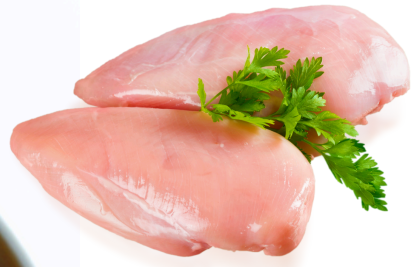
10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

KURCZAK W SOSIE ORZECHOWYM Z MAKARONEM RYŻOWYM



Pierś z kurczaka

Makaron ryżowy

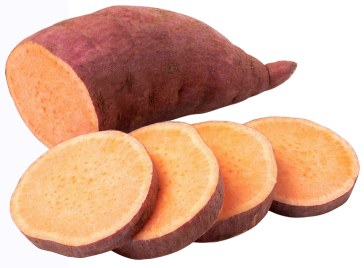
Masło orzechowe

Mleczko kokosowe

Sos sojowy

Marchew

SAŁATKA Z PIECZONYM BATATEM, CIECIERZYCĄ I RUKOLĄ



Bataty

Ciecierzyca

Rukola

Czerwona cebula

Pomidory koktajlowe

Awokado

GULASZ Z WARZYW KORZENIOWYCH I SOCZEWICY

Soczewica czerwona

Marchew

Korzeń selera

Korzeń pietruszki

Pomidory krojone

Bulion warzywny

PIECZONA PIERŚ Z KACZKI Z SOSEM ŚLIWKOWYM

Pierś z kaczki

Śliwki

Bulion drobiowy

Czerwona cebula

Miód

Ocet balsamiczny

MAKARON Z TUŃCZYKIEM, OLIWKAMI I POMIDORAMI

Makaron pełnoziarnisty

Tuńczyk

Pomidor koktajlowy

Oliwki

Cebula

Czosnek

SAŁATKA Z BOBEM, FETĄ I MIĘTĄ

Bób

Ser feta

Czerwona cebula

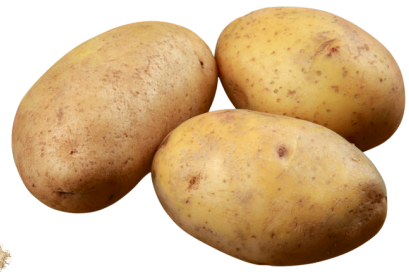
Pomidorki koktajlowe

Ogórek

Mięta

ZUPA KREM Z PORA I ZIEMNIAKÓW

Por



Ziemniaki

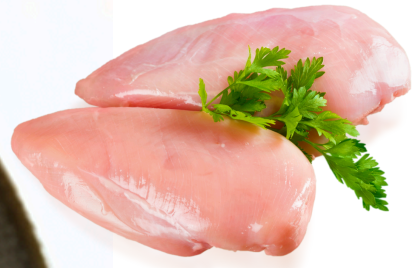
Cebula

Bulion warzywny

Czosnek

Oliwa z oliwek

GRILLOWANY KURCZAK Z SAŁATKĄ TABBOULEH

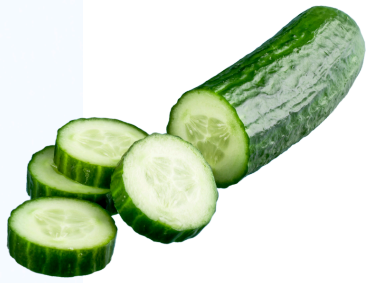


Pierś z kurczaka

Oliwa z oliwek

Kasza bulgur

Pomidory



Ogórek

Czerwona cebula

LASAGNE Z BAKŁAŻANEM I MIĘSEM MIELONYM

Mielone mięso z indyka

Bakłażan

Sos pomidorowy

Ricotta

Mozzarella

Cukinia

PIECZONY HALIBUT Z WARZYWAMI NA PARZE

Filet z halibuta

Marchew

Brokuły

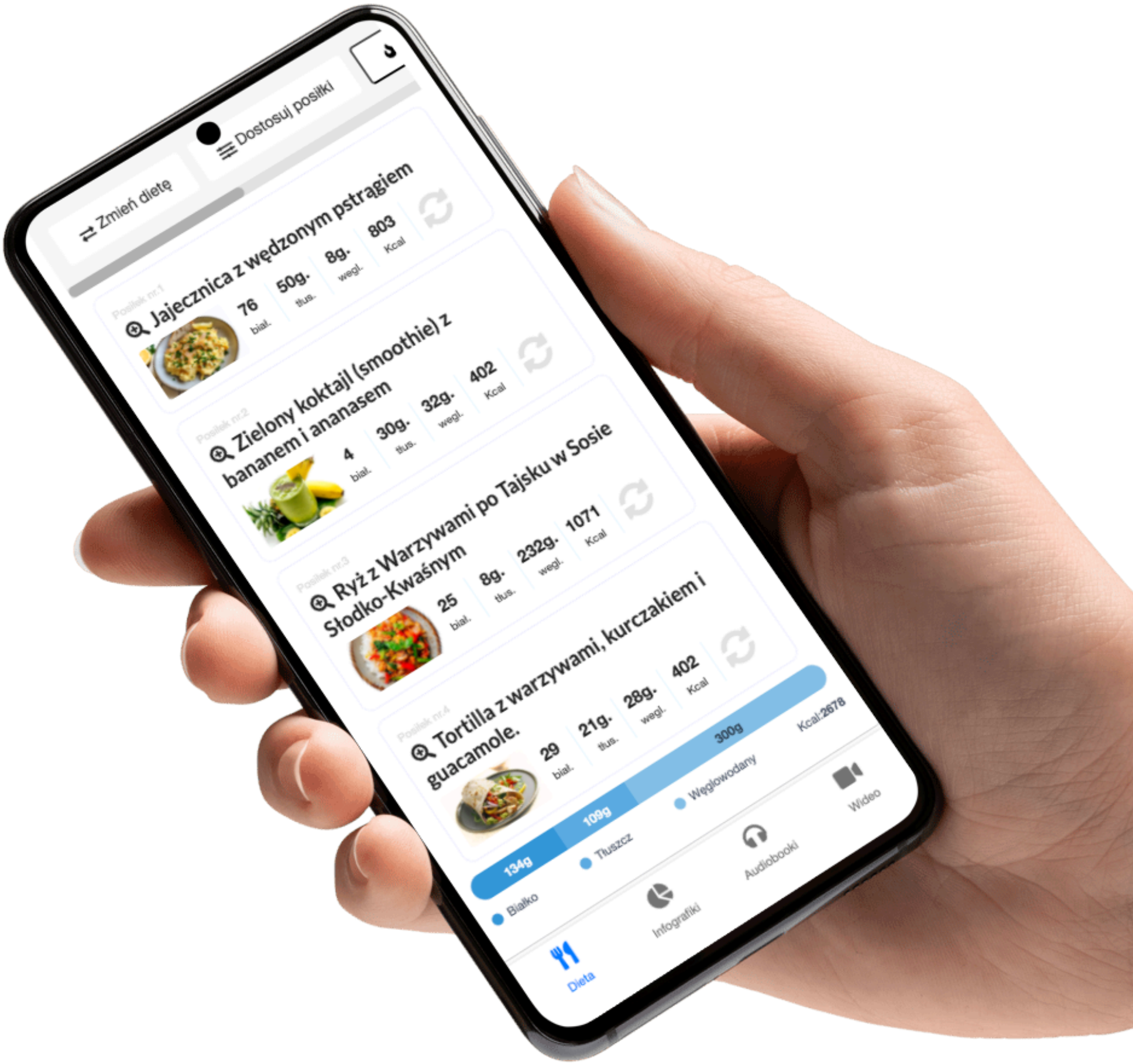
Cukinia

Papryka czerwona

Oliwa z oliwek

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

KURCZAK W SOSIE ORZECHOWYM Z MAKARONEM RYŻOWYM

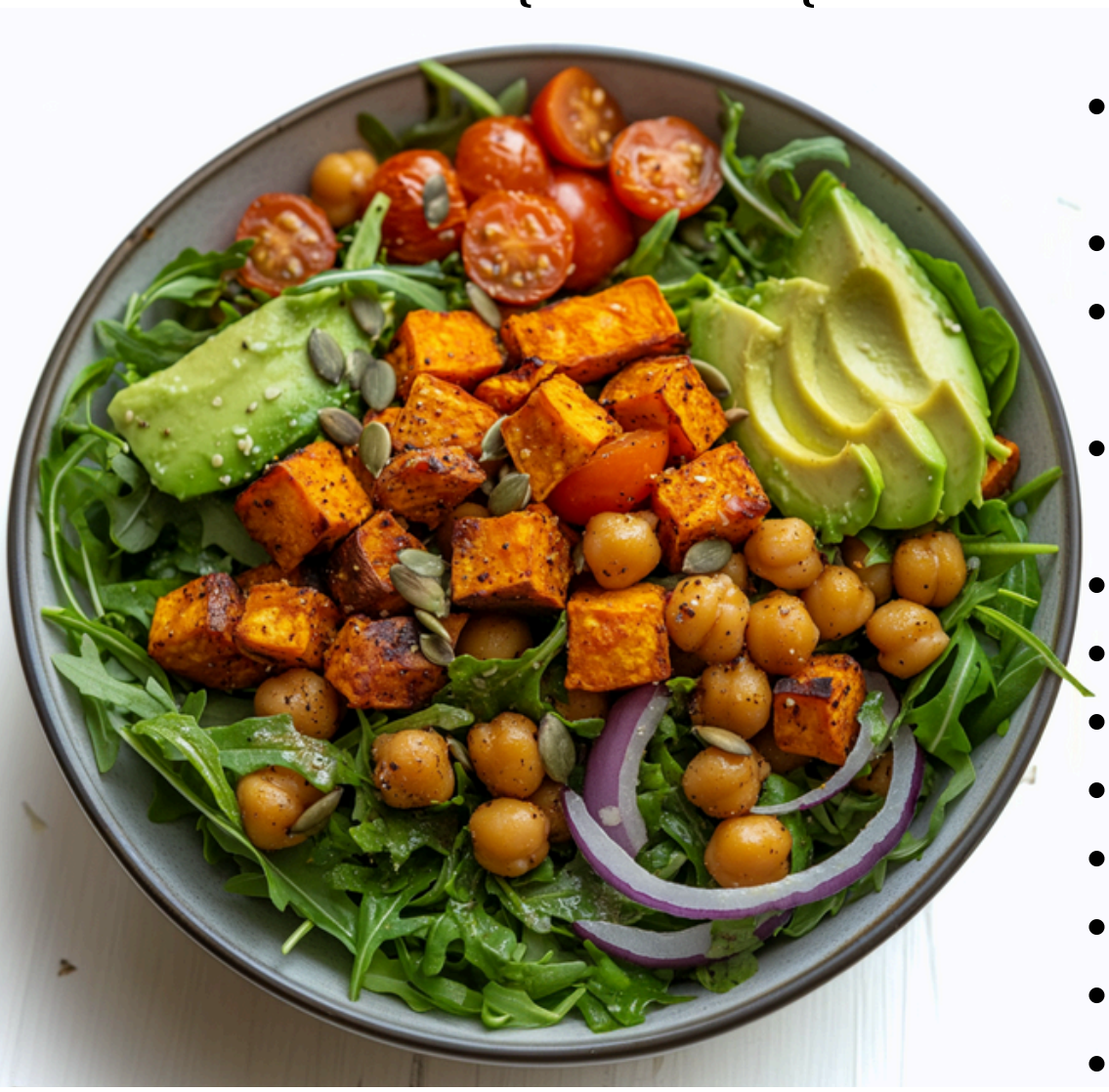
Składniki:

- 400 g piersi z kurczaka
- 200 g makaronu ryżowego
- 150 g masła orzechowego (bez dodatku cukru)
- 200 g mleczka kokosowego
- 30 g sosu sojowego
- 20 g miodu
- 15 g oleju sezamowego
- 5 g imbiru (świeżo startego)
- 10 g czosnku (2 ząbki, posiekane)
- 10 g soku z limonki
- 50 g marchewki (pokrojonej w cienkie paski)
- 50 g papryki czerwonej (pokrojonej w cienkie paski)
- 30 g cebuli dymki (pokrojonej w plasterki)
- 5 g nasion sezamu
- 5 g soli
- 3 g pieprzu

Sposób przygotowania:

1. **Kurczak:** Pokrój pierś z kurczaka na cienkie paski. Dopraw solą i pieprzem, a następnie podsmaż na patelni z 5 g oleju sezamowego, aż będzie złocisty i usmażony.
2. **Sos orzechowy:** W miseczce połącz masło orzechowe, mleczko kokosowe, sos sojowy, miód, olej sezamowy, imbir, czosnek i sok z limonki. Mieszaj, aż uzyskasz gładką konsystencję.
3. **Warzywa:** Na tej samej patelni, na której smażyłeś kurczaka, podsmaż marchewkę i paprykę przez około 5 minut, aż zmiękną, ale pozostaną chrupkie.
4. **Połączenie składników:** Do patelni z warzywami dodaj usmażonego kurczaka i wlej przygotowany sos orzechowy. Gotuj na małym ogniu przez 3-4 minuty, aż sos zgęstnieje.
5. **Makaron:** Ugotuj makaron ryżowy według instrukcji na opakowaniu. Odcedź i dodaj do patelni z kurczakiem i sosem. Całość dokładnie wymieszaj.
6. **Podanie:** Przełóż danie na talerz, posyp cebulą dymką i sezamem.

SAŁATKA Z PIECZONYM BATATEM, CIECIERZYCĄ I RUKOLĄ



Składniki:

- 400 g batatów (obranych i pokrojonych w kostkę)
- 200 g ciecierzycy (ugotowanej lub z puszki, odsączonej)
- 100 g rukoli
- 50 g czerwonej cebuli (pokrojonej w cienkie plasterki)
- 150 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 50 g awokado (pokrojonego w kostkę)
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g kminu rzymskiego (mielonego)
- 5 g papryki słodkiej (mielonej)
- 5 g soli
- 3 g pieprzu
- 10 g pestek dyni
- 10 g soku z cytryny

Sposób przygotowania:

1. **Pieczenie batatów i ciecierzycy:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. W misce wymieszaj bataty i ciecierzycę z oliwą, kminem rzymskim, papryką, solą i pieprzem. Przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez około 25-30 minut, aż bataty będą miękkie, a ciecierzyca lekko chrupiąca.
2. **Przygotowanie sałatki:** W dużej misce połącz rukolę, pomidorki koktajlowe, czerwoną cebulę, upieczone bataty i ciecierzycę.
3. **Dressing:** W osobnym naczyniu wymieszaj sok z cytryny z odrobiną soli i pieprzu. Możesz dodać kilka kropli oliwy z oliwek wedle uznania.
4. **Łączenie składników:** Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj. Na wierzchu ułóż kawałki awokado i posyp pestkami dyni.
5. **Podanie:** Przełóż sałatkę na talerze i podawaj od razu.

GULASZ Z WARZYW KORZENIOWYCH I SOCZEWICY

Składniki:

- 200 g soczewicy czerwonej (suchej, przepłukanej)
- 300 g marchewki (obranej i pokrojonej w kostkę)
- 200 g selera korzeniowego (obranego i pokrojonego w kostkę)
- 200 g pietruszki korzeniowej (obranej i pokrojonej w kostkę)
- 150 g ziemniaków (obranych i pokrojonych w kostkę)
- 100 g cebuli (pokrojonej w kostkę)
- 10 g czosnku (2 ząbki, posiekane)
- 400 g pomidorów krojonych (z puszki)
- 600 ml bulionu warzywnego (bez soli)
- 20 g koncentratu pomidorowego
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g kminu rzymskiego (mielonego)
- 5 g papryki wędzonej (mielonej)
- 5 g suszonego tymianku
- 3 g soli
- 3 g pieprzu
- 10 g świeżej natki pietruszki (posiekanej, do podania)

Sposób przygotowania:

1. **Smażenie:** Na dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę przez 3-4 minuty, aż będzie miękka. Dodaj czosnek, kmin rzymski, paprykę wędzoną i smaż kolejne 2 minuty, aż przyprawy uwolnią aromat.
2. **Dodanie warzyw:** Do garnka dodaj marchewkę, seler, pietruszkę i ziemniaki. Smaż przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
3. **Gotowanie gulaszu:** Dodaj soczewicę, krojone pomidory, koncentrat pomidorowy i bulion warzywny. Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 25-30 minut, aż soczewica i warzywa będą miękkie.
4. **Korekta smaku:** Sprawdź smak gulaszu i w razie potrzeby dopraw solą, pieprzem lub przyprawami.
5. **Podanie:** Przełóż gulasz do miseczek, posyp posiekaną natką pietruszki i podawaj z ulubionym pieczywem lub jako samodzielne danie.

PIECZONA PIERŚ Z KACZKI Z SOSEM ŚLIWKOWYM

Składniki:

- 400 g piersi z kaczki (2 sztuki, każda po około 200 g)
- 300 g śliwek (wydrylowanych i pokrojonych na pół)
- 100 g cebuli czerwonej (pokrojonej w kostkę)
- 200 ml bulionu drobiowego (bez soli)
- 20 g miodu
- 30 g octu balsamicznego
- 10 g masła klarowanego
- 5 g cynamonu (mielonego)
- 5 g imbiru (mielonego)
- 3 g soli
- 3 g pieprzu
- 10 g soku z cytryny
- 10 g świeżej natki pietruszki (posiekanej, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie piersi z kaczki:** Oczyść piersi z kaczki i osusz papierowym ręcznikiem. Naciń skórę w kratkę, uważając, aby nie przeciąć mięsa. Natrzyj solą i pieprzem z obu stron.
2. **Smażenie:** Na zimną patelnię połóż piersi z kaczki skórą do dołu. Smaż na średnim ogniu przez około 8-10 minut, aż skórka będzie złocista i chrupiąca, a tłuszcz wytopi się. Obróć piersi na drugą stronę i smaż kolejne 3-4 minuty. Przełóż piersi do naczynia żaroodpornego.
3. **Pieczenie:** Włóż kaczkę do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez około 10-15 minut (w zależności od preferowanego stopnia wysmażenia). Po upieczeniu wyjmij piersi i odstaw na 5 minut, aby odpoczęły.
4. **Przygotowanie sosu śliwkowego:** Na tej samej patelni, na której smażyła się kaczka, podsmaż cebulę na maśle klarowanym przez około 3-4 minuty, aż będzie miękka. Dodaj śliwki, miód, ocet balsamiczny, cynamon i imbir. Smaż przez 5 minut, aż śliwki się rozpadną.
5. **Gotowanie sosu:** Dodaj bulion drobiowy i gotuj na małym ogniu przez kolejne 10-15 minut, aż sos zgęstnieje. Na koniec dodaj sok z cytryny do smaku. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
6. **Podanie:** Pokrój pierś z kaczki w plastry, polej sosem śliwkowym i udekoruj posiekaną natką pietruszki. Danie doskonale komponuje się z pieczonymi ziemniakami lub puree z kalafiora.

MAKARON Z TUŃCZYKIEM, OLIWKAMI I POMIDORAMI

Składniki:

- 200 g makaronu pełnoziarnistego (np. penne lub spaghetti)
- 150 g tuńczyka w sosie własnym (odsączonego)
- 200 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 50 g oliwek zielonych (pokrojonych w plasterki)
- 50 g oliwek czarnych (pokrojonych w plasterki)
- 100 g cebuli (pokrojonej w kostkę)
- 10 g czosnku (2 ząbki, posiekane)
- 20 g oliwy z oliwek
- 5 g kaparów (opcjonalnie, drobno posiekanych)
- 5 g świeżego oregano (posiekanego) lub 3 g suszonego
- 3 g soli
- 3 g pieprzu
- 10 g soku z cytryny
- 10 g świeżej bazylii (posiekanej, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Gotowanie makaronu:** Ugotuj makaron w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 100 ml wody z gotowania makaronu.
2. **Przygotowanie sosu:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę przez około 5 minut, aż będzie miękka. Dodaj czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż uwolni aromat.
3. **Dodanie składników:** Do patelni dodaj pomidorki koktajlowe, oliwki, kapary (jeśli używasz) i tuńczyka. Smaż przez 3-4 minuty, mieszając od czasu do czasu.
4. **Łączenie składników:** Dodaj do patelni ugotowany makaron oraz wodę z gotowania, aby uzyskać kremową konsystencję sosu. Dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny i oregano. Całość delikatnie wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez 2-3 minuty, aby smaki się połączyły.
5. **Podanie:** Przełóż makaron na talerze, posyp posiekaną bazylią i podawaj na ciepło.

SAŁATKA Z BOBEM, FETĄ I MIĘTĄ

Składniki:

- 300 g bobu (świeżego lub mrożonego, ugotowanego i obrane z łupin)
- 100 g sera feta (pokruszonego na małe kawałki)
- 150 g pomidorków koktajlowych (przekrojonych na pół)
- 50 g ogórka (pokrojonego w półplasterki)
- 30 g czerwonej cebuli (pokrojonej w cienkie plasterki)
- 10 g świeżej mięty (posiekanej)
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g soku z cytryny
- 5 g miodu
- 3 g soli
- 3 g pieprzu

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie bobu:** Ugotuj bób w osolonej wodzie przez około 5-7 minut, aż będzie miękki. Odcedź, przestudź i obierz ze skórki (jeśli nie był obrany).
2. **Przygotowanie warzyw:** W dużej misce wymieszaj ugotowany bób, pomidorki koktajlowe, ogórek i czerwoną cebulę.
3. **Dressing:** W osobnej miseczce połącz oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód, sól i pieprz. Mieszaj, aż składniki się połączą.
4. **Łączenie składników:** Polej warzywa przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj. Dodaj ser feta i posiekaną miętę, a następnie delikatnie wymieszaj ponownie, aby składniki równomiernie się rozłożyły.
5. **Podanie:** Sałatkę przełóż na talerze i podawaj od razu jako lekki obiad lub dodatek do dania głównego.

ZUPA KREM Z PORA I ZIEMNIAKÓW

Składniki:

- 400 g pora (biała i jasnozielona część, pokrojona w plasterki)
- 400 g ziemniaków (obranych i pokrojonych w kostkę)
- 150 g cebuli (pokrojonej w kostkę)
- 10 g czosnku (2 ząbki, posiekane)
- 700 ml bulionu warzywnego (bez soli)
- 20 g oliwy z oliwek
- 20 g masła klarowanego
- 5 g suszonego tymianku
- 5 g soli
- 3 g pieprzu
- 10 g soku z cytryny
- 30 g jogurtu naturalnego (do podania)
- 10 g szczypiorku (posiekanego, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Podsmażanie warzyw:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek i masło klarowane. Dodaj cebulę i podsmażaj przez 5 minut, aż będzie miękka i lekko złocista. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
2. **Dodanie pora:** Dodaj do garnka pokrojonego pora i smaż na średnim ogniu przez około 7-8 minut, aż zmięknie, mieszając od czasu do czasu, aby się nie przypalił.
3. **Dodanie ziemniaków i bulionu:** Dodaj pokrojone ziemniaki oraz bulion warzywny. Dopraw solą, pieprzem i suszonym tymiankiem. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez 15-20 minut, aż ziemniaki będą miękkie.
4. **Blendowanie:** Gdy warzywa będą miękkie, zdejmij garnek z ognia i zblenduj całość na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub kielichowego.
5. **Korekta smaku:** Dodaj sok z cytryny, aby nadać zupie lekkiej kwasowości. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
6. **Podanie:** Zupę krem przełóż do miseczek, udekoruj kleksem jogurtu naturalnego oraz posiekanym szczypiorkiem.

GRILLOWANY KURCZAK Z SAŁATKĄ TABBOULEH

Składniki:

Grillowany kurczak:

- 400 g piersi z kurczaka (2 sztuki)
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g soku z cytryny
- 5 g czosnku (1 ząbek, posiekany)
- 5 g suszonego oregano
- 5 g suszonego tymianku
- 3 g soli
- 3 g pieprzu

Sałatka tabbouleh:

- 100 g kaszy bulgur (suchej)
- 200 ml wody (do ugotowania kaszy)
- 200 g pomidorów (pokrojonych w drobną kostkę)
- 100 g ogórka (pokrojonego w drobną kostkę)
- 50 g czerwonej cebuli (pokrojonej w drobną kostkę)
- 30 g świeżej natki pietruszki (posiekanej)
- 10 g świeżej mięty (posiekanej)
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g soku z cytryny
- 3 g soli
- 3 g pieprzu

Sposób przygotowania:

- **Marynowanie kurczaka:**

W miseczce połącz oliwę z oliwek, sok z cytryny, posiekany czosnek, suszone oregano, tymianek, sól i pieprz. Natrzyj piersi z kurczaka marynatą, a następnie odstaw na 20-30 minut, aby mięso przeszło smakami.

- **Grillowanie kurczaka:**

Rozgrzej grill lub patelnię grillową. Grilluj piersi z kurczaka przez około 6-8 minut z każdej strony (w zależności od grubości mięsa), aż będą złociste i dobrze upieczone w środku. Po upieczeniu odstaw na 5 minut, aby mięso "odpoczęło".

- **Przygotowanie kaszy bulgur:**

Zagotuj wodę, dodaj sól i wsyp kaszę bulgur. Gotuj na małym ogniu przez około 10-12 minut, aż kasza wchłonie wodę i będzie miękka. Odstaw do ostygnięcia.

- **Przygotowanie sałatki tabbouleh:**

W dużej misce połącz ugotowaną kaszę bulgur, pokrojone pomidory, ogórek, cebulę, natkę pietruszki i miętę. Dodaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz. Całość dokładnie wymieszaj.

- **Podanie:**

Na talerzach ułóż porcję sałatki tabbouleh. Na wierzchu połóż pokrojonego w plastry grillowanego kurczaka. Możesz udekorować dodatkową natką pietruszki lub miętą.

LASAGNE Z BAKŁAŻANEM I MIĘSEM MIELONYM

Składniki:

- 400 g mięsa mielonego z indyka lub chudej wołowiny
- 500 g bakłażana (pokrojonego w cienkie plastry)
- 300 g sosu pomidorowego (z krojonych pomidorów)
- 150 g cebuli (pokrojonej w kostkę)
- 10 g czosnku (2 ząbki, posiekane)
- 150 g marchewki (startej na grubych oczkach)
- 150 g cukinii (startej na grubych oczkach)
- 200 g sera ricotta
- 150 g sera mozzarella (startego)
- 20 g oliwy z oliwek
- 5 g suszonego oregano
- 5 g suszonej bazylii
- 5 g suszonego tymianku
- 3 g soli
- 3 g pieprzu
- 10 g soku z cytryny
- 30 g świeżej bazylii (posiekanej, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

- **Przygotowanie bakłażana:**

Pokrojone plastry bakłażana posól delikatnie i odstaw na 15 minut, aby puściły wodę. Następnie opłucz plastry pod bieżącą wodą i osusz papierowym ręcznikiem. Posmaruj każdy plaster odrobiną oliwy z oliwek i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 15-20 minut, aż będą miękkie i lekko zarumienione.

- **Przygotowanie sosu mięsnego:**

Na patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek i podsmaż cebulę przez 5 minut, aż będzie miękka. Dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę. Dodaj mięso mielone, dopraw solą, pieprzem, oregano, bazylią i tymiankiem. Smaż przez około 8-10 minut, aż mięso będzie złociste. Następnie dodaj startą marchewkę, cukinię oraz sos pomidorowy. Gotuj całość na małym ogniu przez około 15 minut, aż smaki się połączą. Dopraw sokiem z cytryny.

- **Przygotowanie warstwy serowej:**

W misce wymieszaj ricottę z odrobiną soli i pieprzu. Możesz dodać świeżą bazylię dla dodatkowego aromatu.

- **Układanie lasagne:**

W naczyniu żaroodpornym na dnie rozsmaruj cienką warstwę sosu mięsnego. Następnie ułóż warstwę bakłażana, na to warstwę sosu mięsnego, a na nim połowę ricotty. Powtarzaj układanie warstw, aż skończą się składniki. Na wierzchu posyp startą mozzarellą.

- **Pieczenie:**

Włóż naczynie do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez 25-30 minut, aż ser na wierzchu się zarumieni, a lasagne będą gorące w środku.

- **Podanie:**

Wyjmij lasagne z piekarnika i odstaw na 5 minut, aby łatwiej było kroić. Podawaj posypane świeżą bazylią.

PIECZONY HALIBUT Z WARZYWAMI NA PARZE

Składniki:

- 400 g filetów z halibuta (2 sztuki, każda po 200 g)
- 200 g marchewki (pokrojonej w słupki)
- 200 g brokułów (podzielonych na różyczki)
- 150 g cukinii (pokrojonej w półplasterki)
- 150 g papryki czerwonej (pokrojonej w paski)
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g soku z cytryny
- 10 g świeżego kopru (posiekanego)
- 5 g suszonego oregano
- 5 g suszonego tymianku
- 3 g soli
- 3 g pieprzu
- 5 g skórki z cytryny (opcjonalnie, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

- **Marynowanie halibuta:**

W miseczce połącz oliwę z oliwek, sok z cytryny, suszone oregano, tymianek, sól i pieprz. Natrzyj filety halibuta przygotowaną marynatą i odstaw na 15 minut, aby ryba przeszła smakami.

- **Pieczenie halibuta:**

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przełóż filety halibuta do naczynia żaroodpornego i piecz przez 12-15 minut, aż ryba będzie miękka i łatwo się rozdzieli na płatki. Na koniec pieczenia możesz dodać skórkę z cytryny, aby nadać daniu świeżego aromatu.

- **Przygotowanie warzyw na parze:**

W tym czasie w garnku do gotowania na parze umieść marchewkę i brokuły. Gotuj przez 5 minut, aż warzywa będą al dente. Następnie dodaj cukinię i paprykę i gotuj kolejne 3-4 minuty, aby wszystkie warzywa były miękkie, ale wciąż chrupiące.

- **Podanie:**

Na talerze wyłóż porcję warzyw na parze. Na wierzchu ułóż pieczonego halibuta. Całość posyp posiekanym świeżym koprem. Możesz udekorować dodatkową skórką z cytryny, jeśli używasz.

- **Opcjonalnie:**

Podawaj z lekkim sosem jogurtowym (jogurt naturalny wymieszany z sokiem z cytryny, solą, pieprzem i koperkiem).

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

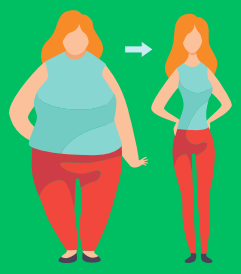
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

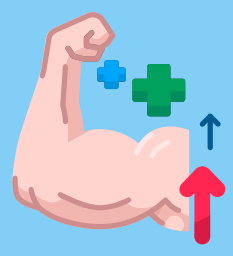
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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