

# 10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY



## KREM Z DYNI Z IMBIREM I GRZANKAMI



Dynia



Marchew



Imbir



Bulion warzywny



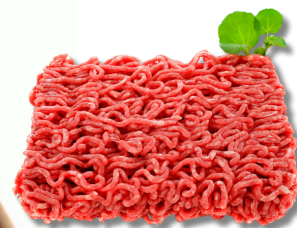
Mleko kokosowe



Chleb  
pełnoziarnisty



## PIECZONE PULPECIKI Z INDYKA W SOSIE POMIDOROWYM



Mielone mięso  
z indyka



Cebula



Pomidory krojone



Passata pomidorowa



Bułka tarta



Czosnek

# PENNE Z SOSEM SEROWYM I BROKUŁAMI



Penne



Brokuł



Mleko



Ser cheddar



Parmezan



Mąka  
pełnoziarnista

# SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, FETA I GRANATEM



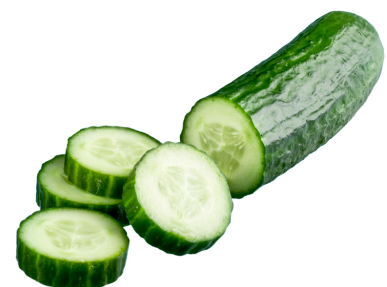
Komosa ryżowa



Ser feta



Granat



Ogórek

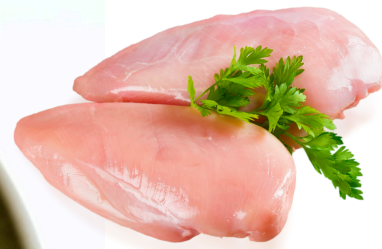


Pomidory  
koktajlowe



Orzechy włoskie

## GRILLOWANY KURCZAK Z SAŁATKĄ Z MANGO I AWOKADO



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Mango



Awokado



Czerwona papryka



Sok z limonki

## STIR-FRY Z TOFU, WARZYSWAMI I MAKARONEM RYŻOWYM



Tofu



Makaron ryżowy



Brokuł



Czerwona papryka



Cukinia



Sos sojowy

# KREWETKI W SOSIE MAŚLANO-CYTRYNOWYM Z RYŻEM



Krewetki



Ryż basmati



Masło



Sok z cytryny



Skórka z cytryny



Natka pietruszki

# PLACKI ZIEMNIACZANE Z ŁOSOSIEM I ŚMIETANĄ



Ziemniaki



Cebula



Wędzony łosoś



Śmietana 12%



Sok z cytryny



Mąka pełnoziarnista

# GULASZ Z CIECIERZYCY I WARZYW Z KASZĄ KUSKUS



Ciecierzycza



Kasza kuskus



Cukinia



Papryka



Pomidory krojone



Bulion warzywny

# SALATKA Z MAKARONEM ORZO, OLIVKAMI I FETA



Makaron orzo



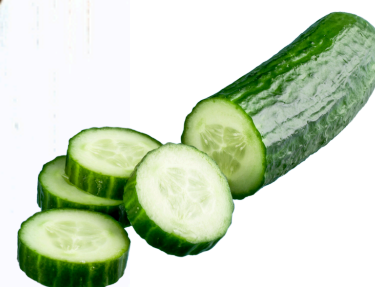
Ser feta



Czarne oliwki



Pomidorki  
koktajlowe



Ogórek



Czerwona cebula

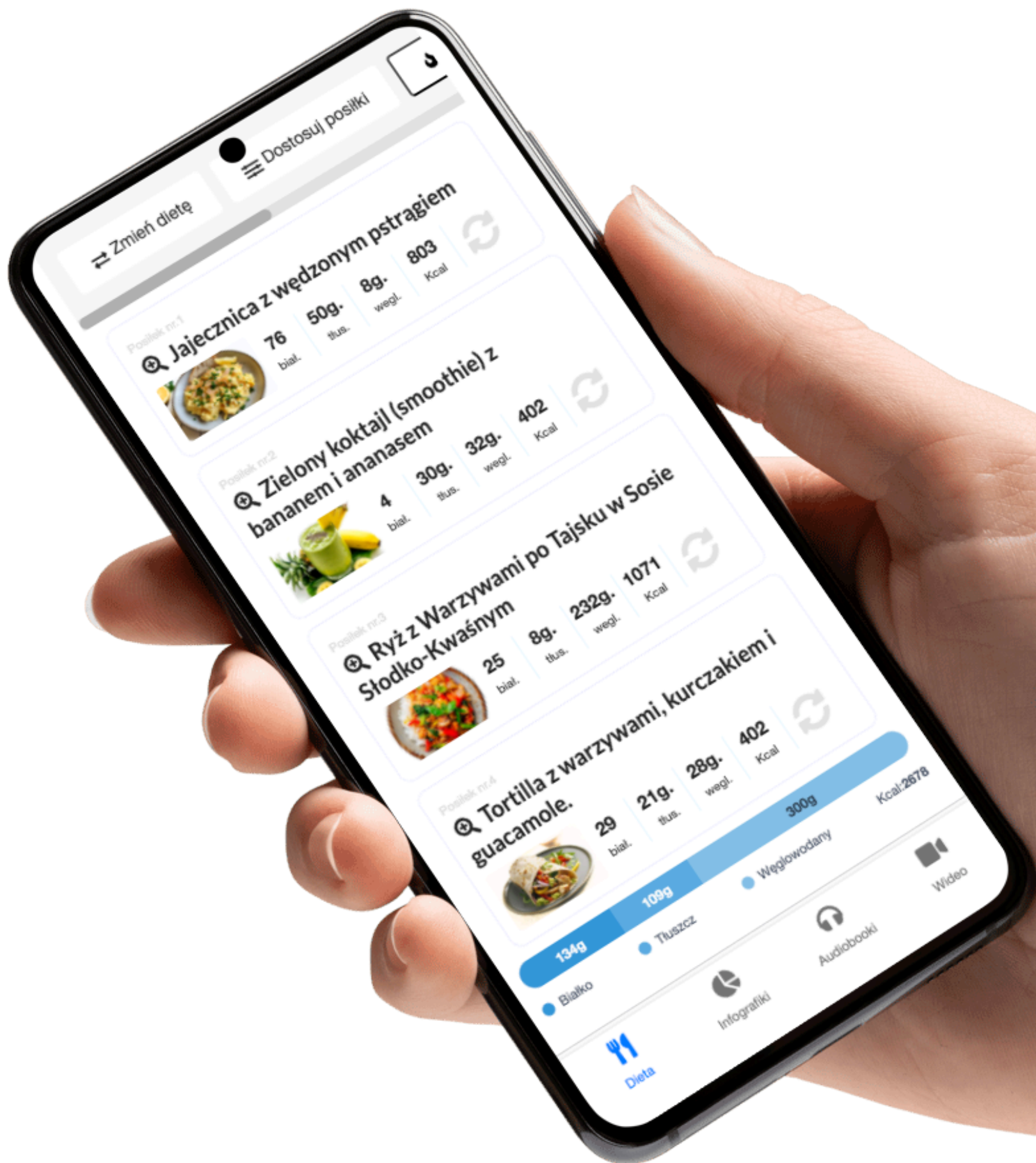
# Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



Więcej info na [www.motywator.tv](http://www.motywator.tv)

# KREM Z DYNI Z IMBIREM I GRZANKAMI



## Składniki:

- 1000 g dyni (obranej, bez pestek)
- 150 g marchewki (obranej)
- 150 g cebuli
- 20 g świeżego imbiru (starty)
- 4 g czosnku (2 ząbki)
- 500 ml bulionu warzywnego
- 200 ml mleka kokosowego (lub śmietanki 12%)
- 10 g oliwy z oliwek
- 3 g soli
- 1 g pieprzu
- 2 g gałki muszkatołowej
- 2 g mielonej kurkumy
- 1 g mielonego kminu rzymskiego
- 1 g chili w proszku (opcjonalnie, jeśli lubisz pikantne)
- 200 g pieczywa pełnoziarnistego (na grzanki)
- 5 g masła (do grzanek)
- 1 g suszonego oregano (do grzanek)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie dyni i warzyw:

- Dynię, marchewkę i cebulę pokrój w mniejsze kawałki.
- Czosnek posiekaj drobno, a imbir zetrzyj na tarce.

### 2. Gotowanie:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu przez 3-4 minuty, aż stanie się szklista.
- Dodaj czosnek, imbir oraz wszystkie przyprawy (sól, pieprz, gałkę muszkatołową, kurkumę, kmin rzymski i chili). Smaż przez kolejną minutę, mieszając.
- Dodaj pokrojoną dynię i marchewkę. Smaż warzywa przez około 5 minut, od czasu do czasu mieszając.

### 3. Gotowanie z bulionem:

- Zalej warzywa bulionem warzywnym. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 20 minut, aż dynia i marchewka będą miękkie.

### 4. Miksowanie:

- Zblenduj zupę na gładki krem przy użyciu blendera ręcznego lub stacjonarnego.
- Dodaj mleko kokosowe (lub śmietankę) i dokładnie wymieszaj. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, możesz dodać trochę więcej bulionu lub wody.

### 5. Przygotowanie grzanek:

- Pieczywo pełnoziarniste pokrój w kostkę.
- Na patelni rozpuść masło, dodaj pokrojone pieczywo i smaż na złoty kolor, aż stanie się chrupiące.
- Pod koniec smażenia posyp grzanki suszonym oregano.

### 6. Podanie:

- Krem z dyni podawaj z przygotowanymi grzankami na wierzchu.
- Możesz udekorować dodatkową odrobiną mleka kokosowego, oliwą z oliwek lub posypać świeżymi ziołami, np. kolendrą lub pietruszką.

# GRILLOWANY KURCZAK Z SAŁATKĄ Z MANGO I AWOKADO



## Składniki:

- 400 g piersi z kurczaka (2 filety)
- 20 g oliwy z oliwek (do marynaty i sałatki)
- 4 g czosnku (2 ząbki, posiekane)
- 10 g soku z limonki (świeżo wyciśnięty)
- 2 g soli
- 1 g pieprzu
- 3 g mielonej papryki (słodkiej lub wędzonej)
- 1 g mielonego chili (opcjonalnie, jeśli lubisz pikantne)

## Sałatka:

- 150 g dojrzałego mango (obrane, pokrojone w kostkę)
- 150 g awokado (obrane, pokrojone w kostkę)
- 100 g czerwonej papryki (pokrojonej w kostkę)
- 100 g ogórka (pokrojonego w kostkę)
- 50 g czerwonej cebuli (posiekanej w drobną kostkę)
- 10 g soku z cytryny
- 10 g świeżej kolendry (posiekanej)
- 2 g soli
- 1 g pieprzu

## Przygotowanie:

### 1. Marynata do kurczaka:

- W misce połącz oliwę z oliwek (10 g), posiekany czosnek, sok z limonki, sól, pieprz, paprykę oraz chili.
- Filety z kurczaka umyj i osusz, a następnie obtocz w przygotowanej marynacie. Odstaw do lodówki na minimum 30 minut, aby smaki się przegryzły.

### 2. Grillowanie kurczaka:

- Rozgrzej patelnię grillową lub grill na średnim ogniu.
- Grilluj kurczaka przez około 6-8 minut z każdej strony, aż będzie dobrze upieczony i soczysty w środku. Czas może się różnić w zależności od grubości filetów.
- Po grillowaniu odstaw mięso na chwilę, aby odpoczęło, a następnie pokrój je w plasterki.

### 3. Przygotowanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj mango, awokado, czerwoną paprykę, ogórek oraz czerwoną cebulę.
- Dodaj sok z cytryny, oliwę z oliwek (10 g), posiekaną kolendrę, sól i pieprz.
- Delikatnie wymieszaj, aby nie uszkodzić kawałków mango i awokado.

### 4. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję sałatki, a na wierzchu połóż plasterki grillowanego kurczaka.
- Danie możesz udekorować dodatkową porcją świeżej kolendry oraz plasterkami limonki lub cytryny.



# PENNE Z SOSEM SEROWYM I BROKUŁAMI



## Składniki:

- 200 g makaronu penne (pełnoziarnistego lub razowego)
- 250 g brokuła (podzielonego na różyczki)
- 200 ml mleka 2%
- 100 g sera cheddar (startego)
- 20 g parmezanu (startego)
- 10 g masła
- 10 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2 g soli
- 1 g pieprzu
- 2 g gałki muszkatołowej
- 10 g oliwy z oliwek (do brokułów)
- 5 g posiekanej natki pietruszki (opcjonalnie, do dekoracji)

## Przygotowanie:

### 1. Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli. Dodaj makaron i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente.
- Po ugotowaniu odcedź makaron i zachowaj około 100 ml wody z gotowania.

### 2. Przygotowanie brokułów:

- W osobnym garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli. Wrzuć różyczki brokuła i gotuj przez około 3-4 minuty, aż będą miękkie, ale nadal jędrne.
- Odcedź brokuły, a następnie skrop je oliwą z oliwek. Odstaw na bok.

### 3. Przygotowanie sosu serowego:

- W małym rondlu roztop masło na średnim ogniu. Dodaj mąkę i mieszaj energicznie przez około 1-2 minuty, aż powstanie gładka zasmażka.
- Powoli wlej mleko, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek. Gotuj na małym ogniu, aż sos zacznie gęstnieć (około 5-7 minut).
- Dodaj starty ser cheddar i parmezan, mieszaj, aż ser całkowicie się rozpuści i powstanie gładki sos.
- Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową do smaku.

### 4. Połączenie składników:

- Do ugotowanego makaronu dodaj ugotowane brokuły oraz sos serowy. Delikatnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.
- Jeśli sos wydaje się zbyt gęsty, dodaj trochę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

### 5. Podanie:

- Przełóż makaron z brokułami i sosem serowym na talerze.
- Posyp odrobiną świeżo startego parmezanu i udekoruj posiekaną natką pietruszki.

# SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, FETA I GRANATEM



## Składniki:

- 150 g komosy ryżowej (quinoa)
- 300 ml wody (do gotowania komosy)
- 100 g sera feta (pokrojonego w kostkę)
- 100 g pestek granatu
- 150 g ogórka (pokrojonego w kostkę)
- 150 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 50 g czerwonej cebuli (drobno posiekanej)
- 20 g świeżej mięty (posiekanej)
- 10 g świeżej natki pietruszki (posiekanej)
- 50 g orzechów włoskich (lekko posiekanych i podprażonych)
- 20 g oliwy z oliwek (do dressingu)
- 10 g soku z cytryny (świeżo wyciśniętego)
- 5 g miodu
- 2 g soli
- 1 g pieprzu

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie komosy ryżowej:

- Dokładnie przepłucz komosę ryżową pod bieżącą wodą, aby usunąć goryczkę.
- W małym garnku zagotuj wodę, dodaj komosę i szczyptę soli. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut, aż quinoa wchłonie całą wodę i będzie miękka.
- Po ugotowaniu odstaw komosę do ostygnięcia na około 10 minut, a następnie spulchnij ją widelcem.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Ogórka i pomidorki koktajlowe pokrój na mniejsze kawałki.
- Czerwoną cebulę drobno posiekaj.
- Pestki granatu wyjmij ze świeżego owocu lub użyj gotowych.

### 3. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód, sól i pieprz. Użyj trzepaczki lub widelca, aby składniki dokładnie się połączyły.

### 4. Połączenie składników:

- W dużej misce połącz ostudzoną komosę ryżową z pokrojonymi warzywami (ogórkiem, pomidorkami, cebulą) oraz pestkami granatu.
- Dodaj posiekaną miętę, natkę pietruszki i orzechy włoskie.
- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły.

### 5. Dodanie sera feta:

- Na koniec dodaj pokrojoną w kostkę fetę. Wymieszaj delikatnie, aby ser nie rozpadł się całkowicie.

### 6. Podanie:

- Sałatkę podawaj na zimno, udekorowaną dodatkową porcją pestek granatu i listkami świeżej mięty.

# PIECZONE PULPECIKI Z INDYKA W SOSIE POMIDOROWYM



## Składniki:

- 500 g mielonego mięsa z indyka
- 100 g cebuli (drobno posiekanej)
- 20 g czosnku (3-4 ząbki, posiekane)
- 50 g bułki tartej pełnoziarnistej
- 1 jajko (50 g)
- 10 g świeżej natki pietruszki (posiekanej)
- 10 g świeżej bazylii (posiekanej)
- 3 g soli
- 2 g pieprzu
- 5 g suszonego oregano
- 3 g mielonej słodkiej papryki
- 2 g mielonego kminu rzymskiego (opcjonalnie)

## Sos pomidorowy:

- 400 g pomidorów krojonych (z puszki lub świeżych, obranych i pokrojonych)
- 150 g passaty pomidorowej
- 100 g cebuli (drobno posiekanej)
- 20 g czosnku (3-4 ząbki, posiekane)
- 10 g oliwy z oliwek
- 2 g soli
- 1 g pieprzu
- 5 g suszonego oregano
- 5 g cukru (opcjonalnie, aby zrównoważyć kwasowość)
- 10 g świeżej bazylii (posiekanej)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie pulpecików:

- W dużej misce połącz mielone mięso z indyka, posiekaną cebulę, czosnek, bułkę tartą, jajko, natkę pietruszki, bazylię, sól, pieprz, suszone oregano, słodką paprykę oraz mielony kmin rzymski.
- Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aż masa będzie jednolita.
- Z przygotowanej masy formuj pulpeciki o wielkości orzecha włoskiego (około 30 g każdy) i układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

### 2. Pieczenie pulpecików:

- Nagrzej piekarnik do 200°C.
- Wstaw blachę z pulpecikami do piekarnika i piecz przez 15-20 minut, aż będą lekko zrumienione i upieczone w środku.

### 3. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez około 5 minut, aż zmięknie i stanie się szklista.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę, uważając, aby go nie przypalić.
- Dodaj krojone pomidory, passatę pomidorową, sól, pieprz, suszone oregano oraz cukier. Gotuj sos na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż zgęstnieje i smaki się połączą.
- Pod koniec gotowania dodaj posiekaną świeżą bazylię i delikatnie wymieszaj.

### 4. Połączenie pulpecików z sosem:

- Upieczone pulpeciki przełóż do sosu pomidorowego i gotuj na małym ogniu przez kolejne 5-10 minut, aby mięso nasiąkło sosem i było jeszcze bardziej aromatyczne.

### 5. Podanie:

- Pulpeciki podawaj z ulubionym dodatkiem, np. z pełnoziarnistym makaronem, ryżem lub pieczonymi warzywami.
- Udekoruj świeżą bazylią lub natką pietruszki.

# STIR-FRY Z TOFU, WARZYWAMI I MAKARONEM RYŻOWYM



## Składniki:

- 200 g tofu (twardego, odsączonego i pokrojonego w kostkę)
- 150 g makaronu ryżowego
- 150 g brokuła (podzielonego na małe różyczki)
- 100 g marchewki (pokrojonej w cienkie słupki lub plasterki)
- 100 g czerwonej papryki (pokrojonej w paski)
- 100 g cukinii (pokrojonej w półplasterki)
- 50 g cebuli (pokrojonej w piórka)
- 10 g imbiru (świeżo startego)
- 10 g czosnku (2 ząbki, drobno posiekane)
- 20 g sosu sojowego niskosodowego
- 15 g oleju sezamowego (do smażenia)
- 10 g miodu lub syropu klonowego
- 15 g soku z limonki (świeżo wyciśniętego)
- 5 g sosu ostrygowego (opcjonalnie, do smaku)
- 2 g soli
- 1 g pieprzu
- 10 g sezamu (do posypania)
- 5 g świeżej kolendry lub szczypiorku (do dekoracji)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie tofu:

- Odsącz tofu z nadmiaru wody, a następnie pokrój je w kostkę.
- W misce wymieszaj 10 g sosu sojowego, 5 g miodu i odrobinę pieprzu. Wrzuć tofu do marynaty, delikatnie wymieszaj i odstaw na około 10 minut, aby smaki się przegryzły.

### 2. Przygotowanie makaronu ryżowego:

- W dużej misce zalej makaron ryżowy gorącą wodą i odstaw na około 5-7 minut (lub zgodnie z instrukcją na opakowaniu), aż będzie miękki.
- Po namoczeniu odcedź makaron, przelej zimną wodą i odstaw na bok.

### 3. Przygotowanie warzyw:

- Brokuły, marchewkę, paprykę, cukinię oraz cebulę pokrój w cienkie kawałki, które szybko się usmażą.
- Przygotuj również imbir oraz czosnek, drobno je siekając.

### 4. Smażenie tofu:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej 10 g oleju sezamowego na średnim ogniu.
- Dodaj zamarynowane tofu i smaż przez 4-5 minut, obracając kostki, aż tofu stanie się złociste i lekko chrupiące z każdej strony.
- Po usmażeniu tofu zdejmij z patelni i odłóż na bok.

### 5. Przygotowanie stir-fry:

- Na tej samej patelni rozgrzej pozostałe 5 g oleju sezamowego.
- Dodaj starty imbir, czosnek oraz pokrojoną cebulę. Smaż przez około 1 minutę, aż zaczną wydzielać intensywny aromat.
- Następnie dodaj marchewkę, brokuły, paprykę i cukinię. Smaż, mieszając, przez około 5-7 minut, aż warzywa będą al dente (miękkie, ale nadal chrupiące).

### 6. Łączenie składników:

- Do warzyw dodaj wcześniej przygotowane tofu oraz makaron ryżowy.
- Wlej pozostały sos sojowy, sok z limonki, miód oraz sos ostrygowy (jeśli używasz). Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki równomiernie pokryły się sosem.
- Dopraw całość solą i pieprzem do smaku.

### 7. Podanie:

- Stir-fry przełóż na talerze, posyp prażonym sezamem i udekoruj świeżą kolendrą lub szczypiorkiem.
- Możesz podać dodatkową porcję limonki do skropienia oraz ulubiony sos, np. chili, jeśli lubisz pikantne dania.

# KREWETKI W SOSIE MAŚLANO-CYTRYNOWYM Z RYŻEM



## Składniki:

- 300 g krewetek (obrane i oczyszczone, bez głów i ogonków)
- 150 g ryżu basmati lub jaśminowego
- 400 ml wody (do gotowania ryżu)
- 20 g masła (można użyć klarowanego)
- 10 g oliwy z oliwek
- 20 g czosnku (3-4 ząbki, drobno posiekane)
- 30 g soku z cytryny (świeżo wyciśniętego)
- 10 g skórki z cytryny (starta)
- 5 g natki pietruszki (drobno posiekanej)
- 2 g soli
- 1 g pieprzu
- 1 g chili w proszku (opcjonalnie, jeśli lubisz pikantne)
- 10 g parmezanu (do podania, opcjonalnie)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ryżu:

- W garnku zagotuj wodę z odrobiną soli.
- Wsyp ryż, przykryj i gotuj na małym ogniu przez 12-15 minut, aż ryż będzie miękki i wchłonie całą wodę.
- Po ugotowaniu odstaw ryż na 5 minut, aby „odpoczął”, a następnie spulchnij go widelcem.

### 2. Przygotowanie krewetek:

- Umyj krewetki i osusz je papierowym ręcznikiem.
- Dopraw krewetki solą, pieprzem oraz chili w proszku (jeśli używasz).
- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj krewetki i smaż przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się różowe i lekko złociste. Uważaj, aby ich nie przesmażyć – powinny być soczyste w środku.
- Po usmażeniu zdejmij krewetki z patelni i odłóż na talerz.

### 3. Przygotowanie sosu maślano-cytrynowego:

- Na tej samej patelni rozpuść masło na małym ogniu.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie wydzielać intensywny aromat, ale uważaj, aby go nie przypalić.
- Dodaj sok z cytryny i skórkę cytrynową. Wymieszaj, gotując przez kolejne 1-2 minuty, aby sos lekko się zredukował.
- Jeśli sos jest zbyt kwaśny, możesz dodać szczyptę cukru lub miodu, aby go zrównoważyć.

### 4. Połączenie krewetek z sosem:

- Włóż usmażone krewetki z powrotem na patelnię z sosem.
- Delikatnie wymieszaj, aby krewetki pokryły się równomiernie sosem maślano-cytrynowym.
- Dodaj posiekaną natkę pietruszki i całość podgrzewaj przez kolejne 1-2 minuty.

### 5. Podanie:

- Krewetki w sosie maślano-cytrynowym podawaj na ciepło, układając je obok porcji ugotowanego ryżu.
- Możesz posypać całość startym parmezanem (opcjonalnie) oraz dodatkową porcją skórki cytrynowej i natką pietruszki.

# PLACKI ZIEMNIACZANE Z ŁOSOSIEM I ŚMIETANĄ



## Składniki:

### Placki ziemniaczane:

- 500 g ziemniaków (obrane)
- 100 g cebuli (startej na tarce)
- 1 jajko (50 g)
- 30 g mąki pełnoziarnistej
- 2 g soli
- 1 g pieprzu
- 10 g oliwy z oliwek (do smażenia)

### Dodatki:

- 100 g wędzonego łososia (pokrojonego w cienkie plastry)
- 100 g gęstego jogurtu naturalnego lub śmietany 12%
- 10 g soku z cytryny (świeżo wyciśniętego)
- 10 g szczypiorku (posiekanego)
- 10 g koperku (posiekanego)
- 2 g soli (do smaku)
- 1 g pieprzu (do smaku)
- 10 g kaparów (opcjonalnie, do dekoracji)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie placków ziemniaczanych:

- Ziemniaki zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Następnie odciśnij nadmiar wody, przekładając starte ziemniaki do czystej ściereczki i mocno wyciskając.
- Starte ziemniaki przełóż do miski, dodaj startą cebulę, jajko, mąkę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Nakładaj łyżką porcje masy ziemniaczanej na patelnię, formując cienkie placki.
- Smaż placki przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.
- Gotowe placki odsącz na ręczniku papierowym, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

### 2. Przygotowanie dodatków:

- W miseczce wymieszaj jogurt naturalny lub śmietanę z sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Szczypiorek oraz koperk drobno posiekaj.

### 3. Podanie:

- Na talerzu ułóż po kilka placków ziemniaczanych.
- Na każdy placek połóż plasterkę wędzonego łososia.
- Następnie nałóż łyżeczkę jogurtu lub śmietany i udekoruj posiekanym szczypiorkiem, koperkiem oraz opcjonalnie kilkoma kaparami.
- Całość możesz skropić dodatkową porcją soku z cytryny dla odświeżenia smaku.

# GULASZ Z CIECIERZYCY I WARZYW Z KASZĄ KUSKUS



## Składniki:

### Gulasz:

- 200 g ugotowanej ciecierzycy (lub 1 puszka ciecierzycy - odcedzona i przepłukana)
- 200 g cukinii (pokrojonej w półplasterki)
- 150 g papryki czerwonej (pokrojonej w kostkę)
- 150 g bakłażana (pokrojonego w kostkę)
- 100 g marchwi (pokrojonej w plasterki)
- 100 g cebuli (drobno posiekanej)
- 20 g czosnku (4 ząbki, drobno posiekane)
- 400 g pomidorów krojonych (z puszki lub świeżych, obranych i pokrojonych)
- 200 ml bulionu warzywnego (lub wody)
- 30 g koncentratu pomidorowego
- 10 g oliwy z oliwek (do smażenia)
- 5 g papryki słodkiej mielonej
- 2 g papryki ostrej mielonej (opcjonalnie)
- 5 g suszonego oregano
- 5 g suszonego tymianku
- 2 g mielonego kminu rzymskiego (opcjonalnie)
- 5 g soli (do smaku)
- 2 g pieprzu (do smaku)
- 10 g świeżej natki pietruszki (posiekanej, do dekoracji)

### Kuskus:

- 150 g kaszy kuskus (pełnoziarnistej)
- 300 ml wrzącej wody lub bulionu warzywnego
- 5 g oliwy z oliwek
- 2 g soli

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie gulaszu:

- W dużym garnku lub głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż stanie się szklista.
- Następnie dodaj posiekany czosnek, marchewkę, paprykę, cukinię i bakłażana. Smaż, mieszając, przez 5-7 minut, aż warzywa delikatnie zmiękną.
- Dodaj pomidory krojone, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy oraz przyprawy: paprykę słodką, paprykę ostrą (jeśli używasz), oregano, tymianek, kmin rzymski, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.
- Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 20 minut, aż warzywa będą miękkie i smaki dobrze się połączą.
- Pod koniec gotowania dodaj ugotowaną ciecierzycę i gotuj jeszcze przez 5 minut, aby ciecierzycyca się podgrzała.

### 2. Przygotowanie kaszy kuskus:

- W dużej misce umieść kaszę kuskus, dodaj szczyptę soli i oliwę z oliwek.
- Zalej wrzącą wodą lub bulionem warzywnym, przykryj miskę i odstaw na około 5 minut, aż kasza wchłonie całą ciecz.
- Po tym czasie spulchnij kaszę widelcem, aby była lekka i sypka.

### 3. Połączenie i podanie:

- Na talerzach ułóż porcję kaszy kuskus, a na wierzch nałóż gulasz z ciecierzycy i warzyw.
- Udekoruj świeżą posiekaną natką pietruszki.
- Dodatkowo możesz skropić danie odrobiną oliwy z oliwek lub sokiem z cytryny dla podkreślenia smaku.

# SAŁATKA Z MAKARONEM ORZO, OLIVKAMI I FETA



## Składniki:

- 200 g makaronu orzo (suchego)
- 150 g sera feta (pokrojonego w kostkę)
- 100 g czarnych oliwek (pokrojonych w plasterki)
- 150 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 100 g ogórka (pokrojonego w kostkę)
- 50 g czerwonej cebuli (drobno posiekanej)
- 50 g czerwonej papryki (pokrojonej w kostkę)
- 20 g świeżej bazylii (posiekanej)
- 10 g świeżej natki pietruszki (posiekanej)
- 30 g oliwy z oliwek
- 20 g soku z cytryny (świeżo wyciśniętego)
- 5 g miodu (opcjonalnie)
- 5 g suszonego oregano
- 3 g soli (do smaku)
- 1 g pieprzu (do smaku)

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli.
- Dodaj makaron orzo i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente (zazwyczaj 8-10 minut).
- Po ugotowaniu odcedź makaron, przelej go zimną wodą i odstaw, aby ostygł.

### 2. Przygotowanie warzyw:

- Pomidorki koktajlowe pokrój na pół.
- Ogórka oraz czerwoną paprykę pokrój w drobną kostkę.
- Czerwoną cebulę drobno posiekaj.
- Oliwki pokrój w cienkie plasterki.

### 3. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód (jeśli używasz), suszone oregano, sól i pieprz.
- Dobrze wymieszaj składniki, aby powstał jednolity sos.

### 4. Łączenie składników:

- W dużej misce połącz ugotowany i ostudzony makaron orzo z pokrojonymi warzywami (pomidorkami, ogórkiem, papryką, cebulą) oraz oliwkami.
- Dodaj ser feta pokrojony w kostkę oraz posiekane świeże zioła: bazylię i natkę pietruszki.
- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły, a feta się nie rozpadła.

### 5. Podanie:

- Sałatkę podawaj na zimno, od razu po przygotowaniu lub po schłodzeniu w lodówce przez około 30 minut, aby smaki się przegryzły.
- Udekoruj dodatkową porcją świeżej bazylii lub natki pietruszki.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



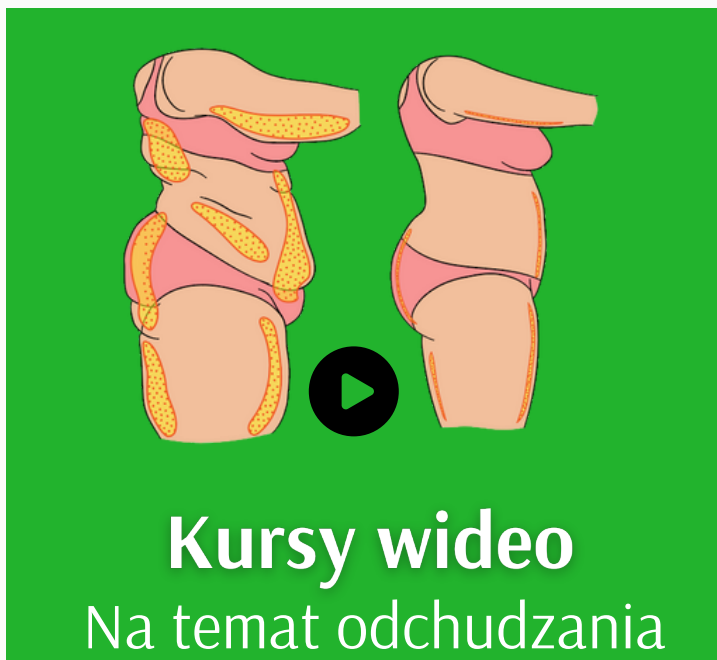
**10 ebooków**  
same fakty



**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

