

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

KACZKA PIECZONA Z SOSEM WIŚNIOWYM



Pierś z kaczki



Olej rzepakowy



Wiśnie



Miód



Bulion drobiowy



Czerwone wino

KURCZAK W SOSIE SZPINAKOWO-ŚMIETANOWYM Z RYŻEM



Pierś z kurczaka



Szpinak



Śmietana 18%



Bulion warzywny



Parmezan



Brązowy ryż

ZAPIEKANE CANNELLONI Z MIĘSEM I RICOTTĄ



Cannelloni



Mielone mięso



Ricotta



Szpinak



Pomidory z puszki



Mozzarella

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z MIODEM I SOSEM SOJOWYM



Udka z kurczaka



Miód



Sos sojowy



Czosnek



Imbir



Olej rzepakowy

RISOTTO Z GRZYBAMI I SZPARAGAMI



Ryż arborio



Grzyby



Szparagi



Bulion warzywny



Masło



Parmezan

CURRY Z JAGNIĘCINĄ I WARZYWAMI



Jagnięcina



Mleko kokosowe



Pasta curry



Cukinia



Bataty



Pomidory z puszki

PIECZONY BAKŁAŻAN Z SEREM FETA I POMIDORAMI



Bakłażan



Ser feta



Pomidory



Oliwa z oliwek

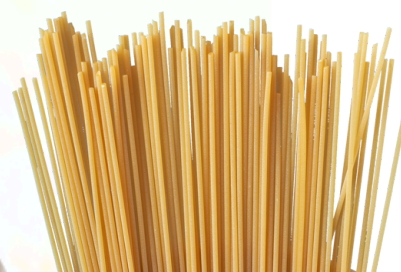


Czosnek



Sok z cytryny

SPAGHETTI Z OWOCAMI MORZA W SOSIE POMIDOROWYM



Spaghetti
pełnoziarniste



Owoce morza



Bulion warzywny



Pomidory z puszki



Cebula



Oliwa z oliwek

KURCZAK W SOSIE Z CZERWONEGO WINA Z ZIEMNIAKAMI



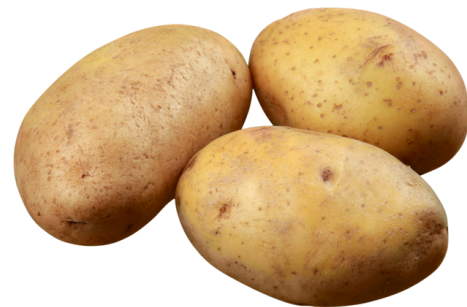
Pierś z kurczaka



Bulion drobiowy



Czerwone wino



Ziemniaki



Sos worcestershire



Cebula

GULASZ WOŁOWY Z WARZYWAMI I KASZĄ GRYCZANĄ



Wołowina



Czerwona papryka



Pomidory



Bulion



Kasza gryczana



Cebula

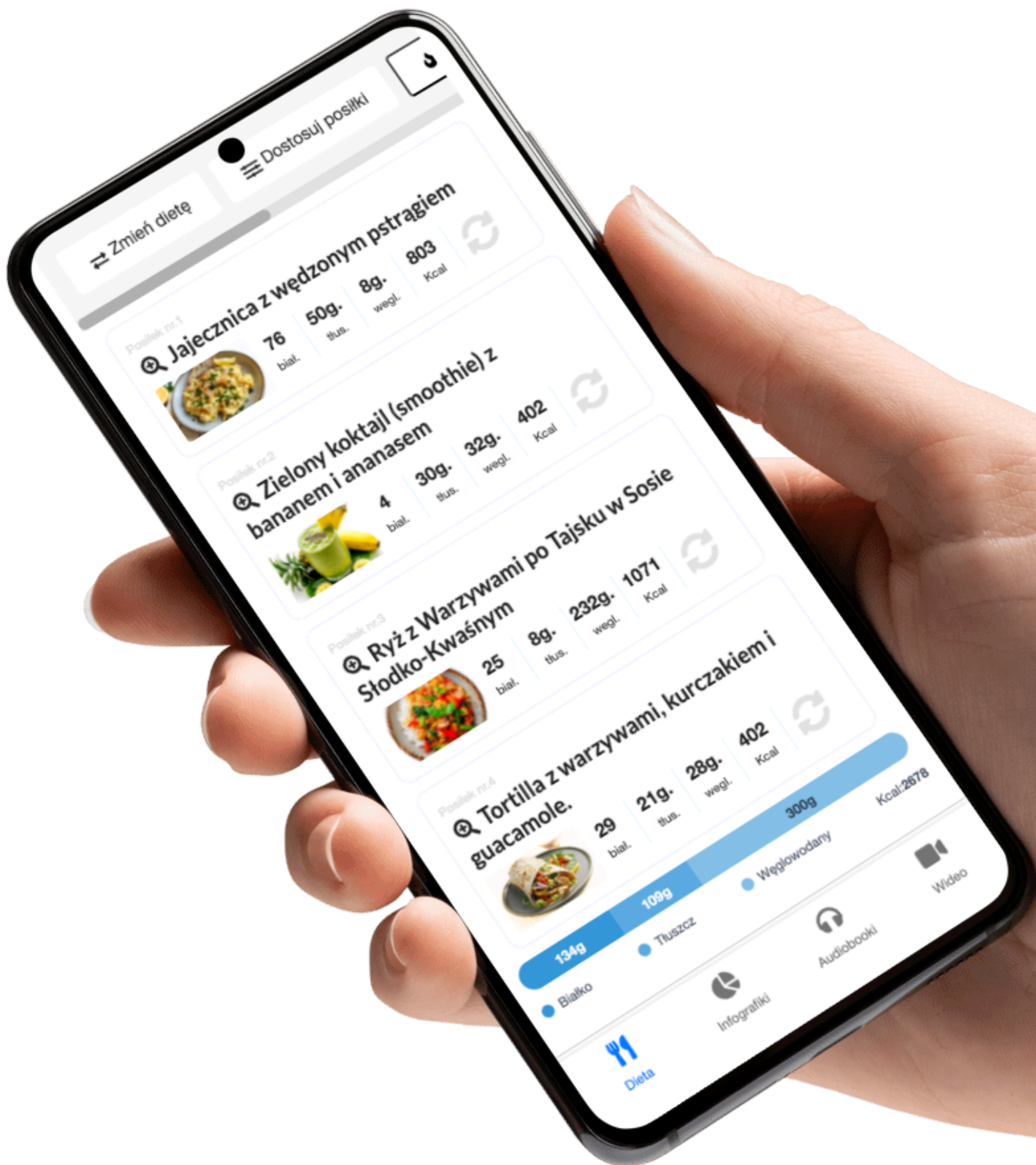
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

KACZKA PIECZONA Z SOSEM WIŚNIOWYM



Składniki:

- Pierś z kaczki: 600 g
- Olej rzepakowy: 20 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Wiśnie (świeże lub mrożone, bez pestek): 300 g
- Miód: 20 g
- Ocet balsamiczny: 10 g
- Cynamon mielony: 1 g
- Goździki (zmielone): 1 g
- Imbir świeży (starty): 5 g
- Skórka z pomarańczy: 2 g
- Wino czerwone wytrawne: 100 g
- Bulion drobiowy: 50 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaczki:

- Oczyszczyć pierś z kaczki i delikatnie natnij skórę w kratkę, uważając, aby nie przeciąć mięsa.
- Natrzyj pierś solą i pieprzem.
- Na rozgrzanej patelni z olejem połóż kaczkę skórą do dołu. Smaż przez około 5 minut, aż skórka stanie się złocista i chrupiąca. Następnie obróć i smaż przez kolejne 2-3 minuty.

2. Pieczenie kaczki:

- Przełóż pierś do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15-20 minut (do uzyskania pożądanego poziomu wysmażenia). Po wyjęciu z piekarnika odstaw mięso na 5 minut, aby odpoczęło.

3. Przygotowanie sosu wiśniowego:

- Na patelnię dodaj wiśnie, miód, ocet balsamiczny, cynamon, goździki, imbir i skórkę z pomarańczy. Smaż na średnim ogniu, mieszając, aż wiśnie puszczą sok.
- Dodaj wino oraz bulion, gotuj przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje. Na koniec przecedź sos przez sito, aby uzyskać gładką konsystencję.

4. Podanie:

- Pokrój pierś z kaczki na plastry i polej sosem wiśniowym.
- Danie możesz podać z pieczonymi warzywami lub sałatką z rukoli i grillowanych gruszek.

KURCZAK W SOSIE SZPINAKOWO- ŚMIETANOWYM Z RYŻEM



Składniki:

- Pierś z kurczaka: 400 g
- Olej rzepakowy: 20 g
- Czosnek: 10 g
- Szpinak świeży: 200 g
- Śmietanka 18%: 100 g
- Bulion warzywny: 100 g
- Ser parmezan (starty): 30 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Ryż brązowy: 200 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu:

- Ugotuj ryż brązowy według instrukcji na opakowaniu.

2. Przygotowanie kurczaka:

- Pokrój pierś z kurczaka na średniej wielkości kawałki, oprósz solą i pieprzem.
- Na rozgrzanej patelni z olejem obsmaż kawałki kurczaka z każdej strony przez około 5 minut, aż będą złociste. Następnie zdejmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.

3. Przygotowanie sosu szpinakowo-śmietanowego:

- Na tej samej patelni dodaj drobno posiekany czosnek i podsmaż go przez około 1 minutę.
- Dodaj szpinak i smaż, aż zmięknie i zmniejszy objętość.
- Wlej bulion warzywny i śmietankę, a następnie dodaj starty parmezan. Gotuj na średnim ogniu, mieszając, aż sos zgęstnieje.
- Dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

4. Połączenie składników:

- Dodaj kurczaka do sosu i gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aby mięso wchłonęło smaki.

5. Podanie:

- Podawaj kurczaka w sosie szpinakowo-śmietanowym z ugotowanym ryżem brązowym. Danie możesz udekorować świeżymi liśćmi szpinaku i posypać dodatkowym parmezanem.

ZAPIEKANE CANNELLONI Z MIĘSEM I RICOTTĄ



Składniki:

- Cannelloni (suche): 200 g
- Mięso mielone (indyk lub kurczak): 400 g
- Olej rzepakowy: 20 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Pomidory pelati (z puszki): 400 g
- Ricotta: 250 g
- Szpinak świeży: 150 g
- Parmezan (starty): 30 g
- Mozzarella (tarta): 100 g
- Jajko: 50 g (1 sztuka)
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Oregano suszone: 2 g
- Bazylija suszona: 2 g
- Gałka muskatołowa mielona: 1 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie farszu:

- Na patelni rozgrzej olej, dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek. Smaż przez około 3 minuty, aż zmiękną.
- Dodaj mięso mielone i smaż, aż będzie rumiane. Dopraw solą, pieprzem, oregano i bazylią.
- W osobnym garnku zblanszuj szpinak, a następnie posiekaj go drobno.
- W dużej misce wymieszaj usmażone mięso, ricottę, posiekany szpinak, jajko oraz szczyptę gałki muskatołowej.

2. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- Na tej samej patelni podgrzej pomidory pelati, dopraw solą, pieprzem, oregano i bazylią. Gotuj sos na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż zgęstnieje.

3. Nadziewanie cannelloni:

- Przygotowanym farszem wypełnij rurki cannelloni przy pomocy łyżeczki lub rękawa cukierniczego.

4. Zapiekanie:

- Na dno naczynia żaroodpornego wlej warstwę sosu pomidorowego.
- Ułóż nadziane cannelloni w jednej warstwie. Polej pozostałym sosem pomidorowym.
- Posyp wierzch startą mozzarellą i parmezanem.

5. Pieczenie:

- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 25-30 minut, aż cannelloni będą miękkie, a ser na wierzchu się zarumieni.

6. Podanie:

- Przed podaniem odstaw na kilka minut, aby zapiekanka lekko przestygła. Podawaj z sałatką z rukoli i pomidorków koktajlowych.

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z MIODEM I SOSEM SOJOWYM



Składniki:

- Udka z kurczaka (bez skóry): 600 g
- Miód: 30 g
- Sos sojowy niskosodowy: 40 g
- Olej rzepakowy: 20 g
- Czosnek: 10 g
- Imbir świeży (starty): 5 g
- Ocet ryżowy: 10 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Pieprz czarny: 2 g
- Papryka słodka (mielona): 2 g
- Szcypiorek (do dekoracji): 10 g
- Sezam (prażony): 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie marynaty:

- W misce wymieszaj miód, sos sojowy, olej, drobno posiekany czosnek, starty imbir, ocet ryżowy, sok z cytryny, pieprz oraz paprykę. Mieszaj, aż składniki dobrze się połączą.

2. Marynowanie kurczaka:

- Udka z kurczaka umieść w dużej misce lub zamykanej torebce foliowej.
- Wlej przygotowaną marynatę, dokładnie obtaczając nią mięso. Przykryj i odstaw do lodówki na minimum 1 godzinę (najlepiej na całą noc).

3. Pieczenie:

- Przełóż zamarynowane udka na blachę wyłożoną papierem do pieczenia lub do naczynia żaroodpornego.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 35-40 minut, aż mięso będzie soczyste, a skórka lekko zarumieniona. Co 10-15 minut polewaj udka powstałym sosem z dna naczynia, aby były bardziej aromatyczne.

4. Podanie:

- Przed podaniem posyp udka posiekanym szczypiorkiem i prażonym sezamem.
- Serwuj z pieczonymi warzywami (np. marchewką i brokułami) lub sałatką z ogórka i marchewki na świeżo, skropioną sosem winegret.

RISOTTO Z GRZYBAMI I SZPARAGAMI



Składniki:

- Ryż do risotto (np. Arborio): 200 g
- Grzyby (np. pieczarki, boczniki, kurki): 300 g
- Szparagi: 200 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Bulion warzywny: 600 g
- Olej rzepakowy: 20 g
- Masło: 20 g
- Parmezan (starty): 30 g
- Białe wino wytrawne: 100 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Natka pietruszki (posiekana): 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie grzybów i szparagów:

- Oczyszczyć grzyby i pokroić je na kawałki.
- Szparagi obierz (jeśli mają twarde końcówki), a następnie pokroić na kawałki o długości 3-4 cm. Odłóż główki szparagów na bok, aby dodać je później.

2. Smażenie grzybów i szparagów:

- Na patelni rozgrzej olej i dodaj pokrojoną cebulę oraz drobno posiekany czosnek. Smaż przez około 2 minuty, aż zmiękną.
- Dodaj grzyby i smaż przez około 5 minut, aż zmiękną i puszczą sok. Następnie dodaj pokrojone łodygi szparagów (bez główek) i smaż przez kolejne 3 minuty. Wyjmij część grzybów i szparagów, aby później udekorować nimi risotto.

3. Przygotowanie risotto:

- Do pozostałych na patelni grzybów i szparagów dodaj ryż i smaż przez około 2 minuty, aż ziarenka staną się lekko przezroczyste.
- Wlej białe wino i gotuj, mieszając, aż płyn prawie całkowicie odparuje.
- Następnie stopniowo dodawaj bulion (po jednej chochli), cały czas mieszając, aż ryż wchłonie płyn. Powtarzaj ten krok, aż ryż będzie miękki, ale lekko al dente (około 15-18 minut).

4. Dodanie szparagów i wykończenie risotto:

- Na 5 minut przed końcem gotowania dodaj do risotto odłożone wcześniej główki szparagów.
- Po wyłączeniu ognia dodaj masło, parmezan oraz sok z cytryny. Delikatnie wymieszaj, aby risotto było kremowe. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

5. Podanie:

- Przed podaniem udekoruj risotto odłożonymi wcześniej grzybami i szparagami. Posyp posiekaną natką pietruszki.
- Podawaj na ciepło, jako samodzielne danie lub z lekką sałatką z rukoli.

CURRY Z JAGNIĘCINĄ I WARZYWAMI



Składniki:

- Jagnięcina (udziec lub łopatka, pokrojona w kostkę): 500 g
- Olej kokosowy: 20 g
- Cebula: 150 g
- Czosnek: 10 g
- Imbir świeży (starty): 10 g
- Mleko kokosowe: 400 g
- Pasta curry (żółta lub czerwona): 30 g
- Pomidory pelati (z puszki): 400 g
- Bulion warzywny lub mięsny: 200 g
- Marchewka: 150 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Cukinia: 200 g
- Bataty: 200 g
- Szpinak świeży: 100 g
- Sok z limonki: 10 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Kolendra świeża (posiekana): 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie jagnięciny:

- Rozgrzej olej kokosowy w dużym garnku. Dodaj pokrojoną w kostkę jagnięcinę i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż mięso będzie rumiane z każdej strony. Wyjmij mięso i odstaw na bok.

2. Podsmażanie warzyw i przypraw:

- Na tej samej patelni (lub w garnku) dodaj drobno posiekaną cebulę, czosnek i starty imbir. Smaż przez 3-4 minuty, aż cebula stanie się miękka i przezroczysta.
- Dodaj pastę curry i smaż przez kolejną minutę, aby wydobyć aromaty przypraw.

3. Dodanie mięsa i płynów:

- Włóż z powrotem jagnięcinę do garnka i dodaj pomidory pelati, mleko kokosowe oraz bulion. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 30 minut.

4. Dodanie warzyw:

- Obierz bataty i marchewkę, a następnie pokrój je na kawałki. Dodaj do garnka z jagnięciną i gotuj przez 10 minut.
- Następnie dodaj pokrojoną w paski paprykę, cukinię oraz szpinak. Gotuj jeszcze przez około 10 minut, aż warzywa będą miękkie, a mięso delikatne.

5. Doprawianie i podanie:

- Dopraw curry sokiem z limonki, solą i pieprzem do smaku.
- Podawaj curry posypane świeżą kolendrą, jako danie główne z ugotowanym ryżem basmati lub komosą ryżową.

PIECZONY BAKŁAŻAN Z

SEREM FETA I POMIDORAMI



Składniki:

- Bakłażan: 600 g (2 średnie sztuki)
- Ser feta: 150 g
- Pomidory (świeże lub koktajlowe): 300 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Czosnek: 10 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Oregano suszone: 2 g
- Bazylia świeża (do dekoracji): 10 g
- Pieprz: 2 g
- Sól: 5 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażana:

- Przekrój bakłażany wzdłuż na pół i ponacinaj miąższ w kratkę, uważając, aby nie przeciąć skórki.
- Posól wnętrze bakłażana (użyj 3 g soli), odstaw na około 15 minut, aby pozbyć się goryczki, a następnie osusz ręcznikiem papierowym.

2. Pieczenie bakłażana:

- Nagrzej piekarnik do 200°C.
- Posmaruj nacięty miąższ bakłażanów oliwą z oliwek (10 g) i umieść je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz przez około 25-30 minut, aż miąższ będzie miękki i lekko zrumieniony.

3. Przygotowanie nadzienia:

- W tym czasie pokrój pomidory w kostkę (jeśli używasz pomidorków koktajlowych, przekrój je na połówki) i posiekaj czosnek.
- Na rozgrzanej patelni z 10 g oliwy podsmaż czosnek przez około 1 minutę, a następnie dodaj pomidory. Smaż przez 5 minut, aż pomidory zmiękną i stworzą gęsty sos.
- Dodaj oregano, pieprz i sól do smaku. Wymieszaj.

4. Nadziewanie bakłażana:

- Wyjmij bakłażany z piekarnika, a następnie delikatnie łyżką naciśnij miąższ, aby stworzyć zagłębienie.
- Nałóż przygotowany sos pomidorowy, a na wierzch pokrusz fetę. Skrop całość sokiem z cytryny.

5. Zapiekanka:

- Włóż bakłażany z powrotem do piekarnika i piecz przez dodatkowe 10 minut, aż ser feta delikatnie się zarumieni.

6. Podanie:

- Przed podaniem udekoruj świeżymi listkami bazylii.
- Podawaj bakłażany na ciepło, jako samodzielne danie lub z dodatkiem pieczywa pełnoziarnistego.

SPAGHETTI Z OWOCAMI MORZA W SOSIE POMIDOROWYM



Składniki:

- Spaghetti pełnoziarniste: 200 g
- Owoce morza (np. krewetki, kalmary, małże, mieszanka owoców morza): 300 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 10 g
- Pomidory pelati (z puszki): 400 g
- Białe wino wytrawne: 100 g
- Bulion warzywny: 100 g
- Papryczka chili (opcjonalnie): 5 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Oregano suszone: 2 g
- Świeża natka pietruszki (posiekana): 10 g
- Świeża bazylija (do dekoracji): 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie makaronu:

- Ugotuj spaghetti pełnoziarniste według instrukcji na opakowaniu, odcedź i odstaw na bok. Zachowaj trochę wody z gotowania makaronu na później.

2. Przygotowanie owoców morza:

- Oczyszczyć owoce morza, jeśli to konieczne. Jeśli używasz mrożonej mieszanki, dokładnie ją rozmroź i osusz papierowym ręcznikiem.
- Na rozgrzanej patelni z 10 g oliwy z oliwek podsmaż krewetki i kalmary przez 2-3 minuty, aż delikatnie się zarumienią. Zdejmij owoce morza z patelni i odstaw na bok.

3. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- Na tej samej patelni rozgrzej pozostałe 10 g oliwy z oliwek, dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek. Smaż przez 2-3 minuty, aż zmiękną.
- Dodaj pokrojoną papryczkę chili (jeśli używasz) i smaż przez kolejną minutę.
- Wlej białe wino i gotuj przez 2-3 minuty, aż wino odparuje.
- Dodaj pomidory pelati, bulion warzywny, oregano, sól i pieprz. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje.

4. Dodanie owoców morza i makaronu:

- Do gotowego sosu dodaj podsmażone wcześniej owoce morza i gotuj przez 2-3 minuty, aby połączyły się z sosem.
- Dodaj ugotowane spaghetti i wymieszaj, aby sos dokładnie oblepił makaron. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj kilka łyżek wody z gotowania makaronu.

5. Doprawianie i podanie:

- Dodaj sok z cytryny oraz posiekaną świeżą natkę pietruszki. Delikatnie wymieszaj.
- Podawaj danie na ciepło, udekorowane świeżymi listkami bazylii.

KURCZAK W SOSIE Z CZERWONEGO

WINA Z ZIEMNIAKAMI



Składniki:

- Filety z piersi kurczaka: 400 g
- Olej rzepakowy: 20 g
- Czosnek: 10 g
- Cebula: 100 g
- Czerwone wino wytrawne: 150 g
- Bulion drobiowy: 200 g
- Koncentrat pomidorowy: 20 g
- Sos Worcestershire: 10 g
- Tymianek suszony: 2 g
- Liść laurowy: 1 sztuka
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Ziemniaki (małe, do pieczenia): 400 g
- Rozmaryn świeży: 10 g
- Papryka słodka mielona: 2 g
- Masło: 10 g
- Natka pietruszki (posiekana, do dekoracji): 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ziemniaków:

- Umyj ziemniaki (nie musisz obierać, jeśli mają cienką skórkę) i pokrój je na połówki lub ćwiartki.
- W misce wymieszaj ziemniaki z 10 g oleju, solą, pieprzem, papryką słodką oraz drobno posiekanym rozmarynem.
- Przełóż ziemniaki na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 30-35 minut, aż będą złociste i chrupiące.

2. Przygotowanie kurczaka:

- Pokrój filety z piersi kurczaka na mniejsze kawałki. Oprósz je solą i pieprzem.
- Na dużej patelni rozgrzej 10 g oleju i obsmaż kawałki kurczaka z każdej strony, aż będą złociste. Wyjmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.

3. Przygotowanie sosu z czerwonego wina:

- Na tej samej patelni dodaj drobno posiekaną cebulę oraz czosnek. Smaż przez około 3 minuty, aż cebula stanie się przezroczysta.
- Dodaj czerwone wino i gotuj przez 2-3 minuty, aż większość płynu odparuje.
- Dodaj bulion drobiowy, koncentrat pomidorowy, sos Worcestershire, tymianek oraz liść laurowy. Gotuj sos na małym ogniu przez około 10 minut, aż zgęstnieje.

4. Połączenie składników:

- Włóż obsmażone kawałki kurczaka z powrotem na patelnię i gotuj w sosie przez około 5-7 minut, aż mięso będzie miękkie i dobrze połączy się z aromatami.
- Na koniec dodaj masło i delikatnie wymieszaj, aby sos nabrał aksamitnej konsystencji. Wyjmij liść laurowy.

5. Podanie:

- Podawaj kurczaka w sosie z czerwonego wina z pieczonymi ziemniakami.
- Udekoruj całość posiekaną natką pietruszki.

GULASZ WOŁOWY Z WARZYWAMI I KASZĄ GRYCZANĄ



Składniki:

- Wołowina (np. karkówka, łopátka, pokrojona w kostkę): 500 g
- Olej rzepakowy: 20 g
- Cebula: 150 g
- Czosnek: 10 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Marchewka: 150 g
- Pietruszka korzeń: 100 g
- Seler naciowy: 100 g
- Pomidor (świeży): 200 g
- Pomidory pelati (z puszki): 400 g
- Bulion wołowy lub warzywny: 400 g
- Liść laurowy: 2 sztuki
- Ziele angielskie: 3 sztuki
- Papryka słodka mielona: 3 g
- Papryka ostra mielona: 1 g
- Sól: 5 g
- Pieprz: 2 g
- Kasza gryczana: 200 g
- Świeża natka pietruszki (posiekana, do dekoracji): 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie mięsa:

- Rozgrzej olej rzepakowy w dużym garnku. Dodaj pokrojoną w kostkę wołowinę i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut, aż mięso się zrumieni.
- Wyjmij mięso z garnka i odstaw na bok.

2. Podsmażanie warzyw:

- Na tej samej patelni dodaj posiekaną cebulę i czosnek. Smaż przez 3-4 minuty, aż cebula stanie się przezroczysta.
- Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę, marchewkę, pietruszkę i seler naciowy. Smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

3. Przygotowanie gulaszu:

- Do garnka z warzywami dodaj wcześniej obsmażone mięso.
- Dodaj pokrojonego w kostkę świeżego pomidora, pomidory pelati, bulion, liście laurowe oraz ziele angielskie.
- Dopraw papryką słodką i ostrą, solą oraz pieprzem.
- Doprowadź gulasz do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 1,5 godziny (do momentu, aż mięso będzie miękkie). W razie potrzeby dodaj więcej bulionu.

4. Gotowanie kaszy gryczanej:

- W międzyczasie ugotuj kaszę gryczaną według instrukcji na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok.

5. Podanie:

- Gulasz podawaj z porcją kaszy gryczanej.
- Udekoruj danie posiekaną świeżą natką pietruszki.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



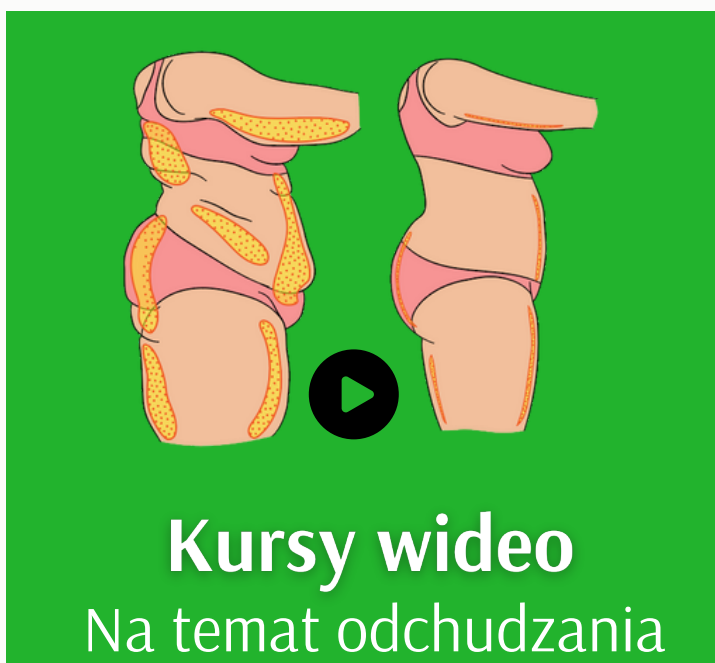
10 ebooków
same fakty



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

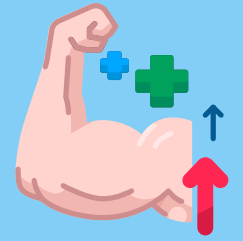


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

