PRZEKĄSKI NA KAŻDĄ OKAZJĘ

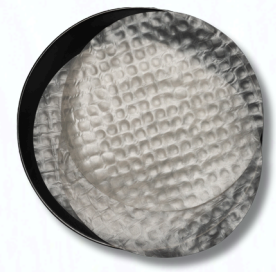
MINI SPRING ROLLS Z WARZYWAMI I SOSEM SŁODKO-KWAŚNYM

Marchew

Biała kapusta

Papryka czerwona

Cukinia



Papier ryżowy

Ocet ryżowy

HUMMUS Z PIECZONYMI PAPRYKAMI I CZOSNKIEM

Ciecierzyca

Czerwona papryka

Pasta tahini

Oliwa z oliwek

Sok z cytryny

Czosnek

PLACKI Z CIECIERZYCY Z DIPEM JOGURTOWYM

Ciecierzyca

Mąka z ciecierzycy

Cebula

Szpinak

Jogurt naturalny

Sok z cytryny

ORZECHOWE KULKI ENERGETYCZNE Z DAKTYLI

Suszone daktyle

Orzechy włoskie

Masło orzechowe

Wiórki kokosowe

Ekstrakt waniliowy

KREWETKI W PANIERCE Z ZIOŁOWYM DIPEM

Krewetki

Mąka pełnoziarnista

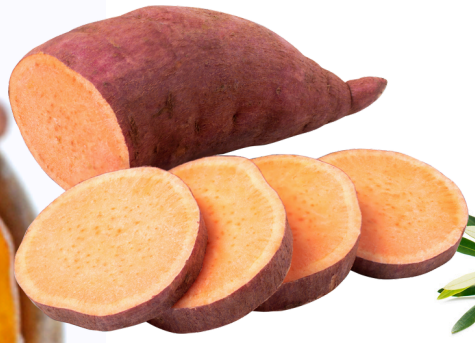
Jajka

Jogurt grecki

Czosnek

Płatki owsiane

WARZYWNE CHIPSY Z BATATÓW



Bataty

Oliwa z oliwek

Sól i pieprz

Słodka papryka

TALERZ ANTIPASTO Z OLIWKAMI, SERAMI I SUSZONYMI POMIDORAMI

Oliwki

Mozzarella

Ser feta

Suszone pomidory

Karczochy

Cukinia

PIKANTNE ORZECHY PRAŻONE Z PAPRYKĄ

Orzechy

Papryka słodka

Papryka wędzona

Oliwa z oliwek

BRUSCHETTA Z RUKOLĄ I PARMEZANEM

Chleb pełnoziarnisty

Rukola

Parmezan

Czosnek

Oliwa z oliwek

Sok z cytryny

FALAFEL Z SOSEM TAHINI

Ciecierzyca

Czosnek

Pasta tahini

Sok z cytryny

Natka pietruszki

Cebula

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

MINI SPRING ROLLS Z WARZYWAMI I SOSEM SŁODKO-KWAŚNYM

Składniki (na około 20 mini spring rolls):

- 200 g marchwi (starta w cienkie paseczki)
- 150 g czerwonej papryki (pokrojona w cienkie paski)
- 100 g białej kapusty (poszatkowana)
- 100 g cukinii (pokrojona w cienkie paseczki)
- 50 g szczypiorku (pokrojony na krótkie kawałki)
- 50 g grzybów shiitake (pokrojone w cienkie paski)
- 200 g papieru ryżowego (około 20 arkuszy)
- 2 ząbki czosnku (drobno posiekane)
- 30 g imbiru (drobno startego)
- 2 łyżki sosu sojowego (około 30 g)
- 1 łyżka oleju sezamowego (około 15 g)
- 1 łyżka oleju kokosowego (do smażenia, około 15 g)
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej (około 10 g) – do klejenia brzegów papieru ryżowego
- 100 ml wody (do rozrobienia mąki ziemniaczanej)

Składniki na sos słodko-kwaśny:

- 100 ml octu ryżowego
- 50 g miodu lub syropu klonowego
- 2 łyżki sosu sojowego (około 30 g)
- 1 łyżeczka pasty chili (opcjonalnie, dla ostrości)
- 1 łyżeczka mąki kukurydzianej (około 5 g) – do zagęszczenia sosu
- 100 ml wody

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzywnego farszu:**
   - Na rozgrzaną patelnię dodaj olej kokosowy i podsmaż czosnek oraz imbir przez około 1 minutę.
   - Dodaj marchew, paprykę, cukinię, grzyby i kapustę. Smaż wszystko na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż warzywa zmiękną, ale pozostaną lekko chrupkie.
   - Dopraw sosem sojowym i olejem sezamowym. Zdejmij z ognia i dodaj szczypiorek.
2. **Przygotowanie spring rolls:**
   - Papier ryżowy zanurzaj po kolei w ciepłej wodzie przez około 10 sekund, aż zmięknie.
   - Na środku każdego arkusza układaj łyżkę farszu warzywnego, zawiń brzegi do środka i zwiń jak mały rulon. Możesz użyć mąki ziemniaczanej rozmieszanej w wodzie do posmarowania brzegów, aby lepiej się kleiły.
   - Usmaż gotowe spring rolls na niewielkiej ilości oleju lub upiecz w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 10-15 minut, aż będą złociste i chrupiące.
3. **Przygotowanie sosu słodko-kwaśnego:**
   - W małym rondelku połącz ocet ryżowy, miód (lub syrop klonowy), sos sojowy, pastę chili i wodę. Doprowadź do wrzenia.
   - W miseczce rozpuść mąkę kukurydzianą w odrobinie wody, dodaj do rondelka i gotuj, mieszając, aż sos zgęstnieje.

Serwowanie:

Podawaj spring rolls z gorącym sosem słodko-kwaśnym. Możesz udekorować szczypiorkiem lub sezamem dla dodatkowego smaku.

HUMMUS Z PIECZONYMI PAPRYKAMI I CZOSNKIEM

Składniki:

- 400 g ugotowanej ciecierzycy (może być z puszki, dobrze wypłukana)
- 2 średnie czerwone papryki (około 300 g)
- 4 ząbki czosnku (nieobrane)
- 50 g pasty tahini
- 30 ml soku z cytryny (około 2 łyżki)
- 30 ml oliwy z oliwek (około 2 łyżki)
- 1 łyżeczka kuminu (około 5 g)
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki (około 2 g)
- Szczypta chili w proszku (opcjonalnie, dla ostrości)
- Sól i pieprz do smaku
- 60 ml zimnej wody (do uzyskania pożądanej konsystencji)

Przygotowanie:

1. **Pieczenie papryki i czosnku:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Papryki umyj, przekrój na pół i usuń nasiona. Połóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skórką do góry. Dodaj nieobrane ząbki czosnku.
   - Piecz papryki i czosnek przez około 20-25 minut, aż skórka papryki będzie mocno przypieczona i zacznie się marszczyć.
   - Po wyjęciu z piekarnika, papryki włóż do miski i przykryj folią lub talerzem na około 10 minut. Dzięki temu łatwiej będzie zdjąć skórkę. Następnie obierz papryki i czosnek.
2. **Przygotowanie hummusu:**
   - Do blendera dodaj ugotowaną ciecierzycę, obraną pieczoną paprykę, czosnek, pastę tahini, sok z cytryny, oliwę z oliwek, kumin, słodką paprykę i szczyptę chili (jeśli używasz).
   - Miksuj wszystko na gładką masę. W trakcie blendowania, dodawaj stopniowo zimną wodę, aby uzyskać pożądaną konsystencję (kremową, ale nie zbyt rzadką).
   - Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. **Podanie:**
   - Hummus przełóż do miski i polej odrobiną oliwy z oliwek. Możesz udekorować kawałkami pieczonej papryki, ziarnami sezamu, świeżymi ziołami lub odrobiną kuminu dla dodatkowego smaku.

PLACKI Z CIECIERZYCY Z DIPEM JOGURTOWYM

Składniki na placki (około 10 sztuk):

- 200 g ciecierzycy (może być z puszki, dobrze wypłukana)
- 50 g mąki z ciecierzycy
- 1 mała cebula (około 70 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 50 g świeżego szpinaku, drobno posiekanego
- 1 łyżeczka kuminu (około 5 g)
- 1/2 łyżeczki kurkumy (około 2 g)
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka oliwy z oliwek (około 15 ml)
- Sól i pieprz do smaku
- 100 ml wody (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- Olej do smażenia (np. kokosowy lub rzepakowy)

Składniki na dip jogurtowy:

- 200 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka soku z cytryny (około 5 ml)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżka świeżego koperku lub mięty, drobno posiekanej
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie placków:**
   - W misce rozgnieć ciecierzycę na gładką masę za pomocą widelca lub blendera.
   - Dodaj mąkę z ciecierzycy, posiekaną cebulę, czosnek, szpinak, kumin, kurkumę, proszek do pieczenia, oliwę z oliwek oraz sól i pieprz do smaku. Wymieszaj wszystko dokładnie.
   - Stopniowo dodawaj wodę, aby uzyskać gęstą, ale nieco płynną konsystencję ciasta (podobną do ciasta na naleśniki, ale gęstszą).
   - Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju. Nakładaj łyżką porcje ciasta, formując małe placki. Smaż z obu stron przez około 2-3 minuty, aż będą złociste i chrupiące.
2. **Przygotowanie dipu jogurtowego:**
   - W miseczce wymieszaj jogurt z sokiem z cytryny, czosnkiem oraz świeżym koperkiem lub miętą.
   - Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. **Podanie:**
   - Placki z ciecierzycy podawaj gorące, z dipem jogurtowym na boku. Możesz je udekorować świeżymi ziołami lub plasterkami ogórka.

ORZECHOWE KULKI ENERGETYCZNE Z DAKTYLI

Składniki (na około 15 kulek):

- 200 g suszonych daktyli (bez pestek)
- 100 g orzechów włoskich lub nerkowców (możesz użyć mieszanki różnych orzechów)
- 50 g masła orzechowego (najlepiej bez soli i cukru)
- 30 g wiórków kokosowych (plus dodatkowe do obtaczania)
- 20 g kakao (opcjonalnie, dla czekoladowego smaku)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (około 5 ml)
- Szczypta soli morskiej
- 1 łyżka nasion chia lub siemienia lnianego (opcjonalnie, dla dodatkowego błonnika i omega-3)

Przygotowanie:

1. **Namoczenie daktyli:**
   - Daktyle namocz w ciepłej wodzie przez około 10 minut, aby zmiękły. Następnie odcedź je dokładnie.
2. **Blendowanie składników:**
   - Do blendera lub malaksera dodaj namoczone daktyle, orzechy, masło orzechowe, wiórki kokosowe, kakao (jeśli używasz), ekstrakt waniliowy oraz szczyptę soli.
   - Miksuj wszystko, aż składniki dobrze się połączą, a masa będzie gładka, ale wciąż lekko grudkowata od orzechów.
   - Jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj 1-2 łyżki wody lub więcej masła orzechowego. Jeśli zbyt lepka, dodaj dodatkowe wiórki kokosowe.
3. **Formowanie kulek:**
   - Z powstałej masy formuj małe kulki o średnicy około 2-3 cm. Dla ułatwienia możesz co jakiś czas zwilżać ręce wodą.
   - Każdą kulkę obtocz w dodatkowych wiórkach kokosowych lub kakao.
4. **Chłodzenie:**
   - Ułóż kulki na talerzu lub w pojemniku i włóż do lodówki na co najmniej 30 minut, aby stężały.

Przechowywanie:

Kulki energetyczne można przechowywać w lodówce do 1 tygodnia lub zamrozić na dłużej.

KREWETKI W PANIERCE Z ZIOŁOWYM DIPEM

Składniki na krewetki:

- 400 g surowych, dużych krewetek (oczyszczonych, bez pancerzyków)
- 100 g mąki pełnoziarnistej
- 2 jajka
- 100 g płatków owsianych (zmielonych na grubo w blenderze)
- 50 g bułki tartej pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka słodkiej papryki (około 5 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie, dla ostrości)
- 1 łyżeczka soli morskiej (około 5 g)
- Szczypta pieprzu
- 2 łyżki oliwy z oliwek (około 30 ml, do spryskania)

Składniki na ziołowy dip:

- 200 g jogurtu greckiego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżka świeżej kolendry, drobno posiekanej
- 1 łyżka świeżej pietruszki, drobno posiekanej
- 1 łyżeczka soku z cytryny (około 5 ml)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie panierki:**
   - W jednej misce rozbij jajka i roztrzep.
   - W drugiej misce wymieszaj zmielone płatki owsiane, bułkę tartą, słodką paprykę, pieprz cayenne, sól i pieprz.
   - W trzeciej misce przygotuj mąkę.
2. **Panierowanie krewetek:**
   - Każdą krewetkę najpierw obtocz w mące, następnie zanurz w jajku, a na końcu obtocz w mieszance płatków owsianych i bułki tartej.
   - Ułóż panierowane krewetki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Spryskaj delikatnie oliwą z oliwek, aby panierka była chrupiąca.
3. **Pieczenie krewetek:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C. Piecz krewetki przez około 10-12 minut, aż będą złociste i chrupiące. W połowie pieczenia przewróć krewetki na drugą stronę.
4. **Przygotowanie dipu:**
   - W miseczce połącz jogurt grecki, czosnek, świeżą kolendrę, pietruszkę i sok z cytryny.
   - Dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj dokładnie, aby składniki się połączyły.
5. **Podanie:**
   - Podawaj chrupiące krewetki z ziołowym dipem. Możesz je udekorować świeżymi ziołami lub podać z dodatkiem cytryny do skropienia.

WARZYWNE CHIPSY Z BATATÓW

Składniki:

- 2 średnie bataty (około 400 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (około 15 ml)
- 1/2 łyżeczki soli morskiej (około 2 g)
- 1/2 łyżeczki papryki słodkiej (około 2 g)
- 1/4 łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie, dla ostrości)
- 1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu lub tymianku (opcjonalnie, dla aromatu)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie batatów:**
   - Umyj bataty i obierz je (możesz również zostawić skórkę, jeśli jest cienka i lubisz bardziej naturalną wersję chipsów).
   - Pokrój bataty w bardzo cienkie plasterki, najlepiej za pomocą mandoliny lub ostrego noża, aby uzyskać równą grubość.
2. **Przyprawianie chipsów:**
   - Plasterki batatów wrzuć do miski. Dodaj oliwę z oliwek, sól, paprykę słodką, pieprz cayenne (jeśli używasz) oraz rozmaryn lub tymianek. Dokładnie wymieszaj, aby każdy plasterek był równomiernie pokryty przyprawami i oliwą.
3. **Pieczenie:**
   - Rozgrzej piekarnik do 160°C (koniecznie z termoobiegiem, jeśli masz taką opcję).
   - Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia układaj plasterki batatów, nie nakładając ich na siebie.
   - Piecz przez około 20-30 minut, co jakiś czas sprawdzając chipsy. Po 15 minutach przewróć je na drugą stronę, aby równomiernie się upiekły. Chipsy są gotowe, gdy staną się chrupiące i złociste (czas pieczenia może się różnić w zależności od grubości plasterków).
4. **Chłodzenie:**
   - Po upieczeniu wyjmij chipsy z piekarnika i odstaw na chwilę, aby ostygły – dzięki temu staną się jeszcze bardziej chrupiące.

Podanie:

Chipsy możesz podawać same lub z lekkim dipem, np. jogurtowym z czosnkiem i ziołami. Idealne jako zdrowa przekąska do filmu lub jako dodatek do obiadu.

TALERZ ANTIPASTO Z OLIWKAMI, SERAMI I SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki (na 4 osoby):

- 100 g oliwek zielonych i czarnych (mieszanych)
- 100 g sera mozzarella (najlepiej w małych kulkach)
- 100 g sera feta lub koziego (pokrojony w kostkę)
- 80 g suszonych pomidorów w oliwie (odsączonych i pokrojonych w paski)
- 100 g karczochów marynowanych (pokrojonych w połówki)
- 50 g prosciutto lub innej szynki dojrzewającej (opcjonalnie, dla miłośników mięsa)
- 1 mała cukinia (około 150 g), pokrojona w cienkie plasterki i grillowana
- 1 czerwona papryka (około 150 g), upieczona i pokrojona w paski
- 50 g rukoli lub mieszanki sałat
- 2 łyżki kaparów (opcjonalnie)
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin (około 15 ml)
- 1 łyżeczka octu balsamicznego (około 5 ml)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła, takie jak bazylia, oregano, lub tymianek do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Upiecz czerwoną paprykę w piekarniku (200°C przez około 20 minut), a następnie obierz ze skóry i pokrój w paski.
   - Cukinię pokrój w cienkie plasterki i zgrilluj na patelni grillowej lub w piekarniku z odrobiną oliwy i soli.
2. **Komponowanie talerza:**
   - Na dużym talerzu ułóż rukolę lub mieszankę sałat jako bazę.
   - Na rukoli równomiernie rozłóż oliwki, ser mozzarella, kostki fety lub koziego sera, suszone pomidory, grillowaną cukinię, pieczoną paprykę, marynowane karczochy i ewentualnie kapary.
   - Jeśli używasz prosciutto, zwiń plastry i dodaj do talerza.
3. **Dressing:**
   - W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek i ocet balsamiczny. Dopraw solą i pieprzem. Skrop sałatkę przygotowanym dressingiem.
4. **Dekoracja:**
   - Całość udekoruj świeżymi ziołami, takimi jak bazylia, oregano lub tymianek.

Serwowanie:

Talerz antipasto to świetna przekąska na imprezę, przystawka lub nawet lekka kolacja. Możesz podać go z chrupiącym pieczywem, krakersami lub grissini.

PIKANTNE ORZECHY PRAŻONE Z PAPRYKĄ

Składniki:

- 200 g mieszanych orzechów (np. migdały, orzechy nerkowca, orzechy włoskie, orzeszki ziemne)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (około 15 ml)
- 1 łyżeczka słodkiej papryki (około 5 g)
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki (około 2 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie, dla ostrości)
- 1/2 łyżeczki soli morskiej (około 2 g)
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku (około 2 g)
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego (około 2 g)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla delikatnej słodyczy)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie orzechów:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C.
   - Na blasze do pieczenia rozłóż orzechy w jednej warstwie. Piecz przez 10-12 minut, aż będą lekko złociste i chrupiące. W połowie pieczenia zamieszaj orzechy, aby równomiernie się uprażyły.
2. **Przygotowanie przypraw:**
   - W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, słodką paprykę, wędzoną paprykę, pieprz cayenne, sól morską, czosnek w proszku, kmin rzymski i miód (jeśli używasz).
3. **Mieszanie:**
   - Gdy orzechy się uprażą, wyjmij je z piekarnika i przełóż do dużej miski.
   - Natychmiast polej orzechy mieszanką przypraw i oliwy. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie orzechy były równomiernie pokryte przyprawami.
4. **Chłodzenie:**
   - Rozłóż orzechy z powrotem na blachę i pozostaw do ostygnięcia. Podczas chłodzenia staną się jeszcze bardziej chrupiące.

Przechowywanie:

Pikantne orzechy możesz przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku w temperaturze pokojowej przez kilka dni.

BRUSCHETTA Z RUKOLĄ I PARMEZANEM

Składniki (na 4 porcje):

- 4 kromki pełnoziarnistego pieczywa (najlepiej bagietka lub chleb wiejski)
- 100 g świeżej rukoli
- 40 g parmezanu (w płatkach lub startego)
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin (około 30 ml)
- 1 łyżka soku z cytryny (około 15 ml)
- Sól morska i świeżo zmielony pieprz do smaku
- Opcjonalnie: kilka płatków chili dla ostrości

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie pieczywa:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C (lub rozgrzej patelnię grillową).
   - Kromki pieczywa posmaruj cienką warstwą oliwy z oliwek z obu stron. Następnie opiekaj je w piekarniku przez około 5-7 minut, aż będą złociste i chrupiące, lub grilluj na patelni.
   - Gdy pieczywo będzie jeszcze gorące, przetrzyj każdą kromkę przekrojonym ząbkiem czosnku, aby nadać jej aromatu.
2. **Przygotowanie rukoli:**
   - W misce wymieszaj rukolę z oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, szczyptą soli i pieprzu. Delikatnie podrzuć, aby wszystkie listki były równomiernie pokryte dressingiem.
3. **Składanie bruschetty:**
   - Na każdą kromkę pieczywa nałóż porcję rukoli.
   - Posyp całość płatkami parmezanu (możesz użyć obieraczki do warzyw, aby uzyskać cienkie plastry) lub startym serem.
   - Opcjonalnie posyp bruschettę kilkoma płatkami chili dla delikatnej ostrości.
4. **Podanie:**
   - Bruschetta najlepiej smakuje od razu po przygotowaniu, serwowana na ciepło, z chrupiącym pieczywem i świeżą rukolą.

FALAFEL Z SOSEM TAHINI

Składniki na falafel (na około 20 sztuk):

- 250 g suchej ciecierzycy (namoczonej przez noc)
- 1 mała cebula (około 70 g), drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 pęczek świeżej pietruszki (około 30 g), drobno posiekanej
- 1 pęczek świeżej kolendry (około 30 g), drobno posiekanej
- 1 łyżeczka kuminu (około 5 g)
- 1 łyżeczka kolendry mielonej (około 5 g)
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie, dla ostrości)
- 1 łyżeczka soli morskiej (około 5 g)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki mąki z ciecierzycy (lub pszennej pełnoziarnistej)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (do pieczenia lub smażenia)

Składniki na sos tahini:

- 100 g pasty tahini
- 2 łyżki soku z cytryny (około 30 ml)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę
- 50 ml zimnej wody (lub więcej, w zależności od preferowanej konsystencji)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie, dla delikatnej słodyczy)

Przygotowanie falafela:

1. **Przygotowanie masy na falafel:**
   - Odsącz ciecierzycę, która moczyła się przez noc, i dokładnie ją osusz.
   - W blenderze lub malakserze umieść ciecierzycę, cebulę, czosnek, pietruszkę, kolendrę, kumin, mieloną kolendrę, pieprz cayenne, sól i proszek do pieczenia.
   - Miksuj składniki, aż uzyskasz dość gładką, ale lekko ziarnistą konsystencję. Masa powinna być wilgotna, ale nie zbyt lepka. Jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj odrobinę wody, a jeśli zbyt mokra – więcej mąki.
2. **Formowanie i pieczenie/smażenie:**
   - Z masy formuj małe kulki o średnicy około 3 cm, lekko spłaszczając je.
   - Możesz usmażyć falafele na patelni na rozgrzanej oliwie z oliwek (smaż z każdej strony przez około 3-4 minuty, aż będą złociste), albo upiec w piekarniku w temperaturze 200°C przez 20-25 minut, obracając w połowie pieczenia, aby równomiernie się zarumieniły.

Przygotowanie sosu tahini:

1. **Przygotowanie sosu:**
   - W misce wymieszaj pastę tahini z sokiem z cytryny, czosnkiem, solą i pieprzem. Stopniowo dodawaj zimną wodę, aż uzyskasz kremową, gładką konsystencję sosu. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj więcej wody, a jeśli zbyt rzadki, dodaj więcej tahini.
   - Na koniec dodaj syrop klonowy lub miód, jeśli chcesz uzyskać delikatnie słodki smak.

Serwowanie:

Podawaj falafel z sosem tahini jako przekąskę, dodatek do sałatki lub zawinięty w pitę z ulubionymi warzywami, np. ogórkiem, pomidorem i rukolą. Możesz również dodać odrobinę sosu jogurtowego dla urozmaicenia smaku.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

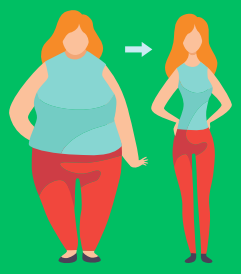
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

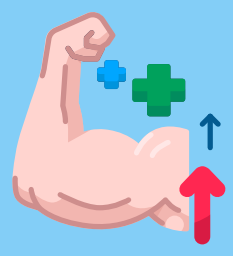
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

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

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

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

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

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

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	wegl.	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