10 OBIADÓW Z KASZ I ZBÓŻ

KUSKUS Z WARZYWAMI I KOLENDRĄ

Kuskus

Papryka

Marchew

Cukinia

Kolendra

Oliwa z oliwek

BULGUR Z PIECZONYMI WARZYWAMI I TAHINI

Papryka

Bulgur

Oliwa z oliwek

Cukinia

Bakłażan

Pasta tahini

ORKISZOTTO Z GRZYBAMI I TYMIANKIEM

Kasza orkiszowa

Oliwa z oliwek

Mieszane grzyby

Cebula

Bulion warzywny

Czosnek

KASZA PĘCZAK Z KARMELIZOWANĄ DYNIĄ I KOZIM SEREM

Kasza pęczak

Dynia

Ser kozi

Miód

Oliwa z oliwek

Czerwona cebula

PŁATKI OWSIANE NA SŁONO Z JAJKIEM I AWOKADO

Płatki owsiane

Jajko

Awokado

Oliwa z oliwek

Sok z cytryny

Czosnek

QUINOA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I TOFU

Komosa ryżowa

Tofu

Papryka

Cukinia

Oliwa z oliwek

Sos sojowy

KASZA MANNA NA SŁONO Z PIECZARKAMI I PARMEZANEM

Kasza manna

Pieczarki

Cebula

Czosnek

Oliwa z oliwek

Parmezan

AMARANTUS Z WARZYWAMI PO MEKSYKAŃSKU

Amarantus

Pomidory krojone

Czarna fasola

Papryka

Oliwa z oliwek

Kukurydza

KASZA GRYCZANA Z KARMELIZOWANĄ CEBULĄ I GRZYBAMI

Kasza gryczana

Grzyby

Cebule

Oliwa z oliwek

Czosnek

Tymianek

KOMOSA RYŻOWA Z PESTO I PIECZONYMI POMIDORKAMI

Komosa ryżowa

Pomidorki koktajlowe

Czosnek

Orzechy piniowe

Bazylia

Oliwa z oliwek

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

KUSKUS Z WARZYWAMI I KOLENDRĄ

Składniki:

- 1 szklanka kuskusu
- 1 i 1/4 szklanki wrzącej wody lub bulionu warzywnego
- 1 średnia czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 mała cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie słupki
- 1 czerwona cebula, pokrojona w pióra
- 1/2 szklanki mrożonego groszku
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- Świeża kolendra, posiekana (około 1/4 szklanki)
- Sok z 1/2 cytryny

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kuskusu:**
   - Wsyp kuskus do dużej miski, dodaj szczyptę soli i zalej wrzącą wodą lub bulionem. Przykryj miskę talerzem lub folią aluminiową i odstaw na około 5 minut, aż kuskus wchłonie płyn. Następnie, delikatnie rozdziel ziarenka kuskusu widelcem.
2. **Smażenie warzyw:**
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu, aż cebula się zeszkli.
   - Dodaj marchewkę, paprykę i cukinię. Smaż warzywa przez około 5 minut, aż lekko zmiękną, ale nadal będą chrupiące.
   - Dodaj mrożony groszek i przyprawy (kmin rzymski, kurkuma, cynamon). Dopraw solą i pieprzem do smaku. Smaż wszystko przez kolejne 2-3 minuty.
3. **Połączenie składników:**
   - Dodaj przygotowany kuskus do warzyw na patelni i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły. Smaż jeszcze przez 1-2 minuty, aby całość była ciepła.
4. **Wykończenie:**
   - Zdejmij patelnię z ognia i dodaj świeżo posiekaną kolendrę oraz sok z cytryny. Delikatnie wymieszaj.
5. **Serwowanie:**
   - Kuskus z warzywami podawaj na ciepło jako samodzielne danie lub jako dodatek do mięsa czy ryby.

BULGUR Z PIECZONYMI WARZYWAMI I TAHINI

Składniki:

- 1 szklanka bulguru
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 1 mała czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 mała cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 bakłażan, pokrojony w kostkę
- 1 czerwona cebula, pokrojona w pióra
- 2 marchewki, pokrojone w słupki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku

Sos Tahini:

- 3 łyżki pasty tahini
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sok z 1 cytryny
- 1-2 łyżki ciepłej wody
- Sól do smaku

Dodatki:

- Świeża kolendra lub natka pietruszki, posiekana
- Prażone pestki sezamu lub orzechy (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Pieczone warzywa:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - W dużej misce wymieszaj pokrojone warzywa (paprykę, cukinię, bakłażan, cebulę, marchewki) z oliwą z oliwek, suszonym tymiankiem, oregano, solą i pieprzem.
   - Rozłóż warzywa równomiernie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
   - Piecz warzywa przez około 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko przypieczone, od czasu do czasu mieszając.
2. **Przygotowanie bulguru:**
   - W garnku doprowadź wodę lub bulion do wrzenia, dodaj szczyptę soli.
   - Wsyp bulgur, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 12-15 minut, aż bulgur wchłonie cały płyn i będzie miękki.
   - Zdejmij garnek z ognia i odstaw na 5 minut, a następnie delikatnie rozdziel ziarenka widelcem.
3. **Sos tahini:**
   - W małej misce wymieszaj tahini z sokiem z cytryny i czosnkiem. Mieszaj, aż składniki się połączą. Sos zgęstnieje, więc stopniowo dodawaj ciepłą wodę, aż uzyskasz pożądaną konsystencję (sos powinien być gładki i lekko płynny).
   - Dopraw solą do smaku.
4. **Połączenie składników:**
   - W dużej misce wymieszaj ugotowany bulgur z pieczonymi warzywami. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
   - Polej wszystko sosem tahini i ponownie delikatnie wymieszaj.
5. **Serwowanie:**
   - Danie podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej.
   - Udekoruj posiekaną świeżą kolendrą lub natką pietruszki, a także prażonymi pestkami sezamu lub orzechami, jeśli używasz.

ORKISZOTTO Z GRZYBAMI I TYMIANKIEM

Składniki:

- 1 szklanka kaszy orkiszowej (orkisz niełuskany)
- 200 g mieszanych grzybów (np. pieczarki, boczniaki, kurki), pokrojonych na plasterki
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1/2 szklanki białego wina (opcjonalnie)
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub 2-3 gałązki świeżego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- 1/4 szklanki startego parmezanu (opcjonalnie)
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie grzybów:**
   - Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż będzie miękka i lekko złocista.
   - Dodaj czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż uwolni aromat.
   - Dodaj pokrojone grzyby do patelni i smaż, aż zaczną się rumienić i puszczą sok. Jeśli używasz wina, dodaj je na tym etapie i gotuj, aż większość płynu odparuje.
2. **Przygotowanie orkiszotto:**
   - W tym samym czasie, w dużym garnku rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek.
   - Wsyp kaszę orkiszową i smaż na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aby ziarna się lekko uprażyły.
   - Stopniowo dodawaj bulion warzywny, po jednej chochli na raz, mieszając kaszę orkiszową i pozwalając jej wchłonąć płyn przed dodaniem kolejnej porcji. Proces gotowania może zająć około 30 minut. Orkisz powinien być miękki, ale nadal al dente.
   - W połowie gotowania, dodaj grzyby z patelni i tymianek do kaszy orkiszowej, kontynuując dodawanie bulionu i mieszanie.
3. **Wykończenie:**
   - Gdy orkiszotto będzie gotowe, dopraw je solą i pieprzem do smaku.
   - Jeśli używasz parmezanu, dodaj go na końcu i delikatnie wymieszaj, aby danie było kremowe.
4. **Serwowanie:**
   - Orkiszotto podawaj na ciepło, udekorowane świeżą natką pietruszki.

KASZA PĘCZAK Z KARMELIZOWANĄ DYNIĄ I KOZIM SEREM

Składniki:

- 1 szklanka kaszy pęczak
- 2 szklanki bulionu warzywnego lub wody
- 300 g dyni (np. Hokkaido lub piżmowej), obranej i pokrojonej w kostkę
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 mała czerwona cebula, pokrojona w pióra
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka świeżego tymianku lub 1/2 łyżeczki suszonego
- 100 g koziego sera, pokruszonego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji
- Opcjonalnie: garść prażonych orzechów włoskich lub pestek dyni

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kaszy pęczak:**
   - W średnim garnku zagotuj bulion warzywny lub wodę z odrobiną soli. Dodaj kaszę pęczak, zmniejsz ogień do niskiego i gotuj pod przykryciem przez około 20-25 minut, aż kasza będzie miękka, ale nadal lekko al dente.
   - Po ugotowaniu odcedź ewentualny nadmiar płynu i odstaw kaszę na bok.
2. **Karmelizowanie dyni:**
   - Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj pokrojoną dynię i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż zacznie mięknąć.
   - Dodaj miód lub syrop klonowy, czosnek i tymianek, a następnie smaż dynię przez kolejne 5 minut, aż stanie się miękka i lekko skarmelizowana.
   - W międzyczasie, na drugiej patelni rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek i dodaj pokrojoną cebulę. Smaż, aż cebula będzie miękka i lekko złocista.
3. **Połączenie składników:**
   - Do karmelizowanej dyni dodaj ugotowaną kaszę pęczak i podsmażoną cebulę. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
   - Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. **Serwowanie:**
   - Danie podawaj na ciepło, posypane pokruszonym kozim serem oraz świeżą natką pietruszki.
   - Dla dodatkowej tekstury możesz posypać danie prażonymi orzechami włoskimi lub pestkami dyni.

PŁATKI OWSIANE NA SŁONO Z JAJKIEM I AWOKADO

Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych górskich
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 1 jajko
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w plasterki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano lub tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny
- Świeża natka pietruszki lub kolendra do dekoracji
- Opcjonalnie: chili w płatkach lub sos sriracha do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie płatków owsianych:**
   - W średnim garnku zagotuj wodę lub bulion warzywny. Dodaj płatki owsiane, zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, aż płatki będą miękkie i wchłoną większość płynu.
   - Dodaj posiekany czosnek oraz suszone oregano lub tymianek. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Gotuj jeszcze przez 1-2 minuty, aby smaki się połączyły.
2. **Przygotowanie jajka:**
   - Na małej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Wbij jajko na patelnię i smaż, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne (około 3-4 minut). Możesz także ugotować jajko w koszulce, jeśli wolisz.
3. **Przygotowanie awokado:**
   - Pokrój dojrzałe awokado w plasterki. Skrop je sokiem z cytryny, aby zachowało świeżość i piękny kolor.
4. **Serwowanie:**
   - Na talerzu lub w misce rozłóż ugotowane płatki owsiane. Na wierzchu ułóż plasterki awokado i usmażone jajko.
   - Całość możesz doprawić dodatkową szczyptą soli, pieprzu oraz posypać świeżą natką pietruszki lub kolendrą.
   - Jeśli lubisz ostre smaki, dodaj odrobinę płatków chili lub sosu sriracha.

QUINOA Z PIECZONYMI WARZYWAMI I TOFU

Składniki:

- 1 szklanka quinoa (komosy ryżowej)
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 200 g tofu (twarde), pokrojone w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 mała cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 bakłażan, pokrojony w kostkę
- 1 czerwona cebula, pokrojona w pióra
- 2 marchewki, pokrojone w słupki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka sosu sojowego (opcjonalnie tamari dla wersji bezglutenowej)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub oregano
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny
- Świeża natka pietruszki lub kolendra do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie quinoa:**
   - Quinoa przepłucz pod bieżącą wodą na sitku, aby pozbyć się goryczki.
   - W średnim garnku zagotuj 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego. Dodaj quinoa, zmniejsz ogień, przykryj i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie cały płyn i będzie miękka. Odstaw na bok.
2. **Przygotowanie tofu:**
   - W misce wymieszaj kostki tofu z 1 łyżką oliwy z oliwek, sosem sojowym, wędzoną papryką (jeśli używasz) oraz szczyptą soli i pieprzu. Odstaw na chwilę, aby tofu się marynowało.
3. **Pieczone warzywa:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Na dużej blasze wyłożonej papierem do pieczenia rozłóż paprykę, cukinię, bakłażan, cebulę i marchewki. Skrop warzywa pozostałą oliwą z oliwek, posyp suszonym tymiankiem lub oregano, solą i pieprzem. Wymieszaj, aby wszystkie warzywa były równomiernie pokryte przyprawami.
   - Piecz warzywa przez około 25-30 minut, mieszając w połowie pieczenia, aż będą miękkie i lekko przypieczone.
4. **Smażenie tofu:**
   - Na rozgrzanej patelni bez dodatku tłuszczu podsmaż kostki tofu na złoty kolor, obracając je co kilka minut, aby równomiernie się przypiekły. Smażenie powinno zająć około 8-10 minut.
5. **Połączenie składników:**
   - W dużej misce wymieszaj ugotowaną quinoa z pieczonymi warzywami i usmażonym tofu.
   - Skrop całość sokiem z cytryny i delikatnie wymieszaj.
6. **Serwowanie:**
   - Danie podawaj na ciepło, posypane świeżą natką pietruszki lub kolendrą.

KASZA MANNA NA SŁONO Z PIECZARKAMI I PARMEZANEM

Składniki:

- 1 szklanka kaszy manny
- 3 szklanki bulionu warzywnego lub wody
- 200 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 szklanki startego parmezanu
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub 1-2 gałązki świeżego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kaszy manny:**
   - W garnku zagotuj bulion warzywny lub wodę. Kiedy zacznie wrzeć, powoli wsypuj kaszę manną, ciągle mieszając, aby uniknąć grudek.
   - Zmniejsz ogień do niskiego i gotuj kaszę przez około 5-7 minut, aż zgęstnieje i stanie się kremowa. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
   - Jeśli kasza jest zbyt gęsta, możesz dodać odrobinę dodatkowego bulionu lub wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
2. **Przygotowanie pieczarek:**
   - Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i lekko złocista.
   - Dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę, aż uwolni aromat.
   - Dodaj pokrojone pieczarki oraz tymianek. Smaż, mieszając od czasu do czasu, aż pieczarki zmiękną i lekko się przyrumienią. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. **Połączenie składników:**
   - Kiedy kasza manna jest gotowa, dodaj do niej połowę startego parmezanu i delikatnie wymieszaj, aby ser się rozpuścił, nadając kaszy kremową konsystencję.
   - Następnie dodaj do kaszy pieczarki i ponownie wymieszaj, aby połączyć wszystkie składniki.
4. **Serwowanie:**
   - Kaszę mannę nałóż na talerze, posyp resztą parmezanu i udekoruj świeżą natką pietruszki.
   - Dla dodatkowego smaku, możesz dodać odrobinę świeżo mielonego pieprzu lub kilka kropli oliwy truflowej.

AMARANTUS Z WARZYWAMI PO MEKSYKAŃSKU

Składniki:

- 1 szklanka amarantusa
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 1 puszka (400 g) czarnej fasoli, odsączonej i opłukanej
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 żółta papryka, pokrojona w kostkę
- 1 cukinia, pokrojona w półplasterki
- 1 puszka (400 g) pomidorów krojonych
- 1/2 szklanki kukurydzy (może być mrożona)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie, w zależności od preferencji)
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1 limonki
- Świeża kolendra do dekoracji
- Opcjonalnie: awokado, pokrojone w plasterki, do podania

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie amarantusa:**
   - W garnku zagotuj wodę lub bulion warzywny. Dodaj amarantus, zmniejsz ogień do niskiego i gotuj pod przykryciem przez około 20 minut, aż amarantus wchłonie większość płynu i będzie miękki. Po ugotowaniu odstaw go na bok.
2. **Smażenie warzyw:**
   - W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
   - Dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę, aż uwolni aromat.
   - Dodaj pokrojoną paprykę i cukinię, a następnie smaż warzywa przez około 5 minut, aż zmiękną.
3. **Dodanie przypraw i pomidorów:**
   - Do warzyw dodaj kmin rzymski, słodką paprykę, ostrą paprykę (jeśli używasz) oraz sól i pieprz do smaku. Mieszaj, aby przyprawy równomiernie pokryły warzywa.
   - Dodaj krojone pomidory i kukurydzę, gotuj całość przez około 10 minut, aż sos się zredukuje i zgęstnieje.
4. **Dodanie fasoli i amarantusa:**
   - Dodaj czarną fasolę do warzyw i delikatnie wymieszaj. Gotuj całość przez kolejne 5 minut, aby fasola się podgrzała.
   - Dodaj ugotowany amarantus do warzywnej mieszanki i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
5. **Wykończenie:**
   - Skrop danie sokiem z limonki i ponownie delikatnie wymieszaj.
6. **Serwowanie:**
   - Danie podawaj na ciepło, udekorowane świeżą kolendrą. Możesz także dodać plasterki awokado na wierzch dla dodatkowego smaku i kremowej konsystencji.

KASZA GRYCZANA Z KARMELIZOWANĄ CEBULĄ I GRZYBAMI

Składniki:

- 1 szklanka kaszy gryczanej (niepalonej lub palonej, według preferencji)
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 300 g mieszanych grzybów (np. pieczarki, boczniaki, kurki), pokrojonych w plasterki
- 2 duże cebule, pokrojone w cienkie pióra
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła (opcjonalnie, dla smaku)
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego lub miodu (opcjonalnie)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka świeżego tymianku lub 1/2 łyżeczki suszonego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kaszy gryczanej:**
   - W średnim garnku zagotuj wodę lub bulion warzywny. Dodaj kaszę gryczaną, zmniejsz ogień do niskiego i gotuj pod przykryciem przez około 15-20 minut, aż kasza wchłonie cały płyn i będzie miękka. Po ugotowaniu odstaw ją na bok.
2. **Karmelizowanie cebuli:**
   - Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek i opcjonalnie masło. Dodaj pokrojoną cebulę i smaż na średnim ogniu, często mieszając.
   - Po około 10 minutach, gdy cebula zacznie mięknąć, dodaj łyżeczkę cukru trzcinowego lub miodu, aby przyspieszyć karmelizację. Smaż dalej, aż cebula będzie głęboko złocista i miękka (około 15-20 minut). Gdy cebula jest gotowa, zdejmij ją z patelni i odłóż na bok.
3. **Przygotowanie grzybów:**
   - Na tej samej patelni, rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1 minutę, aż uwolni aromat.
   - Dodaj grzyby oraz tymianek. Smaż na średnim ogniu, aż grzyby się zarumienią i zmiękną, około 8-10 minut. Dopraw je solą i pieprzem do smaku.
4. **Połączenie składników:**
   - Do patelni z grzybami dodaj karmelizowaną cebulę, a następnie ugotowaną kaszę gryczaną. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby kasza wchłonęła smaki cebuli i grzybów.
5. **Serwowanie:**
   - Danie podawaj na ciepło, udekorowane świeżą natką pietruszki.

KOMOSA RYŻOWA Z PESTO I PIECZONYMI POMIDORKAMI

Składniki:

- 1 szklanka komosy ryżowej (quinoa)
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 1 szklanka pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji

Pesto:

- 2 szklanki świeżych liści bazylii
- 1/4 szklanki orzeszków piniowych (można zastąpić migdałami lub orzechami nerkowca)
- 1/4 szklanki tartego parmezanu (opcjonalnie)
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie komosy ryżowej:**
   - Komosę ryżową przepłucz pod bieżącą wodą na sitku, aby pozbyć się goryczki.
   - W średnim garnku zagotuj wodę lub bulion. Dodaj komosę ryżową, zmniejsz ogień do niskiego, przykryj i gotuj przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie cały płyn i będzie miękka. Po ugotowaniu odstaw na bok.
2. **Pieczenie pomidorków:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Pomidorki koktajlowe przekrojone na pół rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop je 1 łyżką oliwy z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem.
   - Piecz pomidorki przez około 15-20 minut, aż będą miękkie i lekko skarmelizowane.
3. **Przygotowanie pesto:**
   - W blenderze lub malakserze umieść liście bazylii, orzeszki piniowe, parmezan (jeśli używasz), czosnek i sok z cytryny. Miksuj, stopniowo dodając oliwę z oliwek, aż uzyskasz gładką konsystencję.
   - Dopraw pesto solą i pieprzem do smaku.
4. **Połączenie składników:**
   - W dużej misce wymieszaj ugotowaną komosę ryżową z przygotowanym pesto. Delikatnie wymieszaj, aby pesto równomiernie pokryło komosę.
   - Dodaj pieczone pomidorki koktajlowe i delikatnie wymieszaj.
5. **Serwowanie:**
   - Danie podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej, udekorowane świeżymi liśćmi bazylii.
   - Dla dodatkowego smaku, możesz posypać całość odrobiną startego parmezanu lub uprażonymi orzeszkami piniowymi.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

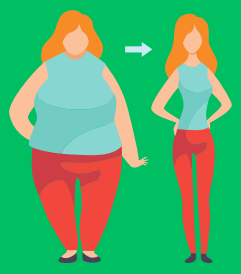
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

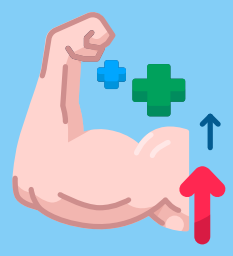
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	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 grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie