

10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

SAŁATKA Z KUSKUSEM, GRILLOWANYMI WARZYSWAMI I FETA



Kuskus



Cukinia



Papryka czerwona



Bakłażan

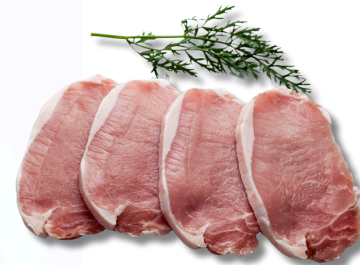


Ser feta



Oliwa z oliwek

PIECZONA POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA Z JABŁKAMI



Poładwica wieprzowa



Jabłka



Cebula



Oliwa z oliwek



Musztarda dijon



Miód

MAKARON Z PESTO Z RUKOLI I ORZECHÓW WŁOSKICH



Makaron
pełnoziarnisty



Rukola



Orzechy włoskie



Parmezan



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny

ZAPIEKANE BAKŁAŻANY Z MIĘSEM MIELONYM I BESZAMELEM



Bakłażan



Mielone mięso



Pomidory krojone



Cebula



Mleko



Masło

ZUPA MISO Z MAKARONEM SOBA I WARZYWAMI



Makaron soba



Pasta miso



Bulion



Tofu



Cukinia



Grzyby shiitake

SAŁATKA Z QUINOA, KURCZAKIEM I AWOKADO



Komosa ryżowa



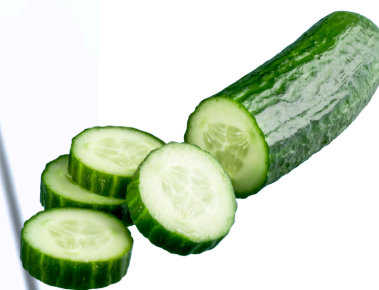
Pierś z kurczaka



Awokado



Pomidorki
koktajlowe



Ogórek

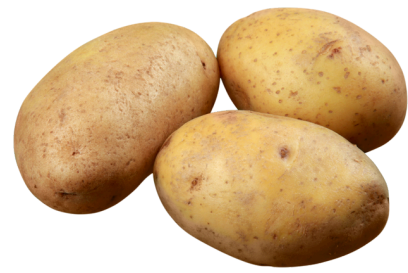


Papryka czerwona

PIECZONY DORSZ Z WARZYWAMI I CYTRYNĄ



Filet z dorsza



Ziemniaki



Marchew



Cukinia



Papryka



Cytryna

KREWETKI W TEMPURZE Z SOSEM SŁODKO-KWAŚNYM



Krewetki



Mąka pszenna



Sos sojowy



Sok z ananasa



Miód



Ocet ryżowy

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI



Mąka pszenna



Kapusta kiszona



Grzyby



Cebula



Olej roślinny



Czosnek

TARTA Z POMIDORAMI, BAZYLIĄ I MOZZARELLĄ



Mąka



Masło



Mozzarella



Bazylią



Pomidory



Oliwa z oliwek

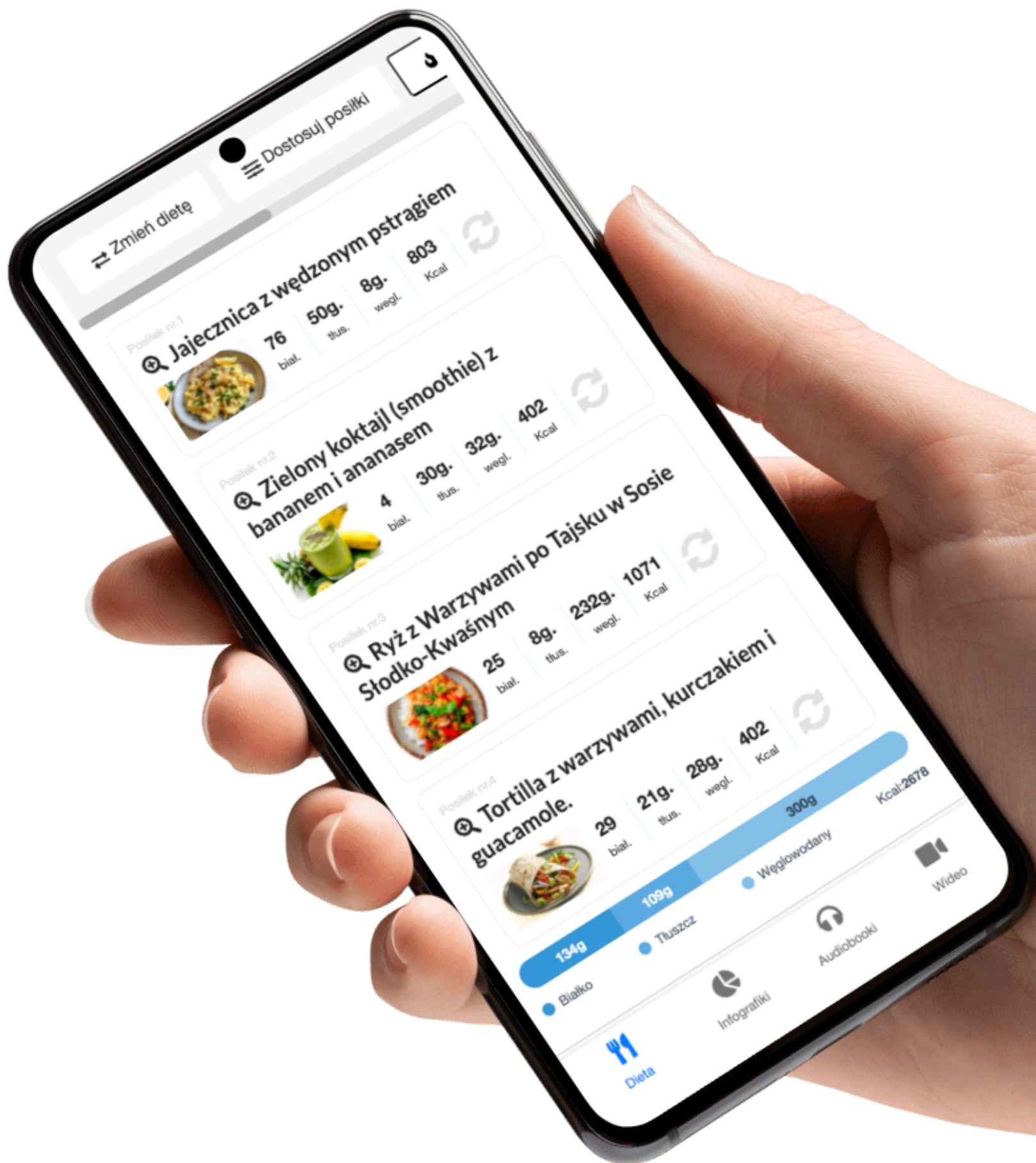
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

SAŁATKA Z KUSKUSEM, GRILLOWANYMI WARZYSWAMI I FETA



Składniki:

- Kuskus – 200 g
- Cukinia – 150 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Bakłażan – 150 g
- Cebula czerwona – 100 g
- Ser feta – 100 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sok z cytryny – 15 g
- Natka pietruszki – 15 g
- Czosnek – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 3 g

Przygotowanie:

1. Kuskus umieść w misce, zalej wrzątkiem (tyle, aby przykryć kaszę), przykryj i odstaw na kilka minut, aż wchłonie wodę. Następnie rozdziel ziarna widelcem.
2. Cukinię, paprykę, bakłażana i cebulę pokrój w plastry lub kostkę. Warzywa skrop oliwą, oprósz solą i pieprzem, a następnie grilluj na patelni grillowej lub w piekarniku przez około 10 minut, aż będą miękkie i lekko przypieczone.
3. Fetę pokrój w kostkę.
4. Posiekaj natkę pietruszki i czosnek.
5. Do kuskusu dodaj grillowane warzywa, fetę, natkę pietruszki i czosnek. Całość skrop sokiem z cytryny i delikatnie wymieszaj.
6. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

PIECZONA POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA Z JABŁKAMI



Składniki:

- Połędwiczka wieprzowa – 500 g
- Jabłka (najlepiej kwaskowate, np. Szara Reneta) – 300 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Musztarda Dijon – 15 g
- Miód – 15 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Tymianek świeży – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 3 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie marynaty:** W misce wymieszaj oliwę, musztardę, miód, sok z cytryny, posiekany czosnek, sól, pieprz oraz świeży tymianek. Połędwiczkę obtocz w przygotowanej marynacie, przykryj folią i odstaw do lodówki na minimum 30 minut (najlepiej na kilka godzin).
- 2. Przygotowanie jabłek i cebuli:** Jabłka obierz i pokrój w ćwiartki lub grubsze plastry. Cebulę pokrój w piórka.
- 3. Pieczenie:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Na rozgrzanej patelni obsmaż połędwiczkę z każdej strony przez około 2-3 minuty, aby zamknąć soki wewnątrz mięsa. Następnie przełóż połędwiczkę do naczynia żaroodpornego, dodaj pokrojone jabłka i cebulę.
- 4. Pieczenie w piekarniku:** Piecz połędwiczkę z jabłkami w piekarniku przez około 20-25 minut, aż mięso osiągnie temperaturę wewnętrzną 63°C. W razie potrzeby podlej danie odrobiną wody, aby jabłka i cebula się nie przypaliły.
5. Po upieczeniu wyjmij połędwiczkę z piekarnika i pozostaw na kilka minut, aby odpoczęła przed pokrojeniem.
- 6. Serwowanie:** Podawaj połędwiczkę pokrojoną w plastry z pieczonymi jabłkami i cebulą.

MAKARON Z PESTO Z RUKOLI I ORZECHÓW WŁOSKICH



Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty – 200 g
- Rukola – 100 g
- Orzechy włoskie – 40 g
- Parmezan – 30 g
- Oliwa z oliwek – 40 g
- Czosnek – 5 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 3 g

Przygotowanie:

1. **Makaron:** Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu w osolonej wodzie. Odcedź i zachowaj około 50 ml wody z gotowania.
2. **Pesto:** W blenderze umieść rukolę, orzechy włoskie, parmezan, oliwę, posiekany czosnek, sok z cytryny, sól i pieprz. Miksuj, aż uzyskasz gładką, kremową konsystencję. Jeśli pesto będzie zbyt gęste, dodaj stopniowo odrobinę zachowanej wody z gotowania makaronu.
3. **Połączenie:** Przełóż ugotowany makaron do miski, dodaj pesto z rukoli i orzechów włoskich, a następnie dokładnie wymieszaj, aby makaron pokrył się sosem.
4. **Podanie:** Serwuj makaron posypany dodatkową rukolą, orzechami lub odrobiną startego parmezanu.

ZAPIEKANE BAKŁAŻANY Z MIĘSEM MIELONYM I BESZAMELEM



Składniki:

- Bakłażan – 600 g
- Mięso mielone (wołowo-wieprzowe) – 300 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 400 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Natka pietruszki – 10 g
- Sól – 7 g
- Pieprz czarny – 3 g
- Oregano suszone – 3 g
- Cynamon – 1 g

Sos beszamelowy:

- Mleko – 300 g
- Masło – 30 g
- Mąka pszenna – 30 g
- Gałka muszkatołowa – 2 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Parmezan – 30 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie bakłażanów:** Bakłażany przekrój na pół i wydrąż miąższ (zostawiając około 1 cm przy skórce). Posól wewnątrz, odstaw na 10 minut, a następnie wypłucz i osusz. Tak przygotowane bakłażany skrop oliwą i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 15 minut.
- 2. Farsz mięsny:** Cebulę i czosnek posiekaj drobno, a miąższ z bakłażana pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej 15 g oliwy, dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty. Dodaj mięso mielone i smaż przez około 5-7 minut, aż się zrumieni. Dodaj pokrojony miąższ bakłażana, pomidory z puszki, oregano, cynamon, sól i pieprz. Całość gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż sos zgęstnieje. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki.
- 3. Sos beszamelowy:** W rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i mieszaj, aż powstanie gładka zasmażka. Stopniowo wlewaj mleko, ciągle mieszając, aby uniknąć grudek. Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Na koniec dodaj starty parmezan i wymieszaj.
- 4. Nadziewanie bakłażanów:** Do podpieczonych bakłażanów włóż farsz mięsny, a na wierzchu rozprowadź równomiernie sos beszamelowy.
- 5. Pieczenie:** Wstaw nadziane bakłażany do piekarnika i piecz przez około 25-30 minut w temperaturze 180°C, aż wierzch będzie złocisty.
- 6. Podanie:** Zapiekane bakłażany podawaj na ciepło, posypane świeżą natką pietruszki.

ZUPA MISO Z MAKARONEM SOBA I WARZYWAMI



Składniki:

- Makaron soba – 150 g
- Pasta miso – 50 g
- Bulion warzywny lub dashi – 800 g
- Tofu naturalne – 150 g
- Grzyby shiitake – 100 g
- Marchew – 100 g
- Cukinia – 100 g
- Pak choi (kapusta chińska) – 100 g
- Cebula dymka – 30 g
- Imbir świeży – 10 g
- Czosnek – 5 g
- Sos sojowy – 15 g
- Olej sezamowy – 10 g
- Nori (wodorosty) – 5 g
- Sok z limonki – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie makaronu soba:** Ugotuj makaron soba według instrukcji na opakowaniu. Odcedź, przepłucz zimną wodą i odstaw na bok.
2. **Warzywa i tofu:** Marchew obierz i pokrój w cienkie plasterki. Cukinię pokrój w półplasterki, grzyby shiitake w plastry, a pak choi w paski. Tofu pokrój w kostkę. Posiekaj cebulę dymkę, imbir i czosnek.
3. **Przygotowanie zupy:** W garnku rozgrzej olej sezamowy, dodaj imbir i czosnek, smaż przez 1-2 minuty, aż będą aromatyczne. Następnie dodaj marchew, cukinię, shiitake i pak choi. Smaż przez kolejne 3-4 minuty.
4. **Bulion:** Wlej bulion warzywny lub dashi do garnka z warzywami i doprowadź do wrzenia. Dodaj tofu, sos sojowy i gotuj na małym ogniu przez około 5 minut.
5. **Pasta miso:** Do osobnej miseczki odlej kilka łyżek gorącego bulionu i wymieszaj z pastą miso, aż się całkowicie rozpuści. Następnie dodaj mieszankę do zupy i delikatnie wymieszaj (nie doprowadzaj do wrzenia, aby miso nie straciło swoich właściwości).
6. **Podanie:** Do misek nałóż porcje makaronu soba, zalej gorącą zupą z warzywami i tofu. Na wierzch dodaj posiekaną cebulę dymkę, pokruszone nori oraz kilka kropli soku z limonki. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

SAŁATKA Z QUINOA, KURCZAKIEM I AWOKADO



Składniki:

- Quinoa (komosa ryżowa) – 150 g
- Filet z piersi kurczaka – 200 g
- Awokado – 150 g
- Pomidorki koktajlowe – 150 g
- Ogórek świeży – 100 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Czerwona cebula – 50 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sok z limonki – 15 g
- Natka pietruszki – 15 g
- Czosnek – 5 g
- Papryka słodka (przyprawa) – 3 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 3 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie quinoa:** Ugotuj quinoa zgodnie z instrukcją na opakowaniu (proporcje quinoa do wody zazwyczaj wynoszą 1:2). Odcedź i pozostaw do ostygnięcia.
2. **Przygotowanie kurczaka:** Filet z kurczaka natrzyj oliwą, czosnkiem przeciśniętym przez praskę, solą, pieprzem i słodką papryką. Smaż na patelni grillowej lub zwykłej patelni przez około 5-7 minut z każdej strony, aż mięso będzie złociste i upieczone w środku. Po usmażeniu odstaw na chwilę, a następnie pokrój w plastry.
3. **Warzywa:** Awokado obierz i pokrój w kostkę. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół, ogórek i paprykę pokrój w kostkę, a czerwoną cebulę w cienkie piórka.
4. **Łączenie składników:** W dużej misce wymieszaj ostudzoną quinoa, pokrojone warzywa oraz kurczaka. Skrop sałatkę sokiem z limonki, dodaj oliwę z oliwek, sól, pieprz i posiekaną natkę pietruszki. Wszystko delikatnie wymieszaj.
5. **Podanie:** Sałatkę podawaj na zimno lub w temperaturze pokojowej.

PIECZONY DORSZ Z WARZYWAMI I CYTRYNĄ



Składniki:

- Filet z dorsza – 400 g
- Ziemniaki – 300 g
- Marchew – 150 g
- Cukinia – 150 g
- Papryka żółta – 150 g
- Cebula czerwona – 100 g
- Cytryna – 100 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Czosnek – 10 g
- Tymianek świeży – 5 g
- Rozmaryn świeży – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 3 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie warzyw:** Ziemniaki, marchew, cukinię, paprykę i cebulę obierz i pokrój w grube plastry lub kostkę. Ziemniaki i marchew obgotuj w osolonej wodzie przez około 10 minut, aby lekko zmiękły. Następnie odcedź.
- 2. Przygotowanie marynaty:** W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz oraz posiekane listki tymianku i rozmarynu.
- 3. Przygotowanie cytryny:** Cytrynę sparz wrzątkiem, pokrój na plasterki.
- 4. Przygotowanie warzyw do pieczenia:** W dużej misce wymieszaj wszystkie warzywa z połową przygotowanej marynaty. Przełóż warzywa na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i rozłóż równomiernie. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 20 minut.
- 5. Dorsz:** Filety z dorsza skrop pozostałą marynatą, połóż na wierzchu podpieczonych warzyw. Na każdy filet połóż plasterki cytryny. Całość wstaw ponownie do piekarnika i piecz przez kolejne 15-20 minut, aż dorsz będzie soczysty i upieczony, a warzywa miękkie.
- 6. Podanie:** Piezonego dorsza z warzywami serwuj na ciepło, udekorowanego świeżymi ziołami i opcjonalnie skropionego dodatkowym sokiem z cytryny.

KREWETKI W TEMPURZE Z SOSEM SŁODKO-KWAŚNYM



Składniki:

Krewetki w tempurze:

- Krewetki surowe, obrane – 300 g
- Mąka pszenna – 100 g
- Skrobia kukurydziana – 50 g
- Woda gazowana (bardzo zimna) – 150 g
- Jajko – 1 sztuka (ok. 50 g)
- Sól – 3 g
- Olej roślinny (do smażenia) – 500 g

Sos słodko-kwaśny:

- Sos sojowy – 30 g
- Ocet ryżowy – 20 g
- Sok z ananasa – 50 g
- Ketchup – 30 g
- Miód – 20 g
- Imbir świeży – 10 g
- Czosnek – 5 g
- Skrobia kukurydziana – 5 g
- Woda – 20 g

Przygotowanie:

- Przygotowanie krewetek:** Umyj i osusz krewetki. Oczyść je, jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś (usuń jelito i obierz pancerz, zostawiając ogonki). Posól delikatnie każdą krewetkę i odstaw na chwilę do lodówki.
- Ciasto do tempury:** Do miski przesiej mąkę pszenną i skrobię kukurydzianą. W osobnej misce roztrzep jajko z bardzo zimną wodą gazowaną. Następnie połącz mokre i suche składniki, mieszając delikatnie, aby ciasto miało lekko grudkowatą konsystencję (nie mieszaj zbyt intensywnie, aby nie stracić lekkości).
- Smażenie krewetek:** W garnku lub głębokiej patelni rozgrzej olej do temperatury około 180°C. Krewetki obtaczaj w cieście tempura i smaż partiami, aż będą złociste i chrupiące (około 2-3 minuty). Po usmażeniu odłóż na ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
- Przygotowanie sosu słodko-kwaśnego:** Czosnek i imbir drobno posiekaj. W rondelku połącz sos sojowy, ocet ryżowy, sok z ananasa, ketchup i miód. Dodaj posiekany czosnek i imbir, a następnie doprowadź do wrzenia. Skrobię kukurydzianą wymieszaj z wodą, a następnie dodaj do sosu, mieszając, aż zgęstnieje (około 1-2 minuty).
- Podanie:** Krewetki w tempurze podawaj z ciepłym sosem słodko-kwaśnym jako dipem. Możesz je udekorować posiekanym szczypiorkiem i sezamem.

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI



Składniki:

Ciasto na pierogi:

- Mąka pszenna – 300 g
- Woda ciepła – 150 g
- Olej roślinny – 15 g
- Sól – 3 g

Farsz:

- Kapusta kiszona – 300 g
- Grzyby suszone (np. borowiki, podgrzybki) – 30 g
- Cebula – 100 g
- Olej roślinny – 20 g
- Czosnek – 5 g
- Liść laurowy – 1 g
- Ziele angielskie – 1 g
- Pieprz czarny – 3 g
- Sól – 5 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie farszu:

- Suszone grzyby opłucz, zalej gorącą wodą i odstaw na minimum 30 minut, aby zmiękły. Następnie odcedź, zachowując wodę z moczenia, i posiekaj grzyby na drobne kawałki.
- Kapustę kiszoną posiekaj i przepłucz w zimnej wodzie (jeśli jest bardzo kwaśna), a następnie odcisnij nadmiar płynu.
- Cebulę i czosnek posiekaj drobno. Na patelni rozgrzej olej, dodaj cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż będzie miękka. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Do patelni dodaj posiekane grzyby, kapustę, liść laurowy, ziele angielskie oraz odrobinę wody z moczenia grzybów. Duś całość na małym ogniu przez około 30 minut, mieszając od czasu do czasu, aż kapusta i grzyby będą miękkie, a nadmiar płynu odparuje.
- Dopraw farsz solą i pieprzem, usuń liść laurowy oraz ziele angielskie. Pozostaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie ciasta na pierogi:

- Do miski przesiej mąkę i dodaj sól. Stopniowo wlewaj ciepłą wodę i olej, mieszając ciasto. Wyrabiaj ręcznie przez około 10 minut, aż ciasto będzie elastyczne i gładkie.
- Owiń ciasto folią spożywczą i odstaw na 15 minut, aby odpoczęło.

3. Lepienie pierogów:

- Ciasto rozwałkuj na stolnicy podsypanej mąką na grubość około 2-3 mm. Wycinaj kółka o średnicy około 7-8 cm.
- Na każde kółko nakładaj łyżeczkę farszu, a następnie zlepiaj brzegi, tworząc pierogi. Upewnij się, że brzegi są dobrze sklezione.

4. Gotowanie pierogów:

- W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Wrzucaj pierogi partiami do wrzącej wody i gotuj przez około 3-4 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Wyjmij łyżką cedzakową i przełóż na talerz.

5. Podanie:

- Pierogi można podać ugotowane bezpośrednio po wyjęciu z wody lub podsmażyć na patelni z odrobiną oleju na złocisty kolor. Doskonale smakują z podsmażoną cebulką.

TARTA Z POMIDORAMI, BAZYLIĄ I MOZZARELLĄ



Składniki:

Ciasto kruche:

- Mąka pszenna pełnoziarnista – 200 g
- Masło (zimne, pokrojone w kostkę) – 100 g
- Jajko – 1 sztuka (ok. 50 g)
- Sól – 3 g
- Woda zimna – 15 g

Nadzienie:

- Pomidory (najlepiej różne rodzaje, np. malinowe, koktajlowe) – 400 g
- Mozzarella (świeża) – 200 g
- Świeża bazylia – 20 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Czosnek – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 3 g
- Musztarda Dijon – 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta kruchego:

- Do miski wsyp mąkę i sól. Dodaj pokrojone w kostkę zimne masło i rozcieraj palcami, aż powstanie kruszonka. Dodaj jajko i wodę, a następnie szybko zagnieć ciasto, aż składniki się połączą.
- Uformuj z ciasta kulę, owiń folią spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut.

2. Przygotowanie nadzienia:

- Pomidory umyj i pokrój w grubsze plastry. Świeżą mozzarellę odsącz z nadmiaru wody i pokrój w plastry.
- Czosnek przeciśnij przez praskę i wymieszaj z oliwą, solą oraz pieprzem.

3. Pieczenie ciasta:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C. Schłodzone ciasto rozwałkuj na grubość około 3-4 mm i wyłóż nim formę do tarty (średnica około 24 cm), formując brzegi.
- Ciasto nakłuj widelcem i piecz wstępnie przez około 15 minut, aż zacznie lekko się rumienić. Następnie wyjmij z piekarnika.

4. Nadzienie tarty:

- Na podpieczonym spodzie rozprowadź cienką warstwę musztardy Dijon. Następnie ułóż plastry pomidorów i mozzarelli naprzemiennie, lekko na siebie zachodząc.
- Posmaruj całość oliwą z czosnkiem, solą i pieprzem. Wstaw tartę z powrotem do piekarnika i piecz przez kolejne 20-25 minut, aż mozzarella się rozpuści, a pomidory lekko przypieką.

5. Podanie:

- Po upieczeniu udekoruj tartę świeżymi listkami bazylii. Podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej jako danie główne lub dodatek.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



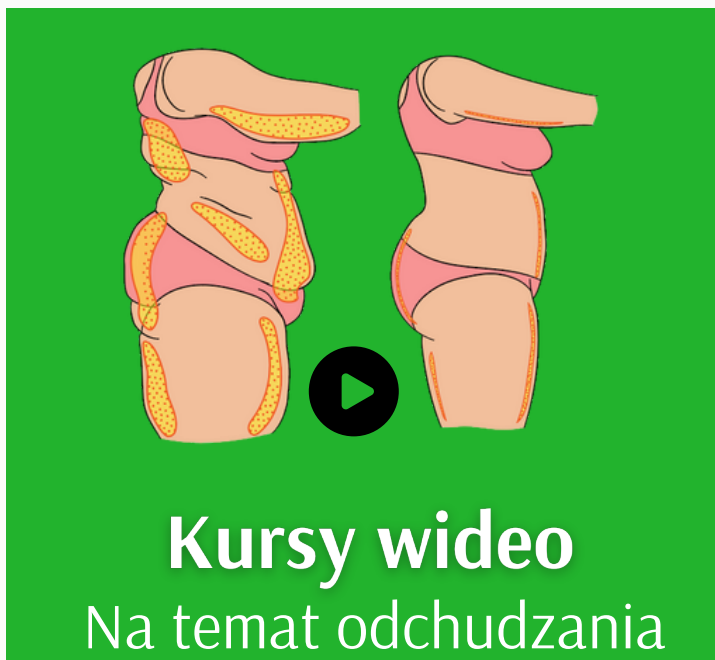
10 ebooków
same fakty



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

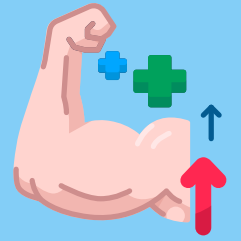


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

