

10 WIEPRZOWYCH OBIADÓW

SCHAB WELLINGTON



Wieprzowina



Pieczarki



Ciasto filo



Cebula

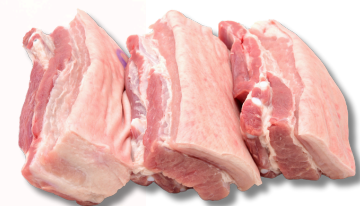


Czosnek



Oliwa z oliwek

BOCZEK PIECZONY Z MIODEM I ROZMARYNEM



Boczek wieprzowy



Miód



Oliwa z oliwek



Rozmaryn



Musztarda dijon



Czosnek



SZARPANA WIEPRZOWINA BBQ



Mięso wieprzowe



Oliwa z oliwek



Przecier
pomidorowy



Cebula



Musztarda dijon



Czosnek



KOTLETY SCHABOWE PANIEROWANE W PARMEZANIE



Schab wieprzowy



Parmezan



Jajko



Bułka tarta



Oliwa z oliwek

PIECZEŃ WIEPRZOWA Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI



Wieprzowina



Czosnek



Suszone śliwki



Oliwa z oliwek



Cebula



Musztarda dijon

ŻEBERKA W GLAZURZE MIODOWO-SOJOWEJ



Żeberka wieprzowe



Imbir



Sos sojowy



Sok z cytryny



Miód



Czosnek

ROLADA WIEPRZOWA ZE SZPINAKIEM I SEREM FETA



Schab wieprzowy



Ser feta



Cebula



Czosnek

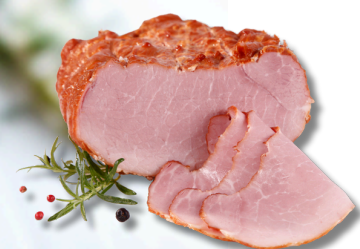


Oliwa z oliwek



Szpinak

PIECZONA SZYNKA ZIOŁAMI



Szynka wieprzowa



Bulion warzywny



Ziemniaki



Buraki



Oliwa z oliwek



Mąka ziemniaczana

WIEPRZOWINA W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM



Wieprzowina



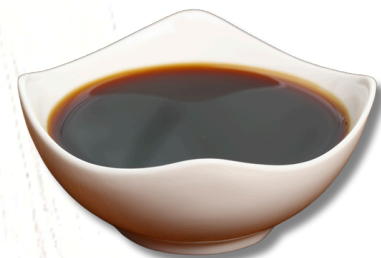
Papryka



Marchew



Ananas

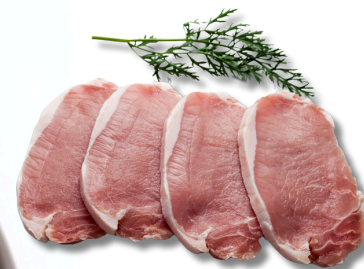


Sos sojowy



Miód

MEDALIONY WIEPRZOWE W SOSIE Z ZIELONEGO PIEPRZU



Poładwica
wieprzowa



Musztarda
dijon



Bulion



Czosnek



Cebula



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

SCHAB WELLINGTON



Składniki:

- 500 g schabu wieprzowego (bez kości)
- 4-6 arkuszy ciasta filo
- 200 g pieczarek
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka musztardy Dijon
- Świeży tymianek (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 jajko (do posmarowania ciasta)
- Opcjonalnie: szpinak lub suszone pomidory do nadzienia

Instrukcje:

1. Przygotowanie schabu:

- Dopraw schab solą, pieprzem i tymiankiem (jeśli używasz).
- Rozgrzej patelnię z odrobiną oliwy i obsmaż schab na złoty kolor z każdej strony, około 2-3 minut na stronę. Odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie farszu:

- W tym samym czasie na tej samej patelni dodaj posiekane cebulę, czosnek i pieczarki.
- Smaż na średnim ogniu, aż pieczarki zmiękną i odparują wodę (około 5-7 minut).
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Jeśli używasz szpinaku lub suszonych pomidorów, dodaj je pod koniec smażenia.
- Odstaw farsz do ostygnięcia.

3. Zawijanie w ciasto filo:

- Na czystym blacie rozłóż arkusz ciasta filo, posmaruj go delikatnie oliwą, a następnie nałóż kolejny arkusz. Powtórz, aż ułożysz 4-6 warstw (w zależności od grubości ciasta).
- Na środek ciasta nałóż farsz z pieczarek.
- Posmaruj schab musztardą Dijon i połóż na farszu.
- Zawień schab z farszem w ciasto, starając się dobrze zakleić brzegi.
- Posmaruj wierzch ciasta roztrzepanym jajkiem.

4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Ułóż Schab Wellington na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz przez około 25-30 minut, aż ciasto będzie złociste i chrupiące, a schab w środku osiągnie temperaturę około 65-70°C.

5. Serwowanie:

- Odstaw na kilka minut przed krojeniem, aby soki się rozłożyły.
- Podawaj na ciepło z ulubionymi dodatkami, np. puree ziemniaczanym i pieczonymi warzywami.

BOCZEK PIECZONY Z MIODEM I ROZMARYNEM



Składniki:

- 500 g chudego boczku wieprzowego (najlepiej o obniżonej zawartości tłuszczu)
- 2 łyżki miodu (można użyć miodu akacjowego lub lipowego)
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 2-3 gałązki świeżego rozmarynu
- 2 ząbki czosnku (posiekane)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie marynaty:

- W miseczce wymieszaj miód, musztardę Dijon, posiekany czosnek, sok z cytryny i oliwę z oliwek.
- Dodaj posiekany rozmaryn (część gałązek można zostawić do dekoracji) oraz sól i pieprz do smaku.
- Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.

2. Marynowanie boczku:

- Boczek opłucz i osusz papierowym ręcznikiem.
- Natrzyj boczek przygotowaną marynatą, upewniając się, że jest równomiernie pokryty.
- Przykryj naczynie i wstaw do lodówki na co najmniej 2-3 godziny, a najlepiej na całą noc, aby mięso dobrze przeszło smakiem.

3. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Boczek ułóż na ruszcie nad blachą, aby tłuszcz miał gdzie ściekać podczas pieczenia. Możesz pod blachę włożyć trochę wody, aby zapobiec przypaleniu tłuszczu.
- Piecz boczek przez około 45-60 minut, polewając go co jakiś czas wytopionym tłuszczem i marynatą. Boczek powinien być złocisty i chrupiący.

4. Serwowanie:

- Po upieczeniu wyjmij boczek z piekarnika i odstaw na kilka minut, aby soki się rozłożyły.
- Pokrój boczek na cienkie plasterki i podawaj z ulubionymi dodatkami, takimi jak pieczone warzywa, sałatka z rukoli czy puree z kalafiora.

SZARPANA WIEPRZOWINA BBQ



Składniki:

- 1,5 kg chudego mięsa wieprzowego, np. schabu lub łopatki wieprzowej bez nadmiaru tłuszczu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cebula, posiekana
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka mielonego pieprzu cayenne (opcjonalnie, jeśli lubisz ostrzejsze dania)
- Sól i pieprz do smaku

Składniki na sos BBQ:

- 200 ml przecieru pomidorowego (passata)
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka sosu Worcestershire
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie mięsa:

- Dopraw mięso solą, pieprzem, wędzoną papryką, kminem rzymskim, oregano i pieprzem cayenne, jeśli go używasz.
- Rozgrzej oliwę na dużej patelni lub w garnku o grubym dnie. Obsmaż mięso na średnim ogniu z każdej strony, aż będzie ładnie zarumienione.
- Dodaj posiekaną cebulę i czosnek do garnka, smaż przez kilka minut, aż zmiękną.

2. Powolne duszenie:

- Przełóż mięso do wolnowaru lub żeliwnego garnka z pokrywką (jeśli używasz piekarnika).
- Dodaj przecier pomidorowy, ocet jabłkowy, musztardę Dijon, sos Worcestershire oraz wędzoną paprykę.
- Dolej wystarczająco wody, aby pokryła mięso (około 200-300 ml).
- Jeśli używasz wolnowaru, gotuj mięso na niskim ustawieniu przez 6-8 godzin. Jeśli używasz piekarnika, piecz w 150°C przez 4-5 godzin.

3. Szarpanie mięsa:

- Gdy mięso będzie miękkie i łatwo się rozpada, wyjmij je z garnka.
- Użyj dwóch widelców, aby porwać mięso na kawałki (szarpanie).
- Wróć mięso do garnka i wymieszaj z sosem, który powstał podczas duszenia.

4. Doprawianie sosu BBQ:

- Jeśli sos jest zbyt rzadki, możesz go zredukować, gotując bez pokrywy przez kilka minut, aż osiągnie odpowiednią konsystencję.
- Możesz też doprawić sos dodatkową wędzoną papryką, musztardą czy miodem do smaku, jeśli potrzebujesz więcej słodyczy lub ostrości.

5. Serwowanie:

- Podawaj szarpaną wieprzowinę na pełnoziarnistych bułkach, z sałatką coleslaw z czerwonej kapusty, marchwi i jogurtu greckiego.
- Możesz także serwować mięso z pieczonymi batatami lub jako dodatek do zdrowych tacos z warzywami.

KOTLETY SCHABOWE PANIEROWANE W PARMEZANIE



Składniki:

- 4 plastry schabu wieprzowego (każdy około 100-120 g, bez kości)
- 1/2 szklanki drobno startego parmezanu
- 1/2 szklanki pełnoziarnistej bułki tartej (możesz użyć bułki tartej panko dla jeszcze większej chrupkości)
- 1 jajko
- 1 łyżka jogurtu greckiego (opcjonalnie, dla bardziej kremowej panierki)
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek do smażenia (lub opcjonalnie spray dopieczenia)

Instrukcje:

1. Przygotowanie mięsa:

- Schab delikatnie rozbij tłuczkiem do mięsa, aby uzyskać równą grubość (około 1 cm). Aby uniknąć uszkodzenia mięsa, można to zrobić przez folię spożywczą.
- Dopraw mięso solą i pieprzem z obu stron.

2. Przygotowanie panierki:

- W jednej misce roztrzep jajko, dodaj jogurt grecki (opcjonalnie) i dokładnie wymieszaj.
- W drugiej misce wymieszaj starty parmezan, bułkę tartą, oregano i bazylię.

3. Panierowanie:

- Każdy plaster schabu zanurz najpierw w mieszance jajka i jogurtu, a następnie obtocz w mieszance parmezanu i bułki tartej, upewniając się, że mięso jest równomiernie pokryte.

4. Smażenie lub pieczenie:

- Smażenie: Rozgrzej niewielką ilość oliwy z oliwek na patelni. Smaż kotlety na średnim ogniu po około 3-4 minuty z każdej strony, aż panierka będzie złocista, a mięso ugotowane.
- Pieczenie: Alternatywnie, aby jeszcze bardziej obniżyć ilość tłuszczu, możesz piec kotlety w piekarniku. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ułóż kotlety na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i lekko spryskaj sprayem do pieczenia lub oliwą z oliwek. Piecz przez 15-20 minut, przewracając w połowie pieczenia, aż będą złociste i chrupiące.

5. Serwowanie:

- Podawaj kotlety z lekką sałatką, np. z rukoli, pomidorów i ogórka, polaną odrobiną oliwy z oliwek i sokiem z cytryny.
- Możesz także podać je z pieczonymi ziemniakami lub batatami.

PIECZEŃ WIEPRZOWA Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI



Instrukcje:

1. Przygotowanie mięsa:

- Oczyszczyć mięso z nadmiaru tłuszczu, jeśli jest go dużo.
- Nożem zrobić głębokie nacięcie wzdłuż mięsa, tworząc kieszeń na suszone śliwki.
- Suszone śliwki wypełnić tą kieszeń w mięsie, starając się równomiernie je rozłożyć.

2. Przygotowanie marynaty:

- W miseczce wymieszać musztardę Dijon, miód (lub syrop klonowy), tymianek, rozmaryn, sól i pieprz.
- Natrzyj mięso przygotowaną mieszanką, upewniając się, że marynata pokrywa całą powierzchnię.

3. Przygotowanie pieczenia:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- W dużej brytfance rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu przez 3-4 minuty, aż będą miękkie i lekko złociste.
- Umieść mięso w brytfance, dodaj bulion dookoła mięsa, a następnie przykryj brytfankę pokrywką lub folią aluminiową.

4. Pieczenie:

- Piecz mięso w nagrzanym piekarniku przez około 1,5 godziny, polewając je co jakiś czas sosem z dna brytfanki.
- Po upływie 1,5 godziny, odkryj mięso i piecz przez kolejne 15-20 minut, aby wierzch lekko się zarumienił i stał się bardziej chrupiący.

5. Odpoczynek mięsa:

- Po upieczeniu wyjmij mięso z piekarnika i odstaw na kilka minut, aby soki się rozłożyły.
- Pokrój pieczeń na plastry i podawaj z suszonymi śliwkami oraz sosem z pieczenia.

6. Serwowanie:

- Pieczeń doskonale komponuje się z pieczonymi warzywami, puree z ziemniaków lub kaszą gryczaną.
- Możesz również podać danie z lekką sałatką z rukoli i orzechami włoskimi, skropioną oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.

Składniki:

- 1,5 kg chudej wieprzowiny, np. schab lub łopatką
- 150 g suszonych śliwek bez pestek
- 1 cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 200 ml bulionu warzywnego lub drobiowego (niskosodowego)
- Sól i pieprz do smaku

ŻEBERKA W GLAZURZE MIODOWO-SOJOWEJ



Składniki:

- 1,5 kg żeberek wieprzowych (najlepiej chudej części, np. żeberka baby back)
- 3 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 2 łyżki miodu (lub syropu klonowego jako alternatywa)
- 2 łyżki soku z cytryny lub limonki
- 1 łyżeczka świeżego imbiru, startego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżka oleju sezamowego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka płatków chili (opcjonalnie, jeśli lubisz ostre potrawy)
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie żeberek:

- Oczyszczyć żeberka, usuwając nadmiar tłuszczu, jeśli jest go dużo.
- Pokroić żeberka na porcje (po 2-3 kostki w każdej) dla łatwiejszego grillowania lub pieczenia.
- Dopraw żeberka solą i pieprzem z obu stron.

2. Przygotowanie marynaty:

- W misce wymieszaj sos sojowy, miód, sok z cytryny, starty imbir, czosnek, wędzoną paprykę, olej sezamowy (jeśli używasz) i płatki chili.
- Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.

3. Marynowanie żeberek:

- Umieść żeberka w dużej misce lub worku strunowym, wlej marynatę i dokładnie obtocz mięso w sosie.
- Przykryj miskę folią lub zamknij worek i odstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny, a najlepiej na całą noc, aby mięso przeszło smakiem.

4. Pieczenie lub grillowanie:

- Pieczenie: Rozgrzej piekarnik do 160°C. Umieść żeberka na ruszcie nad blachą wyłożoną folią aluminiową (aby złapać tłuszcz i soki). Piecz przez 2,5-3 godziny, odwracając żeberka co 30 minut i smarując pozostałą marynatą.
- Grillowanie: Rozgrzej grill na średnim ogniu. Grilluj żeberka przez 10-15 minut z każdej strony, aż będą ładnie zarumienione i karmelizowane, często smarując pozostałą marynatą.

5. Wykończenie:

- Jeśli piekłeś żeberka, na ostatnie 10 minut zwiększ temperaturę do 200°C, aby glazura się zrumieniła i nabrała głębokiego smaku.
- Po upieczeniu lub grillowaniu, odstaw żeberka na kilka minut przed pokrojeniem, aby soki się rozłożyły.

6. Serwowanie:

- Podawaj żeberka z lekką sałatką z ogórków i marchwi lub z pieczonymi warzywami, takimi jak bataty lub brokuły.
- Możesz także podać danie z ryżem brązowym lub kaszą quinoa, aby dodać więcej błonnika do posiłku.

ROLADA WIEPRZOWA ZE SZPINAKIEM I SEREM FETA



Składniki:

- 1 kg schabu wieprzowego (bez kości, w jednym kawałku)
- 200 g świeżego szpinaku (można użyć mrożonego, dobrze odcisniętego z wody)
- 150 g sera feta (o obniżonej zawartości tłuszczu, jeśli dostępna)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka musztardy Dijon (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie mięsa:

- Schab rozkrój wzdłuż na płasko, tworząc prostokątny płat mięsa. Możesz również delikatnie rozbić mięso tłuczkiem, aby uzyskać równą grubość (około 1 cm). Uważaj, aby nie przeciąć mięsa na wylot.
- Dopraw mięso solą, pieprzem, oregano i bazylią z obu stron.

2. Przygotowanie farszu:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni, dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejne 30 sekund.
- Dodaj świeży szpinak i smaż, aż zmięknie i zmniejszy objętość (jeśli używasz mrożonego, wcześniej go rozmroź i dokładnie odcisnij z wody).
- Dopraw szpinak solą i pieprzem do smaku, a następnie odstaw go do ostygnięcia.
- Po ostygnięciu szpinaku, dodaj pokruszony ser feta i delikatnie wymieszaj.

3. Faszzerowanie mięsa:

- Rozłóż farsz równomiernie na mięsie, pozostawiając około 2 cm marginesu na brzegach.
- Jeśli używasz musztardy Dijon, posmaruj nią wewnętrzną stronę mięsa przed nałożeniem farszu.
- Zaczynając od jednego końca, zroluj mięso w roladę, starając się zachować farsz wewnątrz.
- Zwiąż roladę kuchennym sznurkiem co 3-4 cm, aby utrzymać ją w formie podczas pieczenia.

4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Umieść roladę w naczyniu do pieczenia lub na blasze, lekko natłuszczonej oliwą z oliwek.
- Piecz przez 60-70 minut, aż mięso osiągnie temperaturę wewnętrzną około 70-75°C, a wierzch będzie złocisty. Możesz skorzystać z termometru do mięsa, aby upewnić się, że rolada jest dobrze upieczona.
- Na ostatnie 10 minut pieczenia możesz zwiększyć temperaturę do 200°C, aby uzyskać bardziej chrupiącą skórę.

5. Odpoczynek i serwowanie:

- Po upieczeniu, wyjmij roladę z piekarnika i odstaw na 10 minut przed krojeniem, aby soki się rozłożyły.
- Pokrój roladę na plastry i podawaj z ulubionymi dodatkami, takimi jak pieczone warzywa, sałatka z pomidorów i ogórków, czy puree z kalafiora.

PIECZONA SZYNKA Z ZIOŁAMI



Składniki na szynkę:

- 1,5 kg szynki wieprzowej (najlepiej chudej, bez nadmiaru tłuszczu)
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżeczka soli morskiej
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżka musztardy Dijon (opcjonalnie)
- 200 ml bulionu warzywnego lub drobiowego (niskosodowego)

Składniki na kluski śląskie:

- 1 kg ziemniaków
- 250 g mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- Sól do smaku

Składniki na buraczki:

- 500 g buraków (gotowanych lub pieczonych)
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka cukru (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie szynki:

- W małej misce wymieszaj posiekany czosnek, oliwę z oliwek, suszone zioła (tymianek, rozmaryn, bazylija), mielony kminek, sól, pieprz i musztardę Dijon, jeśli używasz.
- Natrzyj szynkę przygotowaną marynatą, upewniając się, że mięso jest równomiernie pokryte. Przykryj mięso folią i odstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny, a najlepiej na całą noc.

2. Pieczenie szynki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Umieść szynkę w naczyniu do pieczenia, dodaj bulion na dno naczynia.
- Piecz szynkę przez około 1,5-2 godziny (czas pieczenia może się różnić w zależności od wielkości szynki), podlewając co jakiś czas sosem z dna naczynia. Upewnij się, że mięso osiągnęło temperaturę wewnętrzną około 75°C.
- Na ostatnie 10 minut pieczenia możesz zwiększyć temperaturę do 200°C, aby skórka stała się chrupiąca.

3. Przygotowanie klusek śląskich:

- Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie, a następnie odcedź i dokładnie utłucz.
- Ziemniaki wystudź, a następnie podziel na 4 części. Jedną część ziemniaków wyjmij i wypełnij powstałą przestrzeń mąką ziemniaczaną. Dodaj jajko i całość dokładnie wymieszaj, aż do uzyskania jednolitej masy.
- Formuj z masy małe kulki, a następnie zrób w każdej wgłębienie kciukiem.
- Gotuj kluski w osolonej, wrzącej wodzie przez około 3-4 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię.

4. Przygotowanie buraczków:

- Ugotowane lub pieczone buraki obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
- W misce wymieszaj buraki z octem jabłkowym, oliwą z oliwek, solą, pieprzem i ewentualnie cukrem do smaku.

5. Serwowanie:

- Pokrój upieczoną szynkę w plastry i podawaj z kluskami śląskimi i buraczkami.
- Całość możesz połączyć sosem powstałym podczas pieczenia szynki, aby danie było jeszcze smaczniejsze.

WIEPRZOWINA W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM



Składniki na wieprzowinę:

- 500 g chudej wieprzowiny (np. polędwiczki wieprzowej lub chudej łopatki)
- 2 łyżki mąki kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej
- 1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżka oliwy z oliwek do smażenia
- Sól i pieprz do smaku

Składniki na sos słodko-kwaśny:

- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 żółta papryka, pokrojona w kostkę
- 1 mała cebula, pokrojona w piórka
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 mały ananas (świeży lub z puszki, bez dodatku cukru), pokrojony w kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 2 łyżki octu ryżowego lub jabłkowego
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- 1/2 szklanki przecieru pomidorowego (passata)
- 1 łyżka mąki kukurydzianej (roz mieszana w 2 łyżkach wody, jako zagęstnik)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oleju sezamowego (opcjonalnie, dla dodatkowego smaku)

Instrukcje:

1. Przygotowanie wieprzowiny:

- Pokrój wieprzowinę na cienkie paski. Dopraw solą, pieprzem i sosem sojowym, a następnie obtocz w mące kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej.
- Rozgrzej oliwę na dużej patelni lub w woku. Smaż wieprzowinę na średnim ogniu przez 4-5 minut, aż mięso będzie złociste i ugotowane. Następnie odłóż na talerz.

2. Przygotowanie sosu słodko-kwaśnego:

- Na tej samej patelni dodaj trochę oliwy (jeśli potrzebne) i wrzuć cebulę oraz czosnek. Smaż przez 2-3 minuty, aż cebula stanie się miękka i przezroczysta.
- Dodaj papryki, marchewkę i smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż warzywa lekko zmiękną, ale wciąż będą chrupiące.
- Dodaj ananas, sos sojowy, ocet ryżowy, miód, imbir i przecier pomidorowy. Dokładnie wymieszaj i gotuj na średnim ogniu przez 5 minut, aby smaki się połączyły.
- Jeśli sos jest zbyt rzadki, dodaj mieszankę mąki kukurydzianej z wodą i gotuj, aż sos zgęstnieje.

3. Połączenie składników:

- Dodaj usmażoną wieprzowinę do sosu słodko-kwaśnego i dokładnie wymieszaj. Gotuj całość przez kolejne 2-3 minuty, aby mięso wchłonęło sos i nabrało smaku.

4. Serwowanie:

- Podawaj wieprzowinę w sosie słodko-kwaśnym z ugotowanym brązowym ryżem lub kaszą bulgur, aby dodać zdrowych węglowodanów.
- Możesz posypać danie posiekanym szczypiorkiem lub sezamem, aby dodać chrupkości i dodatkowego smaku.

MEDALIONY WIEPRZOWE W SOSIE Z ZIELONEGO PIEPRZU



Składniki:

- 500 g polędwicy wieprzowej (pokrojonej na medaliony o grubości około 2-3 cm)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka zielonego pieprzu (marynowanego)
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 100 ml białego wytrawnego wina (opcjonalnie)
- 200 ml bulionu warzywnego lub drobiowego (niskosodowego)
- 100 ml jogurtu greckiego (opcjonalnie śmietana o obniżonej zawartości tłuszczu)
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Instrukcje:

1. Przygotowanie mięsa:

- Polędwicę wieprzową pokrój na medaliony o grubości około 2-3 cm.
- Dopraw medaliony solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem z obu stron.

2. Smażenie medalionów:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu.
- Smaż medaliony przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i ugotowane w środku (ale wciąż soczyste). Następnie wyjmij je z patelni i odłóż na talerz, przykrywając folią aluminiową, aby zachować ciepło.

3. Przygotowanie sosu:

- Na tej samej patelni dodaj posiekaną cebulę i czosnek. Smaż przez 2-3 minuty, aż cebula stanie się miękka i przezroczysta.
- Dodaj zielony pieprz i musztardę Dijon, mieszając, aby składniki się połączyły.
- Jeśli używasz, wlej białe wino i gotuj przez 2-3 minuty, aby alkohol odparował, a smak wina się skoncentrował.
- Dodaj bulion i gotuj na średnim ogniu przez około 5 minut, aż sos nieco zgęstnieje.
- Na koniec, zmniejsz ogień i dodaj jogurt grecki, delikatnie mieszając, aby sos był kremowy, ale nie zagotował się (aby jogurt się nie zważył).

4. Połączenie składników:

- Włóż medaliony z powrotem na patelnię i gotuj w sosie przez 2-3 minuty, aby mięso dobrze wchłonęło smaki sosu.

5. Serwowanie:

- Podawaj medaliony wieprzowe w sosie z zielonego pieprzu z dodatkiem pełnoziarnistego makaronu, puree z kalafiora, lub pieczonych warzyw.
- Udekoruj świeżo posiekaną natką pietruszki, aby dodać daniu świeżości.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



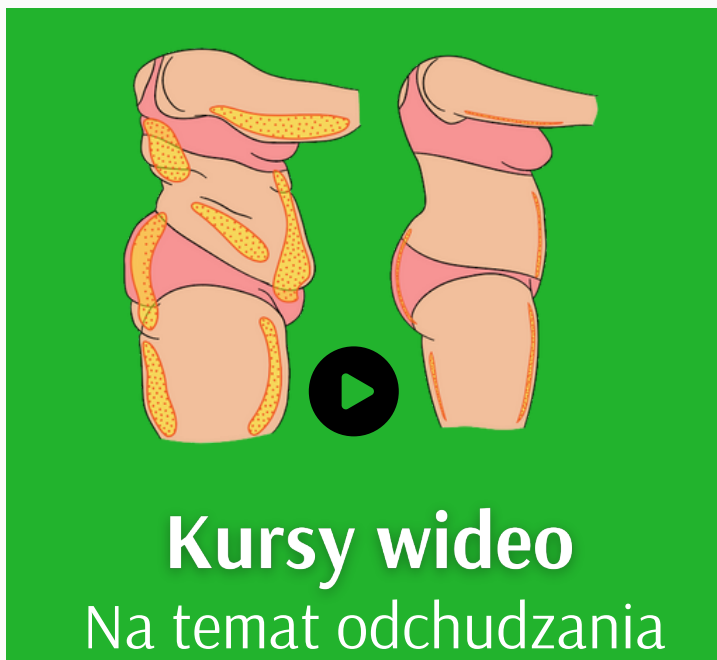
10 ebooków
same fakty



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

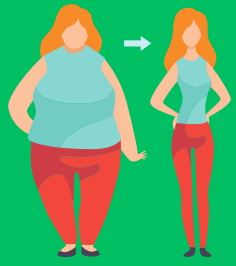


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

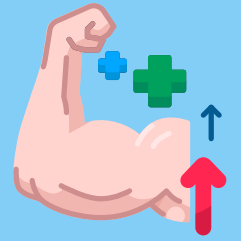


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

