

10 OBIADÓW Z WOŁOWINĄ



WOŁOWINA BOURGUIGNON



Wołowina



Oliwa z oliwek



Cebula



Pieczarki



Bulion warzywny



Seler naciowy



WOŁOWY STROGONOW



Wołowina



Cebula



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



Bulion warzywny



Pieczarki



ZRAZY WOŁOWE

ZAWIJANE



Wołowina



Oliwa z oliwek



Bulion warzywny



Boczek



Musztarda



Ogórki kiszone



TAGLIATA Z RUKOŁĄ I PARMEZANEM



Wołowina



Rukola



Parmezan



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek

BEEF WELLINGTON



Wołowina



Pieczarki



Cebula



Szpinak



Musztarda



Ciasto francuskie

CARPACCIO WOŁOWE Z KAPARAMI



Wołowina



Oliwa z oliwek



Rukola



Kapary



Sok z cytryny



Parmezan



KOFTA WOŁOWA Z SOSEM JOGURTOWO-MIĘTOWYM



Wołowina



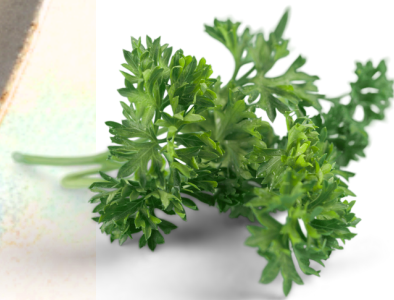
Jogurt naturalny



Cebula



Czosnek



Natka pietruszki



Mięta



WOŁOWINA PO BURGUNDZKU



Wołowina



Cebula



Marchew



Pieczarki



Bulion warzywny



Oliwa z oliwek



KEBAB WOŁOWY Z LAWASZEM



Wołowina



Mąka
pełnoziarnista



Cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



STEK Z WOŁOWINY Z SOSEM PIEPRZOWYM



Wołowina



Pieprz



Bulion wołowy



Śmietana 18%



Masło



Oliwa z oliwek

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

WOŁOWINA BOURGUIGNON



Składniki:

- 800 g chudej wołowiny (np. udziec, bez kości), pokrojonej w dużą kostkę
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 średnie cebule, pokrojone w drobną kostkę
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w plastry
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plastry
- 200 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 200 ml czerwonego wina (opcjonalnie, dla aromatu; można zastąpić większą ilością bulionu warzywnego)
- 400 ml bulionu warzywnego (najlepiej domowej roboty, bez soli)
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej (lub mąki z ciecierzycy dla bezglutenowej wersji)
- 2 liście laurowe
- 2 gałązki świeżego tymianku (lub 1 łyżeczka suszonego)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Instrukcje:

1. Przygotowanie mięsa:

- Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- Wołowinę obsmaż na złoty kolor ze wszystkich stron, a następnie przełóż do dużego garnka.

2. Przygotowanie warzyw:

- Na tej samej patelni rozgrzej resztę oliwy z oliwek i podsmaż cebulę, czosnek, marchewki oraz seler, aż warzywa lekko zmiękną (ok. 5 minut).
- Dodaj pieczarki i smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż będą miękkie.

3. Połączenie składników:

- Do garnka z wołowiną dodaj podsmażone warzywa, przecier pomidorowy, liście laurowe i tymianek.
- Posyp wszystko mąką pełnoziarnistą, dobrze wymieszaj, aby mąka równomiernie się rozprowadziła.

4. Duszenie:

- Wlej czerwone wino (jeśli używasz) i bulion warzywny, aż mięso i warzywa będą prawie całkowicie przykryte płynem.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do niskiego i gotuj pod przykryciem przez około 2-2,5 godziny, aż wołowina będzie bardzo miękka.

5. Doprawienie:

- Na koniec dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Jeśli sos jest zbyt rzadki, można go zagęścić odrobiną mąki rozpuszczonej w niewielkiej ilości wody i dodanej do potrawy.

6. Podanie:

- Podawaj gorące, posypane świeżą natką pietruszki.
- Wołowina Bourguignon doskonale komponuje się z puree ziemniaczanym, kaszą lub pełnoziarnistym makaronem.

WOŁOWY STROGONOW



Składniki:

- 500 g chudej polędwicy wołowej lub udźca, pokrojonej w cienkie paski
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, pokrojona w drobną kostkę
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 200 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 1 papryka czerwona, pokrojona w paski
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- 1 łyżeczka ostrej papryki w proszku (opcjonalnie, dla pikantności)
- 400 ml bulionu warzywnego (najlepiej domowej roboty, bez soli)
- 150 g jogurtu naturalnego (lub greckiego, najlepiej 2% tłuszczu)
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej (opcjonalnie, do zagęszczenia)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Instrukcje:

1. Przygotowanie mięsa:

- Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj wołowinę i smaż na dużym ogniu przez 2-3 minuty, aż mięso nabierze złotobrazowego koloru. Następnie przełóż mięso na talerz i odstaw.

2. Przygotowanie warzyw:

- Na tej samej patelni rozgrzej resztę oliwy z oliwek.
- Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez około 3 minuty, aż cebula się zeszkli.
- Dodaj pieczarki i paprykę, smaż przez kolejne 5 minut, aż warzywa zmiękną.

3. Dodanie smaku:

- Do warzyw dodaj koncentrat pomidorowy, słodką paprykę i ostrą paprykę (jeśli używasz).
- Dokładnie wymieszaj i smaż przez 2 minuty, aby smaki się połączyły.

4. Dodanie bulionu i duszenie:

- Wlej bulion warzywny na patelnię, zagotuj, a następnie zmniejsz ogień.
- Dodaj podsmażone wcześniej mięso, wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez około 20 minut, aż wołowina będzie miękka.

5. Zagęszczenie i kremowość:

- W małej miseczce wymieszaj jogurt naturalny z musztardą i mąką (jeśli używasz mąki). Mąka pomoże zagęścić sos.
- Dodaj mieszankę jogurtu do patelni, delikatnie mieszając, aby nie zwarzył się jogurt. Gotuj na małym ogniu przez kolejne 5 minut, aż sos zgęstnieje.

6. Doprawienie i podanie:

- Dopraw Strogonowa solą i pieprzem do smaku.
- Przed podaniem posyp świeżą natką pietruszki.

7. Serwowanie:

- Wołowy Strogonow doskonale smakuje z kaszą gryczaną, brązowym ryżem lub pełnoziarnistym makaronem. Możesz także podać go z puree z kalafiora dla lżejszej opcji.

ZRAZY WOŁOWE ZAWIJANE



Składniki:

- 600 g chudej wołowiny (np. zrazówka, polędwica), pokrojonej w cienkie plastry
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 cebule, pokrojone w drobną kostkę
- 2 ogórki kiszane, pokrojone w cienkie paski
- 2 łyżki musztardy (najlepiej Dijon)
- 100 g chudego boczku, pokrojonego w cienkie paski (można pominąć lub zastąpić chudą szynką dla mniej tłustej wersji)
- 1 marchewka, pokrojona w cienkie paski
- 200 ml bulionu warzywnego (najlepiej domowej roboty, bez soli)
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej (lub mąki z ciecierzycy dla bezglutenowej wersji)
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji
- Nitka kucharska lub wykałaczki do związania zrazów

Instrukcje:

1. Przygotowanie mięsa:

- Plastry wołowiny delikatnie rozbij tłuczkiem do mięsa, aby były cienkie i łatwe do związania.
- Każdy plaster mięsa posmaruj cienką warstwą musztardy, posól i popieprz do smaku.

2. Farsz:

- Na środku każdego plastru mięsa ułóż po kawałku ogórka kiszzonego, plasterku boczku, kilka pasków marchewki oraz cebuli.
- Zawiń mięso w roladkę, zaczynając od krótszego boku, i zabezpiecz nitką kucharską lub wykałaczkami, aby się nie rozpadły.

3. Obsmażanie zrazów:

- Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- Obsmaż zrazy ze wszystkich stron na złoty kolor, a następnie przełóż je do garnka.

4. Przygotowanie sosu:

- Na tej samej patelni rozgrzej resztę oliwy, dodaj pozostałą cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Posyp cebulę mąką pełnoziarnistą, dobrze wymieszaj i smaż przez minutę.
- Dodaj bulion warzywny, liście laurowe oraz ziele angielskie, zagotuj, a następnie zmniejsz ogień i gotuj przez kilka minut, aż sos zgęstnieje.

5. Duszenie zrazów:

- Zrazy zalej przygotowanym sosem, przykryj garnek pokrywką i duś na małym ogniu przez 1,5-2 godziny, aż mięso będzie miękkie.
- Co jakiś czas sprawdzaj, czy nie trzeba dodać więcej bulionu, aby sos nie wyparował.

6. Doprawienie i podanie:

- Na koniec dopraw sos solą i pieprzem do smaku.
- Zrazy podawaj gorące, polane sosem, posypane świeżą natką pietruszki.

7. Serwowanie:

- Zrazy wołowe doskonale smakują z kaszą gryczaną, puree ziemniaczanym lub gotowaną kaszą jaglaną. Można je także podać z surówką z kapusty kiszzonej lub burakami na ciepło.

TAGLIATA Z RUKOLĄ I PARMEZANEM



Składniki:

- 300-400 g polędwicy wołowej (lub innego chudego kawałka wołowiny)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (najlepiej extra virgin)
- 2 garście świeżej rukoli
- 30 g parmezanu, startego na cienkie płatki
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól morską i świeżo mielony pieprz do smaku
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Świeży rozmaryn lub tymianek (opcjonalnie, do marynowania mięsa)
- Pomidorki koktajlowe (opcjonalnie, do podania)

Instrukcje:

1. Przygotowanie mięsa:

- Mięso wyjmij z lodówki na około 30 minut przed przygotowaniem, aby osiągnęło temperaturę pokojową.
- Natrzyj polędwicę z obu stron 1 łyżką oliwy z oliwek, czosnkiem, solą, pieprzem i, jeśli lubisz, świeżymi ziołami (rozmaryn lub tymianek).

2. Smażenie mięsa:

- Rozgrzej dużą, żeliwną patelnię na średnim ogniu (patelnia grillowa też się świetnie sprawdzi).
- Kiedy patelnia będzie bardzo gorąca, połóż mięso na patelni i smaż przez około 2-3 minuty z każdej strony, aby uzyskać średnio wysmażony stek (dostosuj czas w zależności od preferencji wysmażenia).

3. Odpoczynek mięsa:

- Po smażeniu przełóż mięso na talerz, przykryj folią aluminiową i pozostaw na 5-10 minut, aby soki równomiernie się rozprowadziły.

4. Przygotowanie rukoli:

- W międzyczasie umyj i osusz rukolę. Włóż ją do dużej miski i skrop resztą oliwy z oliwek oraz sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

5. Krojenie mięsa:

- Odpoczęte mięso pokrój w cienkie, ukośne plastry (tagliata oznacza „krojone” po włosku).

6. Podanie:

- Na dużym talerzu rozłóż rukolę, a na niej ułóż plastry mięsa.
- Całość posyp cienkimi płatkami parmezanu i, jeśli lubisz, dodaj pomidorki koktajlowe dla koloru i dodatkowego smaku.
- Możesz skropić danie dodatkową ilością soku z cytryny lub oliwy z oliwek.

BEEF WELLINGTON



Składniki:

- 500 g polędwicy wołowej (najlepiej chudej, bez tłuszczu)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 250 g pieczarek, drobno posiekanych
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 100 g szpinaku, świeżego, umytego i osuszonego
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej (opcjonalnie)
- 1 jajko, roztrzepane (opcjonalnie, do posmarowania ciasta)
- 200 g ciasta francuskiego (najlepiej pełnoziarnistego lub o obniżonej zawartości tłuszczu)
- Sól morska i świeżo mielony pieprz do smaku
- Świeże zioła (np. tymianek lub rozmaryn) do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie polędwicy:

- Rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu.
- Polędwicę wołową obsmaż szybko ze wszystkich stron, aby zamknąć soki wewnątrz mięsa. Smażenie powinno trwać około 2 minut z każdej strony.
- Gdy mięso jest obsmażone, zdejmij je z patelni, dopraw solą i pieprzem, a następnie odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie farszu z pieczarek:

- Na tej samej patelni rozgrzej resztę oliwy i dodaj posiekaną cebulę oraz czosnek. Smaż przez około 3-4 minuty, aż cebula stanie się miękka i złocista.
- Dodaj posiekane pieczarki i smaż na średnim ogniu, aż woda z pieczarek odparuje i masa stanie się gęsta. Dopraw do smaku solą, pieprzem i świeżymi ziołami.
- Na koniec dodaj szpinak i smaż jeszcze przez 2-3 minuty, aż szpinak zwiędnie. Odstaw farsz na bok do ostygnięcia.

3. Złożenie Beef Wellington:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Na powierzchni posypanej odrobiną mąki pełnoziarnistej rozwałkuj ciasto francuskie na prostokąt, wystarczająco duży, aby zawinąć w nim mięso.
- Rozprowadź farsz pieczarkowy na środku ciasta francuskiego, pozostawiając marginesy na brzegach.
- Umieść polędwicę na farszu, a następnie dokładnie owiń mięso ciastem, starając się, aby ciasto dokładnie przylegało do mięsa.
- Złączenie ciasta powinno znajdować się na spodzie. Możesz posmarować ciasto roztrzepanym jajkiem, aby uzyskać złocistą skórkę, ale możesz to pominąć, aby zmniejszyć ilość tłuszczu.

4. Pieczenie:

- Umieść Beef Wellington na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 20-25 minut, aż ciasto stanie się złociste, a mięso wewnątrz osiągnie pożądaną temperaturę (około 55-60°C dla średnio wysmażonego).
- Po upieczeniu, pozostaw Beef Wellington na 5-10 minut, aby odpoczął, zanim go pokroisz.

5. Podanie:

- Pokrój Beef Wellington na grube plastry i podawaj z ulubionymi warzywami, np. pieczonymi szparagami, marchewką lub ziemniakami w wersji light (np. pieczonymi w łupinach).

CARPACCIO WOŁOWE Z KAPARAMI



Składniki:

- 200 g polędwicy wołowej (najlepiej jak najchudszej)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (najlepiej extra virgin)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżeczki kaparów, odsączonych
- Parmezan w płatkach (około 20-30 g)
- Świeża rukola (garść do dekoracji)
- Sól morska i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 ząbek czosnku, przekrojony na pół (opcjonalnie)
- Świeże zioła (np. bazylia lub tymianek) do dekoracji

Instrukcje:

1. Przygotowanie mięsa:

- Polędwicę wołową owiń folią spożywczą i włóż do zamrażarki na około 30 minut, aby lekko stwardniała. To ułatwi krojenie mięsa na bardzo cienkie plastry.
- Po wyjęciu z zamrażarki, używając bardzo ostrego noża, pokrój polędwicę na jak najcieńsze plastry. Jeśli plastry są zbyt grube, możesz je delikatnie rozbić tłuczkiem do mięsa, przykrywając je folią spożywczą.

2. Przygotowanie carpaccio:

- Ułóż plastry wołowiny na dużym talerzu, tak aby lekko na siebie nachodziły.
- Delikatnie natrzyj mięso przekrojonym ząbkiem czosnku, aby nadać mu subtelny aromat (opcjonalnie).

3. Dressing:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Możesz dodać odrobinę startej skórki z cytryny dla dodatkowego aromatu.
- Polej carpaccio przygotowanym dressingiem, starając się równomiernie rozprowadzić go po całym mięsie.

4. Dekorowanie:

- Posyp carpaccio odsączonymi kaparami, płatkami parmezanu i świeżą rukolą.
- Dla dodatkowego smaku i dekoracji, możesz dodać kilka świeżych listków bazylii lub tymianku.

5. Podanie:

- Carpaccio podawaj natychmiast, najlepiej z chrupiącym pieczywem pełnoziarnistym lub grzankami, które świetnie uzupełnią to lekkie i zdrowe danie.

KOFTA WOŁOWA Z SOSEM JOGURTOWO-MIĘTOWYM



Składniki na Kofty:

- 500 g chudej mielonej wołowiny
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej
- 1 łyżka świeżej kolendry, drobno posiekanej
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1/2 łyżeczki papryki słodkiej
- 1/4 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie, jeśli lubisz pikantne)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek (do smażenia lub grillowania)

Składniki na Sos Jogurtowo-Miętowy:

- 200 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego o obniżonej zawartości tłuszczu)
- 1 łyżka świeżej mięty, drobno posiekanej
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie Kofty:

- W dużej misce połącz mieloną wołowinę, cebulę, czosnek, natkę pietruszki, kolendrę oraz wszystkie przyprawy (kmin rzymski, mieloną kolendrę, cynamon, paprykę słodką i ostrą).
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Wszystko dokładnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.
- Z powstałej masy formuj małe, podłużne kotleciki (kofty). Możesz także nadziać je na patyczki do szaszłyków.

2. Smażenie lub Grillowanie:

- Kofty można smażyć na patelni grillowej z dodatkiem odrobiny oliwy z oliwek lub grillować na ruszcie, aż będą złociste i dobrze przypieczone, przez około 3-4 minuty z każdej strony.
- Można je również upiec w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 15-20 minut, obracając je w połowie pieczenia.

3. Przygotowanie Sosu Jogurtowo-Miętowego:

- W misce wymieszaj jogurt naturalny, posiekaną miętę, czosnek i sok z cytryny.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Możesz dodać więcej soku z cytryny lub mięty, aby dostosować smak sosu do własnych preferencji.
- Schłódź sos w lodówce, aż będzie gotowy do podania.

4. Podanie:

- Kofty podawaj gorące, z sosem jogurtowo-miętowym obok.
- Dobrze smakują z pełnoziarnistym chlebem pita, sałatką z ogórka i pomidora lub pieczonymi warzywami.

WOŁOWINA PO BURGUNDZKU



Składniki:

- 800 g chudej wołowiny (np. zrazówka, łopatka), pokrojonej w dużą kostkę
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 średnie cebule, pokrojone w drobną kostkę
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w grube plastry
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plastry
- 200 g pieczarek, pokrojonych w ćwiartki
- 200 ml czerwonego wina (opcjonalnie, można zastąpić bulionem warzywnym lub wodą)
- 400 ml bulionu warzywnego (najlepiej domowej roboty, bez soli)
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej (opcjonalnie, do zagęszczenia sosu)
- 2 liście laurowe
- 2 gałązki świeżego tymianku (lub 1 łyżeczka suszonego)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Instrukcje:

1. Przygotowanie mięsa:

- Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- Obsmaż wołowinę na złoty kolor ze wszystkich stron, a następnie przełóż mięso do dużego garnka lub rondla.

2. Przygotowanie warzyw:

- Na tej samej patelni rozgrzej resztę oliwy z oliwek i podsmaż cebulę, czosnek, marchewki oraz seler przez około 5 minut, aż warzywa zaczną się mięknąć.
- Dodaj pieczarki i smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż będą miękkie i lekko zrumienione.

3. Dodanie przypraw i płynów:

- Dodaj do garnka z mięsem podsmażone warzywa, przecier pomidorowy, liście laurowe i tymianek.
- Wlej czerwone wino (jeśli używasz) i bulion warzywny, aż mięso i warzywa będą prawie całkowicie przykryte płynem.
- Doprowadź całość do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do niskiego i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 2-2,5 godziny, aż wołowina będzie bardzo miękka.

4. Zagęszczenie sosu:

- Jeśli sos jest zbyt rzadki, możesz go zagęścić mąką pełnoziarnistą. Wymieszaj 1 łyżkę mąki z niewielką ilością zimnej wody, a następnie dodaj do garnka, ciągle mieszając. Gotuj przez kolejne 5 minut, aż sos zgęstnieje.

5. Doprawienie i podanie:

- Dopraw danie solą i pieprzem do smaku.
- Podawaj gorące, posypane świeżą natką pietruszki.

6. Serwowanie:

- Wołowina po burgundzku doskonale smakuje z puree ziemniaczanym, pełnoziarnistym makaronem lub kaszą. Możesz także podać ją z pieczonymi warzywami lub świeżą sałata.

KEBAB WOŁOWY Z LAWASZEM

Instrukcje:



Składniki na Kebab:

- 500 g chudej mielonej wołowiny
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki mielonej papryki słodkiej
- 1/4 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie, dla pikantności)
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie, dla głębszego smaku)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek (do smażenia lub grillowania)

Składniki na Lawasz:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 100 ml ciepłej wody
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Szczypta soli

Składniki na Sos Jogurtowy:

- 200 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego o obniżonej zawartości tłuszczu)
- 1 łyżka świeżej mięty, drobno posiekanej
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- Świeża sałata (np. rzymska lub lodowa), porwana na kawałki
- Pomidor, pokrojony w plastry
- Ogórek, pokrojony w cienkie plastry
- Cebula, pokrojona w cienkie krążki
- Świeża kolendra lub pietruszka do dekoracji

1. Przygotowanie Kebabu:

- W dużej misce połącz mieloną wołowinę, cebulę, czosnek, natkę pietruszki, kmin rzymski, mieloną kolendrę, paprykę, cynamon, sól i pieprz.
- Dobrze wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
- Uformuj z mieszanki podłużne kotleciki (kofty) lub okrągłe kotleciki. Jeśli używasz patyczków do szaszłyków, możesz nadziać mięso na patyczki.
- Na patelni grillowej lub zwykłej rozgrzej oliwę z oliwek i smaż kebaby przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą dobrze przypieczone. Możesz je także grillować.

2. Przygotowanie Lawasza:

- W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą z solą i ciepłą wodą. Dodaj oliwę z oliwek i zagnieć ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne.
- Podziel ciasto na 4 równe części, rozwałkuj każdą na cienki placek.
- Smaż placki na suchej patelni przez około 1-2 minuty z każdej strony, aż będą lekko złociste i elastyczne.

3. Przygotowanie Sosu Jogurtowego:

- W misce wymieszaj jogurt z posiekaną miętą, czosnkiem i sokiem z cytryny.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Schłódź w lodówce do momentu podania.

4. Podanie:

- Na środku każdego lawasza ułóż kilka kawałków sałaty, plastry pomidora, ogórka i cebuli.
- Dodaj kawałki kebabu i skrop wszystko sosem jogurtowym.
- Zwiń lawasz jak wrapa lub tortillę, tworząc zdrowego i smacznego kebaba.

5. Dodatki:

- Kebab wołowy w lawaszu można podać z dodatkową porcją sosu jogurtowego, pieczonymi warzywami lub lekką sałatką na boku.

STEK Z WOŁOWINY Z SOSEM PIEPRZOWYM



Przygotowanie:

Steki:

1. Wyjmij steki z lodówki na około 30 minut przed smażeniem, aby osiągnęły temperaturę pokojową.
2. Przypraw steki z obu stron solą i pieprzem, delikatnie wmasowując przyprawy w mięso.
3. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
4. Dodaj czosnek i gałązki rozmarynu/tymianku, aby aromatyzowały oliwę.
5. Umieść steki na patelni i smaż przez około 2-3 minuty z każdej strony (czas smażenia zależy od preferowanego stopnia wysmażenia). Dla steku o stopniu wysmażenia medium-rare, powinnaś smażyć po około 3 minuty z każdej strony.
6. Opcjonalnie, w ostatniej minucie smażenia, dodaj masło na patelnię i polej steki roztopionym masłem.
7. Zdejmij steki z patelni, odłóż na talerz i przykryj folią aluminiową, aby odpoczęły przez 5 minut.

Sos pieprzowy:

1. Na tej samej patelni, na której smażyły się steki (nie myj jej!), rozpuść masło.
2. Dodaj szalotkę i czosnek, smaż przez około 2 minuty, aż będą miękkie.
3. Dodaj ziarna pieprzu i smaż przez kolejną minutę.
4. Wlej brandy lub koniak (jeśli używasz) i podgrzewaj, aż alkohol wyparuje, a sos lekko się zredukuje.
5. Dodaj bulion wołowy i gotuj, aż sos zgęstnieje (około 5 minut).
6. Dodaj śmietankę i gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 3-5 minut, aż sos nabierze kremowej konsystencji. Dopraw solą do smaku.

Frytki:

1. Przygotuj frytki zgodnie z instrukcją na opakowaniu lub, jeśli robisz je samodzielnie, pokrój ziemniaki/bataty w słupki, skrop oliwą z oliwek, dopraw solą i piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 20-25 minut, aż będą złociste i chrupiące.

Podanie:

1. Na talerzu ułóż stek, polej go sosem pieprzowym.
2. Obok ułóż frytki i, jeśli chcesz, podaj sałatkę z mieszanych sałat.
3. Smacznego!

Składniki:

Na stek:

- 2 steki z wołowiny (np. antrykot, rostbef lub polędwica) o grubości około 2-3 cm
- Sól morską i świeżo mielony pieprz
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku (zmiążdżone)
- 2 gałązki świeżego rozmarynu lub tymianku
- 1 łyżka masła (opcjonalnie)

Na sos pieprzowy:

- 2 łyżki całych ziaren czarnego pieprzu
- 1 łyżka masła
- 1 szalotka (drobno posiekana)
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 100 ml brandy lub koniaku (opcjonalnie)
- 200 ml bulionu wołowego
- 100 ml śmietanki 18% (lub kremówki, w zależności od preferencji)
- Sól do smaku

Do podania:

- Frytki z piekarnika (najlepiej zrobione z batatów lub ziemniaków)
- Sałatka z mieszanych sałat z lekkim sosem winegret (opcjonalnie)

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



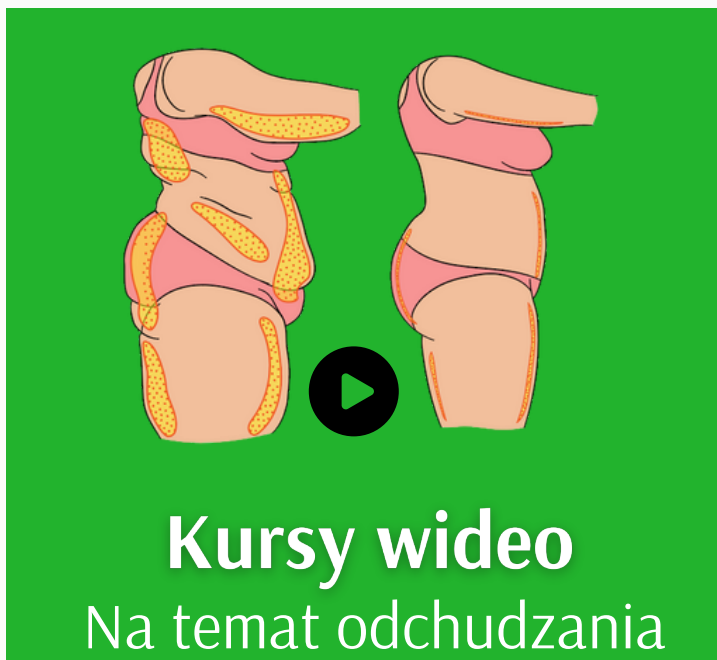
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

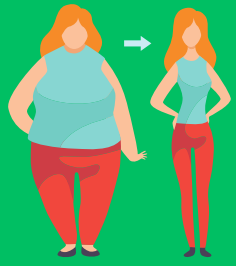


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

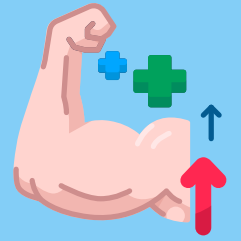


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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