

# 10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

## GULASZ Z KRÓLIKA Z WARZYWAMI I KLUSECZKAMI



Mięso z królika



Marchew



Seler



Bulion warzywny



Pomidory z puszki



Mąka pszenna

## PIECZONY STEK Z TUŃCZYKA Z SALSĄ Z POMIDORÓW I OLIVEK



Stek z tuńczyka



Oliwki czarne



Pomidory



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek



Bazylia

# RISOTTO Z BURAKAMI I KOZIM SEREM



Ryż arborio



Bulion warzywny



Buraki



Ser kozi



Cebula



Oliwa z oliwek

# PIECZONY KURCZAK Z POMARAŃCZAMI I TYMIANKIEM



Pierś z kurczaka



Pomarańcze



Tymianek



Czosnek

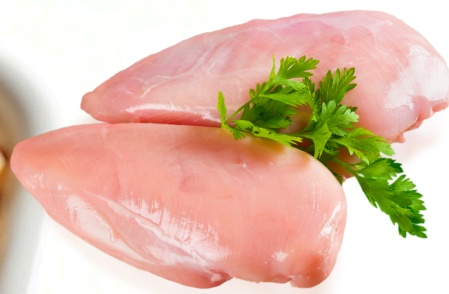


Miód



Oliwa z oliwek

# ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, KURCZAKIEM I SOSEM BESZAMELOWYM



Pierś z kurczaka



Makaron  
pełnoziarnisty



Mleko



Masło



Oliwa z oliwek



Mąka pełnoziarnista

# PIECZONE WARZYWA Z KASZĄ GRYCZANĄ I PESTO



Cukinia



Kasza gryczana



Papryka czerwona



Batat



Oliwa z oliwek



Bazylija

# KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM Z CHORIZO I RYŻEM



Krewetki



Chorizo



Ryż pełnoziarnisty



Pomidory z puszki



Cebula



Czosnek

# PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ TERIYAKI I BROKUŁAMI



Filet z łososa



Brokuł



Sos sojowy



Miód



Oliwa z oliwek



Imbir

# GULASZ Z BARANINY Z KUSKUSEM I WARZYWAMI



Mięso z baraniny



Kuskus  
pełnoziarnisty



Marchew



Papryka czerwona



Przecier pomidorowy



Bulion warzywny

# LASAGNE Z CUKINIĄ, BAKŁAŻANEM I BESZAMELEM



Płaty lasagne



Cukinia



Bakłażan



Mleko

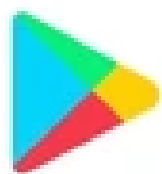


Masło



Pomidory z puszki

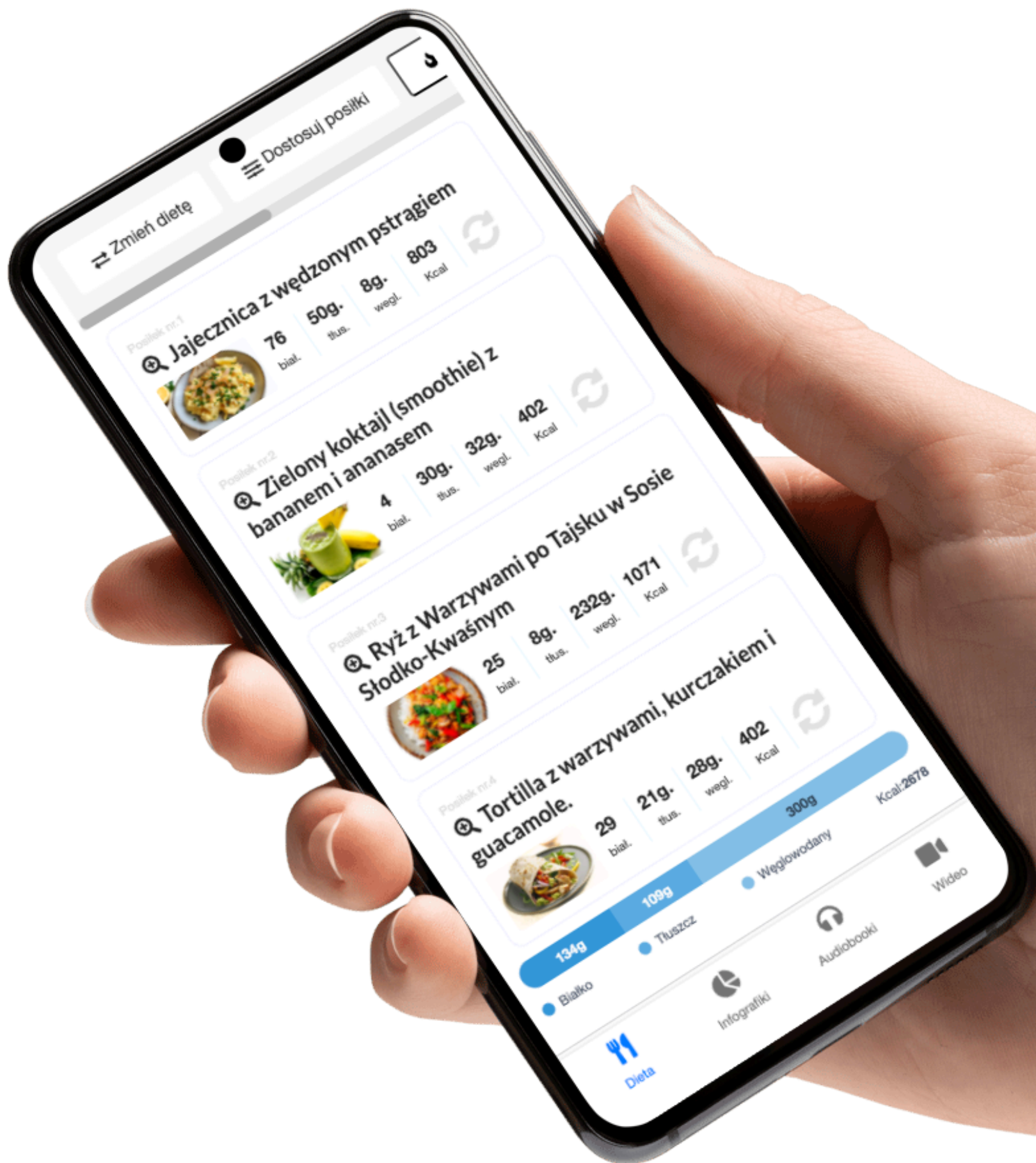
# Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



Więcej info na [www.motywator.tv](http://www.motywator.tv)

# GULASZ Z KRÓLIKA Z WARZYWAMI I KLUSECZKAMI



## Składniki:

- Mięso z królika, bez kości – 500 g
- Cebula – 150 g
- Marchew – 200 g
- Seler – 100 g
- Pietruszka korzeń – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Cukinia – 150 g
- Pomidory z puszki – 400 g
- Bulion warzywny (lub drobiowy) – 500 ml
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Liść laurowy – 2 g
- Ziele angielskie – 2 g
- Sól i pieprz – do smaku

## Kluseczki:

- Mąka pszenna – 150 g
- Jajko – 50 g
- Woda – 50 ml
- Szczypta soli – 2 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie gulaszu:

- Mięso z królika pokrój na kawałki. Cebulę, marchew, seler i pietruszkę obierz i pokrój w drobną kostkę.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż, aż się zeszkli. Następnie dodaj pokrojone mięso królika i obsmaż z każdej strony.
- Dodaj marchew, seler, pietruszkę i czosnek, a po kilku minutach również paprykę i cukinię.
- Dodaj pomidory z puszki, liść laurowy, ziele angielskie oraz bulion. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Duś na wolnym ogniu przez około 60 minut, aż mięso będzie miękkie.

### 2. Przygotowanie kluseczek:

- W misce połącz mąkę, jajko, wodę i sól, aby uzyskać gładkie ciasto.
- Formuj małe kluseczki (np. łyżeczką) i wrzucaj je do wrzącej, osolonej wody. Gotuj przez kilka minut, aż wypłyną na powierzchnię.

### 3. Serwowanie:

- Gulasz podawaj z kluseczkami, udekorowany świeżymi ziołami, np. natką pietruszki. Smacznego!

# PIECZONY STEK Z TUŃCZYKA Z SALSĄ Z POMIDORÓW I OLIVEK



## Składniki:

- Steki z tuńczyka – 400 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sól – do smaku
- Pieprz – do smaku
- Sok z cytryny – 10 g
- Świeży tymianek lub rozmaryn – 5 g

## Salsa z pomidorów i oliwek:

- Pomidory – 200 g
- Oliwki czarne, bez pestek – 50 g
- Czerwona cebula – 50 g
- Świeża bazylia – 10 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Ocet balsamiczny – 5 g
- Sól i pieprz – do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie steków z tuńczyka:

- Steki z tuńczyka osusz ręcznikiem papierowym, natrzyj oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, solą, pieprzem i świeżym tymiankiem lub rozmarynem.
- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Steki połóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 8-10 minut (czas pieczenia zależy od preferowanego stopnia wysmażenia; tuńczyk najlepiej smakuje, gdy jest lekko różowy w środku).

### 2. Przygotowanie salsy:

- Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój w drobną kostkę.
- Oliwki i czerwoną cebulę pokrój na drobne kawałki. Wymieszaj z pomidorami.
- Dodaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, posiekaną świeżą bazylię, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszaj.

### 3. Serwowanie:

- Upieczony stek z tuńczyka podawaj z porcją salsy z pomidorów i oliwek. Można udekorować listkami bazylii. Smacznego!



# RISOTTO Z BURAKAMI I KOZIM SEREM



## Składniki:

- Ryż arborio (do risotto) – 200 g
- Bulion warzywny – 750 ml
- Buraki (ugotowane lub upieczone) – 200 g
- Kozie ser – 100 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Białe wino (opcjonalnie) – 50 ml
- Świeży tymianek lub natka pietruszki – 5 g
- Sól i pieprz – do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie buraków:

- Jeśli używasz surowych buraków, umyj je, zawiń w folię aluminiową i piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 45 minut lub do miękkości. Po wystudzeniu obierz i pokrój w drobną kostkę.

### 2. Przygotowanie risotto:

- Cebulę i czosnek posiekaj drobno. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż na małym ogniu, aż się zeszkli. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez chwilę.
- Wsyp ryż i smaż, mieszając, aż ziarenka staną się lekko przezroczyste. Jeśli używasz wina, wlej je teraz i gotuj, aż całkowicie odparuje.
- Stopniowo dodawaj bulion, po jednej chochli na raz, mieszając i czekając, aż ryż wchłonie płyn przed dodaniem kolejnej porcji bulionu. Gotuj na średnim ogniu przez około 18-20 minut, aż ryż będzie miękki, ale al dente.

### 3. Dodanie buraków i sera:

- Pod koniec gotowania dodaj pokrojone buraki i delikatnie wymieszaj, aż risotto nabierze pięknego różowego koloru.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku, a następnie dodaj pokruszony kozie ser, mieszając, aby się lekko roztopił.

### 4. Serwowanie:

- Risotto podawaj posypane świeżymi listkami tymianku lub natki pietruszki. Smacznego!

# PIECZONY KURCZAK Z POMARAŃCZAMI I TYMIANKIEM



## Składniki:

- Piersi z kurczaka (lub udka) – 500 g
- Pomarańcze – 200 g (ok. 1 duża pomarańcza)
- Świeży tymianek – 5 g
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Miód – 10 g
- Sól – do smaku
- Pieprz – do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie marynaty:

- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, miód, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i pieprz.
- Pomarańczę sparz, a następnie zetrzyj trochę skórki i wyciśnij sok z połowy owocu, dodając do marynaty. Pozostałą część pomarańczy pokrój na plasterki.

### 2. Marynowanie kurczaka:

- Kurczaka natrzyj przygotowaną marynatą, a następnie umieść w naczyniu żaroodpornym. Na wierzch połóż gałązki świeżego tymianku i plasterki pomarańczy.
- Odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut (a najlepiej na kilka godzin), aby mięso przeszło aromatem przypraw.

### 3. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Piecz kurczaka przez około 25-30 minut (czas pieczenia może się różnić w zależności od wielkości kawałków), aż będzie złocisty i upieczony w środku.

### 4. Serwowanie:

- Pieczonego kurczaka podawaj z dodatkiem ulubionych warzyw lub lekkiej sałatki. Udekoruj świeżym tymiankiem i skrop resztką soku z pomarańczy dla podkreślenia smaku. Smacznego!

# ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, KURCZAKIEM I SOSEM BESZAMELOWYM



## Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty (np. penne lub fusilli) – 200 g
- Pierś z kurczaka – 300 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Czosnek – 10 g
- Sól i pieprz – do smaku
- Świeża natka pietruszki – 5 g

## Sos beszamelowy:

- Mleko – 400 ml
- Masło – 20 g
- Mąka pełnoziarnista – 20 g
- Gałka muszkatołowa (starta) – 1 g
- Sól i pieprz – do smaku

## Dodatki:

- Tarty ser żółty (np. mozzarella lub cheddar) – 50 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie składników:

- Makaron ugotuj al dente w lekko osolonej wodzie, a następnie odcedź.
- Pierś z kurczaka pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem.

### 2. Smażenie kurczaka:

- Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, a po chwili dodaj kurczaka. Smaż, aż mięso będzie lekko złociste i dobrze wysmażone. Odstaw na bok.

### 3. Przygotowanie sosu beszamelowego:

- W rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i mieszaj przez około 1-2 minuty, aby mąka się lekko podsmażyla, ale nie zbrązowiła.
- Stopniowo wlewaj mleko, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek. Gotuj na średnim ogniu, aż sos zgęstnieje.
- Dopraw solą, pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej.

### 4. Składanie zapiekanki:

- Wymieszaj ugotowany makaron z usmażonym kurczakiem i sosem beszamelowym. Całość przełóż do naczynia żaroodpornego.
- Posyp tartym serem.

### 5. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i piecz zapiekankę przez około 20 minut, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.

### 6. Serwowanie:

- Zapiekankę podawaj posypaną świeżo posiekaną natką pietruszki. Smacznego!

# PIECZONE WARZYWA Z KASZĄ GRYCZANĄ I PESTO



## Składniki:

- Kasza gryczana (niepalona) – 100 g
- Cukinia – 150 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Batat – 150 g
- Czerwona cebula – 80 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sól i pieprz – do smaku
- Świeży tymianek lub rozmaryn – 5 g

## Pesto:

- Świeża bazylia – 20 g
- Orzechy włoskie – 10 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sok z cytryny – 5 g
- Czosnek – 5 g
- Sól i pieprz – do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Cukinię, paprykę, batat i cebulę pokrój na kawałki o podobnej wielkości, aby równomiernie się upiekły.
- W misce wymieszaj warzywa z oliwą z oliwek, solą, pieprzem i świeżym tymiankiem lub rozmarynem.
- Rozłóż warzywa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko zarumienione.

### 2. Przygotowanie kaszy:

- Ugotuj kaszę gryczaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie miękka. Odcedź i odstaw na bok.

### 3. Przygotowanie pesto:

- W blenderze połącz bazylię, orzechy włoskie, oliwę z oliwek, sok z cytryny i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dopraw solą i pieprzem do smaku i zmiksuj na gładkie pesto.

### 4. Serwowanie:

- Na talerzu ułóż porcję kaszy gryczanej, dodaj pieczone warzywa i polej wszystko przygotowanym pesto. Możesz udekorować świeżymi listkami bazylii. Smacznego!

# KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM Z CHORIZO I RYŻEM



## Składniki:

- Krewetki (oczyszczone, bez pancerzy) – 250 g
- Chorizo (chude) – 50 g
- Ryż pełnoziarnisty – 100 g
- Pomidory z puszki (krojone) – 400 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Papryka wędzona – 2 g
- Słodka papryka – 2 g
- Świeża natka pietruszki – 5 g
- Sól i pieprz – do smaku

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ryżu:

- Ugotuj ryż pełnoziarnisty w lekko osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie miękki. Odcedź i odstaw na bok.

### 2. Smażenie chorizo i krewetek:

- Chorizo pokrój w cienkie plasterki, a cebulę i czosnek drobno posiekaj.
- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj chorizo i smaż przez 2-3 minuty, aż lekko się zrumieni i puści aromatyczny tłuszcz.
- Dodaj krewetki i smaż je przez około 1-2 minuty z każdej strony, aż nabiorą różowego koloru. Przełóż krewetki i chorizo na talerz i odstaw.

### 3. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- Na tej samej patelni dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż się zeszkli. Następnie dodaj czosnek i smaż jeszcze chwilę.
- Dodaj pomidory z puszki, wędzoną paprykę i słodką paprykę. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Gotuj na średnim ogniu przez około 10-15 minut, aż sos lekko zgęstnieje.

### 4. Połączenie składników:

- Do sosu dodaj usmażone wcześniej chorizo i krewetki. Delikatnie wymieszaj i gotuj całość przez 2-3 minuty, aby smaki się połączyły.

### 5. Serwowanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu, obok dodaj krewetki w sosie pomidorowym. Całość posyp posiekaną świeżą natką pietruszki. Smacznego!

# PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ TERIYAKI I BROKUŁAMI



## Składniki:

- Filet z łososia (ze skórą lub bez) – 400 g
- Brokuł – 200 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól i pieprz – do smaku
- Sezam (do posypania, opcjonalnie) – 5 g

## Glazura teriyaki:

- Sos sojowy o obniżonej zawartości sodu – 30 ml
- Miód – 10 g
- Ocet ryżowy – 5 ml
- Imbir (świeży, starty) – 5 g
- Czosnek (starty) – 5 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie glazury teriyaki:

- W miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, ocet ryżowy, starty imbir i czosnek. Odstaw na chwilę, aby smaki się połączyły.

### 2. Przygotowanie łososia:

- Filet z łososia opłucz i osusz. Natrzyj go odrobiną oliwy z oliwek, a następnie posól i popieprz do smaku.
- Łososia umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i posmaruj obficie przygotowaną glazurą teriyaki.

### 3. Pieczenie łososia i brokułów:

- Brokuł podziel na różyczki, skrop oliwą z oliwek i lekko posól.
- Na blasze obok łososia rozłóż brokuły. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200°C i piecz przez 12-15 minut, aż łosoś będzie soczysty i upieczony, a brokuły lekko przypieczone i miękkie.

### 4. Wykończenie:

- Po upieczeniu możesz posypać łososia sezamem dla dodatkowego smaku i chrupkości.

### 5. Serwowanie:

- Łososia podawaj z pieczonymi brokułami. Dodatkowo możesz skropić glazurą teriyaki, jeśli została. Smacznego!

# GULASZ Z BARANINY Z KUSKUSEM I WARZYWAMI



## Składniki:

- Mięso z baraniny (pokrojone w kostkę) – 400 g
- Kuskus pełnoziarnisty – 150 g
- Cebula – 100 g
- Marchew – 150 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Cukinia – 150 g
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Przepiórka pomidorowa – 200 ml
- Bulion warzywny lub wołowy – 500 ml
- Świeży tymianek lub rozmaryn – 5 g
- Kumin – 2 g
- Papryka słodka – 2 g
- Sól i pieprz – do smaku
- Świeża kolendra lub pietruszka – 5 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie mięsa:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj pokrojoną w kostkę baraninę i smaż na średnim ogniu, aż mięso się lekko zrumieni.
- Dodaj posiekaną cebulę i czosnek i smaż razem z mięsem, aż cebula się zeszkli.

### 2. Dodanie warzyw i przypraw:

- Marchew obierz i pokrój w plasterki, paprykę i cukinię pokrój w kostkę. Dodaj warzywa do garnka z mięsem i wymieszaj.
- Dodaj kumin, słodką paprykę, sól i pieprz oraz gałązki tymianku lub rozmarynu. Wszystko dobrze wymieszaj.

### 3. Duszenie gulaszu:

- Dodaj przecier pomidorowy i bulion. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień, przykryj garnek i duś gulasz przez 1-1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie, a warzywa dobrze ugotowane. W razie potrzeby dodaj więcej bulionu.

### 4. Przygotowanie kuskusu:

- W osobnym naczyniu zalej kuskus gorącą wodą (proporcje według opakowania), przykryj i odstaw na kilka minut, aż napęcznieje. Następnie wymieszaj widelcem, aby rozdzielić ziarna.

### 5. Serwowanie:

- Na talerzu ułóż porcję kuskusu, a na nim gulasz z baraniny i warzywami. Całość posyp świeżą kolendrą lub pietruszką. Smacznego!

# LASAGNE Z CUKINIĄ, BAKŁAŻANEM I BESZAMELEM



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Cukinię i bakłażana pokrój w cienkie plastry. Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
- Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i czosnek, i smaż, aż się zeszkłą. Dodaj pomidory z puszki i duś na małym ogniu przez 10 minut, doprawiając solą, pieprzem oraz świeżą bazylią lub oregano.

### 2. Przygotowanie sosu beszamelowego:

- W rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i mieszaj, aż lekko się podsmaży, ale nie zbrązowieje.
- Stopniowo wlewaj mleko, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej.

### 3. Składanie lasagne:

- Na dnie naczynia żaroodpornego rozłóż cienką warstwę sosu pomidorowego. Ułóż pierwszą warstwę płatów lasagne, na nich część plasterków cukinii i bakłażana, polej beszamelem i sosem pomidorowym.
- Powtarzaj warstwy, aż zużyjesz wszystkie składniki. Na wierzchu ułóż ostatnią warstwę beszamelu i posyp tartym serem.

### 4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i piecz lasagne przez 30-35 minut, aż będzie złocista i dobrze zapieczona.

### 5. Serwowanie:

- Po upieczeniu odstaw lasagne na kilka minut przed krojeniem, aby lekko stężała. Smacznego!

## Składniki:

- Płaty lasagne pełnoziarnistej – 200 g
- Cukinia – 200 g
- Bakłażan – 200 g
- Pomidory z puszki (krojone) – 400 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Świeża bazylia lub oregano – 5 g
- Sól i pieprz – do smaku

## Sos beszamelowy:

- Mleko – 400 ml
- Masło – 20 g
- Mąka pełnoziarnista – 20 g
- Gałka muszkatołowa – 1 g
- Sól i pieprz – do smaku

## Dodatki:

- Tarty ser mozzarella lub parmezan – 50 g



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



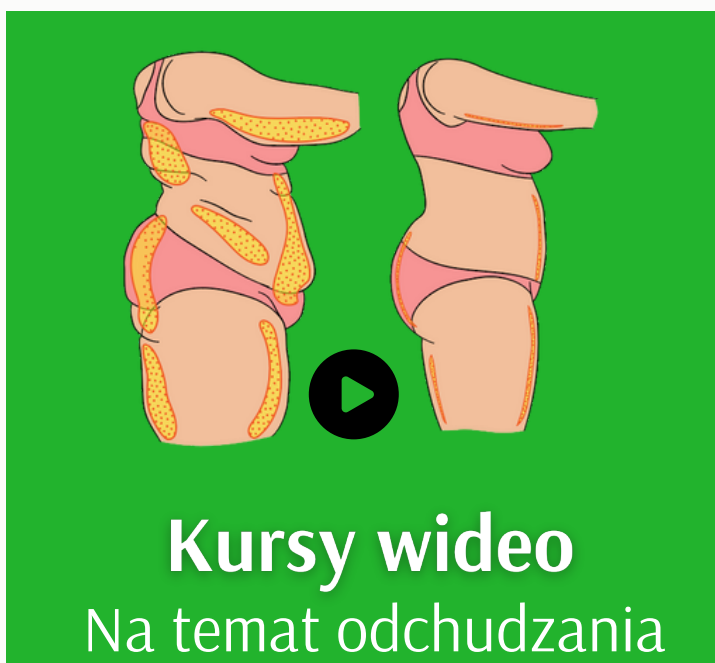
**10 ebooków**  
same fakty



**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
- Salatki
- 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



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 12 zł miesięcznie

