.
7. Dodaj ugotowany makaron do warzyw i delikatnie wymieszaj, aby połączyć składniki.

#### Pesto z rukoli:

1. Do blendera dodaj rukolę, orzechy włoskie, parmezan, czosnek, oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz.
2. Blenduj wszystko na gładką pastę. Jeśli pesto jest zbyt gęste, możesz dodać trochę więcej oliwy lub wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

#### Podanie:

1. Nałóż porcję makaronu z warzywami na talerz i polej pesto z rukoli.
2. Możesz udekorować świeżymi liśćmi bazylii i startym parmezanem według uznania.



# PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z SOSEM ŻURAWINOWYM



## Przygotowanie:

### Pieczona pierś z indyka:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, suszony tymianek, rozmaryn, sól i pieprz.
3. Pierś z indyka natrzyj przygotowaną marynatą, dokładnie pokrywając całą powierzchnię mięsa. Pozostaw na 30 minut, aby smaki się przegryzły (można też zamarynować na dłużej, np. przez noc w lodówce).
4. Umieść pierś z indyka w naczyniu żaroodpornym. Piecz przez około 25-30 minut, aż mięso osiągnie wewnętrzną temperaturę 75°C. Co jakiś czas polewaj mięso powstałym sokiem, aby nie wyschło.
5. Po upieczeniu wyjmij pierś z indyka i pozostaw ją na kilka minut do odpoczęcia przed pokrojeniem.

### Sos żurawinowy:

1. Do rondelka włóż żurawinę, dodaj sok pomarańczowy, miód (lub syrop klonowy), cynamon i gałkę muszkatołową.
2. Doprowadź do wrzenia na średnim ogniu, a następnie zmniejsz ogień i gotuj przez około 10-15 minut, aż żurawina się rozpadnie i sos zgęstnieje. Mieszaj od czasu do czasu.
3. Jeśli chcesz uzyskać gładką konsystencję, możesz przetrzeć sos przez sitko lub zmiksować blenderem.

## Podanie:

Pieczoną pierś z indyka podawaj pokrojoną w plastry, polaną sosem żurawinowym. Świetnie smakuje w towarzystwie pieczonych warzyw lub kaszy.

## Składniki na pieczoną pierś z indyka:

- 600 g piersi z indyka
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 30 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (ok. 10 g)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu (ok. 2 g)

## Składniki na sos żurawinowy:

- 150 g świeżej lub mrożonej żurawiny
- 50 g miodu lub syropu klonowego
- 100 ml soku pomarańczowego (najlepiej świeżo wyciśniętego)
- 1/4 łyżeczki cynamonu (ok. 1 g)
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej (ok. 1 g)



# KREM Z BROKUŁÓW Z DODATKIEM SERA CHEDDAR



## Składniki:

- 500 g brokułów
- 100 g sera cheddar
- 1 średnia cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 1 ziemniak (ok. 150 g)
- 20 g oliwy z oliwek
- 1 litr bulionu warzywnego (może być domowy lub z kostki)
- 100 ml mleka (opcjonalnie, dla kremowości)
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu (ok. 2 g)
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej (ok. 1 g)
- Świeże zioła do dekoracji (np. pietruszka lub szczypiorek)

## Przygotowanie:

1. Brokuły podziel na różyczki i przepłucz pod bieżącą wodą. Ziemniaka obierz i pokrój w kostkę.
2. Cebulę i czosnek posiekaj w drobną kostkę.
3. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu przez około 3-4 minuty, aż staną się miękkie.
4. Dodaj pokrojonego ziemniaka i smaż przez kolejne 2-3 minuty.
5. Wlej bulion warzywny, doprowadź do wrzenia, a następnie dodaj brokuły. Gotuj na średnim ogniu przez około 15 minut, aż brokuły i ziemniaki będą miękkie.
6. Gdy warzywa będą gotowe, zdejmij garnek z ognia i zblenduj całość na gładki krem. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj więcej bulionu lub trochę wody.
7. Wlej mleko (jeśli używasz) i ponownie zagotuj. Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
8. Na koniec dodaj starty ser cheddar i mieszaj, aż się rozpuści. Spróbuj, czy zupa wymaga dodatkowego doprawienia.

## Podanie:

Krem z brokułów podawaj na gorąco, udekorowany świeżymi ziołami, np. pietruszką lub szczypiorkiem. Możesz również posypać dodatkową ilością startego sera cheddar na wierzch.



# ZAPIEKANE BAKŁAŻANY Z POMIDORAMI I MOZZARELLĄ



## Składniki:

- 2 średnie bakłażany (ok. 600 g)
- 200 g pomidorów (najlepiej malinowych)
- 150 g mozzarelli (świeżej, w kulce)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 30 g oliwy z oliwek
- 1 łyżka suszonego oregano (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu (ok. 2 g)
- 20 g świeżej bazylii do dekoracji (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie bakłażanów:

- Pokrój bakłażany w plastry o grubości około 1 cm.
- Posól plastry bakłażana i odstaw na 15 minut, aby puściły wodę. Następnie opłucz je pod bieżącą wodą i osusz ręcznikiem papierowym.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż plastry bakłażana przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą lekko złociste. Możesz również zgrillować bakłażany w piekarniku, jeśli wolisz mniej tłuszczu.

### 2. Przygotowanie pozostałych składników:

- Pomidory pokrój w plasterki o grubości podobnej do bakłażanów.
- Mozzarellę odsącz i pokrój na cienkie plasterki.
- Czosnek drobno posiekaj lub przeciśnij przez praskę.

### 3. Układanie warstw w naczyniu:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwami plastry bakłażana, na to połóż plasterki pomidorów, odrobinę posiekanego czosnku, suszone oregano, bazylię oraz szczyptę soli i pieprzu. Powtarzaj warstwy do wyczerpania składników.
- Na wierzchu ułóż plastry mozzarelli.

### 4. Pieczenie:

- Włóż naczynie żaroodporne do piekarnika i piecz przez około 25-30 minut, aż mozzarella się rozpuści i lekko zarumieni, a bakłażany będą miękkie.

### 5. Podanie:

- Po upieczeniu udekoruj świeżymi listkami bazylii. Możesz podać zapiekane bakłażany jako samodzielne danie lub w towarzystwie np. kaszy, ryżu lub lekkiej sałatki.



# KUSKUS Z PIECZONYMI WARZYWAMI I FETĄ



## Składniki:

- 200 g kuskusu pełnoziarnistego
- 1 średnia cukinia (ok. 200 g)
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g)
- 1 bakłażan (ok. 300 g)
- 1 czerwona cebula (ok. 100 g)
- 150 g sera feta
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 30 g oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu (ok. 2 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (ok. 10 g)
- 10 g świeżej natki pietruszki do dekoracji

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Cukinię, paprykę, bakłażana i cebulę pokrój w średniej wielkości kawałki.
- Czosnek drobno posiekaj.
- Warzywa umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, polej 20 g oliwy z oliwek, posyp suszonym oregano, bazylią, solą, pieprzem i czosnkiem. Wszystko dokładnie wymieszaj.
- Piecz warzywa przez około 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko zarumienione. W połowie pieczenia przemieszaj warzywa, aby równomiernie się upiekły.

### 2. Przygotowanie kuskusu:

- W międzyczasie przygotuj kuskus. Wsyp 200 g kuskusu do miski, zalej wrzątkiem (proporcja: 1 część kuskusu na 1,5 części wody), dodaj szczyptę soli i 10 g oliwy z oliwek. Przykryj miskę talerzem i odstaw na 5 minut, aby kuskus wchłonął wodę.
- Po tym czasie rozdrabniaj kuskus widelcem, aby stał się sypki.

### 3. Łączenie składników:

- Upieczone warzywa wyjmij z piekarnika.
- W dużej misce wymieszaj kuskus z pieczonymi warzywami. Dodaj sok z cytryny i delikatnie wymieszaj całość.
- Pokrusz ser feta na małe kawałki i dodaj do kuskusu z warzywami.

### 4. Podanie:

- Kuskus z pieczonymi warzywami i fetą podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej. Możesz udekorować go świeżą natką pietruszki.



# CHILI SIN CARNE Z CZERWONĄ FASOLĄ I KUKURYDZĄ



## Składniki:

- 200 g czerwonej fasoli (sucha, namoczona lub z puszki)
- 150 g kukurydzy (z puszki lub świeżej)
- 1 średnia cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g)
- 1 żółta papryka (ok. 150 g)
- 400 g krojonych pomidorów (z puszki)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego (ok. 30 g)
- 1 marchewka (ok. 100 g)
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka mielonej papryki słodkiej (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki chili w proszku (lub więcej do smaku)
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu (ok. 2 g)
- 20 g oliwy z oliwek
- 500 ml bulionu warzywnego
- 10 g świeżej kolendry do dekoracji (opcjonalnie)
- Sok z 1 limonki (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
- Papryki pokrój w kostkę, marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
- Jeśli używasz suchej fasoli, wcześniej ją namocz i ugotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Fasolę z puszki dokładnie przepłucz.

### 2. Smażenie:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż przez około 3-4 minuty, aż będzie miękka.
- Dodaj posiekany czosnek, startą marchewkę i papryki, a następnie smaż wszystko przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

### 3. Dodanie przypraw:

- Dodaj kmin rzymski, mieloną paprykę słodką i chili w proszku. Mieszaj, aż przyprawy zaczną uwalniać swój aromat (ok. 1-2 minuty).

### 4. Gotowanie:

- Dodaj krojone pomidory, koncentrat pomidorowy i bulion warzywny. Doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut.

### 5. Dodanie fasoli i kukurydzy:

- Po upływie 15 minut dodaj do garnka czerwoną fasolę i kukurydżę. Gotuj przez kolejne 10 minut, aż smaki się przegryzą i wszystkie składniki będą miękkie.
- Dopraw solą, pieprzem oraz sokiem z limonki (jeśli używasz) do smaku.

### 6. Podanie:

- Chili sin carne podawaj na gorąco, udekorowane świeżą kolendrą. Możesz serwować je z ryżem, kaszą, tortillą lub jako samodzielne danie.



# PIECZONY ŁOSOŚ Z CYTRYNĄ I KOPERKIEM



## Składniki:

- 4 filety z łososia (ok. 600 g)
- 1 cytryna (ok. 100 g)
- 20 g świeżego koperku
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 30 g oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu (ok. 2 g)
- 1 łyżeczka miodu (ok. 10 g) (opcjonalnie)
- 1 łyżka soku z cytryny (ok. 10 g)
- 10 g świeżej pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie marynaty:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, miód (opcjonalnie), sól i pieprz.

### 2. Przygotowanie łososia:

- Filety z łososia opłucz pod bieżącą wodą i delikatnie osusz ręcznikiem papierowym.
- Każdy filet natrzyj przygotowaną marynatą z obu stron. Pozostaw na 15-20 minut, aby łosoś wchłonął smaki.

### 3. Przygotowanie cytryny i koperku:

- Cytrynę pokrój w cienkie plasterki.
- Koperkę opłucz i drobno posiekaj.

### 4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia ułóż filety łososia. Na każdy filet połóż po kilka plasterków cytryny oraz posyp obficie posiekanym koperkiem.
- Piecz łososia w piekarniku przez około 15-20 minut, aż mięso będzie miękkie i delikatnie zarumienione. Czas pieczenia może zależeć od grubości filetów – upewnij się, że łosoś jest odpowiednio upieczony, ale nie przesuszony.

### 5. Podanie:

- Podawaj pieczonego łososia na ciepło, udekorowanego dodatkowo świeżym koperkiem lub natką pietruszki. Idealnie komponuje się z pieczonymi ziemniakami, ryżem lub lekką sałatką.



# STEK Z KURCZAKA Z WARZYWAMI GRILLOWANYMI



## Przygotowanie:

### Stek z kurczaka:

#### 1. Przygotowanie marynaty:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, suszony tymianek, bazylię, sól i pieprz.

#### 2. Przygotowanie kurczaka:

- Piersi z kurczaka oczyść i przekrój na pół, aby uzyskać cieńsze steki (możesz je również lekko rozbić tłuczkiem).
- Natrzyj filety marynatą z obu stron. Odstaw na 20-30 minut, aby kurczak nabrał smaku.

#### 3. Grillowanie:

- Rozgrzej grill (możesz użyć patelni grillowej lub tradycyjnego grilla).
- Grilluj steki z kurczaka przez około 5-6 minut z każdej strony, aż będą ładnie przypieczone i soczyste w środku. Sprawdź, czy mięso jest w pełni upieczone, ale nie przesuszone.

### Grillowane warzywa:

#### 1. Przygotowanie warzyw:

- Cukinię, papryki i cebulę pokrój na średnie plastry lub paski. Pieczarki przekrój na połówki.
- W misce wymieszaj oliwę z oliwek z oregano, solą i pieprzem, a następnie obtocz warzywa w tej mieszance.

#### 2. Grillowanie warzyw:

- Warzywa grilluj na rozgrzanym grillu (lub patelni grillowej) przez około 5-7 minut, aż będą miękkie i lekko przypieczone. Pamiętaj, aby przewracać je co jakiś czas, aby się równomiernie grillowały.

### Podanie:

- Steki z kurczaka podawaj z grillowanymi warzywami, możesz je udekorować świeżymi ziołami, np. natką pietruszki lub bazylią. Danie doskonale komponuje się z kaszą, ryżem lub ziemniakami.

### Składniki na stek z kurczaka:

- 2 piersi z kurczaka (ok. 400 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 30 g oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu (ok. 2 g)

### Składniki na grillowane warzywa:

- 1 cukinia (ok. 200 g)
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g)
- 1 żółta papryka (ok. 150 g)
- 1 czerwona cebula (ok. 100 g)
- 100 g pieczarek
- 20 g oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu (ok. 2 g)



# BOLOGNESE Z SOCZEWICĄ ZAMIAST MIĘSA



## Składniki:

- 200 g zielonej lub brązowej soczewicy (sucha lub z puszki)
- 400 g krojonych pomidorów (z puszki)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego (ok. 30 g)
- 1 średnia cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 1 marchewka (ok. 100 g)
- 1 łodyga selera naciowego (ok. 50 g)
- 20 g oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu (ok. 2 g)
- 500 ml bulionu warzywnego
- 200 g makaronu pełnoziarnistego (np. spaghetti lub penne)
- 10 g świeżej bazylii do dekoracji (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie soczewicy:

- Jeśli używasz suchej soczewicy, przepłucz ją pod bieżącą wodą i ugotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aż będzie miękka (zazwyczaj ok. 20-25 minut). Jeśli używasz soczewicy z puszki, przepłucz ją i odcedź.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Cebulę, czosnek, marchewkę i seler naciowy drobno posiekaj.
- Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu przez około 3-4 minuty, aż cebula zmięknie.
- Dodaj pokrojoną marchewkę i seler naciowy, smaż wszystko przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

### 3. Gotowanie sosu:

- Dodaj do garnka krojone pomidory, koncentrat pomidorowy, bulion warzywny, oregano, bazylię, tymianek, sól i pieprz.
- Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, aż warzywa zmiękną, a smaki się połączą.

### 4. Dodanie soczewicy:

- Do sosu dodaj ugotowaną soczewicę i dokładnie wymieszaj. Gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 5-10 minut, aby soczewica wchłonęła smaki sosu.

### 5. Przygotowanie makaronu:

- W międzyczasie ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw.

### 6. Podanie:

- Nałóż porcję makaronu na talerz i polej sosem Bolognese z soczewicą. Udekoruj świeżymi liśćmi bazylii.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



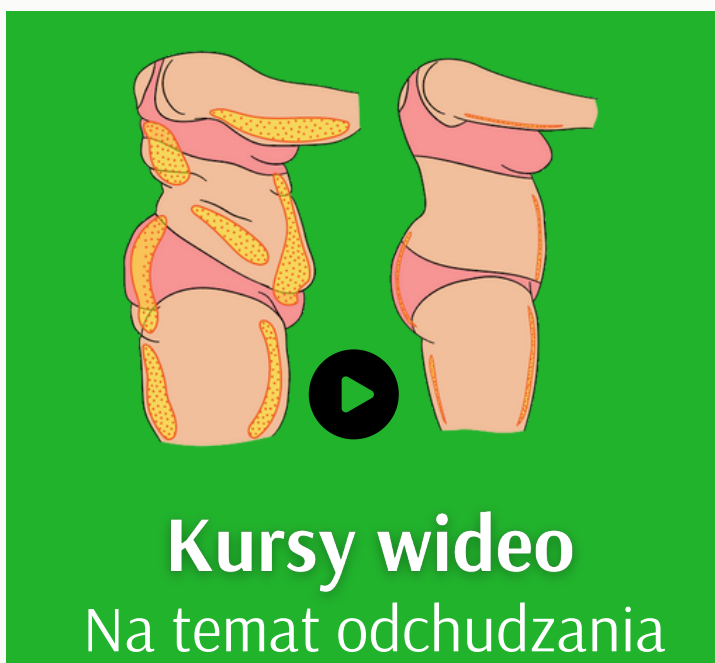
**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja



**25 godzin**  
Audiobooków



**Artykuły premium**  
Rozszerzone materiały



**Blog bez reklam**  
Pełna koncentracja  
na treści



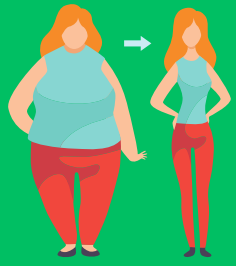
**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**



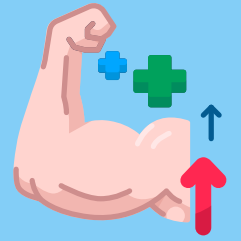


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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

