

# PRZEKĄSKI NA KAŻDĄ OKAZJĘ

## GRILLOWANA PANEER Z ZIOŁAMI I PAPRYKĄ



Ser paneer



Oliwa z oliwek



Papryki



Czosnek



Kumin



Tymianek

## QUESADILLA Z SZPINAKIEM I SEREM GOUDA



Szpinak



Tortille  
pełnoziarniste



Ser gouda



Oliwa z oliwek



Cebula



Czosnek

# MINI PIZZA Z PESTO I SUSZONYMI POMIDORAMI



Zielone pesto



Suszone pomidory



Mozzarella



Szpinak



Oliwa z oliwek



Ciasto do pizy

# FRYTKI Z CUKINII Z DIPEM JOGURTOWYM



Cukinia



Mąka pełnoziarnista



Bułka tarta



Parmezan



Jogurt naturalny



Czosnek

# GRILLOWANE SKRZYDEŁKA KURCZAKA Z SOSEM BBQ



Skrzydółka kurczaka



Sos pomidorowy



Oliwa z oliwek



Ocet jabłkowy



Miód



Papryka wędzona

# PIEROŻKI Z RICOTTĄ I SZPINAKIEM



Mąka pełnoziarnista



Jajko



Szpinak



Ricotta



Parmezan



Oliwa z oliwek

# GRILLOWANE BAKŁAŻANY Z HUMMUSEM



Bakłażany



Oliwa z oliwek



Ciecierzycyca



Tahini



Sok z cytryny



Czosnek

# PIECZONE CALAMARI Z SOSEM LEMON AIOLI



Kalmary



Bułka tarta



Parmezan



Jogurt grecki



Czosnek



Sok z cytryny

# GRILLOWANA TOFU Z SOSEM

## TERIYAKI



Tofu



Sos sojowy



Miód



Czosnek



Oliwa z oliwek

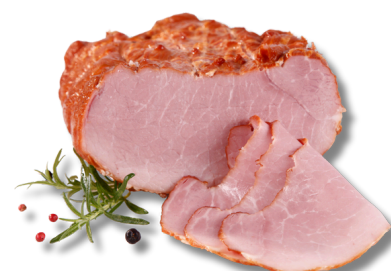


Ocet ryżowy

# MINI KANAPKI Z GRILLOWANYM SEREM I SZYNKĄ



Chleb pełnoziarnisty



Szynka



Ser żółty



Musztarda dijon



Oliwa z oliwek



Oregano

# SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

[www.motywator.tv/500](http://www.motywator.tv/500)

# GRILLOWANA PANEER Z ZIOŁAMI I PAPRYKĄ



## Składniki:

- 400 g sera paneer
- 2 papryki (dowolne kolory) – około 300 g
- 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)
- 2 ząbki czosnku – około 10 g
- 1 łyżeczka mielonego kuminu (2 g)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (1 g)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (1 g)
- 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki (2 g)
- ½ łyżeczki płatków chili (opcjonalnie dla ostrości) – około 1 g
- Sok z połowy cytryny – około 15 g
- Sól i pieprz do smaku – około 2 g soli i 1 g pieprzu
- Świeża kolendra do dekoracji – około 10 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie paneer i papryki:

- Pokrój paneer na średniej wielkości kostki (około 2-3 cm).
- Papryki oczyść z nasion i pokrój w grube paski.

### 2. Marynata:

- W misce połącz oliwę z oliwek, czosnek przeciśnięty przez praskę, kumin, oregano, tymianek, mieloną słodką paprykę, płatki chili, sok z cytryny, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.

### 3. Marynowanie:

- Dodaj kostki paneer i paprykę do marynaty. Delikatnie wymieszaj, aby składniki dobrze pokryły się przyprawami. Odstaw na 20-30 minut, aby smaki się przegryzły.

### 4. Grillowanie:

- Rozgrzej grill (lub patelnię grillową) do średniej temperatury. Grilluj paneer i paprykę przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i lekko przypieczone.

### 5. Podanie:

- Przełóż grillowaną paneer i paprykę na talerz. Posyp świeżo posiekaną kolendrą. Podawaj na ciepło jako zdrową przekąskę na gorąco.

## Sugestie podania:

Grillowana paneer świetnie smakuje z sosem jogurtowym z miętą lub z dipem z awokado.

Można również podać ją z pełnoziarnistą tortillą lub chlebkiem pita.

# QUESADILLA Z SZPINAKIEM

## I SEREM GOUDA



### Składniki:

- 200 g świeżego szpinaku
- 150 g sera gouda (startego)
- 4 pełnoziarniste tortille (około 200 g)
- 1 mała cebula (około 70 g)
- 2 ząbki czosnku (około 10 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- Szczypta gałki muszkatołowej (1 g)
- Sól i pieprz do smaku (około 2 g soli i 1 g pieprzu)
- Świeża kolendra do dekoracji (opcjonalnie) – około 10 g

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie nadzienia:

- Cebulę pokrój w drobną kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę.
- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Podsmaż cebulę przez około 3-4 minuty, aż zmięknie, a następnie dodaj czosnek i smaż kolejną minutę, aż zacznie pachnieć.
- Dodaj szpinak do patelni i smaż przez kilka minut, aż zmniejszy objętość i zwiędnie. Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
- Zdejmij patelnię z ognia i odstaw na chwilę do ostygnięcia.

#### 2. Przygotowanie quesadilli:

- Na suchej patelni (lub z minimalną ilością oliwy, jeśli preferujesz) połóż jedną tortillę i posyp połową startego sera gouda.
- Na serze rozłóż równomiernie mieszankę szpinaku, a następnie posyp resztą sera.
- Przykryj drugą tortillą i smaż na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż tortilla będzie chrupiąca, a ser zacznie się topić.
- Delikatnie przewróć quesadillę na drugą stronę i smaż kolejne 2-3 minuty, aż obie strony będą złociste, a ser w środku całkowicie się rozpuści.

#### 3. Podanie:

- Pokrój quesadillę na trójkąty i podawaj na gorąco. Możesz udekorować świeżą kolendrą.
- Świetnie smakuje z sosem jogurtowym, guacamole lub salsą pomidorową.



# MINI PIZZA Z PESTO I SUSZONYMI POMIDORAMI



## Składniki:

- 250 g ciasta na pizzę pełnoziarnistego (możesz użyć gotowego lub przygotować własne)
- 100 g zielonego pesto (najlepiej domowej roboty lub bez dodatków konserwujących)
- 80 g suszonych pomidorów w oliwie (odsączonych i pokrojonych w paski)
- 100 g mozzarelli (startej lub w plasterkach)
- 50 g świeżego szpinaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- Sól i pieprz do smaku (około 2 g soli i 1 g pieprzu)
- Świeża bazylia do dekoracji (około 10 g)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ciasta:

- Podziel ciasto na pizzę na 6-8 małych porcji (zależy od wielkości, jaką chcesz uzyskać). Uformuj małe, okrągłe placki o średnicy około 10-12 cm.
- Rozgrzej piekarnik do 220°C (górne i dolne grzanie) lub ustaw go na tryb grillowy, jeśli chcesz szybciej przygotować pizzę.

### 2. Przygotowanie składników:

- Na każdym placku rozsmaruj równomiernie po łyżce pesto.
- Następnie dodaj pokrojone suszone pomidory i szpinak.
- Na wierzch ułóż plasterki mozzarelli (lub posyp startym serem).

### 3. Pieczenie:

- Posmaruj krawędzie ciasta odrobiną oliwy z oliwek, aby były złociste po upieczeniu.
- Umieść mini pizze na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 10-12 minut, aż ciasto będzie chrupiące, a ser całkowicie się rozpuści i lekko zrumieni.

### 4. Podanie:

- Po upieczeniu udekoruj mini pizze świeżymi liśćmi bazylii.
- Podawaj na gorąco jako zdrową przekąskę.

# FRYTKI Z CUKINII Z DIPEM JOGURTOWYM



## Składniki na frytki:

- 2 średnie cukinie (około 400 g)
- 50 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g bułki tartej (najlepiej pełnoziarnistej)
- 30 g parmezanu (drobno startego)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (1 g)
- 1 łyżeczka papryki słodkiej (2 g)
- ½ łyżeczki czosnku w proszku (1 g)
- Sól i pieprz do smaku (około 2 g soli i 1 g pieprzu)
- 1 jajko (około 50 g)
- Oliwa z oliwek w sprayu lub 1 łyżka do posmarowania blachy (10 g)

## Składniki na dip jogurtowy:

- 150 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 1 ząbek czosnku (około 5 g)
- Sok z ½ cytryny (około 10 g)
- Szczypta soli i pieprzu (około 1 g soli i 1 g pieprzu)
- Świeża mięta lub koperek do smaku (opcjonalnie, około 5 g)

## Przygotowanie frytek z cukinii:

### 1. Przygotowanie cukinii:

- Cukinie umyj i pokrój w paski o grubości około 1 cm (kształt frytek).
- Delikatnie osusz cukinię ręcznikiem papierowym, aby usunąć nadmiar wilgoci.

### 2. Przygotowanie panierki:

- W jednej misce wymieszaj bułkę tartą, parmezan, oregano, paprykę, czosnek w proszku oraz sól i pieprz.
- W drugiej misce roztrzep jajko, a w trzeciej misce umieść mąkę pełnoziarnistą.

### 3. Panierowanie:

- Każdy pasek cukinii najpierw obtocz w mące, potem zanurz w jajku, a na końcu obtocz w mieszance z bułki tartej i parmezanu, delikatnie dociskając, aby panierka dobrze przylegała.

### 4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Blachę wyłóż papierem do pieczenia i delikatnie posmaruj oliwą z oliwek.
- Ułóż frytki z cukinii na blaszce, upewniając się, że nie stykają się ze sobą.
- Piecz przez 20-25 minut, przewracając je w połowie pieczenia, aż staną się złociste i chrupiące.

## Przygotowanie dipu jogurtowego:

### 1. Mieszanie składników:

- W misce połącz jogurt naturalny, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, sól i pieprz.
- Jeśli chcesz, dodaj drobno posiekaną świeżą miętę lub koperek, aby dodać świeżości dipowi.
- Wszystko dokładnie wymieszaj i wstaw do lodówki na czas pieczenia frytek, aby smaki się przegryzły.

## Podanie:

- Frytki z cukinii podawaj na gorąco z zimnym dipem jogurtowym jako zdrową i smaczną przekąskę. Idealnie nadają się na lekki posiłek lub dodatek do większego dania.

# GRILLOWANE SKRZYDEŁKA KURCZAKA Z SOSEM BBQ



## Składniki na skrzydełka:

- 1 kg skrzydełek z kurczaka
- 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)
- 1 łyżeczka papryki wędzonej (2 g)
- 1 łyżeczka czosnku w proszku (2 g)
- 1 łyżeczka cebuli w proszku (2 g)
- ½ łyżeczki soli (1 g)
- ½ łyżeczki pieprzu (1 g)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (1 g)

## Składniki na domowy sos BBQ:

- 150 g sosu pomidorowego (bez dodatku cukru)
- 2 łyżki octu jabłkowego (20 g)
- 1 łyżka miodu (15 g)
- 1 łyżeczka wędzonej papryki (2 g)
- 1 łyżeczka musztardy (5 g)
- 1 łyżeczka sosu Worcestershire (5 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g, przeciśnięty przez praskę)
- Szczypta soli i pieprzu (po 1 g)

## Przygotowanie skrzydełek:

### 1. Przygotowanie marynaty:

- W małej misce połącz oliwę z oliwek, paprykę wędzoną, czosnek w proszku, cebulę w proszku, sól, pieprz i suszone oregano. Dokładnie wymieszaj.
- Skrzydełka opłucz i osusz ręcznikiem papierowym, a następnie dokładnie natrzyj marynatą. Odstaw na minimum 30 minut, aby smaki się przegryzły (możesz marynować w lodówce nawet przez kilka godzin).

### 2. Grillowanie skrzydełek:

- Rozgrzej grill do średniej temperatury (lub piekarnik na 200°C z funkcją grill).
- Grilluj skrzydełka przez około 20-25 minut, obracając co kilka minut, aż będą złociste i dobrze upieczone. Możesz użyć termometru do mięsa – skrzydełka powinny osiągnąć wewnętrzną temperaturę 75°C.

## Przygotowanie domowego sosu BBQ:

### 1. Mieszanie składników:

- W małym rondelku połącz sos pomidorowy, ocet jabłkowy, miód, wędzoną paprykę, musztardę, sos Worcestershire, przeciśnięty czosnek oraz sól i pieprz.
- Gotuj na małym ogniu, mieszając co jakiś czas, przez około 10-15 minut, aż sos zgęstnieje i smaki się połączą.

## Podanie:

### 1. Podpiekanie w sosie BBQ:

- Na ostatnie 5 minut grillowania posmaruj skrzydełka domowym sosem BBQ, a następnie grilluj przez dodatkowe 2-3 minuty z każdej strony, aby sos delikatnie się skarmelizował.

### 2. Serwowanie:

- Podawaj skrzydełka na gorąco z resztą sosu BBQ do maczania.
- Możesz udekorować skrzydełka świeżymi ziołami, np. kolendrą, i podać je z chrupiącą sałatką lub pieczonymi warzywami.

# PIEROŻKI Z RICOTTĄ I SZPINAKIEM



## Składniki na ciasto:

- 300 g mąki pełnoziarnistej
- 1 jajko (około 50 g)
- 150 ml ciepłej wody
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- Szczypta soli (1 g)

## Składniki na nadzienie:

- 250 g świeżego szpinaku
- 200 g sera ricotta
- 1 ząbek czosnku (około 5 g)
- 30 g parmezanu (drobno startego)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (1 g)
- Szczypta gałki muszkatołowej (1 g)
- Sól i pieprz do smaku (około 2 g soli i 1 g pieprzu)
- 1 jajko (do posmarowania pierożków)

## Przygotowanie ciasta:

### 1. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, jajko, oliwę z oliwek, szczyptę soli i stopniowo dodawaj ciepłą wodę, mieszając, aż powstanie gładkie ciasto.
- Zagnieć ciasto przez 5-7 minut, aż stanie się elastyczne. Przykryj je ściereczką i odstaw na około 30 minut, aby odpoczęło.

## Przygotowanie nadzienia:

### 1. Przygotowanie szpinaku:

- Szpinak umyj i zblanszuj, wrzucając go na 1-2 minuty do wrzącej wody, a następnie przelej zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Osusz dokładnie i drobno posiekaj.
- Na patelni podsmaż przeciśnięty czosnek na łyżeczce oliwy, a następnie dodaj posiekany szpinak. Dopraw solą, pieprzem, oregano i gałką muszkatołową. Smaż przez 2-3 minuty, aby składniki dobrze się połączyły. Odstaw do ostygnięcia.

### 2. Przygotowanie nadzienia:

- W misce wymieszaj ricottę, szpinak, parmezan oraz dopraw solą i pieprzem do smaku. Wszystko dokładnie wymieszaj, aby powstała jednolita masa.

## Formowanie pierożków:

### 1. Wałkowanie ciasta:

- Rozwałkuj ciasto na cienkie placki (około 2-3 mm grubości) i za pomocą szklanki lub foremki wycinaj kółka o średnicy około 8-10 cm.

### 2. Nadziewanie pierożków:

- Na środku każdego kółka umieść łyżeczkę nadzienia z ricotty i szpinaku.
- Złóż kółko na pół, tworząc pierożek, i zaciśnij brzegi widelcem, aby się dobrze skleiły.

## Pieczenie:

### 1. Przygotowanie do pieczenia:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Ułóż pierożki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i posmaruj je roztrzepanym jajkiem, aby były złociste po upieczeniu.

### 2. Pieczenie:

- Piecz pierożki przez około 15-20 minut, aż będą złociste i chrupiące.

## Podanie:

- Pierożki podawaj na gorąco, najlepiej z sosem jogurtowym, czosnkowym lub pomidorowym do maczania. Możesz je udekorować świeżymi ziołami, takimi jak bazylią czy natką pietruszki.

# GRILLOWANE BAKŁAŻANY Z HUMMUSEM



## Składniki na grillowane bakłażany:

- 2 średnie bakłażany (około 500 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (1 g)
- 1 łyżeczka papryki wędzonej (2 g)
- 1 ząbek czosnku (około 5 g)
- Sól i pieprz do smaku (około 2 g soli i 1 g pieprzu)

## Składniki na hummus:

- 240 g ugotowanej ciecierzycy (może być z puszki, dokładnie odsączona)
- 2 łyżki tahini (30 g)
- Sok z 1 cytryny (około 20 g)
- 2 ząbki czosnku (około 10 g)
- 3 łyżki oliwy z oliwek (30 g)
- 1 łyżeczka kuminu (2 g)
- 50 ml zimnej wody
- Sól i pieprz do smaku (około 2 g soli i 1 g pieprzu)

## Przygotowanie bakłażanów:

### 1. Przygotowanie bakłażanów:

- Bakłażany umyj i pokrój wzdłuż na plastry o grubości około 1 cm.
- Posyp plastry bakłażana solą i odstaw na 15-20 minut, aby puściły nadmiar wody. Następnie opłucz je i osusz ręcznikiem papierowym.

### 2. Marynata:

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, przeciśnięty przez praskę czosnek, oregano, paprykę wędzoną, sól i pieprz.
- Natrzyj plastry bakłażana przygotowaną marynatą.

### 3. Grillowanie:

- Rozgrzej grill (lub patelnię grillową) na średnim ogniu.
- Grilluj bakłażany przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą miękkie i lekko przypieczone. Możesz również piec je w piekarniku na 200°C przez około 15-20 minut.

## Przygotowanie hummusu:

### 1. Mieszanie składników:

- Do blendera lub malaksera wrzuć odsączoną ciecierzycę, tahini, sok z cytryny, czosnek, oliwę z oliwek, kumin oraz sól i pieprz.
- Miksuj na gładką masę, stopniowo dodając zimną wodę, aż hummus osiągnie pożądaną konsystencję – powinien być kremowy i gładki.

## Podanie:

### 1. Serwowanie:

- Na talerz wyłóż grillowane plastry bakłażana i nałóż na nie po łyżce hummusu.
- Możesz udekorować świeżymi ziołami, np. natką pietruszki lub kolendrą, oraz posypać odrobiną oliwy z oliwek i szczyptą papryki wędzonej.

# PIECZONE CALAMARI Z SOSEM LEMON AIOLI



## Składniki na pieczone calamari:

- 500 g kalmarów (oczyszczonych, pokrojonych w krążki)
- 100 g bułki tartej (najlepiej pełnoziarnistej)
- 30 g parmezanu (drobno startego)
- 1 łyżeczka papryki wędzonej (2 g)
- 1 łyżeczka czosnku w proszku (2 g)
- ½ łyżeczki soli (1 g)
- ½ łyżeczki pieprzu (1 g)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (1 g)
- 1 jajko (50 g)
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej (30 g)
- Oliwa w sprayu (lub 1 łyżka oliwy z oliwek – 10 g)

## Składniki na sos lemon aioli:

- 150 g jogurtu greckiego
- 2 ząbki czosnku (około 10 g, przeciśnięte przez praskę)
- Sok z ½ cytryny (około 10 g)
- 1 łyżeczka musztardy Dijon (5 g)
- 1 łyżeczka miodu (5 g)
- Sól i pieprz do smaku (około 1 g soli i 1 g pieprzu)
- Skórka starta z 1 cytryny (około 1 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)

## Przygotowanie calamari:

### 1. Przygotowanie panierki:

- W misce wymieszaj bułkę tartą, parmezan, wędzoną paprykę, czosnek w proszku, sól, pieprz i suszone oregano.

### 2. Przygotowanie kalmarów:

- Kalmary umyj i dokładnie osusz papierowym ręcznikiem. Następnie obtocz je najpierw w mące, aby usunąć nadmiar wilgoci.
- W osobnej miseczce roztrzep jajko. Zanurz każdy krążek kalmara w jajku, a następnie obtocz w mieszance bułki tartej i parmezanu, delikatnie dociskając, aby panierka dobrze przylegała.

### 3. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Blachę wyłóż papierem do pieczenia i lekko posmaruj oliwą lub użyj oliwy w sprayu.
- Ułóż kalmary na blaszce, dbając o to, aby się nie stykały. Spryskaj je delikatnie oliwą z oliwek, aby panierka była chrupiąca.
- Piecz kalmary przez 12-15 minut, przewracając je w połowie czasu pieczenia, aż będą złociste i chrupiące.

## Przygotowanie sosu lemon aioli:

### 1. Mieszanie składników:

- W małej misce połącz jogurt grecki, przeciśnięty czosnek, sok i skórkę z cytryny, musztardę, miód, sól i pieprz. Dodaj oliwę z oliwek i dokładnie wymieszaj, aby uzyskać gładki sos.

## Podanie:

### 1. Serwowanie:

- Pieczone calamari podawaj na gorąco z sosem lemon aioli do maczania.
- Możesz udekorować talerz świeżą natką pietruszki lub kolendrą oraz plasterkami cytryny.

# GRILLOWANA TOFU Z SOSEM TERIYAKI



## Składniki na grillowane tofu:

- 400 g tofu (najlepiej twarde, naturalne)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)
- 2 łyżki sosu sojowego (20 g)
- 1 łyżeczka suszonego imbiru (1 g)
- 1 łyżeczka czosnku w proszku (2 g)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (5 g)
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej (opcjonalnie, do obtoczenia tofu dla dodatkowej chrupkości)

## Składniki na domowy sos teriyaki:

- 100 ml sosu sojowego (najlepiej o niskiej zawartości sodu)
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego (30 g)
- 2 łyżki octu ryżowego (20 g)
- 1 ząbek czosnku (około 5 g, drobno posiekany)
- 1 łyżeczka imbiru (1 g, świeżo startego)
- 1 łyżeczka skrobi kukurydzianej rozpuszczona w 2 łyżkach wody (opcjonalnie do zagęszczenia sosu)
- 1 łyżka sezamu (do dekoracji)
- 1 cebulka dymka (pokrojona w plasterki do dekoracji)

## Przygotowanie tofu:

### 1. Przygotowanie tofu:

- Tofu osusz ręcznikiem papierowym i pokrój na grube plastry (około 1 cm). Następnie delikatnie wyciśnij nadmiar wody, układając tofu między ręcznikami papierowymi i obciążając je np. talerzem na około 15 minut.

### 2. Marynata do tofu:

- W miseczce połącz oliwę z oliwek, sos sojowy, suszony imbir, czosnek w proszku i miód lub syrop klonowy. Dokładnie wymieszaj, a następnie zamarynuj tofu w tej mieszance na około 20-30 minut, aby nabrało smaku.

### 3. Grillowanie tofu:

- Rozgrzej grill (lub patelnię grillową) do średniej temperatury. Jeśli chcesz uzyskać dodatkową chrupkość, możesz obtoczyć tofu w skrobi kukurydzianej przed grillowaniem.
- Grilluj tofu przez 4-5 minut z każdej strony, aż stanie się złociste i lekko chrupiące.

## Przygotowanie sosu teriyaki:

### 1. Gotowanie sosu:

- W małym rondelku połącz sos sojowy, miód (lub syrop klonowy), ocet ryżowy, czosnek i świeżo starty imbir.
- Gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, aż sos lekko zgęstnieje. Jeśli chcesz uzyskać bardziej gęsty sos, dodaj skrobię kukurydzianą rozpuszczoną w wodzie i gotuj jeszcze przez 1-2 minuty, ciągle mieszając.

## Podanie:

### 1. Serwowanie:

- Grillowane tofu polej przygotowanym sosem teriyaki i udekoruj prażonym sezamem oraz plasterkami dymki.
- Podawaj na gorąco jako przekąskę lub w towarzystwie sałatki z warzyw.

# MINI KANAPKI Z GRILLOWANYM SEREM I SZYNKĄ



## Składniki:

- 8 kromek chleba pełnoziarnistego (około 250 g)
- 150 g szynki (najlepiej z niską zawartością soli)
- 150 g sera żółtego (np. cheddar, gouda, mozzarella, starty lub w plasterkach)
- 2 łyżki musztardy Dijon (30 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (1 g)
- Sól i pieprz do smaku (opcjonalnie, około 1 g soli i 1 g pieprzu)
- 1 łyżka masła (opcjonalnie, około 15 g, jeśli chcesz dodatkowo posmarować chleb)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kanapek:

- Na każdej kromce chleba rozsmaruj ciekłą warstwę musztardy Dijon.
- Na czterech kromkach ułóż plasterki szynki i sera żółtego. Możesz użyć więcej sera, jeśli lubisz, aby był bardziej roztopiony.
- Dopraw kanapki oregano, ewentualnie dodaj sól i pieprz do smaku.
- Przykryj pozostałymi kromkami chleba, tworząc mini kanapki.

### 2. Grillowanie:

- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu.
- Każdą kanapkę delikatnie posmaruj oliwą z oliwek (lub masłem) z obu stron, aby uzyskać chrupiącą skórkę podczas grillowania.
- Grilluj kanapki przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i ser w środku się roztopi. Możesz docisnąć kanapki łyżką lub przykryć je talerzem, aby równomiernie się przyrumieniły i ser lepiej się rozpuścił.

### 3. Podanie:

- Po zgrillowaniu przekrój każdą kanapkę na połówki lub ćwiartki, tworząc mini kanapki.
- Podawaj na gorąco jako przekąskę. Świetnie smakują z dodatkiem świeżych warzyw, takich jak ogórek, pomidor czy rukola.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



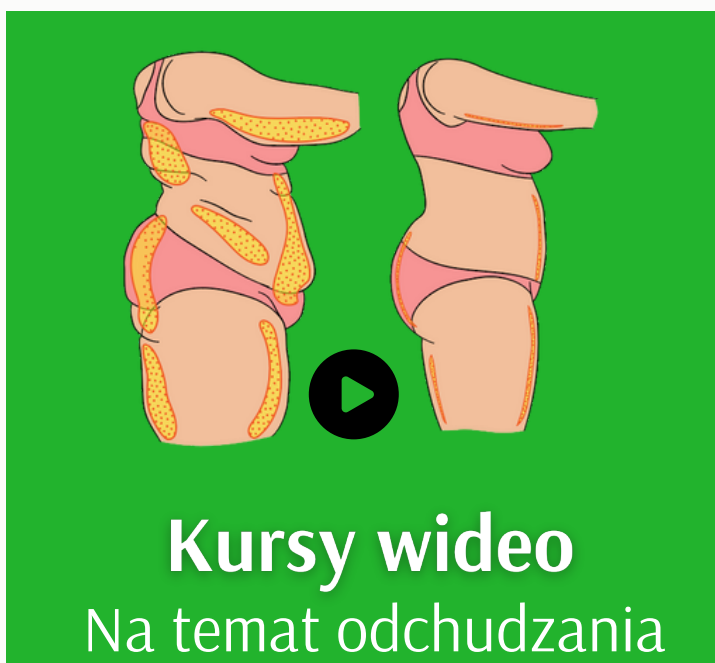
**10 ebooków**  
same fakty



**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**

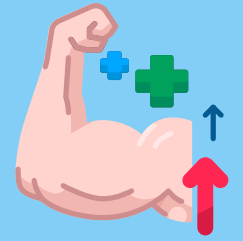


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



**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



**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**

**12 zł miesięcznie**

