10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

GRILLOWANE KOTLETY Z INDYKA Z SAŁATKĄ COLESLAW

Mięso z indyka

Cebula

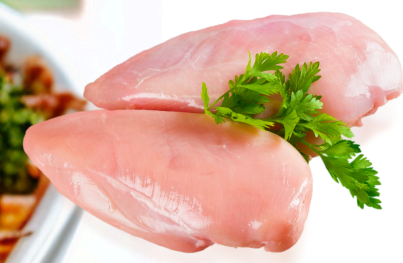
Bułka tarta

Biała kapusta

Marchew

Jogurt naturalny

ZAPIEKANKA RYŻOWA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI



Filet z kurczaka

Ryż

Brokuły

Papryka czerwona

Jogurt naturalny

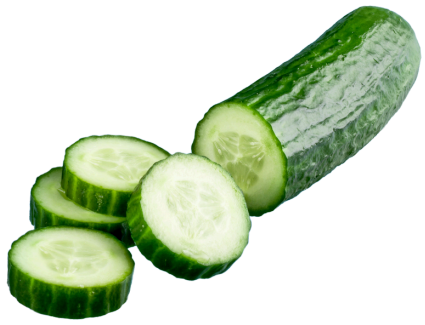
Bulion

KEBAB Z FALAFELEM, WARZYWAMI I SOSEM JOGURTOWYM

Ciecierzyca

Cebula

Sałata lodowa

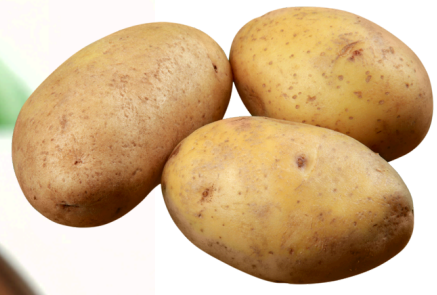


Ogórek

Jogurt naturalny

Sok z cytryny

GNOCCHI Z SOSEM POMIDOROWO-BAZYLIOWYM



Ziemniaki

Mąka pszenna

Pomidory z puszki

Cebula

Bazylia

Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z GRILLOWANYM ŁOSOSIEM I SZPARAGAMI

Filet z łososia

Szparagi

Mix sałat

Pomidor

Awokado

Oliwa z oliwek

ZUPA Z SOCZEWICY CZERWONEJ Z KUMINEM

Czerwona soczewica

Bulion warzywny

Marchew

Cebula

Pomidory pelati

Oliwa z oliwek

QUICHE Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM

Mąka pełnoziarnista

Ser feta

Filet z łososia

Szpinak

Jogurt naturalny

Jajka

PIECZONE UDKA Z KACZKI Z ŻURAWINĄ I KLUSKAMI

Udka z kaczki

Sok pomarańczowy

Żurawina

Mąka pszenna

Miód

Jajko

MAKARON Z TUŃCZYKIEM, OLIWKAMI I KAPARAMI

Makaron pełnoziarnisty

Tuńczyk

Oliwki

Kapary

Pomidory z puszki

Cebula

SAŁATKA Z PIECZONĄ DYNIĄ, FETĄ I RUKOLĄ

Dynia

Orzechy włoskie

Rukola

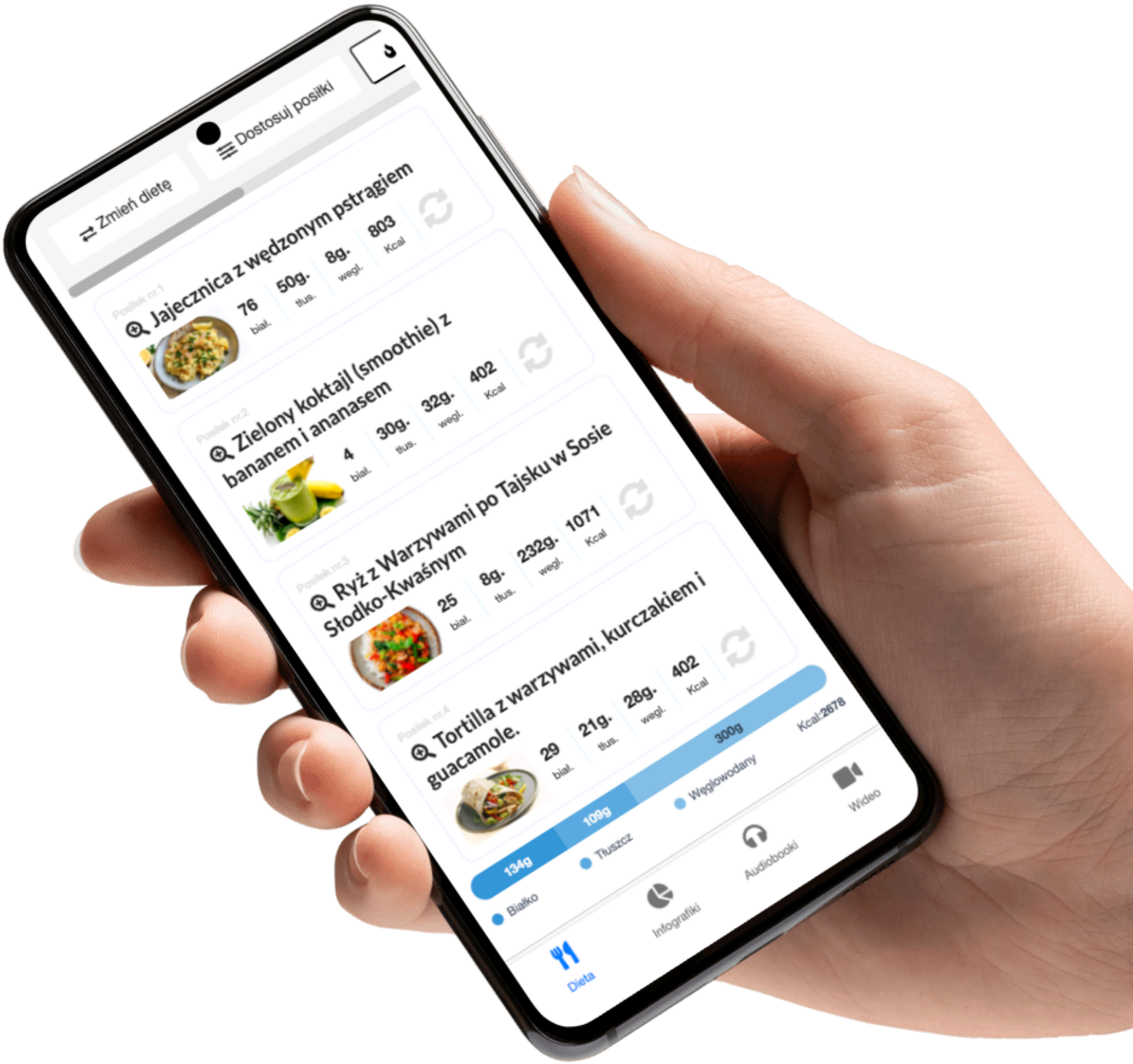
Ser feta

Sok z cytryny

Oliwa z oliwek

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

GRILLOWANE KOTLETY Z INDYKA Z SAŁATKĄ COLESLAW

Składniki:

- Mięso z indyka (zmielone) – 500 g
- Cebula – 100 g (drobno posiekana)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, przeciśnięte przez praskę)
- Jajko – 50 g (jedno średniej wielkości)
- Bułka tarta – 40 g
- Oliwa z oliwek – 20 g (do posmarowania kotletów przed grillowaniem)
- Papryka słodka w proszku – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g

Składniki na sałatkę coleslaw:

- Biała kapusta – 300 g (drobno poszatkowana)
- Marchew – 150 g (starta na drobnych oczkach)
- Czerwona cebula – 50 g (drobno posiekana)
- Jogurt naturalny – 100 g
- Musztarda – 10 g
- Ocet jabłkowy – 10 g
- Miód – 5 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kotletów:**
   - W misce połącz mięso z indyka, posiekaną cebulę, przeciśnięty czosnek, jajko, bułkę tartą, paprykę, sól i pieprz. Całość dokładnie wymieszaj.
   - Uformuj kotlety o preferowanej wielkości, lekko spłaszczając.
   - Każdy kotlet posmaruj delikatnie oliwą z oliwek.
   - Rozgrzej grill (lub patelnię grillową) na średnim ogniu i smaż kotlety przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będą złociste i dobrze wysmażone.
2. **Przygotowanie sałatki coleslaw:**
   - W dużej misce wymieszaj drobno poszatkowaną kapustę, startą marchewkę oraz posiekaną czerwoną cebulę.
   - W osobnej miseczce połącz jogurt naturalny, musztardę, ocet jabłkowy, miód, sól i pieprz, tworząc sos.
   - Polej warzywa przygotowanym sosem i dokładnie wymieszaj, aż wszystkie składniki będą równomiernie pokryte.
3. **Podanie:**
   - Serwuj grillowane kotlety z indyka z porcją sałatki coleslaw. Możesz dodać kromkę pełnoziarnistego pieczywa lub pieczone ziemniaki jako dodatek.

ZAPIEKANKA RYŻOWA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Składniki:

- Filet z kurczaka – 400 g (pokrojony w kostkę)
- Ryż biały lub brązowy – 200 g (suchy)
- Brokuły – 200 g (różyczki)
- Papryka czerwona – 150 g (pokrojona w kostkę)
- Cukinia – 150 g (pokrojona w plastry)
- Marchew – 100 g (pokrojona w cienkie plasterki)
- Cebula – 100 g (posiekana)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Jogurt naturalny – 150 g
- Ser mozzarella – 100 g (tarty)
- Bulion warzywny lub drobiowy – 500 ml
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Przyprawa do kurczaka – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Papryka słodka w proszku – 5 g
- Oregano suszone – 3 g
- Pietruszka świeża – 10 g (posiekana, do posypania)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Ugotuj ryż w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu (jeśli używasz ryżu brązowego, gotowanie może zająć dłużej). Po ugotowaniu odcedź ryż i odstaw.
   - W garnku z osoloną wodą blanszuj różyczki brokuła przez około 2-3 minuty, aż będą lekko miękkie, ale wciąż jędrne. Odcedź i odstaw.
2. **Przygotowanie kurczaka i warzyw:**
   - W głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojoną cebulę oraz czosnek i smaż przez 2-3 minuty, aż cebula będzie szklista.
   - Dodaj pokrojonego kurczaka, przyprawę do kurczaka, paprykę słodką, sól i pieprz. Smaż przez około 5-7 minut, aż kurczak się zarumieni.
   - Dodaj pokrojoną paprykę czerwoną, marchew oraz cukinię. Smaż całość przez kolejne 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną.
3. **Przygotowanie sosu:**
   - W misce wymieszaj jogurt naturalny z bulionem warzywnym lub drobiowym. Dodaj oregano oraz sól i pieprz do smaku.
4. **Łączenie zapiekanki:**
   - W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwę ugotowanego ryżu. Na wierzchu rozłóż podsmażonego kurczaka z warzywami.
   - Dodaj różyczki brokuła i całość zalej przygotowanym sosem jogurtowo-bulionowym.
   - Posyp tartą mozzarellą.
5. **Pieczenie:**
   - Nagrzej piekarnik do 180°C. Piecz zapiekankę przez 20-25 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.
6. **Podanie:**
   - Wyjmij zapiekankę z piekarnika i posyp świeżo posiekaną pietruszką.
   - Serwuj jako samodzielne danie lub z dodatkiem sałatki.

KEBAB Z FALAFELEM, WARZYWAMI I SOSEM JOGURTOWYM

Składniki:

- Ciecierzyca – 250 g (sucha, namoczona przez noc)
- Cebula – 100 g (drobno posiekana)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, przeciśnięte przez praskę)
- Pietruszka świeża – 30 g (posiekana)
- Kolendra świeża – 20 g (posiekana)
- Mąka z ciecierzycy lub pszenna – 30 g
- Kmin rzymski – 5 g
- Kolendra w proszku – 5 g
- Papryka słodka – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Oliwa z oliwek – 20 g (do smażenia)

Składniki na warzywa i dodatki:

- Sałata lodowa – 150 g (poszatkowana)
- Ogórek świeży – 150 g (pokrojony w cienkie plasterki)
- Pomidor – 150 g (pokrojony w plastry)
- Czerwona cebula – 50 g (pokrojona w cienkie piórka)
- Marchew – 100 g (starta na grubych oczkach)
- Tortilla pełnoziarnista lub pita – 4 sztuki (około 250 g)

Składniki na sos jogurtowy:

- Jogurt naturalny – 150 g
- Sok z cytryny – 10 g (1 łyżka)
- Czosnek – 5 g (1 ząbek, przeciśnięty przez praskę)
- Oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
- Mięta świeża – 10 g (posiekana)
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie falafela:**
   - Namoczoną przez noc ciecierzycę odcedź i przełóż do malaksera lub blendera. Dodaj cebulę, czosnek, świeżą pietruszkę, kolendrę, kmin rzymski, kolendrę w proszku, paprykę słodką, sól i pieprz.
   - Zmiksuj całość, aż masa będzie jednolita, ale nadal lekko grudkowata.
   - Przełóż masę do miski, dodaj mąkę z ciecierzycy lub pszenną i dokładnie wymieszaj.
   - Uformuj z masy małe kulki lub płaskie kotleciki.
   - Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu i smaż falafele po około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Po usmażeniu odsącz falafele na ręczniku papierowym.
2. **Przygotowanie sosu jogurtowego:**
   - W miseczce wymieszaj jogurt naturalny, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, oliwę z oliwek, posiekaną miętę, sól i pieprz.
   - Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki i wstaw do lodówki na minimum 15 minut, aby smaki się przegryzły.
3. **Przygotowanie warzyw:**
   - Posiekaj sałatę lodową, pokrój ogórka, pomidora, czerwoną cebulę i zetrzyj marchewkę na tarce.
   - Wszystkie warzywa przełóż do osobnych miseczek, aby łatwiej było je układać na tortilli lub w picie.
4. **Łączenie kebaba:**
   - Podgrzej tortille lub pity na suchej patelni, aby stały się miękkie i elastyczne.
   - Na środku każdej tortilli lub pity rozłóż warstwę sałaty, dodaj kilka usmażonych falafeli, plasterki ogórka, pomidora, cebuli i startą marchewkę.
   - Całość polej sosem jogurtowym.
   - Zwiń tortillę w kształt kebaba lub wypełnij pitę, tworząc kieszonkę.
5. **Podanie:**
   - Kebab z falafelem możesz podać od razu na ciepło lub na zimno, w zależności od preferencji. Dobrze smakuje z dodatkową porcją sosu jogurtowego na boku oraz frytkami z batatów lub pieczonymi ziemniakami.

GNOCCHI Z SOSEM POMIDOROWO-BAZYLIOWYM

Składniki na gnocchi:

- Ziemniaki mączyste – 500 g (ugotowane i przeciśnięte przez praskę)
- Mąka pszenna – 150 g
- Jajko – 50 g (1 sztuka, roztrzepane)
- Sól – 5 g

Składniki na sos pomidorowo-bazyliowy:

- Pomidory pelati (z puszki) – 400 g
- Cebula – 100 g (posiekana w drobną kostkę)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, przeciśnięte przez praskę)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Świeża bazylia – 20 g (posiekana)
- Oregano suszone – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Cukier – 5 g (opcjonalnie, jeśli sos będzie zbyt kwaśny)

Dodatkowe składniki do podania:

- Parmezan – 30 g (starty)
- Świeża bazylia – 10 g (listki do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie gnocchi:**
   - Ugotowane ziemniaki ostudź, a następnie przeciśnij przez praskę do ziemniaków lub dokładnie rozgnieć, aby uzyskać gładką masę.
   - W misce połącz ziemniaki, mąkę, jajko i sól. Zagnieć ciasto, aż składniki się połączą. Uważaj, aby nie wyrabiać zbyt długo, ponieważ ciasto na gnocchi nie powinno być zbyt elastyczne.
   - Na oprószonej mąką stolnicy podziel ciasto na kilka części. Z każdej części uformuj długi wałeczek o średnicy około 1,5-2 cm.
   - Pokrój wałeczki na kawałki o długości 2 cm, a następnie przyciśnij każdy kawałek lekko widelcem, tworząc charakterystyczne rowki.
   - Gotowe gnocchi wrzucaj partiami do osolonej, wrzącej wody. Gdy wypłyną na powierzchnię, gotuj je jeszcze przez 1-2 minuty, a następnie wyjmij łyżką cedzakową i przełóż na talerz.
2. **Przygotowanie sosu pomidorowo-bazyliowego:**
   - W głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na małym ogniu przez 3-4 minuty, aż stanie się szklista.
   - Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę, mieszając, aby czosnek się nie przypalił.
   - Dodaj pomidory z puszki (pelati) i rozgnieć je lekko łyżką. Dopraw solą, pieprzem, oregano i ewentualnie cukrem.
   - Gotuj sos na małym ogniu przez około 15 minut, aż zgęstnieje i smaki się połączą.
   - Na koniec dodaj świeżo posiekaną bazylię i delikatnie wymieszaj.
3. **Łączenie gnocchi z sosem:**
   - Dodaj ugotowane gnocchi bezpośrednio do patelni z sosem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie kawałki były równomiernie pokryte sosem.
   - Podgrzewaj jeszcze przez 1-2 minuty.
4. **Podanie:**
   - Serwuj gnocchi na talerzach, posypane startym parmezanem i udekorowane świeżymi listkami bazylii.
   - Podawaj na ciepło jako samodzielne danie lub w towarzystwie sałatki z rukoli i pomidorków koktajlowych.

SAŁATKA Z GRILLOWANYM ŁOSOSIEM I SZPARAGAMI

Składniki:

- Filet z łososia – 400 g (2 kawałki po 200 g)
- Szparagi zielone – 300 g (odłamane twarde końcówki)
- Mix sałat – 150 g (np. rukola, roszponka, szpinak baby)
- Pomidor – 150 g (pokrojony w kostkę)
- Ogórek świeży – 150 g (pokrojony w półplastry)
- Papryka czerwona – 100 g (pokrojona w cienkie paski)
- Czerwona cebula – 50 g (pokrojona w cienkie piórka)
- Awokado – 150 g (1 średnie, pokrojone w plastry)
- Oliwa z oliwek – 20 g (do grillowania łososia i szparagów)
- Sok z cytryny – 15 g (1 łyżka)
- Musztarda Dijon – 10 g (1 łyżeczka)
- Miód – 5 g (1 łyżeczka)
- Czosnek – 5 g (1 ząbek, przeciśnięty przez praskę)
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Świeża bazylia lub koperek – 10 g (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie łososia:**
   - Filety z łososia umyj, osusz i dopraw solą oraz pieprzem z obu stron.
   - Na rozgrzaną patelnię grillową lub grilla nałóż odrobinę oliwy z oliwek (10 g) i grilluj łososia przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż mięso będzie delikatnie różowe i soczyste. Po upieczeniu odstaw na bok, aby chwilę odpoczął.
2. **Przygotowanie szparagów:**
   - Szparagi umyj i odłam twarde końcówki. Posmaruj oliwą z oliwek (5 g), dopraw solą i pieprzem.
   - Grilluj szparagi przez około 5 minut, obracając je co jakiś czas, aż staną się lekko złociste i miękkie, ale wciąż chrupiące.
3. **Przygotowanie sałatki:**
   - Na dużym talerzu lub w misce ułóż mix sałat. Dodaj pokrojonego w kostkę pomidora, półplastry ogórka, paski czerwonej papryki oraz cienko pokrojoną czerwoną cebulę.
   - Dodaj również plastry awokado, rozkładając je równomiernie po całej sałatce.
4. **Przygotowanie sosu:**
   - W miseczce połącz sok z cytryny, musztardę, miód oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj szczyptę soli i pieprzu, a następnie dokładnie wymieszaj, stopniowo dodając pozostałą oliwę z oliwek (5 g), aż uzyskasz jednolitą emulsję.
5. **Łączenie sałatki:**
   - Pokrój grillowanego łososia na mniejsze kawałki lub rozdrobnij go na duże płatki i ułóż na sałatce razem z grillowanymi szparagami.
   - Polej sałatkę przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki pokryły się dressingiem.
6. **Podanie:**
   - Sałatkę udekoruj świeżymi listkami bazylii lub koperkiem i podawaj od razu jako samodzielne, zdrowe danie.

ZUPA Z SOCZEWICY CZERWONEJ Z KUMINEM

Składniki:

- Soczewica czerwona – 200 g (sucha, przepłukana pod bieżącą wodą)
- Bulion warzywny – 1 l
- Cebula – 100 g (posiekana w drobną kostkę)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Marchew – 150 g (pokrojona w plasterki)
- Pomidory pelati (z puszki) – 400 g
- Kmin rzymski (kumin) – 10 g (2 łyżeczki, mielony)
- Papryka słodka w proszku – 5 g (1 łyżeczka)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Sok z cytryny – 10 g (1 łyżka)
- Natka pietruszki świeża – 10 g (posiekana, do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - W garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu przez około 3-4 minuty, aż stanie się szklista.
   - Dodaj posiekany czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę, uważając, aby się nie przypalił.
2. **Dodanie przypraw:**
   - Do garnka z cebulą i czosnkiem dodaj kmin rzymski oraz słodką paprykę. Smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aż przyprawy uwolnią swój aromat.
3. **Dodanie warzyw i soczewicy:**
   - Dodaj pokrojoną w plasterki marchew, przepłukaną czerwoną soczewicę oraz pomidory pelati. Pomidory lekko rozgnieć łyżką, aby połączyły się z resztą składników.
   - Wlej bulion warzywny i dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. **Gotowanie zupy:**
   - Doprowadź zupę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 20-25 minut, aż soczewica i marchew będą miękkie.
5. **Doprawianie:**
   - Na koniec dodaj sok z cytryny, który nada zupie świeżości i delikatnej kwaskowatości. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody lub bulionu, aby uzyskać preferowaną konsystencję.
6. **Podanie:**
   - Podawaj zupę na gorąco, posypaną świeżo posiekaną natką pietruszki.
   - Możesz również dodać odrobinę jogurtu naturalnego na wierzch lub podać z kromką pełnoziarnistego chleba jako dodatek.

QUICHE Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM

Składniki na ciasto:

- Mąka pełnoziarnista – 150 g
- Mąka pszenna – 100 g
- Oliwa z oliwek – 50 g
- Jajko – 50 g (1 sztuka, roztrzepane)
- Woda – 30 g (zimna)
- Sól – 3 g

Składniki na nadzienie:

- Filet z łososia – 300 g (świeży, bez skóry)
- Szpinak świeży – 200 g
- Cebula – 100 g (posiekana w drobną kostkę)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Jajka – 150 g (3 sztuki, roztrzepane)
- Jogurt naturalny – 150 g
- Mleko – 100 g
- Ser feta – 100 g (pokruszony)
- Oliwa z oliwek – 10 g (do smażenia)
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Gałka muszkatołowa – 1 g (szczypta)
- Świeża bazylia lub koperek – 10 g (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ciasta:**
   - W misce wymieszaj oba rodzaje mąki oraz sól. Dodaj oliwę z oliwek oraz roztrzepane jajko. Wlej zimną wodę i zagnieć ciasto, aż składniki się połączą.
   - Uformuj kulę z ciasta, zawiń ją w folię spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut, aby odpoczęło.
2. **Przygotowanie nadzienia:**
   - W międzyczasie rozgrzej oliwę z oliwek na patelni. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż będzie szklista.
   - Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż uwolni aromat.
   - Dodaj świeży szpinak i smaż, aż zwiędnie i straci objętość (około 2-3 minuty). Dopraw solą, pieprzem i odstaw na bok do ostygnięcia.
3. **Przygotowanie łososia:**
   - Filet z łososia pokrój w małe kawałki (kostkę o boku około 2 cm). Dopraw delikatnie solą i pieprzem.
4. **Przygotowanie masy jajecznej:**
   - W misce połącz roztrzepane jajka, jogurt naturalny oraz mleko. Dodaj szczyptę gałki muszkatołowej, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszaj.
5. **Formowanie quiche:**
   - Wyjmij schłodzone ciasto z lodówki i rozwałkuj na okrąg o średnicy większej niż średnica formy (około 24 cm). Wyłóż formę ciastem, dociskając do brzegów i ścianek.
   - Ponakłuwaj ciasto widelcem, aby zapobiec powstawaniu pęcherzyków powietrza. Podpiecz ciasto w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 10 minut, aby lekko się zrumieniło.
6. **Nadzienie i pieczenie:**
   - Na podpieczony spód ciasta wyłóż warstwę szpinaku z cebulą i czosnkiem. Na wierzchu równomiernie rozłóż kawałki łososia.
   - Całość posyp pokruszonym serem feta.
   - Zalej nadzienie przygotowaną masą jajeczno-jogurtową.
   - Wstaw quiche do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez 30-35 minut, aż masa jajeczna się zetnie, a wierzch lekko się zrumieni.
7. **Podanie:**
   - Wyjmij quiche z piekarnika i odstaw na kilka minut, aby lekko przestygł. Udekoruj świeżymi listkami bazylii lub koperkiem.
   - Podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej, np. z lekką sałatką z rukoli i pomidorków koktajlowych.

PIECZONE UDKA Z KACZKI Z ŻURAWINĄ I KLUSKAMI

Składniki na kaczkę:

- Udka z kaczki – 600 g (2 średniej wielkości udka)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, przeciśnięte przez praskę)
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Majeranek suszony – 5 g
- Miód – 20 g
- Sok z pomarańczy – 50 g (sok z około połowy pomarańczy)
- Ocet balsamiczny – 15 g (1 łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 g (do natarcia mięsa)

Składniki na sos żurawinowy:

- Świeża lub mrożona żurawina – 150 g
- Miód – 20 g
- Sok z pomarańczy – 50 g
- Woda – 50 g
- Cynamon – 1 g (szczypta)
- Sól – 1 g (szczypta)

Składniki na kluski:

- Mąka pszenna – 200 g
- Jajko – 50 g (1 sztuka, roztrzepane)
- Woda – 100 g (zimna)
- Sól – 5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kaczych udek:**
   - Udka z kaczki umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Natrzyj je solą, pieprzem, czosnkiem i majerankiem. Odstaw na 30 minut, aby mięso przeszło przyprawami.
   - W miseczce wymieszaj miód, sok z pomarańczy i ocet balsamiczny. Posmaruj udka marynatą z obu stron.
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C. Umieść udka w naczyniu żaroodpornym, skórą do góry, i przykryj folią aluminiową.
   - Piecz przez 1,5 godziny. Po tym czasie zdejmij folię i piecz jeszcze przez 20-30 minut, aż skórka stanie się złocista i chrupiąca.
2. **Przygotowanie sosu żurawinowego:**
   - W rondelku umieść żurawinę, miód, sok z pomarańczy, wodę, cynamon i sól. Gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż żurawina się rozpadnie i całość zgęstnieje.
   - Jeśli chcesz uzyskać gładki sos, możesz zblendować go na jednolitą masę lub zostawić w wersji z widocznymi kawałkami żurawiny.
3. **Przygotowanie klusek:**
   - W misce wymieszaj mąkę, roztrzepane jajko, wodę i sól, aż uzyskasz gładkie, dość lejące ciasto.
   - Doprowadź wodę w dużym garnku do wrzenia, lekko ją posól. Przepuszczaj ciasto przez sito do klusek (lub użyj łyżki, formując małe kawałki), bezpośrednio do wrzącej wody.
   - Gotuj kluski przez około 3-4 minuty od wypłynięcia na powierzchnię, a następnie odcedź i przepłucz zimną wodą.
4. **Podanie:**
   - Pieczone udka z kaczki podawaj z kluskami polanymi sosem żurawinowym.
   - Dodatkowo możesz udekorować danie świeżymi ziołami, np. majerankiem lub natką pietruszki.
   - Świetnie pasuje jako dodatek surówka z kapusty lub sałatka z pieczonych buraków.

MAKARON Z TUŃCZYKIEM, OLIWKAMI I KAPARAMI

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty (np. spaghetti lub penne) – 200 g
- Tuńczyk w sosie własnym (z puszki) – 150 g (odsączony)
- Oliwki zielone lub czarne – 50 g (pokrojone w plasterki)
- Kapary – 20 g (odsączone)
- Cebula – 100 g (posiekana w drobną kostkę)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Pomidory pelati (z puszki) – 400 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sok z cytryny – 10 g (1 łyżka)
- Natka pietruszki – 15 g (posiekana)
- Papryka ostra w proszku – 1 g (szczypta, opcjonalnie)
- Oregano suszone – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie makaronu:**
   - Ugotuj makaron pełnoziarnisty w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i zachowaj około 100 ml wody z gotowania makaronu.
2. **Przygotowanie sosu:**
   - W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu przez 3-4 minuty, aż stanie się szklista.
   - Dodaj posiekany czosnek i smaż przez kolejną minutę, aż uwolni aromat.
   - Wlej pomidory pelati (możesz lekko je rozgnieść, aby uzyskać bardziej jednolitą konsystencję). Dodaj oregano, sól, pieprz oraz opcjonalnie szczyptę ostrej papryki. Gotuj sos na małym ogniu przez około 10 minut, aż lekko zgęstnieje.
3. **Dodanie tuńczyka i dodatków:**
   - Do sosu dodaj odsączonego tuńczyka z puszki, pokrojone oliwki oraz kapary. Wymieszaj całość i gotuj przez kolejne 3-4 minuty, aby smaki się połączyły.
   - Wlej sok z cytryny i ponownie wymieszaj.
4. **Łączenie makaronu z sosem:**
   - Dodaj ugotowany makaron do patelni z sosem. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
   - Wymieszaj makaron z sosem, aby równomiernie się nim pokrył.
5. **Podanie:**
   - Przełóż makaron z tuńczykiem na talerze i posyp świeżo posiekaną natką pietruszki.
   - Możesz dodać jeszcze odrobinę świeżo mielonego pieprzu i skropić danie kilkoma kroplami oliwy z oliwek.

SAŁATKA Z PIECZONĄ DYNIĄ, FETĄ I RUKOLĄ

Składniki:

- Dynia hokkaido lub piżmowa – 400 g (pokrojona w kostkę, bez skóry i pestek)
- Oliwa z oliwek – 20 g (do pieczenia dyni)
- Miód – 10 g (1 łyżeczka)
- Sól – 5 g
- Pieprz – 3 g
- Papryka słodka – 3 g (1/2 łyżeczki)
- Rukola – 100 g
- Ser feta – 100 g (pokrojony w kostkę)
- Orzechy włoskie – 30 g (lekko podprażone)
- Granat – 50 g (ziarna, do dekoracji)
- Czerwona cebula – 50 g (pokrojona w cienkie piórka)

Składniki na dressing:

- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sok z cytryny – 10 g (1 łyżka)
- Musztarda Dijon – 5 g (1 łyżeczka)
- Ocet balsamiczny – 10 g (1 łyżka)
- Miód – 10 g (1 łyżeczka)
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie pieczonej dyni:**
   - Nagrzej piekarnik do 200°C.
   - Pokrojoną w kostkę dynię umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop oliwą z oliwek, dodaj miód, sól, pieprz i paprykę słodką. Dokładnie wymieszaj, aby dynia równomiernie pokryła się przyprawami.
   - Piecz dynię przez około 20-25 minut, aż będzie miękka i lekko zarumieniona. W połowie czasu pieczenia możesz przemieszać kawałki dyni, aby równomiernie się upiekły.
2. **Przygotowanie dressingu:**
   - W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę Dijon, ocet balsamiczny, miód, sól i pieprz. Ubij widelcem lub trzepaczką, aż uzyskasz gładką emulsję.
3. **Przygotowanie sałatki:**
   - Na dużym talerzu lub w misce rozłóż rukolę.
   - Na rukoli równomiernie rozłóż upieczoną dynię, pokrojoną w kostkę fetę, cienkie piórka czerwonej cebuli oraz lekko podprażone orzechy włoskie.
   - Posyp całość ziarnami granatu, które dodadzą sałatce orzeźwiającej słodyczy i chrupkości.
4. **Łączenie sałatki z dressingiem:**
   - Polej sałatkę przygotowanym dressingiem tuż przed podaniem, aby liście rukoli pozostały świeże i chrupiące.
   - Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby dressing równomiernie pokrył sałatkę.
5. **Podanie:**
   - Sałatkę serwuj jako samodzielny, lekki obiad lub w towarzystwie grzanki z pełnoziarnistego chleba.
   - Możesz również dodać do sałatki pieczonego kurczaka, aby uzyskać bardziej sycące danie.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

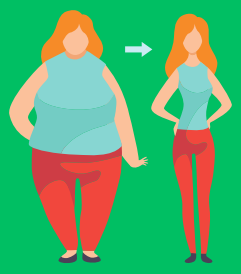
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

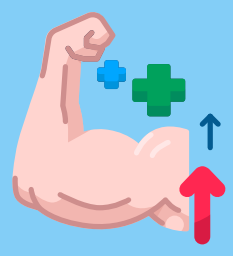
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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