

10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

PIECZONY DORSZ Z PESTO I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Filet z dorsza



Pesto bazyliowe



Pomidorki koktajlowe



Cebula czerwona



Sok z cytryny



Oliwa z oliwek

KURCZAK TIKKA MASALA Z NAANEM



Pierś z kurczaka



Jogurt naturalny



Pomidory pelati



Mąka pełnoziarnista



Mleczko kokosowe



Imbir

ZUPA KREM Z KALAFIORA I SERA CHEDDAR



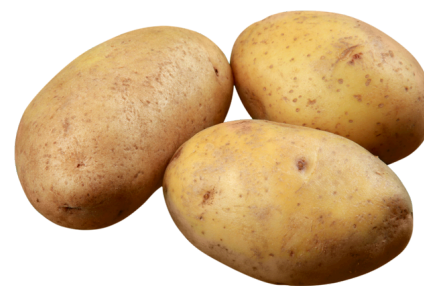
Kalafior



Mleko



Ser cheddar



Ziemniaki



Marchew



Bulion warzywny

TORTILLA Z WARZYWAMI I GRILLOWANĄ WOŁOWINĄ



Wołowina



Tortille
pełnoziarniste



Papryka



Cukinia



Jogurt naturalny



Oliwa z oliwek

RISOTTO Z SZAFRANEM I OWOCAMI MORZA



Ryż arborio



Krewetki



Małże



Kalmary



Bulion



Szafran

PIEROGI Z MIĘSEM I KAPUSTĄ Z CEBULKĄ



Mąka pszenna



Mięso



Kapusta kiszona



Cebula



Czosnek



Olej roślinny

SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ, PIECZONYCH BURAKÓW I KOZIEGO SERA



Kasza jaglana



Buraki



Ser kozi



Orzechy włoskie



Cebula czerwona



Oliwa z oliwek

MAKARON FUSILLI Z SOSEM Z PIECZONEJ PAPRYKI



Makaron fusilli



Czerwona papryka



Suszone pomidory



Cebula



Oliwa z oliwek



Świeże zioła

PIECZONE BAKŁAŻANY Z CIECIERZYCĄ I JOGURTEM



Ciecierzycyca



Bakłażany



Jogurt naturalny



Czerwona cebula

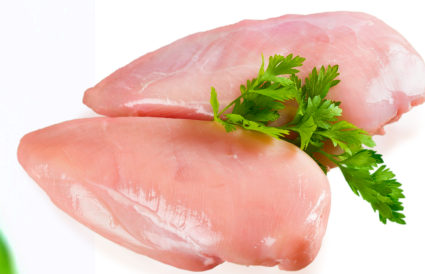


Oliwa z oliwek



Sok z cytryny

ZUPA TAJSKA Z KURCZAKIEM I MLEKIEM KOKOSOWYM



Pierś z kurczaka



Mleko kokosowe



Bulion



Czerwona papryka



Pasta curry



Imbir

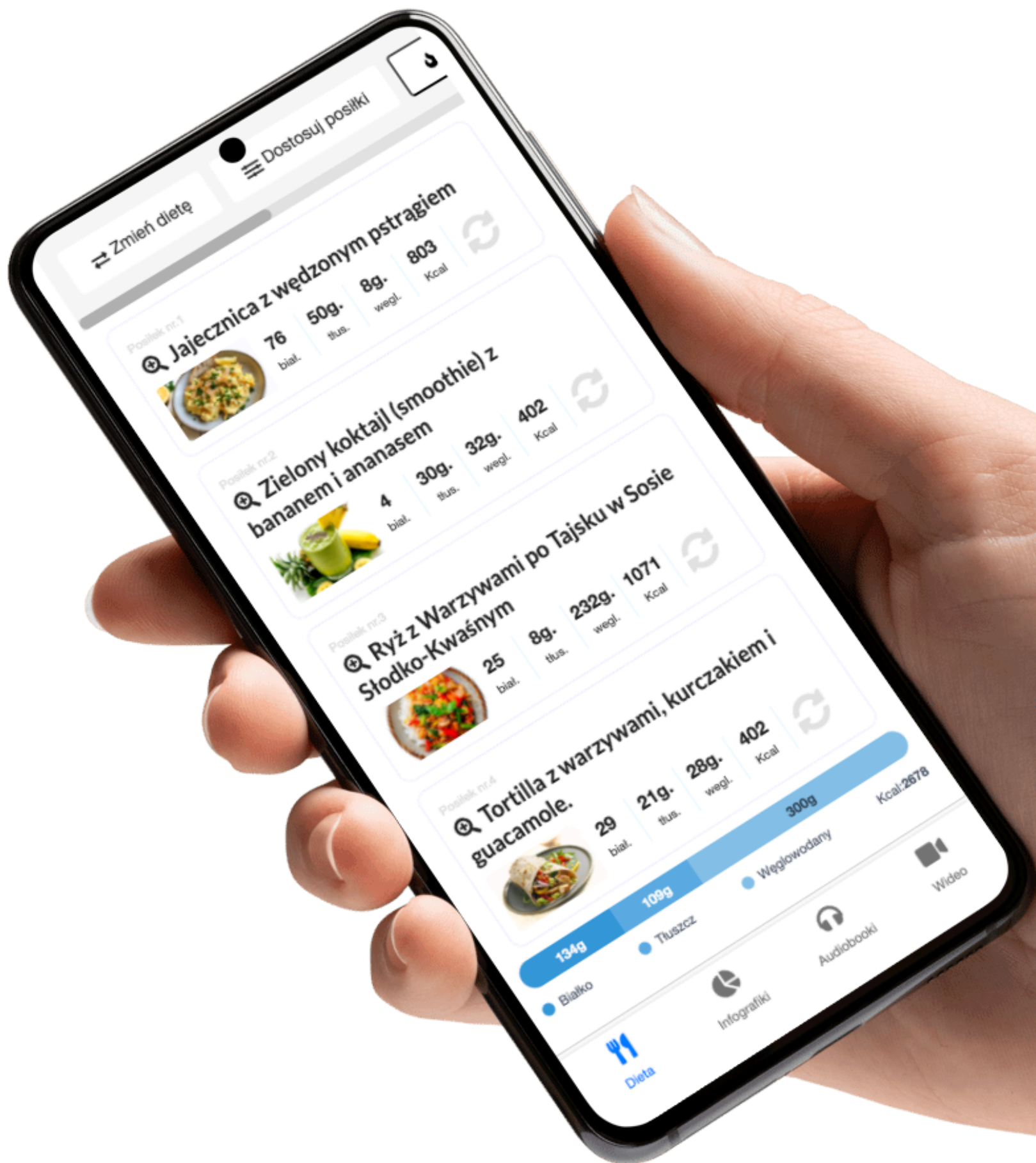
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

PIECZONY DORSZ Z PESTO I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Składniki:

- Filet z dorsza – 400 g
- Pesto bazyliowe – 60 g
- Pomidorki koktajlowe – 250 g
- Cebula czerwona – 80 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Sok z cytryny – 20 g (około 1 średnia cytryna)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Świeże liście bazylii – 10 g
- Parmezan (opcjonalnie) – 15 g

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie składników:

- Filet z dorsza opłucz pod bieżącą wodą i osusz papierowym ręcznikiem. Następnie pokrój na mniejsze kawałki.
- Cebulę czerwoną pokrój w cienkie piórka, a czosnek posiekaj na drobno.
- Pomidorki koktajlowe przekrój na pół.

2. Przygotowanie marynaty:

- W małej miseczce wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, posiekany czosnek, sól i pieprz.
- Polej marynatą filety z dorsza i odstaw na 10 minut, aby ryba przeszła aromatami.

3. Pieczony dorsz:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (góra-dół).
- W naczyniu żaroodpornym ułóż zamarynowane filety dorsza.
- Posmaruj każdy filet cienką warstwą pesto.
- Dodaj pokrojoną cebulę oraz pomidorki koktajlowe wokół ryby.

4. Pieczenie:

- Piecz przez 15-20 minut, aż dorsz stanie się miękki, a pomidorki delikatnie się skarmelizują.
- Jeżeli używasz parmezanu, posyp nim danie na 5 minut przed końcem pieczenia, aby się lekko zarumienił.

5. Podanie:

- Po wyjęciu z piekarnika posyp danie świeżymi liśćmi bazylii i opcjonalnie skrop dodatkowo odrobiną oliwy z oliwek lub sokiem z cytryny.

KURCZAK TIKKA MASALA

Z NAANEM



Składniki:

- Filet z piersi kurczaka – 500 g
- Jogurt naturalny (grecki) – 150 g
- Cebula – 150 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Imbir świeży – 10 g
- Pomidory pelati w puszcze – 400 g
- Mleczko kokosowe (bez dodatków) – 200 g
- Przyprawa garam masala – 10 g
- Kurkuma – 5 g
- Papryka słodka – 5 g
- Papryka ostra – 3 g
- Kmin rzymski – 3 g
- Kolendra mielona – 3 g
- Sok z cytryny – 20 g (około 1 średnia cytryna)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sól – 5 g
- Świeża kolendra – 10 g

Składniki na chlebki naan:

- Mąka pszenna pełnoziarnista – 200 g
- Jogurt naturalny – 80 g
- Woda – 50 g
- Drożdże instant – 3 g
- Cukier – 3 g
- Sól – 3 g
- Oliwa z oliwek – 10 g

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie kurczaka Tikka:

- Pokrój filet z kurczaka na kawałki o wielkości około 2-3 cm.
- W misce wymieszaj jogurt, sok z cytryny, czosnek (drobno posiekany), imbir (starty), garam masalę, kurkumę, słodką i ostrą paprykę oraz sól. Dodaj kawałki kurczaka, dokładnie obtocz w marynacie i odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut (im dłużej, tym lepiej, najlepiej na całą noc).

2. Przygotowanie sosu Tikka Masala:

- Cebulę pokrój w drobną kostkę.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Podsmaż cebulę na złoty kolor (około 5 minut).
- Dodaj czosnek, imbir i przyprawy (garam masala, kmin rzymski, kolendrę mieloną) i smaż wszystko przez kolejne 2 minuty.
- Wlej pomidory pelati, delikatnie rozgnieć je łyżką i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut.
- Po tym czasie dodaj mleczko kokosowe i gotuj sos przez kolejne 10 minut, aż lekko zgęstnieje.

3. Przygotowanie kurczaka:

- Zamarynowanego kurczaka usmaż na osobnej patelni, aż będzie złocisty i dobrze wypieczony (około 8-10 minut).
- Przełóż usmażone kawałki kurczaka do sosu i gotuj całość na małym ogniu przez 5 minut, aby smaki się połączyły.

4. Przygotowanie chlebków naan:

- W misce wymieszaj mąkę, drożdże, cukier i sól.
- Dodaj jogurt naturalny, oliwę oraz wodę. Wyrabiaj ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne (około 10 minut).
- Przykryj ciasto ściereczką i odstaw na 1 godzinę do wyrośnięcia.
- Po wyrośnięciu podziel ciasto na 4 części i rozwałkuj każdą na cienkie placki.
- Rozgrzej suchą patelnię na średnim ogniu. Piecz każdy placek przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż pojawią się na nim złociste plamki. Jeżeli chcesz, możesz delikatnie posmarować chlebki oliwą lub masłem.

5. Podanie:

- Kurczaka Tikka Masala podawaj z gorącymi chlebkami naan. Danie możesz udekorować świeżą kolendrą. Świetnie komponuje się również z gotowanym ryżem basmati lub sałatką z ogórka i jogurtu.

ZUPA KREM Z KALAFIORA I SERA CHEDDAR



Składniki:

- Kalafior – 800 g
- Cebula – 150 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Ziemniaki – 200 g
- Marchew – 100 g
- Bulion warzywny (lub drobiowy) – 1000 g
- Ser cheddar, starty – 100 g
- Mleko (lub napój roślinny) – 200 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Gałka muszkatołowa – 1 g (opcjonalnie)
- Świeży szczypiorek – 10 g (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie składników:

- Kalafior podziel na różyczki, a łodygi pokrój na mniejsze kawałki.
- Cebulę pokrój w kostkę, czosnek drobno posiekaj.
- Ziemniaki oraz marchew obierz i pokrój w drobną kostkę.

2. Smażenie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj cebulę i smaż na małym ogniu przez około 5 minut, aż stanie się szklista.
- Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę, aż zaczniesz uwalniać aromat.

3. Gotowanie zupy:

- Do garnka dodaj pokrojone ziemniaki, marchew oraz kalafior.
- Wlej bulion warzywny, dodaj sól, pieprz oraz gałkę muszkatołową (jeśli używasz).
- Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 20 minut, aż wszystkie warzywa będą miękkie.

4. Blendowanie i dodawanie sera:

- Po ugotowaniu warzyw, za pomocą blendera ręcznego lub kielichowego zmiksuj zupę na gładki krem.
- Wlej mleko i ponownie podgrzej zupę na małym ogniu.
- Dodaj starty ser cheddar i mieszaj, aż ser całkowicie się rozpuści i zupa stanie się kremowa. Jeżeli zupa jest zbyt gęsta, dodaj trochę więcej bulionu lub mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

5. Podanie:

- Zupę podawaj gorącą, udekorowaną posiekanym świeżym szczypiorkiem.
- Możesz także dodać odrobinę startego sera cheddar na wierzch lub grzanki z pieczywa pełnoziarnistego dla chrupkości.

TORTILLA Z WARZYWAMI I GRILLOWANĄ WOŁOWINĄ



Składniki:

- Wołowina (np. połówka, antrykot) – 300 g
- Tortille pełnoziarniste – 4 sztuki (około 200 g)
- Czerwona papryka – 150 g
- Zielona papryka – 150 g
- Czerwona cebula – 100 g
- Cukinia – 150 g
- Marchew – 100 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sok z limonki – 20 g (około 1 limonka)
- Przyprawa do steków – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Świeża kolendra – 10 g
- Jogurt naturalny – 80 g
- Przyprawa kumin – 2 g
- Przyprawa papryka słodka – 2 g
- Przyprawa chili – 1 g (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie wołowiny:

- Wołowinę pokrój na cienkie paski.
- W miseczce wymieszaj przyprawę do steków, sól, pieprz, 10 g oliwy z oliwek oraz sok z limonki.
- Natrzyj mięso marynatą i odstaw na 15 minut, aby smaki się przegryzły.

2. Przygotowanie warzyw:

- Papryki pokrój w cienkie paski, cebulę w półplastry, a cukinię i marchew w słupki.
- Czosnek drobno posiekaj.

3. Grillowanie warzyw:

- Na dużej patelni grillowej lub zwykłej patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek.
- Dodaj papryki, marchew, cukinię i cebulę. Smaż na średnim ogniu przez 7-10 minut, aż warzywa lekko zmiękną, ale wciąż pozostaną chrupkie.
- Pod koniec smażenia dodaj posiekany czosnek i smaż jeszcze 1-2 minuty.

4. Grillowanie wołowiny:

- Na rozgrzanej patelni grillowej (lub zwykłej patelni) usmaż kawałki wołowiny na dużym ogniu przez 4-5 minut, aż mięso będzie zrumienione z zewnątrz, ale w środku pozostanie soczyste. Czas smażenia zależy od preferowanego stopnia wysmażenia (średnio wysmażone mięso to około 4 minuty z każdej strony).
- Po zdjęciu z patelni, odstaw mięso na 2-3 minuty, aby odpoczęło.

5. Przygotowanie sosu jogurtowego:

- W miseczce wymieszaj jogurt naturalny, przyprawy: kumin, słodką paprykę, chili (opcjonalnie) oraz szczyptę soli.
- Dokładnie wymieszaj i odstaw do lodówki.

6. Podgrzewanie tortilli:

- Tortille podgrzej na suchej patelni po 30 sekund z każdej strony, aby stały się elastyczne i ciepłe.

7. Składanie tortilli:

- Na każdą tortillę nałóż warstwę grillowanych warzyw, kilka kawałków grillowanej wołowiny i polej niewielką ilością sosu jogurtowego.
- Posyp wszystko świeżą, posiekaną kolendrą.

8. Podanie:

- Złóż tortille, tworząc zamkniętą kopertę lub rolując w rulon.
- Podawaj na ciepło z dodatkowym sosem jogurtowym na boku lub jako dipem.

RISOTTO Z SZAFRANEM I OWOCAMI MORZA



Składniki:

- Ryż do risotto (arborio) – 300 g
- Krewetki (oczyszczone, surowe) – 200 g
- Małże (świeże lub mrożone) – 200 g
- Kalamary (pokrojone w krążki) – 150 g
- Bulion rybny lub warzywny – 1000 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Białe wytrawne wino – 100 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Masło – 20 g
- Parmezan (starty) – 30 g
- Szafran – 0,5 g (szczypta)
- Sok z cytryny – 10 g (około pół cytryny)
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Świeża pietruszka – 10 g (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie bulionu:

- Podgrzej bulion rybny lub warzywny w osobnym garnku i trzymaj go na małym ogniu. Dodaj szczyptę szafranu do bulionu, aby uwolnił swój aromat i nadał bulionowi piękny złoty kolor.

2. Przygotowanie składników:

- Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek drobno posiekaj.
- Oczyszczone krewetki osusz papierowym ręcznikiem. Małże umyj pod bieżącą wodą, a kalamary pokrój w krążki.

3. Smażenie owoców morza:

- Na dużej patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek.
- Dodaj krewetki i kalamary, smaż przez 2-3 minuty, aż owoce morza zaczną się rumienić. Wyjmij je z patelni i odłóż na bok.
- W tej samej patelni, jeśli używasz świeżych małży, wrzuć je na gorący olej, przykryj pokrywką i gotuj przez 4-5 minut, aż się otworzą. Następnie wyjmij je i odłóż na bok.

4. Przygotowanie risotto:

- Na patelni rozgrzej pozostałe 20 g oliwy z oliwek oraz masło.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu przez około 5 minut, aż stanie się szklista.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż zacznie pachnieć.
- Dodaj ryż arborio i smaż, mieszając, przez 2-3 minuty, aż stanie się lekko przezroczysty.

5. Dodawanie płynów:

- Wlej białe wino i gotuj, mieszając, aż całkowicie odparuje.
- Dodaj pierwszą chochlę gorącego bulionu z szafranem. Mieszaj, aż ryż wchłonie cały płyn.
- Kontynuuj dodawanie bulionu chochlami, mieszając regularnie. Gdy jedna porcja bulionu zostanie wchłonięta, dodaj następną. Gotowanie risotto zajmuje około 18-20 minut. Ryż powinien być kremowy i al dente.

6. Dodanie owoców morza:

- Gdy ryż będzie prawie gotowy, dodaj do risotto podsmażone krewetki, kalamary oraz małże.
- Gotuj przez 2-3 minuty, aby owoce morza się podgrzały i połączyły z risotto.

7. Wykończenie:

- Dodaj sok z cytryny, starty parmezan, dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.

8. Podanie:

- Risotto podawaj gorące, udekorowane świeżo posiekaną pietruszką i dodatkową szczyptą parmezanu na wierzchu.
- Opcjonalnie możesz dodać kilka plasterków cytryny na talerz, aby każdy mógł dodatkowo skropić danie świeżym sokiem.

PIEROGI Z MIĘSEM I KAPUSTĄ Z CEBULKĄ



Składniki:

Ciasto na pierogi:

- Mąka pszenna – 500 g
- Jajko – 50 g (1 duże)
- Woda (ciepła) – 250 g
- Sól – 5 g
- Olej roślinny – 10 g

Farsz:

- Mięso wieprzowe lub drobiowe (gotowane, np. z rosółu) – 400 g
- Kapusta kiszona – 300 g
- Cebula – 150 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Olej roślinny – 20 g
- Liść laurowy – 1 sztuka
- Ziele angielskie – 2 sztuki
- Pieprz czarny – 2 g
- Sól – 5 g
- Majeranek – 3 g

Cebulka do polania:

- Cebula – 100 g
- Masło klarowane lub olej roślinny – 20 g

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie farszu:

- Kapustę kiszoną odciśnij z nadmiaru soku i posiekaj na drobno.
- Cebulę pokrój w drobną kostkę, a czosnek posiekaj.
- W dużym rondlu rozgrzej 10 g oleju, dodaj cebulę i smaż na małym ogniu przez 5 minut, aż stanie się szklista.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Dodaj kapustę kiszoną, liść laurowy, ziele angielskie oraz pieprz i sól. Wlej pół szklanki wody, przykryj pokrywką i duś na małym ogniu przez około 30 minut, aż kapusta będzie miękka, a większość płynów odparuje.
- Ugotowane mięso zmiel w maszynce do mięsa lub drobno posiekaj nożem.
- Dodaj mięso do kapusty, wymieszaj dokładnie i duś razem jeszcze przez 10 minut.
- Dopraw do smaku solą, pieprzem i majerankiem. Odstaw farsz do ostygnięcia.

2. Przygotowanie ciasta:

- W misce przesiej mąkę, dodaj sól i wymieszaj.
- Wlej ciepłą wodę, dodaj olej oraz jajko. Wyrabiaj ciasto ręcznie lub w robocie kuchennym, aż stanie się gładkie i elastyczne (około 10 minut).
- Przykryj ciasto ściereczką lub folią spożywczą i odstaw na 20 minut, aby odpoczęło.

3. Lepienie pierogów:

- Podziel ciasto na 2-3 części. Każdą część rozwałkuj na cienki placek (około 2-3 mm).
- Za pomocą szklanki lub foremki wycinaj kółka z ciasta.
- Na każde kółko nakładaj około 1 łyżeczki farszu.
- Sklejaj pierogi, dokładnie zlepiając brzegi (możesz dodatkowo docisnąć je widelcem, aby się nie rozkleiły).

4. Gotowanie pierogów:

- W dużym garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli.
- Wrzucaj pierogi partiami do wrzącej wody. Gotuj na średnim ogniu przez 2-3 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Następnie delikatnie wyjmuj je łyżką cedzakową i odkładaj na talerz.

5. Przygotowanie cebulki do polania:

- Cebulę pokrój w cienkie piórka.
- Na patelni rozgrzej masło klarowane lub olej roślinny i podsmaż cebulę na małym ogniu przez około 10 minut, aż się zeszkli i lekko zarumieni.

6. Podanie:

- Ugotowane pierogi podawaj polane podsmażoną cebulką. Możesz je także dodatkowo podsmażyć na patelni, aby były chrupiące.

SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ, PIECZONYCH BURAKÓW I KOZIEGO SERA



Składniki:

- Kasza jaglana – 150 g
- Buraki (średniej wielkości) – 400 g (2-3 sztuki)
- Ser kozi (twardy lub miękki) – 100 g
- Orzechy włoskie – 30 g
- Rukola – 50 g
- Cebula czerwona – 100 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Ocet balsamiczny – 15 g
- Miód – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g (około 1 łyżka)
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Świeży tymianek – kilka gałązek (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Pieczone buraki:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Buraki dokładnie umyj, osusz i zawiń każdy osobno w folię aluminiową.
- Piecz buraki przez około 40-50 minut, aż będą miękkie (możesz sprawdzić, nakłuwając je widelcem).
- Po upieczeniu ostudź buraki, a następnie obierz je i pokrój w kostkę lub plastry.

2. Przygotowanie kaszy jaglanej:

- Kaszę jaglaną przepłucz dokładnie pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczki.
- W małym garnku zagotuj 300 g wody. Dodaj szczyptę soli i wrzuć kaszę.
- Gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i będzie miękka.
- Po ugotowaniu odstaw kaszę do ostygnięcia.

3. Przygotowanie cebuli:

- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek (10 g), ocet balsamiczny (5 g) i odrobinę soli. Włóż do tej marynaty pokrojoną cebulę i odstaw na 10-15 minut, aby cebula zmiękła i stała się delikatniejsza.

4. Przygotowanie orzechów:

- Orzechy włoskie upraż na suchej patelni przez 2-3 minuty, aż staną się aromatyczne i lekko zarumienione. Odstaw do ostygnięcia.

5. Sos do sałatki:

- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek (20 g), ocet balsamiczny (10 g), miód, sok z cytryny, sól oraz pieprz. Całość dokładnie połącz, aż powstanie jednolity sos.

6. Łączenie składników:

- W dużej misce wymieszaj ostudzoną kaszę jaglaną, pieczone buraki, rukolę oraz zamarynowaną cebulę.
- Dodaj uprażone orzechy włoskie i delikatnie wymieszaj.
- Polej całość przygotowanym wcześniej sosem i ponownie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.

7. Podanie:

- Na wierzchu sałatki rozkrusz ser kozi i opcjonalnie posyp świeżym tymiankiem.
- Sałatkę podawaj od razu lub schłodzoną. Świetnie sprawdzi się jako lekki obiad, lunch lub przystawka.

MAKARON FUSILLI Z SOSEM Z PIECZONEJ PAPRYKI



Sposób przygotowania:

1. Pieczenie papryki:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (opcja grzania góra-dół).
- Umyj papryki, przekrój je na pół, usuń nasiona i białe błonki.
- Ułóż papryki skórką do góry na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Skrop je 10 g oliwy z oliwek i piecz w piekarniku przez 25-30 minut, aż skórka papryki zacznie się rumienić i będzie lekko czarna.
- Po upieczeniu przełóż gorące papryki do miski, przykryj folią spożywczą i odstaw na 10 minut. Dzięki temu łatwiej będzie obrać skórę.
- Po ostudzeniu obierz papryki ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki.

2. Przygotowanie sosu:

- Na patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek.
- Dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i smaż na małym ogniu przez około 5 minut, aż stanie się szklista.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż zacznie uwalniać aromat.
- Dodaj pokrojone pieczone papryki oraz pomidory suszone. Smaż przez 3-4 minuty, aby składniki się połączyły.
- Przełóż całość do kielicha blendera lub użyj blendera ręcznego. Zmiksuj na gładki sos, dodając pozostałą oliwę z oliwek (10 g), sok z cytryny, sól, pieprz, paprykę wędzoną i ewentualnie chili dla ostrości. Jeżeli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać odrobinę wody lub bulionu warzywnego, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

3. Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj wodę z dodatkiem soli.
- Wrzuć makaron fusilli i gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zazwyczaj 8-10 minut), aż będzie al dente.
- Odcedź makaron, pozostawiając około pół szklanki wody z gotowania (może być przydatna do rozrzedzenia sosu).

4. Łączenie sosu z makaronem:

- W garnku lub na dużej patelni wymieszaj ugotowany makaron z przygotowanym sosem z pieczonej papryki.
- Podgrzewaj całość na małym ogniu, delikatnie mieszając. Jeżeli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

5. Podanie:

- Gotowe danie posyp pokruszonym serem feta lub startym parmezanem (opcjonalnie).
- Udekoruj świeżymi ziołami, takimi jak bazylią, oregano czy natką pietruszki.
- Możesz dodatkowo skropić oliwą z oliwek i posypać odrobiną chili lub świeżo zmielonym pieprzem.

Składniki:

- Makaron fusilli pełnoziarnisty – 300 g
- Czerwona papryka – 500 g (około 4 sztuki)
- Pomidory suszone (w oleju) – 50 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Świeże zioła (bazylią, oregano lub tymianek) – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g (około 1 łyżka)
- Ser feta lub parmezan (opcjonalnie) – 50 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Papryka wędzona – 3 g (opcjonalnie)
- Chili (opcjonalnie) – 1 g (szczypta)
- Świeża natka pietruszki – 10 g (do dekoracji)

PIECZONE BAKŁAŻANY Z CIECIERZYCĄ I JOGURTEM



Składniki:

- Bakłażany – 600 g (2 średnie sztuki)
- Ciecierzycyca (ugotowana lub z puszki) – 240 g (1 puszka)
- Cebula czerwona – 100 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Jogurt naturalny (grecki lub roślinny) – 150 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sok z cytryny – 20 g (około 1 średnia cytryna)
- Kmin rzymski – 3 g (1 łyżeczka)
- Papryka wędzona – 3 g (1 łyżeczka)
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Tahini (pasta sezamowa) – 20 g (2 łyżki)
- Miód – 10 g (1 łyżeczka, opcjonalnie)
- Świeża kolendra lub pietruszka – 10 g (do dekoracji)
- Granat – 50 g (opcjonalnie, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie bakłażanów:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (opcja grzania góra-dół).
- Umyj bakłażany i przekrój je wzdłuż na pół.
- Ponacinaj miąższ bakłażanów w kratkę, uważając, aby nie przeciąć skóry. Dzięki temu bakłażan lepiej wchłonie przyprawę i szybciej się upiecze.
- Ułóż bakłażany na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop je 15 g oliwy z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem.
- Piecz bakłażany przez około 30-35 minut, aż miąższ będzie miękki i złocisty. Po upieczeniu odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie ciecierzycy:

- W miseczce wymieszaj ugotowaną ciecierzycę (jeśli używasz ciecierzycy z puszki, odcedź ją i przepłucz), 10 g oliwy z oliwek, kmin rzymski, paprykę wędzoną, sól i pieprz.
- Przełóż ciecierzycę na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w piekarniku przez 15 minut (możesz piec równocześnie z bakłażanami), aż stanie się chrupiąca.

3. Przygotowanie sosu jogurtowo-cytrynowego:

- W małej misce połącz jogurt naturalny, sok z cytryny, tahini oraz miód (opcjonalnie).
- Dopraw sos szczyptą soli i pieprzu, a następnie wymieszaj, aż składniki się połączą i powstanie gładki, kremowy sos.

4. Przygotowanie cebuli:

- Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
- Na patelni rozgrzej 5 g oliwy z oliwek, wrzuć cebulę i smaż na małym ogniu przez 5-7 minut, aż cebula zmięknie i lekko się skarmelizuje.

5. Łączenie składników:

- Po upieczeniu bakłażanów delikatnie wyjmij miąższ z każdej połówki, pozostawiając około 1 cm przy skórce, aby powstały małe „miseczki”.
- Pokrój wyjęty miąższ na mniejsze kawałki i wymieszaj z chrupiącą ciecierzycą oraz częścią karmelizowanej cebuli.
- Nałóż mieszankę do każdej połówki bakłażana, tworząc nadzienie.

6. Podanie:

- Na wierzchu każdej połówki bakłażana ułóż kleks z sosu jogurtowego.
- Posyp całość świeżo posiekaną kolendrą lub pietruszką oraz opcjonalnie ziarnami granatu, które dodadzą sałatce chrupkości i słodko-kwaśnego smaku.
- Podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

ZUPA TAJSKA Z KURCZAKIEM I MLEKIEM KOKOSOWYM



Składniki:

- Filet z piersi kurczaka – 400 g
- Mleko kokosowe (bez dodatków) – 400 g (1 puszka)
- Bulion drobiowy lub warzywny – 800 g
- Czerwona papryka – 150 g
- Marchew – 100 g
- Cukinia – 150 g
- Pieczarki – 100 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Imbir świeży – 20 g
- Pasta curry (czerwona lub zielona) – 20 g (2 łyżki)
- Sos sojowy – 15 g (1 łyżka)
- Sok z limonki – 20 g (1 limonka)
- Trawa cytrynowa – 1 łodyga (lub 5 g suszonej)
- Olej kokosowy lub oliwa z oliwek – 20 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 2 g
- Świeża kolendra – 10 g (do dekoracji)
- Makaron ryżowy lub jasmিনowy – 100 g (opcjonalnie)
- Chili (opcjonalnie) – 1 g (szczypta)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie składników:

- Filet z kurczaka pokrój w cienkie paski lub małe kawałki.
- Cebulę i czosnek drobno posiekaj, imbir obierz i zetrzyj na tarce lub drobno posiekaj.
- Paprykę, marchew, cukinię i pieczarki pokrój w cienkie paski lub plasterki.
- Jeżeli używasz świeżej trawy cytrynowej, usuń twarde, zewnętrzne liście i rozgnieć łodygę nożem, aby uwolnić aromat.

2. Smażenie warzyw i kurczaka:

- W dużym garnku rozgrzej olej kokosowy lub oliwę z oliwek.
- Dodaj cebulę, czosnek oraz imbir. Smaż na małym ogniu przez około 2-3 minuty, aż cebula stanie się szklista, a aromaty zaczną się uwalniać.
- Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż przez 5-7 minut, aż kurczak będzie lekko zrumieniony z każdej strony.

3. Dodanie pasty curry:

- Do garnka dodaj pastę curry (czerwoną lub zieloną) i dokładnie wymieszaj z kurczakiem oraz warzywami.
- Podsmażaj całość przez 1-2 minuty, aby pasta curry uwolniła swoje aromaty.

4. Gotowanie zupy:

- Do garnka wlej bulion drobiowy lub warzywny oraz mleko kokosowe.
- Dodaj trawę cytrynową, pokrojone pieczarki, marchew i paprykę.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż warzywa będą miękkie.

5. Dodanie cukinii i przypraw:

- Po 10 minutach gotowania dodaj pokrojoną cukinię oraz sos sojowy.
- Gotuj całość przez kolejne 5 minut, aby smaki się połączyły.
- Dodaj sok z limonki, sól i pieprz do smaku. Możesz dodać również szczyptę chili, jeśli preferujesz ostrzejszy smak.

6. Opcjonalne dodanie makaronu:

- Jeżeli chcesz, aby zupa była bardziej sycąca, ugotuj osobno makaron ryżowy lub jasmিনowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Dodaj ugotowany makaron do zupy na sam koniec lub podawaj zupę z makaronem jako dodatek.

7. Podanie:

- Zupę tajską podawaj gorącą, udekorowaną świeżo posiekaną kolendrą.
- Możesz również dodać na wierzch plasterki świeżego chili, kiełki fasoli mung lub pokrojonego w cienkie paski ogórka.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



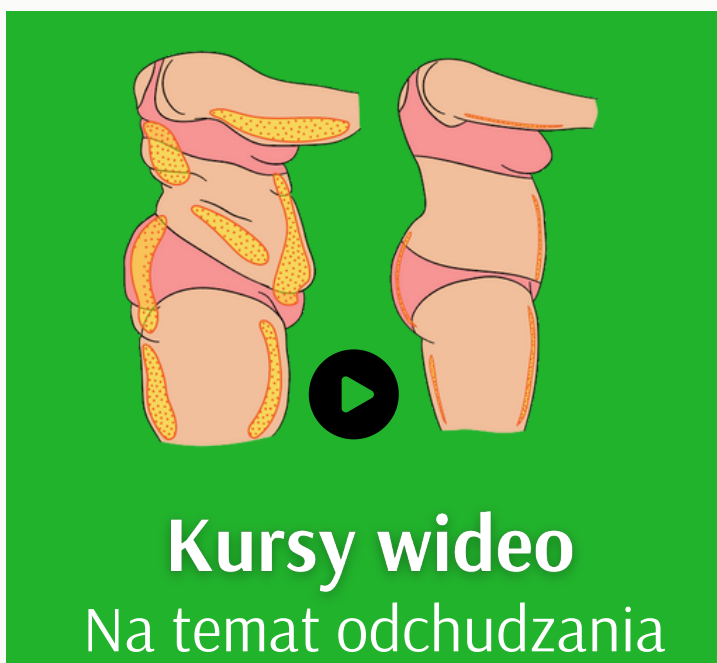
10 ebooków
same fakty



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

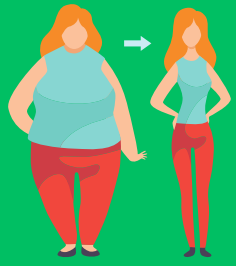


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

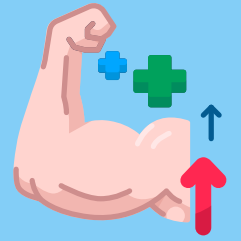


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

