

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

KURCZAK W SOSIE POMIDOROWYM Z OLIWKAMI I KAPARAMI



Pierś z kurczaka



Oliwa z oliwek



Pomidory z puszki



Oliwki czarne



Kapary



Cebula

PIECZONY ŁOSOŚ Z ZIOŁOWĄ KRUSZONKĄ I KASZĄ JAGLANĄ



Filet z łososa



Kasza jaglana



Bułka tarta



Natka pietruszki



Oliwa z oliwek



Koperek

GULASZ Z DZIKA Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI



Mięso z dzika



Korzeń pietruszki



Korzeń selera



Bulion warzywny



Przecier pomidorowy



Marchew

RISOTTO Z SZPARAGAMI I SZAFRANEM



Ryż arborio



Szparagi zielone



Bulion warzywny



Białe wino



Szafran



Oliwa z oliwek

ZAPIEKANE CANNELLONI Z MIĘSEM I SOSEM BESZAMELOWYM



Makaron cannelloni



Mielone mięso z indyka



Przecier pomidorowy



Oliwa z oliwek



Mleko



Masło

PIECZONY DORSZ Z SOSEM Z BIAŁEGO WINA I CYTRYNY



Filet z dorsza



Oliwa z oliwek



Białe wino



Sok z cytryny



Bulion warzywny



Skórka z cytryny

KURCZAK W SOSIE CURRY Z MLEKIEM KOKOSOWYM I ANANASEM



Pierś z kurczaka



Pasta curry



Papryka czerwona



Mleko kokosowe



Imbir



Ananas

PIECZONE WARZYWA Z SEREM FETA I ZIOŁAMI



Cukinia



Bakłażan



Papryka czerwona



Ser feta



Tymianek



Rozmaryn

STEK Z TUŃCZYKA Z SOSEM WASABI I SAŁATKĄ Z OGÓRKA



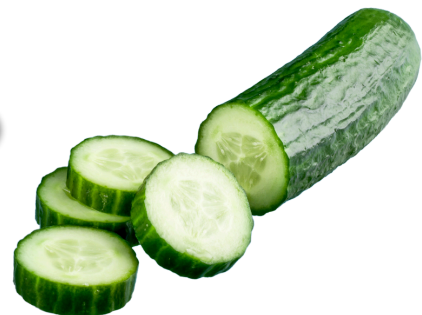
Stek z tuńczyka



Pasta wasabi



Sos sojowy



Ogórek



Nasiona sezamu



Ocet ryżowy

PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z SOSEM ŻURAWINOWYM I ZIEMNIAKAMI



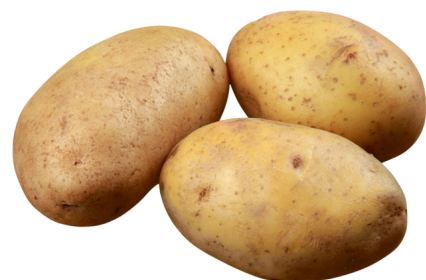
Pierś z indyka



Żurawina



Miód



Ziemniaki

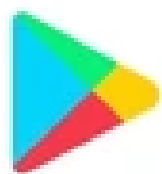


Sok pomarańczowy



Oliwa z oliwek

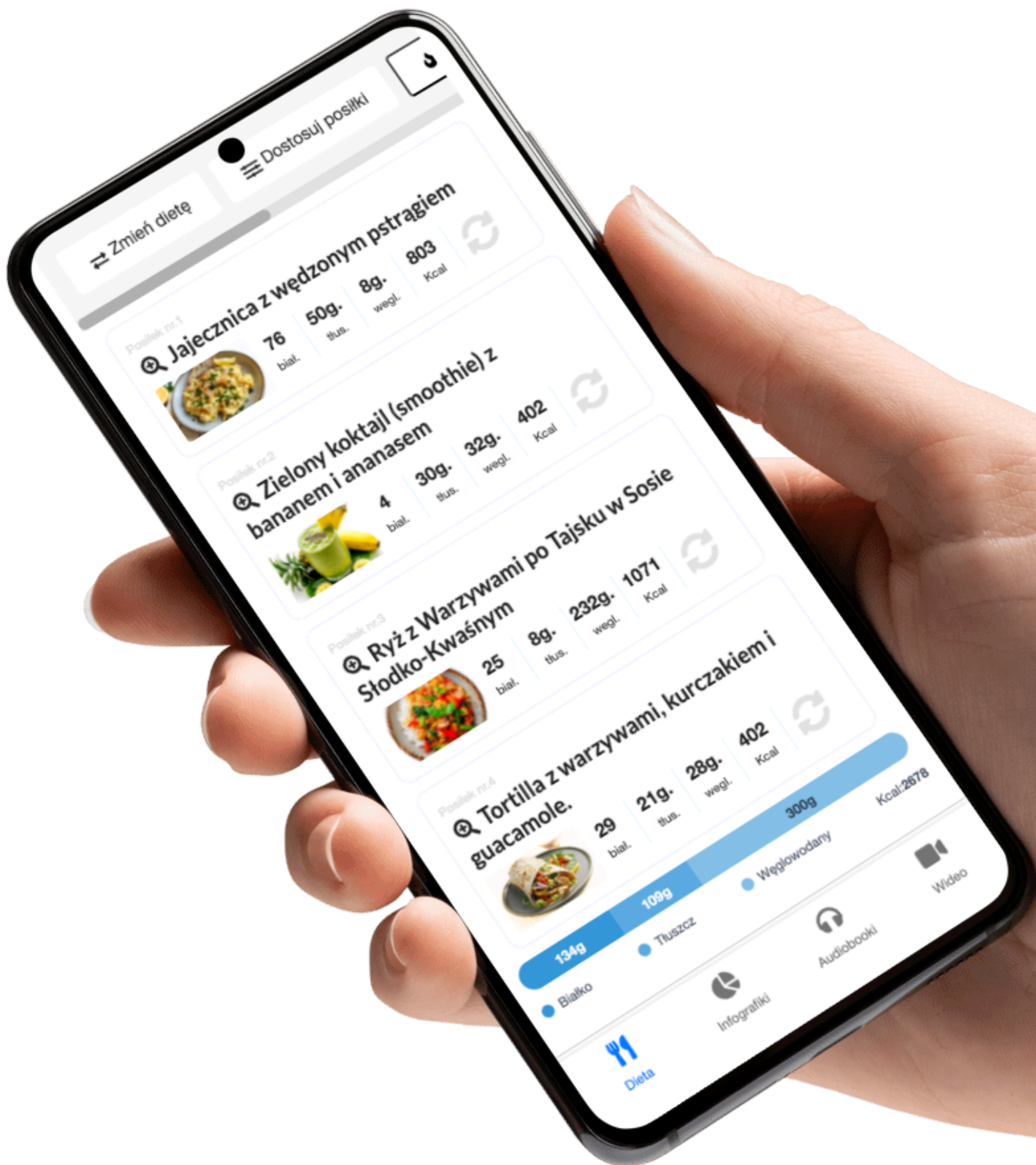
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

KURCZAK W SOSIE POMIDOROWYM Z OLIVKAMI I KAPARAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Kurczak (pierś) – 300 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g
- Pomidory z puszki (bez skórki) – 400 g
- Oliwki czarne, bez pestek – 40 g
- Kapary – 20 g
- Świeża bazylia – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Oregano suszone – 1 g

Przygotowanie:

1. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
2. Kurczaka pokrój na kawałki, dopraw solą i pieprzem, a następnie podsmaż na złoty kolor z obu stron. Przełóż na talerz.
3. Na tej samej patelni podsmaż drobno posiekaną cebulę oraz czosnek, aż staną się miękkie.
4. Dodaj pomidory z puszki, oregano i duś całość przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje.
5. Dodaj oliwki oraz kapary, a następnie ponownie włóż kurczaka do sosu.
6. Duś wszystko razem przez kolejne 10 minut, aby smaki się połączyły.
7. Na koniec dodaj świeżą bazylię, dopraw do smaku solą i pieprzem, jeśli to konieczne.

Podawaj kurczaka z ulubionymi dodatkami, na przykład pełnoziarnistym ryżem lub komosą ryżową, aby uczynić posiłek pełnowartościowym. Smacznego!

PIECZONY ŁOSOŚ Z ZIOŁOWĄ KRUSZONKĄ I KASZĄ JAGLANĄ



Składniki (na 2 porcje):

- Filet z łososia (ze skórą) – 300 g
- Kasza jaglana – 100 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Bułka tarta pełnoziarnista – 20 g
- Natka pietruszki – 10 g
- Koperek – 10 g
- Tymianek świeży – 5 g
- Skórka z cytryny – 2 g
- Czosnek – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie kruszonki ziołowej:** W misce wymieszaj drobno posiekaną natkę pietruszki, koperek, tymianek, bułkę tartą, startą skórkę z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i pieprz.
- 2. Łosoś:** Filet z łososia umieść na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem. Na wierzch nałóż przygotowaną kruszonkę, delikatnie ją dociskając.
- 3. Pieczenie:** Piecz łososia w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 15–20 minut, aż kruszonka stanie się złocista, a ryba upieczona.
- 4. Kasza jaglana:** Kaszę jaglaną przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie miękka.

Podawaj łososia z kruszonką ziołową na kaszy jaglanej, udekorowanego świeżymi ziołami, jeśli lubisz. Smacznego!

GULASZ Z DZIKA Z

WARZYWAMI KORZENIOWYMI



Składniki (na 2 porcje):

- Mięso z dzika (pokrojone w kostkę) – 300 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g
- Marchew – 100 g
- Pietruszka korzeń – 100 g
- Seler korzeniowy – 100 g
- Bulion warzywny (lub mięsny) – 500 ml
- Przepiec pomidorowy – 50 g
- Liść laurowy – 1 sztuka (ok. 1 g)
- Ziele angielskie – 2 ziarna (ok. 1 g)
- Tymianek suszony – 1 g
- Rozmaryn świeży – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie:

1. Na głębokiej patelni lub w garnku rozgrzej oliwę. Dodaj mięso z dzika, dopraw solą i pieprzem, a następnie obsmaż na złoty kolor z każdej strony. Przełóż na talerz.
2. Na tej samej patelni podsmaż drobno posiekaną cebulę oraz czosnek, aż staną się miękkie i lekko złociste.
3. Dodaj pokrojoną w kostkę marchew, pietruszkę korzeń i seler. Podsmaż warzywa przez kilka minut, aby lekko się zarumieniły.
4. Dodaj obsmażone mięso z dzika z powrotem do garnka. Wlej bulion, przecier pomidorowy, a następnie dodaj liść laurowy, ziele angielskie, tymianek i rozmaryn.
5. Doprowadź całość do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Duś gulasz na małym ogniu przez około 1,5–2 godziny, aż mięso będzie miękkie, a smaki się połączą.
6. W razie potrzeby dopraw do smaku solą i pieprzem.

Podawaj gulasz z kaszą gryczaną, puree ziemniaczanym lub pieczywem razowym.
Smacznego!

RISOTTO Z SZPARAGAMI I SZAFRANEM



Składniki (na 2 porcje):

- Ryż arborio – 160 g
- Szparagi zielone – 200 g
- Bulion warzywny (ciepły) – 500 ml
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 5 g
- Szafran – 0.1 g (szczypta)
- Białe wytrawne wino – 50 ml
- Parmezan – 20 g
- Masło – 10 g
- Świeża bazylia lub natka pietruszki (do dekoracji) – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie:

1. **Szparagi:** Odetnij zdrewniałe końcówki szparagów, a następnie pokrój je na 2-3 cm kawałki. Główki szparagów odłóż na bok, aby dodać je na końcu, by pozostały chrupiące.
2. **Bulion:** W małym naczyniu namocz szafran w łyżce ciepłego bulionu, aby wydobyć jego aromat i kolor.
3. **Podsmażanie:** Na głębokiej patelni lub w rondlu rozgrzej oliwę. Dodaj drobno posiekaną cebulę oraz czosnek, i podsmaż, aż będą miękkie.
4. **Dodaj ryż:** Wsyp ryż i mieszaj przez około 1 minutę, aż stanie się szklisty. Wlej białe wino i gotuj, aż odparuje.
5. **Dodaj bulion:** Dodawaj bulion po jednej chochli, za każdym razem czekając, aż ryż wchłonie płyn, zanim dodasz kolejną porcję. Po 10 minutach dodaj pokrojone szparagi (z wyjątkiem główek) i szafran.
6. **Główki szparagów:** Na ostatnie 3-4 minuty gotowania dodaj główki szparagów, aby były lekko chrupiące.
7. **Wykończenie:** Kiedy ryż będzie kremowy i al dente, zdejmij risotto z ognia, dodaj parmezan oraz masło, mieszając, aby uzyskać kremową konsystencję. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Podawaj risotto od razu, udekorowane świeżą bazylią lub natką pietruszki. Smacznego!

ZAPIEKANE CANNELLONI Z MIĘSEM I SOSEM BESZAMELOWYM



Składniki (na 2 porcje):

Cannelloni z mięsem:

- Makaron cannelloni – 100 g
- Mięso mielone z indyka – 200 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 5 g
- Przepier pomidorowy – 100 g
- Marchew – 50 g
- Seler naciowy – 50 g
- Świeża bazylija – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Oregano suszone – 1 g

Sos beszamelowy:

- Mleko – 200 ml
- Masło – 10 g
- Mąka pełnoziarnista – 10 g
- Gałka muskatołowa – 0.5 g (szczypta)
- Sól – 1 g
- Pieprz biały – 0.5 g

Dodatki:

- Parmezan lub ser mozzarella (starty) – 20 g

Przygotowanie:

Nadzienie:

1. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj posiekaną cebulę i czosnek, a następnie podsmaż na złoty kolor.
2. Dodaj mięso mielone, dopraw solą, pieprzem i oregano, i smaż do zarumienienia.
3. Dodaj startą marchew, pokrojony drobno seler oraz przecier pomidorowy. Gotuj przez około 10 minut, aż nadzienie zgęstnieje i smaki się połączą. Na koniec dodaj świeżą bazylię.

Sos beszamelowy:

1. W rondelku rozpuść masło, dodaj mąkę i mieszaj przez około 1 minutę, tworząc zasmażkę.
2. Stopniowo wlewaj mleko, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek. Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje.
3. Dodaj gałkę muskatołową, sól i pieprz biały. Wymieszaj i zdejmij z ognia.

Składanie i pieczenie:

1. Napełnij rurki cannelloni przygotowanym farszem.
2. W naczyniu żaroodpornym rozprowadź ciekłą warstwę sosu beszamelowego, a następnie ułóż w nim nadziane cannelloni.
3. Polej całość pozostałym sosem beszamelowym, a na wierzch posyp startym serem.
4. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 25–30 minut, aż cannelloni będą miękkie, a ser się zarumieni.

Podawaj cannelloni gorące, udekorowane świeżymi ziołami, jeśli lubisz. Smacznego!

PIECZONY DORSZ Z SOSEM Z BIAŁEGO WINA I CYTRYNY



Składniki (na 2 porcje):

- Filet z dorsza – 300 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Świeży koperek lub pietruszka – 5 g (do dekoracji)

Sos z białego wina i cytryny:

- Białe wytrawne wino – 50 ml
- Sok z cytryny – 20 ml
- Skórka z cytryny – 2 g
- Bulion warzywny – 100 ml
- Masło – 10 g
- Czosnek – 5 g
- Tymianek świeży – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz biały – 0.5 g

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie dorsza:** Filet z dorsza skrop oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem. Umieść na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
- 2.** Piecz dorsza w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 12–15 minut, aż będzie miękki i soczysty.
- 3. Sos z białego wina i cytryny:**
 - W małym rondelku rozgrzej masło, dodaj drobno posiekany czosnek i świeży tymianek. Podsmażaj przez chwilę, aż czosnek się zeszkli.
 - Wlej białe wino i gotuj na średnim ogniu, aż część płynu odparuje.
 - Dodaj bulion warzywny, sok z cytryny, skórkę z cytryny oraz sól i pieprz biały. Gotuj przez około 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
 - Jeśli chcesz, możesz dodać więcej masła, aby sos był jeszcze bardziej kremowy.
- 4. Podawanie:** Na talerz nałóż filet z dorsza, polej sosem z białego wina i cytryny, a całość udekoruj świeżym koperkiem lub natką pietruszki.

Doskonałym dodatkiem do tego dania będą gotowane ziemniaki, kasza jaglana lub świeża sałatka z zielonych warzyw. Smacznego!

KURCZAK W SOSIE CURRY Z MLEKIEM KOKOSOWYM I ANANASEM



Składniki (na 2 porcje):

- Pierś z kurczaka – 300 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 5 g
- Imbir świeży – 5 g
- Pasta curry (żółta lub czerwona, w zależności od preferencji) – 10 g
- Mleko kokosowe – 200 ml
- Ananas świeży lub z puszki (bez cukru) – 100 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Świeża kolendra – 5 g (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:** Pierś z kurczaka pokrój na kawałki. Cebulę, czosnek i imbir drobno posiekaj. Paprykę pokrój w paski, a ananasa w kostkę.
2. **Podsmażanie:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę, czosnek i imbir. Smaż przez kilka minut, aż cebula się zeszkli.
3. **Dodaj kurczaka i curry:** Dodaj kawałki kurczaka i smaż, aż się lekko zarumienią. Następnie dodaj pastę curry i dokładnie wymieszaj, aby mięso było nią pokryte.
4. **Dodaj mleko kokosowe i warzywa:** Wlej mleko kokosowe, dodaj paprykę i ananasa. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na średnim ogniu przez około 15 minut, aż kurczak będzie miękki, a smaki się połączą.
5. **Doprawienie:** Dopraw do smaku solą i pieprzem.
6. **Podawanie:** Podawaj kurczaka w sosie curry z ryżem jaśminowym lub brązowym, posypanego świeżą kolendrą.

To danie jest aromatyczne, lekko słodkie dzięki ananasowi i delikatnie kremowe dzięki mleku kokosowemu. Smacznego!

PIECZONE WARZYWA Z SEREM FETA I ZIOŁAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Cukinia – 200 g
- Bakłażan – 150 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Papryka żółta – 100 g
- Marchew – 100 g
- Pomidorki koktajlowe – 100 g
- Czerwona cebula – 50 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Ser feta – 80 g
- Świeży rozmaryn – 5 g
- Świeży tymianek – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Ocet balsamiczny (opcjonalnie) – 5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:** Cukinię, bakłażana, papryki, marchew i cebulę pokrój na kawałki o podobnej wielkości. Pomidorki koktajlowe możesz pozostawić w całości.
2. **Doprawianie:** Przełóż warzywa do dużej miski, dodaj oliwę z oliwek, sól, pieprz oraz posiekane świeże zioła (rozmaryn i tymianek). Delikatnie wymieszaj, aby warzywa były równomiernie pokryte przyprawami.
3. **Pieczenie:** Przełóż warzywa na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 25–30 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko przyrumienione.
4. **Dodanie sera feta:** Wyjmij warzywa z piekarnika i posyp je pokruszonym serem feta. Jeśli lubisz, skrop warzywa odrobiną octu balsamicznego dla dodatkowego smaku.
5. **Podawanie:** Przed podaniem możesz posypać danie świeżymi ziołami, takimi jak pietruszka lub bazylija.

To danie jest pełne aromatycznych ziół, a pieczone warzywa w połączeniu z serem feta tworzą pyszne, lekko słone i kremowe połączenie. Smacznego!

STEK Z TUŃCZYKA Z SOSEM WASABI I SAŁATKĄ Z OGÓRKA



Składniki (na 2 porcje):

Stek z tuńczyka:

- Stek z tuńczyka – 300 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g

Sos wasabi:

- Wasabi (pasta) – 5 g
- Sos sojowy – 15 ml
- Sok z limonki – 10 ml
- Miód – 5 g

Sałatka z ogórka:

- Ogórek świeży – 200 g
- Ocet ryżowy – 10 ml
- Olej sezamowy – 5 ml
- Nasiona sezamu – 5 g
- Świeży koperk lub kolendra – 5 g (do dekoracji)
- Sól – 1 g
- Pieprz – 0.5 g

Przygotowanie:

Stek z tuńczyka:

1. Natrzyj stek z tuńczyka oliwą, solą i pieprzem.
2. Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na dużym ogniu. Smaż stek przez 1–2 minuty z każdej strony, aby był delikatnie zarumieniony na zewnątrz, a w środku pozostawał różowy (lub według preferencji).
3. Odłóż stek na chwilę, aby odpoczął.

Sos wasabi:

1. W małej miseczce wymieszaj pastę wasabi, sos sojowy, sok z limonki i miód, aż składniki się połączą i utworzą gładki sos.

Sałatka z ogórka:

1. Ogórka pokrój w cienkie plasterki (możesz użyć obieraczki do warzyw, aby uzyskać bardzo cienkie plastry).
2. W misce wymieszaj ocet ryżowy, olej sezamowy, sól i pieprz. Dodaj plasterki ogórka i delikatnie wymieszaj.
3. Posyp sałatkę nasionami sezamu i udekoruj świeżym koperkiem lub kolendrą.

Podawanie:

1. Na talerzu ułóż stek z tuńczyka, polej go sosem wasabi lub podaj sos osobno.
2. Obok połóż porcję sałatki z ogórka.

To danie jest lekkie, świeże i pełne smaku, idealne na zdrową kolację. Smacznego!

PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z SOSEM ŻURAWINOWYM I ZIEMNIAKAMI



Składniki (na 2 porcje):

Pieczona pierś z indyka:

- Pierś z indyka – 300 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Czosnek – 5 g
- Rozmaryn świeży – 5 g
- Tymianek świeży – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g
- Sok z cytryny – 10 ml

Sos żurawinowy:

- Świeża lub mrożona żurawina – 100 g
- Miód – 10 g
- Sok pomarańczowy – 50 ml
- Skórka z pomarańczy – 2 g

Pieczone ziemniaki:

- Ziemniaki – 200 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Rozmaryn świeży – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie:

Pieczona pierś z indyka:

1. W misce wymieszaj oliwę z oliwek, przeciśnięty przez praskę czosnek, rozmaryn, tymianek, sól, pieprz oraz sok z cytryny.
2. Natrzyj marynatą pierś z indyka i odstaw na co najmniej 15 minut (lub dłużej, jeśli masz czas).
3. Piecz indyka w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 25–30 minut, aż mięso będzie soczyste i upieczone.

Sos żurawinowy:

1. W małym rondelku umieść żurawinę, sok pomarańczowy, miód i skórkę z pomarańczy.
2. Gotuj na małym ogniu przez około 10–15 minut, aż żurawina się rozpadnie i sos zgęstnieje. W razie potrzeby dopraw do smaku.

Pieczone ziemniaki:

1. Ziemniaki obierz i pokrój na kawałki. Wymieszaj z oliwą, rozmarynem, solą i pieprzem.
2. Piecz ziemniaki w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 25–30 minut, aż będą złociste i chrupiące.

Podawanie:

1. Na talerzu ułóż kawałki pieczonej piersi z indyka, polej je sosem żurawinowym.
2. Obok połóż porcję pieczonych ziemniaków.

To danie jest pełne aromatu, lekkie i świetnie nadaje się na zdrową kolację. Smacznego!

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



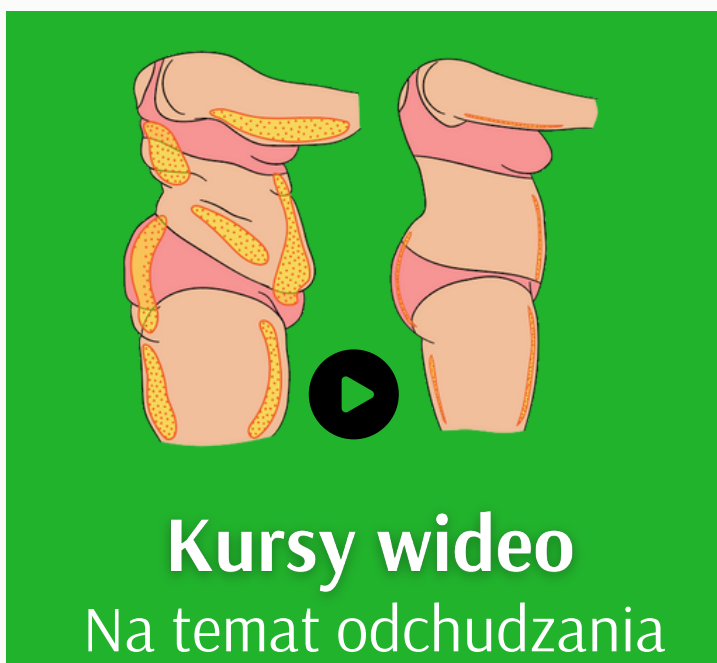
10 ebooków
same fakty



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

