

10 ZAPIEKANYCH OBIADÓW

MOUSSAKA

(ZAPIEKANKA GRECKA)



Mielone mięso



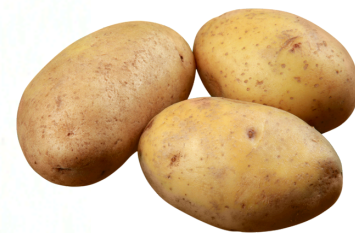
Krojone pomidory



Cebule



Bakłażany



Ziemniaki



Masło

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA

DAUPHINOISE



Ziemniaki



Czosnek



Tymianek



Mleko



Śmietana



Oliwa z oliwek



CONCHIGLIONI ZAPIEKANE Z RICOTTĄ I SZPINAKIEM



Makaron
conchiglioni



Ricotta



Szpinak



Jajko



Passata
pomidorowa



Parmezan

ZAPIEKANKA Z BAKŁĄŻANĄ PARMIGIANA



Bakłażan



Passata
pomidorowa



Czosnek



Oliwa z oliwek

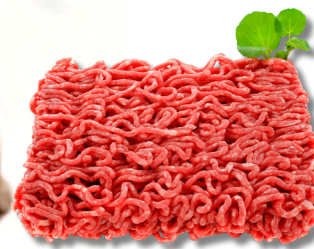


Mozzarella



Parmezan

COTTAGE PIE (ZAPIEKANKA PASTERSKA)



Mielone mięso



Cebula



Pieczarki



Ziemniaki



Bulion



Mleko

GRATIN Z FENKUŁU I POMARAŃCZY



Fenkuł



Pomarańcza



Czosnek



Sok pomarańczowy



Bulion warzywny

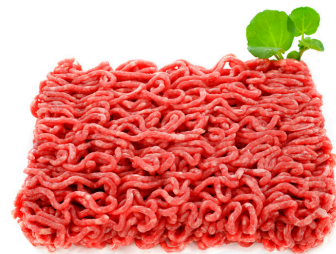


Parmezan

ZAPIEKANKA Z KABACZKA I MIĘSA MIELONEGO



Kabaczek



Mielone mięso



Krojone pomidory



Bulion



Tarty ser



Oliwa z oliwek

TARTIFLETTE (ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I SERA REBLOCHON)



Ziemniaki



Ser Reblochon



Boczek



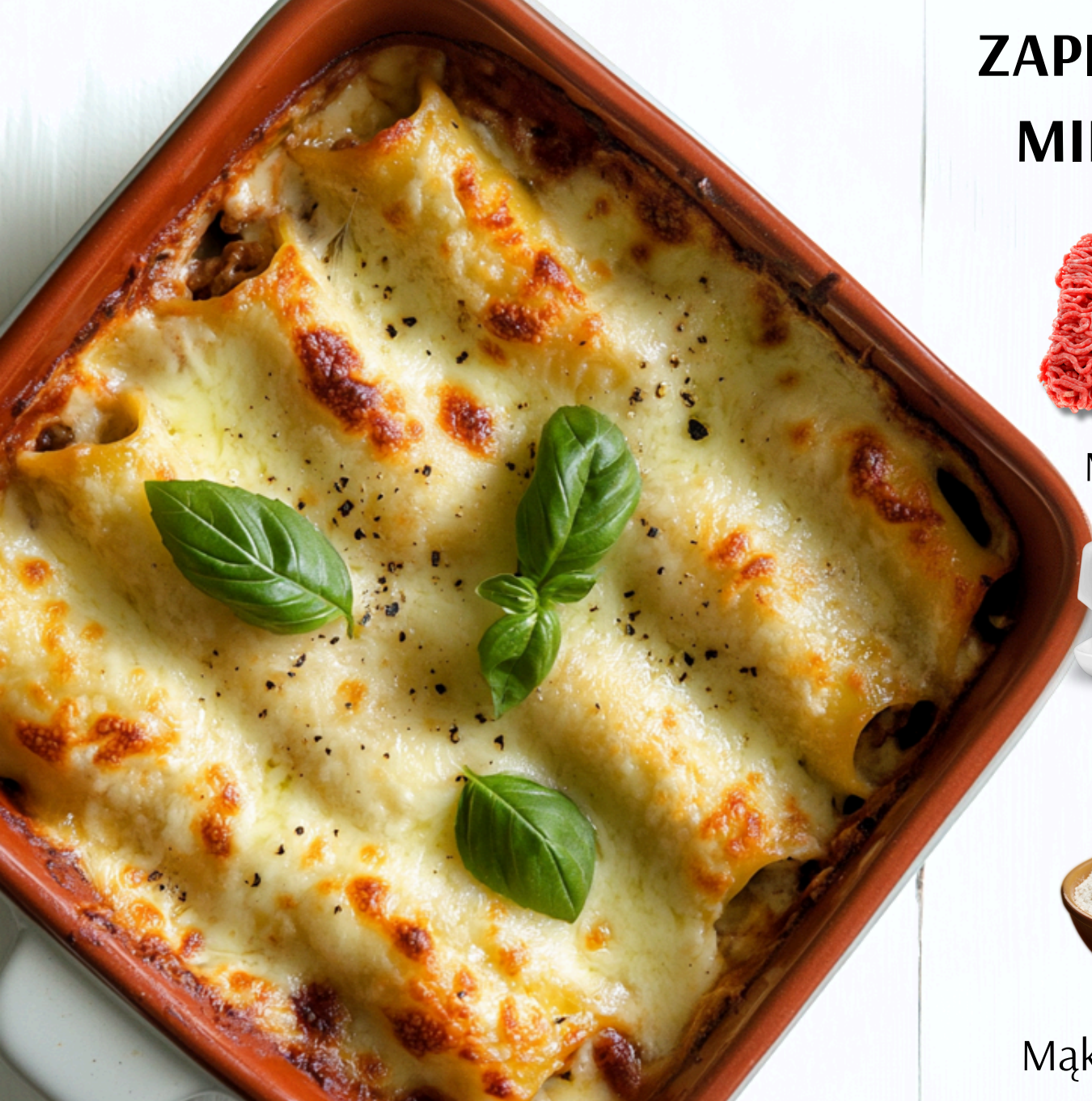
Śmietana



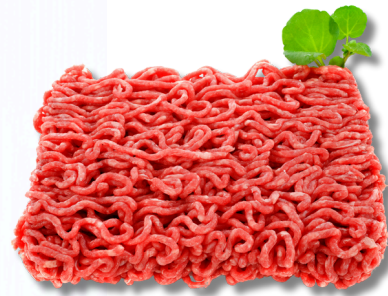
Oliwa z oliwek



Cebula



ZAPIEKANE CANNELLONI Z MIĘSEM I BESZAMELEM



Mielone mięso



Krojone pomidory



Masło



Marchew



Mąka pełnoziarnista



Cannelloni



GRATIN Z KARCZOCHÓW I PARMEZANU



Karczochy



Czosnek



Parmezan



Bułka tarta



Oliwa z oliwek



Śmietana

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

MOUSSAKA

(ZAPIEKANKA GRECKA)



Składniki:

Na sos mięsny:

- 500 g mielonej chudej wołowiny lub jagnięciny
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1/2 szklanki czerwonego wina (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Na warzywa:

- 2 średnie bakłażany
- 2 średnie ziemniaki
- 2 średnie cukinie (opcjonalnie)
- Oliwa z oliwek do smażenia

Na sos beszamelowy:

- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2 szklanki mleka (może być mleko roślinne)
- 1 jajko
- Szczypta gałki muszkatołowej
- Sól i pieprz do smaku
- 50 g tartego parmezanu lub innego twardego sera

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Bakłażany pokrój w plastry o grubości około 1 cm. Posól je i odstaw na około 30 minut, aby puściły sok. Następnie opłucz je i osusz papierowym ręcznikiem.
- Ziemniaki obierz i pokrój w plastry o grubości około 0,5 cm.
- Cukinię pokrój w plastry o grubości około 1 cm (jeśli używasz).
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i partiami podsmażaj bakłażany, ziemniaki oraz cukinię, aż będą lekko złote. Odsącz nadmiar tłuszczu na papierowych ręcznikach.

2. Przygotowanie sosu mięsnego:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę oraz czosnek, aż będą miękkie.
- Dodaj mielone mięso i smaż, aż się zarumieni.
- Dodaj wino (jeśli używasz) i gotuj, aż prawie całkowicie odparuje.
- Dodaj pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy, przyprawy (cynamon, gałka muszkatołowa, oregano, tymianek) oraz sól i pieprz do smaku.
- Gotuj na wolnym ogniu przez około 20-30 minut, aż sos zgęstnieje.

3. Przygotowanie sosu beszamelowego:

- W rondlu rozpuść masło, dodaj mąkę i mieszaj, aż powstanie jasna zasmażka.
- Stopniowo dodawaj mleko, ciągle mieszając, aby nie powstały grudki. Gotuj, aż sos zgęstnieje.
- Zdejmij z ognia, dodaj gałkę muszkatołową, sól, pieprz oraz starty ser.
- Po ostudzeniu sosu dodaj roztrzepane jajko i dokładnie wymieszaj.

4. Składanie moussaki:

- W naczyniu do zapiekania ułóż warstwę ziemniaków, następnie bakłażany i cukinię. Na to wyłóż połowę sosu mięsnego.
- Powtórz warstwy, kończąc sosem mięsnym.
- Na wierzch wylej sos beszamelowy i równomiernie go rozprowadź.

5. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół).
- Piecz moussakę przez około 40-45 minut, aż wierzch będzie złocisty i lekko chrupiący.

6. Podanie:

- Przed podaniem odstaw moussakę na 10-15 minut, aby łatwiej się kroić.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA

DAUPHINOISE



Składniki:

- 1 kg ziemniaków (najlepiej odmiana o niskiej zawartości skrobi, np. Yukon Gold)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka świeżego tymianku (lub 1/2 łyżeczki suszonego)
- 200 ml mleka (może być roślinne, np. migdałowe)
- 200 ml niskotłuszczowej śmietany (można użyć śmietany 12% lub jogurtu greckiego)
- 50 g tartego parmezanu (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek (do posmarowania formy)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ziemniaków:

- Ziemniaki obierz i pokrój w bardzo cienkie plasterki (ok. 2-3 mm). Możesz użyć mandoliny, aby uzyskać równą grubość plastrów.
- Pokrojone ziemniaki przełóż do miski z zimną wodą, aby wypłukać nadmiar skrobi. Następnie odcedź i dokładnie osusz.

2. Przygotowanie sosu:

- W rondlu podgrzej mleko razem ze śmietaną na małym ogniu. Dodaj posiekany czosnek oraz tymianek.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podgrzewaj, mieszając, ale nie doprowadzaj do wrzenia. Zdejmij z ognia.

3. Składanie zapiekanki:

- Naczynie do zapiekania (o wymiarach ok. 20x30 cm) posmaruj oliwą z oliwek.
- Układaj plasterki ziemniaków w naczyniu, lekko zachodząc jeden na drugi. Możesz układać je w kilku warstwach.
- Każdą warstwę ziemniaków delikatnie dopraw solą i pieprzem.
- Po ułożeniu wszystkich ziemniaków, zalej je ciepłym sosem mleczno-śmietanowym, tak aby ziemniaki były nim prawie całkowicie pokryte.
- Jeśli używasz parmezanu, posyp nim wierzch zapiekanki.

4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 160°C (góra-dół).
- Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz zapiekankę przez około 60-70 minut, aż ziemniaki będą miękkie (można sprawdzić, nakłuwając je nożem).
- Na ostatnie 15 minut pieczenia zdejmij folię, aby wierzch zapiekanki się zarumienił.

5. Podanie:

- Po wyjęciu z piekarnika odstaw zapiekankę na 10 minut, aby się "ustabilizowała" przed krojeniem.
- Zapiekanka ziemniaczana dauphinoise doskonale smakuje jako dodatek do pieczonych mięs lub samodzielne danie z dodatkiem sałatki.

CONCHIGLIONI ZAPIEKANE Z RICOTTĄ I SZPINAKIEM



Składniki:

- 250 g makaronu conchiglioni (duże muszle)
- 250 g świeżego szpinaku (może być również mrożony, rozmrożony i odsączony)
- 250 g ricotty
- 1 jajko
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 50 g tartego parmezanu lub innego twardego sera
- 400 g passaty pomidorowej (przecier pomidorowy)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj osoloną wodę.
- Dodaj makaron conchiglioni i gotuj al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu (makaron powinien być lekko niedogotowany, ponieważ będzie się jeszcze piekł).
- Po ugotowaniu, odcedź i przelej zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie farszu:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj posiekany czosnek. Smaż przez około 1 minutę, aż czosnek się zarumieni i zacznie pachnieć.
- Dodaj szpinak i smaż, aż zwiędnie (jeśli używasz świeżego) lub podgrzej (jeśli używasz mrożonego). Dopraw solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową. Odstaw do ostygnięcia.
- W misce wymieszaj ricottę, jajko i przestudzony szpinak. Dodaj połowę tartego parmezanu i dokładnie wymieszaj farsz. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

3. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- W garnku podgrzej passatę pomidorową. Dodaj oregano oraz sól i pieprz do smaku.
- Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aby sos lekko zgęstniał.

4. Nadziewanie makaronu:

- Każdą muszlę conchiglioni nadziewaj farszem z ricotty i szpinaku, a następnie układaj w naczyniu do zapiekania.

5. Pieczenie:

- Na dno naczynia do zapiekania wylej cienką warstwę sosu pomidorowego.
- Na sosie układaj nadziane muszle, otwartą stroną do góry.
- Całość polej resztą sosu pomidorowego i posyp pozostałym parmezanem.
- Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół).
- Piecz conchiglioni przez około 25-30 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.

6. Podanie:

- Po upieczeniu, wyjmij danie z piekarnika i odstaw na kilka minut przed podaniem.
- Udekoruj świeżą bazylią, jeśli lubisz.

ZAPIEKANKA Z BAKŁAŻANA PARMIGIANA



Składniki:

- 2 duże bakłażany
- 400 g passaty pomidorowej (przecier pomidorowy)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego bazylii
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 150 g mozzarelli, pokrojonej w plastry
- 50 g tartego parmezanu
- Garść świeżej bazylii, posiekanej
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażanów:

- Bakłażany pokrój w plastry o grubości około 1 cm.
- Posól plastry bakłażana z obu stron i odstaw na około 30 minut, aby wypuściły nadmiar wody i goryczki.
- Po tym czasie opłucz plastry pod bieżącą wodą i osusz je papierowym ręcznikiem.

2. Smażenie bakłażanów:

- Na dużej patelni rozgrzej niewielką ilość oliwy z oliwek.
- Smaż plastry bakłażana z obu stron, aż staną się miękkie i lekko złociste. Odsącz nadmiar tłuszczu na papierowych ręcznikach.

3. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- W rondlu rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekany czosnek i smaż, aż będzie lekko złocisty.
- Dodaj passatę pomidorową, oregano, bazylię, tymianek oraz sól i pieprz do smaku.
- Gotuj sos na małym ogniu przez około 15 minut, aż lekko zgęstnieje.

4. Składanie zapiekanki:

- W naczyniu do zapiekania (o wymiarach ok. 20x30 cm) nałóż ciekłą warstwę sosu pomidorowego na dno.
- Ułóż warstwę bakłażanów, następnie ponownie nałóż sos pomidorowy, kilka plastrów mozzarelli i posyp częścią parmezanu.
- Powtarzaj warstwy, aż skończą się składniki, kończąc warstwą sosu pomidorowego, mozzarelli i parmezanu.

5. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (górną-dół).
- Piecz zapiekankę przez około 25-30 minut, aż ser na wierzchu się roztopi i lekko zarumieni.

6. Podanie:

- Po upieczeniu, wyjmij zapiekankę z piekarnika i odstaw na kilka minut przed podaniem.
- Udekoruj świeżą posiekaną bazylią.

COTTAGE PIE

(ZAPIEKANKA PASTERSKA)



Składniki:

Na warstwę mięsną:

- 500 g mielonego chudego mięsa wołowego lub z indyka
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 średnie marchewki, pokrojone w drobną kostkę
- 1 łodyga selera naciowego, pokrojona w drobną kostkę
- 200 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 1 szklanka bulionu wołowego lub drobiowego (niskosodowego)
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Na puree ziemniaczane:

- 800 g ziemniaków (najlepiej mączystych, np. odmiana russet)
- 1/4 szklanki mleka (może być roślinne)
- 2 łyżki masła (można zastąpić oliwą z oliwek)
- 1 łyżka śmietany lub jogurtu greckiego (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka musztardy dijon (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warstwy mięsnej:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek, marchew, seler i pieczarki. Smaż przez około 5-7 minut, aż warzywa zmiękną.
- Dodaj mielone mięso i smaż, mieszając, aż mięso się zarumieni.
- Dodaj przecier pomidorowy, sos Worcestershire, suszone zioła, sól i pieprz. Wymieszaj, a następnie wlej bulion.
- Gotuj na małym ogniu przez około 20 minut, aż sos zgęstnieje, a smaki się połączą.

2. Przygotowanie puree ziemniaczanego:

- Ziemniaki obierz, pokrój na mniejsze kawałki i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości (około 15 minut).
- Odcedź ziemniaki i dodaj masło oraz mleko. Ubij na gładkie puree, dodając śmietanę lub jogurt dla bardziej kremowej konsystencji.
- Dopraw solą, pieprzem i musztardą dijon, jeśli używasz.

3. Składanie zapiekanki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół).
- W naczyniu do zapiekania (o wymiarach ok. 20x30 cm) rozłóż równomiernie warstwę mięsną.
- Na wierzch nałóż puree ziemniaczane, równomiernie rozprowadzając je łyżką lub widelcem. Możesz delikatnie porysować wierzch widelcem, aby uzyskać ładną fakturę podczas pieczenia.

4. Pieczenie:

- Piecz zapiekankę przez około 25-30 minut, aż wierzch się lekko zarumieni i stanie się chrupiący.

5. Podanie:

- Po upieczeniu, odstaw zapiekankę na kilka minut przed podaniem, aby łatwiej się kroić.

GRATIN Z FENKUŁU I POMARAŃCZY



Składniki:

- 2 duże bulwy fenkułu
- 1 duża pomarańcza
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1/2 szklanki soku z pomarańczy (świeżo wyciśnięty)
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego (niskosodowego)
- 1/4 szklanki startego parmezanu lub pecorino
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże liście fenkułu do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie fenkułu:

- Fenkuł umyj, usuń zewnętrzne liście, które mogą być twardsze, i odetnij zielone łodygi (zachowaj liście do dekoracji, jeśli są świeże).
- Bulwy fenkułu pokrój w cienkie plasterki, najlepiej za pomocą mandoliny, aby uzyskać równą grubość.

2. Przygotowanie pomarańczy:

- Pomarańczę obierz, usuwając również białą błonę (albedo).
- Pokrój pomarańczę w cienkie plasterki.

3. Składanie gratin:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół).
- Naczynie do zapiekania (o wymiarach ok. 20x20 cm) posmaruj oliwą z oliwek.
- Ułóż warstwę plasterków fenkułu na dnie naczynia.
- Na fenkuł połóż plasterki pomarańczy, a następnie posyp posiekanym czosnkiem, suszonym tymiankiem, solą i pieprzem.
- Powtórz warstwy, kończąc warstwą fenkułu.

4. Dodanie płynów:

- W małej misce wymieszaj sok z pomarańczy i bulion warzywny. Wlej płyn równomiernie na ułożone warstwy w naczyniu.

5. Dodanie sera:

- Posyp wierzch gratin startym parmezanem lub pecorino.

6. Pieczenie:

- Piecz gratin przez około 30-35 minut, aż fenkuł będzie miękki, a ser na wierzchu złocisty i lekko chrupiący.
- Jeśli wierzch zaczyna się rumienić zbyt szybko, przykryj naczynie folią aluminiową na ostatnie 10 minut pieczenia.

7. Podanie:

- Po upieczeniu, wyjmij gratin z piekarnika i odstaw na kilka minut przed podaniem.
- Udekoruj danie świeżymi liśćmi fenkułu, jeśli używasz.

ZAPIEKANKA Z KABACZKA I MIĘSA MIELONEGO



Składniki:

- 1 średni kabaczek (ok. 500-600 g)
- 500 g mielonego chudego mięsa wołowego, drobiowego lub z indyka
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki suszonej papryki (słodkiej lub ostrej, według uznania)
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego lub drobiowego (niskosodowego)
- 100 g tartego sera mozzarella lub innego sera o niskiej zawartości tłuszczu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kabaczka:

- Kabaczka umyj i pokrój w cienkie plastry o grubości około 0,5 cm.
- Jeśli kabaczek jest bardzo wodnisty, posól plastry i odstaw na 15-20 minut, aby puściły sok, następnie opłucz i osusz papierowym ręcznikiem.

2. Przygotowanie mięsa:

- Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
- Dodaj mielone mięso i smaż, aż się zarumieni i będzie w pełni ugotowane.
- Dodaj krojone pomidory, koncentrat pomidorowy, suszone zioła, paprykę oraz sól i pieprz do smaku.
- Wlej bulion i gotuj na średnim ogniu przez około 10-15 minut, aż sos lekko zgęstnieje.

3. Składanie zapiekanki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (górną-dół).
- Naczynie do zapiekania (o wymiarach ok. 20x30 cm) posmaruj 1 łyżką oliwy z oliwek.
- Na dno naczynia ułóż warstwę plasterów kabaczka.
- Na kabaczkę rozłóż równomiernie warstwę mięsa z sosem pomidorowym.
- Powtarzaj warstwy, kończąc warstwą kabaczka.

4. Dodanie sera:

- Posyp wierzch zapiekanki startym serem mozzarella.

5. Pieczenie:

- Piecz zapiekankę przez około 25-30 minut, aż kabaczek będzie miękki, a ser na wierzchu się roztopi i lekko zarumieni.
- Jeśli wierzch zaczyna się rumienić zbyt szybko, przykryj naczynie folią aluminiową na ostatnie 10 minut pieczenia.

6. Podanie:

- Po upieczeniu, wyjmij zapiekankę z piekarnika i odstaw na kilka minut przed podaniem.
- Udekoruj świeżą bazylią, jeśli lubisz.

TARTIFLETTE (ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I SERA REBLOCHON)



Składniki:

- 1 kg ziemniaków (najlepiej odmiana o niskiej zawartości skrobi, np. Yukon Gold)
- 200 g sera Reblochon (można zastąpić serem camembert lub brie, jeśli Reblochon jest niedostępny)
- 150 g chudego boczku lub wędzonej szynki, pokrojonej w drobną kostkę
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1/2 szklanki białego wina (opcjonalnie, można zastąpić bulionem warzywnym)
- 1/2 szklanki niskotłuszczowej śmietany (można użyć śmietany 12% lub jogurtu greckiego)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży tymianek do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ziemniaków:

- Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie plasterki (około 3-4 mm grubości).
- Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie przez około 10 minut, aż będą lekko miękkie, ale nie rozpadające się. Odcedź i odstaw na bok.

2. Przygotowanie farszu:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj boczek lub szynkę i smaż, aż stanie się chrupiący.
- Dodaj czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
- Jeśli używasz wina, dodaj je teraz i gotuj, aż większość płynu odparuje. Jeśli nie używasz wina, dodaj bulion warzywny i gotuj przez kilka minut.

3. Składanie zapiekanki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół).
- Naczynie do zapiekania (o wymiarach ok. 20x30 cm) posmaruj odrobiną oliwy z oliwek.
- Ułóż warstwę ziemniaków na dnie naczynia.
- Na ziemniakach rozłóż warstwę cebuli z boczkiem.
- Na to połóż kolejną warstwę ziemniaków i cebuli z boczkiem.
- Na wierzchu ułóż ser Reblochon, pokrojony w plastry lub kawałki (jeśli skórka sera jest gruba, możesz ją usunąć).

4. Dodanie śmietany:

- Równomiernie polej całość niskotłuszczową śmietaną.

5. Pieczenie:

- Piecz tartiflette przez około 25-30 minut, aż ser się roztopi, a wierzch zapiekanki stanie się złocisty i lekko chrupiący.

6. Podanie:

- Po upieczeniu, wyjmij zapiekankę z piekarnika i odstaw na kilka minut przed podaniem.
- Udekoruj świeżym tymiankiem, jeśli lubisz.

ZAPIEKANE CANNELLONI Z MIĘSEM I BESZAMELEM



Składniki:

Na nadzienie:

- 250 g mielonego chudego mięsa wołowego, drobiowego lub z indyka
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 marchewka, starta na tarce o drobnych oczkach
- 1 łodyga selera naciowego, drobno pokrojona
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki suszonej papryki (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 12-16 rurek cannelloni

Na sos beszamelowy:

- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2 szklanki mleka (może być roślinne)
- Szczypta gałki muszkatołowej
- Sól i pieprz do smaku
- 50 g tartego parmezanu lub innego twardego sera (opcjonalnie)

Dodatkowo:

- 100 g tartego sera mozzarella lub innego sera o niskiej zawartości tłuszczu
- Świeża bazylia do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie nadzienia:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i złocista.
- Dodaj czosnek, marchewkę i seler, smaż przez kilka minut, aż warzywa zmiękną.
- Dodaj mielone mięso i smaż, aż się zarumieni i będzie w pełni ugotowane.
- Dodaj krojone pomidory, koncentrat pomidorowy, oregano, tymianek, paprykę, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż sos zgęstnieje. Odstaw na bok do ostygnięcia.

2. Przygotowanie sosu beszamelowego:

- W rondlu rozpuść masło na średnim ogniu. Dodaj mąkę i mieszaj, aż powstanie gładka zasmażka.
- Stopniowo dodawaj mleko, ciągle mieszając, aby uniknąć grudek. Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje.
- Dodaj gałkę muszkatołową, sól, pieprz oraz, jeśli chcesz, tarty parmezan. Zdejmij z ognia.

3. Nadziewanie cannelloni:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół).
- W naczyniu do zapiekania rozłóż cienką warstwę sosu beszamelowego.
- Każdą rurkę cannelloni nadziej przygotowanym nadzieniem mięsnym i układaj w naczyniu do zapiekania.
- Gdy wszystkie rurki będą nadziane i ułożone, polej je pozostałym sosem beszamelowym.

4. Pieczenie:

- Posyp całość startym serem mozzarella.
- Piecz cannelloni przez około 25-30 minut, aż ser na wierzchu się roztopi i lekko zarumieni.

5. Podanie:

- Po upieczeniu, wyjmij zapiekanekę z piekarnika i odstaw na kilka minut przed podaniem.
- Udekoruj świeżą bazylią, jeśli lubisz.

GRATIN Z KARCZOCHÓW I PARMEZANU



Składniki:

- 4 duże karczochy (można użyć karczochów mrożonych lub konserwowanych)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1/2 szklanki tartego parmezanu
- 1/2 szklanki bułki tartej pełnoziarnistej
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- 1/4 szklanki mleka (może być roślinne)
- 1/2 szklanki śmietany niskotłuszczowej lub jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. natka pietruszki lub bazylia)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie karczochów:

- Jeśli używasz świeżych karczochów, obierz je z zewnętrznych, twardszych liści i obetnij wierzchołek oraz końce łodyg. Przekrój karczochy na pół i usuń włóknisty środek. Gotuj w osolonej wodzie przez około 20-25 minut, aż będą miękkie. Odcedź i pokrój na mniejsze kawałki.
- Jeśli używasz karczochów mrożonych lub konserwowanych, upewnij się, że są dobrze odcedzone i gotowe do użycia.

2. Przygotowanie sosu:

- W rondlu podgrzej oliwę z oliwek i dodaj posiekany czosnek. Smaż przez około 1 minutę, aż czosnek zacznie pachnieć.
- Dodaj mleko i śmietanę lub jogurt grecki, mieszając, aż składniki się połączą. Dopraw solą, pieprzem oraz suszonym tymiankiem.
- Gotuj sos na małym ogniu przez kilka minut, aż lekko zgęstnieje. Zdejmij z ognia.

3. Składanie gratin:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (górną dolną).
- Naczynie do zapiekania (o wymiarach ok. 20x20 cm) posmaruj odrobiną oliwy z oliwek.
- Na dnie naczynia ułóż równomiernie kawałki karczochów.
- Polej karczochy przygotowanym sosem.
- W misce wymieszaj bułkę tartą z połową tartego parmezanu. Posyp mieszanką wierzch gratin.

4. Pieczenie:

- Piecz gratin przez około 20-25 minut, aż wierzch stanie się złocisty i chrupiący.
- Na ostatnie 5 minut pieczenia posyp wierzch resztą parmezanu i piecz, aż ser się roztopi i zarumieni.

5. Podanie:

- Po upieczeniu, wyjmij gratin z piekarnika i odstaw na kilka minut przed podaniem.
- Udekoruj świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki lub bazylia.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



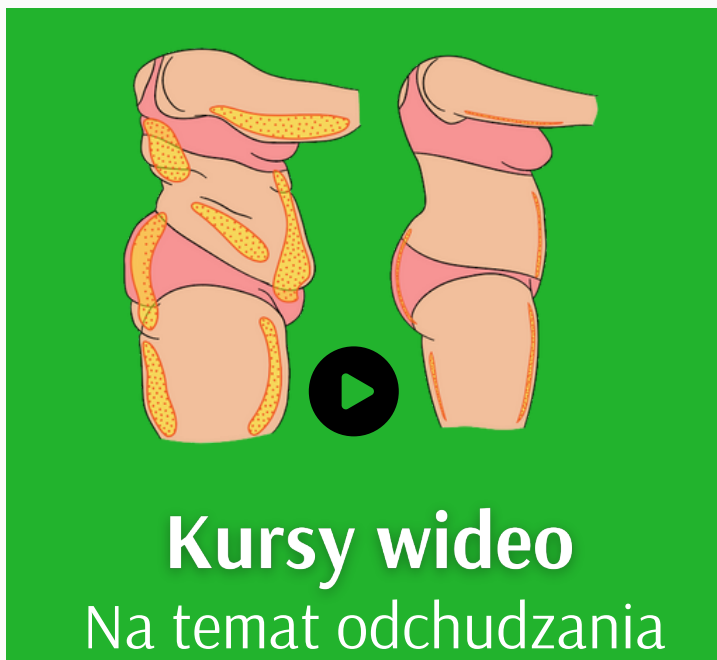
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

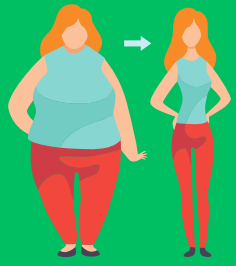


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

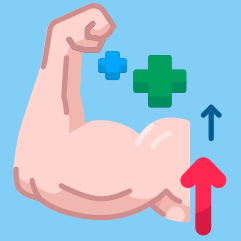


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

