

# LEKKIE WARZYWNE KOLACJE

## ZUPA GAZPACHO

### Z GRZANKAMI



Pomidory



Ogórek



Chleb  
pełnoziarnisty



Papryka



Czerwona cebula



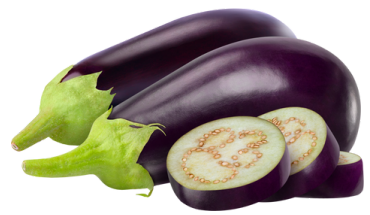
Oliwa z oliwek

## GRILLOWANE WARZYWA

### Z SOSEM TZATZIKI



Papryka



Bakłażan



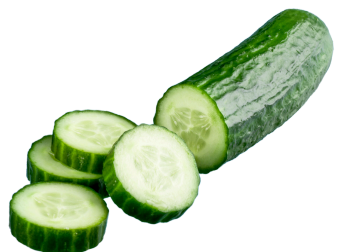
Cukinia



Pieczarki



Jogurt grecki



Ogórek



# SAŁATKA NICEJSKA Z TUŃCZYKIEM



Tuńczyk



Fasolka  
szparagowa



Jajka



Młode ziemniaki



Oliwa z oliwek



Musztarda dijon

# ROLKI Z CUKINII NADZIEWANE RICOTTĄ I ZIOŁAMI



Cukinia



Ricotta



Czosnek



Koperek



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek





# TARTA Z PORÓW I KOZIEGO SERA



Por



Kozi ser



Mąka pełnoziarnista



Masło



Jajka



Jogurt grecki



# KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z MIĘTĄ



Zielony groszek



Cebula



Ziemiak



Bulion warzywny



Jogurt naturalny



Mięta



# CARPACCIO Z BURAKA Z ORZECHAMI I RUKOLĄ



Buraki



Rukola



Oliwa z oliwek



Orzechy włoskie



Feta



Sok z cytryny

# GRILLOWANY KALAFIOR Z SOSEM TAHINI



Kalafior



Pasta tahini



Czosnek



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek



# SAŁATKA Z PIECZONEJ MARCHEWKI I QUINOA



Marchew



Komosa ryżowa



Miód



Sok z cytryny



Rukola



Oliwa z oliwek

# ZAPIEKANE PAPRYKI FASZEROWANE KASZĄ JAGLANĄ



Papryki



Kasza jaglana



Cebula



Krojone  
pomidory



Oliwa z oliwek



Marchew



# 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)



# ZUPA GAZPACHO Z GRZANKAMI



## Składniki:

### Na zupę:

- 1 kg dojrzałych pomidorów
- 1 duży ogórek
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 1 mała czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 kromki chleba (najlepiej pełnoziarnistego), bez skórki
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki octu winnego lub balsamicznego
- 1 łyżeczka soli
- Świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 500 ml zimnej wody (lub więcej w zależności od preferowanej konsystencji)
- Opcjonalnie: kilka kropli sosu tabasco lub chili do smaku

### Na grzanki:

- 4 kromki chleba pełnoziarnistego lub bagietki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie zupy:

- Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki.
- Ogórka obierz i pokrój na kawałki.
- Papryki pozbaw gniazd nasiennych i pokrój na mniejsze kawałki.
- Cebulę i czosnek obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
- Chleb pokrój na mniejsze kawałki i namocz w wodzie na kilka minut, następnie odciśnij nadmiar wody.
- Wszystkie składniki (pomidory, ogórek, papryki, cebula, czosnek, chleb) umieść w blenderze lub malakserze. Dodaj oliwę z oliwek, ocet, sól i pieprz. Blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Stopniowo dodawaj zimną wodę, aby uzyskać pożądaną konsystencję zupy. Jeśli chcesz, możesz dodać kilka kropli tabasco lub chili dla pikantności.
- Gotową zupę schłódź w lodówce przez co najmniej 1 godzinę.

### 2. Przygotowanie grzanek:

- Kromki chleba pokrój w kostkę.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj ząbek czosnku przekrojony na pół i podsmażaj chwilę, aby oliwa nabrała aromatu.
- Usuń czosnek z patelni, a na rozgrzaną oliwę wrzuć pokrojony chleb. Smaż na złoty kolor, mieszając od czasu do czasu, aż grzanki będą chrupiące.

### 3. Serwowanie:

- Schłodzoną zupę gazpacho przelej do misek.
- Podawaj z chrupiącymi grzankami na wierzchu.
- Możesz również udekorować zupę posiekanymi warzywami, świeżymi ziołami (np. bazylią lub kolendrą) lub odrobiną oliwy z oliwek.



# GRILLOWANE WARZYWA Z SOSEM TZATZIKI



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Papryki przekrój na pół, usuń gniazda nasienne i pokrój w większe kawałki.
- Cukinię i bakłażana pokrój w plastry o grubości około 1 cm.
- Cebulę obierz i pokrój w grube plastry.
- Pieczarki oczyść i przekrój na pół, jeśli są duże.
- Wszystkie warzywa umieść w dużej misce. Dodaj oliwę z oliwek, oregano, tymianek, sól, pieprz i sok z cytryny. Dokładnie wymieszaj, aby warzywa pokryły się przyprawami.
- Rozgrzej grill (może to być grill elektryczny, gazowy lub patelnia grillowa). Grilluj warzywa partiami, aż będą miękkie i lekko przypieczone, około 4-5 minut z każdej strony.

### 2. Przygotowanie sosu tzatziki:

- Ogórek zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Przełóż na sitko, posól i odstaw na 10 minut, aby ogórek puścił wodę. Następnie odcisnij nadmiar wody.
- Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę.
- W misce wymieszaj jogurt grecki, startego ogórka, czosnek, oliwę z oliwek, sok z cytryny i koperek. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Sos odstaw do lodówki na co najmniej 15 minut, aby smaki się przegryzły.

### 3. Serwowanie:

- Grillowane warzywa podawaj na dużym talerzu lub półmisku.
- Obok lub na warzywa nałóż porcję sosu tzatziki.
- Można dodatkowo udekorować danie świeżymi ziołami, np. natką pietruszki lub koperkiem.

## Składniki:

### Na grillowane warzywa:

- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 cukinia
- 1 bakłażan
- 1 czerwona cebula
- 200 g pieczarek
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Sok z połowy cytryny

### Na sos tzatziki:

- 200 g jogurtu greckiego (najlepiej o niskiej zawartości tłuszczu)
- 1 ogórek
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka świeżego koperku, posiekanego
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku



# SAŁATKA NICEJSKA Z TUŃCZYKIEM



## Składniki:

- 200 g tuńczyka w sosie własnym (można użyć tuńczyka świeżego, grillowanego)
- 4 jajka
- 200 g zielonej fasolki szparagowej
- 200 g młodych ziemniaków
- 1 mała czerwona cebula
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 1 mała sałata rzymska (lub mix sałat)
- 50 g czarnych oliwek
- 2 łyżki kaparów
- 1 czerwona papryka
- 1 ogórek

## Na sos:

- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka musztardy dijon
- 1 łyżka octu winnego (białego lub czerwonego)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Sok z połowy cytryny

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Ziemniaki: Umyj i ugotuj w mundurkach w osolonej wodzie do miękkości (około 15-20 minut). Ostudź, obierz (opcjonalnie) i pokrój na mniejsze kawałki.
- Fasolka szparagowa: Odetnij końce, ugotuj w osolonej wodzie przez około 4-5 minut, aż będzie al dente. Ostudź w zimnej wodzie, aby zachować kolor i chrupkość.
- Jajka: Ugotuj na twardo (około 9-10 minut od zagotowania), obierz i przekrój na połówki lub ćwiartki.
- Warzywa: Paprykę, ogórka i cebulę pokrój w cienkie paski lub plasterki. Pomidorki koktajlowe przekrój na połówki.
- Sałata: Umyj i osusz liście sałaty. Możesz je porwać na mniejsze kawałki.

### 2. Przygotowanie sosu:

- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, musztardę, ocet winny, sok z cytryny i drobno posiekany czosnek. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Sos dokładnie wymieszaj, aby uzyskać gładką konsystencję.

### 3. Składanie sałatki:

- Na dużym talerzu lub półmisku rozłóż liście sałaty.
- Na sałacie równomiernie rozłóż ziemniaki, fasolkę szparagową, pomidorki koktajlowe, paprykę, ogórka, cebulę, oliwki i kapary.
- Dodaj połówki jajek oraz kawałki tuńczyka.
- Całość polej przygotowanym sosem.

### 4. Podawanie:

- Sałatkę nicejską podawaj od razu po przygotowaniu. Można ją podać jako samodzielne danie lub w towarzystwie chrupiącego pieczywa.



# ROLKI Z CUKINII NADZIEWANE RICOTTĄ I ZIOŁAMI



## Składniki:

- 2 duże cukinie
- 200 g ricotty
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżka posiekanego świeżego koperku
- 1 łyżka posiekanej świeżej bazylii
- 1 łyżka posiekanej świeżej mięty
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- Sok z połowy cytryny
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: starta skórka z cytryny dla dodatkowego aromatu
- Kilka kropli oliwy truflowej (opcjonalnie, dla dodatkowego smaku)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie cukinii:

- Cukinie umyj i odetnij końce. Za pomocą obieraczki do warzyw lub mandoliny pokrój cukinie w długie, cienkie plastry.
- Plastry cukinii delikatnie posól i odstaw na około 10 minut, aby zmiękły i puściły trochę wody. Następnie osusz je papierowym ręcznikiem.

### 2. Przygotowanie nadzienia:

- W misce wymieszaj ricottę z posiekanym czosnkiem, koperkiem, bazylią i miętą.
- Dodaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, sól i pieprz do smaku. Możesz również dodać startą skórkę z cytryny i kilka kropli oliwy truflowej dla dodatkowego aromatu.
- Mieszaj do uzyskania jednolitej, kremowej masy.

### 3. Składanie roladek:

- Na każdy plaster cukinii nałóż łyżeczkę nadzienia z ricotty.
- Delikatnie zwiń plaster w rolkę, starając się, aby nadzienie nie wypadło.
- Rolki można zabezpieczyć wykałaczkami, aby się nie rozwijały.

### 4. Podawanie:

- Rolki ułóż na talerzu i skrop odrobiną oliwy z oliwek.
- Możesz je podawać jako przekąskę na zimno lub delikatnie podgrzać w piekarniku (ok. 5-7 minut w 180°C), aby cukinia była lekko ciepła, a nadzienie jeszcze bardziej kremowe.
- Udekoruj świeżymi ziołami lub startą skórką z cytryny.



# TARTA Z PORÓW I KOZIEGO SERA



## Składniki:

### Na ciasto:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g zimnego masła (może być również masło klarowane)
- 1 jajko
- Szczypta soli
- 2-3 łyżki zimnej wody

### Na nadzienie:

- 2 duże pory (tylko biała i jasnozielona część)
- 200 g miękkiego koziego sera
- 3 jajka
- 200 ml jogurtu greckiego lub śmietany 18%
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 1 łyżka posiekanego świeżego tymianku (opcjonalnie)
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ciasta:

- W misce wymieszaj mąkę z solą. Dodaj pokrojone na kawałki zimne masło i rozcieraj palcami, aż powstanie kruszonka.
- Dodaj jajko i 2-3 łyżki zimnej wody. Szybko zagnieć ciasto, aż składniki się połączą i uformują jednolitą kulę. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj odrobinę więcej wody.
- Ciasto owiń folią spożywczą i schłódź w lodówce przez co najmniej 30 minut.

### 2. Przygotowanie nadzienia:

- Pory umyj, przetnij wzdłuż na pół, a następnie pokrój w cienkie półplasterki.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj pokrojone pory i smaż na średnim ogniu, aż zmiękną i lekko się zrumienią (około 10 minut). Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem (jeśli używasz). Ostudź.
- W misce wymieszaj jajka z jogurtem greckim lub śmietaną. Dodaj pokruszony kozi ser i wymieszaj, aż składniki się połączą.

### 3. Składanie tarty:

- Schłodzone ciasto rozwałkuj na oprószonym mąką blacie i wyłóż nim formę do tarty (około 23-25 cm średnicy). Ponakłuj dno widelcem.
- Wstaw formę z ciastem do lodówki na dodatkowe 10 minut, a następnie podpiecz w nagrzanym do 180°C piekarniku przez 10-12 minut, aż ciasto będzie lekko złociste.
- Na podpieczonym spodzie rozłóż przestudzone pory, a następnie wylej mieszankę jajeczno-serową.

### 4. Pieczenie:

- Tartę piecz w nagrzanym do 180°C piekarniku przez 25-30 minut, aż nadzienie się zetnie, a wierzch lekko się zrumieni.

### 5. Podawanie:

- Tartę można podawać na ciepło lub na zimno, posypaną szczypiorkiem.



# KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z MIĘTĄ



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Ziemniaka obierz i pokrój w małą kostkę.

### 2. Smażenie:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i lekko przezroczysta (około 5 minut).
- Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez minutę, uważając, aby go nie przypalić.

### 3. Gotowanie:

- Dodaj do garnka pokrojonego ziemniaka i bulion. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 10 minut, aż ziemniak zmięknie.
- Dodaj zielony groszek i gotuj przez kolejne 5 minut, aż groszek będzie miękki, ale nadal zachowa swój intensywny zielony kolor.

### 4. Blendowanie:

- Gdy warzywa będą miękkie, zdejmij garnek z ognia. Dodaj świeżą miętę.
- Za pomocą blendera ręcznego lub stacjonarnego zmiksuj zupę na gładki krem.
- Dodaj jogurt naturalny i wymieszaj. Jeśli chcesz, możesz dodać odrobinę soku z cytryny, aby nadać zupie lekkiej kwasowości.

### 5. Doprawianie:

- Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, możesz dodać trochę więcej bulionu lub wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

### 6. Podawanie:

- Krem z zielonego groszku podawaj w miseczkach, udekorowany świeżymi liśćmi mięty. Możesz również dodać kilka kropli oliwy truflowej na wierzch dla intensywniejszego smaku.

## Składniki:

- 500 g mrożonego lub świeżego zielonego groszku
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 średni ziemniak
- 750 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 100 ml jogurtu naturalnego lub greckiego
- Garść świeżej mięty (około 10-15 liści)
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Sok z połowy cytryny (opcjonalnie, dla odrobiny kwasowości)
- Opcjonalnie: kilka kropel oliwy truflowej do podania



# CARPACCIO Z BURAKA Z ORZECHAMI I RUKOLĄ



## Składniki:

- 2 duże buraki (najlepiej podłużne)
- 50 g rukoli
- 50 g orzechów włoskich (można również użyć orzechów laskowych lub migdałów)
- 50 g sera feta lub koziego sera (opcjonalnie, dla wersji bardziej sycącej)
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka soku z cytryny lub octu balsamicznego
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie: kilka kropli miodu lub syropu klonowego do skropienia
- Świeże zioła do dekoracji (np. tymianek, bazylia)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie buraków:

- Buraki dokładnie umyj, a następnie ugotuj w skórce w osolonej wodzie do miękkości (około 45-60 minut, w zależności od wielkości buraków). Możesz również upiec buraki w piekarniku zawinięte w folię aluminiową przez około 1-1,5 godziny w temperaturze 200°C.
- Po ugotowaniu lub upieczeniu buraków, ostudź je, a następnie obierz ze skórki.
- Pokrój buraki w bardzo cienkie plasterki. Najlepiej użyć mandoliny, aby uzyskać równe i cienkie plastry.

### 2. Przygotowanie orzechów:

- Na suchej patelni podpraż orzechy włoskie, aż zaczną wydzielać aromat i lekko się zrumienią. Uważaj, aby ich nie spalić. Odstaw do ostygnięcia, a następnie grubo posiekaj.

### 3. Składanie carpaccio:

- Na dużym talerzu rozłóż plastry buraka, układając je tak, aby lekko na siebie nachodziły.
- Na burakach rozłóż garść rukoli.
- Posyp całość prażonymi orzechami i pokruszonym serem feta lub kozim (jeśli używasz).

### 4. Doprawianie:

- Skrop carpaccio oliwą z oliwek i sokiem z cytryny lub octem balsamicznym.
- Dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku.
- Opcjonalnie, możesz dodać kilka kropli miodu lub syropu klonowego dla delikatnej słodyczy.

### 5. Podawanie:

- Carpaccio z buraka możesz udekorować świeżymi ziołami, takimi jak tymianek lub bazylia. Podawaj jako przystawkę lub lekkie danie.



# GRILLOWANY KALAFIOR Z SOSEM TAHINI



## Składniki:

### Na grillowany kalafior:

- 1 duży kalafior
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego (opcjonalnie)
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Sok z połowy cytryny

### Na sos tahini:

- 3 łyżki pasty tahini
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Sok z jednej cytryny
- 2-3 łyżki wody (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: szczypta papryki cayenne dla pikantności
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie, dla delikatnej słodyczy)

### Do podania:

- Świeża kolendra lub pietruszka do dekoracji
- Pestki granatu (opcjonalnie, dla koloru i słodkości)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie kalafiora:

- Kalafior umyj i podziel na różyczki lub pokrój na plastry o grubości około 1,5 cm (plasterki będą idealne do grillowania).
- W dużej misce wymieszaj oliwę z oliwek, paprykę wędzoną, kmin rzymski, sól, pieprz i sok z cytryny.
- Dodaj różyczki kalafiora do miski i dokładnie wymieszaj, aby równomiernie pokryły się marynatą.

### 2. Grillowanie kalafiora:

- Rozgrzej grill (może to być grill zewnętrzny, elektryczny lub patelnia grillowa).
- Grilluj różyczki kalafiora przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będą miękkie i lekko zrumienione. Jeśli używasz plastrów, grilluj, aż pojawią się charakterystyczne linie grillowe, a kalafior będzie miękki w środku.

### 3. Przygotowanie sosu tahini:

- W miseczce wymieszaj tahini, czosnek i sok z cytryny. Dodawaj wodę po łyżce, mieszając, aż uzyskasz gładki, kremowy sos o pożądanej konsystencji.
- Dopraw solą, pieprzem, papryką cayenne (jeśli używasz) oraz opcjonalnie miodem lub syropem klonowym dla delikatnej słodyczy.
- Sos powinien być gładki i lekko płynny, aby łatwo można było nim polać kalafior.

### 4. Podawanie:

- Grillowany kalafior ułóż na talerzu.
- Polej go sosem tahini.
- Udekoruj świeżą kolendrą lub pietruszką oraz pestkami granatu, jeśli używasz, dla dodatkowego smaku i koloru.



# SAŁATKA Z PIECZONEJ MARCHEWKI I QUINOA



## Składniki:

### Na sałatkę:

- 4 duże marchewki
- 1 szklanka quinoa (komosy ryżowej)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 100 g sera feta (opcjonalnie)
- Garść świeżych liści mięty
- Garść rukoli
- 1/4 szklanki pestek dyni lub słonecznika, uprażonych

### Na dressing:

- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sok z połowy cytryny
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie marchewki:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Marchewki obierz i pokrój na długie, cienkie paski lub na kawałki o grubości około 1-2 cm.
- W misce wymieszaj oliwę z oliwek, miód (lub syrop klonowy), kmin rzymski, wędzoną paprykę, sól i pieprz. Dodaj marchewki i dokładnie wymieszaj, aby pokryły się przyprawami.
- Rozłóż marchewki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 20-25 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.

### 2. Przygotowanie quinoa:

- Opłucz quinoa pod bieżącą wodą na sitku, aby pozbyć się goryczy.
- Przełóż quinoa do garnka, dodaj 2 szklanki wody i szczyptę soli. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie całą wodę i będzie miękka.
- Po ugotowaniu odstaw na 5 minut, a następnie rozluźnij ziarna widelcem.

### 3. Przygotowanie dressingu:

- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę dijon, miód (lub syrop klonowy), sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

### 4. Składanie sałatki:

- W dużej misce połącz ugotowaną quinoa, pieczoną marchewkę, rukolę i świeże liście mięty.
- Jeśli używasz sera feta, pokrusz go i dodaj do sałatki.
- Całość polej przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj.
- Na wierzchu posyp uprażonymi pestkami dyni lub słonecznika.

### 5. Podawanie:

- Sałatkę podawaj od razu, możesz ją również schłodzić w lodówce przed podaniem. Jest smaczna zarówno na ciepło, jak i na zimno.



# ZAPIEKANE PAPRYKI

## FASZEROWANE KASZĄ JAGLANĄ



### Składniki:

- 4 duże papryki (czerwone, żółte lub zielone)
- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 1 cukinia
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Garść świeżej natki pietruszki, posiekanej
- 100 g sera feta lub koziego sera (opcjonalnie)

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie kaszy jaglanej:

- Kaszę jaglaną przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie sparz wrzątkiem, aby pozbyć się goryczy.
- Przełóż kaszę do garnka, dodaj 2 szklanki wody i szczyptę soli. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i stanie się miękka. Po ugotowaniu odstaw na 5 minut i rozluźnij ziarna widelcem.

#### 2. Przygotowanie farszu:

- Cebulę obierz i drobno posiekaj. Czosnek również drobno posiekaj.
- Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cukinię pokrój w drobną kostkę.
- Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i lekko złocista (około 5 minut).
- Dodaj czosnek, marchewkę i cukinię, a następnie smaż przez kolejne 5-7 minut, aż warzywa zmiękną.
- Dodaj krojone pomidory z puszki oraz suszone oregano, bazylię i wędzoną paprykę. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Całość gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje.
- Do sosu warzywnego dodaj ugotowaną kaszę jaglaną i dokładnie wymieszaj. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki.

#### 3. Przygotowanie papryk:

- Papryki umyj, odetnij górne części i usuń gniazda nasienne. Zachowaj „czapeczki” papryk do przykrycia podczas pieczenia.
- Napelnij każdą paprykę przygotowanym farszem z kaszy jaglanej i warzyw.
- Jeśli używasz sera feta lub koziego, możesz pokruszyć go na wierzchu farszu.

#### 4. Pieczenie:

- Nadziane papryki ustaw w naczyniu żaroodpornym. Na każdą paprykę nałóż „czapeczkę”, czyli odciętą górną część.
- Wstaw papryki do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez około 30-35 minut, aż papryki będą miękkie, a ich skórka lekko zrumieniona.

#### 5. Podawanie:

- Zapiekane papryki podawaj na ciepło, posypane dodatkową natką pietruszki.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



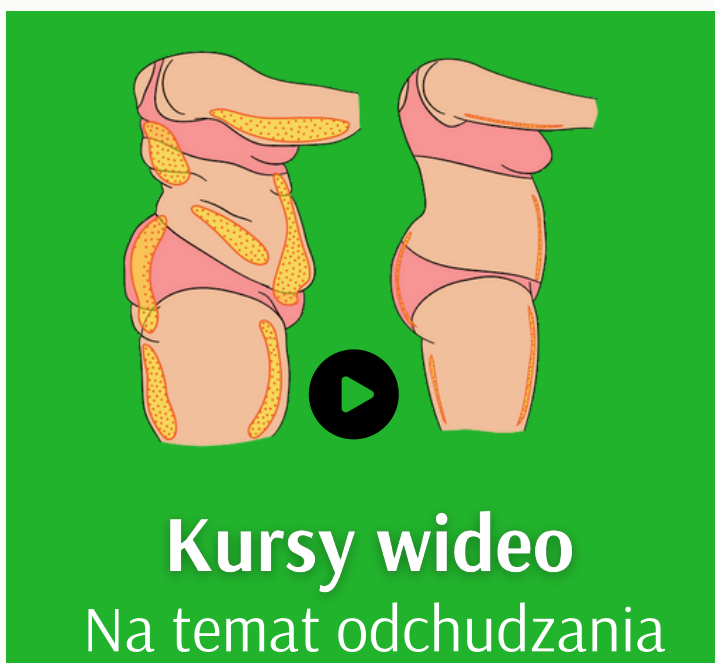
**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja



**25 godzin**  
Audiobooków



**Artykuły premium**  
Rozszerzone materiały



**Blog bez reklam**  
Pełna koncentracja  
na treści



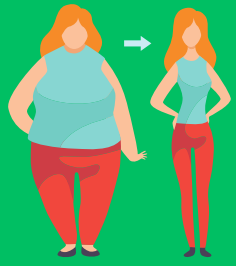
**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**



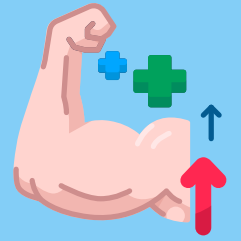


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 12 zł miesięcznie

