

# 10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

## ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, SZPINAKIEM I SEREM FETA



Makaron pełnoziarnisty



Szpinak



Ser feta



Cebule



Pomidory koktajlowe



Oliwa z oliwek

## TORTILLA Z CHORIZO, ZIEMNIAKAMI I CEBULĄ



Ziemniaki



Chorizo



Cebula



Jajka



Mleko



Oliwa z oliwek

# RISOTTO Z DYNIĄ I SZAŁWIĄ



Dynia



Cebula



Ryż arborio



Szałwia



Bulion warzywny



Masło

# KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM Z POLENTĄ



Krewetki



Kaszka  
kukurydziana



Pomidory krojone



Cebula



Bulion warzywny



Oliwa z oliwek

# PIECZONY DORSZ Z MASŁEM CZOSNKOWYM I SZPINAKIEM



Filet z dorsza



Szpinak



Masło



Czosnek



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny

# SPAGHETTI ALLE VONGOLE (Z MAŁŻAMI)



Makaron spaghetti



Małże vongole



Czosnek



Oliwa z oliwek



Natka pietruszki



Sok z cytryny

# PIECZONE WARZYWA Z GRILLOWANYM TOFU I QUINOA



Tofu



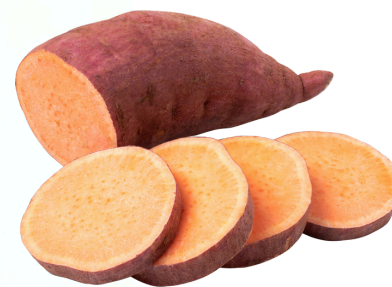
Komosa ryżowa



Cukinia



Papryka



Batat



Brokuł

# KURCZAK PO MAROKAŃSKU Z KUSKUSEM I SUSZONYMI OWOCAMI



Pierś z kurczaka



Kuskus



Ciecierzycza



Suszone morele



Rodzynki

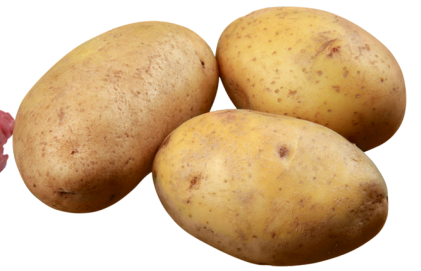


Bulion

# GULASZ WOŁOWY PO BURGUNDZKU Z PUREE ZIEMNIACZANYM



Wołowina



Ziemniaki



Mleko



Pieczarki



Bulion wołowy



Pomidory krojone



# GRILLOWANE KREWETKI Z SAŁATKĄ Z MANGO I KOLENDRY



Krewetki



Mango



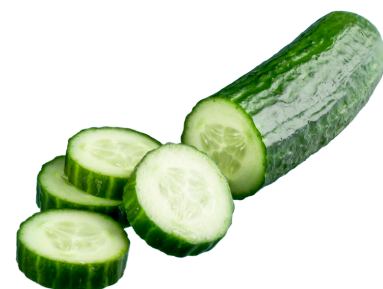
Czerwona papryka



Świeża kolendra



Sok z limonki



Ogórek

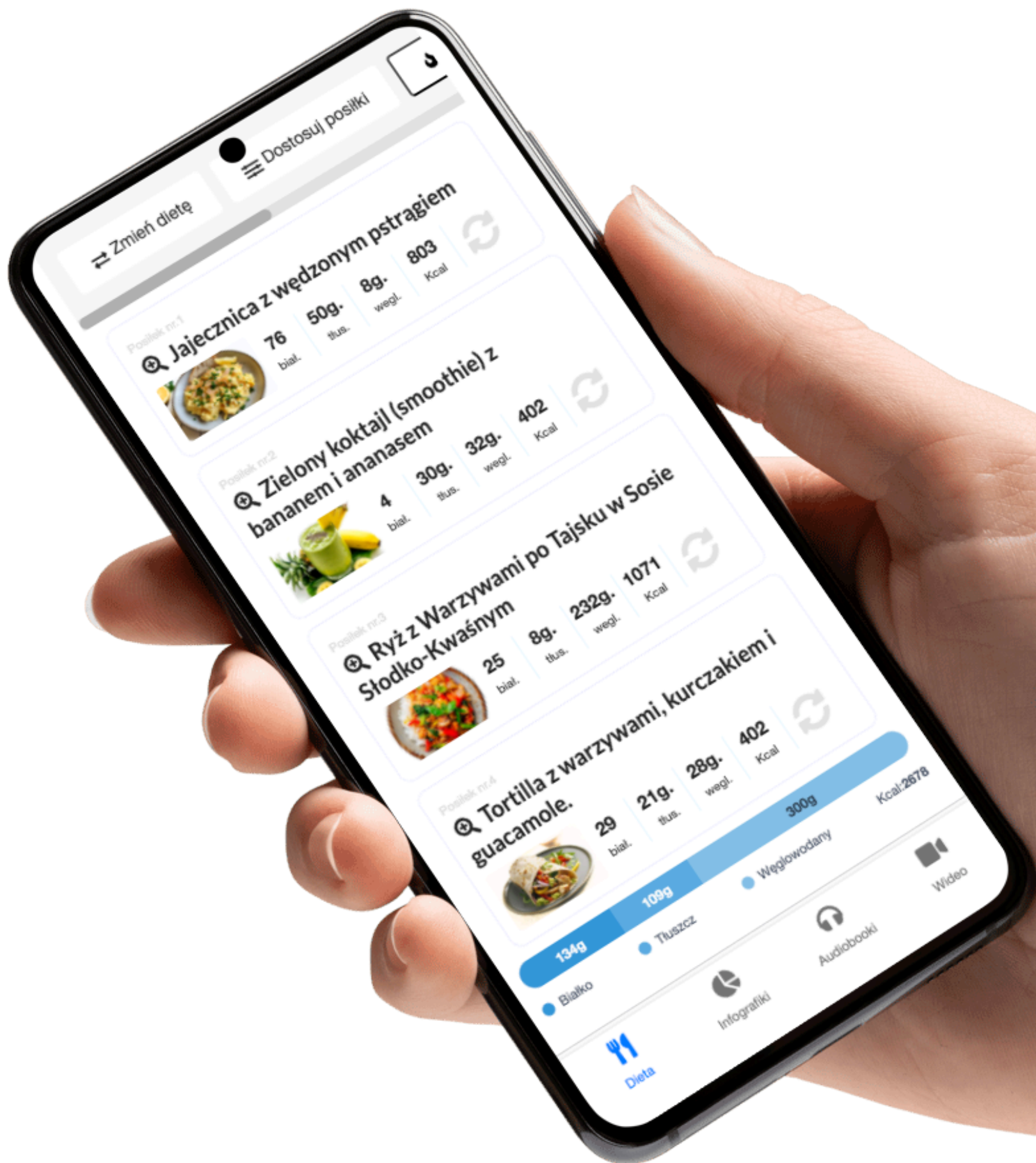
# Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



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

# ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, SZPINAKIEM I SEREM FETA



## Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty (np. penne, fusilli) – 200 g
- Świeży szpinak – 300 g
- Ser feta – 150 g
- Cebula – 100 g (1 średnia sztuka)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Pomidory koktajlowe – 200 g
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 łyżki)
- Jajka – 100 g (2 sztuki)
- Jogurt naturalny – 150 g
- Sól – 3 g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz – 1 g (1/4 łyżeczki)
- Gałka muskatołowa – 1 g (1/4 łyżeczki)
- Parmezan, starty – 20 g

## Przygotowanie:

### • Przygotowanie makaronu:

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, ale skróć czas gotowania o 2 minuty, aby był lekko al dente. Następnie odcedź i odstaw na bok.

### • Przygotowanie warzyw:

Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i zeszklij cebulę oraz czosnek przez około 3 minuty.

### • Dodanie szpinaku:

Dodaj szpinak na patelnię i smaż przez kilka minut, aż liście zwiędną. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową. Wymieszaj i zdejmij z ognia.

### • Przygotowanie masy jajecznej:

W misce roztrzep jajka, dodaj jogurt naturalny, a następnie dokładnie wymieszaj. Dodaj szczyptę soli i pieprzu.

### • Łączenie składników:

Do dużej miski wrzuć ugotowany makaron, dodaj podsmażony szpinak z cebulą i czosnkiem oraz pokrojone na pół pomidory koktajlowe. Pokrusz ser feta i dodaj do pozostałych składników. Wszystko delikatnie wymieszaj.

### • Dodanie masy jajecznej:

Wlej masę jajeczną do makaronu z warzywami i dokładnie wymieszaj, aby składniki równomiernie się połączyły.

### • Pieczenie:

Całość przełóż do naczynia żaroodpornego, wyrównaj powierzchnię i posyp startym parmezanem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 25-30 minut, aż wierzch zapiekanki będzie złocisty i chrupiący.

### • Podanie:

Po wyjęciu z piekarnika, odczekaj 5 minut, aby zapiekanka lekko ostygła i lepiej się kroić. Podawaj na ciepło, udekorowaną świeżymi ziołami (np. bazylią lub natką pietruszki).

# TORTILLA Z CHORIZO, ZIEMNIAKAMI I CEBULĄ



## Składniki:

- Ziemniaki – 400 g
- Chorizo (kiełbasa, najlepiej o obniżonej zawartości tłuszczu) – 100 g
- Cebula – 150 g (1 duża sztuka)
- Jajka – 200 g (4 sztuki)
- Mleko – 50 g
- Oliwa z oliwek – 15 g (1 łyżka)
- Papryka wędzona – 2 g (1/2 łyżeczki)
- Sól – 3 g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz – 1 g (1/4 łyżeczki)
- Świeża natka pietruszki – 10 g (garść do posypania)

## Przygotowanie:

### • Przygotowanie ziemniaków:

Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie plasterki (około 3-4 mm grubości). Gotuj je w osolonej wodzie przez około 8-10 minut, aż będą lekko miękkie, ale nie rozpadające się. Odcedź i odstaw do ostygnięcia.

### • Przygotowanie chorizo i cebuli:

Cebulę obierz i pokrój w cienkie półplasterki. Chorizo pokrój na cienkie plasterki lub w kostkę, w zależności od preferencji.

### • Podsmażanie składników:

Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu przez około 5 minut, aż zmięknie i się lekko zarumieni. Następnie dodaj chorizo i smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż uwolni aromatyczny tłuszcz i lekko się zarumieni.

### • Dodanie ziemniaków:

Do cebuli i chorizo dodaj ugotowane ziemniaki. Delikatnie wymieszaj, aby ziemniaki pokryły się smakiem chorizo i cebuli. Podsmażaj całość przez 2-3 minuty, aby ziemniaki się lekko przypiekły.

### • Przygotowanie masy jajecznej:

W misce roztrzep jajka z mlekiem. Dopraw solą, pieprzem i papryką wędzoną. Następnie wlej masę jajeczną na patelnię z ziemniakami, cebulą i chorizo. Delikatnie poruszaj patelnią, aby masa jajeczna równomiernie się rozłożyła.

### • Smażenie tortilli:

Zmniejsz ogień do niskiego i smaż tortillę przez około 10-12 minut, aż spód będzie złocisty, a wierzch prawie ścięty. Jeśli posiadasz patelnię żaroodporną, możesz włożyć tortillę do piekarnika nagrzanego do 180°C na 5 minut, aby masa jajeczna w pełni się ścięła.

### • Odwrócenie tortilli (opcjonalnie):

Jeśli nie masz patelni żaroodpornej, odwróć tortillę przy pomocy talerza. Przykryj patelnię talerzem, szybko odwróć, a następnie zsuń tortillę z powrotem na patelnię, aby podsmażyc drugą stronę przez kolejne 3-4 minuty.

### • Podanie:

Tortillę podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej, pokrojoną na trójkąty. Posyp świeżą natką pietruszki dla smaku i dekoracji. Możesz podać z lekką sałatką z pomidorów i ogórków.



# RISOTTO Z DYNIĄ I SZAŁWIĄ



## Składniki:

- Ryż do risotto (np. Arborio) – 200 g
- Dynia (obrana, pokrojona w kostkę) – 400 g
- Cebula – 100 g (1 średnia sztuka)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Bulion warzywny (ciepły) – 700 ml
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 łyżki)
- Masło – 10 g
- Białe wino wytrawne – 100 ml
- Szałwia świeża – 5 g (kilka listków)
- Parmezan, starty – 30 g
- Sól – 3 g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz – 1 g (1/4 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa – 1 g (1/4 łyżeczki)

## Przygotowanie:

### • Przygotowanie dyni:

Dynię obierz, usuń pestki i pokrój w kostkę o wielkości około 1 cm. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj dynię i smaż przez 8-10 minut na średnim ogniu, aż będzie miękka i lekko złocista. Dopraw szczyptą soli, pieprzu i gałką muszkatołową. Przełóż na talerz i odstaw.

### • Przygotowanie risotto:

Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek i masło. Dodaj posiekaną drobno cebulę i czosnek. Smaż na małym ogniu przez około 5 minut, aż cebula się zeszkli, ale nie zrumieni.

### • Dodanie ryżu:

Wsyp ryż do cebuli i czosnku, mieszaj przez 1-2 minuty, aż ziarna ryżu staną się lekko przezroczyste. Wlej białe wino, zwiększ ogień i gotuj, aż wino prawie całkowicie odparuje.

### • Dodawanie bulionu:

Zmniejsz ogień do średniego i dodaj pierwszą chochlę ciepłego bulionu. Mieszaj risotto powoli i regularnie, aż bulion wchłonie się w ryż. Dodawaj kolejne porcje bulionu (po 1 chochli na raz), mieszając i czekając, aż każda porcja się wchłonie przed dodaniem kolejnej. Cały proces powinien zająć około 18-20 minut, aż ryż stanie się kremowy, ale ziarna będą al dente.

### • Dodanie dyni:

Gdy ryż będzie prawie gotowy, dodaj podsmażoną dynię i delikatnie wymieszaj. Podgrzewaj przez kolejne 2-3 minuty, aby wszystkie smaki dobrze się połączyły.

### • Dokończenie dania:

Dodaj starty parmezan i drobno posiekane listki szaławii. Wymieszaj dokładnie, aż ser się rozpuści, a risotto uzyska kremową konsystencję. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### • Podanie:

Risotto podawaj na ciepło, udekorowane kilkoma całymi listkami szaławii i dodatkową porcją startego parmezanu na wierzchu. Możesz skropić danie odrobiną oliwy z oliwek dla dodatkowego aromatu.

# KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM Z POLENTĄ



## Składniki:

- Krewetki surowe, obrane (bez ogonków) – 400 g
- Polenta (kaszka kukurydziana) – 150 g
- Woda lub bulion warzywny (do polenty) – 600 ml
- Pomidory krojone (z puszki) – 400 g
- Cebula – 100 g (1 średnia sztuka)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Papryczka chili – 10 g (1 mała sztuka, opcjonalnie)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 łyżki)
- Masło – 10 g
- Sól – 3 g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz – 1 g (1/4 łyżeczki)
- Papryka słodka – 2 g (1/2 łyżeczki)
- Oregano suszone – 2 g (1/2 łyżeczki)
- Natka pietruszki – 10 g (garść posiekanej)
- Cytryna – 50 g (1/2 sztuki, do skropienia)

## Przygotowanie:

### • Przygotowanie polenty:

W rondlu zagotuj wodę lub bulion warzywny z 1/2 łyżeczki soli. Powoli wsypuj polentę, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek. Gotuj na małym ogniu, mieszając regularnie, przez około 10-15 minut, aż polenta zgęstnieje i będzie miękka. Jeśli polenta stanie się zbyt gęsta, możesz dodać odrobinę więcej wody lub bulionu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję. Na koniec dodaj masło i wymieszaj. Przykryj i odstaw na bok, aby nie wystygła.

### • Przygotowanie sosu pomidorowego:

Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż przez 5 minut, aż stanie się miękka i lekko złocista. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz drobno posiekaną papryczkę chili (opcjonalnie). Smaż przez kolejne 1-2 minuty, aż aromaty się uwolnią.

### • Dodanie pomidorów:

Dodaj pomidory z puszki do cebuli i czosnku. Dopraw papryką słodką, oregano, solą i pieprzem. Gotuj sos na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż zgęstnieje i smaki się połączą.

### • Przygotowanie krewetek:

W osobnej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj krewetki, dopraw odrobiną soli i pieprzu, i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą różowe i jędrne. Uważaj, aby ich nie przegotować, bo staną się gumowate. Następnie przełóż krewetki do sosu pomidorowego i delikatnie wymieszaj.

### • Łączenie składników:

Podgrzewaj sos z krewetkami na małym ogniu przez 2-3 minuty, aby smaki się połączyły. Na koniec skrop sos sokiem z cytryny i dodaj posiekaną natkę pietruszki.

### • Podanie:

Na talerzu rozłóż porcję polenty, a na wierzchu umieść krewetki w sosie pomidorowym. Możesz udekorować dodatkową porcją natki pietruszki oraz skórka otartą z cytryny dla podkreślenia smaku.

# PIECZONY DORSZ Z MASŁEM CZOSNKOWYM I SZPINAKIEM



## Składniki:

- Filet z dorsza (bez skóry) – 400 g
- Świeży szpinak – 300 g
- Masło – 30 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Sok z cytryny – 20 g (2 łyżki)
- Oliwa z oliwek – 15 g (1 łyżka)
- Papryka słodka – 2 g (1/2 łyżeczki)
- Sól – 3 g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz – 1 g (1/4 łyżeczki)
- Gałka muskatołowa – 1 g (1/4 łyżeczki)
- Natka pietruszki – 10 g (garść posiekanej)
- Skórka otarta z cytryny – 5 g (1 łyżeczka, opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### • Przygotowanie masła czosnkowego:

Masło wyjmij wcześniej z lodówki, aby zmiękło. W małej miseczce wymieszaj miękkie masło z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z cytryny, solą, pieprzem oraz papryką słodką. Dobrze wymieszaj, aby składniki się połączyły. Jeśli chcesz, możesz dodać drobno posiekaną natkę pietruszki oraz skórkę otartą z cytryny.

### • Przygotowanie dorsza:

Filet z dorsza umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Dopraw z obu stron szczyptą soli i pieprzu. Następnie nałóż przygotowane masło czosnkowe na górną część filetu, równomiernie rozsmarowując je na całej powierzchni.

### • Pieczenie dorsza:

Rozgrzej piekarnik do 180°C (górna i dolna grzałka). Dorsza przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Włóż do piekarnika i piecz przez 15-18 minut (czas może się różnić w zależności od grubości filetu), aż mięso będzie białe i łatwo oddzieli się widelcem.

### • Przygotowanie szpinaku:

W czasie, gdy dorsz się piecze, rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni. Dodaj umyty i osuszony szpinak, a następnie smaż przez 2-3 minuty, aż liście zwiędną. Dopraw szczyptą soli, pieprzu oraz gałką muskatołową. Dokładnie wymieszaj i zdejmij z ognia.

### • Podanie:

Upieczonego dorsza podawaj na talerzu wraz z podsmażonym szpinakiem. Dla dodatkowego smaku możesz skropić całość sokiem z cytryny i posypać natką pietruszki. Świetnie komponuje się również z dodatkiem pieczonych ziemniaków lub kaszą bulgur.

# SPAGHETTI ALLE VONGOLE

## (Z MAŁŻAMI)



### Składniki:

- Spaghetti pełnoziarniste – 200 g
- Małże vongole (świeże, umyte) – 500 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Papryczka chili – 5 g (1/2 małej sztuki, opcjonalnie)
- Oliwa z oliwek – 30 g (3 łyżki)
- Białe wino wytrawne – 100 ml
- Sok z cytryny – 20 g (2 łyżki)
- Natka pietruszki – 15 g (garść, posiekana)
- Sól – 3 g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz – 1 g (1/4 łyżeczki)
- Skórka z cytryny – 5 g (1 łyżeczka, opcjonalnie)

### Przygotowanie:

#### • Przygotowanie małży:

Upewnij się, że małże są dobrze umyte i oczyszczone. Jeśli jakiegokolwiek małże są otwarte, delikatnie postukaj je o blat – jeśli się nie zamkną, należy je wyrzucić. Również wyrzuć wszystkie małże z pękniętymi muszlami.

#### • Gotowanie spaghetti:

W dużym garnku zagotuj osoloną wodę (1 łyżeczka soli na 1 litr wody). Włóż makaron i gotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując 100 ml wody z gotowania makaronu.

#### • Przygotowanie sosu z małżami:

Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj drobno posiekany czosnek oraz cienko pokrojoną papryczkę chili (jeśli używasz). Smaż na małym ogniu przez 1-2 minuty, aż czosnek się lekko zarumieni, ale nie przypali.

#### • Dodanie małży:

Dodaj umyte małże na patelnię i zwiększ ogień. Wlej białe wino, przykryj patelnię pokrywką i gotuj przez 4-5 minut, aż małże się otworzą. Od czasu do czasu potrząśnij patelnią, aby wszystkie małże równomiernie się gotowały. Jeśli jakiegokolwiek małże się nie otworzą po tym czasie, należy je wyrzucić.

#### • Łączenie składników:

Do małży dodaj ugotowane spaghetti oraz zachowaną wodę z gotowania makaronu. Wlej sok z cytryny, dodaj posiekaną natkę pietruszki i 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dopraw szczyptą soli i pieprzu. Delikatnie mieszaj przez 1-2 minuty, aż makaron dokładnie pokryje się sosem, a smaki się połączą.

#### • Podanie:

Spaghetti alle vongole podawaj od razu, udekorowane dodatkową porcją natki pietruszki oraz skórka otartą z cytryny, jeśli chcesz dodać świeżości. Możesz podać z kawałkiem cytryny na boku, aby każdy mógł dodać dodatkową porcję soku do smaku.

# PIECZONE WARZYWA Z GRILLOWANYM TOFU I QUINOA



## Składniki:

- Tofu naturalne – 200 g
- Quinoa (komosa ryżowa) – 150 g
- Papryka czerwona – 150 g (1 średnia sztuka)
- Cukinia – 200 g (1 średnia sztuka)
- Batat – 200 g (1 mały)
- Czerwona cebula – 100 g (1 średnia sztuka)
- Brokuł – 200 g
- Oliwa z oliwek – 30 g (3 łyżki)
- Sok z cytryny – 20 g (2 łyżki)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Sos sojowy – 20 g (2 łyżki)
- Papryka słodka – 2 g (1/2 łyżeczki)
- Kurkuma – 2 g (1/2 łyżeczki)
- Sól – 3 g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz – 1 g (1/4 łyżeczki)
- Świeże zioła (np. kolendra, natka pietruszki) – 10 g (do dekoracji)

## Przygotowanie:

### • Przygotowanie quinoa:

Przepłucz quinoa na sitku pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczki. W małym garnku zagotuj 300 ml wody. Dodaj przepłukaną quinoa, szczyptę soli i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż wchłonie całą wodę i stanie się miękka. Po ugotowaniu odstaw na bok pod przykryciem.

### • Przygotowanie warzyw do pieczenia:

Paprykę, cukinię i batata umyj i pokrój w kawałki o wielkości około 2-3 cm. Cebulę obierz i pokrój na ćwiartki. Brokuł podziel na różyczki. Umieść warzywa na dużej blaszce do pieczenia wyłożonej papierem pergaminowym. Polej 2 łyżkami oliwy z oliwek, dopraw solą, pieprzem, papryką słodką oraz kurkumą. Dokładnie wymieszaj, aby warzywa były równomiernie pokryte przyprawami.

### • Pieczenie warzyw:

Rozgrzej piekarnik do 200°C (górna i dolna grzałka). Piecz warzywa przez około 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko złociste. W połowie pieczenia możesz je przemieszać, aby równomiernie się upiekły.

### • Przygotowanie tofu:

Tofu osusz ręcznikiem papierowym i pokrój w plastry o grubości około 1 cm. W misce wymieszaj sos sojowy, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz 1 łyżkę oliwy z oliwek. Marynuj tofu w przygotowanej mieszance przez 10 minut.

### • Grillowanie tofu:

Na patelni grillowej lub zwykłej rozgrzej odrobinę oliwy. Grilluj plastry tofu po 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i lekko chrupiące. Jeśli nie masz patelni grillowej, możesz usmażyć tofu na zwykłej patelni lub upiec je w piekarniku razem z warzywami przez około 15 minut.

### • Łączenie składników:

Ugotowaną quinoa rozłóż równomiernie na talerzach. Na wierzchu ułóż pieczone warzywa oraz grillowane tofu. Całość posyp posiekanymi świeżymi ziołami (np. natką pietruszki lub kolendrą). Możesz również skropić danie dodatkową porcją soku z cytryny.

### • Podanie:

Danie podawaj na ciepło jako lekką, zdrową kolację. Dla dodatkowego smaku możesz dodać łyżeczkę sosu tahini lub hummusu na wierzch każdego talerza.

# KURCZAK PO MAROKAŃSKU Z KUSKUSEM I SUSZONYMI OWOCAMI



## Składniki:

- Piers z kurczaka (bez skóry) – 300 g
- Kuskus pełnoziarnisty – 150 g
- Cebula – 100 g (1 średnia sztuka)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Marchew – 100 g (1 sztuka)
- Cukinia – 150 g (1 mała sztuka)
- Ciecierzycyca (ugotowana lub z puszki) – 150 g
- Suszone morele – 50 g
- Rodzynki – 30 g
- Migdały (płatki lub posiekane) – 20 g
- Oliwa z oliwek – 30 g (3 łyżki)
- Miód – 10 g (1 łyżeczka)
- Sok z cytryny – 20 g (2 łyżki)
- Bulion warzywny lub drobiowy – 300 ml
- Przyprawy:
  - Kmin rzymski – 3 g (1/2 łyżeczki)
  - Kolendra mielona – 3 g (1/2 łyżeczki)
  - Papryka słodka – 2 g (1/2 łyżeczki)
  - Kurkuma – 2 g (1/2 łyżeczki)
  - Cynamon – 1 g (1/4 łyżeczki)
  - Sól – 3 g (1/2 łyżeczki)
  - Pieprz – 1 g (1/4 łyżeczki)
- Świeża kolendra lub natka pietruszki – 10 g (garść do dekoracji)

## Przygotowanie:

### • Przygotowanie marynaty i kurczaka:

Pokrój pierś z kurczaka na średniej wielkości kawałki (około 2-3 cm). W misce wymieszaj 1 łyżkę oliwy z oliwek, sok z cytryny, miód oraz przyprawy: kmin rzymski, kolendrę, paprykę słodką, kurkumę, cynamon, sól i pieprz. Do tak przygotowanej marynaty dodaj kawałki kurczaka, wymieszaj dokładnie, aby każdy kawałek był równomiernie pokryty. Przykryj i odstaw na 15-30 minut do lodówki, aby mięso nasiąkło smakami.

### • Przygotowanie warzyw:

Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę. Marchew obierz i pokrój w cienkie plasterki. Cukinię umyj i pokrój w półplasterki. Suszone morele pokrój na mniejsze kawałki.

### • Smażenie kurczaka:

Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj zamarynowane kawałki kurczaka i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż mięso będzie rumiane z każdej strony i prawie gotowe. Następnie przełóż kurczaka na talerz i odstaw na bok.

### • Przygotowanie sosu z warzywami:

Na tej samej patelni dodaj 1 łyżkę oliwy i zeszklij cebulę oraz czosnek przez około 3-4 minuty. Dodaj pokrojoną marchew i smaż przez kolejne 5 minut, aż lekko zmięknie. Następnie dodaj cukinię, ciecierzycę, suszone morele i rodzynki. Wlej bulion, doprowadź do wrzenia, a potem zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez 10 minut, aż warzywa będą miękkie.

### • Dodanie kurczaka:

Do warzywnego sosu dodaj podsmażone kawałki kurczaka. Gotuj całość jeszcze przez 5 minut, aby kurczak w pełni się ugotował i przeszedł smakiem sosu. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę więcej bulionu lub wody.

### • Przygotowanie kuskusu:

W międzyczasie przygotuj kuskus zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przełóż kuskus do miski, zalej 200 ml wrzącego bulionu lub wody, dodaj szczyptę soli i 1 łyżkę oliwy z oliwek. Przykryj i odstaw na 5 minut, aż kasza wchłonie płyn. Następnie rozdziel ziarna widelcem, aby kuskus był sypki.

### • Podanie:

Na talerzach rozłóż porcję kuskusu, a na wierzchu ułóż kurczaka z warzywami i sosem. Całość posyp prażonymi migdałami oraz świeżymi listkami kolendry lub natki pietruszki. Dla dodatkowego smaku możesz skropić danie sokiem z cytryny.

# GULASZ WOŁOWY PO BURGUNDZKU Z PUREE ZIEMNIACZANYM



## Składniki:

### Na gulasz:

- Wołowina (np. karkówka, łopatka) – 500 g
- Cebula – 200 g (2 średnie sztuki)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Marchew – 150 g (1 duża sztuka)
- Pieczarki – 200 g
- Boczek wędzony – 50 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 200 g
- Bulion wołowy – 300 ml
- Czerwone wino wytrawne – 200 ml
- Przepier pomidorowy – 20 g (1 łyżka)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 łyżki)
- Mąka pszenna – 15 g (1 łyżka)
- Liść laurowy – 2 sztuki
- Tymianek suszony – 2 g (1/2 łyżeczki)
- Rozmaryn suszony – 2 g (1/2 łyżeczki)
- Sól – 3 g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz – 1 g (1/4 łyżeczki)

### Na puree ziemniaczane:

- Ziemniaki – 600 g
- Masło – 20 g
- Mleko – 100 ml
- Sól – 3 g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz – 1 g (1/4 łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa – 1 g (1/4 łyżeczki, opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### • Przygotowanie mięsa:

Mięso pokrój w kostkę o wielkości około 3-4 cm. W dużej misce oprósz kawałki wołowiny solą, pieprzem i mąką, aby równomiernie je pokryć.

### • Smażenie wołowiny:

Na dużej, głębokiej patelni lub w garnku rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Smaż kawałki wołowiny partiami, aby mięso się równomiernie zarumieniło. Każdą partię zdejmij z patelni i odstaw na bok.

### • Podsmażenie warzyw:

Na tej samej patelni dodaj boczek pokrojony w drobną kostkę. Smaż przez 3-4 minuty, aż boczek się zarumieni i wytopi tłuszcz. Dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek, a następnie smaż przez kolejne 5 minut, aż cebula się zeszkli. Dodaj pokrojoną w plasterki marchew i smaż przez 5 minut, aż zacznie się lekko karmelizować.

### • Dodanie mięsa i płynów:

Do warzyw dodaj podsmażoną wołowinę, przecier pomidorowy, pomidory z puszki oraz czerwone wino. Dokładnie wymieszaj, a następnie wlej bulion wołowy. Dodaj liście laurowe, tymianek oraz rozmaryn. Doprowadź całość do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj na małym ogniu przez 1,5-2 godziny, aż mięso będzie miękkie i rozpadające się. W trakcie gotowania możesz od czasu do czasu przemieszać i sprawdzić konsystencję – jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody lub bulionu.

### • Dodanie pieczarek:

Na 15 minut przed końcem gotowania dodaj pokrojone na ćwiartki pieczarki. Gotuj bez przykrycia przez ostatnie 15 minut, aby pieczarki zmiękły, a sos lekko zgęstniał.

### • Przygotowanie puree ziemniaczanego:

W czasie, gdy gulasz się gotuje, przygotuj puree. Ziemniaki obierz, pokrój na mniejsze kawałki i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości (około 15-20 minut). Po ugotowaniu odcedź ziemniaki i odstaw na chwilę, aby odparowały nadmiar wody. Następnie dodaj masło i mleko, rozgnieć ziemniaki na gładkie puree. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą gałki muszkatołowej, jeśli używasz.

### • Podanie:

Na talerzach rozłóż porcje puree ziemniaczanego. Na wierzchu ułóż gulasz wołowy z warzywami i sosem. Całość możesz udekorować świeżymi ziołami (np. natką pietruszki) dla dodatkowego smaku i koloru.

# GRILLOWANE KREWETKI Z SAŁATKĄ Z MANGO I KOLENDRY



## Składniki:

### Na grillowane krewetki:

- Krewetki surowe, obrane (bez ogonków) – 400 g
- Sok z limonki – 20 g (2 łyżki)
- Oliwa z oliwek – 15 g (1 łyżka)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Papryka słodka – 2 g (1/2 łyżeczki)
- Sól – 3 g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz – 1 g (1/4 łyżeczki)
- Papryczka chili – 5 g (1/2 małej sztuki, opcjonalnie)

### Na sałatkę z mango i kolendry:

- Mango (dojrzałe, pokrojone w kostkę) – 200 g (1 średnie mango)
- Czerwona papryka – 100 g (1/2 sztuki)
- Czerwona cebula – 50 g (1/2 małej sztuki)
- Ogórek – 150 g (1 średni)
- Sok z limonki – 20 g (2 łyżki)
- Świeża kolendra – 10 g (garść posiekanej)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
- Sól – 2 g (1/3 łyżeczki)
- Pieprz – 1 g (1/4 łyżeczki)

### Dodatkowo:

- Plasterki limonki lub cytryny – do dekoracji
- Świeża kolendra – kilka listków do dekoracji

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie krewetek:

W misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z limonki, przeciśnięty przez praskę czosnek, słodką paprykę, sól, pieprz oraz drobno posiekaną papryczkę chili (opcjonalnie). Do tak przygotowanej marynaty dodaj krewetki i dokładnie wymieszaj, aby każdy kawałek był równomiernie pokryty przyprawami. Marynuj krewetki w lodówce przez 15-20 minut.

### 1. Przygotowanie sałatki:

Mango obierz i pokrój w kostkę o boku około 1 cm. Paprykę oraz ogórek umyj i pokrój w podobnej wielkości kostkę. Czerwoną cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. W dużej misce wymieszaj mango, paprykę, ogórek i cebulę. Dodaj sok z limonki, oliwę z oliwek, sól, pieprz oraz posiekaną świeżą kolendrę. Całość delikatnie wymieszaj, aby smaki się połączyły. Odstaw na 10 minut do lodówki, aby sałatka się schłodziła.

### 1. Grillowanie krewetek:

Rozgrzej patelnię grillową, grill elektryczny lub tradycyjny grill. Krewetki grilluj po 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się różowe i lekko złociste. Uważaj, aby ich nie przegotować, ponieważ mogą stać się gumowate.

### 1. Podanie:

Na talerzach rozłóż porcję sałatki z mango i kolendry. Na wierzchu ułóż grillowane krewetki. Całość udekoruj plasterkami limonki oraz kilkoma listkami świeżej kolendry. Dla dodatkowego smaku możesz skropić danie jeszcze odrobiną soku z limonki.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



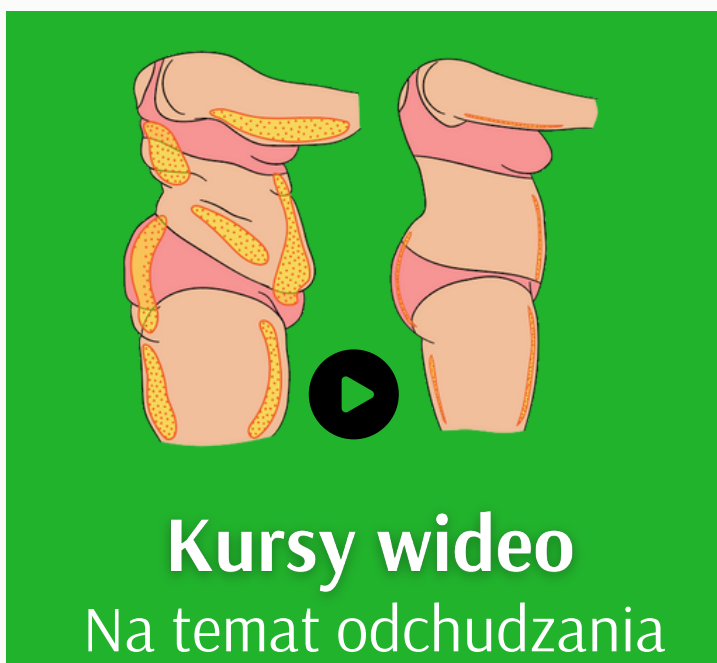
**10 ebooków**  
same fakty



**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**

