10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

ZAPIEKANE CANNELLONI Z RICOTTĄ I SZPINAKIEM

Cannelloni

Szpinak

Ricotta

Cebule

Mleko

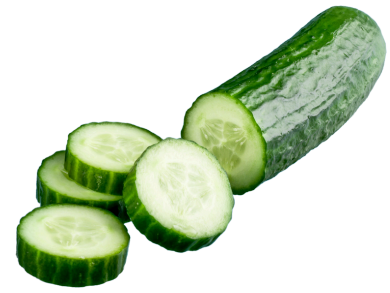
Mozzarella

PIECZONE ŻEBERKA W MIODZIE Z SAŁATKĄ ZIEMNIACZANĄ

Żeberka wieprzowe

Miód

Ziemniaki



Ogórek konserwowy

Czerwona cebula

Jogurt naturalny

KACZKA W SOSIE POMARAŃCZOWYM Z RYŻEM DZIKIEM

Pierś z kaczki

Sok pomarańczowy

Skórka pomarańczy

Ryż dziki

Bulion warzywny

Miód

TARTA Z POMIDORAMI, KOZIM SEREM I TYMIANKIEM

Mąka pełnoziarnista

Masło

Jogurt naturalny

Pomidory

Ser kozi

Świeży tymianek

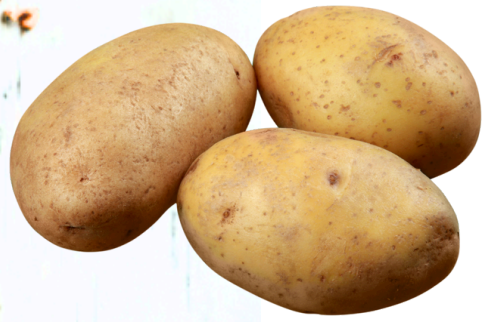
KURCZAK W SOSIE MUSZTARDOWYM Z PUREE SELEROWYM

Pierś z kurczaka

Cebula szalotka

Musztarda

Seler korzeniowy



Ziemniaki

Jogurt naturalny

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, GRZYBAMI SHIITAKE I RYŻEM

Wołowina

Grzyby shiitake

Czerwona papryka

Sos sojowy

Ryż

Imbir

PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOSEM POMIDOROWYM I PARMEZANEM

Bakłażany

Pomidory z puszki

Oliwa z oliwek

Cebula

Parmezan

Mozzarella

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z GRZYBAMI I SEREM PLEŚNIOWYM

Ziemniaki

Grzyby

Ser pleśniowy

Śmietana 12%

Jogurt naturalny

Musztarda dijon

SAŁATKA Z KUSKUSEM PERŁOWYM, WARZYWAMI I FETĄ

Kuskus perłowy

Ciecierzyca

Papryka czerwona

Cukinia

Bulion warzywny

Ser feta

PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z SOSEM ŻURAWINOWYM I KASZĄ

Pierś z indyka

Żurawina

Sok pomarańczowy

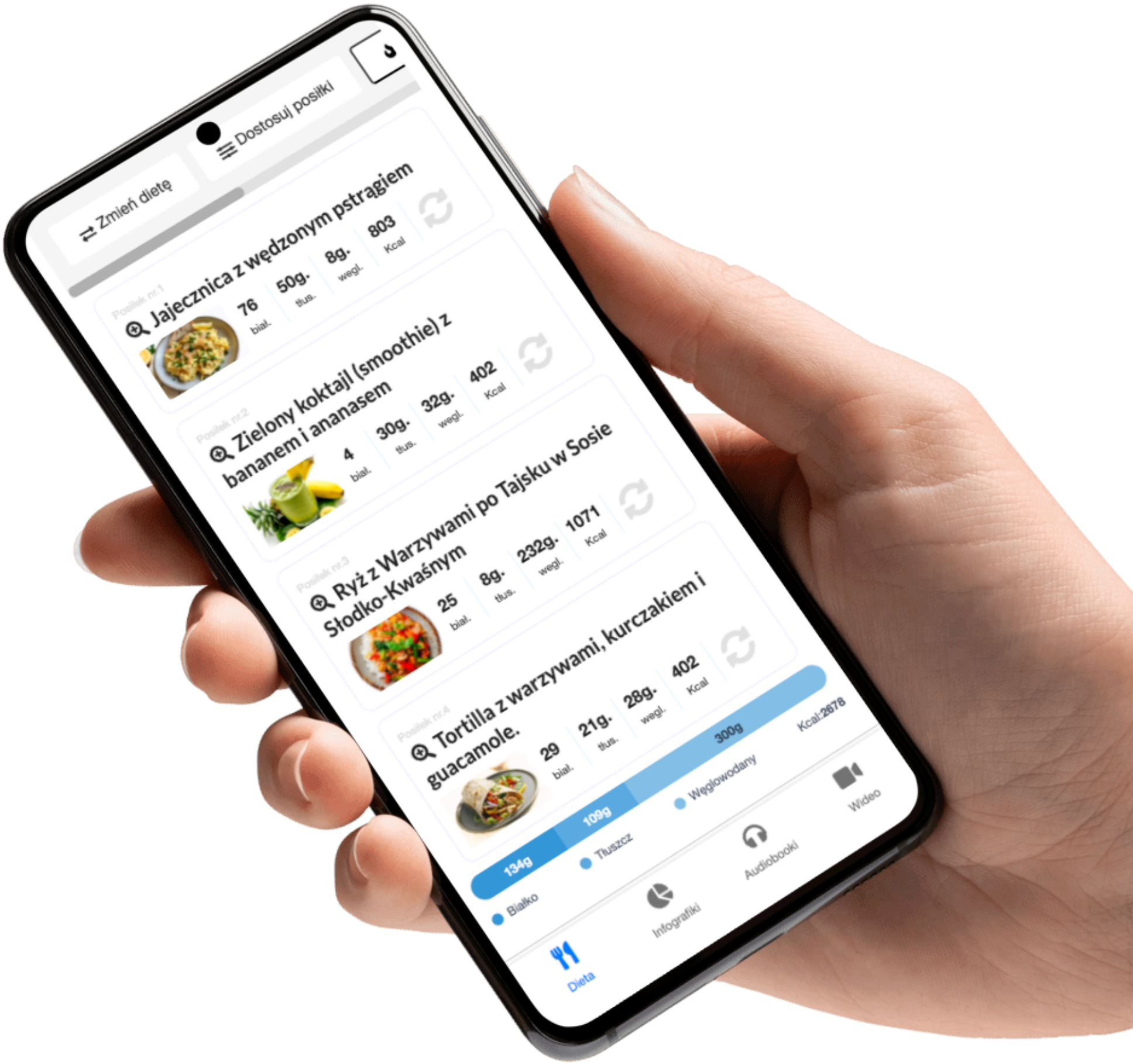
Miód

Kasza jaglana

Bulion warzywny

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

ZAPIEKANE CANNELLONI Z RICOTTĄ I SZPINAKIEM

Składniki:

- Cannelloni (makaron w rurkach, suchy) – 200 g
- Świeży szpinak – 400 g
- Ricotta – 250 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Parmezan (starty) – 50 g
- Mozzarella (starta) – 150 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Gałka muszkatołowa (starta) – 1 g
- Suszone oregano – 2 g
- Mleko – 500 g
- Mąka pszenna – 30 g
- Masło – 30 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie farszu:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż posiekaną cebulę oraz czosnek do zeszklenia.
   - Dodaj świeży szpinak, smaż przez kilka minut, aż liście zwiędną i odparuje nadmiar wody.
   - Zdejmij patelnię z ognia, przełóż szpinak do miski i odstaw do przestygnięcia.
   - Gdy szpinak ostygnie, dodaj ricottę, 50 g mozzarelli, parmezan, sól, pieprz, gałkę muszkatołową i oregano. Całość dokładnie wymieszaj.
2. **Przygotowanie beszamelu:**
   - W rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i mieszaj, aż powstanie gładka zasmażka.
   - Stopniowo dodawaj mleko, cały czas mieszając, aby nie powstały grudki. Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje.
   - Dopraw solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową wedle smaku.
3. **Nadziewanie i pieczenie:**
   - Rurki cannelloni nadziej przygotowanym farszem za pomocą rękawa cukierniczego lub łyżeczki.
   - Formę do zapiekania wysmaruj oliwą i wyłóż dno cienką warstwą beszamelu.
   - Ułóż nadziane cannelloni, jedno obok drugiego, a następnie polej je resztą sosu beszamelowego.
   - Wierzch posyp pozostałą mozzarellą.
4. **Pieczenie:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C (termoobieg).
   - Piecz cannelloni przez około 30-35 minut, aż wierzch będzie złocisty, a makaron miękki.
5. **Podanie:**
   - Podawaj zapiekane cannelloni posypane świeżymi ziołami, np. bazylią lub natką pietruszki, oraz skropione odrobiną oliwy z oliwek.

PIECZONE ŻEBERKA W MIODZIE Z SAŁATKĄ ZIEMNIACZANĄ

Składniki:

Na żeberka:

- Żeberka wieprzowe (paski) – 800 g
- Miód – 30 g
- Sos sojowy – 20 g
- Czosnek – 15 g
- Musztarda – 30 g
- Ocet jabłkowy – 15 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Papryka wędzona – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Oregano suszone – 2 g
- Tymianek suszony – 2 g

Na sałatkę ziemniaczaną:

- Ziemniaki (ugotowane w mundurkach) – 500 g
- Ogórek konserwowy – 150 g
- Czerwona cebula – 50 g
- Rzodkiewki – 100 g
- Jogurt naturalny – 100 g
- Majonez – 20 g
- Musztarda dijon – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Koperek świeży – 10 g
- Szczypiorek – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie:

1. **Marynowanie żeberek:**
   - W misce wymieszaj miód, sos sojowy, musztardę, ocet jabłkowy, oliwę z oliwek, przeciśnięty przez praskę czosnek, paprykę wędzoną, oregano, tymianek, sól i pieprz.
   - Pokrój żeberka na mniejsze kawałki i obtocz je dokładnie w marynacie. Odstaw do lodówki na minimum 2 godziny, a najlepiej na całą noc, aby mięso dobrze przeszło smakiem.
2. **Pieczenie żeberek:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C (grzanie góra-dół).
   - Żeberka przełóż do naczynia żaroodpornego lub na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz pod przykryciem przez około 60 minut.
   - Następnie zdejmij przykrycie i piecz kolejne 20-30 minut, aż mięso będzie miękkie, a wierzch ładnie się zrumieni.
3. **Przygotowanie sałatki ziemniaczanej:**
   - Ugotowane w mundurkach ziemniaki obierz i pokrój w dużą kostkę.
   - Czerwoną cebulę, ogórki konserwowe i rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki.
   - W dużej misce wymieszaj jogurt naturalny, majonez, musztardę, sok z cytryny, sól i pieprz. Dodaj posiekany koperek i szczypiorek.
   - Połącz ziemniaki z pozostałymi warzywami i dodaj przygotowany sos. Całość delikatnie wymieszaj.
4. **Podanie:**
   - Pieczone żeberka podawaj z sałatką ziemniaczaną i ewentualnie dodatkową porcją świeżych ziół lub rukolą. Danie świetnie komponuje się z pieczonymi warzywami, takimi jak marchewka czy brokuł.

KACZKA W SOSIE POMARAŃCZOWYM Z RYŻEM DZIKIEM

Składniki:

Na kaczkę:

- Pierś z kaczki (ze skórą) – 400 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Gałka muszkatołowa – 1 g
- Tymianek świeży – 10 g
- Rozmaryn świeży – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g

Na sos pomarańczowy:

- Sok z pomarańczy (świeżo wyciśnięty) – 200 g
- Skórka z pomarańczy (otarta) – 5 g
- Miód – 20 g
- Ocet balsamiczny – 10 g
- Białe wino wytrawne – 50 g
- Czosnek – 5 g
- Imbir świeży (starty) – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Skrobia kukurydziana – 10 g

Na ryż:

- Ryż dziki (suchy) – 200 g
- Bulion warzywny – 500 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Oliwa z oliwek – 10 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kaczki:**
   - Pierś z kaczki umyj, osusz i natrzyj solą, pieprzem oraz odrobiną gałki muszkatołowej.
   - Na skórze kaczki wykonaj płytkie nacięcia w kratkę, aby tłuszcz lepiej się wytapiał podczas smażenia.
   - Na rozgrzanej patelni bez dodatku tłuszczu ułóż pierś skórą do dołu i smaż na średnim ogniu przez 8-10 minut, aż skórka stanie się złocista i chrupiąca. Następnie odwróć pierś na drugą stronę i smaż jeszcze 3-4 minuty.
   - Przełóż kaczkę do naczynia żaroodpornego, dodaj kilka gałązek świeżego tymianku i rozmarynu, skrop oliwą z oliwek, a następnie piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 10-15 minut (do uzyskania pożądanego stopnia wysmażenia, np. medium).
2. **Przygotowanie sosu pomarańczowego:**
   - Na patelni, na której smażona była kaczka, wylej nadmiar tłuszczu, pozostawiając tylko niewielką ilość.
   - Dodaj starty imbir, przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż przez chwilę, aż uwolnią aromat.
   - Wlej sok z pomarańczy, ocet balsamiczny, białe wino oraz miód. Doprowadź do wrzenia i gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, aż sos zredukuje się o połowę.
   - Dopraw solą i pieprzem, a następnie dodaj skrobię kukurydzianą rozpuszczoną w odrobinie zimnej wody, aby zagęścić sos. Gotuj jeszcze przez chwilę, cały czas mieszając, aż sos nabierze odpowiedniej konsystencji.
3. **Przygotowanie ryżu dzikiego:**
   - Ryż dziki opłucz pod bieżącą wodą.
   - W garnku podgrzej oliwę z oliwek, dodaj ryż i smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aż stanie się lekko szklisty.
   - Dodaj bulion warzywny, sól i pieprz. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj na małym ogniu przez około 40-45 minut, aż ryż będzie miękki, a płyn wchłonięty.
4. **Podanie:**
   - Upieczoną pierś z kaczki pokrój w plastry.
   - Na talerzu ułóż porcję dzikiego ryżu, a obok plastry kaczki.
   - Całość polej sosem pomarańczowym i udekoruj startą skórką z pomarańczy oraz świeżymi ziołami, np. tymiankiem.

TARTA Z POMIDORAMI, KOZIM SEREM I TYMIANKIEM

Składniki:

- Mąka pełnoziarnista – 150 g
- Mąka pszenna – 100 g
- Masło – 80 g
- Jogurt naturalny – 50 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Suszony tymianek – 5 g
- Jajko (do ciasta) – 1 sztuka (50 g)
- Pomidory (świeże) – 400 g
- Ser kozi (twarożkowy lub w formie roladki) – 200 g
- Cebula czerwona – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Świeży tymianek – 10 g
- Musztarda dijon – 10 g
- Miód – 5 g
- Jajko (do smarowania) – 1 sztuka (50 g)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ciasta:**
   - W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, pszenną, suszony tymianek, sól i pieprz.
   - Dodaj zimne masło pokrojone w kostkę i rozcieraj je z mąką, aż uzyskasz konsystencję drobnej kruszonki.
   - W osobnej misce połącz jogurt naturalny z jajkiem, a następnie dodaj do suchych składników.
   - Zagnieć ciasto, uformuj kulę, owiń folią spożywczą i włóż do lodówki na minimum 30 minut, aby odpoczęło.
2. **Przygotowanie nadzienia:**
   - Cebulę obierz i pokrój w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę, aż stanie się miękka i lekko skarmelizowana.
   - Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, musztardę oraz miód. Smaż jeszcze przez 1-2 minuty, a następnie zdejmij patelnię z ognia i odstaw do ostygnięcia.
   - Pomidory pokrój w cienkie plasterki i lekko posól, aby usunąć nadmiar wilgoci. Pozostaw je na papierowym ręczniku na kilka minut, a następnie delikatnie osusz.
3. **Przygotowanie tarty:**
   - Piekarnik nagrzej do 180°C (góra-dół).
   - Schłodzone ciasto wyjmij z lodówki, rozwałkuj na podsypanej mąką stolnicy na kształt okręgu o średnicy około 30 cm.
   - Przełóż ciasto do formy na tartę o średnicy 24-26 cm, formując brzegi.
   - Na ciasto wyłóż warstwę podsmażonej cebuli z czosnkiem, a następnie równomiernie rozłóż pokrojony w plasterki ser kozi.
   - Na wierzchu poukładaj plastry pomidorów, lekko je zakładając.
   - Posyp całość świeżym tymiankiem, dopraw solą i pieprzem.
   - Brzegi ciasta posmaruj roztrzepanym jajkiem, aby ładnie się zarumieniły podczas pieczenia.
4. **Pieczenie:**
   - Piecz tartę w nagrzanym piekarniku przez około 30-35 minut, aż ciasto będzie złociste, a pomidory miękkie i lekko przypieczone.
5. **Podanie:**
   - Przed podaniem tartę lekko przestudź, aby ser stężał, a smaki się przegryzły.
   - Podawaj tartę na ciepło lub w temperaturze pokojowej z dodatkiem sałaty z winegretem z oliwy z oliwek, musztardy i soku z cytryny.

KURCZAK W SOSIE MUSZTARDOWYM Z PUREE SELEROWYM

Składniki:

Na kurczaka:

- Filety z piersi kurczaka – 400 g
- Czosnek – 10 g
- Musztarda dijon – 30 g
- Jogurt naturalny – 50 g
- Sok z cytryny – 15 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Tymianek świeży lub suszony – 5 g
- Papryka wędzona – 2 g

Na sos musztardowy:

- Cebula szalotka – 50 g
- Czosnek – 5 g
- Musztarda francuska (z całymi ziarnami) – 20 g
- Musztarda dijon – 20 g
- Bulion drobiowy – 200 g
- Śmietanka 12% – 50 g
- Miód – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Na puree selerowe:

- Seler korzeniowy – 500 g
- Ziemniaki – 200 g
- Mleko – 200 g
- Masło – 20 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Gałka muszkatołowa – 1 g

Przygotowanie:

1. **Marynowanie kurczaka:**
   - Filety z piersi kurczaka umyj, osusz i delikatnie rozbij tłuczkiem, aby uzyskały równomierną grubość.
   - W misce wymieszaj jogurt naturalny, musztardę dijon, sok z cytryny, oliwę z oliwek, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz, paprykę wędzoną oraz tymianek.
   - Natrzyj marynatą filety z kurczaka i odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut (można także zostawić na noc, aby mięso lepiej przeszło smakiem).
2. **Przygotowanie puree selerowego:**
   - Seler korzeniowy i ziemniaki obierz, a następnie pokrój na mniejsze kawałki.
   - W garnku zagotuj osoloną wodę i wrzuć warzywa. Gotuj je do miękkości przez około 20-25 minut.
   - Odcedź warzywa i przełóż do garnka. Dodaj mleko, masło, sól, pieprz i gałkę muszkatołową.
   - Zblenduj wszystko na gładkie puree. Jeżeli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę więcej mleka.
3. **Przygotowanie kurczaka:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż kurczaka z obu stron na średnim ogniu przez około 5-6 minut z każdej strony, aż mięso będzie rumiane i soczyste.
   - Przełóż kurczaka na talerz i przykryj folią aluminiową, aby odpoczął.
4. **Przygotowanie sosu musztardowego:**
   - Na tej samej patelni zeszklij posiekaną cebulę szalotkę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
   - Dodaj musztardę francuską oraz dijon i smaż przez około minutę, aż uwolnią się aromaty.
   - Wlej bulion drobiowy i miód, mieszając, aby sos się połączył. Gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
   - Dodaj śmietankę, dopraw solą i pieprzem. Gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż sos uzyska kremową konsystencję.
5. **Podanie:**
   - Na talerzu ułóż porcję puree selerowego, a na nim plastry kurczaka.
   - Całość polej sosem musztardowym i udekoruj świeżymi ziołami, np. tymiankiem lub pietruszką.
   - Danie możesz podać z dodatkiem gotowanych warzyw, takich jak brokuły, marchewka lub fasolka szparagowa.

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, GRZYBAMI SHIITAKE I RYŻEM

Składniki:

Na stir-fry:

- Polędwica wołowa lub rostbef – 400 g
- Grzyby shiitake (świeże lub suszone) – 200 g
- Czerwona papryka – 150 g
- Marchew – 100 g
- Cukinia – 150 g
- Cebula dymka – 50 g
- Czosnek – 10 g
- Imbir świeży (starty) – 10 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sos sojowy – 40 g
- Sos ostrygowy – 20 g
- Sos rybny – 10 g
- Miód – 15 g
- Sok z limonki – 15 g
- Skrobia kukurydziana – 10 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Sezam – 10 g (do posypania)

Na ryż:

- Ryż jaśminowy lub basmati – 200 g
- Woda – 400 g
- Sól – 2 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Mięso wołowe pokrój na cienkie paski. Oprósz pieprzem i wymieszaj z 10 g sosu sojowego oraz skrobią kukurydzianą. Odstaw na 10-15 minut, aby mięso się zamarynowało.
   - Grzyby shiitake, jeśli są suszone, namocz w ciepłej wodzie przez 15 minut, a następnie odcedź i pokrój w cienkie plasterki. Jeśli są świeże, oczyść je i również pokrój.
   - Paprykę, marchew i cukinię pokrój w cienkie paski.
   - Cebulę dymkę pokrój w plasterki, czosnek przeciśnij przez praskę, a imbir zetrzyj na tarce.
2. **Gotowanie ryżu:**
   - Opłucz ryż pod bieżącą wodą, aż woda stanie się przezroczysta.
   - W garnku zagotuj wodę z solą, dodaj ryż, przykryj i gotuj na małym ogniu przez 15 minut, aż ryż będzie miękki i wchłonie całą wodę. Następnie zdejmij z ognia i pozostaw pod przykryciem na 5 minut, aby odpoczął.
3. **Przygotowanie stir-fry:**
   - Na dużej patelni lub woku rozgrzej oliwę z oliwek na wysokim ogniu.
   - Dodaj wołowinę i smaż przez 2-3 minuty, aż mięso się zarumieni. Przełóż mięso na talerz i odstaw.
   - Na tej samej patelni dodaj odrobinę oliwy i wrzuć grzyby shiitake. Smaż przez 2-3 minuty, aż się lekko zarumienią.
   - Dodaj marchew i paprykę. Smaż przez kolejne 2-3 minuty, często mieszając.
   - Dodaj cukinię, cebulę dymkę, czosnek oraz imbir. Smaż przez 1-2 minuty, aż warzywa będą półmiękkie.
4. **Przygotowanie sosu i łączenie:**
   - W małej miseczce wymieszaj pozostały sos sojowy, sos ostrygowy, sos rybny, miód oraz sok z limonki.
   - Do warzyw dodaj wołowinę, a następnie wlej przygotowany sos.
   - Mieszaj całość przez 1-2 minuty, aż sos równomiernie oblepi wszystkie składniki i lekko zgęstnieje.
5. **Podanie:**
   - Na talerzu ułóż porcję ugotowanego ryżu, a obok stir-fry z wołowiną i warzywami.
   - Całość posyp prażonym sezamem oraz ewentualnie świeżymi ziołami, takimi jak kolendra lub dymka.
   - Danie możesz dodatkowo skropić odrobiną sosu sojowego lub soku z limonki.

PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOSEM POMIDOROWYM I PARMEZANEM

Składniki:

- Bakłażany – 2 sztuki (ok. 600 g)
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Parmezan (starty) – 50 g
- Mozzarella (starta) – 100 g
- Świeża bazylia – 10 g

Na sos pomidorowy:

- Pomidory pelati (z puszki) – 400 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Suszone oregano – 3 g
- Suszona bazylia – 3 g
- Miód – 10 g
- Ocet balsamiczny – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bakłażana:**
   - Bakłażany umyj i pokrój wzdłuż na plastry o grubości około 1 cm.
   - Ułóż plastry na papierowych ręcznikach, posól i odstaw na 15-20 minut, aby pozbyć się goryczki. Po tym czasie osusz plastry ręcznikiem papierowym.
   - Blachę do pieczenia wyłóż papierem, ułóż plastry bakłażana, skrop oliwą z oliwek i dopraw pieprzem. Piecz w nagrzanym piekarniku do 200°C przez 20-25 minut, aż bakłażany będą miękkie i lekko złociste.
2. **Przygotowanie sosu pomidorowego:**
   - Cebulę posiekaj w drobną kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę.
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż, aż stanie się szklista.
   - Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę, aż uwolni aromat.
   - Dodaj pomidory pelati, oregano, suszoną bazylię, miód, ocet balsamiczny, sól i pieprz. Gotuj sos na małym ogniu przez 15-20 minut, często mieszając, aż zgęstnieje.
   - Gdy sos jest gotowy, zblenduj go na gładką konsystencję (opcjonalnie).
3. **Łączenie i zapiekanie:**
   - Naczynie żaroodporne delikatnie natłuść oliwą.
   - Na dnie naczynia rozprowadź cienką warstwę sosu pomidorowego.
   - Ułóż plastry upieczonego bakłażana, a następnie dodaj kolejną warstwę sosu. Posyp startym parmezanem.
   - Powtarzaj warstwy, aż zużyjesz wszystkie składniki. Na wierzchu posyp startą mozzarellą i pozostałym parmezanem.
4. **Pieczenie:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C (góra-dół).
   - Piecz zapiekankę przez 20-25 minut, aż ser na wierzchu się roztopi i lekko zarumieni.
5. **Podanie:**
   - Upieczony bakłażan podawaj posypany świeżą bazylią i skropiony odrobiną oliwy z oliwek.
   - Danie świetnie smakuje z dodatkiem pieczywa pełnoziarnistego lub ryżu, a także z lekką sałatką z rukoli.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z GRZYBAMI I SEREM PLEŚNIOWYM

Składniki:

- Ziemniaki – 600 g
- Grzyby (świeże, np. pieczarki, kurki lub borowiki) – 300 g
- Ser pleśniowy (np. gorgonzola, roquefort lub brie) – 150 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Śmietanka 12% – 200 g
- Jogurt naturalny – 100 g
- Musztarda dijon – 10 g
- Gałka muszkatołowa – 1 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Świeży tymianek – 10 g
- Parmezan (starty, do posypania) – 30 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ziemniaków:**
   - Ziemniaki obierz i pokrój na cienkie plastry (około 3-4 mm grubości). Możesz użyć mandoliny, aby uzyskać równe plasterki.
   - Wrzuć plasterki ziemniaków do garnka z osoloną, wrzącą wodą i gotuj przez 5 minut, aby lekko zmiękły. Następnie odcedź je i odstaw.
2. **Przygotowanie grzybów:**
   - Grzyby oczyść i pokrój na plasterki.
   - Na patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek, dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i smaż, aż stanie się szklista.
   - Dodaj pokrojone grzyby oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Smaż przez 5-7 minut, aż grzyby zmiękną i odparuje z nich nadmiar wody.
   - Dopraw solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową. Dodaj listki świeżego tymianku i wymieszaj.
3. **Przygotowanie sosu:**
   - W misce wymieszaj śmietankę, jogurt naturalny oraz musztardę dijon. Dopraw szczyptą soli, pieprzu i odrobiną gałki muszkatołowej.
4. **Łączenie składników:**
   - Naczynie żaroodporne wysmaruj oliwą z oliwek.
   - Na dnie ułóż warstwę ziemniaków, a na niej porcję grzybów.
   - Na grzybach ułóż kawałki sera pleśniowego. Powtarzaj warstwy, aż zużyjesz wszystkie składniki. Ostatnią warstwą powinny być ziemniaki.
   - Całość zalej przygotowanym sosem śmietanowym.
5. **Pieczenie:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C (góra-dół).
   - Wierzch zapiekanki posyp startym parmezanem.
   - Piecz zapiekankę przez około 30-35 minut, aż ziemniaki będą miękkie, a wierzch zapiekanki złocisty.
6. **Podanie:**
   - Po wyjęciu z piekarnika zapiekankę odstaw na 5-10 minut, aby lekko stężała.
   - Podawaj zapiekankę posypaną świeżymi ziołami, np. natką pietruszki lub szczypiorkiem.

SAŁATKA Z KUSKUSEM PERŁOWYM, WARZYWAMI I FETĄ

Składniki:

- Kuskus perłowy – 200 g
- Bulion warzywny – 400 g
- Ciecierzyca (ugotowana lub z puszki) – 150 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Cukinia – 150 g
- Marchew – 100 g
- Pomidory koktajlowe – 150 g
- Czerwona cebula – 50 g
- Ser feta – 150 g
- Oliwki zielone lub czarne (bez pestek) – 50 g
- Natka pietruszki – 10 g
- Świeża mięta – 10 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sok z cytryny – 15 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Suszone oregano – 3 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kuskusu perłowego:**
   - W garnku zagotuj bulion warzywny.
   - Gdy bulion zacznie wrzeć, dodaj kuskus perłowy. Gotuj na małym ogniu przez 10-12 minut, aż kuskus wchłonie płyn i będzie miękki, ale nadal jędrny.
   - Odcedź ewentualny nadmiar bulionu i odstaw kuskus do przestygnięcia.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - Paprykę, cukinię i marchew pokrój w drobną kostkę.
   - Cebulę posiekaj w cienkie piórka.
   - Pomidory koktajlowe przekrój na połówki lub ćwiartki.
   - Ciecierzycę, jeśli używasz z puszki, opłucz pod bieżącą wodą i odsącz.
3. **Podsmażanie warzyw (opcjonalnie):**
   - Na patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek.
   - Wrzuć pokrojone paprykę, cukinię i marchew. Smaż przez 5-7 minut, aż warzywa lekko zmiękną, ale pozostaną jędrne. Dopraw szczyptą soli, pieprzu i suszonym oregano.
   - Warzywa zdejmij z patelni i odstaw do przestygnięcia.
4. **Łączenie składników:**
   - W dużej misce połącz przestudzony kuskus perłowy, podsmażone (lub świeże) warzywa, ciecierzycę, posiekaną czerwoną cebulę i pomidory koktajlowe.
   - Dodaj pokrojone oliwki oraz ser feta pokrojony w kostkę.
   - W osobnej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, szczyptę soli, pieprz i posiekaną natkę pietruszki oraz miętę.
5. **Dressing i podanie:**
   - Dodaj dressing do sałatki i delikatnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.
   - Przełóż sałatkę na talerze i udekoruj listkami mięty lub pietruszki.
6. **Porady:**
   - Sałatkę możesz podawać na ciepło lub w temperaturze pokojowej.
   - Dla dodatkowej chrupkości możesz dodać prażone nasiona słonecznika, pestki dyni lub orzechy włoskie.

PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z SOSEM ŻURAWINOWYM I KASZĄ

Składniki:

Na pierś z indyka:

- Pierś z indyka – 500 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Czosnek – 10 g
- Sok z cytryny – 20 g
- Miód – 15 g
- Musztarda dijon – 15 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Suszony rozmaryn – 3 g
- Suszony tymianek – 3 g
- Papryka wędzona – 3 g

Na sos żurawinowy:

- Świeża lub mrożona żurawina – 150 g
- Sok pomarańczowy (świeżo wyciśnięty) – 100 g
- Miód – 20 g
- Skórka z pomarańczy (otarta) – 3 g
- Ocet jabłkowy – 10 g
- Sól – 2 g
- Cynamon (opcjonalnie) – 1 g

Na kaszę:

- Kasza jaglana lub gryczana – 200 g
- Bulion warzywny – 400 g
- Sól – 2 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Świeża natka pietruszki (do dekoracji) – 10 g

Przygotowanie:

1. **Marynowanie piersi z indyka:**
   - Pierś z indyka opłucz i osusz.
   - W misce przygotuj marynatę: połącz oliwę z oliwek, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, miód, musztardę, sól, pieprz, suszony rozmaryn, tymianek oraz paprykę wędzoną. Dokładnie wymieszaj.
   - Natrzyj pierś z indyka marynatą i odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut (najlepiej na całą noc, aby mięso dobrze się zamarynowało).
2. **Pieczenie piersi z indyka:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C (góra-dół).
   - Przełóż zamarynowaną pierś z indyka do naczynia żaroodpornego. Przykryj folią aluminiową.
   - Piecz w piekarniku przez 30-40 minut (czas zależy od grubości mięsa). W ostatnich 10 minutach zdejmij folię, aby mięso się ładnie zarumieniło.
   - Po upieczeniu wyjmij indyka z piekarnika i odstaw na kilka minut, aby odpoczął przed pokrojeniem.
3. **Przygotowanie sosu żurawinowego:**
   - W rondelku umieść żurawinę, sok pomarańczowy, miód, skórkę z pomarańczy oraz ocet jabłkowy.
   - Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut, aż żurawina zacznie pękać, a sos zgęstnieje.
   - Dopraw solą i opcjonalnie dodaj szczyptę cynamonu dla dodatkowego aromatu.
   - Gdy sos będzie gotowy, odstaw go do przestygnięcia.
4. **Przygotowanie kaszy:**
   - Kaszę jaglaną lub gryczaną dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą.
   - W garnku zagotuj bulion warzywny, dodaj kaszę oraz szczyptę soli.
   - Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 15-20 minut (czas gotowania zależy od rodzaju kaszy), aż kasza wchłonie cały płyn i stanie się miękka.
   - Po ugotowaniu dodaj do kaszy oliwę z oliwek i delikatnie wymieszaj.
5. **Podanie:**
   - Pieczoną pierś z indyka pokrój w plastry.
   - Na talerzu ułóż porcję ugotowanej kaszy, obok kawałki indyka, a całość polej sosem żurawinowym.
   - Danie udekoruj 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

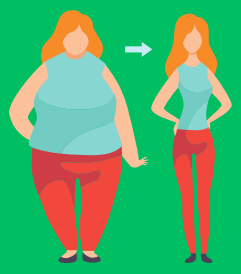
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

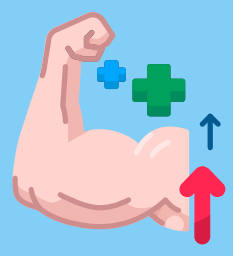
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ 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