

10 SUPER OBIADÓW + PRZEPISY

SAŁATKA TABBOULEH Z BULGUREM, PIETRUSZKĄ I POMIDORAMI



Kasza bulgur



Sok z cytryny



Natka pietruszki



Pomidory



Mięta



Czerwona cebula

FASZEROWANE PAPRYKI Z KASZĄ JAGLANĄ I WARZYWAMI



Kasza jaglana



Marchew



Czerwona papryka



Czerwona
cebula



Czosnek



Pomidory

KORMA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI W KREMOWYM SOSIE



Pierś z kurczaka



Marchew



Cukinia



Jogurt naturalny



Mleko kokosowe



Kalafior

RISOTTO Z GRZYBAMI I PARMEZANEM



Ryż arborio



Grzyby



Cebula



Czosnek



Bulion



Parmezan

TACOS Z TOFU, AWOKADO I SALSAŃ POMIDOROWAŃ



Tofu



Sos sojowy



Pomidory



Awokado



Czerwona cebula



Tortille kukurydziane

PAELLA Z WARZYWAMI I KREWETKAMI



Krewetki



Ryż do paelli



Zielony groszek



Papryki



Cukinia



Bulion warzywny

GNOCCHI Z SOSEM GORGONZOLA I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Gnocchi



Gorgonzola



Mleko



Śmietana 18%



Oliwa z oliwek



Orzechy włoskie

KREM Z MARCHEWKI Z IMBIREM I MLEKIEM KOKOSOWYM



Marchew



Cebula



Czosnek



Imbir



Mleko kokosowe



Bulion warzywny

ZUPA Z SOCZEWICY CZERWONEJ Z POMIDORAMI I SZPINAKIEM



Czerwona soczewica



Szpinak



Pomidory krojone



Czosnek



Marchew



Bulion warzywny

PIECZONA KACZKA Z POMARAŃCZAMI I ZIEMNIAKAMI



Kaczka



Pomarańcze



Oliwa z oliwek



Ziemniaki



Czosnek

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

SAŁATKA TABBOULEH Z BULGUREM, PIETRUSZKĄ I POMIDORAMI



Składniki (dla 4 osób):

- 200 g kaszy bulgur
- 100 g świeżej natki pietruszki (drobno posiekana)
- 200 g pomidorów (pokrojone w małą kostkę)
- 50 g świeżej mięty (drobno posiekana)
- 50 g czerwonej cebuli (drobno posiekana)
- 50 ml soku z cytryny (około 2-3 cytryn)
- 60 ml oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bulguru:** Zagotuj wodę i zalej nią kaszę bulgur w proporcji 1:2 (kasza)
2. Przykryj i odstaw na około 15 minut, aż bulgur wchłonie całą wodę i zmięknie. Następnie wystudź go do temperatury pokojowej.
3. **Przygotowanie warzyw:** W międzyczasie, posiekaj drobno natkę pietruszki, miętę, pomidory i czerwoną cebulę.
4. **Mieszanie składników:** W dużej misce połącz kaszę bulgur z posiekanymi warzywami i ziołami.
5. **Dressing:** W małej miseczce wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, czosnek, sól i pieprz. Następnie wlej dressing do sałatki i delikatnie wymieszaj wszystkie składniki.
6. **Podanie:** Odstaw sałatkę na 15-30 minut, aby smaki się przegryzły, a następnie podawaj. Sałatka tabbouleh smakuje najlepiej lekko schłodzona.

FASZEROWANE PAPRYKI Z KASZĄ JAGLANĄ I WARZYWAMI



Składniki (dla 4 osób):

- 200 g kaszy jaglanej
- 4 duże czerwone papryki
- 150 g cukinii (pokrojona w małą kostkę)
- 150 g marchewki (starta na tarce o grubych oczkach)
- 100 g czerwonej cebuli (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 100 g pomidorów (pokrojone w kostkę)
- 60 g suszonych pomidorów (pokrojone w drobne kawałki)
- 50 g oliwek (pokrojone w plasterki)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 100 ml przecieru pomidorowego
- 50 g sera feta (opcjonalnie, do posypania)

Przygotowanie:

- Przygotowanie kaszy jaglanej:** Kaszę jaglaną przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie gotuj w osolonej wodzie (proporcja kaszy do wody to 1:2) przez około 15 minut, aż będzie miękka. Odstaw do ostygnięcia.
- Przygotowanie warzyw:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty, aż cebula się zeszkli. Dodaj cukinię, marchewkę i pomidory. Smaż na średnim ogniu przez około 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną. Na koniec dodaj suszone pomidory, oliwki oraz przyprawy (oregano, bazylię, sól, pieprz). Wymieszaj.
- Połączenie składników:** W dużej misce wymieszaj ugotowaną kaszę jaglaną z podsmażonymi warzywami. Dopraw do smaku, jeśli potrzeba.
- Przygotowanie papryk:** Odetnij wierzchołki papryk i usuń z nich nasiona. Wypełnij każdą paprykę przygotowanym farszem z kaszy jaglanej i warzyw. Jeśli używasz sera feta, posyp nim farsz na wierzchu.
- Pieczenie:** Ułóż faszerowane papryki w naczyniu żaroodpornym. Na dno naczynia wlej przecier pomidorowy, a następnie piecz papryki w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 30-35 minut, aż papryki będą miękkie, a farsz lekko zarumieniony.
- Podanie:** Faszerowane papryki najlepiej smakują podane na ciepło. Można je serwować samodzielnie lub z lekką sałatką jako dodatek.

KORMA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI W KREMOWYM SOSIE



Składniki (dla 4 osób):

- 400 g piersi z kurczaka (pokrojona w kostkę)
- 150 g marchewki (pokrojona w plastry)
- 150 g cukinii (pokrojona w półplastry)
- 100 g papryki (pokrojona w kostkę)
- 100 g kalafiora (podzielony na małe różyczki)
- 1 cebula (drobno posiekana)
- 3 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 łyżka świeżego imbiru (starty)
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 200 ml mleka kokosowego (light)
- 100 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 2 łyżki mielonych migdałów (opcjonalnie, dla zagęszczenia sosu)
- 2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka garam masala
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- Świeża kolendra (do posypania)
- 200 g brązowego ryżu (do podania)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kurczaka:** Rozgrzej 1 łyżkę oleju kokosowego na dużej patelni lub w garnku. Dodaj kurczaka i smaż go na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż będzie lekko zarumieniony z każdej strony. Zdejmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.
2. **Podsmażanie warzyw i przypraw:** Na tej samej patelni dodaj resztę oleju kokosowego, a następnie wrzuć cebulę, czosnek i imbir. Smaż przez 2-3 minuty, aż cebula zmięknie. Dodaj przyprawy (kmin, kolendrę, kurkumę, garam masalę, ostrą paprykę) i smaż przez kolejne 1-2 minuty, aż zaczną intensywnie pachnieć.
3. **Dodanie warzyw:** Do przypraw i cebuli dodaj marchewkę, kalafiora, cukinię i paprykę. Smaż na średnim ogniu przez 5 minut, mieszając co jakiś czas, aż warzywa lekko zmiękną.
4. **Przygotowanie sosu:** Wlej mleko kokosowe i dodaj jogurt naturalny oraz mielone migdały (jeśli używasz). Wymieszaj wszystko dokładnie, aby powstał gładki, kremowy sos.
5. **Połączenie składników:** Do sosu z warzywami dodaj podsmażonego kurczaka. Dopraw solą i pieprzem. Przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż kurczak będzie miękki, a warzywa odpowiednio ugotowane.
6. **Podanie:** Podawaj kormę z brązowym ryżem, posypaną świeżą kolendrą.

RISOTTO Z GRZYBAMI I PARMEZANEM



Składniki (dla 4 osób):

- 300 g ryżu arborio (do risotto)
- 250 g świeżych grzybów (np. pieczarki, borowiki, kurki, pokrojone w plastry)
- 1 cebula (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 800 ml bulionu warzywnego lub drobiowego (ciepły)
- 100 ml białego wina (opcjonalnie)
- 50 g parmezanu (starty)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (lub kilka gałązek świeżego)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki (posiekana, do dekoracji)

Przygotowanie:

- 1. Podsmażenie grzybów:** Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj pokrojone grzyby i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż zmiękną i lekko się zrumienią. Zdejmij z patelni i odstaw na bok.
- 2. Smażenie cebuli i czosnku:** Na tej samej patelni dodaj pozostałą łyżkę oliwy oraz masło (jeśli używasz). Wrzuć posiekaną cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż będzie miękka. Dodaj czosnek i tymianek, smaż przez kolejną minutę, aż czosnek zacznie intensywnie pachnieć.
- 3. Dodanie ryżu:** Wsyp ryż arborio na patelnię z cebulą i czosnkiem, mieszaj przez 1-2 minuty, aż ryż stanie się przezroczysty na brzegach.
- 4. Dodanie wina (opcjonalnie):** Jeśli używasz wina, wlej je na patelnię i gotuj, mieszając, aż całkowicie odparuje.
- 5. Dodawanie bulionu:** Zaczynij stopniowo dodawać ciepły bulion, po jednej chochli na raz. Za każdym razem mieszaj risotto, aż ryż wchłonie płyn, zanim dodasz kolejną porcję bulionu. Kontynuuj ten proces przez około 18-20 minut, aż ryż będzie al dente (ugotowany, ale wciąż lekko jędrny).
- 6. Dodanie grzybów:** Pod koniec gotowania dodaj podsmażone wcześniej grzyby i dobrze wymieszaj. Dopraw risotto solą i pieprzem do smaku.
- 7. Dodanie parmezanu:** Gdy risotto jest gotowe, zdejmij patelnię z ognia i dodaj starty parmezan. Mieszaj, aż ser się rozpuści i połączy z ryżem, tworząc kremową konsystencję.
- 8. Podanie:** Risotto podawaj natychmiast, posypane świeżą natką pietruszki i dodatkową porcją parmezanu, jeśli lubisz.

TACOS Z TOFU, AWOKADO I SALSĄ POMIDOROWĄ



Składniki (dla 4 osób):

Tofu:

- 400 g tofu (twarde, naturalne)
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki soli

Salsa pomidorowa:

- 200 g pomidorów (drobno pokrojone w kostkę)
- 1 mała czerwona cebula (drobno posiekana)
- 1 papryczka chili (bez pestek, drobno posiekana)
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 1 łyżka świeżego soku z limonki
- 2 łyżki świeżej kolendry (posiekana)
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 1 duże awokado (pokrojone w plasterki)
- 8 małych tortilli kukurydzianych (lub pełnoziarnistych)
- 50 g sałaty lodowej (pokrojona w cienkie paski)
- 1 limonka (pokrojona w ćwiartki, do podania)
- Świeża kolendra (do dekoracji)

Przygotowanie:

Tofu:

1. **Przygotowanie tofu:** Tofu odsącz i dokładnie osusz papierowym ręcznikiem. Następnie pokrój tofu w kostkę.
2. **Marynata:** W misce wymieszaj sos sojowy, kmin rzymski, wędzoną paprykę, oliwę z oliwek, sól i pieprz. Dodaj tofu do marynaty i delikatnie wymieszaj, aby tofu wchłonęło smaki. Odstaw na co najmniej 15 minut (można też na dłużej, jeśli masz czas).
3. **Smażenie tofu:** Na rozgrzanej patelni smaż tofu na średnim ogniu przez 5-7 minut, przewracając co jakiś czas, aż tofu będzie złociste i chrupiące z każdej strony.

Salsa pomidorowa:

1. **Przygotowanie salsy:** W misce wymieszaj pokrojone pomidory, czerwoną cebulę, papryczkę chili, czosnek, sok z limonki i posiekaną kolendrę. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw na kilka minut, aby smaki się połączyły.

Montowanie tacos:

1. **Podgrzewanie tortilli:** Podgrzej tortille na suchej patelni po kilka sekund z każdej strony, aż będą miękkie i elastyczne.
2. **Składanie tacos:** Na każdej tortilli połóż porcję smażonego tofu, kilka plasterków awokado, salsę pomidorową oraz trochę sałaty lodowej.
3. **Podanie:** Tacos podawaj z ćwiartkami limonki i świeżą kolendrą do dekoracji. Można również dodać ulubione sosy, np. jogurtowy dressing lub salsę verde.

PAELLA Z WARZYWAMI I KREWETKAMI



Składniki (dla 4 osób):

- 300 g krewetek (surowych, obranych)
- 200 g ryżu do paelli (np. ryż arborio lub specjalny ryż do paelli)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w paski)
- 1 żółta papryka (pokrojona w paski)
- 150 g zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)
- 1 cukinia (pokrojona w półplastry)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 cebula (drobno posiekana)
- 2 pomidory (obrane i pokrojone w kostkę)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 750 ml bulionu warzywnego
- 100 ml białego wina (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki szafranu (namoczonego w 2 łyżkach ciepłej wody)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 cytryna (pokrojona w ćwiartki, do podania)
- Świeża natka pietruszki (do posypania)

Przygotowanie:

- 1. Podsmażenie warzyw:** Na dużej patelni lub specjalnej patelni do paelli rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty, aż cebula będzie miękka. Następnie dodaj pokrojone papryki, cukinię i groszek. Smaż warzywa przez około 5 minut, aż zaczną mięknąć.
- 2. Dodanie ryżu i przypraw:** Do warzyw dodaj ryż i smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aż ryż lekko się zeszkli. Dodaj wędzoną paprykę oraz namoczony szafran wraz z wodą. Jeśli używasz białego wina, wlej je teraz i gotuj, aż odparuje.
- 3. Dodawanie bulionu:** Wlej gorący bulion warzywny do patelni, delikatnie mieszając składniki. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 15-18 minut, aż ryż wchłonie większość płynu.
- 4. Dodanie krewetek:** Na 5 minut przed końcem gotowania, dodaj krewetki, układając je równomiernie na wierzchu paelli. Krewetki gotują się szybko, więc po kilku minutach powinny stać się różowe i miękkie.
- 5. Odpoczynek paelli:** Po ugotowaniu, zdejmij patelnię z ognia, przykryj ją pokrywką lub folią aluminiową i odstaw na kilka minut, aby danie odpoczęło i smaki się przegryzły.
- 6. Podanie:** Podawaj paellę posypaną świeżą natką pietruszki, z ćwiartkami cytryny do skropienia przed jedzeniem.

GNOCCHI Z SOSEM GORGONZOLA I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Składniki (dla 4 osób):

Gnocchi:

- 500 g ziemniaczanych gnocchi (można użyć kupnych lub domowych)

Sos gorgonzola:

- 150 g sera gorgonzola
- 200 ml mleka (można użyć mleka o obniżonej zawartości tłuszczu lub mleka roślinnego)
- 100 ml śmietanki 18% lub śmietanki roślinnej
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 łyżka masła
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 50 g orzechów włoskich (posiekane)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Świeża natka pietruszki (posiekana, do dekoracji)
- 30 g parmezanu (opcjonalnie, do posypania)

Przygotowanie:

Gnocchi:

1. **Gotowanie gnocchi:** Jeśli używasz kupnych gnocchi, ugotuj je zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zazwyczaj wrzuca się gnocchi do wrzącej, osolonej wody i gotuje, aż wypłyną na powierzchnię (około 2-3 minut). Po ugotowaniu odcedź gnocchi i odstaw.

Sos gorgonzola:

1. **Podsmażenie czosnku:** W rondlu rozgrzej masło. Dodaj posiekany czosnek i smaż na małym ogniu przez 1-2 minuty, aż zacznie pachnieć, uważając, aby go nie przypalić.
2. **Przygotowanie sosu:** Dodaj mleko i śmietankę do rondla z czosnkiem i delikatnie podgrzewaj, aż płyny będą ciepłe (nie doprowadzaj do wrzenia). Następnie dodaj pokrojony na kawałki ser gorgonzola. Mieszaj, aż ser się całkowicie rozpuści i powstanie gładki sos. Dopraw solą i pieprzem do smaku (uwagażaj z solą, ponieważ gorgonzola jest dość słona).

Orzechy:

1. **Prażenie orzechów:** Na suchej patelni upraż posiekane orzechy włoskie przez 2-3 minuty, mieszając co jakiś czas, aż zaczną wydzielać intensywny aromat i lekko się zarumienią. Następnie odstaw.

Połączenie gnocchi i sosu:

1. **Łączenie składników:** Do ugotowanych gnocchi wlej sos gorgonzola i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie kluski były pokryte kremowym sosem.

Podanie:

1. **Serwowanie:** Podawaj gnocchi z sosem gorgonzola na talerzach, posypując każde danie uprażonymi orzechami włoskimi, posiekaną natką pietruszki oraz opcjonalnie startym parmezanem.
2. **Dodatkowo:** Skrop każdą porcję odrobiną oliwy z oliwek dla wzbogacenia smaku.

KREM Z MARCHEWKI Z IMBIREM

I MLEKIEM KOKOSOWYM



Składniki (dla 4 osób):

- 700 g marchewki (pokrojona w plasterki)
- 1 cebula (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 łyżka świeżego imbiru (drobno startego)
- 400 ml mleka kokosowego (pełnotłustego lub light)
- 500 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z połowy limonki (opcjonalnie)
- Świeża kolendra (do dekoracji)

Przygotowanie:

- 1. Podsmażanie cebuli i czosnku:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż stanie się miękka i lekko złocista. Dodaj czosnek i świeży imbir, a następnie smaż przez kolejną minutę, mieszając, aż zaczną intensywnie pachnieć.
- 2. Dodanie marchewki:** Do garnka wrzuć pokrojoną marchewkę i kmin rzymski. Smaż wszystko razem przez 2-3 minuty, mieszając od czasu do czasu, aby marchewka lekko się przyrumieniła.
- 3. Gotowanie z bulionem:** Wlej bulion warzywny do garnka i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez 20 minut, aż marchewka będzie całkowicie miękka.
- 4. Blendowanie:** Gdy marchewka będzie miękka, zdejmij garnek z ognia i zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub kielichowego.
- 5. Dodanie mleka kokosowego:** Wlej mleko kokosowe do zupy i dokładnie wymieszaj. Jeśli chcesz, aby zupa była bardziej płynna, możesz dodać dodatkową ilość bulionu lub wody. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podgrzewaj przez kilka minut, aby zupa była dobrze ciepła, ale nie doprowadzaj do wrzenia.
- 6. Podanie:** Zdejmij zupę z ognia i dodaj sok z limonki (opcjonalnie, dla lekkiej kwasowości). Podawaj krem z marchewki udekorowany świeżą kolendrą.

ZUPA Z SOCZEWICY CZERWONEJ Z POMIDORAMI I SZPINAKIEM



Składniki (dla 4 osób):

- 200 g czerwonej soczewicy (przepłukana)
- 1 cebula (drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 marchewka (pokrojona w kostkę)
- 1 puszka (400 g) pomidorów krojonych (lub 3 świeże pomidory, sparzone i pokrojone)
- 100 g świeżego szpinaku (umytego i posiekanego)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/4 łyżeczki chili (opcjonalnie, jeśli lubisz ostrzejsze smaki)
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka soli (do smaku)
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- Sok z połowy cytryny (do smaku)
- Świeża kolendra lub natka pietruszki (do dekoracji)

Przygotowanie:

- 1. Podsmażanie warzyw:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i marchewkę, smaż przez 4-5 minut, aż cebula będzie miękka i lekko złocista. Dodaj czosnek i przyprawy (kmin rzymski, kolendrę, kurkumę i chili), smaż przez kolejną minutę, aż przyprawy zaczną intensywnie pachnieć.
- 2. Dodanie pomidorów i soczewicy:** Dodaj do garnka krojone pomidory i przepłukaną soczewicę. Wymieszaj wszystko i gotuj przez 2-3 minuty, aby smaki się połączyły.
- 3. Gotowanie z bulionem:** Wlej bulion warzywny do garnka, doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez 20-25 minut, aż soczewica zmięknie i zacznie się rozpadać.
- 4. Dodanie szpinaku:** Gdy soczewica będzie miękka, dodaj szpinak do zupy. Mieszaj, aż szpinak zwiędnie (zajmie to około 2 minut). Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny do smaku.
- 5. Podanie:** Zupę podawaj na gorąco, udekorowaną świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

PIECZONA KACZKA Z POMARAŃCZAMI I ZIEMNIAKAMI



Składniki (dla 4 osób):

Kaczka:

- 1 kaczka (około 2 kg, oczyszczona)
- 3 pomarańcze (2 do nadzienia, 1 do dekoracji)
- 3 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka mielonego rozmarynu
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie, dla karmelizacji skórki)

Ziemniaki:

- 600 g młodych ziemniaków (pokrojonych na pół)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Kaczka:

1. **Przygotowanie kaczki:** Kaczkę dokładnie umyj i osusz. Usuń nadmiar tłuszczu, szczególnie wokół szyi i brzucha. Skórę delikatnie nakłuj widelcem, co pomoże wytopić tłuszcz podczas pieczenia.
2. **Nacieranie przyprawami:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, przeciśnięty czosnek, tymianek, rozmaryn, sól i pieprz. Natrzyj tym dokładnie całą kaczkę, zarówno na zewnątrz, jak i w środku.
3. **Nadzienie:** Dwie pomarańcze pokrój na ćwiartki i włóż je do wnętrza kaczki. Możesz również dodać kilka gałązek świeżego tymianku lub rozmarynu, jeśli lubisz.
4. **Pieczenie kaczki:** Umieść kaczkę w brytfannie lub naczyniu żaroodpornym, piersią do góry. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piecz kaczkę przez około 2–2,5 godziny (około 30 minut na każdy kilogram kaczki). Co około 30 minut polewaj kaczkę wytopionym tłuszczem i sokami, które zbierają się w brytfannie. Jeśli chcesz, aby skórka była bardziej karmelizowana, możesz posmarować kaczkę miodem na 20 minut przed końcem pieczenia.
5. **Odoczynek:** Po wyjęciu z piekarnika, pozwól kaczce odpocząć przez 10–15 minut przed krojeniem, aby soki równomiernie się rozprowadziły.

Ziemniaki:

1. **Przygotowanie ziemniaków:** Wymieszaj pokrojone na pół młode ziemniaki z oliwą z oliwek, suszonym tymiankiem, solą i pieprzem.
2. **Pieczenie ziemniaków:** Na 45 minut przed końcem pieczenia kaczki, dodaj ziemniaki do brytfanny lub na osobną blachę. Piecz je razem z kaczka, aż będą miękkie i złociste.

Podanie:

1. **Dekoracja:** Po odpoczynku kaczki, pokrój trzecią pomarańczę na plastry i udekoruj nimi mięso przed podaniem.
2. **Serwowanie:** Kaczkę podawaj z pieczonymi ziemniakami oraz plasterkami pieczonych i świeżych pomarańczy.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



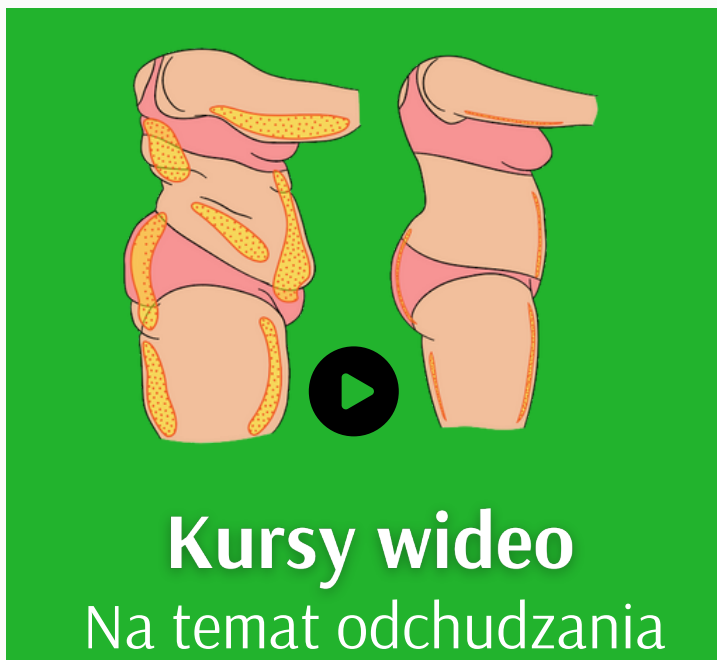
10 ebooków
same fakty



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

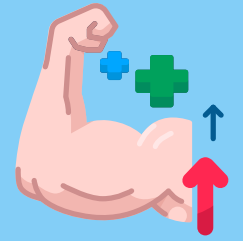


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

