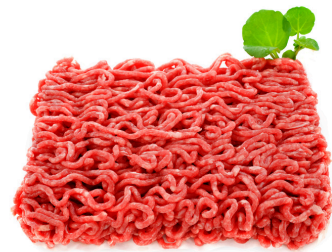


10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

CHILI CON CARNE Z FASOŁĄ I NACHOS



Mielone mięso wołowe



Czerwona fasola



Kukurydza



Papryki



Papryczki chili



Nachos

KURCZAK W SOSIE TERIYAKI Z WARZYWAMI I RYŻEM



Pierś z kurczaka



Brązowy ryż



Sos sojowy



Miód



Czerwona papryka



Cukinia

KOTLETY MIELONE Z PUREE ZIEMNIACZANYM I BURACZKAMI



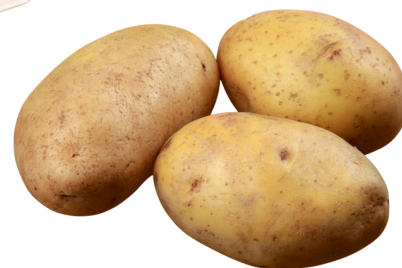
Mielone mięso
drobiowe



Cebula



Płatki owsiane



Ziemniaki



Masło



Buraki

ZUPA RAMEN Z WIEPRZOWINĄ, JAJKIEM I MAKARONEM



Bulion wieprzowy



Imbir



Pasta miso



Boczek wieprzowy



Makaron ramen



Jajka



ENCHILADAS Z KURCZAKIEM, FASOLĄ I SEREM



Pierś z kurczaka



Czerwona fasola



Kukurydza



Pomidory z puszki



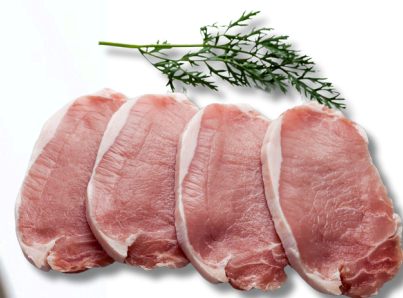
Tortille



Ser cheddar



PIECZONA POŁĘDWICA WIEPRZOWA Z ZIEMNIAKAMI I WARZYWAMI



Poładwica wieprzowa



Musztarda dijon



Ziemniaki



Marchew



Brokuły



Oliwa z oliwek

FRITTATA Z WARZYWAMI, SEREM FETA I ZIOŁAMI



Jajka



Cukinia



Papryka
czerwona



Szpinak

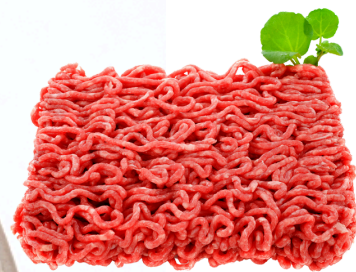


Ser feta



Bazylia

SPAGHETTI Z SOSEM POMIDOROWYM I KLOPSIKAMI



Mielone mięso



Bułka tarta



Krojone pomidory



Przecier
pomidorowy



Makaron spaghetti



Cebula

CURRY Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I RYŻEM JAŚMINOWYM



Pierś z kurczaka



Brokuł



Marchew



Ryż jaśminowy



Papryka czerwona



Pasta curry

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKAMI, MIĘSEM MIELONYM I SEREM



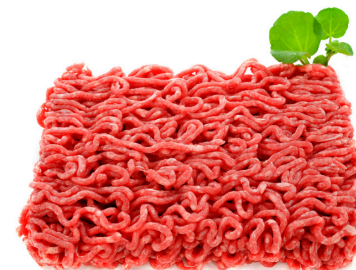
Ziemniaki



Masło



Mleko



Mielone mięso



Ser cheddar



Ser mozzarella

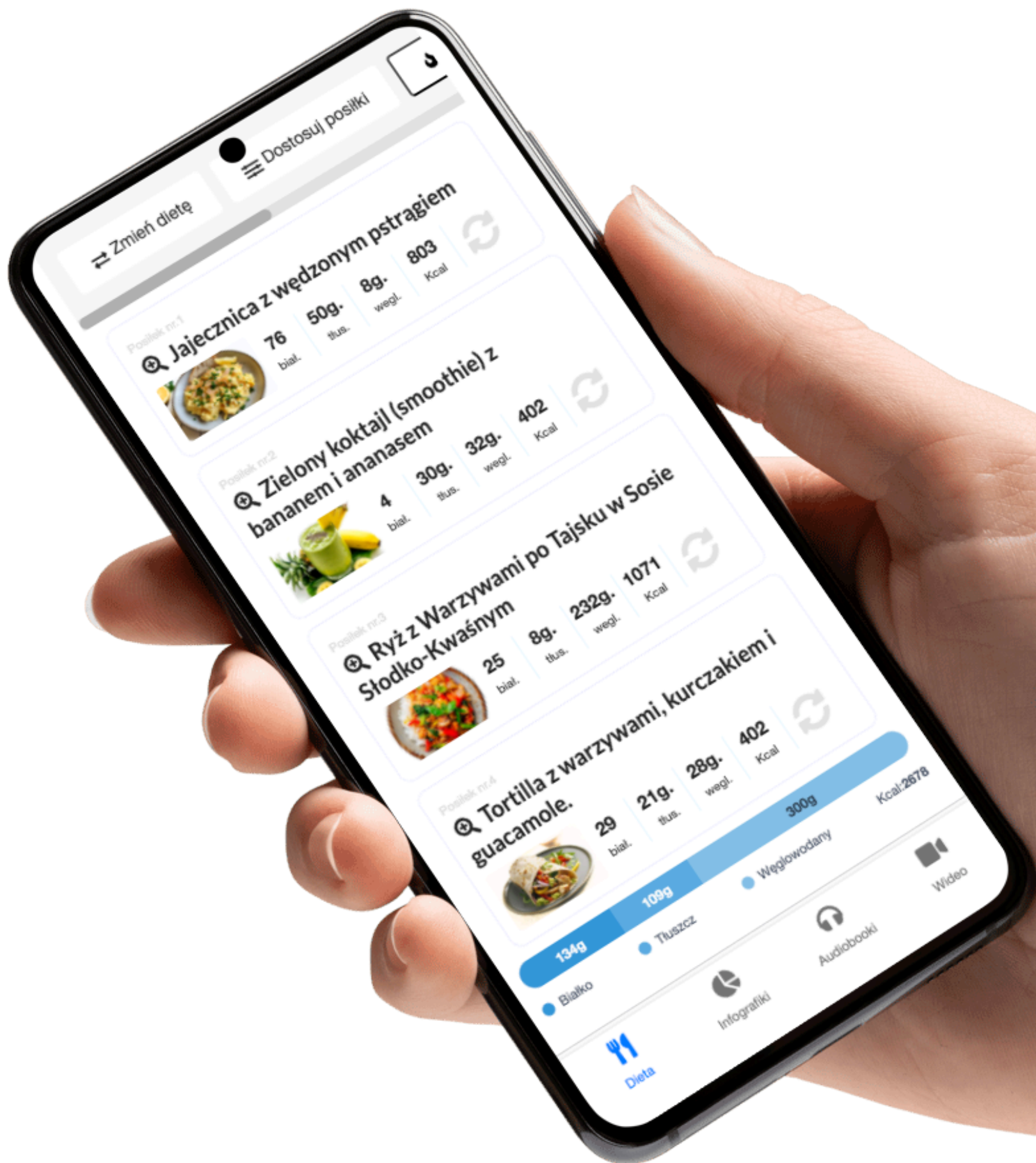
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

CHILI CON CARNE Z FASOLĄ I NACHOS



Składniki (na 4 porcje):

- 500 g mielonego mięsa wołowego
- 240 g czerwonej fasoli (ugotowanej lub z puszki, odsączonej)
- 150 g kukurydzy (ugotowanej lub z puszki, odsączonej)
- 150 g cebuli (drobno posiekanej)
- 100 g papryki czerwonej (pokrojonej w kostkę)
- 100 g papryki żółtej (pokrojonej w kostkę)
- 100 g pomidorów z puszki (krojonych)
- 30 g koncentratu pomidorowego
- 3 zębki czosnku (drobno posiekane, około 15 g)
- 15 g papryczki chili (drobno posiekanej, opcjonalnie więcej lub mniej w zależności od preferencji ostrości)
- 10 g kminu rzymskiego (mielonego)
- 10 g papryki słodkiej (mielonej)
- 5 g papryki wędzonej (mielonej)
- 3 g oregano suszonego
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego (lub do smaku)
- 15 g oliwy z oliwek
- 200 ml bulionu wołowego (lub warzywnego)
- 50 g nachos (opcjonalnie do podania)
- 50 g jogurtu naturalnego (jako zdrowsza alternatywa do śmietany)
- 10 g świeżej kolendry (do posypania)

Przygotowanie:

1. **Smażenie mięsa:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż przez około 5 minut, aż stanie się szklista. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
2. **Dodanie mięsa:** Dodaj mielone mięso wołowe. Smaż na średnim ogniu przez około 10 minut, aż mięso będzie równomiernie przyrumienione.
3. **Dodanie warzyw i przypraw:** Do mięsa dodaj papryki (czerwoną i żółtą), pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy, fasolę, kukurydzę oraz papryczkę chili. Przypraw wszystko kminem rzymskim, papryką słodką, papryką wędzoną, oregano, solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj.
4. **Duszenie:** Wlej bulion do patelni, zamieszaj i przykryj. Zmniejsz ogień i duś na małym ogniu przez około 30 minut, mieszając od czasu do czasu.
5. **Podanie:** Chili podawaj na ciepło, posypane świeżą kolendrą. Na wierzch możesz dodać łyżkę jogurtu naturalnego dla złagodzenia smaku.
6. **Nachos:** Na osobnym talerzu podaj nachos, które można maczać w chili lub użyć jako chrupiącego dodatku.

KURCZAK W SOSIE TERIYAKI Z WARZYWAMI I RYŻEM



Składniki (na 4 porcje):

- 400 g filetu z piersi kurczaka (pokrojonego w paski)
- 200 g ryżu brązowego lub jaśminowego
- 150 g brokuła (pokrojonego na małe różyczki)
- 150 g marchewki (pokrojonej w cienkie plasterki)
- 100 g czerwonej papryki (pokrojonej w paski)
- 100 g cukinii (pokrojonej w półplastry)
- 50 g cebuli (pokrojonej w pióra)
- 20 g świeżego imbiru (drobno posiekanego)
- 20 g czosnku (drobno posiekanego, około 4 ząbki)
- 20 g oleju sezamowego (lub oliwy z oliwek)

Sos Teriyaki:

- 50 g sosu sojowego (niskosodowego)
- 20 g miodu lub syropu klonowego
- 20 g octu ryżowego (lub soku z cytryny)
- 10 g mąki kukurydzianej (rozrobionej w 50 ml wody)
- 15 g sezamu (prażonego, do dekoracji)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego (lub do smaku)
- 5 g chili w płatkach (opcjonalnie, jeśli lubisz pikantne potrawy)

Przygotowanie:

- Przygotowanie ryżu:** Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu, aż będzie miękki, ale wciąż sypki. Odcedź i odstaw na bok.
- Przygotowanie sosu teriyaki:** W małym rondelku wymieszaj sos sojowy, miód (lub syrop klonowy), ocet ryżowy i mąkę kukurydzianą rozpuszczoną w wodzie. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu, mieszając, aż sos zgęstnieje (około 3-5 minut). Odstaw na bok.
- Smażenie kurczaka:** Na dużej patelni rozgrzej połowę oleju sezamowego. Dodaj pokrojonego kurczaka, dopraw pieprzem, i smaż na średnim ogniu przez 7-10 minut, aż będzie złocisty i soczysty w środku. Przełóż kurczaka na talerz.
- Smażenie warzyw:** Na tej samej patelni dodaj resztę oleju sezamowego. Włóż cebulę, imbir i czosnek. Smaż przez 2 minuty, aż staną się aromatyczne. Dodaj marchewkę, brokuły, paprykę i cukinię. Smaż przez kolejne 5-7 minut, aż warzywa będą al dente (lekko chrupiące, ale miękkie).
- Łączenie składników:** Do warzyw dodaj usmażonego kurczaka. Wlej wcześniej przygotowany sos teriyaki i dokładnie wymieszaj, aby kurczak i warzywa były równomiernie pokryte. Smaż wszystko jeszcze przez 2-3 minuty, aż składniki się połączą i sos dokładnie oblepi warzywa oraz mięso.
- Podanie:** Na talerze wyłóż porcje ryżu, a na nim umieść kurczaka z warzywami w sosie teriyaki. Posyp prażonym sezamem i opcjonalnie płatkami chili, jeśli chcesz dodać odrobinę ostrości.

KOTLETY MIELONE Z PUREE ZIEMNIACZANYM I BURACZKAMI



Składniki (na 4 porcje):

Kotlety Mielone:

- 500 g mielonego mięsa drobiowego (np. z indyka lub kurczaka)
- 100 g cebuli (drobno posiekanej)
- 50 g płatków owsianych (namoczonych w 50 ml mleka)
- 30 g natki pietruszki (drobno posiekanej)
- 15 g czosnku (około 3 ząbki, drobno posiekanego)
- 10 g musztardy
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego
- 5 g papryki słodkiej
- 10 g oleju rzepakowego (do smażenia)

Puree Ziemniaczane:

- 800 g ziemniaków (obrane, pokrojonych na kawałki)
- 50 g masła
- 100 ml mleka (można użyć mleka roślinnego)
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego

Buraczki:

- 400 g buraków (ugotowanych, startych na tarce o grubych oczkach)
- 15 g octu jabłkowego lub soku z cytryny
- 5 g cukru trzcinowego
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego
- 10 g oliwy z oliwek

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kotletów mielonych:

- W dużej misce wymieszaj mielone mięso z posiekaną cebulą, czosnkiem, namoczonymi płatkami owsianymi, musztardą, natką pietruszki, solą, pieprzem i papryką słodką.
- Uformuj 8 równych kotletów. Na patelni rozgrzej olej rzepakowy i smaż kotlety na średnim ogniu przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będą złociste i soczyste w środku.

2. Przygotowanie puree ziemniaczanego:

- Ugotuj obrane i pokrojone ziemniaki w osolonej wodzie do miękkości (około 15-20 minut). Odcedź ziemniaki, a następnie przełóż je z powrotem do garnka.
- Dodaj masło i mleko, a następnie ubij tłuczkiem do ziemniaków na gładkie puree. Dopraw solą i pieprzem według smaku.

3. Przygotowanie buraczków:

- Ugotowane buraki obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. W misce wymieszaj starte buraki z octem jabłkowym (lub sokiem z cytryny), cukrem trzcinowym, solą, pieprzem i oliwą z oliwek.
- Dokładnie wymieszaj i odstaw na chwilę, aby smaki się przegryzły.

4. Podanie:

- Na talerz wyłóż porcję puree ziemniaczanego, obok ułóż 2 kotlety mielone. Dodaj porcję buraczków jako sałatkę. Całość możesz udekorować świeżą natką pietruszki.

ZUPA RAMEN Z WIEPRZOWINĄ, JAJKIEM I MAKARONEM



Składniki (na 4 porcje):

Bulion:

- 1,5 litra bulionu wieprzowego (można przygotować na kościach wieprzowych lub wykorzystać wywar warzywny jako bazę)
- 500 g kości wieprzowych (opcjonalnie dla wzbogacenia smaku bulionu)
- 50 g świeżego imbiru (pokrojonego w plasterki)
- 50 g cebuli (przekrojonej na pół)
- 2 ząbki czosnku (lekko zgniecione, około 10 g)
- 50 g sosu sojowego
- 30 g pasty miso (jasnej)
- 10 g pasty chili (lub według preferencji ostrości)
- 10 g suszonych grzybów shiitake (opcjonalnie)
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu (do smaku)

Wieprzowina Chashu:

- 400 g boczku wieprzowego (rolowanego, bez kości)
- 20 g sosu sojowego
- 20 g mirinu (lub słodkiego wina ryżowego)
- 20 g sake (lub białego wytrawnego wina)
- 10 g cukru trzcinowego
- 10 g oleju sezamowego
- 10 g imbiru (pokrojonego w plasterki)
- 2 ząbki czosnku (około 10 g)

Dodatki:

- 200 g makaronu ramen (świeżego lub suszonego)
- 4 jajka (ugotowane na półtwardo)
- 100 g kiełków fasoli mung
- 100 g marchewki (pokrojonej w cienkie paski)
- 100 g grzybów shiitake (świeżych, pokrojonych w plasterki)
- 50 g szczypiorku (drobno posiekanego)
- 1 liść nori (pokrojony w cienkie paski)
- 10 g nasion sezamu (prażonych, do dekoracji)
- 10 g chili w płatkach (opcjonalnie, jeśli lubisz pikantne potrawy)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bulionu:

- W dużym garnku umieść kości wieprzowe, zalej wodą i doprowadź do wrzenia. Gotuj przez 5 minut, aby oczyścić kości z zanieczyszczeń, a następnie odcedź wodę i opłucz kości.
- Wlej 1,5 litra świeżej wody do garnka, dodaj umyte kości, imbir, cebulę, czosnek, suszone grzyby shiitake (jeśli używasz) oraz pastę miso, sos sojowy i pastę chili. Gotuj na małym ogniu przez 1,5-2 godziny, aby bulion nabrał intensywnego smaku.
- Na koniec przecedź bulion przez sitko, aby uzyskać klarowny wywar. Dopraw solą i pieprzem według smaku.

2. Przygotowanie wieprzowiny Chashu:

- Boczek wieprzowy zwiąż sznurkiem kuchennym, aby zachował kształt podczas gotowania.
- Na patelni rozgrzej olej sezamowy, dodaj boczek i obsmaż z każdej strony na złocisty kolor.
- Przełóż boczek do małego garnka, dodaj sos sojowy, mirin, sake, cukier, imbir i czosnek. Gotuj na małym ogniu przez około 1-1,5 godziny, obracając mięso co 20 minut, aż będzie miękkie i soczyste.
- Po ugotowaniu wyjmij boczek, ostudź i pokrój na cienkie plasterki.

3. Przygotowanie jajek:

- Jajka włóż do wrzącej wody i gotuj przez 6 minut, aby uzyskać półtwarde żółtka. Przełóż do miski z lodowatą wodą, aby przerwać proces gotowania. Po ostudzeniu obierz jajka ze skorupki.

4. Gotowanie makaronu:

- Ugotuj makaron ramen według instrukcji na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok.

5. Kompilowanie zupy:

- W głębokich miskach rozłóż ugotowany makaron. Zalej go gorącym bulionem.
- Na wierzchu ułóż plasterki wieprzowiny Chashu, połówki jajka, świeże grzyby, marchewkę i kiełki fasoli mung.
- Całość posyp posiekanym szczypiorkiem, nori oraz prażonym sezamem. Możesz również dodać płatki chili, jeśli lubisz pikantne potrawy.

ENCHILADAS Z KURCZAKIEM, FASOLĄ I SEREM



Składniki (na 4 porcje - 8 enchiladas):

Nadzienie:

- 400 g filetu z piersi kurczaka (pokrojonego w małe kawałki)
- 240 g czerwonej fasoli (ugotowanej lub z puszki, odsączonej)
- 150 g kukurydzy (ugotowanej lub z puszki, odsączonej)
- 150 g czerwonej papryki (pokrojonej w kostkę)
- 100 g cebuli (drobno posiekanej)
- 100 g tartego sera cheddar (można użyć sera o obniżonej zawartości tłuszczu)
- 200 g przecieru pomidorowego
- 30 g koncentratu pomidorowego
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g chili w proszku
- 5 g papryki wędzonej
- 5 g kminu rzymskiego (mielonego)
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego

Sos Enchilada:

- 400 g pomidorów z puszki (krojonych)
- 30 g koncentratu pomidorowego
- 30 g cebuli (posiekanej)
- 2 ząbki czosnku (około 10 g, drobno posiekane)
- 10 g chili w proszku (lub mniej, jeśli wolisz łagodniejsze dania)
- 5 g kminu rzymskiego (mielonego)
- 5 g oregano suszonego
- 5 g cukru trzcinowego (opcjonalnie)
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego

Tortille:

- 8 pełnoziarnistych tortilli (około 20 cm średnicy)

Dodatki:

- 50 g jogurtu greckiego (do podania, jako zdrowsza alternatywa do kwaśnej śmietany)
- 30 g świeżej kolendry (do posypania)
- 20 g pokrojonej dymki (do dekoracji)
- 1 limonka (pokrojona w ćwiartki, do podania)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie sosu Enchilada:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż stanie się szklista.
- Dodaj czosnek, chili w proszku, kmin rzymski i oregano. Smaż przez kolejną minutę, aby przyprawy uwolniły swój aromat.
- Dodaj pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy, cukier trzcinowy (opcjonalnie), sól i pieprz. Gotuj na średnim ogniu przez 10-15 minut, aż sos zgęstnieje. Na koniec zmiksuj sos blenderem na gładką konsystencję i odstaw.

2. Przygotowanie nadzienia:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż zmięknie. Dodaj pokrojoną czerwoną paprykę i smaż przez kolejne 5 minut.
- Dodaj kawałki kurczaka, dopraw chili w proszku, kminem rzymskim, papryką wędzoną, solą i pieprzem. Smaż przez około 10 minut, aż kurczak będzie dobrze usmażony.
- Dodaj przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, fasolę oraz kukurydzę. Gotuj przez kolejne 5 minut, aby smaki się połączyły. Odstaw nadzienie na bok.

3. Przygotowanie enchiladas:

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Na środku każdej tortilli umieść około 3-4 łyżki nadzienia, posyp niewielką ilością tartego sera (zostaw trochę na później), a następnie zwiń tortillę w ciasny rulon.
- Ułóż przygotowane enchiladas w naczyniu żaroodpornym, złączeniem do dołu, aby się nie rozwijały.

4. Pieczenie:

- Polej enchiladas przygotowanym wcześniej sosem. Posyp pozostałym startym serem.
- Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 20-25 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.

5. Podanie:

- Gotowe enchiladas podawaj z łyżką jogurtu greckiego, posiekaną kolendrą i dymką.
- Do dania można dodać ćwiartki limonki, które można wycisnąć przed jedzeniem, aby dodać potrawie świeżości.

PIECZONA POŁĘDWICA WIEPRZOWA Z ZIEMNIAKAMI I WARZYWAMI



Składniki (na 4 porcje):

Polędwica Wieprzowa:

- 600 g polędwicy wieprzowej
- 20 g musztardy dijon
- 15 g miodu (opcjonalnie, aby zbalansować smaki)
- 15 g oliwy z oliwek
- 10 g czosnku (około 2 ząbki, drobno posiekane)
- 10 g świeżego rozmarynu (lub 5 g suszonego)
- 5 g tymianku (suszonego lub świeżego)
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego

Ziemniaki:

- 600 g ziemniaków (pokrojonych na ćwiartki, ze skórką)
- 20 g oliwy z oliwek
- 5 g papryki wędzonej
- 5 g czosnku granulowanego
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego
- 10 g świeżego tymianku (lub 5 g suszonego)

Warzywa:

- 200 g marchewki (pokrojonej w słupki)
- 200 g brokuła (pokrojonego na różyczki)
- 150 g czerwonej cebuli (pokrojonej w pióra)
- 20 g oliwy z oliwek
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego
- 10 g świeżego koperku (do posypania)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie polędwicy wieprzowej:

- Polędwicę wieprzową oczyść z błon i nadmiaru tłuszczu. W miseczce wymieszaj musztardę, miód, oliwę z oliwek, posiekany czosnek, rozmaryn, tymianek, sól i pieprz.
- Natrzyj polędwicę marynatą, przykryj folią i odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut (można zostawić na całą noc, aby smaki się przegryzły).

2. Przygotowanie ziemniaków:

- Piekarnik nagrzej do 200°C. W dużej misce wymieszaj pokrojone na ćwiartki ziemniaki z oliwą z oliwek, papryką wędzoną, czosnkiem granulowanym, solą, pieprzem oraz świeżym tymiankiem.
- Przełóż ziemniaki na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku przez 25-30 minut, aż będą złociste i chrupiące z zewnątrz, a miękkie w środku.

3. Przygotowanie warzyw:

- W misce wymieszaj marchewkę, brokuły i czerwoną cebulę z oliwą z oliwek, solą i pieprzem. Rozłóż warzywa na osobnej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz warzywa w piekarniku obok ziemniaków przez około 20 minut, aż będą lekko przyrumienione i miękkie, ale wciąż chrupiące.

4. Pieczenie polędwicy:

- W czasie pieczenia ziemniaków i warzyw, rozgrzej patelnię z odrobiną oliwy z oliwek na średnim ogniu. Obsmaż polędwicę ze wszystkich stron przez około 4-5 minut, aż uzyska złocistą skórkę.
- Następnie przełóż polędwicę na blachę do pieczenia (można użyć tej samej, na której pieką się ziemniaki) i piecz w piekarniku przez około 15-20 minut (w zależności od grubości polędwicy), aż osiągnie temperaturę wewnętrzną około 65-70°C.
- Po upieczeniu odstaw polędwicę na 5-10 minut, aby odpoczęła, zanim ją pokroisz na plastry.

5. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję pieczonych ziemniaków, warzyw oraz plasterki polędwicy wieprzowej. Całość posyp świeżym koperkiem. Danie możesz podać z ulubionym sosem, np. jogurtowo-ziołowym lub musztardowym, jako dodatek.

FRITTATA Z WARZYWAMI, SEREM FETA I ZIOŁAMI



Składniki (na 4 porcje):

- 6 jajek (roztrzepanych)
- 200 g cukinii (pokrojonej w cienkie półplastry)
- 150 g papryki czerwonej (pokrojonej w kostkę)
- 100 g szpinaku świeżego (lub mrożonego, wcześniej rozmrożonego i odciśniętego)
- 100 g cebuli (drobno posiekanej)
- 150 g sera feta (pokruszonego na kawałki)
- 50 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 30 g oliwy z oliwek (do smażenia)
- 10 g świeżego szczypiorku (drobno posiekanego)
- 10 g świeżej bazylii (drobno posiekanej)
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego
- 5 g papryki słodkiej (opcjonalnie)
- 5 g oregano suszonego (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Na dużej, żaroodpornej patelni rozgrzej 15 g oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż stanie się szklista. Następnie dodaj cukinię i paprykę, dopraw solą, pieprzem oraz słodką papryką, jeśli jej używasz. Smaż przez kolejne 5-7 minut, aż warzywa lekko zmiękną.
- Dodaj szpinak i smaż przez 1-2 minuty, aż zwiędnie (jeśli używasz świeżego). Jeśli używasz mrożonego szpinaku, upewnij się, że nie ma nadmiaru wody.

2. Przygotowanie masy jajecznej:

- W misce roztrzep jajka. Dodaj pokruszoną fetę, świeże zioła (szczypiorek i bazylię), sól i pieprz. Delikatnie wymieszaj.

3. Łączenie składników:

- Do podsmażonych warzyw na patelni wlej masę jajeczną. Przemieszaj lekko, aby składniki równomiernie się rozłożyły.
- Na wierzchu ułóż połówki pomidorków koktajlowych. Jeśli używasz suszonego oregano, posyp nim całą powierzchnię.

4. Gotowanie na patelni:

- Gotuj frittata na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż jajka zaczną się ścinać na brzegach, ale środek będzie jeszcze lekko płynny.

5. Pieczenie:

- Nagrzej piekarnik do 180°C z opcją grilla (jeśli nie masz tej funkcji, piekarnik górny-dolny również się sprawdzi).
- Włóż patelnię z frittata do piekarnika i piecz przez 5-7 minut, aż wierzch stanie się złocisty i jajka całkowicie się zetną. Możesz sprawdzić, czy frittata jest gotowa, delikatnie nakłuwając jej środek – jeśli nie ma płynnej masy, danie jest gotowe.

6. Podanie:

- Wyjmij frittata z piekarnika i odstaw na 2-3 minuty, aby lekko ostygła.
- Pokrój na porcje i podawaj na ciepło. Możesz posypać dodatkową porcją świeżych ziół, np. bazylią lub natką pietruszki, oraz skropić odrobiną oliwy z oliwek przed podaniem.

SPAGHETTI Z SOSEM POMIDOROWYM I KLOPSIKAMI



Składniki (na 4 porcje):

Klopsiki:

- 400 g mielonego mięsa z indyka lub chudej wołowiny
- 50 g bułki tartej pełnoziarnistej (lub namoczonych płatków owsianych)
- 50 g cebuli (drobno posiekanej)
- 20 g parmezanu (drobno startego)
- 15 g świeżej natki pietruszki (posiekanej)
- 15 g musztardy dijon
- 15 g czosnku (około 3 ząbki, drobno posiekanego)
- 1 jajko
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego
- 10 g oliwy z oliwek (do smażenia)

Sos Pomidorowy:

- 800 g pomidorów z puszki (krojonych) lub świeżych (sparzonych, obranych ze skórki, pokrojonych)
- 200 g przecieru pomidorowego
- 50 g cebuli (drobno posiekanej)
- 15 g czosnku (około 3 ząbki, drobno posiekanego)
- 15 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżych liści bazylii (lub 5 g suszonej)
- 5 g oregano suszonego
- 5 g cukru trzcinowego (opcjonalnie, aby zbalansować kwasowość)
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego

Spaghetti:

- 300 g pełnoziarnistego makaronu spaghetti
- 5 g soli (do gotowania makaronu)

Dodatki:

- 20 g świeżo startego parmezanu (do posypania)
- 10 g świeżej bazylii (do dekoracji)
- 15 g oliwy z oliwek (do skropienia makaronu)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie klopsików:

- W dużej misce połącz mielone mięso z bułką tartą, jajkiem, cebulą, czosnkiem, musztardą, natką pietruszki, parmezanem, solą i pieprzem.
- Wymieszaj wszystko dokładnie, aby składniki równomiernie się połączyły. Uformuj małe klopsiki (około 3 cm średnicy) – powstanie około 16-20 klopsików.
- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż klopsiki na średnim ogniu przez około 5-7 minut, obracając je, aż będą równomiernie przyrumienione. Po usmażeniu przełóż klopsiki na talerz i odstaw.

2. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- Na tej samej patelni, na której smażyły się klopsiki, dodaj trochę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż będzie szklista.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż zacznie pachnieć. Dodaj pomidory z puszki (lub świeże), przecier pomidorowy, oregano, liście bazylii, sól, pieprz oraz cukier trzcinowy, jeśli używasz.
- Gotuj na małym ogniu przez 15-20 minut, aż sos lekko zgęstnieje i smaki się połączą. Na koniec możesz zmiksować sos blenderem na gładką konsystencję, jeśli wolisz gładki sos.

3. Dodanie klopsików do sosu:

- Do gotowego sosu pomidorowego dodaj usmażone wcześniej klopsiki. Gotuj na małym ogniu przez kolejne 10 minut, aby klopsiki przeszły smakiem sosu i były w pełni ugotowane.

4. Gotowanie spaghetti:

- W dużym garnku zagotuj wodę, dodaj sól, a następnie wrzuć makaron. Gotuj według instrukcji na opakowaniu (zazwyczaj 8-10 minut), aż będzie al dente.
- Odcedź makaron i delikatnie skrop oliwą z oliwek, aby się nie kleił.

5. Podanie:

- Na talerz wyłóż porcję spaghetti, polej sosem pomidorowym z klopsikami. Posyp startym parmezanem oraz świeżą bazylią. Możesz skropić dodatkową oliwą z oliwek dla intensywniejszego smaku.

CURRY Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I RYŻEM JAŚMINOWYM



Składniki (na 4 porcje):

Curry:

- 400 g filetu z piersi kurczaka (pokrojonego w kostkę)
- 200 g brokuła (pokrojonego na małe różyczki)
- 150 g marchewki (pokrojonej w cienkie plasterki)
- 150 g czerwonej papryki (pokrojonej w paski)
- 100 g cukinii (pokrojonej w półplastry)
- 150 g cebuli (drobno posiekanej)
- 3 ząbki czosnku (około 15 g, drobno posiekane)
- 20 g świeżego imbiru (drobno posiekanego)
- 400 ml mleczka kokosowego (niskotłuszczowego)
- 200 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 30 g pasty curry (czerwonej lub żółtej, w zależności od preferencji ostrości)
- 15 g oleju kokosowego (lub oliwy z oliwek)
- 10 g sosu sojowego (niskosodowego)
- 5 g kurkumy (mielonej)
- 5 g kminu rzymskiego (mielonego)
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego
- 10 g świeżej kolendry (do dekoracji)

Ryż Jaśminowy:

- 200 g ryżu jaśminowego
- 500 ml wody
- 5 g soli

Dodatki:

- 1 limonka (pokrojona w ćwiartki, do podania)
- 10 g świeżych listków bazylii (opcjonalnie do dekoracji)
- 10 g prażonych orzeszków ziemnych (posiekanych, do posypania)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu jaśminowego:

- W garnku zagotuj 500 ml wody z dodatkiem soli.
- Wsyp ryż jaśminowy, zmniejsz ogień do minimum i gotuj pod przykryciem przez około 10-12 minut, aż ryż wchłonie całą wodę i będzie miękki.
- Po ugotowaniu zdejmij garnek z ognia, odstaw na kilka minut pod przykryciem, a następnie delikatnie wymieszaj ryż widelcem.

2. Przygotowanie curry:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej kokosowy (lub oliwę z oliwek) na średnim ogniu.
- Dodaj cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż będzie szklista. Następnie dodaj posiekany czosnek, imbir oraz pastę curry. Smaż wszystko przez 2-3 minuty, aż aromaty przypraw się uwolnią.
- Dodaj kawałki kurczaka i smaż przez około 5-7 minut, aż mięso lekko się przyrumieni. Dopraw całość solą, pieprzem, kurkumą i mielonym kminem rzymskim.

3. Dodanie warzyw i sosu:

- Do patelni dodaj marchewkę, brokuły, czerwoną paprykę i cukinię. Smaż przez 3-4 minuty, aż warzywa lekko zmiękną, ale wciąż będą chrupkie.
- Wlej mleczko kokosowe oraz bulion. Dodaj sos sojowy i dokładnie wymieszaj. Gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut, aż sos lekko zgęstnieje, a warzywa będą miękkie, ale zachowają swoją strukturę.

4. Końcowe doprawianie i przygotowanie:

- Na koniec spróbuj curry i w razie potrzeby dopraw solą, pieprzem lub dodatkową ilością pasty curry, jeśli chcesz, aby danie było bardziej pikantne.
- Zdejmij curry z ognia i posyp świeżą kolendrą.

5. Podanie:

- Na talerze wyłóż porcje ugotowanego ryżu jaśminowego, a obok lub na wierzchu dodaj curry z kurczakiem i warzywami.
- Danie udekoruj świeżą kolendrą, listkami bazylii i posiekanymi, prażonymi orzeszkami ziemnymi. Podawaj z ćwiartkami limonki, które można wycisnąć na curry przed jedzeniem, aby dodać mu orzeźwiającej nuty.

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKAMI, MIĘSEM MIELONYM I SEREM



Składniki (na 4 porcje):

Warstwa Ziemniaczana:

- 800 g ziemniaków (obrane i pokrojonych w cienkie plasterki)
- 30 g masła (można użyć masła klarowanego lub oliwy z oliwek)
- 100 ml mleka (można użyć mleka roślinnego)
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego

Warstwa Mięsna:

- 500 g mielonego mięsa z indyka, chudej wołowiny lub wieprzowiny
- 150 g cebuli (drobno posiekanej)
- 2 ząbki czosnku (około 10 g, drobno posiekane)
- 150 g marchewki (startej na tarce o dużych oczkach)
- 100 g czerwonej papryki (pokrojonej w kostkę)
- 200 g pomidorów z puszki (krojonych) lub 150 g przecieru pomidorowego
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g papryki wędzonej (mielonej)
- 5 g kminu rzymskiego (mielonego)
- 5 g oregano suszonego
- 5 g soli (lub do smaku)
- 5 g pieprzu czarnego mielonego

Ser:

- 100 g sera cheddar (drobno startego)
- 50 g sera mozzarella (drobno startego)

Dodatki:

- 10 g natki pietruszki (drobno posiekanej do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ziemniaków:

- Ziemniaki obierz, umyj i pokrój w cienkie plasterki (około 2-3 mm grubości).
- W dużym garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli. Wrzuć plasterki ziemniaków i gotuj przez około 5-7 minut, aż lekko zmiękną, ale nie będą całkowicie ugotowane. Odcedź ziemniaki i odstaw na bok.
- W małym rondelku podgrzej mleko z masłem, aż masło się rozpuści. Dopraw solą i pieprzem. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie warstwy mięsnej:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż stanie się szklista. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj mielone mięso, dopraw solą, pieprzem, papryką wędzoną, kminem rzymskim i oregano. Smaż na średnim ogniu przez około 8-10 minut, aż mięso będzie dobrze usmażone.
- Dodaj startą marchewkę i pokrojoną paprykę. Smaż przez kolejne 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną.
- Dodaj pomidory z puszki lub przecier pomidorowy. Gotuj wszystko razem przez 10 minut, aż sos zgęstnieje i wszystkie smaki się połączą. W razie potrzeby dopraw jeszcze solą i pieprzem.

3. Przygotowanie zapiekanki:

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- W naczyniu żaroodpornym (około 20x30 cm) ułóż na dnie cienką warstwę ziemniaków. Następnie równomiernie rozłóż połowę przygotowanego mięsa. Na mięso połóż kolejną warstwę ziemniaków, a potem resztę mięsa. Na wierzch wyłóż ostatnią warstwę ziemniaków.
- Delikatnie polej zapiekankę ciepłym mlekiem z masłem, aby ziemniaki były wilgotne i kremowe po upieczeniu.

4. Pieczenie i ser:

- Przykryj naczynie żaroodporne folią aluminiową i piecz przez 30 minut.
- Po tym czasie zdejmij folię, posyp zapiekankę startym serem cheddar i mozzarellą.
- Piecz przez kolejne 15-20 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.

5. Podanie:

- Po upieczeniu odstaw zapiekankę na 5 minut, aby lekko ostygła i łatwiej się kroić.
- Przed podaniem posyp danie świeżą natką pietruszki.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



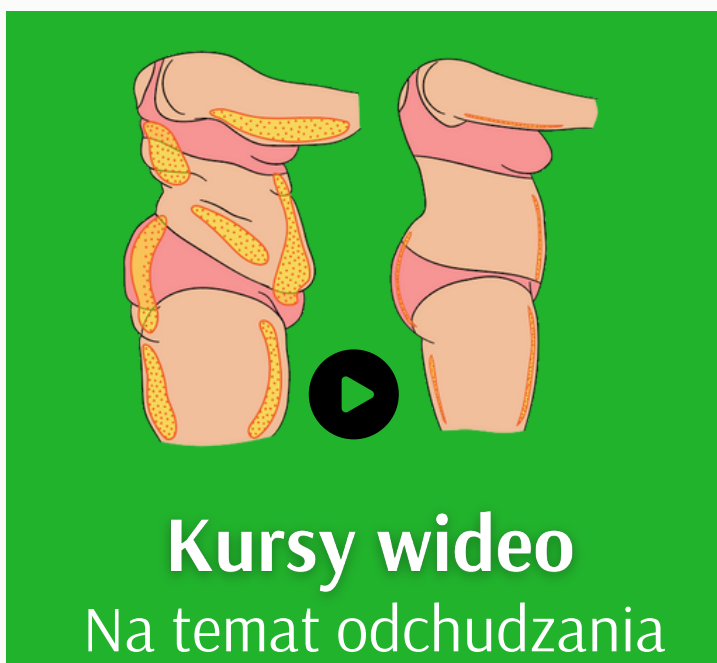
10 ebooków
same fakty



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

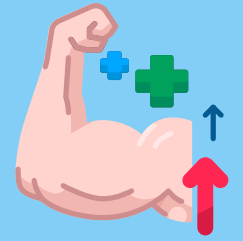


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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