

10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

SAŁATKA NICEJSKA Z TUŃCZYKIEM I OLIVKAMI



Tuńczyk



Ziemniaki



Fasolka
szparagowa



Czarne oliwki



Sałata rzymska



Pomidory

KANAPKA KLUBOWA Z KURCZAKIEM, BEKONEM I POMIDOREM



Pierś z kurczaka



Bekon



Pomidor



Sałata rzymska



Chleb pełnoziarnisty



Awokado

KEBAB Z GRILLOWANĄ JAGNIĘCINĄ I WARZYWAMI



Jagnięcina



Czerwona cebula



Cukinia



Pomidory



Papryki



Jogurt grecki

KURCZAK CURRY Z MLEKIEM KOKOSOWYM I RYŻEM BASMATI



Pierś z kurczaka



Mleko kokosowe



Pomidory krojone



Imbir

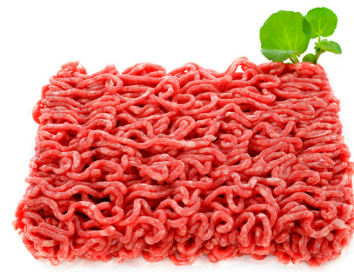


Pasta curry



Ryż basmati

LASAGNE Z MIĘSEM MIELONYM I BESZAMELEM



Mięso mielone
wołowe



Pomidory krojone



Bulion warzywny



Mleko



Masło

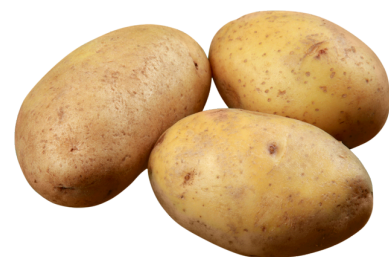


Makaron lasagne

PIECZONY DORSZ Z PUREE ZIEMNIACZANYM I SZPINAKIEM



Filety z dorsza



Ziemniaki



Mleko



Masło



Szpinak



Cebula

GULASZ WIEPRZOWY Z KASZĄ GRYCZANĄ I OGÓRKIEM KISZONYM



Łopatka wieprzowa



Ogórek kiszony



Kasza gryczana



Marchew



Papryka czerwona

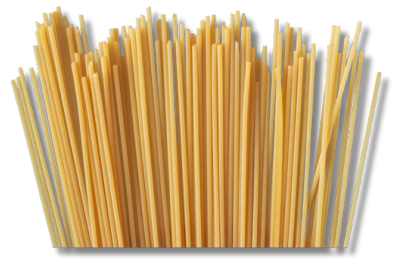


Bulion warzywny

KREWETKI W SOSIE CZOSNKOWO- WINNYM Z MAKARONEM



Krewetki



Makaron spaghetti



Białe wino



Oliwa z oliwek



Czosnek



Bulion warzywny

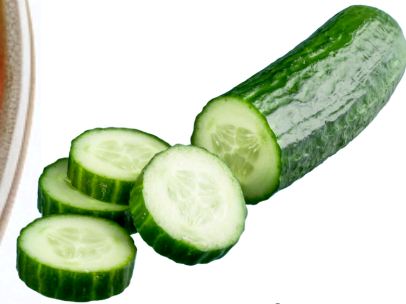
SALATKA GRECKA Z FETA, OLIWKAMI I OGÓRKIEM



Ser feta



Pomidory



Ogórek



Oliwki kalamata



Papryka zielona

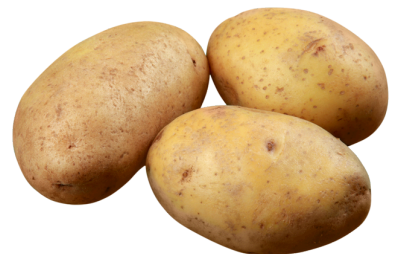


Oliwa z oliwek

PIEROGI RUSKIE Z CEBULKĄ I ŚMIETANĄ



Mąka pszenna



Ziemniaki



Twaróg półtłusty



Cebula



Jajko



Śmietana

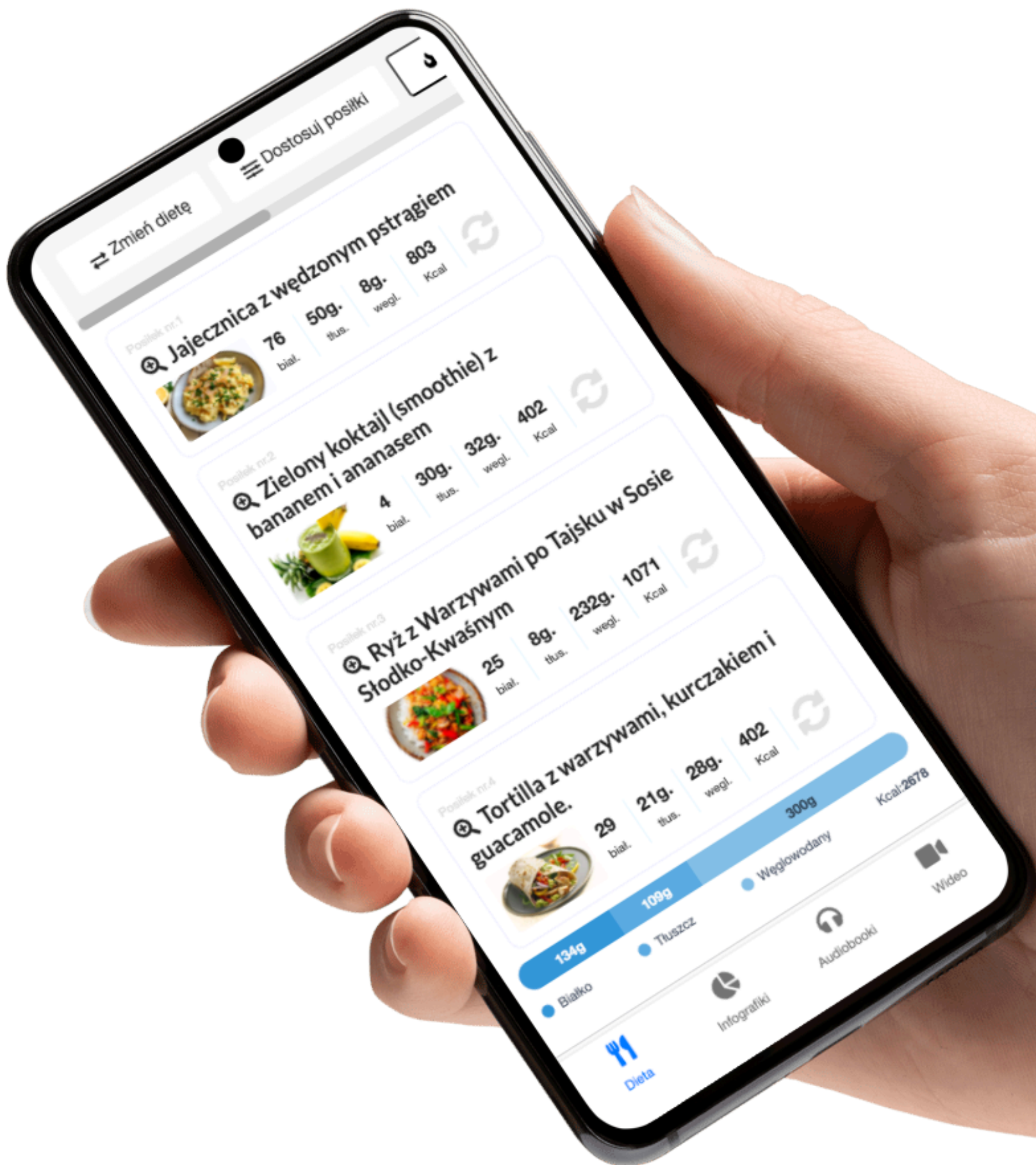
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

SAŁATKA NICEJSKA Z TUŃCZYKIEM I OLIWKAMI



Składniki (na 4 porcje):

- Tuńczyk w sosie własnym (konserwa, odsączony) – 200 g
- Ziemniaki (ugotowane w mundurkach, pokrojone w kostkę) – 400 g
- Fasolka szparagowa (świeża lub mrożona, ugotowana) – 200 g
- Pomidory (pokrojone w ćwiartki) – 200 g
- Jajka (ugotowane na twardo, pokrojone w ćwiartki) – 240 g
- Czerwona cebula (pokrojona w cienkie piórka) – 50 g
- Oliwki czarne (bez pestek) – 100 g
- Sałata rzymska (porwana na kawałki) – 150 g
- Papryka czerwona (pokrojona w cienkie paski) – 120 g
- Kapary – 20 g
- Ogórek (pokrojony w półplastry) – 150 g
- Oliwa z oliwek extra virgin – 40 g
- Sok z cytryny – 20 g
- Czosnek (posiekany) – 6 g
- Musztarda dijon – 10 g
- Sól – 4 g
- Pieprz – 2 g

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie sosu:

W małej miseczce połącz oliwę z oliwek, sok z cytryny, posiekany czosnek, musztardę dijon, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej emulsji.

• Przygotowanie składników sałatki:

Ugotowane ziemniaki obierz i pokrój w średnią kostkę. Fasolkę szparagową ugotuj na półtwardo (ok. 5-7 minut), a następnie przelej zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Pomidory pokrój w ćwiartki, cebulę w cienkie piórka, a ogórka w półplastry. Jajka obierz i pokrój w ćwiartki.

• Składanie sałatki:

Na dużym talerzu lub w misie ułóż kawałki sałaty rzymskiej. Na niej rozłóż równomiernie ziemniaki, fasolkę szparagową, pomidory, ogórka, paprykę, cebulę i tuńczyka. Dodaj jajka, oliwki i kapary.

• Dodanie sosu:

Polej sałatkę przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.

• Serwowanie:

Sałatkę podawaj od razu, najlepiej z pełnoziarnistym pieczywem lub grzankami. Można dodatkowo udekorować świeżymi ziołami, np. bazylią lub natką pietruszki.

KANAPKA KLUBOWA Z KURCZAKIEM, BEKONEM I POMIDOREM



Składniki (na 4 porcje):

- Filet z piersi kurczaka (ugotowany lub grillowany, pokrojony w plastry) – 400 g
- Bekon (cienkie plastry, usmażony na chrupko) – 80 g
- Chleb pełnoziarnisty (pokrojony na kromki, tostowany) – 300 g (12 kromek)
- Pomidor (pokrojony w plastry) – 200 g
- Sałata rzymska lub masłowa (porwana na kawałki) – 100 g
- Awokado (dojrzałe, rozgniecione) – 160 g
- Jogurt naturalny (gęsty, np. typu greckiego) – 80 g
- Musztarda dijon – 20 g
- Czosnek (posiekany) – 6 g
- Sól – 4 g
- Pieprz – 2 g
- Cytryna (sok) – 20 g

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie sosu:

W miseczce połącz jogurt naturalny, musztardę dijon, posiekany czosnek, sól, pieprz i sok z cytryny. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać gładką konsystencję. Odstaw sos na chwilę, aby smaki się przegryzły.

• Przygotowanie składników:

Filet z piersi kurczaka ugotuj na parze lub zgrilluj, a następnie pokrój w cienkie plastry. Bekon usmaż na patelni, aż stanie się chrupiący, a następnie odsącz z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku. Pomidory pokrój w cienkie plastry, a awokado rozgnieć na jednolitą masę.

• Składanie kanapki:

Każdą kromkę chleba posmaruj cienką warstwą rozgnieczonego awokado. Na pierwszej kromce ułóż plastry kurczaka, a następnie dodaj kilka liści sałaty i plasterki pomidora. Przykryj drugą kromką chleba, którą wcześniej posmaruj przygotowanym sosem jogurtowo-musztardowym.

• Dodanie bekonu:

Na drugiej warstwie kanapki połóż chrupiące plastry bekonu. Dodaj kolejną warstwę sałaty i przykryj trzecią kromką chleba, stroną posmarowaną awokado do środka.

• Krojenie i serwowanie:

Każdą kanapkę przekrój na pół po przekątnej, aby uzyskać charakterystyczne trójkątne kawałki. Można użyć drewnianych patyczków, aby kanapki trzymały się w całości.

• Podanie:

Kanapki klubowe serwuj od razu po przygotowaniu, najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw, np. ogórków konserwowych lub marchwi pokrojonej w słupki. Można także podać z lekkim sosem jogurtowym jako dipem.

KEBAB Z GRILLOWANĄ JAGNIĘCINĄ I WARZYSWAMI



Składniki (na 4 porcje):

- Jagnięcina (mięso z udźca, pokrojone w cienkie plastry) – 500 g
- Cebula czerwona (pokrojona w cienkie piórka) – 100 g
- Cukinia (pokrojona w plastry) – 200 g
- Papryka czerwona (pokrojona w paski) – 150 g
- Papryka zielona (pokrojona w paski) – 150 g
- Pomidory (pokrojone w ćwiartki) – 200 g
- Czosnek (posiekany) – 8 g
- Jogurt naturalny (gęsty, typu greckiego) – 200 g
- Cytryna (sok i skórka otarta) – 20 g
- Oliwa z oliwek – 40 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Papryka słodka (mielona) – 5 g
- Kmin rzymski (mielony) – 4 g
- Kolendra (mielona) – 3 g
- Oregano (suszone) – 4 g
- Natka pietruszki (posiekana) – 20 g
- Mięta świeża (posiekana) – 10 g
- Placki pita lub tortilla pełnoziarnista – 4 sztuki (ok. 240 g)

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie marynaty do jagnięciny:

W miseczce połącz oliwę z oliwek, posiekany czosnek, sok i skórę z cytryny, sól, pieprz, paprykę słodką, kmin rzymski, kolendrę oraz oregano. Do marynaty dodaj plastry jagnięciny i dokładnie wymieszaj, aby każdy kawałek mięsa był nią pokryty. Przykryj i odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut (a najlepiej na 2-3 godziny).

• Grillowanie warzyw:

Pokrojoną cukinię, papryki i cebulę wymieszaj w misce z łyżką oliwy z oliwek i szczyptą soli oraz pieprzu. Grilluj warzywa na ruszcie lub patelni grillowej przez około 5-7 minut, aż będą miękkie i lekko przypieczone. Odstaw na bok.

• Grillowanie jagnięciny:

Zamarynowane plastry jagnięciny grilluj na średnio rozgrzanym ruszcie lub patelni grillowej przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż mięso będzie soczyste i dobrze przypieczone z zewnątrz. Czas grillowania zależy od grubości plastrów, więc dostosuj go według potrzeby.

• Przygotowanie sosu jogurtowo-ziołowego:

W małej miseczce wymieszaj jogurt naturalny z posiekaną natką pietruszki i miętą. Dodaj odrobinę soli, pieprzu i ewentualnie więcej soku z cytryny do smaku.

• Składanie kebaba:

Placki pita lub tortillę podgrzej lekko na suchej patelni lub w piekarniku, aby stały się bardziej elastyczne. Na każdy placek nałóż porcję grillowanych warzyw, kilka kawałków grillowanej jagnięciny, a następnie polej sosem jogurtowo-ziołowym. Dodaj świeże kawałki pomidora i ewentualnie kilka liści sałaty, jeśli lubisz.

• Zawijanie kebaba:

Zawiń placki w kształt rulonu, pozostawiając jeden koniec otwarty. Możesz użyć papieru pergaminowego lub folii, aby kebab trzymał się lepiej podczas jedzenia.

• Serwowanie:

Kebab podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem świeżej sałatki, np. z ogórka, pomidora i cebuli, skropionej oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.

KURCZAK CURRY Z MLEKIEM KOKOSOWYM I RYŻEM BASMATI



Składniki (na 4 porcje):

- Filet z piersi kurczaka (pokrojony w kostkę) – 500 g
- Mleko kokosowe (pełnotłuste, z puszki) – 400 g
- Cebula (drobno posiekana) – 150 g
- Czosnek (drobno posiekany) – 8 g
- Imbir świeży (drobno starty) – 10 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 400 g
- Pasta curry (żółta lub czerwona) – 30 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Ryż basmati (suchy) – 200 g
- Papryka czerwona (pokrojona w kostkę) – 150 g
- Cukinia (pokrojona w półplastry) – 200 g
- Marchew (pokrojona w cienkie plastry) – 150 g
- Sól – 4 g
- Pieprz – 2 g
- Kolendra świeża (posiekana) – 20 g
- Sok z limonki – 20 g
- Kurkuma – 5 g
- Kmin rzymski – 4 g
- Chili w proszku (opcjonalnie) – 2 g

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie ryżu:

Ryż basmati opłucz pod bieżącą wodą, aby pozbyć się nadmiaru skrobi. Następnie ugotuj go w osolonej wodzie (proporcje 1:2 – na jedną część ryżu dwie części wody) przez około 12-15 minut, aż będzie miękki, ale nie rozgotowany. Odcedź i odstaw.

• Podsmażanie kurczaka:

Na dużej patelni lub woku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj kawałki kurczaka, dopraw solą i pieprzem, a następnie smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż kurczak stanie się złocisty i delikatnie chrupiący z zewnątrz. Wyjmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.

• Przygotowanie warzyw i sosu:

Na tej samej patelni dodaj posiekaną cebulę, czosnek i imbir. Smaż przez 2-3 minuty, aż cebula stanie się szklista. Dodaj pastę curry, kurkumę i kmin rzymski. Dokładnie wymieszaj i smaż przez kolejne 2 minuty, aż przyprawy zaczną intensywnie pachnieć.

• Dodanie warzyw:

Do patelni dodaj pokrojoną paprykę, cukinię oraz marchew. Podsmażaj przez 3-4 minuty, aż warzywa delikatnie zmiękną. Dodaj pomidory z puszki i gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut.

• Dodanie kurczaka i mleka kokosowego:

Do warzyw dodaj wcześniej podsmażone kawałki kurczaka i wlej mleko kokosowe. Dokładnie wymieszaj, dopraw solą, pieprzem i, jeśli lubisz ostre potrawy, dodaj chili w proszku. Gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut, aż sos zgęstnieje, a smaki się połączą.

• Doprawienie dania:

Na koniec dodaj sok z limonki i świeżo posiekaną kolendrę. Wymieszaj i sprawdź, czy danie jest odpowiednio doprawione – w razie potrzeby dodaj więcej soli, pieprzu lub soku z limonki.

• Serwowanie:

Kurczaka curry podawaj z ryżem basmati, posypane dodatkową kolendrą. Można także podać z pieczonymi warzywami lub lekką sałatką z ogórka i jogurtu naturalnego.

LASAGNE Z MIĘSEM MIELONYM I BESZAMELEM



Składniki (na 6 porcji):

Składniki na sos mięsny:

- Mięso mielone wołowe – 600 g
- Cebula (drobno posiekana) – 150 g
- Czosnek (drobno posiekany) – 8 g
- Marchew (starta na tarce) – 100 g
- Seler naciowy (pokrojony w drobną kostkę) – 100 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 800 g
- Koncentrat pomidorowy – 60 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Bulion warzywny – 200 g
- Liść laurowy – 1 sztuka
- Oregano (suszone) – 4 g
- Bazylia (suszona) – 4 g
- Sól – 6 g
- Pieprz – 3 g

Składniki na sos beszamelowy:

- Masło – 50 g
- Mąka pszenna – 50 g
- Mleko – 500 g
- Gałka muskatołowa (starta) – 2 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Dodatkowe składniki:

- Makaron lasagne – 300 g
- Ser mozzarella (tarty) – 200 g
- Ser parmezan (tarty) – 50 g
- Świeża bazylia (do dekoracji) – 10 g

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie sosu mięsnego:

Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż się zeszkli. Następnie dodaj czosnek, marchew i seler naciowy. Smaż na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż warzywa zmiękną.

• Dodanie mięsa:

Do podsmażonych warzyw dodaj mielone mięso wołowe. Smaż, mieszając od czasu do czasu, aż mięso będzie dobrze zrumienione. Dopraw solą, pieprzem, oregano oraz bazylią.

• Dodanie pomidorów i bulionu:

Dodaj pomidory krojone, koncentrat pomidorowy, liść laurowy i bulion warzywny. Wymieszaj wszystko dokładnie i gotuj na małym ogniu przez około 30-40 minut, aż sos zgęstnieje. W razie potrzeby dopraw do smaku. Na koniec wyjmij liść laurowy.

• Przygotowanie sosu beszamelowego:

W rondelku rozpuść masło, a następnie dodaj mąkę, ciągle mieszając, aby nie powstały grudki. Smaż przez 1-2 minuty, aż mąka delikatnie się zarumieni. Następnie powoli wlewaj mleko, cały czas mieszając trzepaczką, aby sos był gładki. Gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, aż beszamel zgęstnieje. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną świeżo startej gałki muskatołowej.

• Przygotowanie lasagne:

W naczyniu żaroodpornym (o wymiarach około 30x20 cm) na dno wylej ciekłą warstwę sosu beszamelowego. Następnie ułóż warstwę makaronu lasagne (wcześniej ugotowanego lub bezpośrednio z opakowania, w zależności od instrukcji producenta). Na makaronie rozprowadź równomiernie warstwę sosu mięsnego, a następnie polej go beszamelem.

• Układanie warstw:

Powtarzaj układanie warstw: makaron, sos mięsny, beszamel, aż skończą się składniki. Na ostatnią warstwę makaronu wylej resztę beszamelu i posyp tartą mozzarellą oraz parmezanem.

• Pieczenie:

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wstaw lasagne do piekarnika i piecz przez 35-40 minut, aż ser na wierzchu się zarumieni, a brzegi będą lekko chrupiące.

• Serwowanie:

Po upieczeniu odstaw lasagne na 10 minut, aby nieco ostygła i łatwiej się kroić. Podawaj udekorowane świeżą bazylią.

PIECZONY DORSZ Z PUREE ZIEMNIACZANYM I SZPINAKIEM



Składniki (na 4 porcje):

Dorsz:

- Filety z dorsza (bez skóry) – 600 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Czosnek (drobno posiekany) – 8 g
- Sok z cytryny – 20 g
- Skórka z cytryny (starta) – 5 g
- Papryka słodka (mielona) – 4 g
- Sól – 4 g
- Pieprz – 2 g
- Świeży tymianek – 10 g

Puree ziemniaczane:

- Ziemniaki (obrane, pokrojone na kawałki) – 600 g
- Mleko – 150 g
- Masło – 30 g
- Sól – 4 g
- Pieprz – 2 g
- Gałka muszkatołowa (starta) – 1 g

Szpinak:

- Szpinak świeży (umyte liście) – 300 g
- Cebula (drobno posiekana) – 100 g
- Czosnek (drobno posiekany) – 8 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie dorsza:

Filety z dorsza dokładnie osusz papierowym ręcznikiem. W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, posiekany czosnek, sok i skórkę z cytryny, słodką paprykę, sól i pieprz. Powstałą marynatą natrzyj filety dorsza z obu stron, a następnie posyp świeżym tymiankiem. Przykryj i odstaw do lodówki na 15 minut, aby smaki się przegryzły.

• Pieczenie dorsza:

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Ułóż zamarynowane filety na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 12-15 minut (czas pieczenia zależy od grubości filetów), aż ryba będzie miękka i łatwo będzie się rozpadać na płatki przy delikatnym nacisku widelca.

• Przygotowanie puree ziemniaczanego:

Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie do miękkości (około 15-20 minut). Po ugotowaniu odcedź, a następnie dodaj masło i ciepłe mleko. Użyj tłuczka lub blendera, aby uzyskać gładką konsystencję puree. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną świeżo startej gałki muszkatołowej.

• Przygotowanie szpinaku:

Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż stanie się szklista. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę. Następnie dodaj świeży szpinak i podsmażaj przez 3-4 minuty, aż liście zwiędną. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

• Podanie:

Na talerzu ułóż porcję puree ziemniaczanego, obok połóż pieczonego dorsza, a całość udekoruj szpinakiem. Można dodatkowo skropić całość sokiem z cytryny i posypać świeżo mielonym pieprzem.

• Opcjonalne dodatki:

Danie można wzbogacić o sałatkę z pomidorów i ogórków skropioną oliwą z oliwek lub przygotować lekki sos jogurtowo-koperkowy do polania dorsza.

GULASZ WIEPRZOWY Z KASZĄ GRYCZANĄ I OGÓRKIEM KISZONYM



Składniki (na 4 porcje):

Gulasz:

- Łopatką wieprzowa (pokrojona w kostkę 2x2 cm) – 600 g
- Cebula (drobno posiekana) – 150 g
- Czosnek (drobno posiekany) – 8 g
- Marchew (pokrojona w cienkie półplastry) – 150 g
- Seler naciowy (pokrojony w plasterki) – 100 g
- Papryka czerwona (pokrojona w kostkę) – 150 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 400 g
- Bulion warzywny lub mięsny – 300 g
- Koncentrat pomidorowy – 40 g
- Mąka pszenna (opcjonalnie, do obtoczenia mięsa) – 20 g
- Olej rzepakowy – 30 g
- Liść laurowy – 2 sztuki
- Ziele angielskie – 3 sztuki
- Papryka słodka (mielona) – 5 g
- Papryka ostra (mielona) – 2 g
- Tymianek (suszone) – 4 g
- Sól – 6 g
- Pieprz – 3 g

Kasza gryczana:

- Kasza gryczana (sucha) – 200 g
- Woda – 400 g
- Sól – 4 g
- Masło – 20 g

Dodatki:

- Ogórki kiszane (pokrojone w plastry) – 200 g
- Natka pietruszki (posiekana) – 20 g

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie mięsa:

Łopatkę wieprzową osusz papierowym ręcznikiem, a następnie obtocz delikatnie w mące pszennej (mąka pomaga zagęścić gulasz i nadaje mięsu złocistą skórkę). Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej olej rzepakowy i obsmaż kawałki mięsa na średnim ogniu z każdej strony, aż będą złociste. Wyjmij mięso z garnka i odstaw na bok.

• Przygotowanie warzyw:

Na tej samej patelni (jeśli trzeba, dodaj odrobinę oleju) podsmaż cebulę przez 2-3 minuty, aż się zeszkli. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę. Następnie dodaj marchew, seler naciowy oraz paprykę. Smaż warzywa przez około 5-7 minut, aż delikatnie zmiękną.

• Duszenie gulaszu:

Do podsmażonych warzyw dodaj obsmażone mięso. Dodaj pomidory krojone, koncentrat pomidorowy, liście laurowe, ziele angielskie, słodką i ostrą paprykę oraz tymianek. Wlej bulion i dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Gotuj na małym ogniu przez około 1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie i soczyste. Jeśli sos będzie zbyt rzadki, gotuj bez pokrywki, aby odparować nadmiar płynu. W razie potrzeby dolej więcej bulionu.

• Przygotowanie kaszy gryczanej:

Kaszę gryczaną przepłucz pod bieżącą wodą. W garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli. Do wrzącej wody wsyp kaszę, zmniejsz ogień na niski i gotuj pod przykryciem przez około 12-15 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka. Po ugotowaniu dodaj masło i delikatnie wymieszaj.

• Podanie:

Na talerzu ułóż porcję kaszy gryczanej. Obok nałóż porcję gulaszu. Całość udekoruj plasterkami ogórka kiszzonego i posyp świeżo posiekaną natką pietruszki.

• Dodatki:

Gulasz można podać z lekką sałatką z kiszanej kapusty lub z surowką z marchwi i jabłka, co doda świeżości i kontrastu smakowego do dania.

KREWETKI W SOSIE CZOSNKOWO-WINNYM Z MAKARONEM



Składniki (na 4 porcje):

Krewetki i sos:

- Krewetki (surowe, obrane, bez głów i ogonów) – 400 g
- Czosnek (drobno posiekany) – 12 g
- Cebula szalotka (drobno posiekana) – 60 g
- Białe wino wytrawne – 150 g
- Bulion warzywny – 150 g
- Oliwa z oliwek – 40 g
- Masło – 30 g
- Sok z cytryny – 20 g
- Skórka z cytryny (starta) – 5 g
- Papryka chili (posiekana, opcjonalnie) – 2 g
- Natka pietruszki (posiekana) – 20 g
- Sól – 4 g
- Pieprz – 2 g

Makaron:

- Makaron spaghetti pełnoziarnisty (suchy) – 300 g
- Sól – 4 g
- Woda (do gotowania makaronu) – 3 litry

Dodatki:

- Parmezan (starty, do posypania) – 40 g
- Świeża bazylia (do dekoracji) – 10 g

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie makaronu:

W dużym garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli. Do wrzącej wody wrzuć makaron i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zwykle około 8-10 minut) lub aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około pół szklanki wody z gotowania makaronu na później. Makaron odstaw na bok, ale nie płucz.

• Przygotowanie krewetek:

Krewetki opłucz i osusz papierowym ręcznikiem. Dopraw solą i pieprzem z obu stron.

• Smażenie krewetek:

Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i 20 g masła na średnim ogniu. Dodaj posiekany czosnek i cebulę szalotkę. Smaż przez około 2-3 minuty, aż cebula stanie się szklista i aromatyczna. Dodaj posiekaną papryczkę chili (jeśli używasz) i smaż przez kolejną minutę.

• Dodanie krewetek:

Na patelnię z cebulą i czosnkiem dodaj krewetki. Smaż krewetki przez 2-3 minuty z jednej strony, aż zaczną zmieniać kolor na różowy. Następnie przewróć je na drugą stronę i smaż kolejne 1-2 minuty. Krewetki powinny być jędrne, ale nie przegotowane.

• Przygotowanie sosu:

Do krewetek dodaj białe wino i gotuj przez około 2-3 minuty, aż większość alkoholu odparuje. Następnie dodaj bulion warzywny, sok z cytryny i skórkę z cytryny. Gotuj na małym ogniu przez kolejne 3-4 minuty, aż sos lekko się zredukuje i zgęstnieje. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.

• Dodanie makaronu:

Do gotowego sosu z krewetkami dodaj ugotowany makaron. Delikatnie wymieszaj, aby sos dokładnie pokrył makaron. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj kilka łyżek wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Na koniec dodaj resztę masła i połowę posiekanej natki pietruszki, a następnie ponownie delikatnie wymieszaj.

• Serwowanie:

Podawaj danie natychmiast, dekorując każdą porcję świeżo startym parmezanem, pozostałą posiekaną natką pietruszki oraz listkami świeżej bazylii. Dodatkowo można skropić danie odrobiną oliwy z oliwek i posypać szczyptą pieprzu.

SAŁATKA GRECKA Z FETA, OLIWKAMI I OGÓRKIEM



Składniki (na 4 porcje):

- Ser feta – 200 g
- Ogórek (pokrojony w półplastry) – 300 g
- Pomidory (pokrojone w większe kawałki) – 300 g
- Czerwona cebula (pokrojona w cienkie piórka) – 80 g
- Papryka zielona (pokrojona w paski) – 150 g
- Oliwki kalamata (bez pestek) – 100 g
- Oliwa z oliwek extra virgin – 40 g
- Sok z cytryny – 20 g
- Oregano (suszone) – 5 g
- Sól – 4 g
- Pieprz – 2 g
- Świeża bazylia lub natka pietruszki (do dekoracji) – 10 g

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie warzyw:

Ogórki obierz (opcjonalnie, zależnie od preferencji) i pokrój w grube półplastry. Pomidory pokrój na większe kawałki (np. ćwiartki lub ósemki, w zależności od wielkości pomidorów). Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka, a paprykę zieloną w paski.

• Przygotowanie sosu:

W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, suszone oregano, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby powstała jednolita emulsja.

• Składanie sałatki:

W dużej misce połącz pokrojone ogórki, pomidory, paprykę i cebulę. Dodaj oliwki kalamata i delikatnie wymieszaj wszystkie składniki. Następnie polej sałatkę przygotowanym sosem i ponownie delikatnie wymieszaj, aby każdy kawałek warzywa był dobrze pokryty.

• Dodanie fety:

Ser feta pokrój w większe kostki lub połam na nieregularne kawałki. Ułóż je na wierzchu sałatki. Jeśli chcesz, możesz fetę delikatnie skropić oliwą z oliwek i posypać szczyptą oregano dla dodatkowego smaku.

• Dekoracja i serwowanie:

Sałatkę udekoruj świeżymi listkami bazylii lub posiekaną natką pietruszki. Podawaj od razu po przygotowaniu, najlepiej z chrupiącym pieczywem lub pełnoziarnistymi grzankami.

• Opcjonalne dodatki:

Do sałatki można dodać kilka listków świeżego oregano lub kapary, aby wzbogacić smak. Świetnie sprawdzi się również odrobina czerwonego octu winnego jako dodatkowy akcent smakowy.

PIEROGI RUSKIE Z CEBULKĄ I ŚMIETANĄ



Składniki (na około 40 pierogów):

Ciasto na pierogi:

- Mąka pszenna – 500 g
- Jajko – 1 sztuka (ok. 60 g)
- Ciepła woda – 250 g
- Olej roślinny – 20 g
- Sól – 4 g

Farsz ziemniaczano-serowy:

- Ziemniaki (obrane i ugotowane) – 500 g
- Twaróg półtłusty – 400 g
- Cebula (drobno posiekana) – 100 g
- Masło – 20 g
- Sól – 6 g
- Pieprz – 3 g

Dodatki:

- Cebula (pokrojona w kostkę) – 150 g
- Masło lub oliwa – 30 g
- Śmietana (18% lub 12%) – 150 g
- Natka pietruszki (posiekana, do dekoracji) – 10 g

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie farszu:

- Ugotowane ziemniaki odcedź i odstaw, aby trochę ostygły. Następnie przeciśnij je przez praskę lub ugnieć na gładką masę.
- Twaróg rozdrobnij widelcem i dodaj do ziemniaków.
- Na patelni rozpuść masło i podsmaż posiekaną cebulę, aż będzie złocista i aromatyczna. Dodaj cebulę do masy ziemniaczano-serowej.
- Dopraw farsz solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aby powstała jednolita masa.

2. Przygotowanie ciasta:

- Do dużej miski wsyp mąkę i dodaj sól.
- Wymieszaj ciepłą wodę z jajkiem i olejem, a następnie wlej do mąki.
- Zagnieć ciasto ręcznie lub za pomocą robota kuchennego, aż stanie się gładkie i elastyczne. W razie potrzeby dodaj odrobinę więcej wody lub mąki.
- Przykryj ciasto wilgotną ściereczką lub folią spożywczą i odstaw na około 15 minut, aby odpoczęło.

3. Formowanie pierogów:

- Ciasto podziel na 2-3 części, aby łatwiej było je wałkować.
- Każdą część rozwałkuj na cienki placek (około 2 mm grubości) na stolnicy oprószonej mąką.
- Przy pomocy szklanki lub okrągłego wykrawacza wycinaj kółka o średnicy około 7-8 cm.
- Na środek każdego kółka nałóż łyżeczkę farszu.
- Złóż ciasto na pół i zlep brzegi, tworząc pieroga. Upewnij się, że brzegi są dobrze zaciśnięte, aby pierogi nie rozpadły się podczas gotowania.

4. Gotowanie pierogów:

- W dużym garnku zagotuj osoloną wodę.
- Wkładaj pierogi partiami do wrzącej wody. Gotuj przez 3-4 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię.
- Wyjmij pierogi łyżką cedzakową i przełóż na talerz. Jeśli nie będziesz ich od razu podawać, można delikatnie posmarować pierogi roztopionym masłem, aby się nie sklejały.

5. Przygotowanie cebulki do podania:

- Na patelni rozgrzej masło lub oliwę i dodaj pokrojoną w kostkę cebulę.
- Smaż na średnim ogniu, mieszając co jakiś czas, aż cebula będzie złocista i chrupiąca.

6. Serwowanie:

- Pierogi podawaj na ciepło, polane złocistą cebulką.
- Dodaj porcję śmietany na wierzch, a całość udekoruj posiekaną natką pietruszki.

7. Opcjonalne dodatki:

- Pierogi ruskie świetnie smakują również z dodatkiem skwarków z boczku lub wędzonego tofu dla wegetariańskiej wersji.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



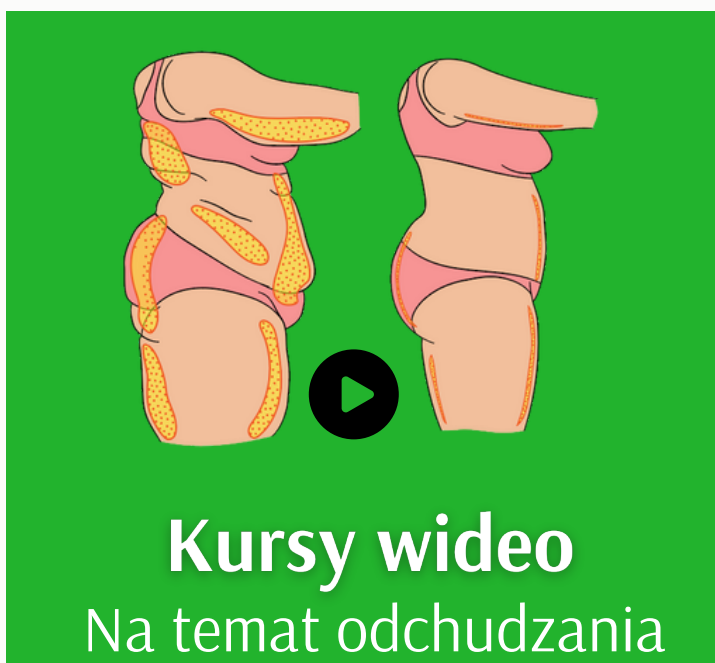
10 ebooków
same fakty



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

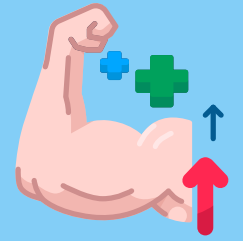


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

