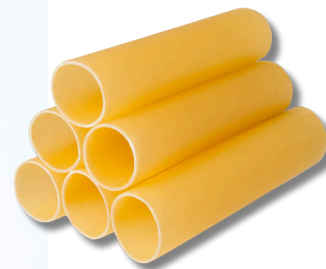


10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

ZAPIEKANE CANNELONI Z MIĘSEM I BESZAMELEM



Rurki cannelloni



Mielone mięso



Krojone pomidory



Cebula



Mleko



Mąka

KURCZAK TIKKA Z RYŻEM BASMATI I CHLEBKIEM NAAN



Pierś z kurczaka



Ryż basmati



Chlebek naan



Pasta curry



Jogurt naturalny



Czosnek

PIECZONY DORSZ Z PESTO I PUREE Z GROSZKU



Filet z dorsza



Pesto



Sok z cytryny



Groszek



Jogurt grecki



Oliwa z oliwek

CURRY Z KREWETKAMI I MLEKIEM KOKOSOWYM



Krewetki



Ryż jaśminowy



Mleko kokosowe



Cebula



Pasta curry

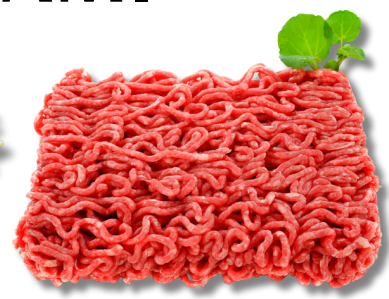


Pomidory krojone

LASAGNE Z MIĘSEM I WARZYWAMI



Makaron lasagne



Mielone mięso



Marchew



Cukinia



Pomidory krojone



Mleko

PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOSEM POMIDOROWYM I SEREM



Bakłażan



Passata pomidorowa



Pomidory krojone



Mozzarella



Parmezan



Oliwa z oliwek

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ I MAKARONEM RYŻOWYM



Wołowina



Makaron ryżowy



Papryka



Marchew

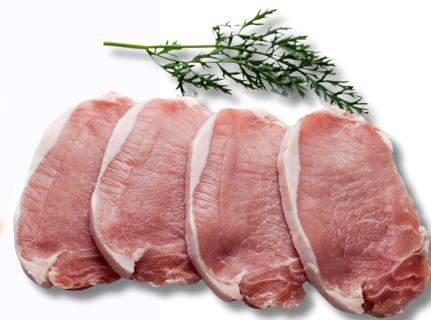


Sos sojowy



Imbir

PIECZONA POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA Z SOSEM ŻURAWINOWYM



Poładwica wieprzowa



Oliwa z oliwek



Musztarda dijon



Żurawina



Sok pomarańczowy

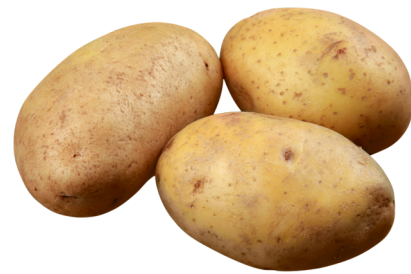


Miód

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z GRZYBAMI I SEREM



Grzyby



Ziemniaki



Śmietanka 12%



Mozzarella



Cebula



Czosnek

KURCZAK W SOSIE MIODOWO- MUSZTARDOWYM Z KASZĄ



Pierś z kurczaka



Miód



Musztarda



Oliwa z oliwek



Kasza bulgur



Sok z cytryny

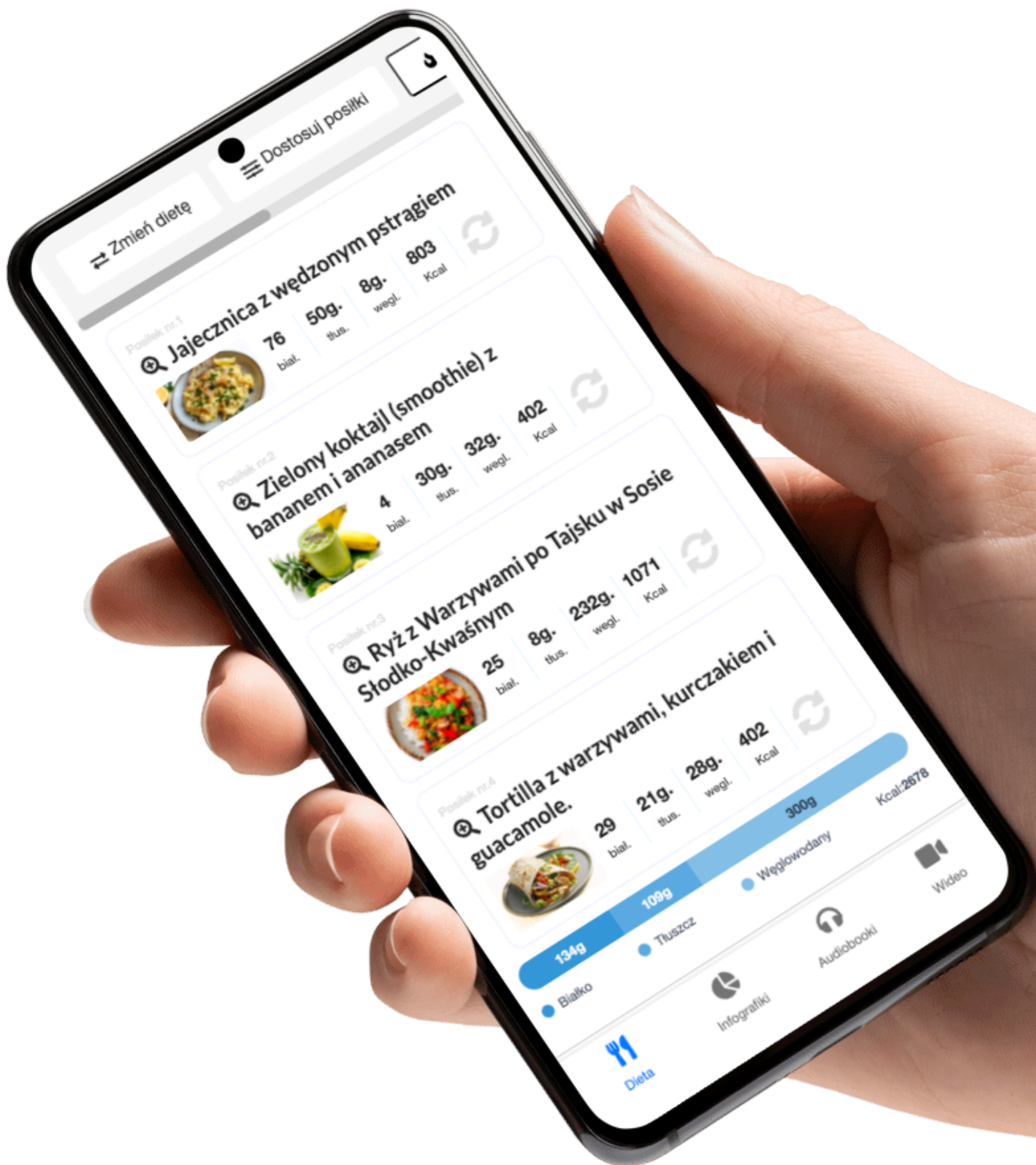
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

ZAPIEKANE CANNELLONI Z MIĘSEM I BESZAMELEM

Składniki:

- 200 g rurek cannelloni
- 400 g mięsa mielonego (wołowo-wieprzowego lub drobiowego)
- 1 cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 8 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 puszka pomidorów krojonych (ok. 400 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 1 g)
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (ok. 1 g)
- Sól i pieprz do smaku
- 20 g masła
- 20 g mąki pszennej
- 300 ml mleka 2%
- 30 g startego parmezanu lub innego twardego sera do posypania



Przygotowanie:

1. Przygotowanie farszu mięsnego:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę oraz czosnek do zeszklenia.
- Dodaj mięso mielone, dopraw solą i pieprzem, smaż, aż mięso będzie rumiane.
- Dodaj pomidory z puszki, oregano i bazylię, gotuj przez około 10-15 minut na małym ogniu, aż farsz zgęstnieje.

2. Przygotowanie beszamelu:

- W rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i energicznie mieszaj przez około minutę.
- Stopniowo wlewaj mleko, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek.
- Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje (około 5 minut), dopraw solą i pieprzem.

3. Faszowanie i zapiekanie:

- Napełnij surowe rurki cannelloni przygotowanym farszem mięsnym.
- Ułóż nadziane rurki w naczyniu żaroodpornym.
- Polej cannelloni sosem beszamelowym, a na wierzchu posyp startym parmezanem.
- Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 25-30 minut, aż wierzch będzie złocisty i chrupiący.

4. Serwowanie:

- Podawaj na ciepło, najlepiej z lekką sałatką z rukoli i pomidorków koktajlowych.

KURCZAK TIKKA Z RYŻEM BASMATI I CHLEBKIEM NAAN



Składniki:

- 400 g filetu z piersi kurczaka, pokrojonego w kostkę
- 150 g jogurtu naturalnego
- 15 g pasty curry (np. tikka masala)
- 10 g soku z cytryny
- 5 g mielonego kminu rzymskiego
- 5 g mielonej kolendry
- 3 g mielonej kurkumy
- 2 g mielonego chili (opcjonalnie)
- 2 ząbki czosnku (ok. 8 g), przeciśnięte przez praskę
- 10 g świeżego imbiru, startego
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 200 g ryżu basmati
- 500 ml wody (do gotowania ryżu)
- 2 sztuki chlebka naan (można kupić gotowy lub zrobić domowy)
- 10 g świeżej kolendry, posiekanej (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Marynowanie kurczaka:

- W misce wymieszaj jogurt naturalny, pastę curry, sok z cytryny, kmin rzymski, kolendrę, kurkumę, mielone chili, czosnek, imbir, sól i pieprz.
- Dodaj pokrojonego kurczaka do marynaty, dokładnie obtocz kawałki mięsa i odstaw na minimum 30 minut (najlepiej na całą noc).

2. Smażenie kurczaka:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż zamarynowanego kurczaka na średnim ogniu przez około 10-12 minut, aż mięso będzie złociste i dobrze przypieczone.

3. Przygotowanie ryżu basmati:

- Ryż dokładnie opłucz pod bieżącą wodą, aby usunąć nadmiar skrobi.
- W garnku zagotuj wodę z odrobiną soli. Dodaj ryż i gotuj na małym ogniu przez około 12-15 minut, aż będzie miękki, a woda całkowicie się wchłonie. Przykryj garnek i odstaw na 5 minut.

4. Podgrzanie chlebka naan:

- Jeśli używasz gotowego chlebka naan, podgrzej go na suchej patelni lub w piekarniku przez 2-3 minuty. Jeśli chcesz zrobić domowy naan, przygotuj ciasto na bazie mąki, jogurtu i drożdży, rozwałkuj i smaź na patelni.

5. Serwowanie:

- Kurczaka tikka podawaj z ugotowanym ryżem basmati, udekorowany świeżą kolendrą.
- Do dania dodaj ciepły chlebek naan i ewentualnie jogurt z dodatkiem świeżych ziół (np. mięta).

PIECZONY DORSZ Z PESTO

I PUREE Z GROSZKU



Składniki:

- 400 g filetu z dorsza
- 60 g pesto (bazyliowe lub z rukoli)
- 1 łyżka soku z cytryny (ok. 10 g)
- 10 g oliwy z oliwek
- 300 g mrożonego groszku
- 50 g jogurtu greckiego
- 5 g świeżej mięty, posiekanej
- 1 ząbek czosnku (ok. 4 g), przeciśnięty przez praskę
- Sól i pieprz do smaku
- 10 g świeżej kolendry lub pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie dorsza:

- Filety z dorsza oprósz solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny.
- Nałóż cieką warstwę pesto na każdą stronę filetów.
- Ułóż rybę w naczyniu żaroodpornym posmarowanym oliwą i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15-20 minut, aż ryba będzie delikatnie złocista i soczysta.

2. Przygotowanie puree z groszku:

- Mrożony groszek ugotuj w osolonej wodzie przez 5-7 minut, aż będzie miękki.
- Odcedź groszek i przełóż do blendera.
- Dodaj jogurt grecki, czosnek, świeżą miętę oraz sól i pieprz do smaku.
- Zblenduj na gładką masę, aż powstanie kremowe puree. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę ciepłej wody.

3. Serwowanie:

- Na talerz wyłóż porcję puree z groszku.
- Na wierzchu ułóż kawałek pieczonego dorsza z pesto.
- Całość udekoruj świeżą kolendrą lub pietruszką, jeśli lubisz.

CURRY Z KREWETKAMI I MLEKIEM KOKOSOWYM



Składniki:

- 400 g surowych krewetek, obranych i oczyszczonych
- 200 ml mleka kokosowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 średnia cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 8 g), przeciśnięte przez prasę
- 10 g świeżego imbiru, startego
- 1 papryczka chili (ok. 10 g), posiekana (opcjonalnie)
- 1 łyżka pasty curry (np. czerwonej lub zielonej) (ok. 15 g)
- 200 g pomidorów z puszki, krojonych
- 1 łyżka soku z limonki (ok. 10 g)
- 10 g świeżej kolendry, posiekanej
- 200 g ryżu jaśminowego lub basmati
- 500 ml wody (do gotowania ryżu)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bazy curry:

- Na dużej patelni lub w woku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez około 3-4 minuty, aż zmięknie.
- Dodaj czosnek, imbir i papryczkę chili (jeśli używasz), smaż przez kolejną minutę, aż zaczną uwalniać aromat.
- Dodaj pastę curry i smaż przez około 1-2 minuty, aż pasta się rozpuści i zacznie wydzielać aromaty.

2. Przygotowanie sosu:

- Do patelni wlej mleko kokosowe oraz pomidory z puszki. Dobrze wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez 10 minut, aby sos zgęstniał.
- Dopraw solą, pieprzem oraz sokiem z limonki.

3. Dodanie krewetek:

- Do gotującego się sosu dodaj krewetki. Gotuj przez 5-7 minut, aż krewetki będą różowe i gotowe w środku.
- Na koniec dodaj posiekaną kolendrę i delikatnie wymieszaj.

4. Przygotowanie ryżu:

- Ryż dokładnie opłucz pod bieżącą wodą, aby usunąć nadmiar skrobi.
- W garnku zagotuj wodę z odrobiną soli, dodaj ryż i gotuj na małym ogniu przez około 12-15 minut, aż będzie miękki i wchłonie całą wodę. Odstaw na 5 minut pod przykryciem.

5. Serwowanie:

- Curry z krewetkami podawaj z ugotowanym ryżem jaśminowym lub basmati.
- Całość możesz udekorować dodatkową kolendrą i kawałkami limonki.

LASAGNE Z MIĘSEM I

WARZYWAMI



Składniki:

- 250 g makaronu lasagne
- 400 g mięsa mielonego (wołowo-wieprzowego lub drobiowego)
- 1 cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 8 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 marchewka (ok. 100 g), starta na tarce
- 1 mała cukinia (ok. 150 g), starta na tarce
- 150 g pieczarek, pokrojonych w plastry
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g), pokrojona w kostkę
- 1 puszka krojonych pomidorów (ok. 400 g)
- 100 g passaty pomidorowej
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 1 g)
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (ok. 1 g)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 20 g masła
- 20 g mąki pszennej
- 400 ml mleka 2%
- 100 g startego sera mozzarella lub parmezanu do posypania

Przygotowanie:

1. Przygotowanie farszu mięsno-warzywnego:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i czosnek, podsmażaj przez 2-3 minuty do zeszklenia.
- Dodaj mięso mielone, dopraw solą i pieprzem, smaż do momentu, aż mięso będzie dobrze wysmażone.
- Dodaj startą marchewkę, cukinię, pieczarki i paprykę. Smaż przez kolejne 5-7 minut, aż warzywa zmiękną.
- Dodaj pomidory z puszki, passatę pomidorową, oregano i bazylię. Gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut, aż sos zgęstnieje.

2. Przygotowanie sosu beszamelowego:

- W rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i energicznie mieszaj przez około minutę.
- Stopniowo wlewaj mleko, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut, aż sos zgęstnieje.
- Dopraw solą i pieprzem.

3. Układanie lasagne:

- Naczynie żaroodporne posmaruj cienką warstwą beszamelu.
- Układaj warstwami: płaty lasagne, warstwa farszu mięsno-warzywnego, beszamel. Powtarzaj, aż do wyczerpania składników, kończąc warstwą beszamelu.

4. Pieczenie:

- Na wierzch lasagne posyp startym serem.
- Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez 30-35 minut, aż ser na wierzchu będzie złocisty i bąbelkowy.

5. Serwowanie:

- Po wyjęciu z piekarnika odczekaj 5-10 minut, aby lasagne delikatnie stężała.
- Podawaj na ciepło, najlepiej z sałatką z mieszanych liści i pomidorków koktajlowych.

PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOSEM POMIDOROWYM I SEREM



Składniki:

- 2 średnie bakłażany (ok. 600 g), pokrojone w plastry o grubości 1 cm
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 8 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 puszka krojonych pomidorów (ok. 400 g)
- 200 g passaty pomidorowej
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 1 g)
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (ok. 1 g)
- 5 g cukru (opcjonalnie, dla złamania kwasowości pomidorów)
- Sól i pieprz do smaku
- 100 g sera mozzarella, pokrojonego w cienkie plasterki
- 30 g startego parmezanu
- 10 g świeżej bazylii, posiekanej (do dekoracji)



Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażana:

- Pokrojone plastry bakłażana oprósz solą i odstaw na 15 minut, aby pozbyć się nadmiaru wody i ewentualnej goryczki.
- Następnie opłucz bakłażana pod bieżącą wodą i dokładnie osusz ręcznikiem papierowym.
- Posmaruj plastry bakłażana oliwą z obu stron i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20 minut, aż bakłażan będzie miękki i lekko złocisty.

2. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek i podsmaż cebulę do zeszklenia.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj krojone pomidory z puszki, passatę, suszone oregano i bazylię. Dopraw solą, pieprzem i ewentualnie cukrem.
- Gotuj na małym ogniu przez 15-20 minut, aż sos zgęstnieje.

3. Układanie i pieczenie:

- W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwę bakłażanów, polej częścią sosu pomidorowego i dodaj kilka plasterków mozzarelli.
- Powtórz układanie warstw, aż do wyczerpania składników. Zakończ warstwą sosu pomidorowego.
- Wierzch posyp startym parmezanem.

4. Zapiekanka:

- Wstaw naczynie do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez 20-25 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.

5. Serwowanie:

- Po wyjęciu z piekarnika posyp danie świeżą bazylią.
- Podawaj na ciepło, jako samodzielne danie lub w towarzystwie sałatki z mieszanych warzyw.

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ I MAKARONEM RYŻOWYM



Składniki:

- 200 g wołowiny (np. polędwicy lub rostbefu), pokrojonej w cienkie paski
- 200 g makaronu ryżowego
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g), pokrojona w paski
- 1 żółta papryka (ok. 150 g), pokrojona w paski
- 1 marchewka (ok. 100 g), pokrojona w cienkie słupki
- 100 g brokułów, podzielonych na małe różyczki
- 50 g cebuli dymki, pokrojonej w kawałki (biała i zielona część)
- 2 ząbki czosnku (ok. 8 g), drobno posiekane
- 10 g świeżego imbiru, startego
- 2 łyżki sosu sojowego (ok. 30 g)
- 1 łyżka sosu ostrygowego (ok. 15 g)
- 1 łyżeczka oleju sezamowego (ok. 5 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 10 g świeżej kolendry lub natki pietruszki (do dekoracji)
- 1 łyżeczka ziaren sezamu (ok. 5 g, opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie makaronu ryżowego:

- Makaron ryżowy ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odcedź i odstaw.

2. Marynowanie wołowiny:

- Pokrojone paski wołowiny umieść w misce, dodaj 1 łyżkę sosu sojowego, imbir oraz czosnek. Wymieszaj i odstaw na 15 minut, aby mięso się zamarynowało.

3. Smażenie mięsa:

- Na dużej patelni lub w woku rozgrzej oliwę z oliwek na wysokim ogniu.
- Dodaj zamarynowane mięso i smaż przez 3-4 minuty, aż wołowina będzie rumiana i delikatnie przyrumieniona. Przełóż na talerz i odstaw na bok.

4. Smażenie warzyw:

- Na tej samej patelni dodaj paprykę, marchewkę i brokuły. Smaż na dużym ogniu przez około 5-7 minut, aż warzywa zmiękną, ale wciąż będą chrupiące.
- Dodaj pokrojoną cebulę dymkę i smaż przez kolejną minutę.

5. Połączenie składników:

- Do podsmażonych warzyw dodaj wcześniej przygotowane mięso oraz makaron ryżowy.
- Wlej pozostały sos sojowy, sos ostrygowy oraz olej sezamowy. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły i dobrze pokryły sosem.

6. Podanie:

- Stir-fry z wołowiną przełóż na talerz, udekoruj świeżą kolendrą lub natką pietruszki oraz posyp ziarnami sezamu (opcjonalnie).

PIECZONA POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA Z SOSEM ŻURAWINOWYM



Składniki:

- 500 g polędwiczki wieprzowej
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 łyżka musztardy dijon (ok. 15 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 8 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (ok. 1 g)
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu (ok. 1 g)
- Sól i pieprz do smaku

Sos żurawinowy:

- 150 g świeżej lub mrożonej żurawiny
- 50 ml soku pomarańczowego
- 1 łyżka miodu (ok. 20 g)
- 1 łyżeczka octu balsamicznego (ok. 5 g)
- 1 szczypta cynamonu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie polędwiczki:

- Polędwiczkę oczyść z błon i nadmiaru tłuszczu.
- W miseczce wymieszaj oliwę, musztardę, czosnek, tymianek, rozmaryn, sól i pieprz.
- Natrzyj mięso marynatą, przykryj folią spożywczą i odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut (można na całą noc, aby lepiej przeszło przyprawami).

2. Pieczenie polędwiczki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy i obsmaż polędwiczkę ze wszystkich stron na średnim ogniu, aż mięso będzie delikatnie zarumienione.
- Przełóż polędwiczkę do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku przez 15-20 minut, aż osiągnie temperaturę wewnętrzną około 65°C (mięso będzie soczyste i lekko różowe w środku).
- Po upieczeniu wyjmij polędwiczkę z piekarnika, przykryj folią aluminiową i odstaw na 5 minut, aby soki równomiernie się rozprowadziły.

3. Przygotowanie sosu żurawinowego:

- W rondelku umieść żurawinę, sok pomarańczowy, miód, ocet balsamiczny i cynamon.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż żurawina zmięknie i sos zgęstnieje.
- Jeśli chcesz uzyskać gładką konsystencję, zmiksuj sos blenderem na gładką masę.

4. Serwowanie:

- Polędwiczkę pokrój w plastry i ułóż na talerzu.
- Polej mięso sosem żurawinowym lub podaj sos obok jako dodatek.
- Danie doskonale smakuje z puree ziemniaczanym lub pieczonymi warzywami.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z GRZYBAMI I SEREM



Składniki:

- 800 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w cienkie plastry
- 300 g świeżych grzybów (np. pieczarki, borowiki lub mieszanka leśnych), pokrojonych w plastry
- 1 cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 8 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 200 ml śmietanki 12% lub jogurtu naturalnego
- 100 g sera mozzarella, startego
- 30 g startego parmezanu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (ok. 1 g)
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu (ok. 1 g)
- Sól i pieprz do smaku
- 10 g świeżej natki pietruszki, posiekanej (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ziemniaków:

- Pokrojone w cienkie plastry ziemniaki gotuj w osolonej wodzie przez 5-7 minut, aż będą lekko miękkie, ale nie rozgotowane.
- Odcedź ziemniaki i odstaw.

2. Przygotowanie grzybów:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę, aż będzie szklista.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj grzyby, tymianek, rozmaryn, sól i pieprz. Smaż na średnim ogniu przez 7-10 minut, aż grzyby puszczą wodę i zmiękną. Jeśli używasz grzybów leśnych, smaż je nieco dłużej, aby dobrze odparowały.

3. Przygotowanie zapiekanki:

- Naczynie żaroodporne natłuść delikatnie oliwą.
- Układaj warstwami: najpierw plastry ziemniaków, następnie część grzybów, posyp niewielką ilością sera mozzarella i odrobiną śmietanki lub jogurtu.
- Powtarzaj układanie warstw, aż do wyczerpania składników, kończąc warstwą ziemniaków.

4. Pieczenie:

- Wierzch zapiekanki posyp pozostałą ilością sera mozzarella oraz, jeśli używasz, parmezanem.
- Wstaw naczynie do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez 30-35 minut, aż wierzch zapiekanki będzie złocisty, a ser roztopiony i bąbelkowy.

5. Serwowanie:

- Po wyjęciu z piekarnika odczekaj 5 minut, aby zapiekanka lekko stężała.
- Posyp świeżą natką pietruszki i podawaj na ciepło, najlepiej z lekką sałatką z mieszanych warzyw.

KURCZAK W SOSIE MIODOWO-MUSZTARDOWYM Z KASZĄ



Składniki:

- 400 g filetu z piersi kurczaka, pokrojonego na kawałki
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 ząbek czosnku (ok. 4 g), przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (ok. 1 g)
- Sól i pieprz do smaku
- 100 g kaszy bulgur lub kaszy jaglanej
- 300 ml wody do gotowania kaszy

Sos miodowo-musztardowy:

- 2 łyżki musztardy (np. dijon lub francuskiej) (ok. 30 g)
- 1 łyżka miodu (ok. 20 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (ok. 10 g)
- 1 łyżka sosu sojowego (ok. 15 g)
- 50 ml wody
- 1 łyżeczka skrobi kukurydzianej (ok. 5 g), rozpuszczona w 2 łyżkach wody (ok. 30 g)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaszy:

- Kaszę dokładnie opłucz pod bieżącą wodą.
- W garnku zagotuj 300 ml wody z odrobiną soli, dodaj kaszę i gotuj na małym ogniu przez 12-15 minut, aż kasza będzie miękka i wchłonie całą wodę. Odstaw pod przykryciem na 5 minut.

2. Przygotowanie kurczaka:

- Pokrojone kawałki kurczaka oprószyć solą, pieprzem i tymiankiem.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż czosnek przez około minutę, aż zacznie uwalniać aromat.
- Dodaj kurczaka i smaż na średnim ogniu przez 6-8 minut, aż mięso będzie złociste i w pełni ugotowane. Przełóż kurczaka na talerz i odstaw.

3. Przygotowanie sosu miodowo-musztardowego:

- Na tej samej patelni wymieszaj musztardę, miód, sok z cytryny, sos sojowy i wodę.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie dodaj skrobię kukurydzianą rozpuszczoną w wodzie, mieszając energicznie, aby sos zgęstniał.
- Gotuj przez 2-3 minuty, aż sos stanie się gładki i jedwabisty.

4. Połączenie składników:

- Do sosu dodaj wcześniej przygotowanego kurczaka i dokładnie wymieszaj, aby mięso było równomiernie pokryte sosem.
- Podgrzewaj przez kolejną minutę, aby kurczak nabrał aromatu sosu.

5. Serwowanie:

- Na talerzu ułóż porcję kaszy.
- Na wierzch wyłóż kurczaka w sosie miodowo-musztardowym.
- Danie możesz udekorować świeżymi ziołami (np. pietruszką) oraz dodać obok sałatkę z rukoli i pomidorków koktajlowych.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



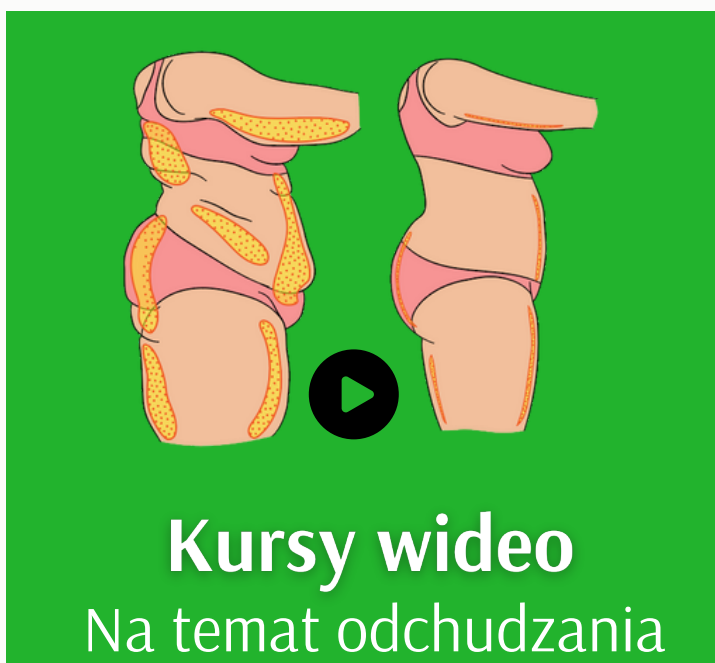
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



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

