

10 WEGETARIAŃSKICH KOLACJI

PIECZONE PORTOBELLO

Z KASZĄ PĘCZAK



Grzyby portobello



Kasza pęczak



Bulion
warzywny



Marchew



Cukinia



Oliwa z oliwek

KOTLETY Z FASOLI Z SOSEM JOGURTOWO-CZOSNKOWYM



Biała fasola



Cebula



Bułka tarta



Jogurt grecki



Czosnek



Oliwa z oliwek

GRZANKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I PIECZONYMI POMIDORKAMI



Chleb pełnoziarnisty



Ciecierzycy



Pasta tahini



Pomidorki koktajlowe



Oliwa z oliwek



Czosnek

KNEDLE ZE ŚLIWKAMI I CYNAMONOWĄ KRUSZONKĄ



Ziemniaki



Jajko



Mąka pszenna



Mielone orzechy



Masło



Cynamon



PLACUSZKI Z CUKINII Z DIPEM Z AWOKADO



Cukinia



Cebula



Marchew



Jajka



Awokado



Czosnek

GRATIN Z SELERA Z ORZECHAMI WŁOSKIMI



Korzeń selera



Orzechy włoskie



Mleko roślinne



Oliwa z oliwek



Bulion warzywny



Czosnek

ZAPIEKANKA Z BAKŁAŻANA I SOCZEWICY



Bakłażan



Soczewica



Jogurt grecki



Pasta tahini



Krojone pomidorowy



Marchew

TARTA Z KARMELIZOWANĄ CEBULĄ I TYMIANKIEM



Mąka pełnoziarnista



Cebula



Masło



Tymianek



Oliwa z oliwek



Miód

KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ Z SOSEM GRZYBOWYM



Kasza jaglana



Cebula



Grzyby



Czosnek



Bulion warzywny



Mleko roślinne

CURRY Z DYNI I CIECIERZYCY



Dyńia



Ciecierzycy



Cebula



Czosnek



Mleko kokosowe



Imbir

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

PIECZONE PORTOBELLO Z KASZĄ PĘCZAK



Składniki:

Grzyby:

- 4 duże kapelusze grzybów portobello
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka świeżego tymianku (można użyć suszonego)

Kasza pęczak:

- 1 szklanka kaszy pęczak
- 2 szklanki bulionu warzywnego (lub wody)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 1 marchewka, starta na tarce o grubych oczkach
- 1 mała cukinia, pokrojona w kostkę
- 1/2 szklanki świeżego szpinaku, posiekanego
- 1/4 szklanki tartego parmezanu (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła do dekoracji (np. natka pietruszki, szczypiorek)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie grzybów:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Grzyby portobello oczyść, usuń nóżki (można je posiekać i dodać do kaszy).
- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, czosnek, tymianek, sól i pieprz.
- Każdy kapelusz grzyba natrzyj przygotowaną mieszanką.
- Grzyby ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, kapeluszami do góry.
- Piecz w piekarniku przez około 20-25 minut, aż będą miękkie.

2. Przygotowanie kaszy pęczak:

- Kaszę pęczak przepłucz pod bieżącą wodą.
- W garnku rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż na niej posiekaną cebulę, aż stanie się miękka i lekko złota.
- Dodaj startą marchewkę oraz cukinię i smaż przez około 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną.
- Dodaj kaszę pęczak i podsmażaj przez minutę, mieszając, aby ziarna pokryły się oliwą.
- Wlej bulion warzywny, doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 20-25 minut, aż kasza wchłonie cały płyn i będzie miękka.
- Pod koniec gotowania dodaj posiekany szpinak i wymieszaj.
- Jeśli chcesz, możesz dodać tarty parmezan i ponownie wymieszać, aż ser się rozpuści.
- Dopraw kaszę solą i pieprzem do smaku.

3. Podanie:

- Upieczone grzyby portobello napełnij kaszą pęczak.
- Udekoruj świeżymi ziołami.
- Podawaj jako danie główne lub jako dodatek do innego posiłku.

KOTLETY Z FASOLI Z SOSEM JOGURTOWO-CZOSNKOWYM



Składniki:

Kotlety z fasoli:

- 2 puszki białej fasoli (lub 400 g ugotowanej fasoli)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 marchewka, starta na tarce o drobnych oczkach
- 1/2 szklanki bułki tartej (można użyć pełnoziarnistej)
- 1/4 szklanki mąki owsianej lub pełnoziarnistej
- 1 łyżka posiekanej świeżej natki pietruszki
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki papryki słodkiej
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek do smażenia

Sos jogurtowo-czosnkowy:

- 1 szklanka jogurtu greckiego (lub naturalnego)
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży koperek lub szczypiorek do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kotletów z fasoli:

- Fasolę odcedź i przepłucz pod bieżącą wodą. Następnie przełóż ją do dużej miski i rozgnieć widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków na gładką masę. Możesz też użyć blendera, ale nie miksuj zbyt długo, aby masa nie była zbyt jednolita.
- Dodaj do fasoli posiekaną cebulę, przeciśnięty czosnek, startą marchewkę, musztardę, kmin rzymski, paprykę, natkę pietruszki, sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszaj.
- Dodaj bułkę tartą i mąkę owsianą (lub pełnoziarnistą) do masy fasolowej i ponownie wymieszaj, aż składniki się połączą i masa stanie się na tyle zwarta, aby formować kotlety.
- Z masy formuj kotlety o średnicy około 7-8 cm.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż kotlety na średnim ogniu, po 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Jeśli wolisz, możesz je również upiec w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 20-25 minut, przewracając na drugą stronę w połowie pieczenia.

2. Przygotowanie sosu jogurtowo-czosnkowego:

- W miseczce wymieszaj jogurt z przeciśniętym czosnkiem, sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, solą i pieprzem.
- Sos odstaw na kilka minut, aby smaki się przegryzły.
- Przed podaniem możesz posypać sos świeżym koperkiem lub szczypiorkiem.

3. Podanie:

- Kotlety z fasoli podawaj ciepłe, polane sosem jogurtowo-czosnkowym.
- Możesz je serwować z ulubionymi dodatkami, np. sałatką ze świeżych warzyw, pieczonymi ziemniakami lub ryżem.

GRZANKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY I PIECZONYMI POMIDORKAMI



Składniki:

Grzanki:

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Szczypta soli morskiej
- Szczypta suszonego oregano (opcjonalnie)

Pasta z ciecierzycy:

- 1 puszka ciecierzycy (lub 200 g ugotowanej ciecierzycy)
- 2 łyżki tahini (pasta sezamowa)
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego (opcjonalnie)
- 2-3 łyżki wody (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)

Pieczone pomidorki:

- 250 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Kilka listków świeżej bazylii do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie grzanek:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Kromki chleba posmaruj z obu stron oliwą z oliwek. Możesz również delikatnie posypać je solą morską i suszonym oregano.
- Ułóż kromki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 10 minut, aż staną się złociste i chrupiące, przewracając je w połowie pieczenia.

2. Przygotowanie pasty z ciecierzycy:

- Ciecierzycę odcedź i przepłucz pod bieżącą wodą.
- Przełóż ciecierzycę do blendera lub miski (jeśli używasz blendera ręcznego).
- Dodaj tahini, czosnek, sok z cytryny, oliwę z oliwek, kmin rzymski (jeśli używasz), sól i pieprz.
- Blenduj, aż masa będzie gładka i kremowa. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj 2-3 łyżki wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Spróbuj i w razie potrzeby dopraw dodatkowo solą, pieprzem lub sokiem z cytryny.

3. Przygotowanie pieczonych pomidorków:

- Przekrojone na pół pomidorki koktajlowe przełóż do miski, skrop oliwą z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem.
- Ułóż pomidorki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, przekrojoną stroną do góry.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15-20 minut, aż będą miękkie i lekko skarmelizowane.

4. Podanie:

- Na każdą grzankę nałóż porcję pasty z ciecierzycy.
- Na wierzchu ułóż kilka pieczonych pomidorków.
- Udekoruj listkami świeżej bazylii.
- Podawaj od razu jako przystawkę, przekąskę lub lekki posiłek.

KNEDLE ZE ŚLIWKAMI I CYNAMONOWĄ KRUSZONKĄ



Składniki:

Knedle:

- 500 g ugotowanych ziemniaków (najlepiej odmiany mączystej)
- 1 jajko
- 1 szklanka mąki pszennej (plus trochę do podsypywania)
- 1/2 łyżeczki soli
- 12-15 śliwek (w zależności od wielkości)
- 2 łyżki cukru trzcinowego

Cynamonowa kruszonka:

- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/4 szklanki mielonych orzechów (np. migdałów lub orzechów włoskich)
- 3 łyżki masła (może być roślinne)
- 3 łyżki cukru kokosowego lub trzcinowego
- 1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na knedle:

- Ugotowane ziemniaki przepuść przez praskę lub dokładnie rozgnieć na gładką masę i pozostaw do całkowitego ostygnięcia.
- Do zimnych ziemniaków dodaj jajko, sól i stopniowo wsypuj mąkę, wyrabiając miękkie, ale zwarte ciasto. Jeśli ciasto jest zbyt lepkie, dodaj więcej mąki, ale staraj się nie dodawać jej zbyt dużo, aby knedle były lekkie.

2. Formowanie knedli:

- Śliwki umyj, osusz i usuń pestki. Jeśli śliwki są duże, możesz je przekroić na pół.
- Z ciasta formuj wałek o średnicy około 5 cm i pokrój go na kawałki o grubości 2-3 cm.
- Każdy kawałek ciasta spłaszcz w dłoniach, połóż na środku śliwkę (lub pół śliwki), a na nią odrobinę cukru trzcinowego.
- Zlep brzegi ciasta, formując kulkę, tak aby śliwka była całkowicie zamknięta w cieście.
- Uformowane knedle odkładaj na posypaną mąką powierzchnię.

3. Gotowanie knedli:

- W dużym garnku zagotuj osoloną wodę.
- Knedle wrzucaj partiami do wrzącej wody. Gdy wypłyną na powierzchnię, gotuj je jeszcze przez około 3-5 minut (w zależności od wielkości knedli).
- Wyjmij knedle łyżką cedzakową i odsącz z nadmiaru wody.

4. Przygotowanie cynamonowej kruszonki:

- W misce wymieszaj mąkę, mielone orzechy, cukier kokosowy i cynamon.
- Dodaj zimne masło pokrojone w kostkę i rozcieraj składniki palcami, aż powstanie kruszonka (możesz też użyć widelca lub malaksera).
- Na patelni rozgrzej masło i dodaj kruszonkę, mieszając, aż stanie się złocista i chrupiąca.

5. Podanie:

- Ugotowane knedle podawaj ciepłe, posypane cynamonową kruszonką.
- Dodatkowo możesz je udekorować świeżymi śliwkami lub listkami mięty.

PLACUSZKI Z CUKINII Z DIPEM Z AWOKADO



Przygotowanie:

1. Przygotowanie placuszków z cukinii:

- Cukinie umyj i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Posól lekko i odstaw na 10 minut, aby cukinia puściła sok.
- Po upływie 10 minut odciśnij cukinię z nadmiaru wody, używając czystej ściereczki lub ręcznika papierowego.
- W dużej misce wymieszaj odciśniętą cukinię, startą marchewkę, posiekaną cebulę, jajka, mąkę, przeciśnięty czosnek, natkę pietruszki, oregano, sól i pieprz.
- Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu.
- Na rozgrzaną patelnię nakładaj łyżką porcje masy cukiniowej, formując małe placuszki.
- Smaż placuszki z każdej strony przez około 3-4 minuty, aż staną się złociste i chrupiące.
- Usmażone placuszki odkładaj na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

2. Przygotowanie dipu z awokado:

- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, a miąższ wyjmij łyżką do miseczki.
- Dodaj do awokado przeciśnięty czosnek, sok z limonki lub cytryny oraz jogurt grecki.
- Wszystko dokładnie wymieszaj, rozgniatając awokado widelcem, aż powstanie gładki dip (możesz również użyć blendera, jeśli chcesz uzyskać bardziej kremową konsystencję).
- Dopraw dip solą i pieprzem do smaku.
- Przed podaniem posyp dip świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

3. Podanie:

- Placuszki z cukinii podawaj ciepłe, z dipem z awokado na boku.
- Możesz je dodatkowo udekorować świeżymi ziołami lub posypać odrobiną startego parmezanu.

Składniki:

Placuszki z cukinii:

- 2 średnie cukinie
- 1 mała marchewka, starta na tarce o drobnych oczkach
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 jajka
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej lub owsianej
- 1/4 szklanki posiekanej natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez prasę
- Sól i pieprz do smaku
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano (opcjonalnie)
- Oliwa z oliwek do smażenia

Dip z awokado:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez prasę
- 1 łyżka soku z limonki lub cytryny
- 2-3 łyżki jogurtu greckiego lub naturalnego
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji

GRATIN Z SELERA Z ORZECHAMI WŁOSKIMI



Składniki:

- 1 duży seler korzeniowy (ok. 600 g)
- 1 duża cebula, pokrojona w cienkie półplasterki
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1/2 szklanki orzechów włoskich, grubo posiekanych
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego) lub zwykłego mleka
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- Sól i pieprz do smaku
- 1/2 szklanki tartego parmezanu (opcjonalnie)
- 2 łyżki pełnoziarnistej bułki tartej

Przygotowanie:

1. Przygotowanie selera:

- Seler korzeniowy obierz i pokrój w cienkie plastry (ok. 2-3 mm grubości). Możesz użyć mandoliny, aby uzyskać równomierne plastry.

2. Przygotowanie sosu:

- W garnku podgrzej oliwę z oliwek i dodaj posiekaną cebulę. Smaż na średnim ogniu przez około 5 minut, aż cebula stanie się miękka i lekko złota.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejne 1-2 minuty.
- Dodaj musztardę Dijon, gałkę muszkatołową, mleko roślinne i bulion warzywny. Doprowadź do delikatnego wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez kilka minut, aż sos lekko zgęstnieje.
- Dopraw sos solą i pieprzem do smaku.

3. Składanie gratinu:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwę plastrów selera, a na niej połowę sosu.
- Na sosie rozłóż połowę posiekanych orzechów włoskich.
- Powtórz czynność, układając drugą warstwę selera, resztę sosu i orzechów.
- Jeśli używasz, posyp wierzch tartym parmezanem.
- Na koniec posyp bułką tartą.

4. Pieczenie:

- Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz w piekarniku przez około 40 minut.
- Po 40 minutach zdejmij folię i piecz gratin przez kolejne 15-20 minut, aż wierzch stanie się złocisty i chrupiący, a seler będzie miękki.

5. Podanie:

- Po upieczeniu odstaw gratin na kilka minut przed podaniem, aby nieco ostygł i składniki się związały.
- Gratin z selera z orzechami włoskimi podawaj jako samodzielne danie lub jako dodatek do mięs, ryb lub sałatek.

ZAPIEKANKA Z BAKŁĄŻANA I SOCZEWICY



Składniki:

Warstwa bakłażanowa:

- 2 duże bakłażany
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Warstwa soczewicy:

- 1 szklanka czerwonej lub zielonej soczewicy
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 marchewka, starta na tarce o grubych oczkach
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Sos jogurtowo-tahini (opcjonalnie):

- 1/2 szklanki jogurtu greckiego lub naturalnego
- 2 łyżki tahini (pasta sezamowa)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- Sól i pieprz do smaku
- Woda (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażanów:

- Bakłażany umyj i pokrój w plastry o grubości około 1 cm.
- Posól plastry z obu stron i odstaw na 15-20 minut, aby pozbyć się nadmiaru wody i goryczki.
- Po tym czasie opłucz plastry bakłażana pod bieżącą wodą i osusz ręcznikiem papierowym.
- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Posmaruj plastry bakłażana oliwą z obu stron i ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz bakłażany przez 20-25 minut, aż staną się miękkie i lekko złociste. Po upieczeniu odstaw je na bok.

2. Przygotowanie warstwy soczewicy:

- Soczewicę przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zazwyczaj około 20-25 minut, aż będzie miękka). Odcedź i odstaw na bok.
- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę, aż stanie się miękka i przezroczysta (około 5 minut).
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 1-2 minuty.
- Dodaj startą marchewkę, kmin rzymski, paprykę i cynamon, smaż przez 2-3 minuty, aby wydobyć aromaty przypraw.
- Dodaj krojone pomidory, koncentrat pomidorowy i bulion warzywny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Dodaj ugotowaną soczewicę i gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, aż sos lekko zgęstnieje. W razie potrzeby dodaj więcej bulionu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

3. Składanie zapiekanki:

- W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwę upieczonych plastrów bakłażana.
- Na bakłażany nałóż warstwę soczewicy z pomidorami.
- Powtarzaj warstwy, kończąc warstwą bakłażanów na wierzchu.
- Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 20-25 minut.

4. Przygotowanie sosu jogurtowo-tahini (opcjonalnie):

- W miseczce wymieszaj jogurt, tahini, sok z cytryny i przeciśnięty czosnek.
- Dodaj sól i pieprz do smaku.
- W razie potrzeby dodaj odrobinę wody, aby uzyskać kremową, lecz płynną konsystencję sosu.

5. Podanie:

- Zapiekankę z bakłażana i soczewicy podawaj ciepłą, posypaną świeżą natką pietruszki.
- Możesz podać ją z sosem jogurtowo-tahini na boku lub polaną bezpośrednio przed podaniem.

TARTA Z KARMELIZOWANĄ CEBULĄ I TYMIANKIEM



Składniki:

Ciasto na tartę:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki owsianej (możesz zrobić ją samodzielnie, mieląc płatki owsiane)
- 1/4 szklanki zimnego masła (może być roślinne), pokrojonego w kostkę
- 2-3 łyżki zimnej wody
- Szczypta soli

Karmelizowana cebula:

- 4 duże cebule, pokrojone w cienkie piórka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła (opcjonalnie, dla dodatkowego smaku)
- 1 łyżka octu balsamicznego lub jabłkowego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka świeżego tymianku (lub 1/2 łyżeczki suszonego)
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 1/2 szklanki tartego sera (opcjonalnie, np. parmezan, gruyère lub kozi ser)
- Kilka gałązek świeżego tymianku do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

- W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mąkę owsianą i sól.
- Dodaj zimne masło i rozcieraj palcami lub używaj noża do ciasta, aż powstaną grudki wielkości grochu.
- Stopniowo dodawaj zimną wodę, mieszając, aż ciasto zacznie się łączyć. Jeśli jest zbyt suche, dodaj odrobinę więcej wody, ale uważaj, aby ciasto nie było zbyt wilgotne.
- Uformuj ciasto w kulę, zawiń w folię spożywczą i schładzaj w lodówce przez co najmniej 30 minut.

2. Przygotowanie karmelizowanej cebuli:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i masło (jeśli używasz) na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojoną cebulę i smaż, mieszając od czasu do czasu, przez około 15-20 minut, aż cebula stanie się miękka i zacznie się karmelizować. Jeśli cebula zaczyna się zbyt szybko rumienić, zmniejsz ogień.
- Dodaj ocet balsamiczny, miód lub syrop klonowy oraz tymianek. Gotuj jeszcze przez kilka minut, aż składniki się połączą i cebula stanie się głęboko złocista.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw na bok, aby lekko ostygła.

3. Składanie tarty:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Wyjmij ciasto z lodówki i rozwałkuj na grubość około 3-4 mm, tworząc okrąg lub prostokąt, pasujący do formy na tartę (około 23 cm średnicy).
- Wyłóż ciastem formę, dociskając do brzegów i usuwając nadmiar ciasta. Nakłuj spód widelcem, aby zapobiec unoszeniu się ciasta podczas pieczenia.
- Wstępnie podpiecz spód przez około 10 minut, aż zacznie się lekko rumienić.

4. Piecz tarta:

- Na podpieczony spód wyłóż karmelizowaną cebulę, równomiernie ją rozprowadzając.
- Jeśli używasz sera, posyp go na wierzchu cebuli.
- Piecz tartę w piekarniku przez około 25-30 minut, aż ciasto będzie złociste i chrupiące, a cebula lekko zrumieniona na wierzchu.

5. Podanie:

- Tarta smakuje najlepiej lekko przestudzona. Przed podaniem udekoruj świeżymi gałązkami tymianku.
- Podawaj jako danie główne z sałatką lub jako przystawkę.

KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ Z SOSEM GRZYBOWYM



Składniki:

Kotlety z kaszy jaglanej:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody lub bulionu warzywnego
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 marchewka, starta na tarce o drobnych oczkach
- 1/2 szklanki mąki owsianej lub pełnoziarnistej
- 1/4 szklanki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek do smażenia

Sos grzybowy:

- 300 g świeżych grzybów (np. pieczarki, boczniki) lub 50 g suszonych grzybów, namoczonych w wodzie
- 1 cebula, drobno posiekana
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. owsianego, sojowego) lub zwykłego mleka
- 1 łyżka mąki owsianej lub pełnoziarnistej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka świeżego tymianku lub 1/2 łyżeczki suszonego (opcjonalnie)
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaszy jaglanej:

- Kaszę jaglaną przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie przelej wrzątkiem, aby pozbyć się goryczki.
- W garnku zagotuj wodę lub bulion warzywny, dodaj kaszę jaglaną, przykryj pokrywką i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż kasza wchłonie cały płyn i będzie miękka.
- Ugotowaną kaszę odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie kotletów:

- W dużej misce wymieszaj ostudzoną kaszę jaglaną z posiekaną cebulą, czosnkiem, startą marchewką, mąką owsianą, natką pietruszki, kminem rzymskim, papryką, solą i pieprzem.
- Mieszaj, aż masa będzie jednolita i odpowiednio gęsta do formowania kotletów. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodaj więcej mąki.
- Z masy formuj kotlety o średnicy około 7-8 cm.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż kotlety na średnim ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.

3. Przygotowanie sosu grzybowego:

- Jeśli używasz suszonych grzybów, namocz je w gorącej wodzie przez około 20 minut, a następnie odcedź, zachowując wodę do sosu.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj posiekaną cebulę. Smaż przez około 5 minut, aż cebula stanie się miękka i przezroczysta.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 1-2 minuty.
- Dodaj pokrojone grzyby i smaż przez około 10 minut, aż grzyby zmiękną i zaczną się rumienić.
- W małej misce wymieszaj mąkę z mlekiem, a następnie dodaj mieszankę do patelni z grzybami. Dokładnie wymieszaj.
- Dodaj bulion warzywny (i wodę z namoczonych grzybów, jeśli używasz suszonych), tymianek, sól i pieprz do smaku.
- Gotuj sos na małym ogniu przez około 10 minut, aż zgęstnieje. W razie potrzeby dodaj więcej bulionu lub mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

4. Podanie:

- Kotlety z kaszy jaglanej podawaj ciepłe, polane sosem grzybowym.
- Danie możesz udekorować świeżą natką pietruszki.

CURRY Z DYNI I CIECIERZYCY



Składniki:

- 1 mała dynia (ok. 600 g), obrana i pokrojona w kostkę
- 1 puszka ciecierzycy (400 g), odcedzona i przepłukana
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), starty
- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 1 łyżka curry w proszku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1/4 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- Świeża kolendra do dekoracji
- Sok z limonki (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie dyni:

- Dynię obierz, usuń nasiona i pokrój w kostkę o boku około 2-3 cm.

2. Podsmażanie cebuli i przypraw:

- W dużym garnku rozgrzej olej kokosowy lub oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 5-7 minut, aż stanie się miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek, imbir, curry w proszku, kurkumę, kmin rzymski, kolendrę i ostrą paprykę (jeśli używasz). Smaż, mieszając, przez około 1 minutę, aż przyprawy uwolnią swój aromat.

3. Gotowanie dyni i ciecierzycy:

- Dodaj pokrojoną dynię do garnka i dokładnie wymieszaj, aby pokryła się przyprawami.
- Dodaj krojone pomidory i mleko kokosowe. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, aż dynia będzie miękka.
- Dodaj ciecierzycę i gotuj jeszcze przez 5-10 minut, aż wszystkie smaki się połączą, a curry zgęstnieje. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.

4. Podanie:

- Curry podawaj gorące, posypane świeżą kolendrą.
- Możesz je podać z ryżem basmati, komosą ryżową lub chlebkiem naan.
- Dla dodatkowego smaku skrop curry sokiem z limonki przed podaniem.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



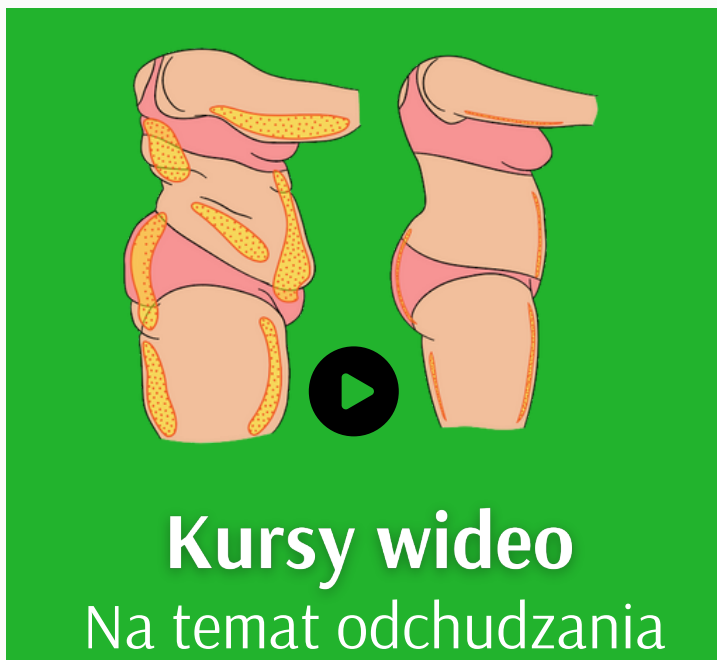
10 ebooków
same fakty



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

