10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

PIECZONY DORSZ Z PESTO Z PIETRUSZKI

Filet z dorsza

Natka pietruszki

Orzechy nerkowca

Czosnek

Oliwa z oliwek

Sok z cytryny

SAŁATKA Z GRILLOWANĄ POLĘDWICĄ WOŁOWĄ I RUKOLĄ

Polędwica wołowa

Rukola

Pomidory koktajlowe

Awokado

Sok z cytryny

Oliwa z oliwek

KREWETKI W SOSIE CURRY Z MLEKIEM KOKOSOWYM

Krewetki

Mleko kokosowe

Czerwona papryka

Cukinia

Pasta curry

Cebula

LASAGNE Z MIĘSEM Z INDYKA I WARZYWAMI

Mielone mięso z indyka

Makaron lasagne

Mozzarella

Papryka czerwona

Szpinak

Pomidory z puszki

KURCZAK W SOSIE ŚLIWKOWYM Z KASZĄ GRYCZANĄ

Filet z kurczaka

Kasza gryczana

Śliwki

Sos sojowy

Bulion warzywny

Oliwa z oliwek

MAKARON Z PESTO Z SUSZONYCH POMIDORÓW

Makaron pełnoziarnisty

Suszone pomidory

Orzechy włoskie

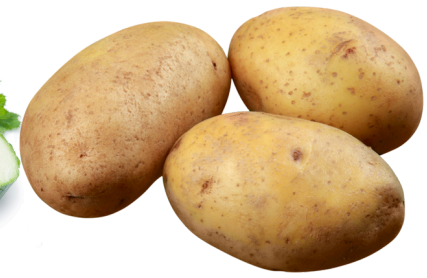
Czosnek

Oliwa z oliwek

Parmezan

ZAPIEKANKA Z CUKINII, ZIEMNIAKÓW I SERA

Cukinia



Ziemniaki

Mozzarella

Jogurt naturalny

Jajka

Parmezan

ZUPA KREM Z PIECZONEJ PAPRYKI I POMIDORÓW

Pomidory

Bulion warzywny

Czerwona papryka

Cebula

Bazylia

Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z KUSKUSEM, PIECZONYMI WARZYWAMI I HUMMUSEM

Kuskus

Cukinia

Bakłażan

Czerwona papryka

Hummus

Oliwa z oliwek

PIECZONE KLOPSIKI Z SOCZEWICY W SOSIE POMIDOROWYM

Soczewica zielona

Przecier pomidorowy

Marchew

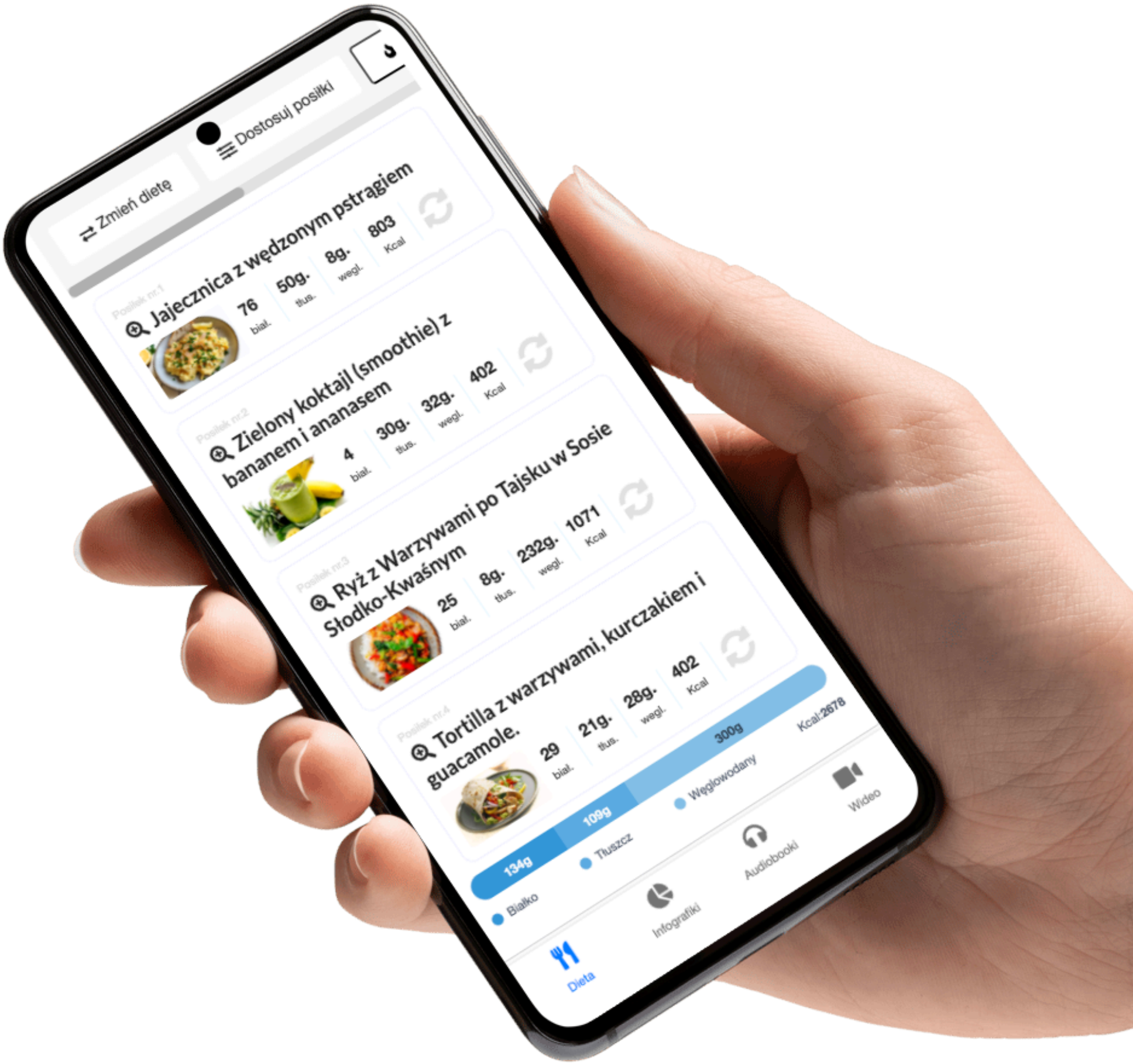
Płatki owsiane

Bułka tarta

Pomidory z puszki

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 Z PIETRUSZKI

Składniki:

- Dorsz filet – 400 g
- Pietruszka, natka – 50 g
- Orzechy nerkowca – 20 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Sok z cytryny – 20 g
- Skórka z cytryny – 5 g
- Sól – 4 g
- Pieprz czarny – 2 g

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Filety dorsza przypraw solą i pieprzem, a następnie ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Pietruszkę, orzechy nerkowca, czosnek, sok i skórkę z cytryny oraz oliwę z oliwek zmiksuj na gładkie pesto.
4. Rozprowadź pesto równomiernie na filetach dorsza.
5. Piecz rybę w piekarniku przez 15-20 minut, aż mięso będzie delikatne i łatwo oddzieli się widelcem.
6. Podawaj pieczonego dorsza z ulubionymi warzywami lub ziemniakami.

SAŁATKA Z GRILLOWANĄ POLĘDWICĄ WOŁOWĄ I RUKOLĄ

Składniki:

- Polędwica wołowa – 300 g
- Rukola – 100 g
- Pomidory koktajlowe – 150 g
- Awokado – 150 g (1 średnie)
- Czerwona cebula – 50 g (1 mała)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sok z cytryny – 15 g
- Musztarda Dijon – 10 g
- Miód – 5 g
- Sól – 4 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)

Przygotowanie:

1. **Grillowanie polędwicy:** Dopraw polędwicę wołową solą i pieprzem. Rozgrzej grill lub patelnię grillową i smaż mięso przez 3-4 minuty z każdej strony (czas zależy od preferowanego stopnia wysmażenia). Po grillowaniu odstaw mięso na 5 minut, aby odpoczęło, a następnie pokrój je na cienkie plasterki.
2. **Przygotowanie warzyw:** Pomidory koktajlowe przekrój na pół, awokado obierz, usuń pestkę i pokrój na plasterki. Czerwoną cebulę pokrój w cienkie piórka.
3. **Przygotowanie dressingu:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, musztardę Dijon, miód oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dopraw solą i pieprzem według smaku.
4. **Składanie sałatki:** Na dużym talerzu rozłóż rukolę, dodaj pokrojone pomidory, awokado i czerwoną cebulę. Ułóż na wierzchu plasterki grillowanej polędwicy.
5. **Dressing:** Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj.

KREWETKI W SOSIE CURRY Z MLEKIEM KOKOSOWYM

Składniki:

- Krewetki surowe, obrane – 400 g
- Mleko kokosowe – 400 g
- Cebula – 100 g (1 średnia)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Imbir świeży – 10 g
- Czerwona papryka – 150 g (1 duża)
- Cukinia – 200 g (1 średnia)
- Pasta curry (czerwona lub żółta) – 30 g
- Olej kokosowy – 15 g
- Sok z limonki – 15 g
- Sól – 4 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Świeża kolendra – 10 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:** Cebulę, czosnek i imbir drobno posiekaj. Paprykę pokrój w paski, a cukinię w półplasterki.
2. **Podsmażanie:** Na dużej patelni rozgrzej olej kokosowy. Dodaj cebulę, czosnek i imbir, a następnie podsmażaj na średnim ogniu przez około 2-3 minuty, aż będą miękkie i aromatyczne.
3. **Dodanie warzyw:** Dodaj paprykę i cukinię, a następnie smaż przez 4-5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa lekko zmiękną.
4. **Dodanie pasty curry:** Dodaj pastę curry i dokładnie wymieszaj, aby połączyła się z warzywami. Podsmażaj przez 1-2 minuty.
5. **Sos:** Wlej mleko kokosowe i doprowadź do lekkiego wrzenia. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut, aby smaki się połączyły.
6. **Krewetki:** Dodaj krewetki i gotuj przez 3-4 minuty, aż staną się różowe i będą miękkie.
7. **Doprawianie:** Dopraw sos solą, pieprzem i sokiem z limonki według smaku.
8. **Podawanie:** Danie udekoruj posiekaną kolendrą. Podawaj z ryżem basmati lub jaśminowym.

LASAGNE Z MIĘSEM Z INDYKA I WARZYWAMI

Składniki:

- Mięso mielone z indyka – 500 g
- Makaron lasagne (pełnoziarnisty lub bezglutenowy) – 200 g
- Cebula – 100 g (1 średnia)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Marchewka – 150 g (1 duża)
- Cukinia – 200 g (1 średnia)
- Papryka czerwona – 150 g (1 duża)
- Szpinak świeży – 150 g
- Pomidory pelati (z puszki) – 400 g
- Przecier pomidorowy – 50 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Oregano suszone – 3 g
- Bazylia suszona – 3 g
- Sól – 6 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Ser mozzarella, starty – 150 g
- Ser parmezan, starty – 50 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie sosu mięsno-warzywnego:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek, a następnie smaż na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż będą miękkie i aromatyczne.
2. Dodaj mięso mielone z indyka i smaż, mieszając, aż mięso się zarumieni.
3. Dodaj startą marchewkę, pokrojoną w kostkę paprykę oraz pokrojoną w półplasterki cukinię. Smaż całość przez 5-6 minut, aż warzywa zmiękną.
4. Dodaj pomidory pelati, przecier pomidorowy, oregano, bazylię, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aby smaki się połączyły.
5. Na koniec dodaj szpinak i gotuj jeszcze 2-3 minuty, aż zwiędnie.
6. **Składanie lasagne:** Na dnie naczynia do zapiekania rozprowadź cienką warstwę sosu mięsno-warzywnego. Następnie ułóż warstwę makaronu lasagne, ponownie dodaj sos, a następnie posyp niewielką ilością sera mozzarella. Powtórz te warstwy, aż zużyjesz wszystkie składniki, kończąc warstwą sosu i sera.
7. **Pieczenie:** Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 30 minut. Następnie zdejmij folię i piecz jeszcze 10 minut, aby ser na wierzchu ładnie się zarumienił.
8. **Podawanie:** Lasagne wyjmij z piekarnika i odstaw na 5 minut przed krojeniem, aby się ustabilizowała. Podawaj posypaną świeżymi ziołami, jeśli chcesz.

KURCZAK W SOSIE ŚLIWKOWYM Z KASZĄ GRYCZANĄ

Składniki:

- Filet z piersi kurczaka – 400 g
- Kasza gryczana (sucha) – 200 g
- Śliwki świeże lub suszone – 200 g
- Cebula – 100 g (1 średnia)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Miód – 20 g
- Sos sojowy – 30 g
- Sok z cytryny – 15 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Bulion warzywny – 200 g
- Tymianek suszony – 3 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Sól – 4 g
- Świeża natka pietruszki – 10 g

Przygotowanie:

1. **Gotowanie kaszy:** Kaszę gryczaną ugotuj w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu (zazwyczaj 15-20 minut). Po ugotowaniu odstaw na bok.
2. **Przygotowanie kurczaka:** Filety z kurczaka przekrój wzdłuż na cieńsze kawałki. Dopraw solą, pieprzem i suszonym tymiankiem. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż kurczaka z obu stron przez około 4-5 minut, aż będzie rumiany i dobrze wysmażony. Następnie zdejmij z patelni i odstaw na bok.
3. **Przygotowanie sosu śliwkowego:** Na tej samej patelni podsmaż drobno posiekaną cebulę i czosnek przez około 2-3 minuty. Dodaj pokrojone śliwki (jeśli używasz suszonych, namocz je wcześniej w gorącej wodzie przez 10 minut, a następnie odcedź).
4. Dodaj miód, sos sojowy, sok z cytryny oraz bulion warzywny. Gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut, aż śliwki się rozpadną, a sos zgęstnieje.
5. **Dodanie kurczaka:** Do gotowego sosu włóż usmażonego kurczaka, a następnie gotuj całość przez kolejne 5 minut, aby mięso wchłonęło aromaty sosu.
6. **Podawanie:** Kurczaka w sosie śliwkowym podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną. Całość posyp świeżą, posiekaną natką pietruszki.

MAKARON Z PESTO Z SUSZONYCH POMIDORÓW

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty (lub bezglutenowy) – 200 g
- Suszone pomidory w oliwie – 150 g
- Orzechy włoskie – 30 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek (z suszonych pomidorów) – 30 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 4 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Ser parmezan, starty – 30 g
- Świeża bazylia – 10 g

Przygotowanie:

1. **Gotowanie makaronu:** Ugotuj makaron w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu (zazwyczaj 8-10 minut), aby był al dente. Po ugotowaniu odcedź, zachowując około 50 ml wody z gotowania.
2. **Przygotowanie pesto:** W blenderze umieść suszone pomidory (odsączone z nadmiaru oliwy), orzechy włoskie, czosnek, oliwę z oliwek, sok z cytryny oraz sól i pieprz. Miksuj na gładką pastę. Jeśli pesto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
3. **Połączenie z makaronem:** Do ugotowanego makaronu dodaj pesto i dokładnie wymieszaj, aby sos równomiernie pokrył makaron. W razie potrzeby dodaj więcej wody z gotowania makaronu, aby danie było bardziej kremowe.
4. **Podawanie:** Makaron przełóż na talerze, posyp startym parmezanem i świeżymi listkami bazylii.

ZAPIEKANKA Z CUKINII, ZIEMNIAKÓW I SERA

Składniki:

- Cukinia – 500 g (2 średnie)
- Ziemniaki – 500 g
- Ser mozzarella, starty – 150 g
- Ser parmezan, starty – 50 g
- Cebula – 100 g (1 średnia)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Jogurt naturalny – 150 g
- Jajka – 100 g (2 sztuki)
- Sól – 6 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Gałka muszkatołowa, mielona – 1 g
- Oregano suszone – 2 g
- Natka pietruszki – 10 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:** Ziemniaki obierz, a następnie pokrój w cienkie plasterki (około 3-4 mm). Cukinię również pokrój w cienkie plasterki, bez obierania. Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
2. **Podsmażanie ziemniaków:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj plasterki ziemniaków i smaż na średnim ogniu przez około 10 minut, aż zaczną lekko mięknąć, ale nie będą całkowicie ugotowane. Zdejmij z patelni i odstaw.
3. **Podsmażanie cukinii:** Na tej samej patelni podsmaż cebulę i czosnek przez 2-3 minuty, aż będą miękkie i aromatyczne. Następnie dodaj plasterki cukinii i smaż przez kolejne 5 minut, aż delikatnie zmiękną. Dopraw solą, pieprzem i oregano.
4. **Przygotowanie masy jajecznej:** W misce wymieszaj jogurt naturalny, jajka, starty parmezan oraz odrobinę soli, pieprzu i gałki muszkatołowej. Mieszaj do uzyskania jednolitej masy.
5. **Składanie zapiekanki:** W naczyniu do zapiekania ułóż warstwami podsmażone ziemniaki, a następnie warstwę cukinii. Powtarzaj, aż zużyjesz wszystkie warzywa. Całość polej przygotowaną masą jogurtowo-jajeczną. Na wierzchu równomiernie rozłóż startą mozzarellę.
6. **Pieczenie:** Zapiekankę przykryj folią aluminiową i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 30 minut. Następnie zdejmij folię i piecz kolejne 10-15 minut, aż ser na wierzchu się zarumieni.
7. **Podawanie:** Wyjmij zapiekankę z piekarnika i odstaw na 5 minut przed krojeniem. Posyp świeżą, posiekaną natką pietruszki przed podaniem.

ZUPA KREM Z PIECZONEJ PAPRYKI I POMIDORÓW

Składniki:

- Papryka czerwona – 600 g (4 średnie)
- Pomidory – 800 g (4 duże)
- Cebula – 150 g (1 duża)
- Czosnek – 15 g (3 ząbki)
- Bulion warzywny – 500 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Papryka słodka w proszku – 2 g
- Tymianek suszony – 2 g
- Świeża bazylia – 10 g
- Jogurt naturalny (opcjonalnie, do podania) – 50 g

Przygotowanie:

1. **Pieczenie warzyw:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Papryki przekrój na pół, usuń nasiona i ułóż na blasze skórką do góry. Pomidory przekrój na ćwiartki i dodaj na blachę. Cebulę przekrój na pół i umieść obok pomidorów. Czosnek pozostaw w łupince. Skrop warzywa oliwą z oliwek, a następnie piecz przez około 25-30 minut, aż skórka papryki i pomidorów będzie lekko przypalona, a warzywa miękkie.
2. **Obieranie papryki i czosnku:** Po upieczeniu wyjmij warzywa z piekarnika. Papryki umieść w szczelnie zamkniętej misce lub woreczku na około 10 minut, aby łatwiej było zdjąć z nich skórkę. Obierz papryki ze skóry, a czosnek wyciśnij z łupinek.
3. **Gotowanie zupy:** W dużym garnku umieść obrane papryki, pieczone pomidory, cebulę i czosnek. Dodaj bulion warzywny, sól, pieprz, słodką paprykę i tymianek. Doprowadź zupę do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez 10 minut.
4. **Blendowanie:** Użyj blendera ręcznego lub kielichowego, aby zmiksować zupę na gładki krem. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj więcej bulionu lub wody.
5. **Doprawianie:** Sprawdź smak zupy i w razie potrzeby dopraw solą, pieprzem lub odrobiną oliwy z oliwek.
6. **Podawanie:** Zupę podawaj gorącą, posypaną świeżymi listkami bazylii. Możesz dodać kleks jogurtu naturalnego dla uzyskania kremowej konsystencji.

SAŁATKA Z KUSKUSEM, PIECZONYMI WARZYWAMI I HUMMUSEM

Składniki:

- Kuskus pełnoziarnisty – 150 g
- Papryka czerwona – 150 g (1 duża)
- Cukinia – 200 g (1 średnia)
- Bakłażan – 200 g (1 mały)
- Marchewka – 150 g (1 duża)
- Cebula czerwona – 100 g (1 średnia)
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Sól – 4 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Kmin rzymski, mielony – 2 g
- Słodka papryka w proszku – 2 g
- Hummus – 150 g
- Sok z cytryny – 15 g
- Świeża kolendra lub natka pietruszki – 10 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kuskusu:** Kuskus wsyp do miski, dodaj szczyptę soli i zalej 200 ml wrzącej wody. Przykryj miskę talerzem lub folią spożywczą i odstaw na 5-7 minut, aż kuskus wchłonie wodę. Następnie spulchnij kuskus widelcem.
2. **Pieczenie warzyw:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Paprykę, cukinię, bakłażana i marchewkę pokrój w kostkę. Cebulę pokrój w grube plastry. Przełóż warzywa na blachę, skrop oliwą z oliwek, posyp solą, pieprzem, mielonym kminem rzymskim i słodką papryką. Dokładnie wymieszaj. Piecz warzywa przez 20-25 minut, aż będą miękkie i lekko przypieczone.
3. **Przygotowanie hummusu:** Jeśli używasz gotowego hummusu, przełóż go do miseczki. Jeśli przygotowujesz domowy hummus, zmiksuj ciecierzycę z oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, czosnkiem, tahini, solą i odrobiną wody do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. **Łączenie sałatki:** Do dużej miski przełóż przygotowany kuskus, dodaj upieczone warzywa i wymieszaj. Skrop całość sokiem z cytryny i ewentualnie dopraw dodatkową szczyptą soli i pieprzu według smaku.
5. **Podawanie:** Sałatkę podawaj na talerzu z kleksem hummusu na wierzchu. Całość udekoruj posiekaną świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

PIECZONE KLOPSIKI Z SOCZEWICY W SOSIE POMIDOROWYM

Składniki:

- Soczewica zielona (sucha) – 200 g
- Cebula – 100 g (1 średnia)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Marchewka – 100 g (1 średnia)
- Płatki owsiane – 50 g
- Bułka tarta – 30 g
- Jajko – 50 g (1 sztuka)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sól – 6 g
- Pieprz czarny – 2 g
- Papryka słodka w proszku – 2 g
- Kmin rzymski, mielony – 2 g
- Oregano suszone – 2 g

Na sos pomidorowy:

- Pomidory pelati (z puszki) – 400 g
- Przecier pomidorowy – 50 g
- Cebula – 100 g (1 średnia)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Bazylia suszona – 3 g
- Oregano suszone – 3 g
- Sól – 4 g
- Pieprz czarny – 2 g

Przygotowanie:

1. **Gotowanie soczewicy:** Soczewicę opłucz i ugotuj w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu (około 20-25 minut), aż będzie miękka. Odcedź i odstaw do wystygnięcia.
2. **Przygotowanie klopsików:** W misce umieść ostudzoną soczewicę, startą marchewkę, drobno posiekaną cebulę i czosnek. Dodaj płatki owsiane, bułkę tartą, jajko, oliwę z oliwek, sól, pieprz, słodką paprykę, kmin rzymski oraz oregano. Całość dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły. Jeśli masa jest zbyt luźna, dodaj więcej bułki tartej.
3. **Formowanie i pieczenie klopsików:** Z przygotowanej masy formuj małe klopsiki (około 2-3 cm średnicy) i układaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz klopsiki w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 20-25 minut, aż będą lekko rumiane i zwarte.
4. **Przygotowanie sosu pomidorowego:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek, a następnie smaż na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż staną się miękkie. Dodaj pomidory pelati, przecier pomidorowy, bazylię, oregano, sól i pieprz. Gotuj sos na małym ogniu przez 15-20 minut, od czasu do czasu mieszając.
5. **Łączenie klopsików z sosem:** Upieczone klopsiki dodaj do sosu pomidorowego i gotuj całość przez 5-10 minut, aby klopsiki wchłonęły część sosu i nabrały smaku.
6. **Podawanie:** Pieczone klopsiki z soczewicy podawaj z makaronem pełnoziarnistym, kaszą lub pieczywem. Udekoruj danie świeżymi ziołami, np. bazylią lub natką pietruszki.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

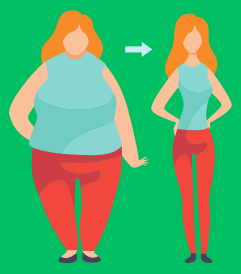
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

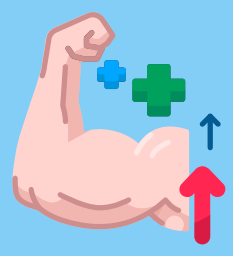
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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