

# 10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

## KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO-PIECZARKOWYM Z RYŻEM



Pierś z kurczaka



Pieczarki



Cebula



Bulion drobiowy



Śmietana 18%



Brązowy ryż

## LASAGNE ZE SZPINAKIEM, RICOTTĄ I SOSEM POMIDOROWYM



Płaty lasagne



Szpinak



Ricotta



Mozzarella



Pomidory krojone



Koncentrat pomidorowy

# PIECZONA RYBA Z WARZYWAMI I KUSKUSEM CYTRYNOWYM



Filet z białej ryby



Papryka czerwona



Cukinia



Pomidorki  
koktajlowe



Kuskus pełnoziarnisty



Sok z cytryny

# CURRY Z CIECIERZYCĄ, WARZYWAMI I MLEKIEM KOKOSOWYM



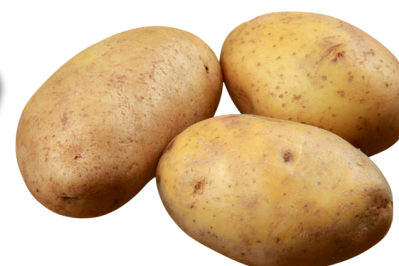
Ciecierzycy



Mleko kokosowe



Pomidory krojone



Ziemniaki



Szpinak



Pasta curry

# GRILLOWANE ŻEBERKA W SOSIE BARBECUE Z COLESŁAWEM



Żeberka wieprzowe



Ketchup



Miód



Sos sojowy



Kapusta biała



Marchew



# PAELLA Z OWOCAMI MORZA I SZAFRANEM



Ryż do paelli



Owoce morza



Szafran



Filet z białej ryby

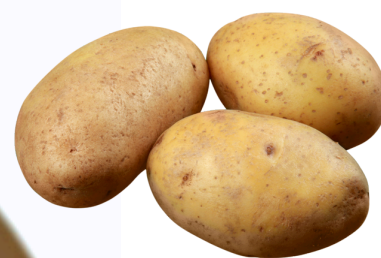


Pomidory krojone



Bulion

## TORTILLA HISZPAŃSKA Z ZIEMNIAKAMI, CEBULĄ I CHORIZO



Ziemniaki



Cebula



Chorizo



Jajka

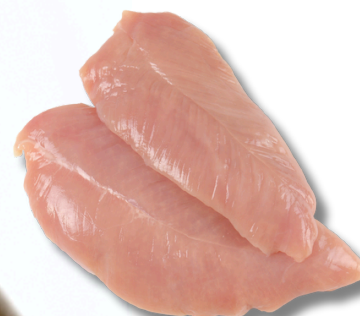


Papryka słodka



Oliwa z oliwek

## GULASZ Z INDYKA Z WARZYWAMI I KASZĄ KUSKUS



Pierś z indyka



Kasza kuskus



Cebula



Papryki



Marchew



Pomidory krojone

# DOMOWA PIZZA Z ULUBIONYMI DODATKAMI



Mąka



Drożdże



Pomidory krojone



Mozzarella



Papryka czerwona



Oliwa z oliwek

# PIECZONE WARZYWA Z TOFU I SOSEM TERIYAKI



Tofu



Marchew



Brokuł



Papryki



Sos sojowy



Miód

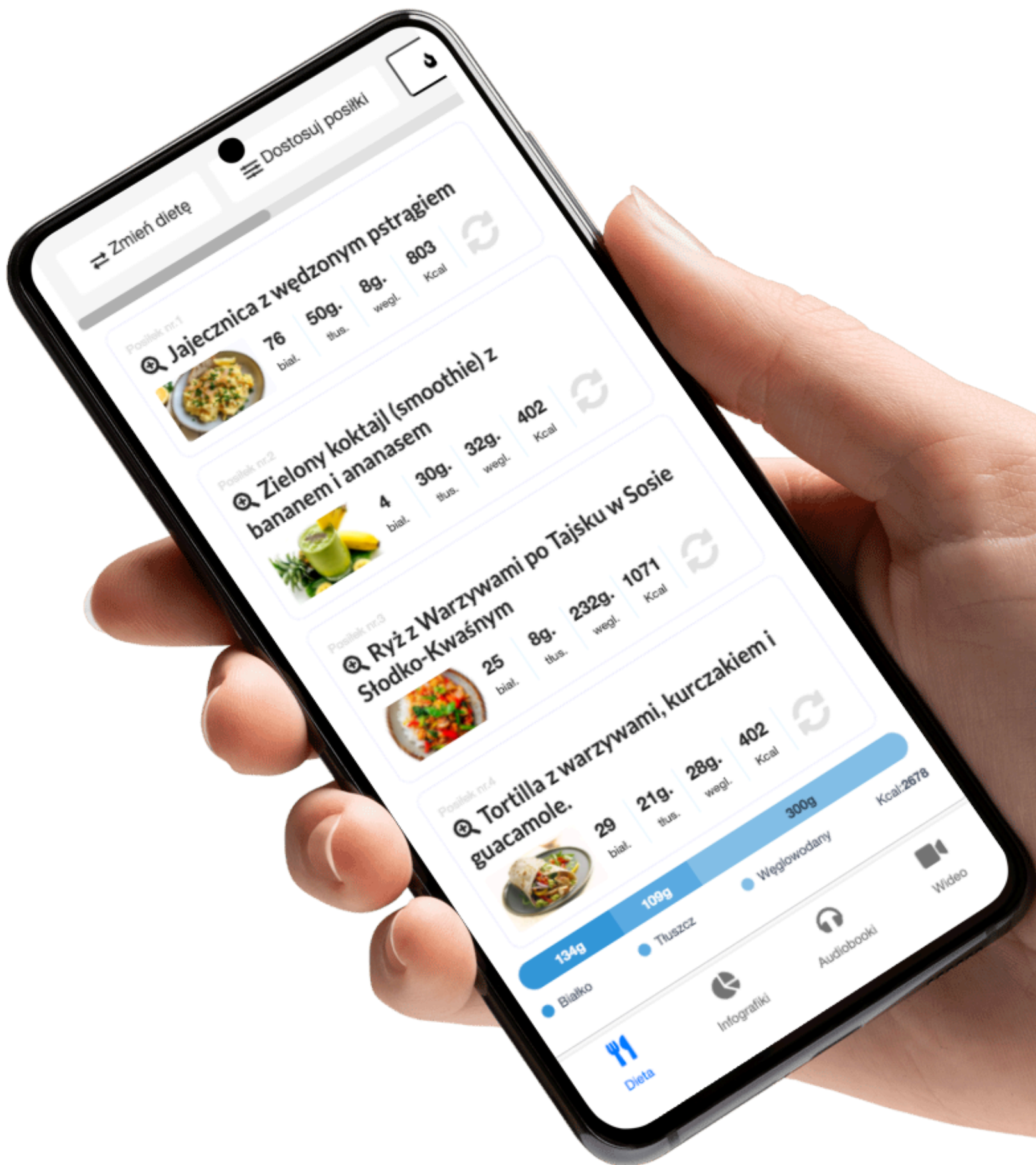
# Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



Więcej info na [www.motywator.tv](http://www.motywator.tv)

# KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO-PIECZARKOWYM Z RYŻEM



## Składniki:

- Filet z kurczaka: 400 g
- Pieczarki: 300 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Śmietanka 18% (do zup i sosów): 200 g
- Bulion drobiowy: 150 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Brązowy ryż: 200 g
- Sól: 5 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g
- Papryka słodka: 5 g
- Tymianek suszony: 2 g
- Natka pietruszki: 10 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ryżu:

- Brązowy ryż opłucz pod bieżącą wodą, aby pozbyć się nadmiaru skrobi.
- W garnku zagotuj wodę, dodaj szczyptę soli, a następnie wsyp ryż. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 25-30 minut, aż ryż będzie miękki. Po ugotowaniu odcedź i odstaw.

### 2. Przygotowanie kurczaka:

- Filet z kurczaka umyj, osusz, a następnie pokrój w kostkę o wielkości około 2-3 cm.
- Dopraw solą, pieprzem, papryką słodką i tymiankiem. Rozgrzej oliwę na patelni i podsmaż kawałki kurczaka przez około 5-7 minut, aż będą złociste i lekko chrupiące z zewnątrz. Przełóż kurczaka na talerz.

### 3. Przygotowanie sosu:

- Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Pieczarki pokrój w plasterki.
- Na tej samej patelni, na której smażył się kurczak, podsmaż cebulę na złoty kolor, a następnie dodaj czosnek i smaż jeszcze przez około 1 minutę.
- Dodaj pieczarki i smaż przez około 5 minut, aż zmiękną i odparują nadmiar wody.
- Wlej bulion drobiowy i gotuj przez 2-3 minuty. Następnie dodaj śmietankę, dopraw do smaku solą i pieprzem, i gotuj na małym ogniu przez kolejne 5-7 minut, aż sos zgęstnieje.

### 4. Połączenie:

- Do sosu śmietanowo-pieczarkowego dodaj wcześniej podsmażone kawałki kurczaka i delikatnie wymieszaj. Gotuj przez 2-3 minuty, aby wszystkie smaki się połączyły.

### 5. Podanie:

- Na talerz wyłóż porcję ugotowanego brązowego ryżu, a na wierzch dodaj kurczaka w sosie śmietanowo-pieczarkowym. Całość posyp posiekaną natką pietruszki.

# LASAGNE ZE SZPINAKIEM, RICOTTĄ I SOSEM POMIDOROWYM



## Składniki:

- Płaty lasagne (pełnoziarniste): 250 g
- Szpinak świeży lub mrożony: 500 g
- Ricotta: 300 g
- Mozzarella (tarta): 200 g
- Parmezan (tarty): 50 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Pomidory krojone (z puszki): 800 g
- Koncentrat pomidorowy: 30 g
- Bulion warzywny: 150 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Sól: 5 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g
- Gałka muszkatołowa: 1 g
- Bazylia suszona: 5 g
- Oregano suszone: 5 g
- Świeża bazylia do dekoracji: 10 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
- W dużym rondlu rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i złocista.
- Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez około 1 minutę.
- Dodaj pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy oraz bulion warzywny. Dopraw bazylią, oregano, solą i pieprzem. Gotuj na małym ogniu przez 15-20 minut, aż sos zgęstnieje.

### 2. Przygotowanie nadzienia szpinakowego:

- Jeśli używasz świeżego szpinaku, umyj go dokładnie, a następnie podsmaż na suchej patelni, aż zmięknie i odparuje nadmiar wody. Jeśli korzystasz z mrożonego szpinaku, rozmroź go, a następnie odciśnij nadmiar wody.
- W misce połącz szpinak z ricottą. Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać jednolitą masę.

### 3. Układanie lasagne:

- W naczyniu żaroodpornym rozprowadź cienką warstwę sosu pomidorowego.
- Ułóż pierwszą warstwę płatów lasagne, a następnie nałóż połowę nadzienia szpinakowego i równomiernie rozsmaruj.
- Dodaj kolejną warstwę płatów lasagne i polej sosem pomidorowym.
- Ułóż resztę nadzienia szpinakowego, ponownie przykryj płacami lasagne i zakończ pozostałym sosem pomidorowym.
- Posyp wierzch lasagne startą mozzarellą oraz parmezanem.

### 4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Wstaw lasagne do piekarnika i piecz przez około 30-35 minut, aż ser na wierzchu się roztopi i lekko zarumieni.

### 5. Podanie:

- Po wyjęciu z piekarnika, pozostaw lasagne na 5 minut, aby się „ustabilizowała”.
- Przed podaniem udekoruj świeżą bazylią.



# PIECZONA RYBA Z WARZYWAMI I KUSKUSEM CYTRYNOWYM



## Składniki:

- Filet z białej ryby (np. dorsz, morszczuk lub mintaj): 400 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Cukinia: 200 g
- Bakłażan: 200 g
- Pomidorki koktajlowe: 150 g
- Cebula czerwona: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Kuskus pełnoziarnisty: 200 g
- Bulion warzywny: 250 g
- Sok z cytryny: 30 g
- Skórka z cytryny (starta): 5 g
- Oliwa z oliwek: 30 g
- Natka pietruszki (posiekana): 15 g
- Tymianek świeży: 5 g
- Sól: 5 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g
- Papryka słodka: 3 g
- Kurkuma: 2 g
- Rozmaryn świeży (opcjonalnie): 5 g
- Chilli w płatkach (opcjonalnie): 1 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Paprykę, cukinię i bakłażana pokrój w kostkę o wymiarach około 2 cm. Cebulę pokrój w półplasterki, a czosnek drobno posiekaj.
- Pomidorki koktajlowe pozostaw w całości lub, jeśli są duże, przekrój na pół.
- Wszystkie warzywa umieść w dużej misce, dodaj 20 g oliwy z oliwek, sól, pieprz, paprykę słodką, tymianek i ewentualnie rozmaryn. Dokładnie wymieszaj, aby warzywa były równomiernie pokryte przyprawami.

### 2. Pieczenie warzyw:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Warzywa wyłóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez około 20 minut, mieszając je raz w trakcie pieczenia, aby równomiernie się przypiekły.

### 3. Przygotowanie ryby:

- Filety rybne umyj, osusz i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
- Dopraw solą, pieprzem, skórka z cytryny oraz odrobiną oliwy z oliwek.
- Gdy warzywa pieką się już 10 minut, dołóż filety rybne na tę samą blachę lub na osobną, jeśli nie ma miejsca.
- Piecz razem przez kolejne 10-15 minut, aż ryba będzie miękka i delikatnie zarumieniona.

### 4. Przygotowanie kuskusu cytrynowego:

- W dużej misce umieść kuskus, dodaj kurkumę i skórka z cytryny.
- Zagotuj bulion warzywny, wlej go do miski z kuskusem, przykryj i odstaw na 5 minut.
- Po tym czasie, dodaj sok z cytryny, 10 g oliwy z oliwek oraz posiekaną natkę pietruszki. Wymieszaj widelcem, aby kuskus nabrał puszystej konsystencji.

### 5. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję kuskusu cytrynowego, obok dodaj pieczoną rybę oraz upieczone warzywa.
- Całość możesz posypać płatkami chilli, jeśli lubisz ostrzejsze smaki, oraz świeżą natką pietruszki.

# CURRY Z CIECIERZYCĄ, WARZYWAMI I MLEKIEM KOKOSOWYM



## Składniki:

- Ciecierzycza (ugotowana lub z puszki): 400 g
- Mleko kokosowe (pełnotłuste): 400 g
- Pomidory krojone (z puszki): 400 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Cukinia: 200 g
- Marchew: 150 g
- Ziemniaki: 200 g
- Szpinak świeży: 150 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Imbir świeży: 15 g
- Pasta curry (żółta, czerwona lub zielona): 30 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Sok z limonki: 20 g
- Kolendra świeża (posiekana): 10 g
- Kumin mielony: 5 g
- Kurkuma: 5 g
- Sól: 5 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g
- Chilli w płatkach (opcjonalnie): 1 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Cebulę, czosnek i imbir drobno posiekaj. Marchew, ziemniaki, cukinię i paprykę pokrój w kostkę o wielkości około 2 cm.

### 2. Podsmażanie:

- W dużym rondlu lub garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu przez około 5 minut, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj posiekany czosnek oraz imbir i smaż przez kolejne 2 minuty.
- Dodaj pastę curry oraz przyprawy (kumin, kurkumę, sól i pieprz). Dokładnie wymieszaj, aby przyprawy połączyły się z cebulą i uwolniły swoje aromaty.

### 3. Dodawanie warzyw:

- Do rondla dodaj marchew, ziemniaki i paprykę. Smaż przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
- Następnie dodaj krojone pomidory z puszki oraz mleko kokosowe. Zamieszaj i gotuj na małym ogniu przez 15 minut, aż warzywa zaczną mięknać.

### 4. Dodanie ciecierzycy i cukinii:

- Do curry dodaj ugotowaną ciecierzycę (jeśli używasz z puszki, wcześniej ją odcedź i przepłucz) oraz pokrojoną cukinię.
- Gotuj na małym ogniu przez kolejne 10 minut, aż wszystkie warzywa będą miękkie, a smaki się połączą.

### 5. Dodanie szpinaku i wykończenie:

- Pod koniec gotowania dodaj świeży szpinak. Gotuj przez 2-3 minuty, aż liście szpinaku zwiędną.
- Dodaj sok z limonki i ewentualnie płatki chilli, jeśli lubisz bardziej pikantne smaki.

### 6. Podanie:

- Curry podawaj z ryżem jaśminowym lub brązowym, posypane świeżą kolendrą. Możesz również podać z chlebkami naan lub pełnoziarnistą pitą.

# GRILLOWANE ŻEBERKA W SOSIE

## BARBECUE Z COLESŁAWEM



### Składniki:

#### Na żeberka:

- Żeberka wieprzowe: 1 kg
- Czosnek: 10 g
- Oliwa z oliwek: 30 g
- Sól: 5 g
- Pieprz czarny mielony: 3 g
- Papryka słodka: 5 g
- Kumin: 3 g
- Chili w proszku (opcjonalnie): 2 g

#### Na sos barbecue:

- Ketchup: 100 g
- Miód: 30 g
- Sos sojowy: 20 g
- Ocet jabłkowy: 30 g
- Musztarda Dijon: 20 g
- Czosnek w proszku: 3 g
- Wędzona papryka: 5 g
- Sos Worcestershire: 10 g
- Pieprz cayenne (opcjonalnie): 1 g

#### Na colesława:

- Kapusta biała: 300 g
- Marchew: 100 g
- Czerwona cebula: 50 g
- Jogurt naturalny (gęsty): 100 g
- Majonez: 30 g
- Ocet jabłkowy: 10 g
- Miód: 10 g
- Sól: 3 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie marynaty do żeberek:

- Żeberka umyj, osusz i podziel na mniejsze kawałki (np. po 2-3 kostki). W misce wymieszaj oliwę z oliwek, posiekany czosnek, sól, pieprz, paprykę słodką, kumin i ewentualnie chili. Natrzyj marynatą żeberka, przykryj folią spożywczą i odstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny (najlepiej na całą noc).

#### 2. Przygotowanie sosu barbecue:

- W małym garnku połącz wszystkie składniki sosu: ketchup, miód, sos sojowy, ocet jabłkowy, musztardę Dijon, czosnek w proszku, wędzoną paprykę, sos Worcestershire oraz pieprz cayenne. Gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, mieszając od czasu do czasu, aż sos zgęstnieje. Odstaw do ostygnięcia.

#### 3. Pieczenie żeberek:

- Rozgrzej piekarnik do 160°C. Żeberka umieść w naczyniu żaroodpornym, przykryj folią aluminiową i piecz przez około 1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie. Co 30 minut możesz podlewać żeberka odrobiną wody lub bulionu, aby zachować ich soczystość.

#### 4. Grillowanie żeberek:

- Po upieczeniu przełóż żeberka na grill (możesz użyć grilla elektrycznego lub patelni grillowej, jeśli nie masz dostępu do tradycyjnego grilla). Grilluj na średnim ogniu przez około 10-15 minut, smarując żeberka przygotowanym sosem barbecue i obracając je, aż będą lekko przypieczone i pokryte lśniącą glazurą z sosu.

#### 5. Przygotowanie colesława:

- Kapustę drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce. Marchew obierz i również zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Czerwoną cebulę pokrój w cienkie półplasterki.
- W dużej misce połącz jogurt naturalny, majonez, ocet jabłkowy, miód, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj. Dodaj kapustę, marchew i cebulę, a następnie ponownie wszystko wymieszaj, aby warzywa były równomiernie pokryte sosem. Przykryj miskę i odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut, aby smaki się przegryzły.

#### 6. Podanie:

- Żeberka podawaj gorące, polane dodatkową porcją sosu barbecue. Obok umieść porcję colesława. Możesz podać z chrupiącym pieczywem lub pieczonymi ziemniakami.

# PAELLA Z OWOCAMI MORZA

## I SZAFRANEM



### Składniki:

- Ryż do paelli (np. arborio lub specjalny ryż do paelli): 300 g
- Owoce morza (krewetki, małże, kalmary): 400 g
- Filet z białej ryby (np. dorsz lub morszczuk): 200 g
- Bulion rybny lub warzywny: 700 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Pomidory krojone (z puszki): 200 g
- Groszek zielony: 100 g
- Oliwa z oliwek: 30 g
- Szafran: 1 g (ok. 10 nitek)
- Papryka wędzona: 5 g
- Kurkuma: 2 g
- Sól: 5 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g
- Sok z cytryny: 20 g
- Świeża natka pietruszki (posiekana): 10 g
- Świeża cytryna do podania: 1 sztuka

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie owoców morza:

- Jeśli używasz mrożonych owoców morza, rozmroź je w lodówce i osusz przed smażeniem.
- Krewetki obierz z pancerzyków, pozostawiając ogonki (jeśli są w całości). Małże dokładnie umyj, a te, które są otwarte i nie zamykają się po stuknięciu, wyrzuć. Kalmarów pokrój w pierścienie. Filet z białej ryby pokrój w dużą kostkę.

#### 2. Przygotowanie szafranu:

- Szafran zalej w małej miseczce odrobiną ciepłego bulionu (ok. 50 ml) i odstaw na 10 minut, aby uwolnił swoje aromaty i kolor.

#### 3. Smażenie warzyw:

- Na dużej patelni lub w naczyniu do paelli rozgrzej oliwę z oliwek.
- Cebulę drobno posiekaj, czosnek również. Paprykę pokrój w drobną kostkę.
- Dodaj cebulę na rozgrzaną oliwę i smaż przez około 3-4 minuty, aż będzie miękka. Następnie dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę.
- Dodaj paprykę i smaż przez kolejne 5 minut, aż zmięknie.

#### 4. Dodawanie ryżu i przypraw:

- Do warzyw na patelni dodaj ryż i smaż przez 2-3 minuty, mieszając, aby każdy ziarenko ryżu pokryło się oliwą.
- Dodaj paprykę wędzoną, kurkumę oraz przygotowany szafran wraz z bulionem, w którym się moczył.

#### 5. Dodanie bulionu:

- Wlej resztę bulionu na patelnię. Dodaj pomidory z puszki i dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem.
- Zmniejsz ogień do średniego i gotuj ryż przez około 15 minut, aż będzie prawie miękki. Nie mieszaj zbyt często, aby ryż się nie przypalił, a jednocześnie utworzyła się tradycyjna „skórka” na dnie patelni.

#### 6. Dodanie owoców morza:

- Dodaj do ryżu kawałki białej ryby, równomiernie rozkładając je po całej powierzchni patelni.
- Następnie dodaj krewetki, małże i kalmary, wciskając je delikatnie w ryż.
- Na koniec dodaj zielony groszek. Przykryj patelnię pokrywką lub folią aluminiową i gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, aż owoce morza będą gotowe (krewetki różowe, kalmary miękkie, a małże otwarte).

#### 7. Wykończenie i podanie:

- Skrop paellę sokiem z cytryny i posyp posiekaną natką pietruszki.
- Na koniec wyłącz ogień i odstaw paellę na 5 minut, aby wszystkie smaki się połączyły.
- Podawaj z ćwiartkami świeżej cytryny, które każdy może wycisnąć na swoją porcję.

# TORTILLA HISZPAŃSKA Z ZIEMNIAKAMI, CEBULĄ I CHORIZO



## Składniki:

- Ziemniaki: 400 g
- Cebula: 150 g
- Chorizo: 100 g
- Jajka: 6 sztuk (ok. 300 g)
- Oliwa z oliwek: 50 g
- Sól: 5 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g
- Papryka słodka w proszku: 5 g
- Natka pietruszki (do dekoracji): 10 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Ziemniaki obierz, umyj i pokrój w cienkie plasterki o grubości ok. 3 mm.
- Cebulę obierz i pokrój w cienkie półplasterki.
- Chorizo pokrój w półplasterki lub małą kostkę.

### 2. Smażenie ziemniaków i cebuli:

- Na dużej patelni rozgrzej 30 g oliwy z oliwek. Dodaj ziemniaki i smaż na średnim ogniu przez 10-15 minut, mieszając od czasu do czasu, aż ziemniaki zaczną się rumienić i będą miękkie (ale nie rozgotowane).
- Dodaj cebulę do ziemniaków i smaż kolejne 5-7 minut, aż cebula stanie się miękka i złocista. Dopraw mieszankę solą, pieprzem i papryką słodką. Gdy ziemniaki i cebula będą gotowe, przełóż je na talerz, aby lekko ostygły.

### 3. Przygotowanie chorizo:

- Na tej samej patelni dodaj pozostałe 20 g oliwy i wrzuć pokrojone chorizo. Smaż przez około 3-4 minuty, aż kawałki kiełbasy się zarumienią i wytopią trochę tłuszczu, co doda intensywnego smaku tortilli.

### 4. Przygotowanie mieszanki jajecznej:

- W dużej misce roztrzep jajka, dopraw solą i pieprzem.
- Do jajek dodaj przestudzone ziemniaki, cebulę oraz podsmażone chorizo. Delikatnie wymieszaj, aby składniki dobrze połączyły się z masą jajeczną.

### 5. Smażenie tortilli:

- Rozgrzej na patelni odrobinę oliwy (jeśli patelnia jest dobrze natłuszczona od smażenia chorizo, możesz pominąć ten krok).
- Wlej całą mieszankę jajeczną na patelnię i smaż na małym ogniu przez około 10 minut, aż spód tortilli się zetnie i nabierze złotego koloru.
- Aby przewrócić tortillę na drugą stronę, przykryj patelnię dużym talerzem, zdecydowanym ruchem odwróć patelnię, a następnie delikatnie przełóż tortillę z powrotem na patelnię, aby usmażyć drugą stronę. Smaż jeszcze przez 5-7 minut, aż tortilla będzie ścięta w środku.

### 6. Podanie:

- Tortillę podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej. Przed podaniem możesz posypać ją posiekaną natką pietruszki.
- Doskonale smakuje jako samodzielne danie lub jako dodatek do sałatki z pomidorów i rukoli.

# GULASZ Z INDYKA Z WARZYWAMI I KASZĄ KUSKUS



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Piers z indyka umyj, osusz i pokrój w kostkę o boku około 2-3 cm.
- Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
- Marchew obierz i pokrój w półplasterki.
- Papryki (czerwoną i żółtą) pokrój w paski lub kostkę.
- Cukinię pokrój w półplasterki.

### 2. Smażenie indyka:

- W dużym garnku rozgrzej 15 g oliwy z oliwek. Dodaj kawałki indyka i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż mięso nabierze złocistego koloru.
- Przełóż indyka na talerz i odstaw.

### 3. Przygotowanie warzyw:

- Na tej samej patelni rozgrzej pozostałe 15 g oliwy z oliwek. Dodaj cebulę i smaż przez około 5 minut, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj posiekany czosnek oraz marchew i smaż przez kolejne 3-4 minuty.
- Następnie dodaj pokrojone papryki i cukinię. Smaż warzywa przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

### 4. Dodanie przypraw i pomidorów:

- Do warzyw dodaj słodką paprykę w proszku, kurkumę, tymianek oraz liście laurowe. Dokładnie wymieszaj.
- Dodaj krojone pomidory z puszki oraz bulion warzywny. Dopraw solą i pieprzem. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, aż warzywa będą miękkie, a sos lekko się zredukuje.

### 5. Dodanie mięsa:

- Do warzywnego sosu dodaj podsmażonego indyka. Gotuj na małym ogniu przez 15 minut, aż mięso będzie miękkie i dobrze połączy się z warzywami. Jeśli sos stanie się zbyt gęsty, dodaj więcej bulionu.

### 6. Przygotowanie kaszy kuskus:

- W dużej misce umieść kaszę kuskus i dodaj szczyptę soli oraz kurkumy (dla nadania koloru).
- Zagotuj 250 ml bulionu warzywnego lub wody i wlej do miski z kuskusem. Przykryj i odstaw na 5 minut.
- Po tym czasie dodaj sok z cytryny oraz 10 g oliwy z oliwek. Wymieszaj widelcem, aby kuskus nabrał puszystej konsystencji.

### 7. Podanie:

- Na talerz wyłóż porcję kaszy kuskus, a na wierzch nałóż gulasz z indyka z warzywami.
- Posyp całość posiekaną natką pietruszki dla świeżości i smaku.
- Możesz podawać z dodatkowym kawałkiem cytryny do skropienia gulaszu przed jedzeniem.

## Składniki:

- Piers z indyka: 500 g
- Cebula: 150 g
- Czosnek: 10 g
- Marchew: 150 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Papryka żółta: 150 g
- Cukinia: 200 g
- Pomidory krojone (z puszki): 400 g
- Bulion warzywny: 400 g
- Oliwa z oliwek: 30 g
- Kasza kuskus: 200 g
- Sól: 5 g
- Pieprz czarny mielony: 3 g
- Papryka słodka w proszku: 5 g
- Kurkuma: 3 g
- Tymianek suszony: 2 g
- Liść laurowy: 2 sztuki
- Świeża natka pietruszki (posiekana): 15 g
- Sok z cytryny: 20 g

# DOMOWA PIZZA Z ULUBIONYMI DODATKAMI



## Składniki:

### Na ciasto:

- Mąka pszenna pełnoziarnista lub typ 00: 300 g
- Drożdże suche: 5 g (lub świeże drożdże: 15 g)
- Ciepła woda: 180 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Sól: 5 g
- Cukier: 3 g

### Na sos pomidorowy:

- Pomidory krojone (z puszki) lub passata: 400 g
- Czosnek: 10 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Suszone oregano: 5 g
- Suszona bazylija: 5 g
- Sól: 3 g
- Pieprz czarny mielony: 2 g

### Dodatki (propozycja):

- Mozzarella: 200 g
- Papryka czerwona: 100 g
- Cukinia: 100 g
- Pieczarki: 100 g
- Szyńka parmeńska lub szynka drobiowa: 100 g
- Oliwki: 50 g
- Cebula czerwona: 50 g
- Rukola: 50 g
- Świeża bazylija do dekoracji: 10 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ciasta:

- W dużej misce połącz ciepłą wodę, drożdże oraz cukier. Wymieszaj i odstaw na 5 minut, aby drożdże zaczęły pracować.
- Dodaj mąkę, sól i oliwę z oliwek. Wymieszaj, a następnie zacznij wyrabiać ciasto ręcznie lub za pomocą robota kuchennego z hakiem do ciasta przez 10 minut, aż ciasto będzie elastyczne i gładkie.
- Uformuj ciasto w kulę, umieść w lekko natłuszczonej misce, przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 1-1,5 godziny, aż podwoi swoją objętość.

### 2. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- W rondelku rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj posiekany czosnek. Smaż przez około 1 minutę, aż czosnek uwolni aromat.
- Dodaj krojone pomidory (lub passatę), oregano, bazylię, sól i pieprz. Gotuj na średnim ogniu przez 10-15 minut, mieszając od czasu do czasu, aż sos lekko zgęstnieje.
- Po ugotowaniu odstaw sos do ostygnięcia.

### 3. Przygotowanie dodatków:

- Mozzarellę pokrój w cienkie plasterki lub zetrzyj na tarce.
- Paprykę, cukinię, pieczarki i cebulę pokrój w cienkie plasterki.
- Oliwki odcedź z zalewy, a szynkę pokrój w cienkie paski lub porwij na mniejsze kawałki.

### 4. Formowanie i pieczenie pizzy:

- Gdy ciasto wyrośnie, rozgrzej piekarnik do 250°C (lub maksymalnej temperatury piekarnika). Jeśli masz kamień do pizzy, umieść go w piekarniku, aby się rozgrzał.
- Ciasto podziel na dwie porcje i rozwałkuj każdą na cienki placek o grubości około 0,5 cm (możesz rozciągnąć ciasto ręcznie, aby uzyskać bardziej tradycyjny kształt).
- Przełóż ciasto na papier do pieczenia lub na lekko natłuszczoną blachę.
- Posmaruj ciasto cienką warstwą sosu pomidorowego. Nałóż wybrane dodatki: najpierw ser, a potem warzywa i szynkę (jeśli używasz).

### 5. Pieczenie:

- Włóż pizzę do rozgrzanego piekarnika. Piecz przez 8-12 minut, aż ciasto będzie chrupiące, a ser roztopiony i lekko przyrumieniony.
- Jeśli używasz kamienia do pizzy, czas pieczenia może być krótszy (około 6-8 minut).

### 6. Podanie:

- Po wyjęciu pizzy z piekarnika posyp ją świeżą rukolą oraz listkami bazylii. Możesz dodać odrobinę oliwy z oliwek dla smaku.
- Pokrój na kawałki i podawaj gorące.

# PIECZONE WARZYWA Z TOFU

## I SOSEM TERIYAKI



### Składniki:

#### Na warzywa i tofu:

- Tofu naturalne (twarde): 300 g
- Marchew: 150 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Papryka żółta: 150 g
- Brokuł: 200 g
- Cukinia: 200 g
- Cebula czerwona: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Sól: 5 g
- Pieprz czarny mielony: 3 g
- Mielony imbir: 2 g
- Sezam (do posypania): 10 g
- Świeża kolendra lub szczypiorek (do dekoracji): 10 g

#### Na sos teriyaki:

- Sos sojowy: 50 g
- Miód lub syrop klonowy: 20 g
- Ocet ryżowy (lub sok z cytryny): 10 g
- Czosnek: 5 g
- Świeży imbir (starty): 5 g
- Skrobia kukurydziana: 5 g
- Woda: 30 g

### Przygotowanie:

#### 1. Przygotowanie tofu:

- Tofu osusz ręcznikiem papierowym, aby usunąć nadmiar wody. Następnie pokrój w kostkę o boku około 2 cm.
- W małej miseczce wymieszaj 10 g oliwy z oliwek, sól, pieprz oraz mielony imbir. Wrzuć pokrojone tofu do miski i delikatnie obtocz, aby kawałki były równomiernie pokryte przyprawami.
- Rozłóż tofu na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w rozgrzanym do 200°C piekarniku przez 15-20 minut, aż tofu stanie się lekko chrupiące na zewnątrz.

#### 2. Przygotowanie warzyw:

- Marchew obierz i pokrój w słupki. Papryki pokrój w paski, a brokuła podziel na małe różyczki. Cukinię pokrój w półplasterki, a cebulę w grube półplasterki. Czosnek drobno posiekaj.
- W dużej misce umieść pokrojone warzywa. Dodaj 10 g oliwy z oliwek, sól, pieprz i drobno posiekany czosnek. Dokładnie wymieszaj.
- Warzywa rozłóż na drugiej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku (możesz piec razem z tofu, jeśli obie blaszki zmieszczą się w piekarniku) przez 20-25 minut, mieszając raz w trakcie pieczenia, aby równomiernie się upiekły.

#### 3. Przygotowanie sosu teriyaki:

- W małym rondelku połącz sos sojowy, miód (lub syrop klonowy), ocet ryżowy, drobno posiekany czosnek i starty imbir.
- W osobnej miseczce wymieszaj skrobię kukurydzianą z wodą, aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodaj mieszankę skrobi do rondelka z sosem i gotuj na małym ogniu przez 3-5 minut, aż sos zgęstnieje. Odstaw do przestygnięcia.

#### 4. Połączenie składników:

- Gdy warzywa i tofu będą gotowe, przełóż je do dużej miski. Polej sosem teriyaki i delikatnie wymieszaj, aby sos równomiernie pokrył wszystkie składniki.

#### 5. Podanie:

- Przełóż warzywa z tofu na talerz. Posyp prażonym sezamem oraz posiekaną świeżą kolendrą lub szczypiorkiem.
- Danie można podawać samodzielnie lub z dodatkiem ryżu jaśminowego, brązowego, czy makaronu ryżowego.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



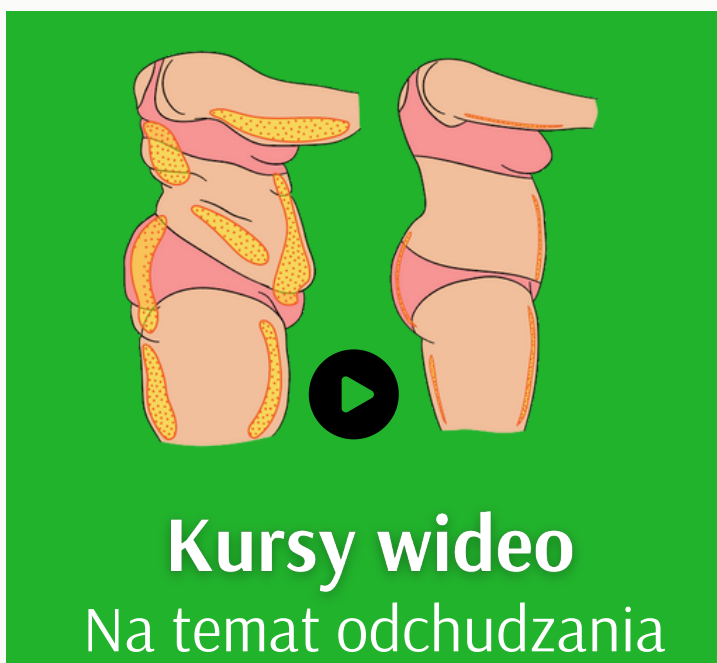
**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja



**25 godzin**  
Audiobooków



**Artykuły premium**  
Rozszerzone materiały



**Blog bez reklam**  
Pełna koncentracja  
na treści

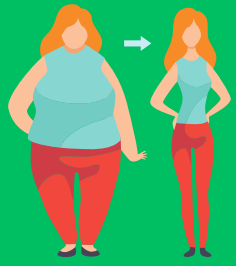


**Dopasowana**  
dieta

**KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI**

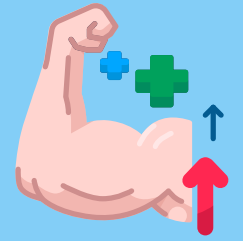


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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

