

10 MAKARONOWYCH OBIADÓW



BUCATINI

ALL'AMATRICIANA



Makaron Bucatini



Guanciale



Puszka pomidorów pelati



Pecorino romano



Oliwa z oliwek



FETTUCCINE ALFREDO



Fettuccine



Czosnek



Mleko



Oliwa z oliwek



Jogurt grecki



Parmezan

LASAGNE Z DYNIĄ I SZAŁWIĄ



Makaron lasagne



Oliwa z oliwek



Dynia



Cebula



Liście szalwii



Czosnek

SPAGHETTI ALLE VONGOLE



Spaghetti



Małże vongole



Czosnek



Natka pietruszki



Oliwa z oliwek



TAGLIATELLE Z BOROWIKAMI



Borowiki



Tagliatelle



Oliwa z oliwek



Cebula



Śmietana 18%



Czosnek



PAPPARDELLE Z RAGÙ

Z DZIKA



Pappardelle



Oliwa z oliwek



Mięso z dzika



Krojone pomidory



Bulion



Koncentrat pomidorowy



TORTELLINI W ROSOLE



Mąka pszenna



Ricotta



Parmezan



Bulion



Marchew



Szpinak



ORECCHIETTE Z BROKUŁAMI I ANCHOIS



Mule



Oliwa z oliwek



Brokuł



Anchois



Czosnek



Skórka z cytryny

CAVATELLI Z BROKUŁEM RABE I KIEŁBASĄ



Cavatelli



Brokuł rabe



Kiełbasa



Czosnek



Oliwa z oliwek



Bulion warzywny

LINGUINE Z MAŁŻAMI I CZOSNKIEM



Małże



Linguine



Natka pietruszki



Czosnek



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

ORECCHIETTE Z BROKUŁAMI I ANCHOIS



Składniki:

- 250 g makaronu orecchiette
- 1 średni brokuł (podzielony na różyczki)
- 4-5 filety anchois w oleju (można dodać więcej według uznania)
- 3 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1/2 łyżeczki płatków chili (opcjonalnie, jeśli lubisz pikantne)
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Skórka z 1 cytryny (starta)
- Świeżo starty parmezan do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj wodę i dodaj sól. Ugotuj makaron orecchiette zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Zachowaj około 1 szklanki wody z gotowania makaronu, a następnie odcedź makaron.

2. Przygotowanie brokułów:

- W międzyczasie, w tym samym garnku lub na osobnej patelni, zagotuj wodę i dodaj brokuły. Gotuj je przez około 3-4 minuty, aż staną się miękkie, ale nadal będą jędrne. Odcedź i odstaw na bok.

3. Smażenie anchois i czosnku:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj filety anchois i smaż, mieszając, aż się rozpadną i połączą z oliwą. Dodaj posiekany czosnek i płatki chili (jeśli używasz). Smaż przez 1-2 minuty, aż czosnek stanie się złocisty, uważając, żeby się nie przypalił.

4. Połączenie składników:

- Dodaj ugotowane brokuły na patelnię z anchois i czosnkiem. Smaż przez 2-3 minuty, mieszając, aby wszystkie smaki się połączyły.
- Dodaj ugotowany makaron do patelni z brokułami. Wymieszaj wszystko dokładnie, dodając stopniowo zachowaną wodę z gotowania makaronu, aż osiągniesz pożądaną konsystencję sosu.

5. Doprawianie:

- Dodaj startą skórkę z cytryny, sól i pieprz do smaku. Wszystko dokładnie wymieszaj.

6. Serwowanie:

- Podawaj od razu, posypane świeżo startym parmezanem, jeśli lubisz.

TAGLIATELLE Z BOROWIKAMI



Składniki:

- 250 g makaronu tagliatelle (można użyć pełnoziarnistego)
- 300 g świeżych borowików (lub suszonych, jeśli świeże nie są dostępne – wtedy użyj około 40 g suszonych i namocz je wcześniej)
- 2-3 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 1 mała cebula (drobno posiekana)
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1/2 szklanki białego wytrawnego wina (opcjonalnie)
- 1/2 szklanki śmietanki 18% lub śmietanki kokosowej (dla wersji wegańskiej)
- 2 łyżki świeżej natki pietruszki (posiekanej)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Starty parmezan do podania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj wodę i dodaj sól. Ugotuj makaron tagliatelle zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Zachowaj około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu, a następnie odcedź makaron.

2. Przygotowanie borowików:

- Jeśli używasz suszonych borowików, namocz je w ciepłej wodzie przez około 20-30 minut, a następnie odcedź i delikatnie osusz. Jeśli używasz świeżych grzybów, dokładnie je oczyść i pokrój na plasterki.

3. Smażenie borowików:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę, uważając, żeby się nie przypalił.
- Dodaj pokrojone borowiki i smaż przez około 5-7 minut, aż grzyby zmiękną i zaczną się rumienić. Jeśli używasz wina, wlej je teraz na patelnię i gotuj, aż większość płynu odparuje.

4. Przygotowanie sosu:

- Dodaj śmietankę do borowików i dokładnie wymieszaj. Gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż sos lekko zgęstnieje. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj trochę zachowanej wody z gotowania makaronu.

5. Połączenie składników:

- Dodaj ugotowany makaron tagliatelle do sosu na patelni. Dokładnie wymieszaj, aby makaron był równomiernie pokryty sosem.

6. Doprawianie:

- Dodaj posiekaną natkę pietruszki, sól i pieprz do smaku. Wymieszaj całość.

7. Serwowanie:

- Podawaj od razu, opcjonalnie posypane startym parmezanem.

LASAGNE Z DYNIĄ I SZAŁWIĄ



Składniki:

- 12 płatów makaronu lasagne (można użyć pełnoziarnistego)
- 1 kg dyni (najlepiej hokkaido lub piżmowa), pokrojonej w kostkę
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2-3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 szklanka ricotty lub twarogu
- 1/2 szklanki startego parmezanu lub wegańskiego sera (opcjonalnie)
- 1/2 szklanki orzechów włoskich, posiekanych (opcjonalnie)
- 1/2 szklanki mleka (może być roślinne)
- 10-12 świeżych liści szaławii
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Gałka muszkatołowa (szczypta)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie dyni:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Pokrojoną dynię rozłóż na blaszce do pieczenia, skrop 1-2 łyżkami oliwy z oliwek, posól i popieprz. Piecz przez około 25-30 minut, aż dynia będzie miękka i lekko zrumieniona. Po upieczeniu zmiksuj dynię na gładkie puree.

2. Przygotowanie farszu:

- W dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i złocista, około 5-7 minut.
- Dodaj posiekany czosnek i liście szaławii. Smaż przez 1-2 minuty, aż czosnek zacznie pachnieć.
- Dodaj puree z dyni na patelnię i dobrze wymieszaj. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą gałki muszkatołowej. Gotuj przez kilka minut, a następnie zdejmij z ognia.

3. Przygotowanie ricotty:

- W misce wymieszaj ricottę (lub twaróg) z mlekiem, aby uzyskać kremową konsystencję. Możesz dodać trochę soli i pieprzu do smaku.

4. Warstwowanie lasagne:

- W naczyniu do zapiekania (około 20x30 cm) rozprowadź ciekłą warstwę puree z dyni na dnie.
- Na to połóż płatki lasagne, a następnie nałóż warstwę dyni, warstwę kremowej ricotty i posyp startym parmezanem lub wegańskim serem. Możesz także dodać trochę posiekanych orzechów włoskich dla dodatkowej tekstury i smaku.
- Powtarzaj warstwy aż do wyczerpania składników, kończąc na warstwie dyni i sera.

5. Pieczenie:

- Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz w nagrzanym piekarniku przez 25 minut.
- Następnie zdejmij folię i piecz przez kolejne 10-15 minut, aż wierzch będzie złocisty i chrupiący.

6. Serwowanie:

- Po wyjęciu z piekarnika, odczekaj kilka minut przed pokrojeniem lasagne, aby dobrze się "związała".
- Podawaj na ciepło, posypane świeżymi liśćmi szaławii i, jeśli chcesz, dodatkiem startego sera.

SPAGHETTI ALLE VONGOLE



Składniki:

- 400 g spaghetti (można użyć pełnoziarnistego)
- 1 kg małży vongole (świeżych, dokładnie umytych)
- 4-5 ząbków czosnku (drobno posiekanych)
- 1 świeża papryczka chili (drobno posiekana, opcjonalnie)
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 200 ml białego wytrawnego wina
- Garść świeżej natki pietruszki (drobno posiekanej)
- Sól morską i świeżo mielony pieprz do smaku
- Skórka z 1 cytryny (starta, opcjonalnie)
- Sok z 1/2 cytryny (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie małży:

- Małże dokładnie umyj, usuń wszelkie piaski i zanieczyszczenia, mocząc je przez około 20 minut w zimnej, lekko osolonej wodzie. Następnie odcedź je i przepłucz pod bieżącą wodą.

2. Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj wodę, dodaj sól i ugotuj spaghetti al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zachowaj około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu.

3. Przygotowanie sosu:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekany czosnek i papryczkę chili (jeśli używasz). Smaż, aż czosnek stanie się złocisty, ale nie zbrązowieje.
- Dodaj małże na patelnię, wlej białe wino i przykryj pokrywką. Gotuj na średnim ogniu przez około 5 minut, aż małże się otworzą. Odrzuć te, które się nie otworzyły.
- Gdy małże się otworzą, zdejmij pokrywkę i pozwól sosowi lekko się zredukować przez 1-2 minuty.

4. Połączenie składników:

- Dodaj ugotowane spaghetti do patelni z małżami. Wymieszaj wszystko dokładnie, dodając trochę zachowanej wody z gotowania makaronu, jeśli sos jest zbyt gęsty.
- Dodaj świeżo posiekaną natkę pietruszki, skórkę z cytryny oraz dopraw solą i pieprzem do smaku. Możesz też dodać sok z cytryny dla dodatkowej świeżości.

5. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, najlepiej na podgrzanych talerzach, aby zachować ciepło. Możesz udekorować dodatkową natką pietruszki i kilkoma plasterkami cytryny.

FETTUCCINE ALFREDO



Składniki:

- 250 g fettuccine (można użyć pełnoziarnistego lub z mąki z ciecierzycy)
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 szklanka jogurtu greckiego (pełnotłustego lub niskotłuszczowego, zależnie od preferencji)
- 1/2 szklanki mleka (może być roślinne, np. migdałowe lub owsiane)
- 1/2 szklanki świeżo startego parmezanu (lub wegańskiego sera, jeśli wolisz)
- 1/4 szklanki świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Skórka z 1 cytryny (starta, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj wodę, dodaj sól i ugotuj fettuccine al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zachowaj około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu, a następnie odcedź makaron.

2. Przygotowanie sosu:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż zacznie pachnieć, ale nie zbrązowieje.
- Zmniejsz ogień na niski i dodaj jogurt grecki oraz mleko do patelni. Mieszaj powoli, aby połączyć składniki w gładki sos.
- Stopniowo dodawaj starty parmezan, mieszając cały czas, aż ser się rozpuści i sos stanie się kremowy. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj trochę zachowanej wody z gotowania makaronu, aż osiągniesz pożądaną konsystencję.

3. Połączenie składników:

- Dodaj ugotowane fettuccine do sosu na patelni i dokładnie wymieszaj, aby makaron był równomiernie pokryty sosem.
- Dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku. Jeśli używasz, dodaj skórkę z cytryny dla dodatkowej świeżości i aromatu.

4. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, posypane świeżo posiekaną natką pietruszki i, jeśli chcesz, dodatkowym parmezanem.

PAPPARDELLE Z RAGÙ Z DZIKA



Składniki:

- 400 g pappardelle (można użyć pełnoziarnistego)
- 500 g mięsa z dzika (najlepiej z łopatki lub udźca), pokrojonego w drobną kostkę
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 marchewki, drobno pokrojone
- 2 łodygi selera naciowego, drobno pokrojone
- 200 ml czerwonego wytrawnego wina
- 400 g krojonych pomidorów z puszkii (lub 4 świeże pomidory, sparzone, obrane i pokrojone)
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 2-3 gałązki świeżego rozmarynu
- 2 liście laurowe
- 1 szklanka bulionu warzywnego lub wołowego (może być domowy lub niskosodowy kupiony)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1/2 szklanki świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej
- Starty parmezan do podania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Marynowanie mięsa (opcjonalnie):

- Aby nadać mięsu delikatniejszy smak, możesz zamarynować mięso z dzika na 12-24 godziny przed gotowaniem. W tym celu włóż mięso do miski, dodaj kilka gałązek rozmarynu, liście laurowe, ząbek czosnku, kilka ziaren pieprzu oraz wino. Przykryj i wstaw do lodówki. Przed gotowaniem wyjmij mięso z marynaty i osusz.

2. Przygotowanie ragù:

- W dużym garnku lub głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj cebulę, marchew i seler naciowy. Smaż przez około 5-7 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko złociste.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 1-2 minuty, uważając, aby się nie przypalił.
- Dodaj pokrojone mięso z dzika i smaż, mieszając, aż się zrumieni ze wszystkich stron.
- Wlej wino i gotuj na średnim ogniu, aż większość płynu odparuje, a mięso zacznie nabierać smaku z wina.
- Dodaj krojone pomidory, koncentrat pomidorowy, rozmaryn, liście laurowe i bulion. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu przez około 1,5-2 godziny, aż mięso będzie bardzo miękkie, a sos zgęstnieje. Od czasu do czasu zamieszaj i, jeśli potrzeba, dodaj trochę wody lub bulionu.

3. Gotowanie makaronu:

- W międzyczasie zagotuj wodę w dużym garnku, dodaj sól i ugotuj pappardelle al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź makaron, zachowując trochę wody z gotowania.

4. Połączenie składników:

- Dodaj ugotowany makaron do garnka z ragù i delikatnie wymieszaj, aby makaron pokrył się sosem. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj trochę zachowanej wody z gotowania makaronu.

5. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, posypane świeżo posiekaną natką pietruszki i, jeśli chcesz, startym parmezanem.

TORTELLINI W ROSOLE



Składniki:

Na ciasto tortellini:

- 200 g mąki pszennej (możesz użyć pełnoziarnistej)
- 2 duże jajka
- Szczypta soli

Na nadzienie:

- 150 g ricotty lub twarogu
- 50 g startego parmezanu
- 1 jajko
- Szczypta gałki muszkatołowej
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 100 g szpinaku, blanszowanego i drobno posiekanego (opcjonalnie)

Na rosół:

- 1,5 l bulionu warzywnego lub drobiowego (najlepiej domowego, niskosodowego)
- 1 marchewka, pokrojona w plastry
- 1 łodyga selera naciowego, pokrojona w plastry
- 1 mała cebula, przekrojona na pół
- 2 ząbki czosnku, lekko zgniecione
- 1 liść laurowy
- Kilka gałązek świeżego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

Przygotowanie tortellini:

1. Ciasto:

- Na stolnicy lub w dużej misce uformuj z mąki kopczyk, zrób w środku wgłębienie i wbij tam jajka. Dodaj szczyptę soli.
- Zaczynaj stopniowo łączyć jajka z mąką, zagniatając, aż powstanie gładkie i elastyczne ciasto. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj odrobinę wody. Jeśli zbyt wilgotne, dodaj więcej mąki.
- Uformuj z ciasta kulę, owiń folią spożywczą i odstaw na 30 minut, aby odpoczęło.

2. Nadzienie:

- W misce wymieszaj ricottę (lub twaróg), parmezan, jajko, posiekany szpinak (jeśli używasz), gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Mieszaj, aż składniki dobrze się połączą.

3. Formowanie tortellini:

- Rozwałkuj ciasto na cienkie płaty (około 2 mm grubości) i wycinaj z nich kółka o średnicy około 5-6 cm.
- Na środku każdego kółka umieść małą łyżeczkę nadzienia.
- Złóż kółko na pół, tworząc półksiężyc, a następnie złącz ze sobą końce, tworząc charakterystyczny kształt tortellini.
- Powtórz z resztą ciasta i nadzienia.

Przygotowanie rosółu:

1. Rosół:

- W dużym garnku podgrzej bulion warzywny lub drobiowy.
- Dodaj pokrojoną marchewkę, seler, cebulę, czosnek, liść laurowy i tymianek.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 30 minut, aż warzywa będą miękkie i rosół nabierze głębokiego smaku. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.

Gotowanie tortellini:

1. Gotowanie tortellini:

- W osobnym garnku zagotuj osoloną wodę.
- Wrzuć tortellini do wrzącej wody i gotuj przez około 3-4 minuty, aż wypłyną na powierzchnię.
- Odcedź tortellini i delikatnie przełóż je do garnka z gorącym rosółem.

Serwowanie:

1. Podawanie:

- Przelej rosół z tortellini do misek.
- Udekoruj świeżą natką pietruszki.
- Możesz posypać dodatkowym parmezanem na wierzchu, jeśli lubisz.

BUCATINI

ALL'AMATRICIANA



Składniki:

- 400 g makaronu bucatini (można użyć pełnoziarnistego)
- 150 g guanciale (tradycyjnie, ale można zastąpić pancettą lub boczkiem, najlepiej wędzonym i chudym)
- 1 puszka (400 g) pomidorów pelati (najlepiej San Marzano)
- 1 mała cebula (opcjonalnie, dla łagodniejszego smaku)
- 1 mała papryczka chili (opcjonalnie, jeśli lubisz ostrzejsze dania)
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1/2 szklanki białego wytrawnego wina
- 50 g świeżo startego sera Pecorino Romano (lub inny twarde ser, jak parmezan)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie guanciale:

- Pokrój guanciale na cienkie paski lub kostkę.
- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj guanciale i smaż, mieszając, aż tłuszcz się wytopi, a mięso stanie się złociste i chrupiące. Uważaj, aby go nie przypalić.
- Jeśli używasz cebuli, dodaj ją teraz, drobno posiekaną, i smaż razem z guanciale przez kilka minut, aż zmięknie.

2. Dodanie pomidorów:

- Dodaj białe wino do patelni z guanciale i gotuj, aż większość płynu odparuje.
- Dodaj pomidory pelati, rozdrobnione łyżką lub rękami. Jeśli lubisz ostrzejsze dania, dodaj teraz również posiekaną papryczkę chili.
- Gotuj sos na średnim ogniu przez około 10-15 minut, aż zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

3. Gotowanie makaronu:

- W międzyczasie zagotuj wodę w dużym garnku, dodaj sól i ugotuj bucatini al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zachowaj około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu.

4. Połączenie składników:

- Dodaj ugotowany makaron bucatini bezpośrednio do sosu na patelni.
- Delikatnie wymieszaj, aby makaron dobrze pokrył się sosem. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj trochę zachowanej wody z gotowania makaronu.

5. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, posypane świeżo startym serem Pecorino Romano.
- Możesz dodać trochę więcej pieprzu lub płatków chili dla dodatkowego smaku.

CAVATELLI Z BROKUŁEM RABE I KIEŁBASĄ

Składniki:

- 400 g makaronu cavatelli (można użyć pełnoziarnistego)
- 1 pęczek brokuła rabe (około 300 g), umyty i przycięty
- 250 g chudej kiełbasy (można użyć drobiowej lub wieprzowej, najlepiej z niską zawartością tłuszczu)
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 świeża papryczka chili, drobno posiekana (opcjonalnie)
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego lub z kurczaka (niskosodowego)
- 1/2 szklanki świeżo startego parmezanu (opcjonalnie)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Skórka z 1 cytryny (opcjonalnie, dla świeżości)



Przygotowanie:

1. Przygotowanie brokuła rabe:

- Zagotuj duży garnek osolonej wody. Dodaj brokuł rabe i blanszuj przez 2-3 minuty, aż będzie jasnozielony i delikatnie miękki.
- Odcedź i natychmiast przełóż brokuł do miski z lodowatą wodą, aby zatrzymać proces gotowania i zachować kolor. Po kilku minutach odcedź i odstaw na bok.

2. Przygotowanie kiełbasy:

- Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj kiełbasę, rozdrabniając ją na małe kawałki. Smaż, aż kiełbasa się zrumieni i ugotuje, około 5-7 minut.
- Przełóż kiełbasę na talerz, pozostawiając tłuszcz na patelni.

3. Przygotowanie sosu:

- Na tej samej patelni dodaj pozostałe 2 łyżki oliwy z oliwek, czosnek i papryczkę chili (jeśli używasz). Smaż na średnim ogniu przez 1-2 minuty, aż czosnek zacznie pachnieć, ale nie zbrązowieje.
- Dodaj brokuł rabe i smaż przez 3-4 minuty, aż zacznie się rumienić. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Dodaj bulion i gotuj przez kilka minut, aż płyn trochę się zredukuje.

4. Gotowanie makaronu:

- W międzyczasie w dużym garnku zagotuj osoloną wodę i ugotuj cavatelli zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będą al dente. Odcedź makaron, zachowując około 1/2 szklanki wody z gotowania.

5. Połączenie składników:

- Dodaj ugotowany makaron do patelni z brokułem rabe i wymieszaj wszystko dokładnie, dodając zachowaną wodę z gotowania makaronu, jeśli sos jest zbyt gęsty.
- Dodaj z powrotem smażoną kiełbasę i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.

6. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, posypane świeżo startym parmezanem i, jeśli chcesz, skórką z cytryny dla dodatkowej świeżości.

LINGUINE Z MAŁŻAMI I CZOSNKIEM



Składniki:

- 400 g makaronu linguine (można użyć pełnoziarnistego)
- 1 kg świeżych małży (np. vongole), dokładnie umytych
- 4-5 ząbków czosnku, drobno posiekanych
- 1 papryczka chili, drobno posiekana (opcjonalnie, jeśli lubisz pikantne dania)
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1/2 szklanki białego wytrawnego wina
- 1/4 szklanki świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej
- Skórka z 1 cytryny, starta (opcjonalnie)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie małży:

- Przed gotowaniem upewnij się, że wszystkie małże są dobrze umyte. Wyrzuć te, które są otwarte i nie zamykają się po stuknięciu, oraz te, które są uszkodzone.

2. Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj wodę, dodaj sól i ugotuj linguine al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zachowaj około 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu, a następnie odcedź makaron.

3. Przygotowanie sosu:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekany czosnek i papryczkę chili (jeśli używasz). Smaż, mieszając, aż czosnek zacznie pachnieć i lekko się zrumieni, ale uważaj, aby go nie przypalić.
- Dodaj małże do patelni i wlej białe wino. Przykryj patelnię i gotuj na średnim ogniu przez około 5 minut, aż wszystkie małże się otworzą. Odrzuć te, które się nie otworzyły.
- Jeśli chcesz, dodaj skórkę z cytryny, aby nadać daniu świeżości.

4. Połączenie składników:

- Dodaj ugotowane linguine do patelni z małżami. Wymieszaj wszystko dokładnie, dodając trochę zachowanej wody z gotowania makaronu, aby sos dobrze oblepił makaron i miał odpowiednią konsystencję.
- Dodaj świeżo posiekaną natkę pietruszki i dopraw solą oraz pieprzem do smaku. Jeśli lubisz, możesz dodać sok z cytryny, aby dodać trochę kwasowości.

5. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, najlepiej na podgrzanych talerzach, aby danie zachowało ciepło. Możesz udekorować dodatkową natką pietruszki i ewentualnie kilkoma plasterkami cytryny.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



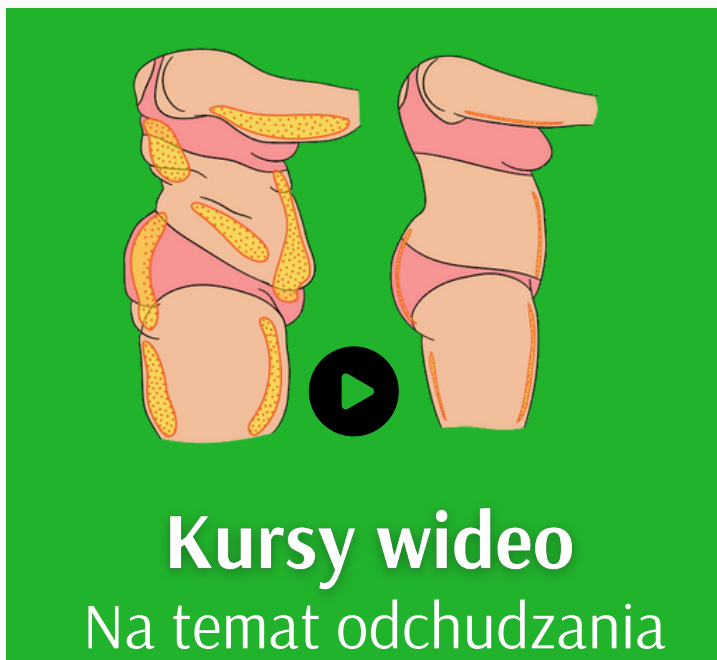
10 ebooków
same fakty



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

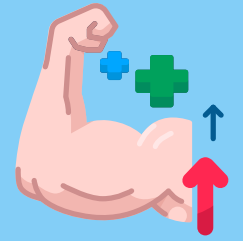


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

