10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

ZUPA KREM Z MARCHEWKI I POMARAŃCZY

Marchew

Cebula

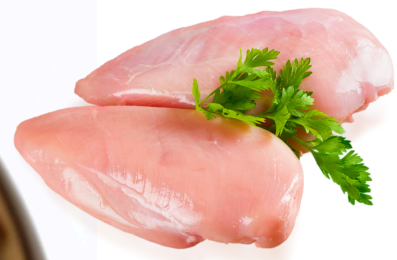
Imbir

Sok z pomarańczy

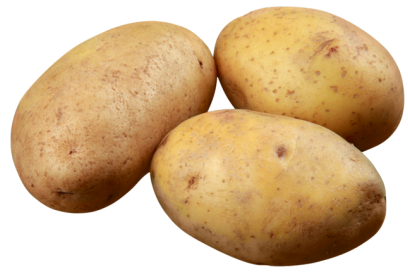
Bulion warzywny

Kurkuma

PIECZONY KURCZAK Z WARZYWAMI I ZIOŁAMI



Filet z kurczaka



Ziemniaki

Marchew

Cukinia

Czerwona cebula

Suszone zioła

MAKARON Z SOSEM CARBONARA Z CUKINIĄ

Makaron pełnoziarnisty

Cukinia

Wędzony boczek

Cebula

Jajka

Ser pecorino

SAŁATKA Z GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM I KOZIM SEREM

Bakłażan

Ser kozi

Mix sałat

Pomidorki koktajlowe

Orzechy włoskie

Oliwa z oliwek

PIECZONY ŁOSOŚ W SOSIE MIODOWO-MUSZTARDOWYM

Filet z łososia

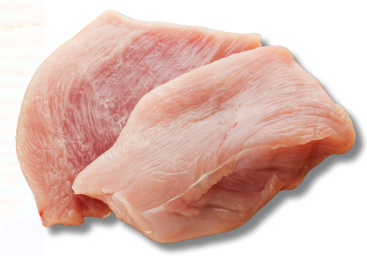
Musztarda dijon

Miód

Sok z cytryny

Oliwa z oliwek

GULASZ Z INDYKA Z KASZĄ JAGLANĄ



Mięso z indyka

Kasza jaglana

Marchew

Bulion

Pieczarki

Oliwa z oliwek

STIR-FRY Z KREWETKAMI I ANANASEM

Krewetki

Ananas

Czerwona papryka

Sos sojowy

Miód

Imbir

RISOTTO Z BURAKAMI I SEREM KOZIM

Ryż arborio

Buraki

Ser kozi

Cebula

Oliwa z oliwek

Bulion warzywny

ZUPA Z SOCZEWICY ZIELONEJ Z WARZYWAMI

Zielona soczewica

Marchew

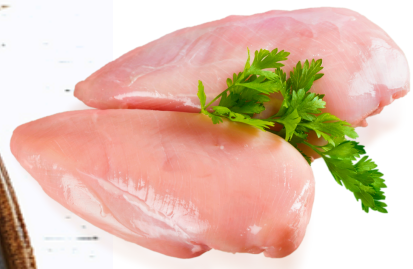
Seler naciowy

Pomidory z puszki

Bulion warzywny

Ziemniaki

KURCZAK PO CHIŃSKU Z WARZYWAMI I RYŻEM



Pierś z kurczaka

Marchew

Ryż

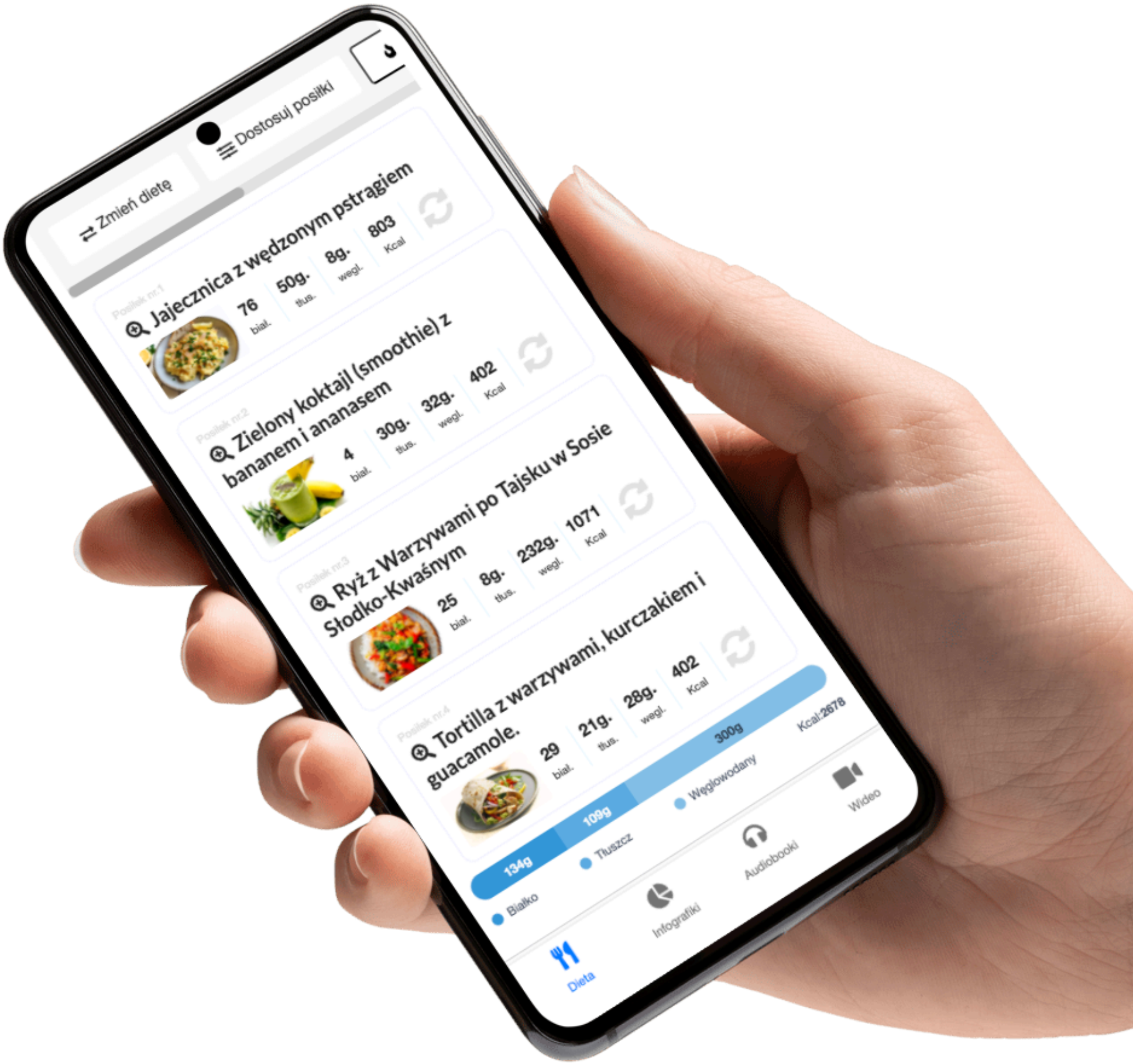
Czerwona papryka

Sos sojowy

Sos ostrygowy

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

ZUPA KREM Z MARCHEWKI I POMARAŃCZY

Składniki:

- 1000 g marchewki, obranej i pokrojonej w plastry
- 300 g cebuli, pokrojonej w kostkę
- 20 g świeżego imbiru, obranego i drobno posiekanego
- 10 g czosnku (ok. 2 ząbki), obranego i drobno posiekanego
- 15 g oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 500 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy (ok. 4-5 pomarańczy)
- 700 ml bulionu warzywnego
- 5 g soli (można dodać więcej według smaku)
- 3 g pieprzu czarnego, świeżo mielonego
- 5 g kurkumy
- 2 g kuminu
- 100 g jogurtu naturalnego (do dekoracji)
- 10 g świeżej kolendry lub natki pietruszki, posiekanej (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku rozgrzej olej kokosowy lub oliwę z oliwek. Dodaj cebulę, czosnek i imbir. Smaż na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż cebula będzie miękka i lekko zeszklona.
2. Dodaj marchewkę do garnka i smaż przez kolejne 5 minut, od czasu do czasu mieszając.
3. Wlej bulion warzywny, przykryj garnek i gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, aż marchewka będzie miękka.
4. Zdejmij garnek z ognia i zmiksuj zawartość na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub przełóż do blendera stacjonarnego.
5. Wlej sok z pomarańczy i dodaj sól, pieprz, kurkumę oraz kumin. Dokładnie wymieszaj i ponownie podgrzej zupę na małym ogniu, nie doprowadzając do wrzenia.
6. Przed podaniem udekoruj zupę kleksem jogurtu naturalnego i posiekaną kolendrą lub natką pietruszki.

PIECZONY KURCZAK Z WARZYWAMI I ZIOŁAMI

Składniki:

- 1000 g filetów z piersi kurczaka (lub udek bez kości)
- 500 g ziemniaków, pokrojonych na ćwiartki
- 300 g marchewki, pokrojonej w słupki
- 300 g cukinii, pokrojonej w grube plastry
- 200 g czerwonej papryki, pokrojonej w paski
- 150 g czerwonej cebuli, pokrojonej w piórka
- 50 g oliwy z oliwek
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego, świeżo mielonego
- 10 g suszonego oregano
- 5 g suszonego tymianku
- 5 g suszonego rozmarynu
- 3 g słodkiej papryki
- 2 g ostrej papryki
- 5 g czosnku granulowanego lub 10 g świeżego czosnku, przeciśniętego przez praskę
- 20 g świeżego soku z cytryny
- 15 g świeżej pietruszki, drobno posiekanej (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie kurczaka:** Filety z kurczaka umyj i osusz ręcznikiem papierowym. Przekrój na mniejsze kawałki (jeśli używasz dużych piersi), aby równomiernie się upiekły.
2. **Marynowanie:** W dużej misce połącz oliwę z oliwek, sok z cytryny, czosnek, suszone zioła (oregano, tymianek, rozmaryn), słodką i ostrą paprykę, sól oraz pieprz. Dodaj kawałki kurczaka i dokładnie wymieszaj, aby każdy kawałek był równomiernie pokryty marynatą. Odstaw na minimum 30 minut (możesz także zostawić na noc w lodówce).
3. **Przygotowanie warzyw:** Ziemniaki, marchewkę, cukinię, paprykę i cebulę przełóż do dużej miski. Dodaj 20 g oliwy z oliwek, sól, pieprz, tymianek i rozmaryn. Wymieszaj dokładnie, aby warzywa były równomiernie przyprawione.
4. **Pieczenie:** Na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia lub natłuszczoną oliwą wyłóż warzywa w jednej warstwie. Na wierzch ułóż kawałki kurczaka. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 35-40 minut, aż warzywa będą miękkie, a kurczak dobrze upieczony (jego temperatura wewnętrzna powinna wynosić minimum 75°C).
5. **Podanie:** Po wyjęciu z piekarnika posyp danie świeżą posiekaną pietruszką. Podawaj na ciepło jako pełnowartościowy obiad.

MAKARON Z SOSEM CARBONARA Z CUKINIĄ

Składniki:

- 400 g pełnoziarnistego makaronu (np. spaghetti, penne)
- 300 g cukinii, pokrojonej w półplasterki
- 150 g wędzonego boczku, pokrojonego w drobną kostkę
- 100 g cebuli, pokrojonej w kostkę
- 15 g oliwy z oliwek
- 3 jajka (ok. 150 g)
- 50 g startego sera pecorino lub parmezanu
- 5 g czosnku granulowanego lub 10 g świeżego czosnku, przeciśniętego przez praskę
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego, świeżo mielonego
- 10 g świeżej natki pietruszki, posiekanej (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie makaronu:** Ugotuj makaron al dente w dużej ilości osolonej wody zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Odcedź, zachowując około 100 ml wody z gotowania.
2. **Przygotowanie boczku i cukinii:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojony w kostkę boczek i smaż na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż boczek stanie się chrupiący. Następnie dodaj cebulę i smaż kolejne 3-4 minuty, aż stanie się miękka i szklista.
3. **Dodanie cukinii:** Dodaj cukinię do patelni i smaż przez około 5 minut, aż lekko zmięknie, ale pozostanie jędrna. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1-2 minuty.
4. **Przygotowanie sosu:** W oddzielnej misce roztrzep jajka i wymieszaj je z tartym serem pecorino lub parmezanem. Dopraw solą i pieprzem. Mieszaj, aż powstanie jednolita masa.
5. **Łączenie składników:** Dodaj ugotowany makaron na patelnię z boczkiem, cebulą i cukinią. Zdejmij patelnię z ognia i powoli wlej mieszankę jajeczną, energicznie mieszając, aby sos otulił makaron i stał się kremowy, ale jajka się nie ścięły. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj trochę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
6. **Podanie:** Podawaj od razu, posypując dodatkowo startym serem i posiekaną natką pietruszki.

SAŁATKA Z GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM I KOZIM SEREM

Składniki:

- 500 g bakłażana, pokrojonego w plastry o grubości 1 cm
- 150 g sera koziego (np. w formie roladki), pokrojonego na plastry lub pokruszonego
- 150 g mieszanki sałat (rukola, szpinak, roszponka)
- 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na połówki
- 100 g czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie piórka
- 50 g orzechów włoskich, lekko uprażonych na suchej patelni
- 30 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżego soku z cytryny
- 5 g miodu lub syropu klonowego
- 5 g musztardy dijon
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego, świeżo mielonego
- 5 g świeżych liści bazylii (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bakłażana:** Plastry bakłażana posól i odstaw na około 15 minut, aby pozbyć się nadmiaru wody i goryczki. Następnie opłucz plastry wodą i osusz ręcznikiem papierowym.
2. **Grillowanie bakłażana:** Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię z odrobiną oliwy. Grilluj plastry bakłażana po 3-4 minuty z każdej strony, aż będą miękkie i lekko zrumienione. Odstaw na bok do ostygnięcia.
3. **Przygotowanie sosu:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód, musztardę, sól i pieprz, aż powstanie gładka emulsja. Możesz także dodać odrobinę wody, aby uzyskać lżejszą konsystencję.
4. **Przygotowanie sałatki:** Na dużym talerzu lub w misce rozłóż mieszankę sałat. Dodaj pokrojone pomidorki koktajlowe, czerwoną cebulę i orzechy włoskie.
5. **Dodanie bakłażana i sera:** Na sałacie ułóż ostudzone plastry grillowanego bakłażana oraz plastry lub pokruszone kawałki sera koziego.
6. **Polanie sosem:** Sałatkę polej przygotowanym wcześniej sosem i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte.
7. **Dekoracja i podanie:** Udekoruj sałatkę świeżymi liśćmi bazylii. Podawaj od razu jako lekki obiad lub dodatek do innych dań.

PIECZONY ŁOSOŚ W SOSIE MIODOWO-MUSZTARDOWYM

Składniki:

- 600 g filetu z łososia (bez skóry)
- 50 g musztardy dijon
- 30 g miodu
- 15 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżego soku z cytryny
- 5 g czosnku granulowanego lub 10 g świeżego czosnku, przeciśniętego przez praskę
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego, świeżo mielonego
- 5 g świeżego koperku, posiekanego (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie marynaty:** W małej misce wymieszaj musztardę, miód, oliwę z oliwek, sok z cytryny, czosnek, sól i pieprz, aż powstanie jednolita, gładka marynata.
2. **Marynowanie łososia:** Filet z łososia umyj i osusz ręcznikiem papierowym. Umieść go w naczyniu żaroodpornym i polej przygotowaną marynatą, dokładnie rozprowadzając ją po całej powierzchni ryby. Odstaw na około 15 minut, aby smaki się przegryzły.
3. **Pieczenie:** Nagrzej piekarnik do 200°C. Wstaw łososia do piekarnika i piecz przez około 15-20 minut (w zależności od grubości filetu), aż ryba będzie miękka, a wierzch delikatnie zrumieniony. Jeśli łosoś ma grubość ok. 2 cm, piecz około 15 minut; dla grubszych filetów zwiększ czas o kilka minut.
4. **Podanie:** Po upieczeniu wyjmij łososia z piekarnika i posyp świeżym, posiekanym koperkiem. Możesz podawać go z pieczonymi ziemniakami, ryżem lub lekką sałatką z warzyw.

GULASZ Z INDYKA Z KASZĄ JAGLANĄ

Składniki:

- 600 g piersi lub udźca z indyka, pokrojonego w kostkę
- 200 g kaszy jaglanej, suchej
- 300 g marchewki, pokrojonej w półplasterki
- 200 g czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
- 150 g cebuli, pokrojonej w kostkę
- 150 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 20 g oliwy z oliwek
- 500 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- 5 g czosnku granulowanego lub 10 g świeżego czosnku, drobno posiekanego
- 10 g słodkiej papryki w proszku
- 3 g pieprzu czarnego, świeżo mielonego
- 5 g soli
- 2 g ostrej papryki w proszku (opcjonalnie)
- 3 g suszonego tymianku
- 10 g świeżej natki pietruszki, posiekanej (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie kaszy jaglanej:** Kaszę jaglaną przepłucz pod bieżącą wodą na sitku, a następnie sparz wrzątkiem, aby pozbyć się ewentualnej goryczki. Gotuj w osolonej wodzie (w proporcji 1:2 kasza do wody) przez około 15 minut, aż będzie miękka i wchłonie całą wodę. Odstaw na bok pod przykryciem, aby "doszła".
2. **Przygotowanie mięsa:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj pokrojonego w kostkę indyka i smaż na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż mięso będzie lekko zrumienione. Wyjmij indyka z garnka i odłóż na talerz.
3. **Smażenie warzyw:** Na tej samej patelni (jeśli potrzeba, dodaj odrobinę oliwy) podsmaż cebulę przez 3-4 minuty, aż się zeszkli. Następnie dodaj marchewkę, pieczarki i paprykę. Smaż warzywa przez kolejne 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż lekko zmiękną.
4. **Dodanie przypraw i mięsa:** Dodaj czosnek, słodką paprykę, tymianek, sól, pieprz oraz ostrą paprykę (jeśli używasz). Wymieszaj, a następnie dodaj podsmażonego indyka z powrotem do garnka.
5. **Duszenie:** Wlej bulion do garnka i doprowadź całość do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień, przykryj garnek i duś na małym ogniu przez około 30 minut, aż mięso będzie miękkie, a warzywa dobrze ugotowane.
6. **Podanie:** Gulasz podawaj na ciepło z ugotowaną kaszą jaglaną. Udekoruj posiekaną natką pietruszki.

STIR-FRY Z KREWETKAMI I ANANASEM

Składniki:

- 400 g krewetek (oczyszczonych, bez pancerzy i ogonków)
- 300 g świeżego ananasa, pokrojonego w kostkę
- 200 g czerwonej papryki, pokrojonej w paski
- 150 g marchewki, pokrojonej w cienkie słupki
- 150 g cebuli, pokrojonej w piórka
- 100 g cukinii, pokrojonej w półplasterki
- 10 g świeżego imbiru, drobno posiekanego
- 10 g czosnku (ok. 2 ząbki), drobno posiekanego
- 30 g sosu sojowego (opcjonalnie niskosodowego)
- 15 g miodu
- 20 g soku z limonki
- 20 g oleju sezamowego (lub oleju roślinnego)
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego, świeżo mielonego
- 10 g świeżej kolendry lub natki pietruszki, posiekanej (do dekoracji)
- 150 g ryżu jaśminowego lub brązowego (ugotowanego zgodnie z instrukcją na opakowaniu)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie sosu:** W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, sok z limonki, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
2. **Przygotowanie krewetek:** Krewetki dokładnie umyj i osusz ręcznikiem papierowym. Posyp je solą i pieprzem. W dużej patelni lub woku rozgrzej 10 g oleju sezamowego. Smaż krewetki przez 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się różowe i jędrne. Wyjmij je z patelni i odstaw na bok.
3. **Smażenie warzyw:** Na tej samej patelni (jeśli potrzeba, dodaj resztę oleju) podsmaż czosnek i imbir przez około 1 minutę, aż staną się aromatyczne. Dodaj cebulę, marchewkę, paprykę i cukinię. Smaż warzywa przez około 5-7 minut, aż będą al dente, czyli miękkie, ale wciąż lekko chrupiące.
4. **Dodanie ananasa i krewetek:** Dodaj pokrojonego ananasa do warzyw i smaż przez 2-3 minuty, aż lekko się zrumieni. Następnie dodaj krewetki z powrotem na patelnię.
5. **Dodanie sosu:** Wlej przygotowany wcześniej sos na patelnię i dokładnie wymieszaj wszystkie składniki. Smaż przez 2-3 minuty, aż sos lekko zgęstnieje i pokryje krewetki oraz warzywa.
6. **Podanie:** Stir-fry podawaj na ciepło z ugotowanym ryżem jaśminowym lub brązowym. Udekoruj danie posiekaną świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

RISOTTO Z BURAKAMI I SEREM KOZIM

Składniki:

- 300 g ryżu arborio lub innego ryżu do risotto
- 500 g buraków, obranych i pokrojonych w kostkę
- 150 g sera koziego (pokruszonego lub pokrojonego na kawałki)
- 100 g cebuli, drobno posiekanej
- 30 g oliwy z oliwek
- 10 g czosnku (ok. 2 ząbki), drobno posiekanego
- 150 ml białego wytrawnego wina (opcjonalnie)
- 800 ml bulionu warzywnego, gorącego
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego, świeżo mielonego
- 5 g świeżego tymianku, drobno posiekanego
- 10 g świeżych liści bazylii lub rukoli (do dekoracji)
- 20 g świeżego soku z cytryny (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie buraków:** Pokrojone w kostkę buraki umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop 10 g oliwy z oliwek i posyp szczyptą soli. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 30-35 minut, aż buraki będą miękkie. Możesz też ugotować buraki na parze, jeśli preferujesz szybszą metodę.
2. **Przygotowanie risotto:** W dużym rondlu rozgrzej 20 g oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż stanie się szklista. Następnie dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę.
3. **Dodanie ryżu:** Wsyp ryż do rondla i smaż przez 2-3 minuty, mieszając, aż ziarenka staną się lekko przezroczyste. Jeśli używasz wina, wlej je teraz i gotuj, mieszając, aż płyn całkowicie odparuje.
4. **Dodawanie bulionu:** Wlej 1/3 gorącego bulionu do ryżu. Gotuj na średnim ogniu, mieszając, aż ryż wchłonie płyn. Dodawaj kolejne porcje bulionu (po około 100 ml), mieszając, aż każda porcja płynu zostanie wchłonięta. Cały proces powinien zająć około 20-25 minut, aż ryż będzie kremowy i al dente.
5. **Dodanie buraków:** Gdy ryż jest prawie gotowy, dodaj upieczone buraki do rondla i delikatnie wymieszaj, aby całość nabrała intensywnego koloru. Dopraw solą, pieprzem i świeżym tymiankiem. Jeśli chcesz, dodaj sok z cytryny, aby podkreślić smak buraków.
6. **Dodanie sera koziego:** Wyłącz ogień i dodaj połowę pokruszonego sera koziego. Mieszaj delikatnie, aż ser częściowo się rozpuści, nadając risotto kremową konsystencję.
7. **Podanie:** Risotto podawaj od razu, posypując resztą pokruszonego sera koziego. Udekoruj świeżymi liśćmi bazylii lub rukoli.

ZUPA Z SOCZEWICY ZIELONEJ Z WARZYWAMI

Składniki:

- 200 g zielonej soczewicy, suchej
- 300 g marchewki, pokrojonej w półplasterki
- 200 g selera naciowego, pokrojonego w plasterki
- 200 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
- 150 g czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
- 150 g cebuli, drobno posiekanej
- 100 g pora, pokrojonego w plasterki (biała i jasnozielona część)
- 20 g oliwy z oliwek
- 200 g pomidorów z puszki (lub świeżych, sparzonych i pokrojonych w kostkę)
- 1000 ml bulionu warzywnego
- 5 g czosnku granulowanego lub 10 g świeżego czosnku, drobno posiekanego
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego, świeżo mielonego
- 5 g słodkiej papryki
- 5 g suszonego tymianku
- 2 g kuminu (opcjonalnie)
- 10 g soku z cytryny (opcjonalnie, dla podkreślenia smaku)
- 10 g świeżej natki pietruszki, posiekanej (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie soczewicy:** Przepłucz soczewicę pod bieżącą wodą. Jeśli masz czas, możesz namoczyć ją na 1-2 godziny, aby skrócić czas gotowania, ale nie jest to konieczne.
2. **Podsmażanie warzyw:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę, pora i czosnek. Smaż przez 5-7 minut na średnim ogniu, aż warzywa zmiękną i lekko się zeszklą.
3. **Dodanie pozostałych warzyw:** Dodaj marchewkę, seler naciowy, paprykę i ziemniaki. Smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa lekko się zrumienią.
4. **Dodanie soczewicy i przypraw:** Dodaj przepłukaną soczewicę, pomidory z puszki, sól, pieprz, słodką paprykę, tymianek i kumin (jeśli używasz). Dokładnie wymieszaj, aby soczewica i warzywa pokryły się przyprawami.
5. **Gotowanie zupy:** Wlej gorący bulion warzywny do garnka. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez 30-35 minut, aż soczewica będzie miękka, a warzywa ugotowane.
6. **Doprawienie i podanie:** Spróbuj zupy i w razie potrzeby dopraw solą, pieprzem lub dodaj sok z cytryny, aby podkreślić smak. Podawaj gorącą zupę udekorowaną posiekaną natką pietruszki.

KURCZAK PO CHIŃSKU Z WARZYWAMI I RYŻEM

Składniki:

- 400 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w paski
- 200 g marchewki, pokrojonej w cienkie słupki
- 200 g czerwonej papryki, pokrojonej w paski
- 150 g brokuła, podzielonego na małe różyczki
- 100 g cukinii, pokrojonej w półplasterki
- 100 g cebuli, pokrojonej w piórka
- 200 g ananasa, pokrojonego w kostkę (może być świeży lub z puszki, bez cukru)
- 200 g ryżu jaśminowego lub basmati
- 30 g sosu sojowego (opcjonalnie niskosodowego)
- 20 g sosu ostrygowego (można pominąć dla wersji wegetariańskiej)
- 10 g oleju sezamowego lub roślinnego
- 10 g świeżego imbiru, drobno posiekanego
- 10 g czosnku (ok. 2 ząbki), drobno posiekanego
- 15 g skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej
- 50 ml wody (do rozpuszczenia skrobi)
- 10 g miodu (opcjonalnie)
- 5 g soli
- 3 g pieprzu czarnego, świeżo mielonego
- 10 g soku z limonki (do smaku)
- 10 g świeżej kolendry lub szczypiorku, posiekanych (do dekoracji)
- 15 g sezamu, uprażonego (do posypania)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie ryżu:** Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odstaw na bok pod przykryciem, aby zachował ciepło.
2. **Marynowanie kurczaka:** W misce wymieszaj kawałki kurczaka z 10 g sosu sojowego, 5 g sosu ostrygowego, 2 g soli, 1 g pieprzu i 5 g skrobi ziemniaczanej. Odstaw na 15 minut, aby mięso przeszło smakiem.
3. **Smażenie kurczaka:** Na dużej patelni lub woku rozgrzej 5 g oleju sezamowego lub roślinnego. Smaż kurczaka na dużym ogniu przez 5-7 minut, aż będzie złocisty i usmażony w środku. Wyjmij go z patelni i odstaw na bok.
4. **Przygotowanie warzyw:** Na tej samej patelni rozgrzej pozostały olej. Dodaj posiekany czosnek i imbir, smaż przez 1-2 minuty, aż będą aromatyczne. Następnie dodaj marchewkę, paprykę, cebulę i brokuła. Smaż przez 5-7 minut, aż warzywa będą lekko miękkie, ale nadal chrupiące.
5. **Dodanie cukinii i ananasa:** Dodaj cukinię i ananasa do patelni. Smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż cukinia zmięknie, a ananas się podgrzeje.
6. **Łączenie składników:** W małej miseczce wymieszaj pozostały sos sojowy, sos ostrygowy, wodę, miód (jeśli używasz) i resztę skrobi. Wlej mieszankę na patelnię z warzywami. Dokładnie wymieszaj i gotuj przez 2-3 minuty, aż sos zgęstnieje.
7. **Dodanie kurczaka:** Dodaj usmażonego kurczaka z powrotem na patelnię i delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte sosem.
8. **Podanie:** Podawaj gorące danie z ugotowanym ryżem. Udekoruj posiekaną kolendrą lub szczypiorkiem oraz posyp prażonym sezamem. Opcjonalnie skrop sokiem z limonki, aby dodać świeżości.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

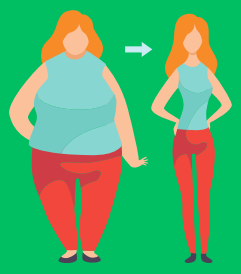
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

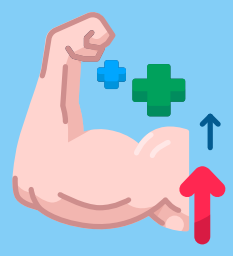
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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