

10 RYBNYCH KOLACJI

CEVICHE Z DORSZA Z AWOKADO



Filet z dorsza



Awokado



Kolendra



Papryka



Czerwona cebula



Limonka

GRILLOWANY PSTRĄG Z MIGDAŁAMI



Pstrąg



Migdały



Czosnek



Cytryna



Oliwa z oliwek



Pietruszka



KOTLECIKI Z MINTAJA W SEZAMIE



Mintaj



Cebula



Jajko



Bułka tarta



Natka pietruszki



Sezam



ŚLEDŹ PO KASZUBSKU



Filety śledziowe



Koncentrat pomidorowy



Cebula



Miód



Ziele angielskie



Ólejrzepakowy

ZUPA RYBNA Z FENKUŁEM



Filety z białej ryby
(np. dorsz)



Fenkuł



Marchew



Cebula



Krojone pomidory



Bulion

SALATKA Z WĘDZONEGO HALIBUTA I JABŁKA



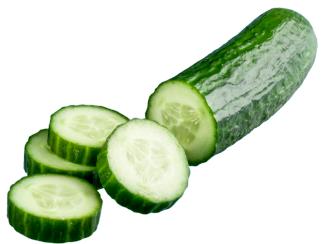
Halibut



Jabłka



Czerwona cebula



Ogórek



Rukola



Orzechy włoskie

PIECZONY SUM Z SOSEM Z KAPARÓW



Sum



Kapary



Oliwa z oliwek



Czosnek



Bulion



Sok z cytryny

MAKRELA W PAPILOTACH Z CYTRYNĄ I KOPERKIEM



Makrela



Cytryna



Koperek



Czosnek



Oliwa z oliwek



TERRINA Z WĘGORZA Z SOSEM MIODOWO-MUSZTARDOWYM



Węgorz



Śmietana 30%



Musztarda dijon



Miód



Żelatyna



Cytryna



ROLMOPSY ZE ŚLEDZIEM I OGÓRKIEM KISZONONYM



Filety śledziowe



Ogórek
kiszony



Czerwona cebula



Liść laurowy



Musztarda dijon



Marchew

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

CEVICHE Z DORSZA Z AWOKADO



Składniki:

- 400 g świeżego fileta z dorsza
- 2 dojrzałe awokado
- 1 czerwona cebula
- 1 czerwona papryka
- 1 jalapeño (opcjonalnie, jeśli lubisz pikantne)
- 1 mały pęczek kolendry
- 4 limonki
- 1 cytryna
- 1 pomarańcza
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie ryby:

- Filet z dorsza dokładnie oczyść i osusz papierowym ręcznikiem. Pokrój rybę na małe, równe kostki (około 1 cm).

2. Marynowanie:

- Wyciśnij sok z limonek, cytryny i pomarańczy do dużej miski. Dodaj pokrojonego dorsza do soku, tak aby ryba była całkowicie zanurzona w soku cytrusowym. Marynuj przez około 15-20 minut w lodówce, aż ryba stanie się "ugotowana" w soku i zmieni kolor na biały.

3. Przygotowanie warzyw:

- W międzyczasie obierz cebulę i pokrój w cienkie piórka. Paprykę i jalapeño (jeśli używasz) pokrój w drobną kostkę. Kolendrę posiekaj.

4. Awokado:

- Obierz awokado, usuń pestkę i pokrój w kostkę podobnej wielkości jak dorsz.

5. Łączenie składników:

- Gdy dorsz jest już gotowy, odcedź nadmiar soku cytrusowego, zostawiając tylko niewielką ilość, aby ceviche było wilgotne. Dodaj do miski cebulę, paprykę, jalapeño, kolendrę oraz pokrojone awokado. Delikatnie wymieszaj.

6. Doprawianie:

- Skrop całość oliwą z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem do smaku.

7. Podanie:

- Przełóż ceviche do misek lub na talerze i od razu podawaj. Można je serwować z tostami, chrupiącą tortillą lub na liściach sałaty.

GRILLOWANY PSTRĄG Z MIGDAŁAMI



Składniki:

- 2 świeże pstrągi (oczyszczone, z usuniętymi łuskami)
- 1/4 szklanki migdałów (płatki lub posiekane)
- 2 ząbki czosnku
- 1 cytryna
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 mały pęczek świeżej pietruszki
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży tymianek (opcjonalnie)

Instrukcje:

1. Przygotowanie pstrąga:

- Pstrągi dokładnie opłucz pod zimną wodą i osusz papierowym ręcznikiem. Delikatnie natnij skórę ryby na wierzchu, aby przyprawy lepiej wniknęły w mięso.

2. Przygotowanie marynaty:

- W małej misce wymieszaj 2 łyżki oliwy z oliwek z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem wyciśniętym z połowy cytryny, solą, pieprzem i posiekaną pietruszką. Możesz także dodać świeży tymianek, jeśli lubisz.

3. Marynowanie:

- Natrzyj pstrągi przygotowaną marynatą, zarówno z zewnątrz, jak i wewnątrz. Włóż do środka ryby kilka plasterków cytryny. Odstaw na około 15-20 minut, aby ryba przeszła smakiem przypraw.

4. Przygotowanie migdałów:

- W małej patelni, na sucho, podpraż migdały, aż staną się lekko złote i aromatyczne. Uważaj, aby ich nie przypalić. Odstaw na bok.

5. Grillowanie pstrąga:

- Rozgrzej grill do średniej temperatury. Grilluj pstrągi przez około 5-7 minut z każdej strony, aż mięso będzie łatwo odchodziło od ości, a skórka stanie się chrupiąca. Możesz również grillować rybę na tacce do grillowania lub w folii aluminiowej, aby zapobiec przywieraniu do rusztu.

6. Podanie:

- Po zdjęciu pstrąga z grilla, posyp go podprażonymi migdałami. Przed podaniem skrop rybę dodatkowo sokiem z cytryny i udekoruj świeżą pietruszką.

7. Serwowanie:

- Grillowanego pstrąga z migdałami możesz podać z lekką sałatką, pieczonymi warzywami lub ziemniakami z grilla. Idealnie komponuje się również z kuskusem lub ryżem.

KOTLECICKI Z MINTAJA W SEZAMIE



Składniki:

- 400 g fileta z mintaja (świeżego lub mrożonego, rozmrożonego)
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 jajko
- 1/4 szklanki bułki tartej (pełnoziarnistej lub bezglutenowej)
- 2 łyżki sezamu (biały lub mieszanka białego i czarnego)
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki (posiekanej)
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z połowy cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek do smażenia

Instrukcje:

1. Przygotowanie ryby:

- Jeśli używasz mrożonego mintaja, upewnij się, że jest dobrze rozmrożony i odsączony z nadmiaru wody. Następnie pokrój filety na mniejsze kawałki i zmiel je w malakserze lub bardzo drobno posiekaj nożem.

2. Przygotowanie składników:

- Obierz cebulę i czosnek, a następnie drobno je posiekaj. Możesz też zetrzeć czosnek na tarce.

3. Przygotowanie masy na kotleciki:

- W dużej misce połącz zmielonego mintaja z cebulą, czosnkiem, jajkiem, bułką tartą, posiekaną natką pietruszki, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolita masa. Jeśli masa jest zbyt luźna, dodaj odrobinę więcej bułki tartej.

4. Formowanie kotlecików:

- Z przygotowanej masy formuj małe kotleciki o średnicy około 5-6 cm. Następnie obtocz każdy kotlecik w sezamie, delikatnie dociskając, aby sezam dobrze przylegał do ryby.

5. Smażenie:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na średniej patelni na średnim ogniu. Smaż kotleciki z każdej strony przez około 3-4 minuty, aż będą złociste i chrupiące. Upewnij się, że są dobrze usmażone, ale nie przypalone.

6. Podanie:

- Kotleciki z mintaja w sezamie podawaj na ciepło. Doskonale smakują z lekką sałatką z ogórków, rukolą lub z sosem jogurtowym z dodatkiem czosnku i koperku.

ŚLEDŹ PO KASZUBSKU



Składniki:

- 400 g matiasów (solonych filetów śledziowych)
- 2 duże cebule
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1/2 szklanki octu jabłkowego (lub winnego)
- 1/2 szklanki wody
- 2 łyżki miodu (lub cukru)
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 5-6 ziarenek pieprzu
- 4-5 suszonych śliwek (opcjonalnie)
- 2-3 łyżki oleju rzepakowego (lub oliwy z oliwek)
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie śledzi:

- Jeśli używasz bardzo słonych matiasów, namocz je w zimnej wodzie przez co najmniej 1-2 godziny, zmieniając wodę co pół godziny. Następnie odsącz je i osusz papierowym ręcznikiem. Pokrój filety na kawałki o szerokości około 2-3 cm.

2. Przygotowanie cebuli:

- Cebule obierz i pokrój w cienkie piórka.

3. Przygotowanie sosu:

- W dużej patelni lub garnku rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista (około 10 minut).

4. Dodanie przypraw i koncentratu:

- Do cebuli dodaj koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liście laurowe, pieprz ziarnisty oraz suszone śliwki, jeśli ich używasz. Całość chwilę podsmaż, aby koncentrat stracił surowy smak.

5. Dodanie płynnych składników:

- Wlej ocet, wodę oraz dodaj miód. Całość wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż sos zgęstnieje i smaki się połączą. Dopraw solą i pieprzem do smaku, pamiętając, że śledzie są już dość słone.

6. Łączenie śledzi z sosem:

- Gotowy sos odstaw do ostygnięcia. Następnie w dużym naczyniu (najlepiej szklanym lub ceramicznym) układaj warstwami kawałki śledzi, a pomiędzy nimi warstwy sosu. Upewnij się, że sos dokładnie pokrywa śledzie.

7. Chłodzenie:

- Przykryj naczynie folią i wstaw do lodówki na co najmniej 12 godzin, a najlepiej na 24 godziny, aby smaki się przegryzły.

8. Podanie:

- Śledź po kaszubsku podawaj na zimno, jako przystawkę. Świetnie smakuje z razowym chlebem, ziemniakami lub na grzankach

ZUPA RYBNA Z FENKUŁEM



Składniki:

- 400 g filetów z białej ryby (np. dorsz, morszczuk, mintaj)
- 1 duży fenkuł (koper włoski)
- 1 duża marchewka
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 średnie ziemniaki
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 1 litr bulionu rybnego lub warzywnego
- 1/2 szklanki białego wina (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 liść laurowy
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do podania
- Skórka otarta z 1 cytryny (opcjonalnie, do podania)

Instrukcje:

1. Przygotowanie warzyw:

- Fenkuł przekrój na pół, usuń twarde śródek i pokrój w cienkie plasterki. Marchewkę obierz i pokrój w cienkie plasterki. Cebulę obierz i posiekaj w kostkę. Czosnek obierz i drobno posiekaj. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę.

2. Smażenie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż stanie się miękka. Dodaj czosnek, fenkuł oraz marchewkę i smaż kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

3. Dodanie ziemniaków i pomidorów:

- Dodaj pokrojone ziemniaki oraz puszkę krojonych pomidorów (wraz z sokiem) do garnka. Dopraw suszonym tymiankiem, liściem laurowym, solą i pieprzem. Wymieszaj wszystko razem.

4. Dodanie bulionu i gotowanie:

- Wlej bulion rybny lub warzywny oraz opcjonalnie białe wino. Doprowadź zupę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie.

5. Dodanie ryby:

- Filety z ryby pokrój na kawałki wielkości kęsa. Dodaj rybę do zupy i gotuj przez kolejne 5-7 minut, aż ryba będzie ugotowana i delikatna.

6. Finalne doprawienie:

- Spróbuj zupy i w razie potrzeby dopraw ją solą i pieprzem. Jeśli chcesz, możesz dodać skórkę z cytryny, aby nadać zupie świeżości.

7. Podanie:

- Zupę rybną z fenkułem podawaj na gorąco, posypaną świeżą natką pietruszki. Można również podać zupę z chrupiącym chlebem lub grzankami.

SAŁATKA Z WĘDZONEGO HALIBUTA I JABŁKA



Składniki:

- 200 g wędzonego halibuta
- 2 średnie jabłka (najlepiej kwaskowate, np. Granny Smith)
- 1 mała czerwona cebula
- 1 ogórek świeży
- 1 mały pęczek rukoli
- 2 łyżki orzechów włoskich (lekko podprażonych)
- Sok z 1/2 cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie składników:

- Wędzonego halibuta pokrój na cienkie plasterki lub małe kawałki.
- Jabłka umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w cienkie plasterki lub w słupki. Skrop je sokiem z cytryny, aby nie ściemniały.
- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
- Ogórek przekrój na pół i pokrój w cienkie plasterki.
- Rukolę opłucz i osusz.

2. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, musztardę dijon, miód (jeśli używasz) oraz resztę soku z cytryny. Dopraw dressing solą i pieprzem do smaku. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

3. Łączenie składników:

- W dużej misce połącz rukolę, pokrojone jabłka, cebulę, ogórek oraz kawałki wędzonego halibuta.
- Polej całość przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.

4. Podanie:

- Sałatkę przełóż na talerze i posyp podprażonymi orzechami włoskimi.
- Możesz ją podać od razu, ale smakuje równie dobrze, jeśli odstawi się ją na 10-15 minut, aby smaki się połączyły.

PIECZONY SUM Z SOSEM Z KAPARÓW



Instrukcje:

1. Przygotowanie suma:

- Filety z suma opłucz pod zimną wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
- Skrop rybę sokiem z cytryny, a następnie natrzyj oliwą z oliwek. Dopraw filety suszonym tymiankiem, solą i pieprzem z obu stron.
- Odstaw na 15-20 minut, aby ryba przeszła smakiem przypraw.

2. Pieczony sum:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Umieść filety z suma na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym. Piecz przez około 15-20 minut, aż ryba będzie miękka i delikatna. Uważaj, żeby nie piec jej zbyt długo, aby nie wyschła.

3. Przygotowanie sosu z kaparów:

- W małym rondelku roztop masło (lub rozgrzej oliwę) na średnim ogniu. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie się złocić.
- Dodaj kapary i smaż przez kolejną minutę, mieszając.
- Wlej bulion i gotuj na małym ogniu przez 5 minut, aż sos lekko się zredukuje. Jeśli chcesz zagęścić sos, dodaj mąkę i dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek. Gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż sos osiągnie pożądaną konsystencję.

4. Podanie:

- Wyjmij upieczone filety suma z piekarnika i ułóż na talerzach. Polej rybę sosem z kaparów.
- Posyp posiekaną natką pietruszki dla świeżości i koloru.

5. Dodatki:

- Pieczony sum z sosem z kaparów doskonale smakuje z gotowanymi ziemniakami, pieczonymi warzywami lub lekką sałatką z rukolą i pomidorkami koktajlowymi.

Składniki:

- 2 filety z suma (około 400-500 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz do smaku

Na sos z kaparów:

- 2 łyżki kaparów (odsączonych z zalewy)
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego lub rybnego
- 2 łyżki masła (opcjonalnie: dla wersji bardziej fit, można pominąć masło lub użyć oliwy)
- 1 łyżeczka mąki (opcjonalnie, dla zagęszczenia sosu)
- Świeża natka pietruszki (posiekana, do dekoracji)

MAKRELA W PAPILOTACH Z CYTRYNĄ I KOPERKIEM



Składniki:

- 2 świeże makrele (oczyszczone, z usuniętymi wnętrznościami)
- 1 cytryna
- 1 mały pęczek świeżego koperku
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Papier do pieczenia lub folia aluminiowa

Instrukcje:

1. Przygotowanie ryby:

- Makrele dokładnie opłucz pod zimną wodą i osusz papierowym ręcznikiem. Następnie natnij skórę ryby w kilku miejscach, aby przyprawy lepiej wniknęły w mięso.

2. Przygotowanie przypraw:

- Czosnek obierz i pokrój w cienkie plasterki. Cytrynę pokrój na cienkie plasterki. Koperkę opłucz i osusz, a następnie posiekaj część koperku, pozostawiając kilka całych gałązek do nadziania ryby.

3. Przygotowanie papilotów:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Wytnij dwa duże kawałki papieru do pieczenia lub folii aluminiowej, na tyle duże, aby można było zawinąć w nie całe makrele.

4. Nadziewanie i przyprawianie ryby:

- Każdą makrelę natrzyj z obu stron oraz wewnątrz solą, pieprzem i odrobiną oliwy z oliwek.
- Wnętrze ryby nadziej plasterkami czosnku, cytryny oraz gałązkami koperku.
- Na środku każdego kawałka papieru lub folii połóż kilka plasterków cytryny i trochę posiekanego koperku, a następnie ułóż na nich rybę. Na wierzchu makreli połóż kolejne plasterki cytryny oraz resztę posiekanego koperku.

5. Zawijanie w papiloty:

- Zawień makrele szczelnie w papier lub folię, tworząc zamknięte paczuszki (papiloty). Upewnij się, że są dobrze zamknięte, aby podczas pieczenia nie uciekała para.

6. Pieczenie:

- Umieść papiloty z makrelami na blasze do pieczenia i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz przez około 20-25 minut. Ryba powinna być miękka i łatwo odchodzić od ości.

7. Podanie:

- Po upieczeniu, ostrożnie otwórz papiloty, uważając na gorącą parę. Przełóż makrele na talerze i podawaj na gorąco.

TERRINA Z WĘGORZA Z SOSEM MIODOWO-MUSZTARDOWYM



Składniki:

Na terrinę:

- 500 g wędzonego węgorza (bez skóry i ości)
- 200 ml śmietanki 30% (można zastąpić śmietanką kokosową dla wersji fit)
- 4 łyżeczki żelatyny (lub 4 listki żelatyny)
- 1 cytryna (sok i skórka)
- 1 mały pęczek świeżego koperku (posiekanego)
- Sól i pieprz do smaku

Na sos miodowo-musztardowy:

- 2 łyżki musztardy dijon
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Instrukcje:

1. Przygotowanie żelatyny:

- Jeśli używasz żelatyny w proszku, rozpuść ją w 50 ml ciepłej wody i odstaw na kilka minut, aby napęczniała. Jeśli używasz listków żelatyny, namocz je w zimnej wodzie, aż staną się miękkie, a następnie odciśnij nadmiar wody.

2. Przygotowanie węgorza:

- Wędzonego węgorza podziel na małe kawałki, upewniając się, że nie ma w nim ości. Odłóż kilka ładnych kawałków na bok do dekoracji, resztę przełóż do dużej miski.

3. Przygotowanie masy terriny:

- Do miski z węgorzem dodaj skórkę z cytryny, sok z cytryny, posiekany koperek oraz sól i pieprz do smaku.
- Podgrzej śmietankę w małym rondelku, ale nie doprowadzaj do wrzenia. Dodaj rozpuszczoną żelatynę do śmietanki i dokładnie wymieszaj. Następnie wlej śmietankę do miski z węgorzem i delikatnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.

4. Przygotowanie terriny:

- Wyłóż formę (np. keksówkę) folią spożywczą, zostawiając nadmiar folii na bokach, aby później przykryć terrinę.
- Przełóż mieszankę węgorza i śmietanki do formy, równomiernie rozprowadź. Na wierzchu ułóż odłożone wcześniej kawałki węgorza dla dekoracji. Przykryj wszystko folią spożywczą i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, a najlepiej na całą noc, aby terrina dobrze stężała.

5. Przygotowanie sosu miodowo-musztardowego:

- W małej miseczce wymieszaj musztardę dijon, miód, sok z cytryny, sól i pieprz. Stopniowo dodawaj oliwę z oliwek, ciągle mieszając, aż sos stanie się gładki i jednolity.

6. Podanie:

- Po stężeniu, wyjmij terrinę z formy, odwijając ją delikatnie z folii spożywczej. Pokrój terrinę na plastry i ułóż na talerzu.
- Podawaj z sosem miodowo-musztardowym na wierzchu lub obok, jako dodatek.

7. Dodatki:

- Terrina z węgorza świetnie smakuje podana z sałatą z rukoli, cienko pokrojoną czerwoną cebulą i kawałkami chrupiącego pieczywa.

ROLMOPSY ZE ŚLEDZIEM I OGÓRKIEM KISZONONYM



Składniki:

- 8 filetów śledziowych (matiasów)
- 4 ogórki kiszane
- 1 czerwona cebula
- 1 marchewka
- 1 liść laurowy
- 4-5 ziaren ziela angielskiego
- 4-5 ziaren pieprzu
- 1/2 szklanki octu winnego
- 1/2 szklanki wody
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 mały pęczek świeżego koperku (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Wykałaczki do zabezpieczenia roladek

Instrukcje:

1. Przygotowanie śledzi:

- Jeśli używasz bardzo słonych matiasów, namocz je w zimnej wodzie przez co najmniej 1-2 godziny, zmieniając wodę co pół godziny. Następnie odsącz je i osusz papierowym ręcznikiem.

2. Przygotowanie nadzienia:

- Ogórki kiszane pokrój w cienkie paski.
- Cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
- Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

3. Zawijanie rolmopsów:

- Każdy filec śledziowy rozłóż na płaskiej powierzchni, wewnętrzną stroną do góry. Posmaruj cienką warstwą musztardy dijon.
- Na każdym filecie połóż kilka pasków ogórka kiszzonego, trochę cebuli i marchewki. Możesz również dodać trochę posiekanego koperku, jeśli lubisz.
- Zawiń filety w roladki, zaczynając od szerszego końca, a następnie zabezpiecz każdą roladkę wykałaczką, aby nie rozwinęła się podczas marynowania.

4. Przygotowanie marynaty:

- W małym rondelku podgrzej wodę z octem, liściem laurowym, zielem angielskim, pieprzem i cukrem. Doprowadź do wrzenia, a następnie odstaw do ostygnięcia.

5. Marynowanie rolmopsów:

- W szklanym lub ceramicznym naczyniu ułóż rolmopsy. Zalej je przestudzoną marynatą, upewniając się, że są całkowicie zanurzone. Przykryj naczynie i wstaw do lodówki na co najmniej 12 godzin, a najlepiej na 24 godziny, aby smaki dobrze się przegryzły.

6. Podanie:

- Po marynowaniu, rolmopsy są gotowe do podania. Przed podaniem usuń wykałaczki i przełóż rolmopsy na talerz. Możesz je podać z dodatkiem świeżego koperku i kawałkami ogórka kiszzonego.

7. Dodatki:

- Rolmopsy świetnie smakują jako przystawka, podawane z ciemnym pieczywem lub na kanapkach. Możesz je również podać jako część zimnego bufetu.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



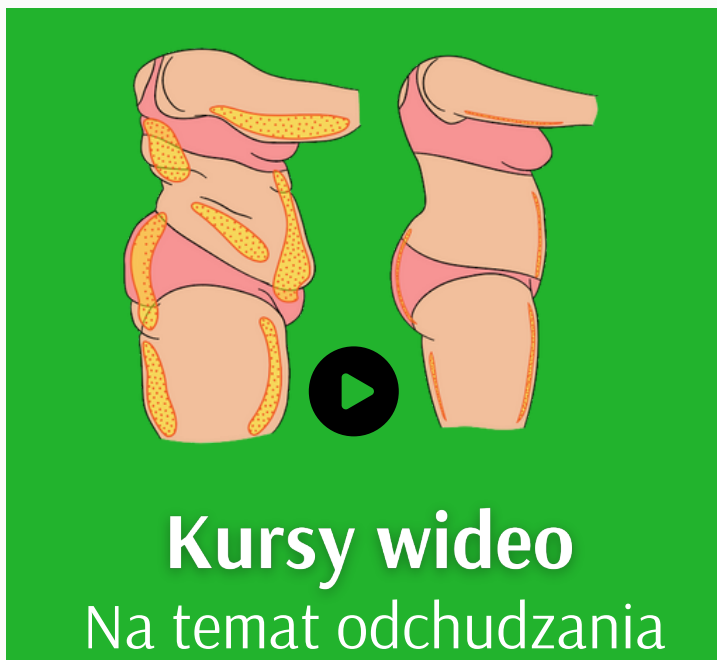
10 ebooków
same fakty



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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

