

# 10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY



## SAŁATKA CEZAR Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM



Pierś z kurczaka



Sałata rzymska



Pomidorki koktajlowe



Chleb pełnoziarnisty



Parmezan



Jogurt grecki



## KREM Z POMIDORÓW Z BAZYLIĄ I GRZANKAMI



Bulion warzywny



Marchew



Cebula



Seler naciowy



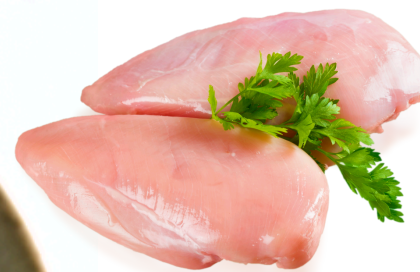
Chleb pełnoziarnisty



Pomidory



# TORTILLA Z KURCZAKIEM, SAŁATĄ I SALSAŃ POMIDOROWĄ



Pierś z kurczaka



Tortilla  
pełnoziarnista



Sałata rzymska



Pomidor



Awokado



Jogurt grecki

# MAKARON SPAGHETTI Z SOSEM BOLOŃSKIM



Makaron spaghetti



Mięso drobiowe  
mielone



Pomidory z puszki



Marchew



Bulion warzywny



Cebula



## KURCZAK W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM Z RYŻEM JAŚMINOWYM



Pierś z kurczaka



Ryż jaśminowy



Papryki



Ananas



Marchew



Sos sojowy

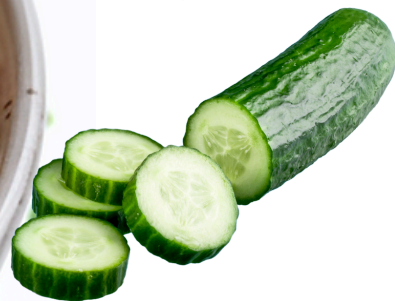
## SAŁATKA Z KUSKUSEM, FETĄ I WARZYWAMI



Kuskus pełnoziarnisty



Ser feta



Ogórek



Papryka czerwona



Pomidorki koktajlowe



Bulion warzywny



# PIECZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI NA PARZE



Filet z łososa



Cukinia



Brokuł



Marchew



Papryka czerwona



Fasolka szparagowa

# ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Z PRAŻONYMI MIGDAŁAMI



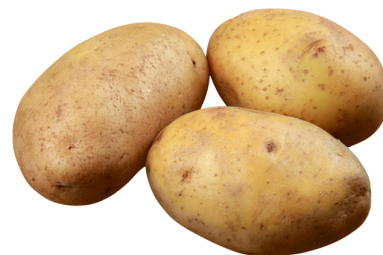
Brokuł



Cebula



Jogurt grecki



Ziemniaki



Płatki migdałowe



Bulion warzywny





## STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, PAPRYKĄ I BROKUŁAMI



Wołowina



Brokuł



Papryki



Sos sojowy



Miód



Imbir



## QUICHE LORRAINE Z BOCZKIEM I CEBULĄ



Mąka pełnoziarnista



Masło



Boczek wędzony



Cebula



Jajka



Śmietana 12%



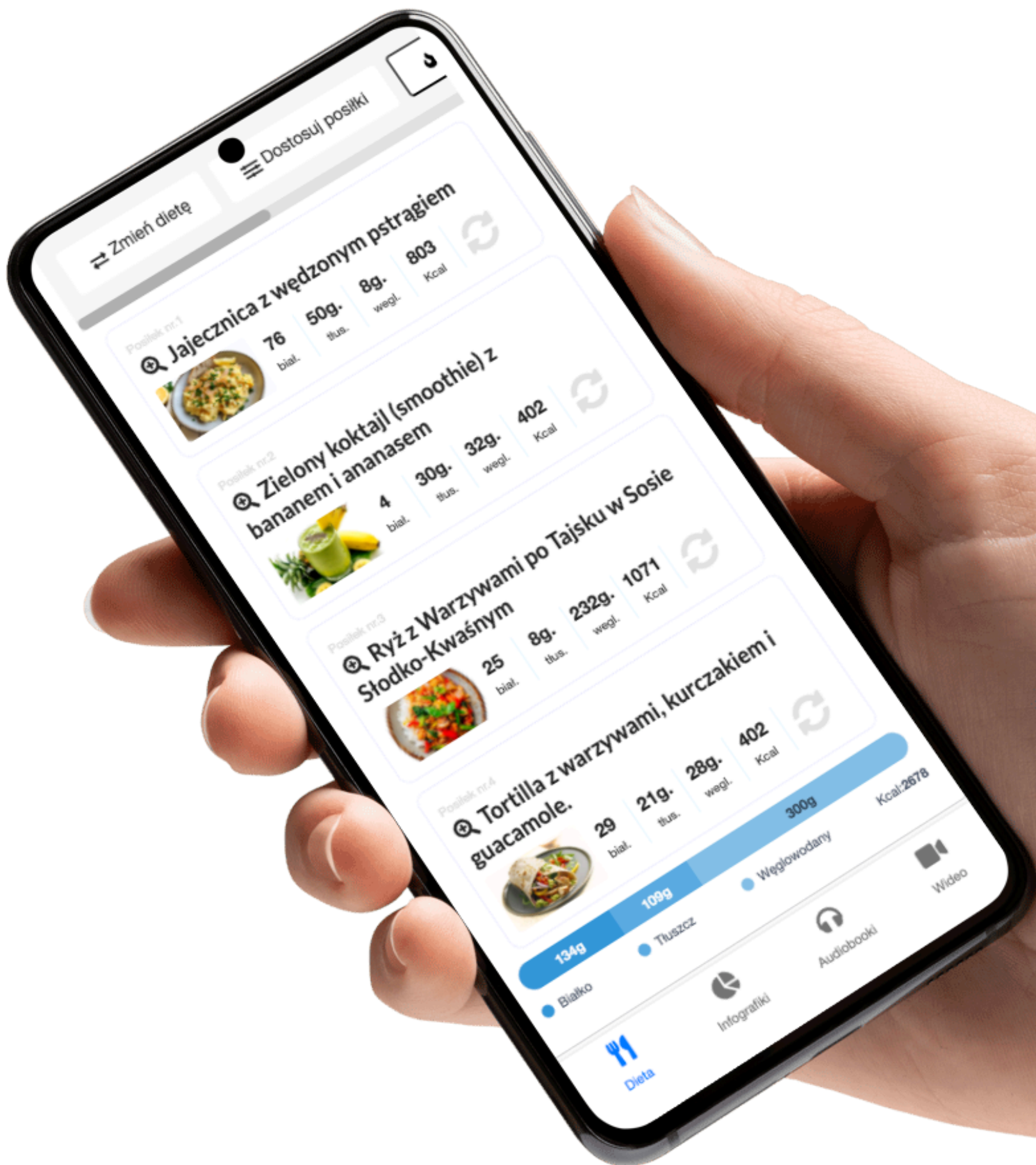
# Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



Więcej info na [www.motywator.tv](http://www.motywator.tv)



# SAŁATKA CEZAR Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM



## Składniki (dla 2 osób):

- Pierś z kurczaka: 250 g
- Sałata rzymska: 150 g
- Pomidorki koktajlowe: 100 g
- Chleb pełnoziarnisty (na grzanki): 60 g
- Ser parmezan: 30 g
- Jogurt grecki naturalny: 100 g
- Musztarda dijon: 10 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Sól: 2 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g

## Przygotowanie:

### 1. Grillowanie kurczaka:

- Pierś z kurczaka oprósz solą i pieprzem. Skrop oliwą z oliwek (5 g).
- Rozgrzej patelnię grillową i smaż kurczaka przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będzie dobrze przyrumieniony i soczysty w środku.
- Odstaw na chwilę, aby odpoczął, a następnie pokrój na plasterki.

### 2. Przygotowanie grzanek:

- Chleb pokrój na małe kostki.
- Rozgrzej piekarnik do 180°C i piecz chleb przez 5-7 minut, aż będzie chrupiący. Opcjonalnie możesz go skropić odrobiną oliwy przed pieczeniem.

### 3. Przygotowanie sosu Cezar:

- W misce wymieszaj jogurt grecki, musztardę dijon, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól (1 g) i pieprz (0,5 g).
- Dobrze wymieszaj, aż powstanie jednolita konsystencja.

### 4. Krojenie i łączenie składników:

- Sałatę rzymską porwij na mniejsze kawałki.
- Pomidorki koktajlowe przekrój na połówki.

### 5. Składanie sałatki:

- W dużej misce połącz sałatę, pomidorki, grzanki i plasterki grillowanego kurczaka.
- Polej sałatkę przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.

### 6. Podanie:

- Na wierzchu sałatki posyp startym parmezanem (możesz dodać trochę świeżo mielonego pieprzu na wierzch, jeśli lubisz).



# KREM Z POMIDORÓW Z BAZYLIĄ I GRZANKAMI



## Składniki (dla 4 osób):

- Pomidory świeże (najlepiej malinowe lub lima): 800 g
- Bulion warzywny: 500 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g (2 ząbki)
- Marchewka: 100 g
- Seler naciowy: 50 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Świeża bazylia: 10 g
- Koncentrat pomidorowy: 30 g
- Sól: 3 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g
- Cukier: 5 g
- Chleb pełnoziarnisty (na grzanki): 100 g
- Ser parmezan (opcjonalnie): 20 g
- Jogurt naturalny (opcjonalnie, do dekoracji): 40 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Pomidory sparz wrzątkiem, a następnie obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki.
- Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Marchewkę i seler naciowy pokrój w drobną kostkę.

### 2. Smażenie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek (10 g).
- Dodaj cebulę, czosnek, marchewkę i seler naciowy. Smaż na średnim ogniu przez 5 minut, aż warzywa zmiękną, ale nie zrumienią się.

### 3. Gotowanie zupy:

- Dodaj pokrojone pomidory, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz i cukier.
- Wlej bulion warzywny i gotuj wszystko na małym ogniu przez 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie, a smaki się połączą.

### 4. Blendowanie:

- Po ugotowaniu zupy odstaw garnek na chwilę, aby zupa lekko ostygła.
- Za pomocą blendera zmiksuj zupę na gładki krem.

### 5. Doprawianie i podanie:

- Dodaj świeże liście bazylii do zupy i krótko zblenduj, aby zachować świeży aromat ziół.
- Jeśli krem jest zbyt gęsty, dodaj trochę wody lub bulionu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

### 6. Przygotowanie grzank:

- Chleb pełnoziarnisty pokrój w kostkę.
- Na patelni rozgrzej pozostałą oliwę (10 g) i wrzuć kostki chleba. Smaż na średnim ogniu przez 3-4 minuty, aż grzanki będą złociste i chrupiące.

### 7. Podanie:

- Krem z pomidorów podawaj w miseczkach, posypując na wierzchu chrupiącymi grzankami.
- Opcjonalnie możesz dodać odrobinę startego parmezanu lub łyżeczkę jogurtu naturalnego dla wzbogacenia smaku.



# TORTILLA Z KURCZAKIEM, SAŁATĄ I SALSĄ POMIDOROWĄ



## Składniki (na 4 porcje):

- Filet z piersi kurczaka: 300 g
- Tortilla pełnoziarnista: 4 sztuki (około 200 g)
- Sałata rzymska: 150 g
- Pomidor: 200 g (2 średnie sztuki)
- Czerwona cebula: 50 g (1 mała sztuka)
- Papryka czerwona: 100 g (1 sztuka)
- Awokado: 150 g (1 sztuka)
- Kolendra świeża: 10 g (kilka gałązek)
- Jogurt grecki naturalny: 100 g
- Sok z limonki: 10 g (z 1/2 limonki)
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Papryka wędzona: 2 g
- Sól: 3 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g
- Kumin mielony: 1 g
- Ostra papryka chili (opcjonalnie): 1 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Filet z kurczaka oczyść z błon i pokrój na cienkie paski.
- W misce wymieszaj oliwę z oliwek (10 g), przeciśnięty czosnek, paprykę wędzoną, kumin, sól (1 g) i pieprz (0,5 g).
- Dodaj kawałki kurczaka do marynaty i odstaw na 10 minut.

### 2. Smażenie kurczaka:

- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu.
- Smaż kawałki kurczaka przez 5-7 minut, aż będą złociste i dobrze wysmażone. Odstaw na chwilę, aby mięso odpoczęło.

### 3. Przygotowanie salsy pomidorowej:

- Pomidory pokrój w drobną kostkę.
- Czerwoną cebulę i paprykę również pokrój w drobną kostkę.
- W misce wymieszaj pomidory, cebulę, paprykę, sok z limonki, sól (1 g) i pieprz (0,5 g). Dodaj posiekaną świeżą kolendrę oraz opcjonalnie odrobinę ostrej papryki chili, jeśli lubisz pikantne smaki.
- Salsę odstaw na kilka minut, aby smaki się połączyły.

### 4. Przygotowanie dodatków:

- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, a następnie łyżką wyjmij miąższ i pokrój go w plasterki.
- Sałatę rzymską porwij na mniejsze kawałki.

### 5. Przygotowanie sosu jogurtowego:

- W miseczce wymieszaj jogurt grecki z sokiem z limonki (5 g) i szczyptą soli (1 g). Możesz dodać odrobinę posiekanej kolendry dla wzbogacenia smaku.

### 6. Składanie tortilli:

- Podgrzej tortille na suchej patelni przez 1-2 minuty z każdej strony, aby były miękkie i elastyczne.
- Na każdą tortillę połóż kawałki grillowanego kurczaka, porcję sałaty, kilka plasterków awokado oraz łyżkę salsy pomidorowej.
- Dodaj odrobinę sosu jogurtowego na wierzch.
- Zwiń tortille, zaczynając od dolnej krawędzi, a następnie boki, tworząc kształt kieszonki.

### 7. Podanie:

- Tortille możesz podać od razu po zawinięciu lub podgrzać na patelni grillowej przez 1-2 minuty, aby lekko się zarumieniły.
- Podawaj z dodatkową porcją salsy pomidorowej i sosu jogurtowego.



# MAKARON SPAGHETTI Z SOSEM BOLOŃSKIM



## Składniki (na 4 porcje):

- Makaron spaghetti pełnoziarnisty: 300 g
- Mielone mięso drobiowe (najlepiej z indyka): 400 g
- Pomidory pelati (puszka): 400 g
- Marchewka: 100 g (1 średnia sztuka)
- Cebula: 100 g (1 średnia sztuka)
- Seler naciowy: 50 g (1 łodyga)
- Czosnek: 10 g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Koncentrat pomidorowy: 30 g
- Bulion warzywny: 200 g
- Suszone oregano: 2 g
- Suszona bazylija: 2 g
- Liść laurowy: 1 sztuka
- Sól: 4 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g
- Świeża bazylija (do dekoracji): 10 g
- Ser parmezan (opcjonalnie): 30 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Marchewkę, cebulę i seler naciowy obierz (w przypadku marchewki i cebuli) i pokrój w drobną kostkę.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj.

### 2. Smażenie warzyw:

- W dużym garnku lub na głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek (10 g).
- Dodaj posiekane warzywa: marchewkę, cebulę i seler naciowy. Smaż na średnim ogniu przez około 5 minut, aż warzywa zmiękną.
- Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę.

### 3. Dodanie mięsa:

- Do podsmażonych warzyw dodaj mielone mięso z indyka. Smaż przez około 8-10 minut, często mieszając, aż mięso zmieni kolor na złocisty.
- Dopraw mięso solą (2 g) i pieprzem (0,5 g).

### 4. Przygotowanie sosu:

- Dodaj koncentrat pomidorowy i smaż przez 1 minutę, aby wydobyć jego aromat.
- Następnie dodaj pomidory pelati (możesz je wcześniej lekko rozdrobnić) oraz bulion warzywny.
- Dodaj suszone oregano, suszoną bazylię, liść laurowy oraz resztę soli (2 g) i pieprzu (0,5 g).
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj sos na małym ogniu przez około 30-40 minut, aż zgęstnieje, a smaki się połączą. Co jakiś czas mieszaj sos, aby nie przywarł do dna garnka.

### 5. Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli (około 1 g na każdy litr wody).
- Wrzuć makaron spaghetti i gotuj al dente według instrukcji na opakowaniu (zwykle około 8-10 minut).
- Odcedź makaron, ale zachowaj 100 ml wody z gotowania.

### 6. Łączenie makaronu z sosem:

- Dodaj ugotowany makaron do sosu bolońskiego na patelni.
- Jeśli sos wydaje się zbyt gęsty, dodaj odrobinę zachowanej wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

### 7. Podanie:

- Nałóż porcję spaghetti z sosem na talerze.
- Posyp świeżymi listkami bazylii i, opcjonalnie, startym parmezanem.



# KURCZAK W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM Z RYŻEM JAŚMINOWYM



## Składniki (na 4 porcje):

- Filet z piersi kurczaka: 400 g
- Ryż jaśminowy: 200 g
- Papryka czerwona: 150 g (1 duża sztuka)
- Papryka żółta: 150 g (1 duża sztuka)
- Cebula: 100 g (1 średnia sztuka)
- Marchewka: 100 g (1 średnia sztuka)
- Ananas (świeży lub z puszki, bez cukru): 200 g
- Czosnek: 10 g (2 ząbki)
- Imbir świeży: 10 g (1 kawałek)
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Sos sojowy: 30 g
- Ocet ryżowy: 20 g
- Sok z ananasa: 100 g (jeśli używasz ananasa z puszki) lub sok z pomarańczy: 100 g
- Miód: 20 g
- Skrobia kukurydziana: 15 g
- Woda: 50 g
- Sól: 2 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g
- Chili w płatkach (opcjonalnie): 1 g
- Szczypiorek (do dekoracji): 10 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Filet z piersi kurczaka umyj, osusz, a następnie pokrój w cienkie paski.
- W misce wymieszaj kurczaka z 10 g sosu sojowego, odrobiną soli (1 g) i pieprzu (0,5 g). Odstaw na 10 minut do zamarynowania.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Papryki (czerwoną i żółtą) oraz cebulę pokrój w cienkie paski.
- Marchewkę pokrój w cienkie plasterki.
- Ananasa pokrój w kostkę.
- Czosnek i imbir obierz, a następnie drobno posiekaj.

### 3. Przygotowanie ryżu:

- W garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli (1 g).
- Dodaj ryż jaśminowy i gotuj na małym ogniu przez około 12-15 minut, aż ryż będzie miękki i aromatyczny.
- Odcedź ryż i przykryj pokrywką, aby zachować ciepło.

### 4. Przygotowanie sosu słodko-kwaśnego:

- W miseczce wymieszaj ocet ryżowy, sok z ananasa (lub pomarańczy), pozostały sos sojowy (20 g) i miód.
- W osobnym naczyniu wymieszaj skrobię kukurydzianą z 50 g zimnej wody, aż uzyskasz jednolitą mieszaninę.
- Dodaj skrobię do sosu i dokładnie wymieszaj, aby uzyskać gładką konsystencję.

### 5. Smażenie kurczaka:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej 10 g oliwy z oliwek.
- Wrzuć kawałki kurczaka i smaż przez 5-7 minut na średnim ogniu, aż będą złociste i ugotowane w środku.
- Wyjmij kurczaka z patelni i odłóż na talerz.

### 6. Smażenie warzyw:

- Na tej samej patelni dodaj pozostałą oliwę (10 g).
- Wrzuć cebulę, czosnek i imbir. Smaż przez 2 minuty, aż zaczną pachnieć.
- Dodaj marchewkę i papryki. Smaż przez kolejne 5 minut, aż warzywa zmiękną, ale pozostaną chrupiące.
- Dodaj kawałki ananasa i smaż przez 1 minutę, aby połączyły się smaki.

### 7. Łączenie składników:

- Do patelni z warzywami dodaj usmażonego kurczaka.
- Wlej przygotowany wcześniej sos słodko-kwaśny.
- Gotuj na małym ogniu przez około 3-4 minuty, mieszając, aż sos zgęstnieje i równomiernie pokryje składniki.
- Jeśli chcesz, dodaj odrobinę płatków chili, aby nadać potrawie pikantny akcent.

### 8. Podanie:

- Na talerze nałóż porcję ryżu jaśminowego.
- Na wierzch wyłóż kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym.
- Posyp posiekanym szczypiorkiem i podawaj od razu.



# SALATKA Z KUSKUSEM, FETA I WARZYWAMI



## Składniki (na 4 porcje):

- Kuskus pełnoziarnisty: 200 g
- Bulion warzywny (lub woda): 250 g
- Ser feta: 150 g
- Ogórek: 150 g (1 średnia sztuka)
- Papryka czerwona: 150 g (1 średnia sztuka)
- Pomidorki koktajlowe: 200 g
- Czerwona cebula: 50 g (1 mała sztuka)
- Ciecierzycyca (ugotowana lub z puszki): 150 g
- Oliwki czarne: 50 g
- Świeża mięta: 10 g
- Świeża natka pietruszki: 10 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Sok z cytryny: 20 g (z 1 małej cytryny)
- Sól: 2 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g
- Oregano suszone: 1 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kuskusu:

- Do miski wsyp kuskus i zalej go gorącym bulionem warzywnym (lub wodą). Przykryj miskę talerzem i odstaw na około 10 minut, aż kuskus wchłonie płyn i zmięknie.
- Po tym czasie spulchnij kuskus widelcem, aby był sypki.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Ogórek przekrój wzdłuż na pół, a następnie pokrój w półplasterki.
- Paprykę czerwoną umyj, usuń gniazdo nasienne i pokrój w drobną kostkę.
- Pomidorki koktajlowe przekrój na połówki.
- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie półplasterki.
- Oliwki pokrój na połówki lub w plasterki, jeśli są większe.

### 3. Przygotowanie pozostałych składników:

- Ser feta pokrój w kostkę.
- Ciecierzycę (jeśli używasz z puszki) odsącz i przepłucz pod bieżącą wodą.
- Świeżą miętę i natkę pietruszki drobno posiekaj.

### 4. Przygotowanie sosu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, suszone oregano, sól (1 g) i pieprz (0,5 g).
- Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać jednolity sos.

### 5. Łączenie składników:

- W dużej misce połącz kuskus z przygotowanymi warzywami (ogórek, papryka, pomidorki, cebula) oraz ciecierzycą.
- Dodaj pokrojoną fetę, oliwki i posiekane zioła (miętę i natkę pietruszki).
- Polej wszystko przygotowanym sosem cytrynowo-oliwnym.
- Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki równomiernie pokryły się sosem.

### 6. Doprawianie i podanie:

- Spróbuj sałatki i, jeśli to konieczne, dodaj jeszcze odrobinę soli (1 g) i pieprzu (0,5 g).
- Sałatkę możesz podawać od razu lub schłodzić w lodówce przez 15-20 minut, aby smaki się lepiej połączyły.

### 7. Podanie:

- Sałatkę serwuj jako samodzielne danie lub jako dodatek do dań głównych.
- Możesz udekorować ją dodatkową porcją świeżych ziół i kilkoma oliwkami na wierzchu.



# PIECZONY ŁOSOŚ Z WARZYWAMI NA PARZE



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie marynaty do łososa:

- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek (10 g), sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól (1 g), pieprz (0,5 g) oraz suszone zioła.
- Filety z łososa umyj, osusz, a następnie umieść w marynacie. Dokładnie obtocz łososa, aby był równomiernie pokryty.
- Przykryj miskę i odstaw łososa na 15-20 minut do lodówki, aby smaki się przegryzły.

### 2. Pieczenie łososa:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (termoobieg).
- Umieść zamarynowane filety łososa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz łososa przez około 12-15 minut, w zależności od grubości filetów. Łosoś powinien być delikatny i łatwo rozdzielać się na kawałki widelcem.

### 3. Przygotowanie warzyw:

- Cukinię pokrój w plasterki.
- Marchewkę obierz i pokrój w cienkie paski.
- Brokuła podziel na różyczki.
- Paprykę pokrój w paski.
- Fasolkę szparagową oczyść i odetnij końcówki.

### 4. Gotowanie warzyw na parze:

- Przygotuj parowar lub garnek z wkładem do gotowania na parze.
- Umieść brokuła, marchewkę i fasolkę szparagową w parowarze. Gotuj przez około 5 minut.
- Następnie dodaj cukinię i paprykę, i gotuj warzywa na parze przez kolejne 3-4 minuty, aż będą miękkie, ale nadal lekko chrupiące.

### 5. Przygotowanie do podania:

- Ugotowane warzywa delikatnie przełóż do miski. Skrop je resztą oliwy z oliwek (10 g), dopraw szczyptą soli (1 g) i pieprzu (0,5 g). Możesz dodać świeżo posiekany koperek dla podkreślenia smaku.

### 6. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję pieczonego łososa.
- Obok umieść porcję warzyw na parze.
- Całość możesz skropić dodatkowym sokiem z cytryny oraz posypać świeżym koperkiem.

## Składniki (na 4 porcje):

- Filet z łososa (bez skóry): 600 g (4 porcje po 150 g)
- Cukinia: 200 g (1 średnia sztuka)
- Brokuł: 300 g
- Marchewka: 200 g (2 średnie sztuki)
- Papryka czerwona: 150 g (1 średnia sztuka)
- Fasolka szparagowa: 200 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Sok z cytryny: 20 g (z 1 małej cytryny)
- Czosnek: 10 g (2 ząbki)
- Świeży koperek: 10 g (kilka gałązek)
- Sól: 3 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g
- Suszone zioła (np. oregano, tymianek): 2 g



# ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Z PRAŻONYMI MIGDAŁAMI



## Składniki (na 4 porcje):

- Brokuł: 500 g (1 duża sztuka)
- Ziemniaki: 200 g (2 średnie sztuki)
- Cebula: 100 g (1 średnia sztuka)
- Czosnek: 10 g (2 ząbki)
- Bulion warzywny: 800 g
- Jogurt grecki naturalny: 100 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Migdały w płatkach: 40 g
- Sól: 3 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g
- Gałka muszkatołowa: 1 g (szczypta)
- Świeża natka pietruszki (do dekoracji): 10 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Brokuł umyj, podziel na różyczki, a łodygi obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
- Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę.
- Cebulę obierz i drobno posiekaj.
- Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj.

### 2. Smażenie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek (10 g).
- Dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu przez 3-4 minuty, aż zmięknie i stanie się lekko złocista.
- Następnie dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż zacznie intensywnie pachnieć.

### 3. Gotowanie zupy:

- Do garnka dodaj pokrojone ziemniaki oraz różyczki brokuła wraz z łodygami.
- Wlej bulion warzywny, tak aby warzywa były w całości zanurzone.
- Doprowadź zupę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż warzywa będą miękkie.

### 4. Blendowanie:

- Gdy warzywa będą ugotowane, zdejmij garnek z ognia.
- Za pomocą blendera ręcznego lub stacjonarnego zmiksuj zupę na gładki krem.
- Jeśli krem jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę bulionu lub wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

### 5. Doprawianie:

- Do zupy dodaj sól (2 g), pieprz (1 g) i szczyptę gałki muszkatołowej.
- Wymieszaj i spróbuj – dopraw według własnego smaku.

### 6. Przygotowanie migdałów:

- Na suchej patelni upraż płatki migdałów na złocisty kolor (około 2-3 minuty), często mieszając, aby się nie przypaliły.
- Gdy migdały będą gotowe, zdejmij je z patelni i odstaw na bok.

### 7. Podanie:

- Zupę krem przelej do misek.
- Na wierzchu każdej porcji zupy dodaj łyżkę jogurtu greckiego i delikatnie wymieszaj, tworząc wzór.
- Posyp zupę prażonymi migdałami i posiekaną świeżą natką pietruszki.



# STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, PAPRYKĄ I BROKUŁAMI



## Składniki (na 4 porcje):

- Polędwica wołowa lub rostbef: 400 g
- Brokuł: 300 g (1 mała główka)
- Papryka czerwona: 150 g (1 średnia sztuka)
- Papryka żółta: 150 g (1 średnia sztuka)
- Cebula: 100 g (1 średnia sztuka)
- Marchewka: 100 g (1 średnia sztuka)
- Czosnek: 10 g (2 ząbki)
- Imbir świeży: 10 g (1 mały kawałek)
- Sos sojowy o obniżonej zawartości soli: 40 g
- Ocet ryżowy: 20 g
- Miód: 15 g
- Skrobia kukurydziana: 15 g
- Olej sezamowy: 10 g
- Olej roślinny (np. rzepakowy): 20 g
- Woda: 50 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g
- Płatki chili (opcjonalnie): 1 g
- Nasiona sezamu (do posypania): 10 g
- Świeża kolendra lub szczypiorek (do dekoracji): 10 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie mięsa:

- Wołowinę umyj, osusz, a następnie pokrój na cienkie paski.
- W miseczce wymieszaj 20 g sosu sojowego, ocet ryżowy, miód i skrobię kukurydzianą. Dodaj do mieszanki pokrojoną wołowinę i dokładnie wymieszaj. Odstaw na 15 minut, aby mięso się zamarynowało.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Brokuła umyj i podziel na małe różyczki.
- Papryki (czerwoną i żółtą) umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w paski.
- Marchewkę obierz i pokrój w cienkie słupki.
- Cebulę obierz i pokrój w piórka.
- Czosnek i imbir obierz i drobno posiekaj.

### 3. Przygotowanie sosu:

- W małej miseczce wymieszaj pozostały sos sojowy (20 g), wodę, miód i olej sezamowy. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dodaj płatki chili. Sos będzie użyty do wykończenia stir-fry.

### 4. Smażenie mięsa:

- W dużej głębokiej patelni lub woku rozgrzej olej roślinny (10 g) na wysokim ogniu.
- Dodaj zamarynowaną wołowinę i smaż przez 2-3 minuty, często mieszając, aż mięso się przyrumieni, ale nie będzie zbyt twarde. Przełóż mięso na talerz i odstaw na bok.

### 5. Smażenie warzyw:

- Na tej samej patelni dodaj pozostały olej roślinny (10 g).
- Wrzuć na patelnię cebulę, czosnek i imbir, i smaż przez 1-2 minuty, aż zaczną intensywnie pachnieć.
- Dodaj marchewkę i brokuła, smaż przez około 4-5 minut, aż będą lekko miękkie, ale nadal chrupiące.
- Następnie dodaj pokrojone papryki i smaż przez kolejne 3-4 minuty.

### 6. Łączenie składników:

- Do warzyw na patelni dodaj wcześniej usmażoną wołowinę.
- Wlej przygotowany sos i gotuj całość na średnim ogniu przez 2-3 minuty, mieszając, aż sos zgęstnieje i równomiernie pokryje mięso oraz warzywa.

### 7. Podanie:

- Przełóż stir-fry na talerze.
- Posyp danie uprażonymi nasionami sezamu oraz posiekaną świeżą kolendrą lub szczypiorkiem.



# QUICHE LORRAINE Z BOCZKIEM I CEBULĄ



**Składniki (na formę o średnicy 24 cm):**

**Na ciasto:**

- Mąka pełnoziarnista: 200 g
- Masło (zimne): 100 g
- Sól: 2 g
- Jajko: 1 sztuka (ok. 50 g)
- Woda: 10-20 g (1-2 łyżki, w razie potrzeby)

**Na farsz:**

- Boczek wędzony (najlepiej z niską zawartością tłuszczu): 150 g
- Cebula: 150 g (1 duża sztuka)
- Jajka: 3 sztuki (ok. 150 g)
- Śmietanka 12%: 150 g
- Jogurt naturalny (gęsty): 100 g
- Ser gruyère lub inny twardy ser (np. parmezan): 50 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sól: 3 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g
- Gałka muszkatołowa: 1 g (szczypta)
- Świeży tymianek lub pietruszka (do dekoracji): 10 g

**Przygotowanie:**

## 1. Przygotowanie ciasta kruchego:

- W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą z solą.
- Dodaj zimne, pokrojone w kostkę masło i szybko wyrób ciasto palcami lub za pomocą malaksera, aż powstaną drobne grudki.
- Dodaj jajko i zagnieć ciasto, aż składniki się połączą. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj odrobinę zimnej wody (1 łyżkę na raz), aby uzyskać elastyczną konsystencję.
- Uformuj ciasto w kulę, zawiń w folię spożywczą i schładzaj w lodówce przez 30 minut.

## 2. Przygotowanie farszu:

- Cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
- Boczek pokrój w cienkie paseczki.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj boczek i smaż przez 3-4 minuty, aż lekko się zrumieni.
- Dodaj cebulę i smaż razem z boczkiem przez kolejne 5 minut, aż cebula stanie się miękka i lekko złocista. Odstaw farsz do ostygnięcia.

## 3. Przygotowanie nadzienia jajecznego:

- W misce wymieszaj jajka, śmietankę oraz jogurt naturalny.
- Dodaj starty ser gruyère, sól, pieprz oraz szczyptę gałki muszkatołowej. Wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.

## 4. Przygotowanie formy:

- Rozwałkuj schłodzone ciasto na grubość około 3-4 mm, a następnie wyłóż nim formę do tarty (średnica 24 cm), dokładnie dociskając ciasto do dna i boków.
- Nakłuj spód ciasta widelcem, aby nie tworzyły się pęcherze powietrza podczas pieczenia.
- Przykryj ciasto papierem do pieczenia i wysyp na wierzch suchy groch, fasolę lub specjalne obciążniki do pieczenia.
- Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C (termoobieg) przez 10 minut.
- Usuń papier z obciążeniem i piecz ciasto kolejne 5 minut, aby spód lekko się zarumienił.

## 5. Składanie i pieczenie quiche:

- Na podpieczony spód wyłóż równomiernie przestudzony boczek z cebulą.
- Całość zalej masą jajeczną.
- Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 30-35 minut, aż wierzch będzie ścięty i złocisty.

## 6. Podanie:

- Wyjmij quiche z piekarnika i odstaw na 5 minut przed pokrojeniem.
- Podawaj posypane świeżymi listkami tymianku lub natką pietruszki.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



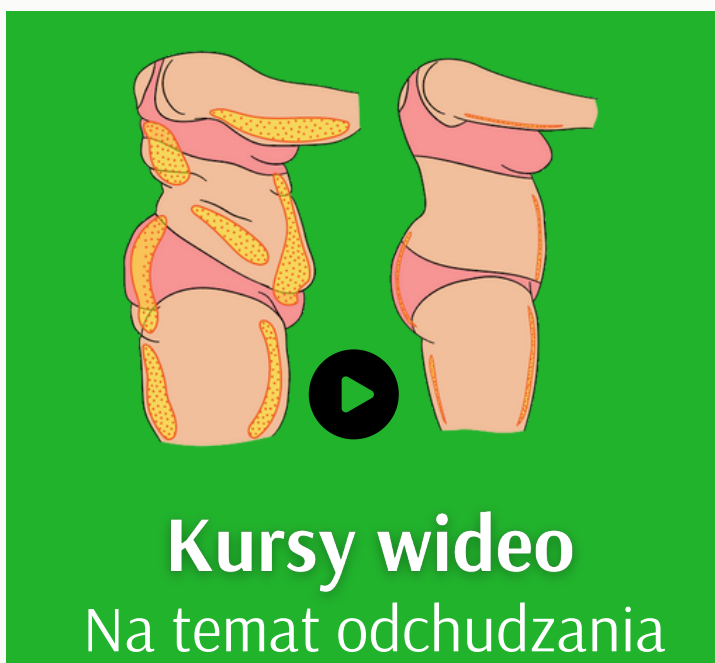
**10 ebooków**  
same fakty



**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



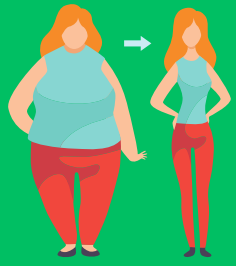
**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**



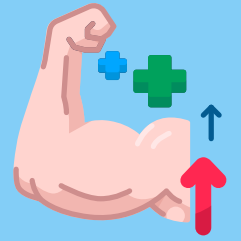


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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

