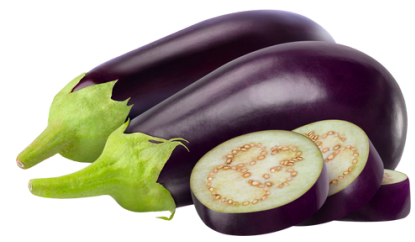
10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

TARTA WARZYWNA NA CIEŚCIE FRANCUSKIM

Ciasto francuskie

Papryki

Cukinia

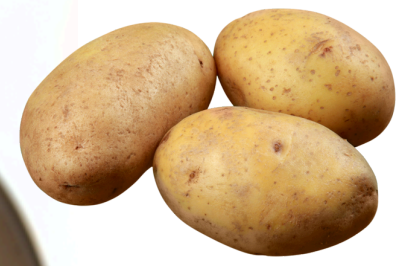


Bakłażan

Szpinak

Ser feta

PLACKI ZIEMNIACZANE Z GULASZEM WĘGIERSKIM



Ziemniaki

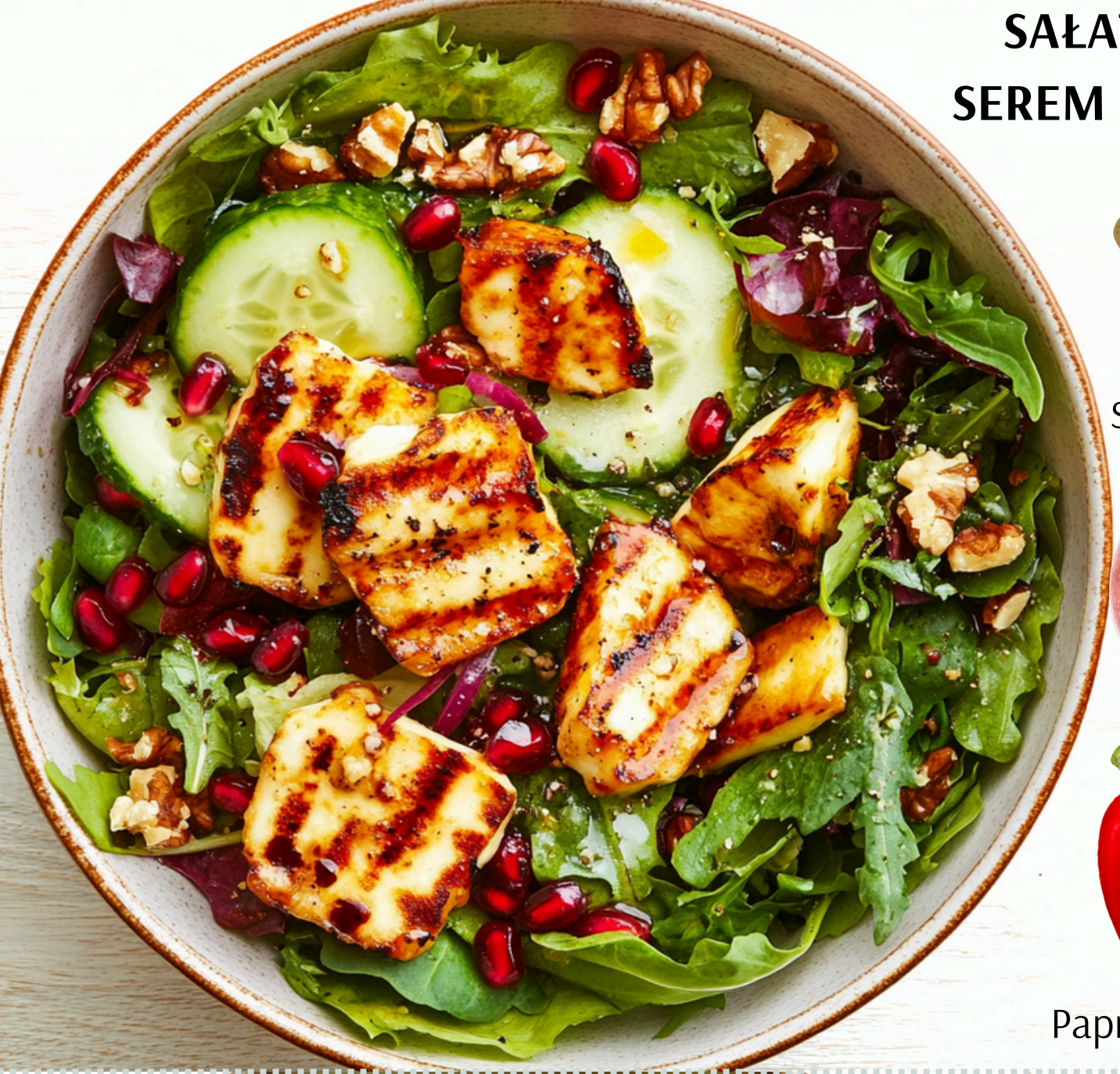
Cebula

Mięso wołowe

Papryki

Pomidory z puszki

Bulion warzywny



SAŁATKA Z GRILLOWANYM SEREM HALLOUMI I GRANATEM

Ser halloumi

Mix sałat

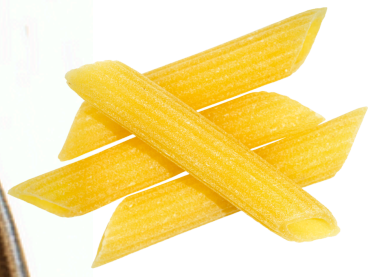
Granat

Awokado

Papryka czerwona

Oliwa z oliwek

MAKARON PENNE Z PESTO I SUSZONYMI POMIDORAMI



Makaron penne

Suszone pomidory

Pesto bazyliowe

Parmezan

Czosnek

Orzeszki piniowe

ZUPA MISO Z TOFU, GLONAMI WAKAME I SZCZYPIORKIEM

Bulion dashi

Pasta miso

Tofu

Glony wakame

Grzyby shiitake

Sos sojowy

KOTLET SCHABOWY Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z KAPUSTY

Schab bez kości

Ziemniaki

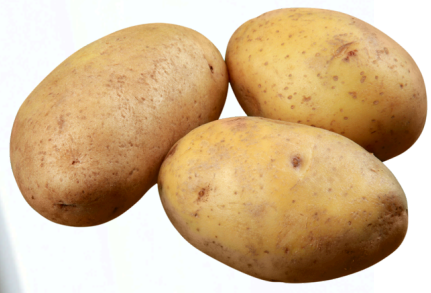
Bułka tarta

Masło

Biała kapusta

Marchew

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z KIEŁBASĄ I SEREM



Ziemniaki

Kiełbasa

Cebula

Pieczarki

Papryka czerwona

Jogurt naturalny

PIECZONE UDKA KURCZAKA Z ZIOŁAMI PROWANSALSKIMI

Udka kurczaka

Zioła prowansalskie

Sok z cytryny

Oliwa z oliwek

Czosnek

Musztarda dijon

SAŁATKA Z PIECZONYM BURAKIEM, KOZIM SEREM I RUKOLĄ

Buraki

Ser kozi

Rukola

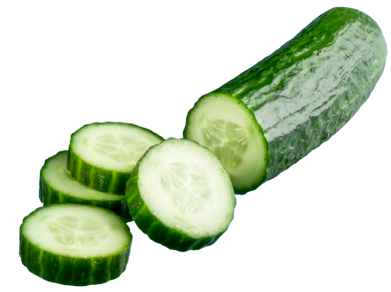
Orzechy włoskie

Sok z cytryny

Oliwa z oliwek

FALAFEL W PICIE Z WARZYWAMI I SOSEM TAHINI

Ciecierzyca



Ogórek

Pomidor

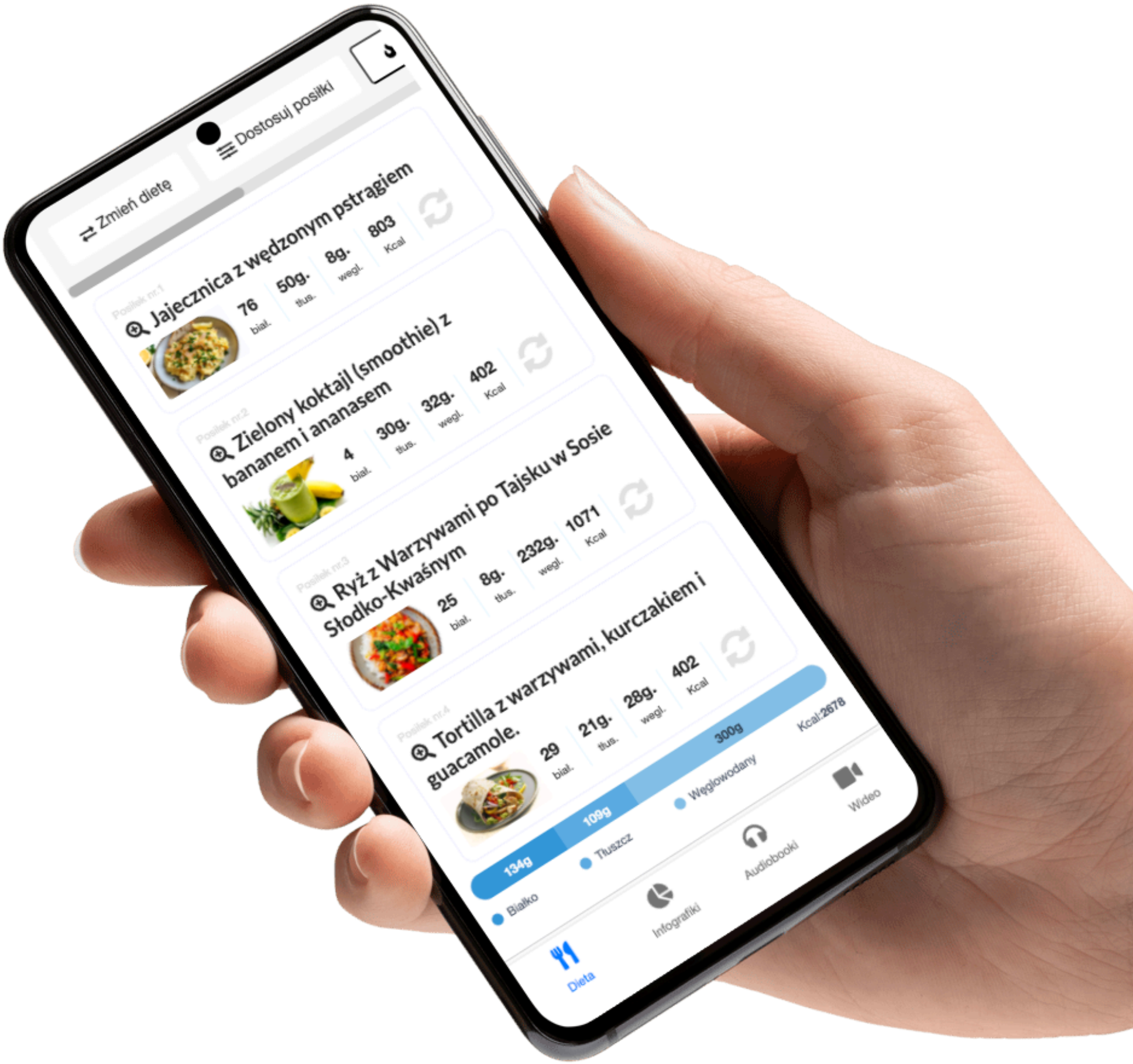
Pasta tahini

Chlebki pita

Sok z cytryny

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

TARTA WARZYWNA NA CIEŚCIE FRANCUSKIM

Składniki:

- Ciasto francuskie (schłodzone, gotowe) – 300 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Papryka żółta – 150 g
- Cukinia – 200 g
- Bakłażan – 150 g
- Pomidory koktajlowe – 200 g
- Czerwona cebula – 100 g
- Szpinak świeży – 100 g
- Ser feta – 150 g
- Jogurt naturalny – 50 g
- Czosnek – 10 g (około 2 ząbki)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Suszone oregano – 2 g
- Suszony tymianek – 2 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie warzyw:** Papryki, cukinię i bakłażana umyj, osusz, a następnie pokrój w cienkie paski lub plastry. Czerwoną cebulę obierz i pokrój w piórka. Pomidory koktajlowe przekrój na pół.
2. **Podsmażanie:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek (10 g), dodaj pokrojone warzywa (oprócz pomidorów) i smaż przez około 5-7 minut, aż delikatnie zmiękną. Dopraw solą, pieprzem, oregano i tymiankiem. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i wymieszaj. Na koniec dodaj świeży szpinak i smaż przez kolejną minutę, aż lekko zwiędnie. Odstaw warzywa do ostygnięcia.
3. **Przygotowanie ciasta:** Piekarnik nagrzej do 200°C (grzanie góra-dół). Ciasto francuskie rozwiń na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Delikatnie ponakłuwaj je widelcem, zostawiając 2 cm marginesu na brzegach.
4. **Nakładanie warzyw:** Na ciasto nałóż ostudzone warzywa, równomiernie je rozkładając. Na wierzch poukładaj połówki pomidorów koktajlowych. Całość posyp pokruszonym serem feta.
5. **Pieczenie:** Tartę wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż ciasto się zarumieni i ser lekko się stopi.
6. **Podanie:** Po upieczeniu tartę wyjmij z piekarnika i pozostaw na kilka minut do lekkiego ostygnięcia. Przed podaniem możesz dodatkowo udekorować świeżymi ziołami, np. listkami bazylii.

PLACKI ZIEMNIACZANE Z GULASZEM WĘGIERSKIM

Składniki:

Na placki ziemniaczane:

- Ziemniaki – 600 g
- Cebula – 100 g
- Jajko – 60 g (1 sztuka)
- Mąka pszenna – 50 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Olej rzepakowy – 20 g (do smażenia)

Na gulasz węgierski:

- Mięso wołowe (udziec, gulaszowe) – 400 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Papryka zielona – 150 g
- Papryka żółta – 150 g
- Pomidory pelati z puszki – 400 g
- Cebula – 150 g
- Czosnek – 10 g (około 2 ząbki)
- Bulion warzywny – 300 ml
- Przecier pomidorowy – 50 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Słodka papryka w proszku – 5 g
- Ostra papryka w proszku – 2 g
- Kminek mielony – 2 g
- Liść laurowy – 2 g
- Majeranek – 2 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g

Sposób przygotowania:

Przygotowanie gulaszu węgierskiego:

1. Przygotowanie mięsa: Mięso wołowe umyj, osusz i pokrój w kostkę o boku około 2 cm. Dopraw solą i pieprzem.
2. Podsmażanie: W garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Wrzuć mięso i smaż na dużym ogniu, aż się zarumieni z każdej strony. Następnie wyjmij mięso i odłóż na bok.
3. Smażenie warzyw: W tym samym garnku dodaj posiekaną cebulę i smaż do momentu, aż będzie złocista. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, liść laurowy, słodką i ostrą paprykę, kminek oraz majeranek. Smaż przez około minutę, aby przyprawy się rozwinęły.
4. Dodanie warzyw: Dodaj pokrojoną w paski paprykę oraz pomidory pelati z puszki. Wymieszaj.
5. Gotowanie: Do garnka dodaj zarumienione wcześniej mięso, wlej bulion warzywny oraz przecier pomidorowy. Dopraw solą i pieprzem. Całość doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 60-80 minut, aż mięso będzie miękkie, a sos zgęstnieje. W razie potrzeby, w trakcie gotowania, można dodać więcej bulionu.

Przygotowanie placków ziemniaczanych:

1. Przygotowanie masy: Ziemniaki obierz, umyj i zetrzyj na drobnej tarce (lub użyj robota kuchennego). Cebulę również zetrzyj na tarce i dodaj do ziemniaków.
2. Mieszanie składników: Do startych ziemniaków dodaj jajko, mąkę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj całość, aby składniki się połączyły.
3. Smażenie: Na patelni rozgrzej olej rzepakowy. Łyżką nakładaj porcje ciasta na patelnię i formuj placki o średnicy około 8-10 cm. Smaż na średnim ogniu, aż placki będą złociste i chrupiące z obu stron. Odsącz z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

Podanie:

1. Na talerzu ułóż kilka placków ziemniaczanych, a na nich porcję gulaszu węgierskiego. Całość możesz udekorować świeżymi ziołami, np. natką pietruszki.
2. Danie serwuj na ciepło jako sycący obiad lub kolację.

SAŁATKA Z GRILLOWANYM SEREM HALLOUMI I GRANATEM

Składniki:

- Ser halloumi – 200 g
- Mieszanka sałat (rukola, roszponka, szpinak) – 100 g
- Granat (ziarna) – 100 g
- Awokado – 150 g (1 sztuka)
- Ogórek – 150 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Czerwona cebula – 50 g
- Orzechy włoskie – 30 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Miód – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g (około 2 łyżki)
- Musztarda dijon – 10 g (1 łyżeczka)
- Pieprz – 2 g
- Sól – 2 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie sera halloumi:**
   - Ser halloumi pokrój na plastry o grubości około 1 cm.
   - Rozgrzej patelnię grillową (lub zwykłą patelnię) i posmaruj ją niewielką ilością oliwy z oliwek (5 g).
   - Plastry sera grilluj z obu stron przez około 2-3 minuty, aż staną się złociste i lekko chrupiące. Następnie zdejmij ser z patelni i odłóż na talerz.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - Ogórek przekrój na pół i pokrój w cienkie półplastry.
   - Paprykę pokrój w cienkie paski.
   - Awokado obierz, usuń pestkę i pokrój w plastry.
   - Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie półkrążki.
3. **Przygotowanie sosu:**
   - W małej miseczce połącz oliwę z oliwek (15 g), miód, sok z cytryny, musztardę dijon, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać gładki dressing.
4. **Komponowanie sałatki:**
   - Na dużym talerzu lub półmisku rozłóż mieszankę sałat.
   - Na sałacie ułóż plastry ogórka, papryki, awokado i czerwonej cebuli.
   - Dodaj ziarna granatu oraz pokruszone orzechy włoskie.
   - Na wierzchu ułóż ciepłe, grillowane plastry halloumi.
5. **Podanie:**
   - Całość polej przygotowanym dressingiem miodowo-cytrynowym.
   - Delikatnie wymieszaj lub pozostaw w formie warstwowej.
   - Przed podaniem możesz dodatkowo posypać świeżymi ziołami, np. miętą lub natką pietruszki.

MAKARON PENNE Z PESTO I SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki:

- Makaron penne (pełnoziarnisty) – 200 g
- Suszone pomidory (w oliwie) – 80 g
- Pesto bazyliowe (domowe lub gotowe) – 100 g
- Świeża bazylia – 10 g (około 10 listków)
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Oliwa z oliwek (z suszonych pomidorów) – 10 g
- Ser parmezan – 30 g
- Orzeszki piniowe – 20 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g

Sposób przygotowania:

1. **Gotowanie makaronu:**
   - W dużym garnku zagotuj wodę. Dodaj 5 g soli.
   - Wrzuć makaron penne i gotuj według instrukcji na opakowaniu (zazwyczaj 8-10 minut), aż będzie al dente.
   - Odcedź makaron, zachowując około 100 ml wody z gotowania.
2. **Przygotowanie składników:**
   - Suszone pomidory wyjmij z oliwy i pokrój w paski.
   - Czosnek obierz i drobno posiekaj.
3. **Smażenie czosnku i pomidorów:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek (10 g) z suszonych pomidorów.
   - Dodaj posiekany czosnek i smaż na małym ogniu przez około 1 minutę, aż zacznie wydzielać aromat.
   - Dodaj pokrojone suszone pomidory i smaż przez kolejne 2-3 minuty.
4. **Łączenie składników:**
   - Do patelni z czosnkiem i suszonymi pomidorami dodaj ugotowany makaron.
   - Dodaj pesto bazyliowe i kilka łyżek zachowanej wody z gotowania makaronu. Całość dokładnie wymieszaj, aby pesto równomiernie pokryło makaron.
   - Dopraw pieprzem do smaku.
5. **Podanie:**
   - Gotowy makaron przełóż na talerze.
   - Posyp startym parmezanem, orzeszkami piniowymi oraz listkami świeżej bazylii.
   - Podawaj na ciepło jako główne danie.

ZUPA MISO Z TOFU, GLONAMI WAKAME I SZCZYPIORKIEM

Składniki:

- Bulion dashi (może być z proszku) – 800 ml
- Pasta miso (białe miso lub mieszane) – 60 g
- Tofu naturalne (twarde) – 200 g
- Glony wakame (suszone) – 5 g
- Grzyby shiitake (świeże lub suszone) – 50 g
- Szczypiorek – 20 g
- Sos sojowy – 10 g
- Imbir świeży – 5 g (około 1 cm kawałek)
- Olej sezamowy – 5 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Woda (do namoczenia glonów) – 100 ml

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Glony wakame: Namocz suszone glony wakame w ciepłej wodzie przez około 5 minut, aż zmiękną. Następnie odcedź je i odłóż na bok.
   - Tofu: Pokrój tofu w małą kostkę o boku około 1 cm.
   - Grzyby shiitake: Jeśli używasz suszonych grzybów, namocz je w ciepłej wodzie przez 10-15 minut. Po namoczeniu pokrój w cienkie plasterki.
2. **Gotowanie bulionu:**
   - W garnku zagotuj bulion dashi. Jeśli używasz proszku dashi, rozpuść go zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
   - Dodaj do bulionu sos sojowy, starty imbir i drobno posiekany czosnek. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut, aby smaki się połączyły.
3. **Dodanie składników:**
   - Do bulionu dodaj namoczone glony wakame oraz pokrojone grzyby shiitake. Gotuj na małym ogniu przez kolejne 3-4 minuty.
   - Dodaj pokrojone tofu i delikatnie wymieszaj, aby tofu się nie rozpadło.
4. **Dodanie pasty miso:**
   - W małej miseczce wymieszaj pastę miso z kilkoma łyżkami gorącego bulionu, aż pasta się rozpuści.
   - Wlej rozpuszczoną pastę miso do garnka z zupą. Pamiętaj, aby zupa nie gotowała się już po dodaniu miso, aby nie straciła smaku i wartości odżywczych.
5. **Podanie:**
   - Zupę przelej do miseczek.
   - Skrop zupę kilkoma kroplami oleju sezamowego.
   - Na wierzch posyp posiekanym szczypiorkiem.
6. **Opcjonalnie:** Możesz również dodać do zupy pokrojone w cienkie paski marynowane tofu lub świeże warzywa, np. rzodkiewki czy marchewkę w słupkach, aby wzbogacić smak i teksturę potrawy.

KOTLET SCHABOWY Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z KAPUSTY

Składniki:

Na kotlet schabowy:

- Schab bez kości – 400 g (4 plastry po 100 g)
- Jajko – 60 g (1 sztuka)
- Mąka pszenna – 30 g
- Bułka tarta – 60 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Olej rzepakowy – 30 g (do smażenia)

Na ziemniaki:

- Ziemniaki – 600 g
- Masło – 10 g
- Sól – 5 g
- Świeży koperek – 5 g (posiekany)

Na surówkę z kapusty:

- Biała kapusta – 300 g
- Marchewka – 100 g (1 sztuka)
- Cebula – 50 g (1 mała)
- Jabłko – 150 g (1 sztuka)
- Jogurt naturalny – 50 g
- Ocet jabłkowy – 10 g (1 łyżka)
- Miód – 10 g (1 łyżeczka)
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie kotletów schabowych:**
   - Plastry schabu umyj, osusz i rozbij tłuczkiem na grubość około 1 cm. Każdy plaster przypraw solą i pieprzem.
   - Przygotuj trzy talerze: na jednym umieść mąkę, na drugim roztrzepane jajko, a na trzecim bułkę tartą.
   - Każdy kawałek schabu obtocz kolejno w mące, następnie w jajku, a na końcu w bułce tartej, dociskając, aby panierka dobrze przylegała.
   - Na patelni rozgrzej olej rzepakowy. Smaż kotlety na średnim ogniu przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Po usmażeniu przełóż je na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
2. **Przygotowanie ziemniaków:**
   - Ziemniaki obierz, umyj i pokrój na mniejsze kawałki.
   - Gotuj je w osolonej wodzie przez około 15-20 minut, aż będą miękkie.
   - Po ugotowaniu odcedź ziemniaki i dodaj masło oraz posiekany świeży koperek. Wymieszaj całość, aby ziemniaki równomiernie pokryły się masłem i koperkiem.
3. **Przygotowanie surówki z kapusty:**
   - Białą kapustę poszatkuj na cienkie paski.
   - Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę oraz jabłko pokrój w drobną kostkę.
   - W dużej misce połącz kapustę, marchewkę, cebulę i jabłko.
   - W osobnej miseczce przygotuj dressing: wymieszaj jogurt naturalny, ocet jabłkowy, miód, sól i pieprz. Polej surówkę dressingiem i dokładnie wymieszaj. Odstaw na 10 minut, aby smaki się przegryzły.
4. **Podanie:**
   - Na talerzu ułóż kotlet schabowy, obok niego porcję ziemniaków z koperkiem oraz porcję surówki z kapusty.
   - Danie serwuj na ciepło.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z KIEŁBASĄ I SEREM

Składniki:

- Ziemniaki – 800 g
- Kiełbasa drobiowa lub wieprzowa – 300 g
- Cebula – 100 g (1 średnia)
- Czosnek – 10 g (około 2 ząbki)
- Papryka czerwona – 150 g (1 sztuka)
- Pieczarki – 200 g
- Ser żółty (np. cheddar) – 100 g
- Jogurt naturalny – 150 g
- Jajko – 60 g (1 sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Papryka słodka w proszku – 2 g
- Tymianek suszony – 2 g
- Natka pietruszki – 10 g (posiekana)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie ziemniaków:**
   - Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie plasterki (około 3-4 mm grubości).
   - W dużym garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli. Wrzuć pokrojone ziemniaki i gotuj przez 5 minut, aby lekko zmiękły. Odcedź i odstaw do ostygnięcia.
2. **Przygotowanie kiełbasy i warzyw:**
   - Kiełbasę pokrój w półplasterki.
   - Cebulę obierz i pokrój w piórka, czosnek posiekaj drobno. Paprykę pokrój w cienkie paski.
   - Pieczarki umyj, osusz i pokrój w plasterki.
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek (10 g). Podsmaż cebulę i czosnek przez około 2 minuty.
   - Dodaj kiełbasę, paprykę i pieczarki. Smaż całość przez około 5-7 minut, aż warzywa zmiękną, a kiełbasa się zarumieni. Dopraw solą, pieprzem, słodką papryką i tymiankiem.
3. **Przygotowanie sosu:**
   - W misce połącz jogurt naturalny, roztrzepane jajko oraz połowę startego sera. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Dopraw solą i pieprzem.
4. **Układanie zapiekanki:**
   - Naczynie żaroodporne (o wymiarach około 20x30 cm) posmaruj delikatnie oliwą z oliwek (5 g).
   - Na dnie naczynia ułóż równomiernie połowę ziemniaków, tak aby pokryły całą powierzchnię.
   - Na ziemniakach rozłóż warstwę podsmażonej kiełbasy z warzywami.
   - Na warzywach ułóż resztę ziemniaków, a całość polej przygotowanym sosem jogurtowym.
   - Posyp wierzch pozostałą częścią startego sera.
5. **Pieczenie:**
   - Piekarnik nagrzej do 180°C (grzanie góra-dół).
   - Zapiekankę wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 30-35 minut, aż ser na wierzchu się zarumieni, a całość będzie gorąca i ładnie zrumieniona.
6. **Podanie:**
   - Po wyjęciu z piekarnika zapiekankę pozostaw na kilka minut do lekkiego ostygnięcia.
   - Przed podaniem posyp posiekaną natką pietruszki.

PIECZONE UDKA KURCZAKA Z ZIOŁAMI PROWANSALSKIMI

Składniki:

- Udka kurczaka (bez skóry) – 800 g (około 4 sztuki)
- Zioła prowansalskie (suszone) – 5 g (około 1 łyżka)
- Czosnek – 10 g (około 2 ząbki)
- Sok z cytryny – 20 g (około 2 łyżki)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Musztarda dijon – 10 g (1 łyżeczka)
- Miód – 10 g (1 łyżeczka)
- Papryka słodka w proszku – 5 g (1 łyżeczka)
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Świeży rozmaryn lub tymianek – kilka gałązek (opcjonalnie)
- Pieczarki – 300 g (opcjonalnie jako dodatek)
- Marchew – 200 g (opcjonalnie jako dodatek)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie marynaty:**
   - W misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę dijon, miód, zioła prowansalskie, słodką paprykę, sól i pieprz.
   - Czosnek przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj i dodaj do marynaty.
   - Wszystko dokładnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.
2. **Marynowanie udek kurczaka:**
   - Udka kurczaka umyj, osusz i umieść w dużej misce lub woreczku strunowym.
   - Dodaj przygotowaną marynatę i dokładnie wymieszaj, aby mięso było równomiernie pokryte przyprawami.
   - Odstaw do lodówki na minimum 1 godzinę (można marynować przez całą noc), aby smaki się przegryzły.
3. **Przygotowanie dodatków:**
   - Pieczarki umyj, osusz i pokrój na połówki lub ćwiartki, w zależności od wielkości.
   - Marchew obierz i pokrój w słupki lub grube plasterki.
   - Jeśli dodajesz pieczarki i marchew, wymieszaj je z odrobiną oliwy z oliwek, solą i pieprzem, aby były dobrze doprawione.
4. **Pieczenie:**
   - Piekarnik nagrzej do 180°C (grzanie góra-dół).
   - Udka kurczaka wraz z marynatą umieść w naczyniu żaroodpornym.
   - Jeśli używasz warzyw (pieczarki i marchew), rozłóż je wokół udek.
   - Wstaw naczynie do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 35-40 minut, aż kurczak będzie złocisty, a mięso będzie miękkie i soczyste.
   - W trakcie pieczenia co 10-15 minut podlewaj udka wytworzonym sosem, aby mięso pozostało wilgotne.
5. **Podanie:**
   - Gotowe udka kurczaka przełóż na talerze.
   - Podawaj z pieczonymi warzywami lub innymi ulubionymi dodatkami, np. puree ziemniaczanym, ryżem lub lekką sałatką.
6. **Dodatkowe wskazówki:**
   - Możesz podawać danie z dodatkiem świeżych ziół, takich jak rozmaryn, tymianek lub natka pietruszki, aby podkreślić smak i aromat potrawy.

SAŁATKA Z PIECZONYM BURAKIEM, KOZIM SEREM I RUKOLĄ

Składniki:

- Buraki (średniej wielkości) – 300 g (około 2 sztuki)
- Ser kozi (twardy lub półtwardy) – 100 g
- Rukola – 100 g
- Orzechy włoskie – 30 g
- Granat (ziarna) – 50 g (opcjonalnie)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Miód – 10 g (1 łyżeczka)
- Sok z cytryny – 10 g (1 łyżeczka)
- Musztarda dijon – 5 g (1/2 łyżeczki)
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g
- Świeży tymianek – 5 g (opcjonalnie do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie buraków:**
   - Buraki umyj i osusz, a następnie zawiń każdy w folię aluminiową.
   - Piekarnik nagrzej do 200°C (grzanie góra-dół).
   - Zawiń buraki w folię aluminiową i piecz przez około 40-50 minut, aż będą miękkie (czas pieczenia może się różnić w zależności od wielkości buraków).
   - Po upieczeniu buraki odstaw do ostygnięcia, a następnie obierz ze skórki i pokrój w cienkie plastry lub kostkę.
2. **Przygotowanie orzechów:**
   - Na suchej patelni upraż orzechy włoskie przez 2-3 minuty, aż staną się złociste i wydzielą aromat. Uważaj, aby ich nie przypalić. Po uprażeniu odstaw do ostygnięcia.
3. **Przygotowanie dressingu:**
   - W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, miód, sok z cytryny, musztardę dijon, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać gładki sos.
4. **Komponowanie sałatki:**
   - Na dużym talerzu lub półmisku rozłóż równomiernie rukolę.
   - Na rukoli ułóż plastry pieczonych buraków.
   - Posyp buraki pokruszonym serem kozim i uprażonymi orzechami włoskimi.
   - Opcjonalnie dodaj ziarna granatu, aby sałatka zyskała dodatkowy kolor i słodko-kwaśny smak.
5. **Podanie:**
   - Całość polej przygotowanym dressingiem miodowo-musztardowym.
   - Przed podaniem udekoruj świeżym tymiankiem lub listkami rukoli.
6. **Dodatkowe wskazówki:**
   - Sałatka najlepiej smakuje lekko schłodzona, dlatego warto ją przygotować chwilę przed podaniem.
   - Jeśli chcesz dodać sałatce jeszcze więcej chrupkości, możesz dorzucić kilka grzanek lub nasion słonecznika.

FALAFEL W PICIE Z WARZYWAMI I SOSEM TAHINI

Składniki:

Na falafele:

- Ciecierzyca sucha (namoczona przez noc) – 200 g
- Cebula – 100 g (1 średnia)
- Czosnek – 10 g (około 2 ząbki)
- Świeża kolendra – 20 g (pęczek)
- Świeża natka pietruszki – 20 g (pęczek)
- Mąka z ciecierzycy (lub pszenna) – 30 g
- Soda oczyszczona – 3 g (1/2 łyżeczki)
- Kmin rzymski – 5 g (1 łyżeczka)
- Kolendra mielona – 5 g (1 łyżeczka)
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Oliwa z oliwek – 20 g (do smażenia lub pieczenia)

Na warzywną sałatkę:

- Ogórek – 150 g (1 sztuka)
- Pomidor – 150 g (1 sztuka)
- Czerwona cebula – 50 g (1 mała)
- Sałata lodowa lub mieszanka sałat – 100 g
- Marchewka – 100 g (1 sztuka)
- Sok z cytryny – 10 g (1 łyżka)
- Sól – 2 g
- Pieprz – 2 g

Na sos tahini:

- Pasta tahini – 50 g
- Sok z cytryny – 20 g (około 2 łyżki)
- Czosnek – 5 g (1 ząbek, drobno posiekany)
- Woda – 30 ml (2 łyżki, więcej do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- Sól – 2 g
- Kumin mielony – 2 g (1/2 łyżeczki)

Dodatkowo:

- Chlebki pita (pełnoziarniste lub klasyczne) – 4 sztuki

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie falafeli:**
   - Namoczoną przez noc ciecierzycę odcedź i dokładnie osusz.
   - Ciecierzycę, cebulę, czosnek, świeżą kolendrę i natkę pietruszki umieść w blenderze lub malakserze. Miksuj całość na gładką masę, aż składniki się połączą, ale nie będą całkowicie zmiksowane (masa powinna mieć drobną teksturę).
   - Przełóż masę do miski. Dodaj mąkę z ciecierzycy, sodę oczyszczoną, kmin rzymski, mieloną kolendrę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj. Masa powinna być wilgotna, ale możliwa do formowania w kulki.
   - Z masy formuj małe kulki lub spłaszczone kotleciki o średnicy około 3-4 cm.
   - Falafele możesz usmażyć na patelni: rozgrzej oliwę i smaż kulki na średnim ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste.
   - Alternatywnie, piecz falafele w piekarniku: ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i skrop oliwą. Piecz w temperaturze 200°C przez 20-25 minut, obracając na drugą stronę w połowie pieczenia.
2. **Przygotowanie warzywnej sałatki:**
   - Ogórek, pomidora i marchewkę pokrój w cienkie plasterki lub słupki.
   - Czerwoną cebulę pokrój w cienkie piórka.
   - Sałatę porwij na mniejsze kawałki.
   - Wymieszaj warzywa w dużej misce, dopraw solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny.
3. **Przygotowanie sosu tahini:**
   - W miseczce połącz pastę tahini, sok z cytryny, posiekany czosnek, sól i mielony kumin.
   - Dodaj wodę i dokładnie wymieszaj. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj więcej wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Sos powinien być gładki i płynny, ale nie zbyt rzadki.
4. **Podgrzanie pit:**
   - Chlebki pita podgrzej w piekarniku lub na patelni, aby były ciepłe i miękkie.
5. **Składanie falafeli w picie:**
   - Każdy chlebek pita delikatnie rozetnij i rozchyl, tworząc kieszonkę.
   - Do środka włóż kilka liści sałaty, porcję warzywnej sałatki, a następnie 2-3 falafele.
   - Polej falafele sosem tahini.
   - Opcjonalnie możesz dodać dodatkowe warzywa, takie jak marynowane ogórki, rzodkiewki czy kiełki.
6. **Podanie:**
   - Gotowe pity z falafelami podawaj od razu po przygotowaniu. Świetnie smakują z dodatkowym sosem tahini podanym obok lub z hummusem jako dipem.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

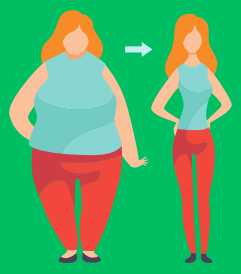
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

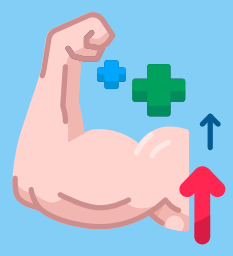
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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