10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

PIZZA MARGHERITA Z BAZYLIĄ I ŚWIEŻĄ MOZZARELLĄ

Mąka pszenna

Drożdże

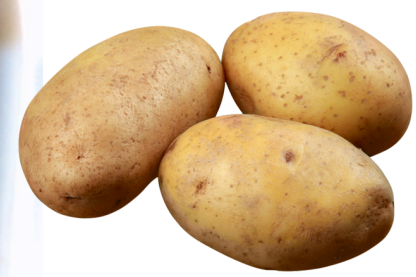
Pomidory pelati

Oliwa z oliwek

Mozzarella

Bazylia

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I PORÓW Z SEREM GRUYÈRE



Ziemniaki

Por

Ser gruyère

Czosnek

Mleko

Śmietana 12%

CURRY Z BATATÓW I SZPINAKU Z RYŻEM BASMATI

Bataty

Szpinak

Ryż basmati

Krojone pomidory

Ciecierzyca

Pasta curry

STEK Z TUŃCZYKA Z SAŁATKĄ Z POMIDORÓW I OLIWEK

Stek z tuńczyka

Oliwki zielone

Pomidorki koktajlowe

Rukola

Czerwona cebula

Oliwa z oliwek

LASAGNE Z WARZYWAMI GRILLOWANYMI I MOZZARELLĄ

Makaron lasagne

Cukinia

Bakłażan

Pomidory krojone

Koncentrat pomidorowy

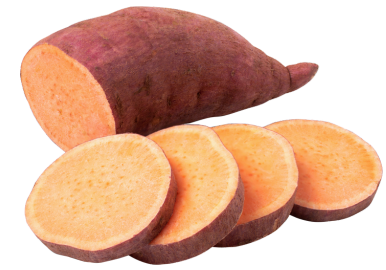
Mozzarella

PIECZONE WARZYWA Z KASZĄ BULGUR I SOSEM JOGURTOWYM

Kasza bulgur

Papryki

Ciecierzyca



Batat

Jogurt grecki

Sok z cytryny

KURCZAK W SOSIE CYTRYNOWYM Z KUSKUSEM

Pierś z kurczaka

Kuskus

Cukinia

Bulion

Sok z cytryny

Jogurt naturalny

PIECZONA POLĘDWICA WOŁOWA Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI

Polędwica wołowa

Marchew

Korzeń pietruszki

Burak

Korzeń selera

Oliwa z oliwek

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z CIECIERZYCĄ I PRZYPRAWAMI

Jagnięcina

Ciecierzyca

Cebula

Kmin rzymski

Bulion

Pomidory krojone

PIECZONY ŁOSOŚ TERIYAKI Z RYŻEM JAŚMINOWYM

Filet z łososia

Ryż jaśminowy

Brokuł

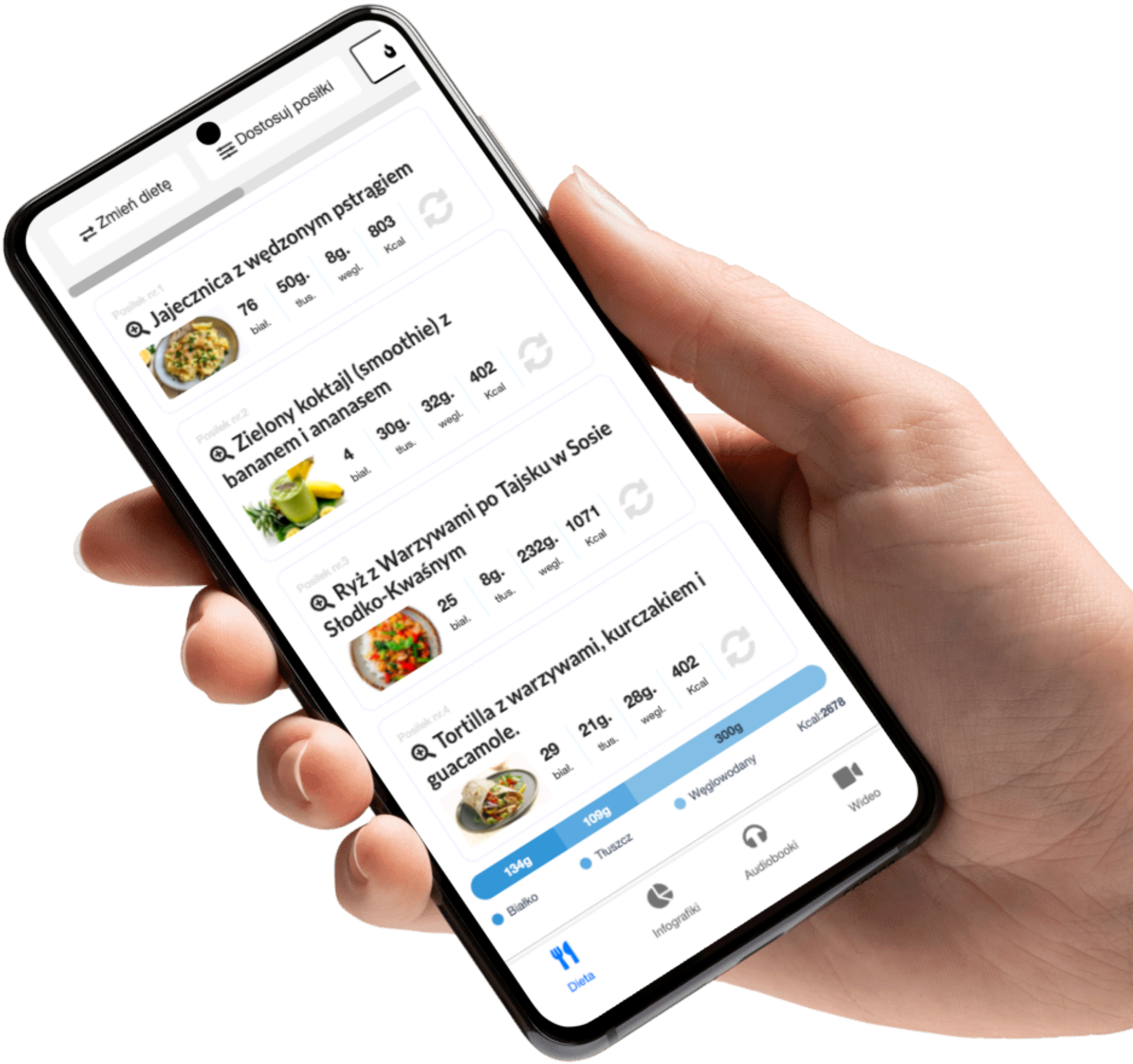
Marchew

Sos sojowy

Miód

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

PIECZONA POLĘDWICA WOŁOWA Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI

Składniki (na 4 porcje):

- Polędwica wołowa: 800 g
- Marchew: 300 g
- Pietruszka korzeń: 200 g
- Seler korzeniowy: 200 g
- Burak: 300 g
- Batat: 250 g
- Czerwona cebula: 100 g
- Czosnek: 20 g (około 4 ząbki)
- Oliwa z oliwek: 40 g (około 4 łyżki)
- Miód: 20 g (około 1 łyżka)
- Musztarda Dijon: 15 g (około 1 łyżka)
- Tymianek świeży: 10 g (kilka gałązek)
- Rozmaryn świeży: 10 g (kilka gałązek)
- Sól: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Pieprz czarny: 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Papryka wędzona: 5 g (około 1 łyżeczka)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie mięsa:**
   - Polędwicę wołową osusz papierowym ręcznikiem. Natrzyj ją oliwą z oliwek (10 g), solą, pieprzem oraz papryką wędzoną.
   - Pozostaw na około 30 minut w temperaturze pokojowej, aby mięso nabrało smaku.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - Marchew, pietruszkę, seler, buraka i bataty obierz i pokrój na kawałki o jednakowej wielkości, aby równomiernie się upiekły. Czerwoną cebulę pokrój na ćwiartki, a ząbki czosnku zostaw w łupinkach.
   - Przełóż warzywa na blachę do pieczenia, skrop je pozostałą oliwą (30 g), dodaj miód, musztardę oraz świeży tymianek i rozmaryn. Dopraw solą i pieprzem, a następnie dokładnie wymieszaj, aby warzywa równomiernie pokryły się przyprawami.
3. **Pieczenie:**
   - Rozgrzej piekarnik do 200°C (tryb góra-dół).
   - Na rozgrzanej patelni obsmaż polędwicę na średnio wysokim ogniu z każdej strony, aby uzyskać ładną, złocistą skórkę (około 2-3 minut na każdą stronę).
   - Przełóż polędwicę na środek blachy z warzywami. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż mięso osiągnie preferowany stopień wysmażenia (np. dla medium-rare wewnętrzna temperatura mięsa powinna wynosić około 54-57°C).
4. **Serwowanie:**
   - Po upieczeniu wyjmij polędwicę z piekarnika, przykryj folią aluminiową i odstaw na około 5-10 minut, aby mięso „odpoczęło” i soki równomiernie się rozłożyły.
   - Warzywa wymieszaj na blasze, aby równomiernie pokryły się powstałym podczas pieczenia sosem.
5. **Podanie:**
   - Pokrój polędwicę na plastry i podawaj razem z pieczonymi warzywami. Całość możesz udekorować świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki lub dodatkowym tymiankiem.

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I PORÓW Z SEREM GRUYÈRE

Składniki (na 4 porcje):

- Ziemniaki: 800 g
- Pory (biała i jasnozielona część): 300 g
- Ser gruyère: 150 g
- Czosnek: 10 g (około 2 ząbki)
- Śmietanka 12%: 200 g
- Mleko 2%: 200 g
- Masło: 20 g
- Gałka muszkatołowa: 2 g (około 1/2 łyżeczki)
- Sól: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Pieprz czarny: 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Tymianek świeży: 5 g (kilka gałązek)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ziemniaków:**
   - Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie plasterki (około 2-3 mm grubości). Najlepiej użyć do tego mandoliny kuchennej, aby uzyskać równe plastry.
   - Plastry ziemniaków przełóż do dużej miski i zalej zimną wodą, aby pozbyć się nadmiaru skrobi. Odstaw na kilka minut, a następnie odcedź i osusz na ręczniku papierowym.
2. **Przygotowanie porów:**
   - Pory umyj dokładnie, usuń ciemnozielone części, a resztę pokrój w cienkie plasterki.
   - Na patelni rozgrzej masło (10 g), dodaj pokrojone pory i smaż na małym ogniu przez około 10 minut, aż staną się miękkie, ale nie zrumienione. Pod koniec dodaj drobno posiekany czosnek i smaż jeszcze przez 1-2 minuty, aż czosnek zacznie wydzielać intensywny aromat.
3. **Przygotowanie sosu:**
   - W rondelku wymieszaj śmietankę, mleko, gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Podgrzewaj na małym ogniu, aż składniki się połączą, ale nie doprowadzaj do wrzenia. Sos ma być delikatnie ciepły.
   - Po zdjęciu z ognia, dodaj 50 g startego sera gruyère i mieszaj, aż ser całkowicie się rozpuści.
4. **Warstwowanie zapiekanki:**
   - Piekarnik rozgrzej do 180°C (tryb góra-dół).
   - Naczynie żaroodporne wysmaruj pozostałym masłem (10 g).
   - Ułóż warstwę ziemniaków na dnie naczynia, następnie dodaj cienką warstwę podsmażonych porów. Kontynuuj układanie naprzemiennych warstw ziemniaków i porów, aż wykorzystasz wszystkie składniki. Ostatnia warstwa powinna być z ziemniaków.
   - Całość zalej przygotowanym wcześniej sosem śmietanowo-serowym.
5. **Pieczenie:**
   - Wstaw naczynie do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 45-50 minut, aż ziemniaki będą miękkie, a wierzch zapiekanki złocisty.
   - Na 10 minut przed końcem pieczenia posyp wierzch zapiekanki pozostałym startym serem gruyère (100 g), aby ser się roztopił i zrumienił.
6. **Podanie:**
   - Po wyjęciu z piekarnika odstaw zapiekankę na 5 minut, aby nieco ostygła i łatwiej się kroiła.
   - Przed podaniem udekoruj świeżymi listkami tymianku.

CURRY Z BATATÓW I SZPINAKU Z RYŻEM BASMATI

Składniki (na 4 porcje):

- Bataty: 600 g
- Szpinak świeży: 200 g
- Cebula: 150 g
- Czosnek: 15 g (około 3 ząbki)
- Imbir świeży: 10 g
- Pomidory krojone z puszki: 400 g
- Mleko kokosowe (pełnotłuste): 400 g
- Czerwona pasta curry: 50 g
- Ciecierzyca z puszki (odsączona): 240 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Kolendra świeża: 10 g (kilka gałązek)
- Sok z limonki: 20 g (około 1 łyżka)
- Ryż basmati: 200 g
- Sól: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Pieprz czarny: 2 g (około 1/3 łyżeczki)
- Kurkuma: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Kmin rzymski (mielony): 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Papryka ostra (opcjonalnie): 2 g (około 1/3 łyżeczki)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie batatów:**
   - Bataty obierz i pokrój w kostkę o boku około 2-3 cm. Przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, skrop 10 g oliwy z oliwek i posyp szczyptą soli. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 20 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.
2. **Przygotowanie ryżu:**
   - Ryż basmati przepłucz kilkakrotnie pod bieżącą wodą, aby pozbyć się nadmiaru skrobi.
   - W garnku zagotuj około 500 ml wody, dodaj ryż i szczyptę soli. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 12-15 minut, aż ryż będzie miękki i wchłonie całą wodę. Odstaw pod przykryciem, aby odpoczął.
3. **Przygotowanie curry:**
   - Na głębokiej patelni lub w garnku rozgrzej pozostałą oliwę (10 g). Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż na małym ogniu przez 5 minut, aż stanie się miękka i lekko szklista.
   - Dodaj posiekany czosnek oraz starty imbir. Smaż przez 1-2 minuty, aż uwolnią swój aromat.
   - Dodaj czerwoną pastę curry, kmin rzymski, kurkumę i paprykę ostrą (opcjonalnie). Smaż przez 1 minutę, mieszając, aby przyprawy się podprażyły.
   - Dodaj pomidory krojone z puszki oraz mleko kokosowe. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
4. **Dodanie składników:**
   - Do gotującego się sosu dodaj pieczone bataty oraz odsączoną ciecierzycę. Gotuj na małym ogniu przez kolejne 5-7 minut, aż smaki się połączą.
   - Na koniec dodaj świeży szpinak i gotuj jeszcze przez 1-2 minuty, aż szpinak zwiędnie.
5. **Wykończenie:**
   - Dopraw curry solą, pieprzem oraz sokiem z limonki. Wymieszaj, aby smaki się połączyły.
   - Posyp świeżą, posiekaną kolendrą tuż przed podaniem.
6. **Podanie:**
   - Serwuj curry z porcją ugotowanego ryżu basmati. Całość możesz udekorować dodatkową świeżą kolendrą i plasterkami limonki.

STEK Z TUŃCZYKA Z SAŁATKĄ Z POMIDORÓW I OLIWEK

Składniki (na 2 porcje):

- Steki z tuńczyka: 400 g (2 steki po około 200 g każdy)
- Pomidory koktajlowe: 300 g
- Oliwki zielone bez pestek: 50 g
- Czerwona cebula: 50 g
- Rukola: 50 g
- Kapary: 10 g (około 1 łyżka)
- Oliwa z oliwek: 40 g (około 4 łyżki)
- Ocet balsamiczny: 10 g (około 1 łyżka)
- Sok z cytryny: 10 g (około 1 łyżka)
- Czosnek: 5 g (około 1 ząbek)
- Sól: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Pieprz czarny: 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Papryka ostra w proszku: 2 g (około 1/3 łyżeczki)
- Świeży tymianek: 5 g (kilka gałązek)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie steków z tuńczyka:**
   - Steki z tuńczyka osusz papierowym ręcznikiem. Skrop je oliwą z oliwek (10 g), sokiem z cytryny i natrzyj rozgniecionym czosnkiem. Dopraw solą, pieprzem i papryką ostrą. Pozostaw w temperaturze pokojowej na 10-15 minut, aby smaki się połączyły.
2. **Przygotowanie sałatki:**
   - Pomidory koktajlowe umyj i przekrój na połówki.
   - Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
   - Oliwki pokrój na plasterki lub przekrój na połówki.
   - W dużej misce połącz pomidory, cebulę, oliwki oraz kapary. Skrop sałatkę oliwą z oliwek (20 g) i octem balsamicznym, a następnie delikatnie wymieszaj.
   - Dodaj rukolę tuż przed podaniem, aby nie zwiędła. Dopraw szczyptą soli i pieprzu według smaku.
3. **Smażenie steków:**
   - Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnio-wysokim ogniu. Posmaruj patelnię oliwą (10 g).
   - Umieść steki z tuńczyka na gorącej patelni i smaż przez około 2-3 minuty z każdej strony, w zależności od preferowanego stopnia wysmażenia (2 minuty z każdej strony dla lekko surowego środka, 3-4 minuty dla bardziej wysmażonego).
   - Steki z tuńczyka powinny być złociste na zewnątrz, ale soczyste i różowe w środku. Unikaj zbyt długiego smażenia, aby mięso nie stało się suche.
4. **Wykończenie i podanie:**
   - Przełóż steki na talerz i odstaw na 2-3 minuty, aby odpoczęły.
   - Podawaj steki z tuńczyka na świeżo przygotowanej sałatce z pomidorów, rukoli i oliwek.
   - Udekoruj całość świeżymi listkami tymianku i opcjonalnie skrop dodatkową oliwą z oliwek oraz sokiem z cytryny przed podaniem.

LASAGNE Z WARZYWAMI GRILLOWANYMI I MOZZARELLĄ

Składniki (na 4 porcje):

- Makaron lasagne (surowy lub gotowy do pieczenia): 250 g
- Cukinia: 300 g
- Bakłażan: 300 g
- Papryka czerwona: 200 g
- Pieczarki: 200 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g (około 2 ząbki)
- Szpinak świeży: 150 g
- Pomidory krojone z puszki: 400 g
- Koncentrat pomidorowy: 30 g (około 2 łyżki)
- Mozzarella: 200 g
- Parmezan: 50 g (starty)
- Oliwa z oliwek: 40 g (około 4 łyżki)
- Zioła prowansalskie: 10 g (około 1 łyżka)
- Świeża bazylia: 10 g (kilka listków)
- Sól: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Pieprz czarny: 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa: 2 g (około 1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Cukinię, bakłażana i paprykę umyj i pokrój na plastry o grubości około 1 cm. Pieczarki oczyść i pokrój w grube plasterki.
   - Cebulę obierz i pokrój w piórka.
   - Warzywa grilluj na patelni grillowej lub w piekarniku (możesz użyć funkcji grill). Skrop je oliwą z oliwek (20 g) i posyp szczyptą soli oraz pieprzu. Grilluj przez około 5-7 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.
2. **Przygotowanie sosu pomidorowego:**
   - Na głębokiej patelni rozgrzej pozostałą oliwę z oliwek (20 g). Dodaj posiekany czosnek i smaż na małym ogniu przez 1-2 minuty, aż zacznie intensywnie pachnieć.
   - Dodaj krojone pomidory z puszki oraz koncentrat pomidorowy. Dopraw ziołami prowansalskimi, szczyptą soli, pieprzu i gałką muszkatołową. Gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut, aż sos zgęstnieje.
   - Na koniec dodaj świeży szpinak i gotuj jeszcze przez 1-2 minuty, aż zwiędnie. Zdejmij sos z ognia.
3. **Przygotowanie makaronu:**
   - Jeśli używasz surowego makaronu lasagne, ugotuj go al dente w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Jeśli korzystasz z makaronu gotowego do zapiekania, pomiń ten krok.
4. **Składanie lasagne:**
   - Piekarnik rozgrzej do 180°C (tryb góra-dół).
   - W naczyniu żaroodpornym rozprowadź cienką warstwę sosu pomidorowego na dnie.
   - Na sosie ułóż pierwszą warstwę makaronu lasagne, następnie dodaj warstwę grillowanych warzyw i kolejno sos pomidorowy. Powtórz te warstwy, aż wykorzystasz wszystkie składniki, kończąc warstwą makaronu.
   - Na wierzchu rozłóż pokrojoną w plastry mozzarellę i posyp startym parmezanem.
5. **Pieczenie:**
   - Wstaw lasagne do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 30-35 minut, aż ser na wierzchu będzie złocisty i lekko zrumieniony.
6. **Podanie:**
   - Po upieczeniu odstaw lasagne na kilka minut, aby łatwiej się kroiła.
   - Przed podaniem udekoruj świeżymi listkami bazylii i skrop dodatkową oliwą z oliwek, jeśli lubisz.

PIECZONE WARZYWA Z KASZĄ BULGUR I SOSEM JOGURTOWYM

Składniki (na 4 porcje):

- Kasza bulgur: 200 g
- Cukinia: 300 g
- Papryka czerwona: 200 g
- Papryka żółta: 200 g
- Batat: 300 g
- Bakłażan: 300 g
- Czerwona cebula: 100 g
- Ciecierzyca z puszki (odsączona): 240 g
- Oliwa z oliwek: 40 g (około 4 łyżki)
- Sól: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Pieprz czarny: 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Papryka wędzona: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Kumin (kmin rzymski, mielony): 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Kurkuma: 2 g (około 1/2 łyżeczki)
- Natka pietruszki: 10 g (kilka gałązek)

Sos jogurtowy:

- Jogurt grecki (niskotłuszczowy): 200 g
- Sok z cytryny: 10 g (około 1 łyżka)
- Czosnek: 5 g (około 1 ząbek)
- Oliwa z oliwek: 10 g (około 1 łyżka)
- Sól: 2 g (około 1/3 łyżeczki)
- Pieprz czarny: 1 g (około 1/4 łyżeczki)
- Świeży koperek: 5 g (posiekany, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Cukinię, paprykę, bakłażana i batata umyj i pokrój w kostkę o boku około 2 cm.
   - Czerwoną cebulę obierz i pokrój w piórka.
   - Przełóż warzywa do dużej miski, dodaj odsączoną ciecierzycę, a następnie skrop je oliwą z oliwek (30 g). Dopraw solą, pieprzem, papryką wędzoną, kuminem i kurkumą. Dokładnie wymieszaj, aby warzywa równomiernie pokryły się przyprawami.
   - Rozłóż warzywa na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, tak aby tworzyły równą warstwę.
   - Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C (tryb góra-dół) przez około 25-30 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko zrumienione. W trakcie pieczenia zamieszaj warzywa 1-2 razy, aby równomiernie się upiekły.
2. **Przygotowanie kaszy bulgur:**
   - Kaszę bulgur przepłucz pod bieżącą wodą.
   - W garnku zagotuj 400 ml wody. Dodaj szczyptę soli, a następnie wsyp kaszę bulgur.
   - Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 10-12 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka.
   - Po ugotowaniu odstaw kaszę na kilka minut, aby odpoczęła. Następnie spulchnij ją widelcem.
3. **Przygotowanie sosu jogurtowego:**
   - W miseczce wymieszaj jogurt grecki, sok z cytryny, drobno posiekany czosnek, oliwę z oliwek oraz sól i pieprz. Jeśli lubisz, dodaj drobno posiekany świeży koperek.
   - Wymieszaj dokładnie i odstaw sos na 5-10 minut, aby smaki się połączyły.
4. **Składanie dania:**
   - Ułóż ugotowaną kaszę bulgur na talerzach.
   - Na wierzchu rozłóż porcję pieczonych warzyw.
   - Polej całość sosem jogurtowym i posyp drobno posiekaną natką pietruszki.
5. **Podanie:**
   - Podawaj danie od razu po przygotowaniu, aby cieszyć się świeżymi smakami pieczonych warzyw i kremowego sosu jogurtowego.

KURCZAK W SOSIE CYTRYNOWYM Z KUSKUSEM

Składniki (na 4 porcje):

- Filety z piersi kurczaka: 600 g (około 4 filety po 150 g)
- Kuskus: 200 g
- Bulion warzywny lub drobiowy: 250 ml
- Cukinia: 200 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g (około 2 ząbki)
- Sok z cytryny: 50 g (około 2 łyżki)
- Skórka z cytryny: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Oliwa z oliwek: 30 g (około 3 łyżki)
- Jogurt naturalny: 100 g
- Świeża kolendra lub pietruszka: 10 g (posiekana)
- Miód: 10 g (około 1 łyżeczka)
- Sól: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Pieprz czarny: 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Kurkuma: 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Papryka słodka: 5 g (około 1 łyżeczka)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kurczaka:**
   - Filety z piersi kurczaka umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Dopraw je solą, pieprzem, kurkumą i papryką słodką.
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek (20 g). Smaż filety z kurczaka na średnim ogniu przez 4-5 minut z każdej strony, aż będą złociste i dobrze usmażone. Następnie przełóż je na talerz i przykryj folią aluminiową, aby zachowały ciepło.
2. **Przygotowanie sosu cytrynowego:**
   - Na tej samej patelni, na której smażyłeś kurczaka, dodaj drobno posiekaną cebulę oraz czosnek. Smaż przez 2-3 minuty, aż cebula zmięknie.
   - Dodaj miód, sok z cytryny oraz skórkę z cytryny. Całość wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez 2-3 minuty, aż sos nieco zgęstnieje.
   - Dodaj jogurt naturalny i mieszaj, aż uzyskasz jednolity sos. Jeśli sos wydaje się zbyt gęsty, dodaj 2-3 łyżki wody lub bulionu.
3. **Przygotowanie kuskusu:**
   - Kuskus wsyp do dużej miski i zalej gorącym bulionem warzywnym lub drobiowym (250 ml). Przykryj talerzem lub pokrywką i odstaw na 5-7 minut, aż kuskus wchłonie cały płyn.
   - Po upływie czasu, spulchnij kuskus widelcem.
4. **Przygotowanie warzyw:**
   - Cukinię i paprykę pokrój w drobną kostkę.
   - Na osobnej patelni rozgrzej pozostałą oliwę z oliwek (10 g) i dodaj pokrojone warzywa. Smaż przez 5-7 minut, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż lekko chrupiące.
   - Dodaj usmażone warzywa do kuskusu i delikatnie wymieszaj.
5. **Podanie:**
   - Na talerzach ułóż porcję kuskusu z warzywami.
   - Na wierzchu ułóż plasterki usmażonego kurczaka.
   - Polej kurczaka przygotowanym wcześniej sosem cytrynowym i posyp posiekaną świeżą kolendrą lub pietruszką.
6. **Dodatki:**
   - Danie możesz podać z dodatkową porcją świeżych warzyw, takich jak pomidory koktajlowe lub ogórek.

PIZZA MARGHERITA Z BAZYLIĄ I ŚWIEŻĄ MOZZARELLĄ

Składniki (na 2 średnie pizze):

Na ciasto:

- Mąka pszenna typ 00: 300 g
- Drożdże instant: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Ciepła woda: 180 ml
- Oliwa z oliwek: 15 g (około 1 łyżka)
- Sól: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Cukier: 5 g (około 1 łyżeczka)

Na sos pomidorowy:

- Pomidory pelati (z puszki): 400 g
- Czosnek: 5 g (około 1 ząbek)
- Oliwa z oliwek: 10 g (około 1 łyżka)
- Sól: 3 g (około 1/2 łyżeczki)
- Pieprz czarny: 2 g (około 1/3 łyżeczki)
- Oregano suszone: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Świeża bazylia: kilka listków do dekoracji

Na wierzch:

- Mozzarella fresca (świeża, w kulce): 250 g
- Oliwa z oliwek: 10 g (około 1 łyżka)
- Świeża bazylia: 10 g (kilka listków)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ciasta:**
   - W dużej misce wymieszaj mąkę z drożdżami i cukrem.
   - Dodaj ciepłą wodę oraz oliwę z oliwek. Mieszaj składniki, aż się połączą, a następnie dodaj sól.
   - Zagniataj ciasto ręcznie lub za pomocą miksera z hakiem przez około 8-10 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne.
   - Uformuj z ciasta kulę i przełóż ją do lekko naoliwionej miski. Przykryj ściereczką i pozostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1-1,5 godziny, aż ciasto podwoi swoją objętość.
2. **Przygotowanie sosu pomidorowego:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek (10 g) i dodaj drobno posiekany czosnek. Smaż na małym ogniu przez około 1 minutę, aż czosnek zacznie pachnieć.
   - Dodaj pomidory pelati, rozgniecione widelcem lub ręką. Dopraw solą, pieprzem i oregano. Gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
   - Po ugotowaniu sosu odstaw go do ostygnięcia. Możesz również zmiksować sos, jeśli chcesz uzyskać gładką konsystencję.
3. **Formowanie pizzy:**
   - Piekarnik rozgrzej do 250°C (lub maksymalnej temperatury, jaką obsługuje Twój piekarnik), najlepiej z kamieniem do pizzy umieszczonym na dolnej półce piekarnika.
   - Wyrośnięte ciasto podziel na dwie równe części.
   - Każdą część uformuj w kulę, a następnie rozwałkuj lub rozciągnij ręcznie na cienki placek o średnicy około 25-30 cm.
   - Przełóż rozwałkowane ciasto na papier do pieczenia lub łopatkę do pizzy.
4. **Nakładanie składników:**
   - Na przygotowane ciasto nałóż cienką warstwę sosu pomidorowego.
   - Świeżą mozzarellę osusz ręcznikiem papierowym, aby pozbyć się nadmiaru wilgoci, a następnie porwij ją na mniejsze kawałki i równomiernie rozłóż na pizzy.
   - Skrop wierzch pizzy oliwą z oliwek (5 g na każdą pizzę).
5. **Pieczenie:**
   - Przełóż pizzę na rozgrzany kamień lub bezpośrednio na blachę do pieczenia.
   - Piecz pizzę przez 7-10 minut, aż brzegi będą złociste, a ser roztopiony i lekko zrumieniony.
6. **Wykończenie i podanie:**
   - Po wyjęciu z piekarnika udekoruj pizzę świeżymi listkami bazylii i skrop delikatnie oliwą z oliwek.
   - Serwuj pizzę od razu po przygotowaniu, aby cieszyć się jej chrupiącym spodem i świeżymi aromatami bazylii oraz mozzarelli.

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z CIECIERZYCĄ I PRZYPRAWAMI

Składniki (na 4 porcje):

- Jagnięcina (udziec lub łopatka, pokrojona w kostkę): 600 g
- Ciecierzyca z puszki (odsączona): 240 g
- Cebula: 150 g
- Czosnek: 15 g (około 3 ząbki)
- Pomidory krojone z puszki: 400 g
- Bulion warzywny lub drobiowy: 400 ml
- Marchew: 200 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Seler naciowy: 100 g
- Oliwa z oliwek: 30 g (około 3 łyżki)
- Przecier pomidorowy: 30 g (około 2 łyżki)
- Sok z cytryny: 20 g (około 1 łyżka)
- Miód: 10 g (około 1 łyżeczka)
- Kolendra świeża: 10 g (do dekoracji)
- Sól: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Pieprz czarny: 3 g (około 1/2 łyżeczki)

Przyprawy:

- Kmin rzymski (mielony): 5 g (około 1 łyżeczka)
- Kolendra (mielona): 5 g (około 1 łyżeczka)
- Papryka słodka: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Papryka wędzona: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Cynamon (mielony): 2 g (około 1/2 łyżeczki)
- Kurkuma: 2 g (około 1/2 łyżeczki)
- Chili (opcjonalnie, dla ostrości): 2 g (około 1/2 łyżeczki)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie mięsa:**
   - Jagnięcinę umyj, osusz papierowym ręcznikiem i pokrój w kostkę o boku około 2-3 cm.
   - Dopraw mięso solą, pieprzem oraz kminem rzymskim i kolendrą mieloną. Wymieszaj, aby przyprawy dobrze pokryły mięso.
2. **Obsmażanie mięsa:**
   - W dużym garnku lub głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek (15 g).
   - Obsmaż mięso partiami na średnio wysokim ogniu przez około 5-6 minut, aż będzie ładnie zrumienione z każdej strony. Przełóż mięso na talerz i odstaw na bok.
3. **Przygotowanie warzyw:**
   - W tym samym garnku podsmaż drobno posiekaną cebulę, czosnek, marchew pokrojoną w plasterki, paprykę pokrojoną w kostkę oraz seler naciowy pokrojony w kawałki. Smaż na małym ogniu przez około 5-7 minut, aż warzywa staną się miękkie.
   - Dodaj wszystkie przyprawy (paprykę słodką, paprykę wędzoną, cynamon, kurkumę oraz chili, jeśli używasz) i smaż przez 1-2 minuty, aby wydobyć ich aromat.
4. **Dodanie pozostałych składników:**
   - Do warzyw dodaj przecier pomidorowy i smaż przez 2-3 minuty, aby lekko się skarmelizował.
   - Dodaj obsmażoną jagnięcinę z powrotem do garnka. Wlej bulion oraz dodaj krojone pomidory z puszki.
   - Doprowadź całość do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 60-90 minut, aż jagnięcina będzie miękka i łatwo się rozdzielała. Jeśli bulion odparuje zbyt szybko, możesz dodać więcej wody lub bulionu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
5. **Dodanie ciecierzycy:**
   - Odsączoną i przepłukaną ciecierzycę dodaj do gulaszu na ostatnie 10-15 minut gotowania. Pozwoli to jej się dobrze zagrzać i połączyć z resztą składników.
6. **Doprawianie:**
   - Na koniec dopraw gulasz solą, pieprzem, sokiem z cytryny oraz miodem. Wymieszaj i gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aby smaki się połączyły.
7. **Podanie:**
   - Gulasz podawaj na ciepło, udekorowany świeżą, posiekaną kolendrą.
   - Świetnie komponuje się z ryżem, kaszą kuskus lub chlebkiem pita.

PIECZONY ŁOSOŚ TERIYAKI Z RYŻEM JAŚMINOWYM

Składniki (na 4 porcje):

- Filety z łososia: 600 g (4 filety po około 150 g każdy)
- Ryż jaśminowy: 200 g
- Brokuł: 300 g
- Marchew: 200 g
- Czerwona papryka: 150 g
- Cebula dymka: 50 g
- Nasiona sezamu: 10 g (około 1 łyżka)
- Oliwa z oliwek: 20 g (około 2 łyżki)
- Świeża kolendra: 10 g (kilka listków do dekoracji)

Marynata teriyaki:

- Sos sojowy: 60 g (około 4 łyżki)
- Miód: 20 g (około 1 łyżka)
- Sok z limonki: 20 g (około 1 łyżka)
- Czosnek: 5 g (około 1 ząbek, drobno posiekany)
- Imbir świeży: 5 g (drobno starty, około 1 łyżeczka)
- Olej sezamowy: 10 g (około 1 łyżeczka)
- Skrobia kukurydziana: 5 g (około 1 łyżeczka)
- Woda: 50 ml

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie marynaty teriyaki:**
   - W miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, sok z limonki, drobno posiekany czosnek, starty imbir i olej sezamowy.
   - W małym rondelku rozpuść skrobię kukurydzianą w wodzie, a następnie dodaj do niej mieszankę sosu sojowego z przyprawami.
   - Podgrzewaj na małym ogniu, stale mieszając, aż marynata zacznie gęstnieć (około 2-3 minuty). Odstaw do ostygnięcia.
2. **Marynowanie łososia:**
   - Filety z łososia umyj i osusz papierowym ręcznikiem.
   - Umieść łososia w płaskim naczyniu i zalej go przygotowaną marynatą teriyaki, pozostawiając trochę sosu do późniejszego polania łososia po upieczeniu.
   - Przykryj naczynie folią spożywczą i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut (można pozostawić na dłużej, aby smaki dobrze się połączyły).
3. **Przygotowanie ryżu:**
   - Ryż jaśminowy przepłucz kilkakrotnie pod bieżącą wodą, aby usunąć nadmiar skrobi.
   - W garnku zagotuj 400 ml wody, dodaj szczyptę soli, a następnie wsyp ryż.
   - Gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 12-15 minut, aż ryż wchłonie całą wodę i będzie miękki. Po ugotowaniu odstaw ryż na kilka minut pod przykryciem, aby "odpoczął".
4. **Przygotowanie warzyw:**
   - Brokuł podziel na małe różyczki, marchew pokrój w cienkie słupki, a czerwoną paprykę w paski.
   - Na patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek i podsmaż marchew, brokuły oraz paprykę przez 5-7 minut, aż warzywa zmiękną, ale pozostaną lekko chrupiące. Dopraw szczyptą soli i pieprzu. Odstaw na bok.
5. **Pieczenie łososia:**
   - Piekarnik rozgrzej do 200°C (tryb góra-dół).
   - Przełóż filety z łososia do naczynia żaroodpornego, skórą do dołu. Wylej na wierzch marynatę, którą łosoś się marynował.
   - Piecz przez około 12-15 minut, aż łosoś będzie soczysty i delikatnie się zrumieni. Na ostatnie 2 minuty pieczenia możesz ustawić piekarnik na funkcję grill, aby uzyskać lekko chrupiącą skórkę.
6. **Podanie:**
   - Na talerzach ułóż porcję ugotowanego ryżu jaśminowego.
   - Na wierzchu połóż upieczony filet z łososia i skrop go pozostałym sosem teriyaki.
   - Obok łososia rozłóż porcję podsmażonych warzyw.
   - Całość posyp posiekanymi cebulkami dymkami, świeżymi listkami kolendry oraz nasionami sezamu.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

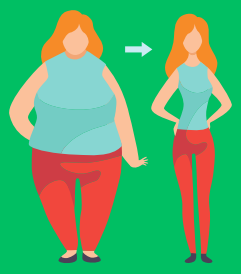
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

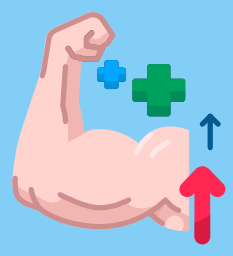
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

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

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

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

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

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

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	wegl.	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