

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z SAŁATKĄ Z RUKOLI I PARMEZANEM



Poładwica wołowa



Oliwa z oliwek



Czosnek



Rukola



Parmezan



Sok z cytryny

PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z GRILLOWANYMI WARZYSZAMI



Pierś z indyka



Oliwa z oliwek



Papryka czerwona



Cukinia



Czerwona cebula



Bakłażan

RISOTTO Z GRZYBAMI LEŚNYMI I OLEJEM TRUFLOWYM



Ryż arborio



Grzyby leśne



Olej truflowy



Parmezan



Bulion warzywny



Oliwa z oliwek

KREWETKI W SOSIE KOKOSOWYM Z RYŻEM JAŚMINOWYM



Krewetki



Ryż jaśminowy



Mleko kokosowe



Cebula



Imbir



Sok z limonki

PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ TERIYAKI I WARZYWAMI



Filet z łososa



Sos teriyaki



Miód



Imbir



Brokuł



Papryka czerwona

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z WARZYWAMI I KUSKUSEM



Jagnięcina



Marchew



Pomidory krojone



Bulion warzywny



Kuskus



Cukinia

ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, KURCZAKIEM I SZPINAKIEM



Pierś z kurczaka



Makaron
pełnoziarnisty



Szpinak



Jogurt naturalny

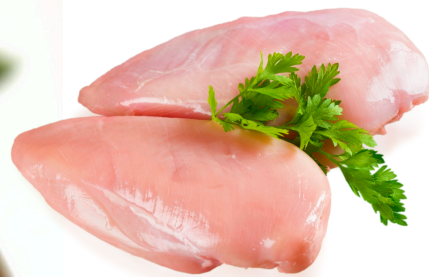


Parmezan



Mozzarella

KURCZAK W SOSIE CYTRYNOWO- TYMIANKOWYM Z RYŻEM



Pierś z kurczaka



Ryż basmati



Bulion drobiowy



Sok z cytryny



Świeży tymianek

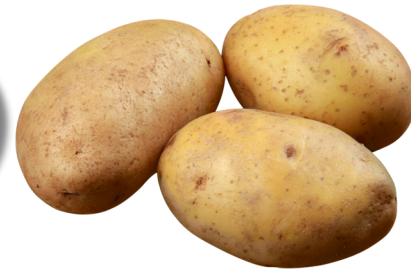


Cebula

PIECZONA KARKÓWKA Z ZIEMNIAKAMI I MARCHEWKĄ



Karkówka wieprzowa



Ziemniaki



Marchew



Oliwa z oliwek



Cebula



Musztarda

SPAGHETTI Z MAŁŻAMI W BIAŁYM WINIE



Spaghetti pełnoziarniste



Małże



Białe wino wytrawne



Oliwa z oliwek



Cebula



Sok z cytryny

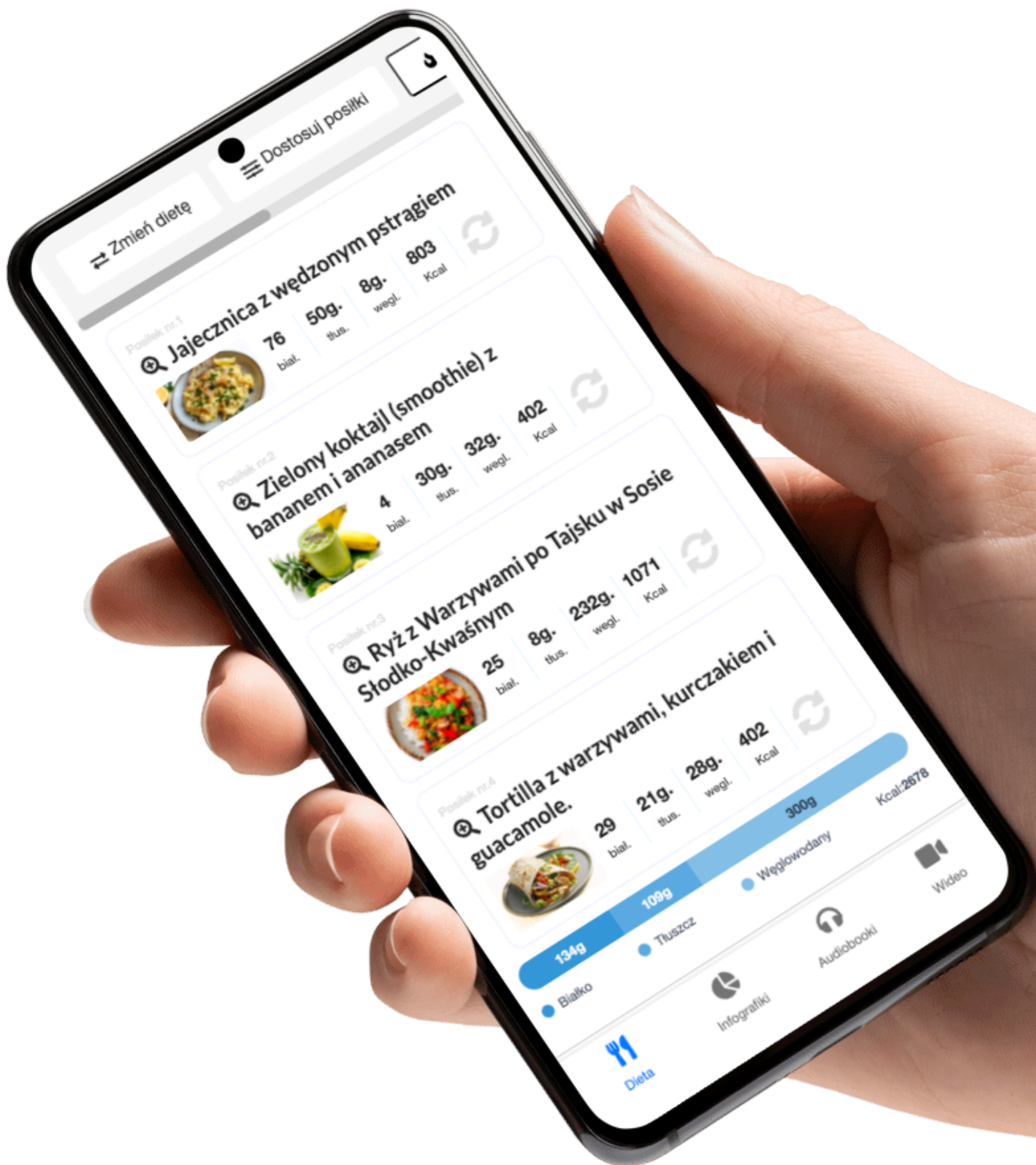
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z SAŁATKĄ Z RUKOLI I PARMEZANEM



Składniki

- Polędwica wołowa: 200 g
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g
- Rukola: 60 g
- Parmezan: 20 g (w płatkach)
- Sok z cytryny: 10 g
- Ocet balsamiczny: 5 g
- Orzeszki piniowe: 15 g

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie steku:** Polędwicę wołową dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż ząbek czosnku, aby oddał aromat, a następnie usuń go z patelni. Stek smaż przez około 3-4 minuty z każdej strony (lub do preferowanego stopnia wysmażenia). Odstaw stek na 5 minut, aby odpoczął.
- 2. Przygotowanie sałatki:** Wymieszaj rukolę z sokiem z cytryny, octem balsamicznym i oliwą. Dodaj płatki parmezanu i uprażone orzeszki piniowe.
- 3. Podanie:** Stek podaj obok sałatki. Można skropić dodatkowo oliwą lub sokiem z cytryny według smaku.

PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI



Składniki

- Pierś z indyka: 200 g
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Rozmaryn: 2 g
- Tymianek: 2 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g
- Cukinia: 100 g
- Papryka czerwona: 80 g
- Cebula czerwona: 50 g
- Bakłażan: 80 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Papryka słodka w proszku: 1 g

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie indyka:** Pierś z indyka natrzyj oliwą z oliwek, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, rozmarynem, tymiankiem, solą i pieprzem. Odstaw na 15 minut do marynowania. Następnie umieść w naczyniu żaroodpornym i piecz w temperaturze 180°C przez około 25-30 minut (do uzyskania wewnętrznej temperatury 75°C).
- 2. Przygotowanie warzyw:** Cukinię, paprykę, cebulę i bakłażana pokrój w plastry. Skrop oliwą, sokiem z cytryny, dopraw solą, pieprzem i papryką słodką w proszku. Grilluj na patelni grillowej lub w piekarniku przez około 5-7 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko przypieczone.
- 3. Podanie:** Pieczoną pierś z indyka podaj z grillowanymi warzywami. Całość można dodatkowo skropić oliwą z oliwek lub sokiem z cytryny według uznania.

RISOTTO Z GRZYBAMI LEŚNYMI I OLEJEM TRUFLOWYM



Składniki

- Ryż arborio: 150 g
- Grzyby leśne (np. borowiki, podgrzybki): 200 g
- Cebula: 50 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Bulion warzywny: 500 g
- Białe wino wytrawne: 50 g
- Parmezan: 30 g (tarty)
- Masło: 15 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Olej truflowy: 5 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g
- Natka pietruszki: 5 g

Przygotowanie

1. **Przygotowanie grzybów:** Grzyby oczyść i pokrój w plasterki. Na patelni rozgrzej 5 g oliwy z oliwek i podsmaż grzyby przez około 5 minut, aż się zarumienią. Odstaw na bok.
2. **Przygotowanie bazy risotto:** Cebulę i czosnek drobno posiekaj. W garnku rozgrzej pozostałą oliwę i masło, a następnie zeszklij cebulę z czosnkiem.
3. **Przygotowanie risotto:** Do garnka z cebulą i czosnkiem dodaj ryż arborio i smaż, mieszając, przez 1-2 minuty, aż stanie się lekko przezroczysty. Wlej białe wino i gotuj, aż większość płynu odparuje.
4. **Dodawanie bulionu:** Stopniowo dodawaj bulion warzywny, po jednej chochelce, mieszając ryż do momentu, aż płyn się wchłonie. Powtarzaj, aż ryż będzie miękki, ale nadal al dente (około 18-20 minut).
5. **Dodanie grzybów:** Do risotto dodaj podsmażone grzyby, parmezan, sól i pieprz. Wymieszaj, aby składniki się połączyły.
6. **Wykończenie dania:** Risotto przełóż na talerz, skrop olejem truflowym i posyp posiekaną natką pietruszki.

KREWETKI W SOSIE KOKOSOWYM Z RYŻEM JAŚMINOWYM

Składniki

- Krewetki surowe (obrane, bez ogonków): 200 g
- Ryż jaśminowy: 150 g
- Mleczko kokosowe: 200 g
- Cebula: 50 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Imbir świeży: 10 g
- Papryczka chili: 5 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sok z limonki: 10 g
- Kolendra świeża: 5 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g
- Kurkuma: 1 g
- Kumin: 1 g
- Sos sojowy: 5 g



Przygotowanie

1. **Przygotowanie ryżu:** Ryż jaśminowy opłucz w zimnej wodzie, a następnie ugotuj według instrukcji na opakowaniu (zazwyczaj w proporcji 1:1,5 wody do ryżu) przez około 12-15 minut, aż będzie miękki.
2. **Przygotowanie bazy sosu:** Cebulę, czosnek, imbir i papryczkę chili drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i zeszklij cebulę. Dodaj czosnek, imbir, papryczkę chili, kurkumę oraz kumin i smaż przez 2-3 minuty, aż przyprawy uwolnią aromat.
3. **Dodanie mleczka kokosowego:** Do podsmażonej bazy wlej mleczko kokosowe i sos sojowy, a następnie gotuj na małym ogniu przez 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
4. **Dodanie krewetek:** Do sosu dodaj krewetki. Gotuj przez około 3-5 minut (w zależności od wielkości krewetek), aż staną się różowe i jędrne. Na koniec dopraw solą, pieprzem i sokiem z limonki.
5. **Podanie:** Krewetki w sosie kokosowym podawaj z ugotowanym ryżem jaśminowym. Całość posyp świeżą posiekaną kolendrą.

PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ TERIYAKI I WARZYWAMI



Składniki

- Filet z łososia (bez skóry): 200 g
- Sos teriyaki: 30 g
- Miód: 10 g
- Imbir świeży: 5 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Sok z cytryny: 10 g
- Brokuł: 150 g
- Marchewka: 80 g
- Papryka czerwona: 80 g
- Cukinia: 100 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g
- Sezam: 5 g
- Szczypiorek: 5 g

Przygotowanie

1. **Przygotowanie glazury teriyaki:** W małej miseczce wymieszaj sos teriyaki, miód, starty imbir, przeciśnięty przez praskę czosnek i sok z cytryny. Odstaw na chwilę, aby smaki się połączyły.
2. **Przygotowanie łososia:** Filet z łososia umieść w naczyniu żaroodpornym i posmaruj przygotowaną glazurą teriyaki. Odstaw na 10 minut do marynowania. Następnie piecz łososia w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15-20 minut, aż będzie miękki i soczysty.
3. **Przygotowanie warzyw:** Brokuła podziel na różyczki, marchewkę, paprykę i cukinię pokrój w słupki. Wymieszaj warzywa z oliwą, solą i pieprzem. Piecz w piekarniku (na osobnej blaszce lub razem z łososiem) przez około 15 minut, aż będą lekko chrupiące, ale miękkie w środku.
4. **Podanie:** Pieczonego łososia z glazurą teriyaki podaj na talerzu razem z pieczonymi warzywami. Całość posyp prażonym sezamem i posiekanym szczypiorkiem.

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z WARZYWAMI I KUSKUSEM



Składniki

- Jagnięcina (udziec lub łopatka, pokrojona w kostkę): 200 g
- Cebula: 50 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Marchewka: 100 g
- Seler naciowy: 50 g
- Papryka czerwona: 80 g
- Cukinia: 100 g
- Pomidory krojone (z puszki): 200 g
- Bulion warzywny: 300 g
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Przyprawy: kmin rzymski (2 g), kolendra mielona (2 g), papryka słodka (2 g), cynamon (1 g)
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Świeża mięta: 5 g
- Kuskus: 100 g
- Woda (do kuskusu): 150 g

Przygotowanie

- Przygotowanie jagnięciny:** Na patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek i obsmaż kostki jagnięciny z każdej strony na złoty kolor. Następnie zdejmij mięso z patelni i odstaw na bok.
- Przygotowanie bazy warzywnej:** Na tej samej patelni dodaj pozostałe 5 g oliwy, a następnie podsmaż posiekaną cebulę, czosnek, marchewkę, seler naciowy i paprykę. Smaż przez około 5-7 minut, aż warzywa zmiękną.
- Dodanie przypraw i mięsa:** Do podsmażonych warzyw dodaj kmin rzymski, kolendrę, paprykę słodką i cynamon. Wymieszaj, aby przyprawy się uprzyły. Następnie dodaj obsmażoną jagnięcinę, pomidory krojone z puszki i bulion warzywny. Dopraw solą i pieprzem.
- Gotowanie gulaszu:** Przykryj garnek i gotuj na małym ogniu przez około 45-60 minut, aż mięso będzie miękkie i aromatyczne, a sos zgęstnieje. W razie potrzeby dodaj więcej bulionu.
- Przygotowanie kuskusu:** Kuskus wsyp do miski, zalej gorącą wodą, dodaj szczyptę soli i przykryj. Odstaw na 5 minut, aż wchłonie całą wodę. Następnie spulchnij widelcem.
- Podanie:** Gulasz z jagnięciny podawaj z kuskusem. Całość skrop sokiem z cytryny i posyp świeżą miętą.

ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, KURCZAKIEM I SZPINAKIEM



Składniki

- Pierś z kurczaka: 200 g
- Makaron pełnoziarnisty (np. penne, fusilli): 150 g
- Świeży szpinak: 150 g
- Cebula: 50 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Jogurt naturalny (grecki): 100 g
- Parmezan: 30 g (starty)
- Ser mozzarella: 50 g (tarty)
- Musztarda dijon: 10 g
- Gałka muskatołowa: 1 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g
- Sok z cytryny: 10 g

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie makaronu:** Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie, odcedź i odstaw na bok.
- 2. Przygotowanie kurczaka:** Pierś z kurczaka pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek i obsmaż kurczaka, aż będzie złocisty i dobrze wysmażony. Dopraw solą i pieprzem. Zdejmij z patelni i odstaw na bok.
- 3. Przygotowanie szpinaku:** Na tej samej patelni rozgrzej pozostałe 5 g oliwy, dodaj drobno posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Smaż, aż cebula się zeszkli. Następnie dodaj szpinak i smaż, aż zwiędnie. Dopraw szczyptą soli, pieprzu i gałki muskatołowej. Dodaj sok z cytryny.
- 4. Przygotowanie sosu:** W misce wymieszaj jogurt naturalny, musztardę dijon i 20 g startego parmezanu. Dodaj przestudzony szpinak oraz kurczaka, a następnie całość delikatnie wymieszaj.
- 5. Łączenie składników:** Do mieszanki szpinaku, kurczaka i sosu dodaj ugotowany makaron. Całość dokładnie wymieszaj i przełóż do naczynia żaroodpornego.
- 6. Pieczenie:** Wierzch zapiekanki posyp tartą mozzarellą i pozostałym parmezanem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20 minut, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.
- 7. Podanie:** Zapiekankę podawaj na ciepło, można dodatkowo udekorować świeżymi liśćmi szpinaku lub natką pietruszki.

KURCZAK W SOSIE CYTRYNOWO-TYMIANKOWYM Z RYŻEM



Składniki

- Pierś z kurczaka: 200 g
- Ryż basmati: 150 g
- Cebula: 50 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Bulion drobiowy: 200 g
- Sok z cytryny: 20 g
- Skórka z cytryny: 3 g (z jednej cytryny)
- Świeży tymianek: 5 g
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Masło: 10 g
- Mąka pszenna: 5 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie ryżu:** Ryż basmati opłucz w zimnej wodzie, a następnie ugotuj według instrukcji na opakowaniu (zazwyczaj w proporcji 1:1,5 wody do ryżu) przez około 12-15 minut, aż będzie miękki. Odstaw, aby odpoczął.
- 2. Przygotowanie kurczaka:** Pierś z kurczaka pokrój na mniejsze kawałki. Oprósz solą, pieprzem i mąką. Na patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek i smaż kurczaka z obu stron, aż będzie złocisty i dobrze wysmażony. Zdejmij z patelni i odstaw na bok.
- 3. Przygotowanie sosu:** Na tej samej patelni rozgrzej pozostałe 5 g oliwy i dodaj masło. Wrzuć drobno posiekaną cebulę i czosnek. Smaż przez 2-3 minuty, aż cebula się zeszkli. Dodaj sok z cytryny, skórkę z cytryny oraz listki świeżego tymianku. Wlej bulion drobiowy i gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, aż sos nieco zgęstnieje.
- 4. Połączenie kurczaka z sosem:** Dodaj podsmażone kawałki kurczaka do sosu cytrynowo-tymiankowego. Gotuj na małym ogniu przez 3-4 minuty, aby kurczak dobrze nasiąknął smakiem sosu. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
- 5. Podanie:** Kurczaka w sosie cytrynowo-tymiankowym podawaj z ugotowanym ryżem basmati. Całość można udekorować dodatkowym świeżym tymiankiem lub plasterkami cytryny.

PIECZONA KARKÓWKA Z ZIEMNIAKAMI I MARCHEWKĄ



Składniki

- Karkówka wieprzowa: 200 g
- Ziemniaki: 200 g
- Marchewka: 150 g
- Cebula: 50 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Musztarda: 10 g
- Miód: 5 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Świeży rozmaryn: 5 g
- Słodka papryka w proszku: 2 g
- Ostra papryka w proszku: 1 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g

Przygotowanie

- Przygotowanie marynaty:** W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, musztardę, miód, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, słodką i ostrą paprykę, sól, pieprz oraz posiekany świeży rozmaryn.
- Marynowanie karkówki:** Karkówkę dokładnie natrzyj przygotowaną marynatą i odstaw na 15-30 minut (lub dłużej, jeśli czas pozwala), aby mięso dobrze przeszło smakiem przypraw.
- Przygotowanie warzyw:** Ziemniaki i marchewkę obierz i pokrój w większe kawałki. Cebulę pokrój na ćwiartki. Warzywa wymieszaj z 5 g oliwy z oliwek, solą i pieprzem. Jeśli lubisz, możesz dodać dodatkowe zioła, takie jak rozmaryn czy tymianek.
- Pieczenie:** Karkówkę oraz warzywa umieść w naczyniu żaroodpornym lub na blasze do pieczenia. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 40-50 minut (w zależności od grubości karkówki), aż mięso będzie soczyste i miękkie, a warzywa złociste i miękkie. W połowie pieczenia możesz delikatnie przemieszać warzywa, aby równomiernie się upiekły.
- Podanie:** Pieczoną karkówkę podawaj razem z pieczonymi ziemniakami i marchewką. Całość można skropić dodatkowo oliwą lub sokiem z cytryny według uznania.

SPAGHETTI Z MAŁŻAMI W BIAŁYM WINIE



Składniki

- Spaghetti pełnoziarniste: 150 g
- Świeże małże: 300 g
- Cebula: 50 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Białe wino wytrawne: 100 g
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Papryczka chili: 5 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Natka pietruszki: 10 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g

Przygotowanie

1. **Przygotowanie makaronu:** Spaghetti ugotuj al dente w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok, zachowując około 50 g wody z gotowania makaronu.
2. **Przygotowanie małży:** Dokładnie oczyść małże pod bieżącą wodą, usuwając ewentualne osady i piasek. Odrzuć małże, które są otwarte i nie zamykają się po lekkim stuknięciu.
3. **Przygotowanie bazy sosu:** Cebulę, czosnek i papryczkę chili drobno posiekaj. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Zeszklij cebulę, a następnie dodaj czosnek i papryczkę chili. Smaż przez 1-2 minuty, uważając, aby czosnek się nie przypalił.
4. **Dodanie małży i wina:** Do patelni dodaj małże i wlej białe wino. Przykryj pokrywką i gotuj na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż małże się otworzą. Odrzuć te, które pozostaną zamknięte.
5. **Łączenie składników:** Do patelni z małżami dodaj ugotowane spaghetti oraz odrobinę wody z gotowania makaronu. Skrop całość sokiem z cytryny i dopraw solą oraz pieprzem według smaku. Gotuj przez 1-2 minuty, delikatnie mieszając, aby makaron nasiąknął smakiem sosu.
6. **Podanie:** Spaghetti z małżami podawaj posypane świeżo posiekaną natką pietruszki. Można również dodać kilka kropli oliwy z oliwek przed podaniem.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



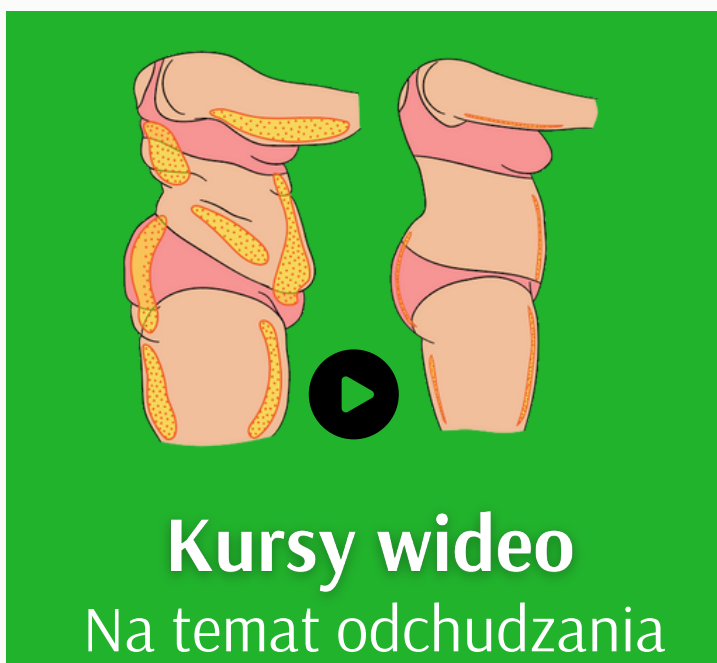
10 ebooków
same fakty



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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

