10 WEGETARIAŃSKICH OBIADÓW

BAKŁAŻAN PARMIGIANA

Bakłażan

Oliwa z oliwek

Cebula

Pomidory krojone

Parmezan

Mozzarella

PAELLA WEGETARIAŃSKA

Ryż

Cebula

Papryki

Cukinia

Bulion warzywny

Groszek

CANNELLONI ZE SZPINAKIEM I RICOTTĄ

Cannelloni

Szpinak

Cebula

Ricotta

Krojone pomidory

Mąka pszenna

GRATIN Z SELEREM I POREM

Seler korzeniowy

Por

Mleko

Śmietana

Ser gruyère

Oliwa z oliwek

TARTA Z KARMELIZOWANĄ CEBULĄ I KOZIM SEREM

Mąka pełnoziarnista

Masło

Cebula

Ser kozi

Jajka

Śmietana

KOTLETY Z KASZY GRYCZANEJ Z SOSEM GRZYBOWYM

Kasza gryczana

Grzyby

Czosnek

Cebula

Mąka pszenna

Bulion

CURRY Z DYNI I CIECIERZYCY

Dynia

Ciecierzyca

Cebula

Mleko kokosowe

Pomidory

Pasta curry

ROLADY Z BAKŁAŻANA Z ORZECHAMI PINII

Bakłażan

Feta

Orzechy piniowe

Suszone pomidory

Bazylia

Oliwa z oliwek

RISOTTO Z GRZYBAMI LEŚNYMI

Ryż arborio

Grzyby leśne

Cebula

Czosnek

Oliwa z oliwek

Bulion warzywny

PLACKI Z CUKINII Z SOSEM TZATZIKI

Cukinia

Jajko

Ogórek

Jogurt grecki

Czosnek

Mąka pełnoziarnista

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

BAKŁAŻAN PARMIGIANA

Składniki:

- 2 średnie bakłażany
- 2 łyżki soli morskiej
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 800 g pomidorów krojonych (świeże lub z puszki)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Świeża bazylia (kilka liści), opcjonalnie
- 250 g mozzarelli, pokrojonej w plasterki
- 50 g świeżo startego parmezanu
- Pieprz czarny świeżo mielony do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bakłażanów:**
   - Pokrój bakłażany w plastry o grubości około 1 cm.
   - Ułóż plastry bakłażana na durszlaku i posyp solą morską. Pozostaw na 30 minut, aby pozbyć się nadmiaru wody i gorzkiego smaku. Po tym czasie opłucz plastry pod bieżącą wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
2. **Przygotowanie sosu pomidorowego:**
   - W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i lekko złocista.
   - Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 1-2 minuty, aż zacznie pachnieć.
   - Dodaj pokrojone pomidory oraz oregano. Dopraw pieprzem do smaku i gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, aż sos zgęstnieje. Jeśli używasz świeżej bazylii, dodaj ją pod koniec gotowania.
3. **Pieczone bakłażany:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C.
   - Ułóż plastry bakłażana na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i lekko skrop oliwą. Piecz przez 20 minut, odwracając w połowie czasu, aż bakłażany będą miękkie i lekko zarumienione.
4. **Układanie warstw:**
   - W naczyniu żaroodpornym rozprowadź cienką warstwę sosu pomidorowego na dnie.
   - Ułóż na tym warstwę plastrów bakłażana, następnie połowę mozzarelli i trochę startego parmezanu.
   - Powtarzaj warstwy: sos pomidorowy, bakłażany, mozzarella, parmezan, aż zużyjesz wszystkie składniki, kończąc na warstwie sosu z parmezanem.
5. **Pieczenie:**
   - Włóż naczynie do piekarnika i piecz przez 25-30 minut, aż ser na wierzchu będzie złocisty i bulgoczący.
6. **Podawanie:**
   - Wyjmij z piekarnika i odczekaj kilka minut przed podaniem. Możesz udekorować świeżą bazylią.

PAELLA WEGETARIAŃSKA

Składniki:

- 1,5 szklanki ryżu do paelli (np. Arborio lub Bomba)
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 1 cukinia, pokrojona w półplasterki
- 200 g zielonej fasolki szparagowej, pokrojonej na kawałki
- 1 pomidor, obrany i pokrojony w kostkę
- 1 szklanka groszku (może być mrożony)
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki szafranu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 4 szklanki bulionu warzywnego, gorącego
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża pietruszka do dekoracji
- Cząstki cytryny do podania

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Przygotuj wszystkie warzywa: posiekaj cebulę i czosnek, pokrój papryki, cukinię, fasolkę szparagową i pomidora.
2. **Podsmażanie warzyw:**
   - W dużej patelni do paelli (lub szerokiej patelni) rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
   - Dodaj cebulę i smaż przez około 5 minut, aż będzie miękka i lekko złocista.
   - Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż zacznie pachnieć.
3. **Dodawanie warzyw:**
   - Dodaj pokrojone papryki, cukinię i fasolkę szparagową. Smaż przez około 5-7 minut, aż warzywa lekko zmiękną.
4. **Dodawanie przypraw:**
   - Dodaj słodką paprykę, wędzoną paprykę i szafran (jeśli używasz). Mieszaj, aby przyprawy dobrze połączyły się z warzywami.
5. **Dodawanie ryżu:**
   - Wsyp ryż na patelnię i dokładnie wymieszaj, aby każdy ziarenko było pokryte przyprawami i oliwą. Smaż przez około 2 minuty, aż ryż stanie się lekko przezroczysty.
6. **Gotowanie paelli:**
   - Dodaj pokrojonego pomidora i gorący bulion warzywny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
   - Zmniejsz ogień do średniego i gotuj bez mieszania przez około 15-20 minut, aż ryż wchłonie większość płynu. Jeśli ryż jest jeszcze twardy, możesz dodać więcej bulionu.
7. **Dodawanie groszku:**
   - Na około 5 minut przed końcem gotowania, dodaj groszek na wierzch paelli. Przykryj patelnię i gotuj, aż groszek będzie miękki, a ryż ugotowany.
8. **Serwowanie:**
   - Zdejmij patelnię z ognia i odstaw na kilka minut, aby paella odpoczęła.
   - Podawaj paellę udekorowaną świeżą pietruszką i cząstkami cytryny do wyciśnięcia na wierzch.

CANNELLONI ZE SZPINAKIEM I RICOTTĄ

Składniki:

- 12 rurek cannelloni
- 500 g świeżego szpinaku (lub 300 g mrożonego, dobrze odciśniętego)
- 250 g ricotty
- 1 jajko
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 50 g tartego parmezanu
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i pieprz do smaku
- Gałka muszkatołowa, do smaku

Na sos pomidorowy:

- 800 g pomidorów krojonych (świeże lub z puszki)
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka cukru (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia (kilka liści), opcjonalnie

Na sos beszamelowy:

- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki pszennej
- 500 ml mleka (może być roślinne)
- Szczypta soli
- Szczypta gałki muszkatołowej

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie nadzienia:**
   - W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj posiekany czosnek. Smaż przez 1-2 minuty, aż zacznie pachnieć.
   - Dodaj świeży szpinak i smaż, aż zmięknie i zmniejszy objętość. Jeśli używasz mrożonego szpinaku, dodaj go na patelnię i podgrzewaj, aż całkowicie się rozmrozi i odparuje nadmiar wody.
   - Zdejmij patelnię z ognia, pozwól szpinakowi lekko ostygnąć, a następnie przełóż go do miski.
   - Dodaj do szpinaku ricottę, jajko, połowę tartego parmezanu oraz przyprawy: sól, pieprz i odrobinę gałki muszkatołowej. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
2. **Przygotowanie sosu pomidorowego:**
   - W garnku rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj posiekaną cebulę. Smaż przez około 5 minut, aż będzie miękka i złocista.
   - Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
   - Dodaj pomidory, oregano, sól, pieprz oraz cukier, jeśli używasz. Gotuj na małym ogniu przez około 20 minut, aż sos zgęstnieje. Na koniec dodaj świeżą bazylię, jeśli lubisz.
3. **Przygotowanie sosu beszamelowego:**
   - W rondelku rozpuść masło na średnim ogniu. Dodaj mąkę i mieszaj energicznie, aby nie powstały grudki. Gotuj przez 1-2 minuty.
   - Stopniowo dodawaj mleko, ciągle mieszając, aż sos stanie się gładki i zgęstnieje.
   - Dopraw szczyptą soli i gałką muszkatołową.
4. **Nadziewanie cannelloni:**
   - Przygotuj naczynie żaroodporne i rozprowadź na dnie trochę sosu pomidorowego.
   - Napełnij każdą rurkę cannelloni mieszanką szpinaku i ricotty za pomocą łyżeczki lub rękawa cukierniczego.
   - Układaj nadziane cannelloni w naczyniu na warstwie sosu pomidorowego.
5. **Zalewanie sosami:**
   - Na wierzch ułożonych cannelloni wlej resztę sosu pomidorowego.
   - Następnie równomiernie rozprowadź sos beszamelowy na całej powierzchni.
   - Posyp resztą tartego parmezanu.
6. **Pieczenie:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C.
   - Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz przez 20 minut.
   - Po tym czasie zdejmij folię i piecz kolejne 15-20 minut, aż wierzch stanie się złocisty.
7. **Podawanie:**
   - Wyjmij cannelloni z piekarnika i odstaw na kilka minut przed podaniem.

GRATIN Z SELEREM I POREM

Składniki:

- 1 duży seler korzeniowy (ok. 600-700 g), obrany i pokrojony w cienkie plastry
- 2 duże pory, pokrojone w plasterki (tylko biała i jasnozielona część)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 200 ml mleka (może być roślinne)
- 200 ml śmietany (może być roślinna, np. sojowa)
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 100 g tartego sera gruyère lub parmezanu
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta gałki muszkatołowej

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C.
   - Obierz seler korzeniowy i pokrój go w cienkie plastry (około 2-3 mm). Aby seler nie zbrązowiał, możesz trzymać go w misce z zimną wodą z odrobiną soku z cytryny, aż będzie gotowy do użycia.
   - Pory pokrój w plasterki i dokładnie opłucz, aby usunąć wszelkie zanieczyszczenia.
2. **Podsmażanie porów:**
   - W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojone pory i smaż przez około 10 minut, aż staną się miękkie i lekko złociste.
   - Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1-2 minuty, aż zacznie pachnieć.
3. **Przygotowanie sosu:**
   - W rondelku podgrzej mleko i śmietanę, dodaj musztardę dijon, sól, pieprz i szczyptę gałki muszkatołowej. Doprowadź do lekkiego zagotowania, a następnie zdejmij z ognia.
4. **Układanie warstw:**
   - W naczyniu żaroodpornym (o pojemności około 1,5-2 litrów) ułóż warstwę plastrów selera, a następnie warstwę podsmażonych porów.
   - Powtarzaj układanie warstw, aż zużyjesz wszystkie warzywa, kończąc na warstwie selera.
5. **Zalewanie sosem:**
   - Równomiernie polej warzywa przygotowanym sosem mleczno-śmietanowym.
   - Posyp gratin tartym serem, starając się, aby cała powierzchnia była równomiernie pokryta.
6. **Pieczenie:**
   - Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 40 minut.
   - Po tym czasie zdejmij folię i piecz przez kolejne 15-20 minut, aż wierzch będzie złocisty, a warzywa miękkie.
7. **Podawanie:**
   - Po upieczeniu gratin pozostaw na kilka minut przed podaniem, aby smaki się przegryzły.

TARTA Z KARMELIZOWANĄ CEBULĄ I KOZIM SEREM

Składniki na ciasto:

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 100 g zimnego masła (może być roślinne, np. kokosowe)
- 1 jajko
- 2-3 łyżki zimnej wody
- Szczypta soli

Składniki na nadzienie:

- 4 duże cebule, pokrojone w cienkie plasterki
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego (opcjonalnie)
- 150 g koziego sera (może być miękki lub twardy, zależnie od preferencji)
- 2 jajka
- 200 ml śmietany (może być roślinna, np. sojowa)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży tymianek lub rozmaryn (kilka gałązek) do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ciasta:**
   - W dużej misce wymieszaj mąkę z solą. Dodaj pokrojone na kawałki zimne masło i szybko zacieraj palcami, aż powstaną okruchy.
   - Dodaj jajko i 2-3 łyżki zimnej wody. Szybko zagnieć ciasto, aż będzie gładkie. Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj odrobinę więcej wody.
   - Uformuj z ciasta kulę, zawiń w folię spożywczą i schładzaj w lodówce przez około 30 minut.
2. **Przygotowanie karmelizowanej cebuli:**
   - W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną cebulę i smaż powoli przez około 20-25 minut, często mieszając, aż cebula będzie miękka i złocista.
   - Dodaj ocet balsamiczny i cukier trzcinowy (jeśli używasz). Smaż jeszcze przez 5 minut, aż cebula będzie głęboko karmelizowana. Odstaw na bok do ostygnięcia.
3. **Przygotowanie nadzienia:**
   - W misce wymieszaj jajka ze śmietaną, dopraw solą i pieprzem. Jeśli lubisz, dodaj trochę świeżego tymianku lub rozmarynu do mieszanki.
4. **Przygotowanie ciasta do pieczenia:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C.
   - Wyjmij ciasto z lodówki i rozwałkuj na lekko posypanej mąką powierzchni na grubość około 3-4 mm.
   - Przełóż ciasto do formy na tartę, dociskając do brzegów. Nadmiar ciasta odetnij.
   - Nakłuj dno ciasta widelcem, aby zapobiec powstawaniu pęcherzy powietrza. Włóż ciasto do piekarnika i piecz wstępnie przez około 10 minut, aż lekko się zarumieni.
5. **Dodawanie nadzienia:**
   - Na podpieczonym spodzie rozłóż równomiernie karmelizowaną cebulę.
   - Pokrusz lub pokrój kozi ser na kawałki i rozłóż na cebuli.
   - Zalej wszystko mieszanką jajeczno-śmietanową.
6. **Pieczenie:**
   - Włóż tartę do piekarnika i piecz przez około 25-30 minut, aż nadzienie się zetnie, a wierzch lekko się zarumieni.
7. **Podawanie:**
   - Wyjmij tartę z piekarnika i pozwól jej lekko ostygnąć przed pokrojeniem.
   - Udekoruj świeżymi ziołami, takimi jak tymianek czy rozmaryn.

KOTLETY Z KASZY GRYCZANEJ Z SOSEM GRZYBOWYM

Składniki na kotlety:

- 1 szklanka kaszy gryczanej (niepalonej lub palonej, według preferencji)
- 2 szklanki wody
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 marchewka, starta na drobnych oczkach
- 1 jajko
- 3 łyżki bułki tartej (plus dodatkowa ilość do panierowania)
- 1 łyżeczka majeranku
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin do smażenia

Składniki na sos grzybowy:

- 300 g grzybów (np. pieczarki, podgrzybki, borowiki), pokrojonych w plasterki
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka masła (może być roślinne)
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka mąki pszennej pełnoziarnistej
- 500 ml bulionu warzywnego
- 100 ml śmietany (może być roślinna, np. sojowa)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża pietruszka do dekoracji

Przygotowanie kotletów:

1. **Gotowanie kaszy:**
   - Kaszę gryczaną przepłucz na sitku pod bieżącą wodą.
   - W garnku zagotuj 2 szklanki wody z odrobiną soli. Dodaj kaszę, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 15-20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka. Odstaw do ostygnięcia.
2. **Przygotowanie masy na kotlety:**
   - Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez około 5 minut, aż zmięknie i lekko się zarumieni.
   - Dodaj czosnek i startą marchewkę, smaż przez kolejne 3-4 minuty.
   - Przełóż ugotowaną kaszę do dużej miski, dodaj podsmażoną cebulę z marchewką, jajko, bułkę tartą, majeranek oraz sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszaj masę, aż składniki się połączą.
3. **Formowanie i smażenie kotletów:**
   - Z powstałej masy formuj kotlety o średnicy około 7-8 cm. Każdy kotlet obtocz w bułce tartej.
   - Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek i smaż kotlety z obu stron na złocisty kolor, około 3-4 minuty z każdej strony. Po usmażeniu odsącz nadmiar tłuszczu na papierowym ręczniku.

Przygotowanie sosu grzybowego:

1. **Smażenie grzybów:**
   - Na dużej patelni rozgrzej masło i oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
   - Dodaj pokrojone grzyby i czosnek. Smaż na średnim ogniu przez około 10 minut, aż grzyby puszczą sok i zmiękną.
2. **Przygotowanie sosu:**
   - Dodaj mąkę do grzybów i mieszaj, aż mąka połączy się z tłuszczem i zacznie się lekko złocić.
   - Stopniowo wlewaj bulion warzywny, ciągle mieszając, aby nie powstały grudki. Gotuj sos przez kilka minut, aż zgęstnieje.
   - Dodaj śmietanę, dopraw solą i pieprzem do smaku, a następnie gotuj na małym ogniu przez kolejne 2-3 minuty, aż sos będzie gładki i kremowy.

Podawanie:

- Kotlety podawaj polane ciepłym sosem grzybowym. Całość możesz udekorować posiekaną świeżą pietruszką.
- Doskonale komponują się z sałatką z kiszonej kapusty lub z gotowanymi ziemniakami.

CURRY Z DYNI I CIECIERZYCY

Składniki:

- 500 g dyni (np. hokkaido lub piżmowej), obranej i pokrojonej w kostkę
- 1 puszka ciecierzycy (około 400 g), odsączonej i opłukanej
- 1 puszka mleka kokosowego (około 400 ml)
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka świeżego imbiru, startego
- 2 łyżki czerwonej pasty curry (lub według smaku)
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 200 g świeżych pomidorów, pokrojonych w kostkę (lub 1 puszka krojonych pomidorów)
- Sok z 1 limonki
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji
- Ryż basmati lub pełnoziarnisty do podania

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie dyni:**
   - Dynię obierz i pokrój w kostkę o wielkości około 2-3 cm. Jeśli używasz dyni hokkaido, nie musisz jej obierać, ponieważ skórka jest jadalna.
2. **Podsmażanie przypraw i warzyw:**
   - W dużej patelni lub garnku rozgrzej olej kokosowy lub oliwę z oliwek na średnim ogniu.
   - Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez około 5 minut, aż stanie się miękka i lekko złocista.
   - Dodaj czosnek, imbir, kurkumę, kmin rzymski oraz mieloną kolendrę. Smaż przez 1-2 minuty, aż przyprawy zaczną intensywnie pachnieć.
   - Dodaj czerwoną pastę curry i smaż przez kolejne 1-2 minuty, dokładnie mieszając.
3. **Dodawanie dyni i ciecierzycy:**
   - Dodaj pokrojoną dynię i ciecierzycę do garnka. Mieszaj, aby pokryć warzywa przyprawami.
4. **Dodawanie płynów:**
   - Dodaj pokrojone pomidory (lub pomidory z puszki) oraz mleko kokosowe. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
   - Doprowadź całość do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 20-25 minut, aż dynia będzie miękka, a sos zgęstnieje.
5. **Wykończenie dania:**
   - Na koniec dodaj sok z limonki, aby dodać potrawie świeżości i lekkiej kwasowości. Spróbuj i w razie potrzeby dopraw do smaku.
   - Jeśli chcesz, aby curry było bardziej kremowe, możesz dodać trochę więcej mleka kokosowego.
6. **Podawanie:**
   - Podawaj curry z ugotowanym ryżem basmati lub pełnoziarnistym. Posyp świeżą kolendrą przed podaniem.

ROLADY Z BAKŁAŻANA Z ORZECHAMI PINIOWYMI

Składniki:

- 2 średnie bakłażany
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 100 g sera feta (możesz zastąpić serkiem kozim lub tofu dla wersji wegańskiej)
- 2 łyżki orzechów piniowych (uprażonych)
- 2 łyżki suszonych pomidorów w oliwie, drobno posiekanych
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżka świeżej bazylii lub mięty, drobno posiekanej
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1/2 cytryny
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bakłażanów:**
   - Bakłażany umyj i pokrój wzdłuż na cienkie plastry (około 5 mm). Możesz użyć mandoliny do uzyskania równych plastrów.
   - Posól plastry bakłażana z obu stron i ułóż na durszlaku na około 20-30 minut, aby wyciągnąć z nich nadmiar wilgoci i zredukować gorzki smak. Następnie opłucz je pod bieżącą wodą i osusz papierowym ręcznikiem.
2. **Grillowanie bakłażanów:**
   - Rozgrzej grill (może być elektryczny, patelnia grillowa lub klasyczny grill).
   - Posmaruj plastry bakłażana oliwą z obu stron i grilluj przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się miękkie i lekko przypieczone. Odstaw do ostygnięcia.
3. **Przygotowanie nadzienia:**
   - W misce rozkrusz fetę (lub ser kozi/tofu) i wymieszaj z posiekanymi suszonymi pomidorami, orzechami piniowymi, czosnkiem, świeżymi ziołami (bazylią lub miętą), sokiem z cytryny oraz oregano.
   - Dopraw nadzienie solą i pieprzem do smaku.
4. **Formowanie rolad:**
   - Na każdy plaster bakłażana nałóż łyżkę przygotowanego nadzienia na jednym końcu.
   - Delikatnie zroluj bakłażan, zaczynając od strony z nadzieniem, i ułóż na talerzu złączeniem do dołu, aby rolada się nie rozwinęła.
5. **Serwowanie:**
   - Rolady możesz podawać na zimno jako przystawkę lub na ciepło, delikatnie podgrzewając je w piekarniku przez kilka minut.
   - Przed podaniem możesz skropić je dodatkową oliwą z oliwek i posypać świeżymi ziołami.

RISOTTO Z GRZYBAMI LEŚNYMI

Składniki:

- 1,5 szklanki ryżu arborio (lub innego ryżu do risotto)
- 300 g świeżych grzybów leśnych (np. borowiki, podgrzybki, kurki), oczyszczonych i pokrojonych w plasterki
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1/2 szklanki białego wina (opcjonalnie)
- 4-5 szklanek bulionu warzywnego, gorącego
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka masła (opcjonalnie, dla uzyskania kremowej konsystencji)
- 50 g tartego parmezanu (opcjonalnie, lub wegańskiego zamiennika)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie grzybów:**
   - Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Dodaj pokrojone grzyby i smaż przez około 5-7 minut, aż staną się miękkie i zaczną się rumienić. Dopraw je solą i pieprzem do smaku, a następnie odstaw na bok.
2. **Przygotowanie bazy risotto:**
   - W dużym garnku lub głębokiej patelni rozgrzej pozostałą oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na małym ogniu przez około 5 minut, aż będzie miękka i lekko złocista.
   - Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 1-2 minuty, aż zacznie pachnieć.
3. **Dodawanie ryżu:**
   - Dodaj ryż na patelnię i smaż przez około 2-3 minuty, mieszając, aż ziarenka staną się lekko przezroczyste. Uważaj, aby ryż się nie przypalił.
   - Jeśli używasz wina, wlej je teraz na patelnię. Gotuj, mieszając, aż wino niemal całkowicie odparuje.
4. **Gotowanie risotto:**
   - Stopniowo dodawaj gorący bulion, po jednej chochli na raz, mieszając często. Czekaj, aż bulion zostanie wchłonięty przez ryż, zanim dodasz kolejną porcję.
   - Kontynuuj dodawanie bulionu i mieszanie przez około 18-20 minut, aż ryż będzie al dente, a konsystencja risotto kremowa. Jeśli ryż jest zbyt suchy, dodaj więcej bulionu.
5. **Dodanie grzybów:**
   - Na około 5 minut przed końcem gotowania dodaj wcześniej podsmażone grzyby do risotto i delikatnie wymieszaj.
   - Na koniec możesz dodać łyżkę masła, aby risotto było bardziej kremowe.
6. **Wykończenie:**
   - Gdy risotto jest gotowe, zdejmij je z ognia. Dodaj starty parmezan (jeśli używasz) i delikatnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
7. **Podawanie:**
   - Risotto podawaj natychmiast, udekorowane świeżą natką pietruszki. Możesz dodać dodatkową porcję tartego parmezanu na wierzch dla jeszcze bardziej intensywnego smaku.

PLACKI Z CUKINII Z SOSEM TZATZIKI

Składniki na placki z cukinii:

- 2 średnie cukinie (około 500 g)
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 jajko
- 3-4 łyżki mąki pełnoziarnistej (lub mąki migdałowej dla wersji bezglutenowej)
- 2 łyżki posiekanej świeżej natki pietruszki lub koperku
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia (opcjonalnie, dla bardziej puszystych placków)
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin do smażenia

Składniki na sos tzatziki:

- 1 średni ogórek, starty na tarce o grubych oczkach
- 1 szklanka jogurtu greckiego (lub jogurtu roślinnego dla wersji wegańskiej)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka posiekanej świeżej mięty lub koperku

Przygotowanie placków z cukinii:

1. **Przygotowanie cukinii:**
   - Cukinie umyj i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Jeśli cukinia ma dużo wody, posól ją lekko i odstaw na 10 minut, a następnie odciśnij nadmiar płynu w czystej ściereczce lub ręczniku papierowym.
2. **Przygotowanie masy:**
   - W dużej misce wymieszaj startą i odciśniętą cukinię z posiekaną cebulą, czosnkiem, jajkiem, mąką, natką pietruszki (lub koperkiem), solą, pieprzem oraz proszkiem do pieczenia, jeśli używasz. Masa powinna być gęsta, ale jeśli jest zbyt rzadka, dodaj więcej mąki.
3. **Smażenie placków:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Nakładaj łyżką porcje masy na patelnię, formując placki.
   - Smaż placki przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż staną się złociste i chrupiące. Przełóż na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

Przygotowanie sosu tzatziki:

1. **Przygotowanie ogórka:**
   - Starty ogórek odciśnij z nadmiaru wody, aby sos nie był zbyt rzadki.
2. **Mieszanie składników:**
   - W misce wymieszaj jogurt grecki z odciśniętym ogórkiem, czosnkiem, sokiem z cytryny, oliwą z oliwek oraz posiekaną miętą lub koperkiem.
   - Dopraw sos solą i pieprzem do smaku. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę więcej oliwy lub soku z cytryny.

Podawanie:

- Placki z cukinii podawaj na ciepło z sosem tzatziki. Możesz je udekorować świeżymi ziołami i podać z sałatką na boku.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

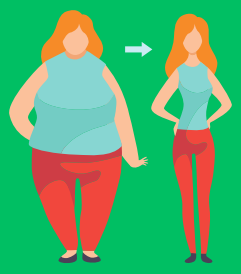
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

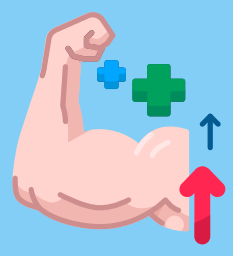
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	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 grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie