10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

PIECZONA POLĘDWICA WIEPRZOWA Z SOSEM JABŁKOWYM

Polędwica wieprzowa

Jabłka

Miód

Oliwa z oliwek

Czosnek

Cebula

RISOTTO Z SZPINAKIEM I KURCZAKIEM

Pierś z kurczaka

Ryż arborio

Szpinak

Bulion drobiowy

Cebula

Masło

KREWETKI W SOSIE LIMONKOWO-MAŚLANYM Z RYŻEM

Ryż basmati

Krewetki

Masło

Sok z limonki

Bulion warzywny

Czosnek

PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM Z MUSZTARDY I MIODU

Filet z łososia

Musztarda dijon

Miód

Sok z cytryny

Oliwa z oliwek

Czosnek

GULASZ Z KURCZAKIEM I BATATAMI

Pierś z kurczaka

Bataty

Czerwona papryka

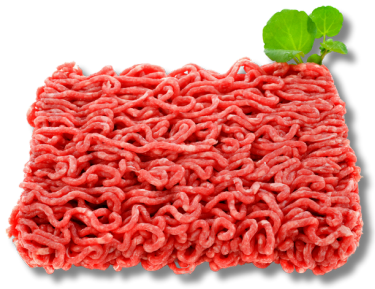
Bulion warzywny

Cukinia

Pomidory krojone

LASAGNE Z BAKŁAŻANEM I MIĘSEM MIELONYM

Bakłażan



Mielone mięso

Pomidory krojone

Mozzarella

Makaron lasagne

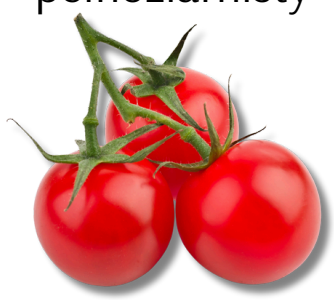
Bulion warzywny

KURCZAK W SOSIE PESTO Z MAKARONEM

Pierś z kurczaka

Makaron pełnoziarnisty

Pesto bazyliowe



Pomidory koktajlowe

Oliwa z oliwek

Parmezan

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW, SZYNKI I SERA

Ziemniaki

Szynka

Mozzarella

Jogurt naturalny

Jajka

Mleko

PIECZONY DORSZ Z WARZYWAMI I CYTRYNĄ

Filet z dorsza

Cukinia

Papryka czerwona

Marchew

Oliwa z oliwek

Cytryna

STEK Z POLĘDWICY Z MASŁEM ZIOŁOWYM

Polędwica wołowa

Masło

Czosnek

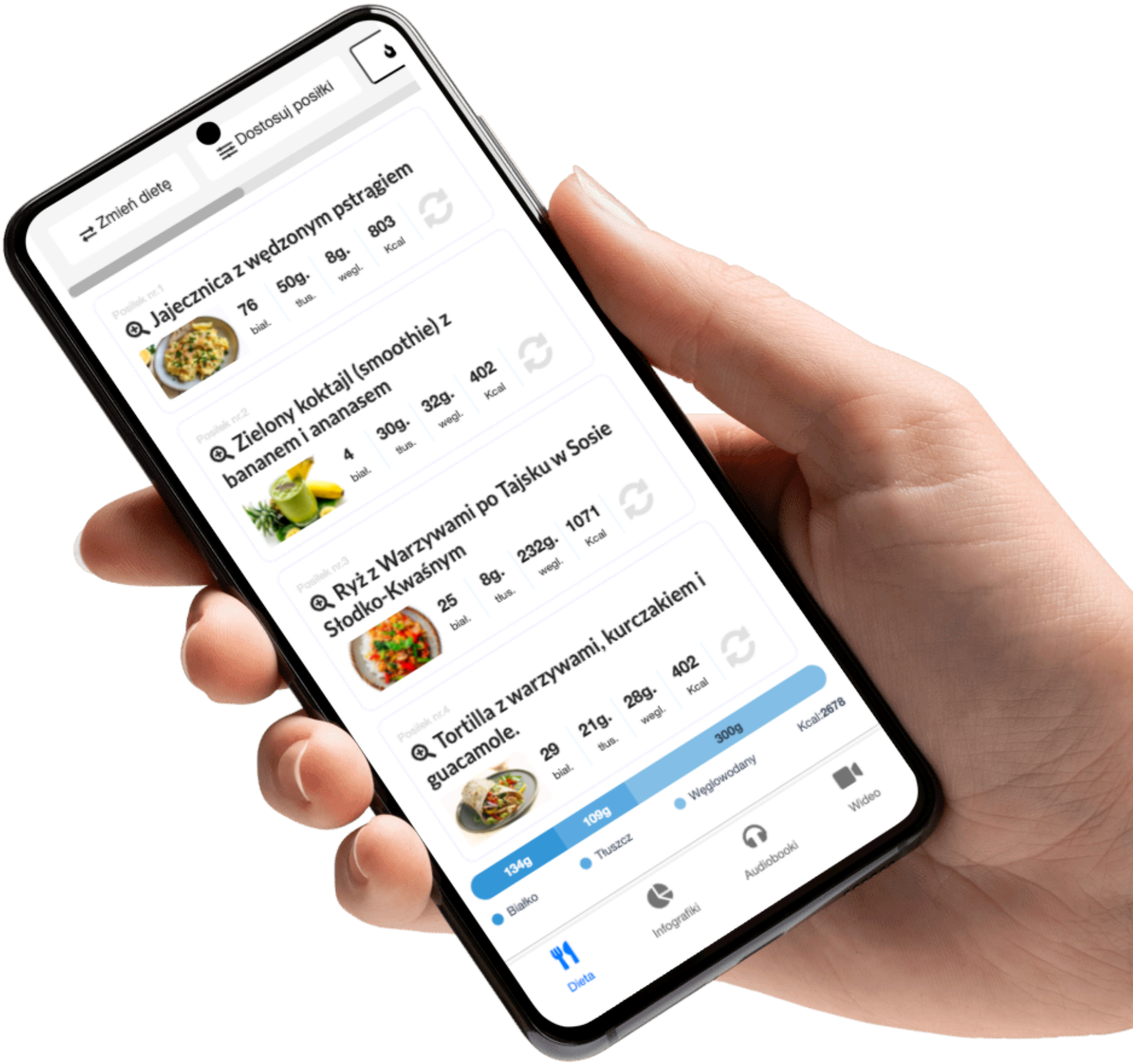
Oliwa z oliwek

Świeża pietruszka

Świeży tymianek

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

PIECZONA POLĘDWICA WIEPRZOWA Z SOSEM JABŁKOWYM

Składniki:

- Polędwica wieprzowa: 500 g
- Jabłka (najlepiej kwaśne, np. antonówki): 300 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Miód: 10 g
- Ocet jabłkowy: 10 g
- Tymianek świeży: 5 g
- Rozmaryn świeży: 5 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 3 g
- Cynamon: 2 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie polędwicy:** Oczyść polędwicę z nadmiaru tłuszczu i błon. Natrzyj ją solą, pieprzem oraz 2 g rozmarynu i 2 g tymianku.
2. **Podsmażenie:** Rozgrzej 10 g oliwy na patelni. Obsmaż polędwicę z każdej strony przez 2-3 minuty, aż nabierze złocistego koloru.
3. **Pieczenie:** Przełóż polędwicę do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 20-25 minut.
4. **Sos jabłkowy:** W międzyczasie obierz i pokrój jabłka oraz cebulę. W rondlu rozgrzej pozostałą oliwę, dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty. Dodaj jabłka, miód, ocet jabłkowy, pozostałe zioła, cynamon, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut, aż jabłka zmiękną. Zblenduj całość na gładki sos.
5. **Podanie:** Wyjmij polędwicę z piekarnika, odstaw na 5 minut. Pokrój w plastry i podaj z ciepłym sosem jabłkowym.

RISOTTO Z SZPINAKIEM I KURCZAKIEM

Składniki:

- Filet z piersi kurczaka: 300 g
- Ryż arborio: 200 g
- Świeży szpinak: 150 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Bulion drobiowy (niesolony): 800 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Parmezan (tarty): 30 g
- Masło: 10 g
- Białe wytrawne wino: 50 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 3 g
- Gałka muszkatołowa: 1 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie kurczaka:** Filet z piersi kurczaka pokrój na małe kawałki. Dopraw solą i pieprzem. Podsmaż kurczaka na 10 g oliwy na złoty kolor, a następnie odłóż na talerz.
2. **Przygotowanie risotto:** W tym samym rondlu rozgrzej pozostałą oliwę. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż będzie szklista. Dodaj posiekany czosnek i smaż jeszcze przez minutę.
3. **Dodanie ryżu:** Wsyp ryż arborio i mieszaj przez 1-2 minuty, aż ziarenka staną się lekko przezroczyste. Wlej białe wino i gotuj, aż całkowicie odparuje.
4. **Gotowanie ryżu:** Stopniowo dodawaj bulion (po jednej chochli), mieszając regularnie, aż ryż wchłonie płyn. Powtarzaj, aż ryż będzie miękki i kremowy (około 18-20 minut).
5. **Dodanie szpinaku i kurczaka:** Pod koniec gotowania dodaj świeży szpinak i usmażonego kurczaka. Mieszaj, aż szpinak zwiędnie i połączy się z ryżem.
6. **Wykończenie:** Dodaj masło, tarty parmezan, dopraw pieprzem, gałką muszkatołową i ewentualnie solą do smaku. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

KREWETKI W SOSIE LIMONKOWO-MAŚLANYM Z RYŻEM

Składniki:

- Krewetki (obrane, bez głów, surowe): 300 g
- Ryż basmati: 200 g
- Czosnek: 10 g
- Masło: 30 g
- Sok z limonki: 20 g
- Skórka z limonki: 5 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Świeża kolendra: 10 g
- Bulion warzywny (niesolony): 400 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 3 g
- Papryka słodka: 2 g
- Papryka ostra: 1 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie ryżu:** Opłucz ryż basmati, a następnie ugotuj go w bulionie warzywnym z dodatkiem 2 g soli, aż będzie miękki (około 12-15 minut). Odstaw na bok.
2. **Przygotowanie krewetek:** Oczyść krewetki, osusz je papierowym ręcznikiem, a następnie dopraw solą, pieprzem, papryką słodką i ostrą.
3. **Smażenie krewetek:** Rozgrzej oliwę z 10 g masła na patelni. Smaż krewetki przez 1-2 minuty z każdej strony, aż nabiorą różowego koloru. Wyjmij krewetki i odstaw na bok.
4. **Sos limonkowo-maślany:** Na tej samej patelni dodaj resztę masła oraz posiekany czosnek. Smaż przez 1 minutę, aż czosnek się zeszkli. Dodaj sok z limonki i skórkę z limonki. Wymieszaj, a następnie dodaj krewetki z powrotem na patelnię. Smaż jeszcze przez 1 minutę, aby krewetki pokryły się sosem.
5. **Podanie:** Ułóż ryż na talerzu, a na wierzchu umieść krewetki w sosie. Posyp świeżą posiekaną kolendrą.

PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM Z MUSZTARDY I MIODU

Składniki:

- Filet z łososia (bez skóry): 400 g
- Musztarda Dijon: 30 g
- Miód: 20 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Skórka z cytryny: 5 g
- Czosnek: 5 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 3 g
- Koperek świeży: 10 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie łososia:** Filet z łososia osusz ręcznikiem papierowym, a następnie natrzyj solą i pieprzem. Przełóż do naczynia żaroodpornego, delikatnie skrop oliwą z oliwek.
2. **Sos musztardowo-miodowy:** W miseczce wymieszaj musztardę, miód, sok z cytryny, skórkę z cytryny oraz posiekany czosnek. Dokładnie połącz składniki, aby uzyskać gładką konsystencję.
3. **Piecz łososia:** Nałóż przygotowany sos na filet z łososia, równomiernie go rozprowadzając. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 15-20 minut, aż łosoś będzie soczysty i lekko różowy w środku.
4. **Wykończenie:** Po upieczeniu, posyp łososia świeżym, posiekanym koperkiem.

GULASZ Z KURCZAKIEM I BATATAMI

Składniki:

- Filet z piersi kurczaka: 400 g
- Bataty: 300 g
- Czerwona papryka: 150 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Marchew: 100 g
- Cukinia: 150 g
- Pomidory krojone (z puszki): 400 g
- Bulion warzywny (niesolony): 300 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Papryka słodka: 5 g
- Kumin mielony: 3 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 3 g
- Świeża kolendra: 10 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie składników:** Kurczaka pokrój w kostkę, bataty obierz i również pokrój w kostkę o podobnej wielkości. Cebulę, czosnek, paprykę i marchew drobno posiekaj, a cukinię pokrój w półplasterki.
2. **Smażenie kurczaka:** Na dużej patelni lub w rondlu rozgrzej 10 g oliwy. Smaż kurczaka przez 3-4 minuty, aż lekko się zarumieni. Wyjmij z patelni i odstaw.
3. **Przygotowanie warzyw:** Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą oliwę. Dodaj cebulę, czosnek, paprykę i marchew. Smaż przez 5-6 minut, aż warzywa staną się miękkie.
4. **Dodanie batatów:** Dodaj pokrojone bataty, pomidory z puszki, bulion, kumin, paprykę, sól i pieprz. Wymieszaj, przykryj pokrywką i gotuj na małym ogniu przez 15 minut.
5. **Dodanie kurczaka i cukinii:** Dodaj podsmażonego kurczaka oraz cukinię. Gotuj całość przez kolejne 10 minut, aż bataty będą miękkie, a wszystkie smaki się połączą.
6. **Wykończenie:** Przed podaniem posyp gulasz świeżą, posiekaną kolendrą.

Podawaj gulasz jako samodzielne danie lub z pełnoziarnistym pieczywem.

LASAGNE Z BAKŁAŻANEM I MIĘSEM MIELONYM

Składniki:

- Bakłażan: 400 g
- Mięso mielone (np. indyk lub wołowina): 400 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Pomidory krojone (z puszki): 400 g
- Koncentrat pomidorowy: 30 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Bulion warzywny (niesolony): 100 g
- Makaron lasagne (pełnoziarnisty): 200 g
- Ser mozzarella (tarty): 100 g
- Ser parmezan (tarty): 30 g
- Bazylia świeża: 10 g
- Oregano suszone: 5 g
- Tymianek suszony: 3 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 3 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bakłażana:** Bakłażana pokrój w cienkie plasterki, posól i odstaw na 10 minut, aby puścił wodę. Następnie opłucz, osusz i skrop 10 g oliwy. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 10-15 minut, aż lekko zmięknie.
2. **Przygotowanie mięsa:** Na dużej patelni rozgrzej pozostałą oliwę. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty, aż się zeszklą. Dodaj mięso mielone, dopraw solą, pieprzem, oregano i tymiankiem. Smaż, aż mięso się zarumieni.
3. **Sos pomidorowy:** Dodaj do mięsa pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy i bulion warzywny. Gotuj całość na małym ogniu przez 15 minut, aż sos lekko zgęstnieje. Dopraw do smaku.
4. **Przygotowanie lasagne:** W naczyniu żaroodpornym rozłóż warstwę makaronu lasagne, nałóż część sosu z mięsem, a następnie warstwę pieczonych plastrów bakłażana. Powtórz te warstwy, aż do wyczerpania składników, kończąc na warstwie sosu.
5. **Wykończenie:** Posyp wierzch lasagne startą mozzarellą i parmezanem.
6. **Pieczenie:** Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 25-30 minut, aż ser na wierzchu się zarumieni.

Podawaj lasagne z posiekaną świeżą bazylią.

KURCZAK W SOSIE PESTO Z MAKARONEM

Składniki:

- Filet z piersi kurczaka: 300 g
- Makaron pełnoziarnisty (np. penne lub spaghetti): 200 g
- Pesto bazyliowe (domowe lub gotowe): 80 g
- Pomidory koktajlowe: 150 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Parmezan (tarty): 30 g
- Świeża bazylia: 10 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 3 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie makaronu:** Ugotuj makaron w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw.
2. **Przygotowanie kurczaka:** Filet z kurczaka pokrój na cienkie paski. Dopraw solą i pieprzem. Na dużej patelni rozgrzej 10 g oliwy. Smaż kurczaka przez 5-7 minut, aż będzie złocisty i usmażony w środku. Wyjmij z patelni i odstaw.
3. **Przygotowanie warzyw:** Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą oliwę, dodaj posiekaną cebulę i czosnek. Smaż przez 3-4 minuty, aż cebula stanie się szklista.
4. **Dodanie pomidorów:** Dodaj przekrojone na pół pomidory koktajlowe i smaż przez 2-3 minuty, aż lekko zmiękną.
5. **Dodanie kurczaka i pesto:** Do warzyw dodaj wcześniej usmażonego kurczaka oraz pesto. Wymieszaj, aby składniki się połączyły i podgrzewaj na małym ogniu przez 2 minuty.
6. **Połączenie z makaronem:** Dodaj ugotowany makaron do patelni i dokładnie wymieszaj, aby sos pesto równomiernie pokrył makaron i kurczaka.
7. **Wykończenie:** Przed podaniem posyp danie startym parmezanem i świeżą bazylią.

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW, SZYNKI I SERA

Składniki:

- Ziemniaki: 600 g
- Szynka (gotowana, chuda): 200 g
- Ser mozzarella (tarty): 150 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Mleko: 200 g
- Jogurt naturalny: 100 g
- Jajka: 2 sztuki (około 120 g)
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 3 g
- Gałka muszkatołowa: 1 g
- Natka pietruszki: 10 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie ziemniaków:** Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie plasterki. Wrzuć do wrzącej, osolonej wody i gotuj przez 5-7 minut, aż lekko zmiękną, ale nie będą całkowicie ugotowane. Odcedź i odstaw.
2. **Przygotowanie szynki:** Szynkę pokrój w małe kostki. Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
3. **Smażenie cebuli i czosnku:** Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 3-4 minuty, aż staną się szkliste.
4. **Przygotowanie sosu:** W misce wymieszaj mleko, jogurt, jajka, sól, pieprz oraz gałkę muszkatołową. Ubij, aż składniki się połączą.
5. **Warstwowanie:** W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwę ziemniaków, posyp szynką, dodaj część podsmażonej cebuli i czosnku, a następnie posyp tartym serem. Powtórz warstwy, aż do wyczerpania składników, kończąc na warstwie sera.
6. **Zalewanie:** Całość zalej przygotowanym sosem mleczno-jogurtowym, tak aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.
7. **Pieczenie:** Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 30-35 minut, aż zapiekanka będzie złocista na wierzchu, a ziemniaki całkowicie miękkie.
8. **Wykończenie:** Przed podaniem posyp zapiekankę świeżo posiekaną natką pietruszki.

PIECZONY DORSZ Z WARZYWAMI I CYTRYNĄ

Składniki:

- Filet z dorsza: 400 g
- Cukinia: 200 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Marchew: 150 g
- Pomidory koktajlowe: 150 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Cytryna: 1 sztuka (około 100 g)
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Świeży tymianek: 5 g
- Świeży koperek: 10 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 3 g
- Papryka słodka: 3 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie warzyw:** Cukinię, paprykę i marchew pokrój w cienkie plasterki lub słupki. Cebulę pokrój w piórka, a pomidory koktajlowe przekrój na pół. Czosnek drobno posiekaj.
2. **Przygotowanie cytryny:** Cytrynę sparz wrzątkiem, a następnie pokrój w cienkie plasterki.
3. **Marynowanie dorsza:** Filet z dorsza dopraw solą, pieprzem i papryką słodką. Skrop 10 g oliwy z oliwek i ułóż kilka plasterków cytryny na filecie. Odstaw na 10 minut, aby ryba przeszła aromatem cytryny.
4. **Układanie warzyw:** Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym rozłóż pokrojone warzywa. Skrop je pozostałą oliwą, dopraw solą, pieprzem i posiekanym czosnkiem. Dodaj gałązki świeżego tymianku.
5. **Układanie dorsza:** Na warzywach ułóż zamarynowanego dorsza. Dodaj resztę plasterków cytryny na wierzch ryby i warzyw.
6. **Pieczenie:** Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 20-25 minut, aż dorsz będzie miękki i lekko się złoci, a warzywa zmiękną.
7. **Wykończenie:** Przed podaniem posyp całość świeżym, posiekanym koperkiem.

STEK Z POLĘDWICY Z MASŁEM ZIOŁOWYM

Składniki:

- Polędwica wołowa: 400 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 3 g

Masło ziołowe:

- Masło: 50 g
- Czosnek: 5 g
- Świeża pietruszka: 10 g
- Świeży tymianek: 5 g
- Sok z cytryny: 5 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie steka:** Polędwicę osusz papierowym ręcznikiem, a następnie natrzyj solą i pieprzem. Posmaruj oliwą z oliwek z obu stron. Odstaw na kilka minut, aby mięso nabrało temperatury pokojowej.
2. **Przygotowanie masła ziołowego:** W miseczce wymieszaj miękkie masło z posiekanym czosnkiem, pietruszką i tymiankiem. Dodaj sok z cytryny oraz sól i pieprz do smaku. Uformuj masło w rulon, owiń folią spożywczą i schłodź w lodówce przez co najmniej 15 minut.
3. **Smażenie steka:** Rozgrzej mocno suchą patelnię (najlepiej żeliwną). Smaż polędwicę przez 3-4 minuty z każdej strony, aby uzyskać stopień wysmażenia medium-rare (lub dłużej w zależności od preferencji). W trakcie smażenia, delikatnie przyciskaj steka do patelni.
4. **Odpoczynek mięsa:** Po smażeniu zdejmij stek z patelni i odstaw na 5 minut, aby odpoczął. Dzięki temu soki równomiernie rozłożą się w mięsie.
5. **Podanie:** Na gorącego steka połóż plaster schłodzonego masła ziołowego, aby powoli się rozpuściło i oblało mięso.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

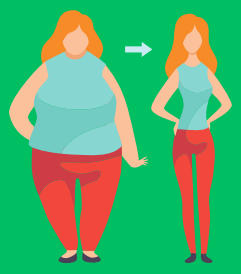
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

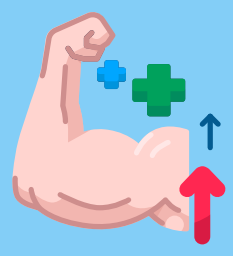
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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