

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ SOJOWO-IMBIROWĄ



Filet z łososa



Sos sojowy



Miód



Imbir



Czosnek



Sok z cytryny

KURCZAK W SOSIE MUSZTARDOWYM Z PUREE Z KALAFIORA



Pierś z kurczaka



Musztarda Dijon



Miód



Jogurt naturalny



Masło



Kalafior



RISOTTO Z KURKAMI I TYMIANKIEM



Ryż arborio



Kurki



Cebula



Bulion warzywny



Tymianek



Oliwa z oliwek

ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, SZPINAKIEM I RICOTTĄ



Oliwa z oliwek



Makaron pełnoziarnisty



Ricotta



Szpinak



Cebula



Parmezan

PIECZONY DORSZ Z CHERMOULĄ I KUSKUSEM



Filet z dorsza



Kolendra



Natka pietruszki



Oliwa z oliwek



Kuskus
pełnoziarnisty



Sok z cytryny

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z WARZYWAMI I KASZĄ KUSKUS



Mięso z jagnięciny



Cukinia



Papryka czerwona



Kuskus pełnoziarnisty



Bulion warzywny



Pomidory krojone

PIECZONE WARZYWA Z SEREM HALLOUMI I SOSEM JOGURTOWYM



Cukinia



Bakłażan



Papryka czerwona



Ser halloumi



Jogurt naturalny



Sok z cytryny

KURCZAK W SOSIE CURRY Z MLEKIEM KOKOSOWYM I ANANASEM



Pierś z kurczaka



Ryż



Pasta curry



Mleko kokosowe



Ananas



Sok z limonki

LASAGNE Z CUKINIĄ, RICOTTĄ I SOSEM POMIDOROWYM



Cukinia



Ricotta



Mozzarella



Pomidory krojone



Cebula



Oliwa z oliwek

PIECZONA POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA Z SOSEM ŚLIWKOWYM



Połędwica wieprzowa



Śliwki



Cynamon



Ocet balsamiczny

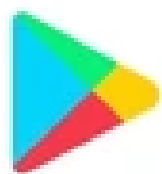


Sok pomarańczowy



Oliwa z oliwek

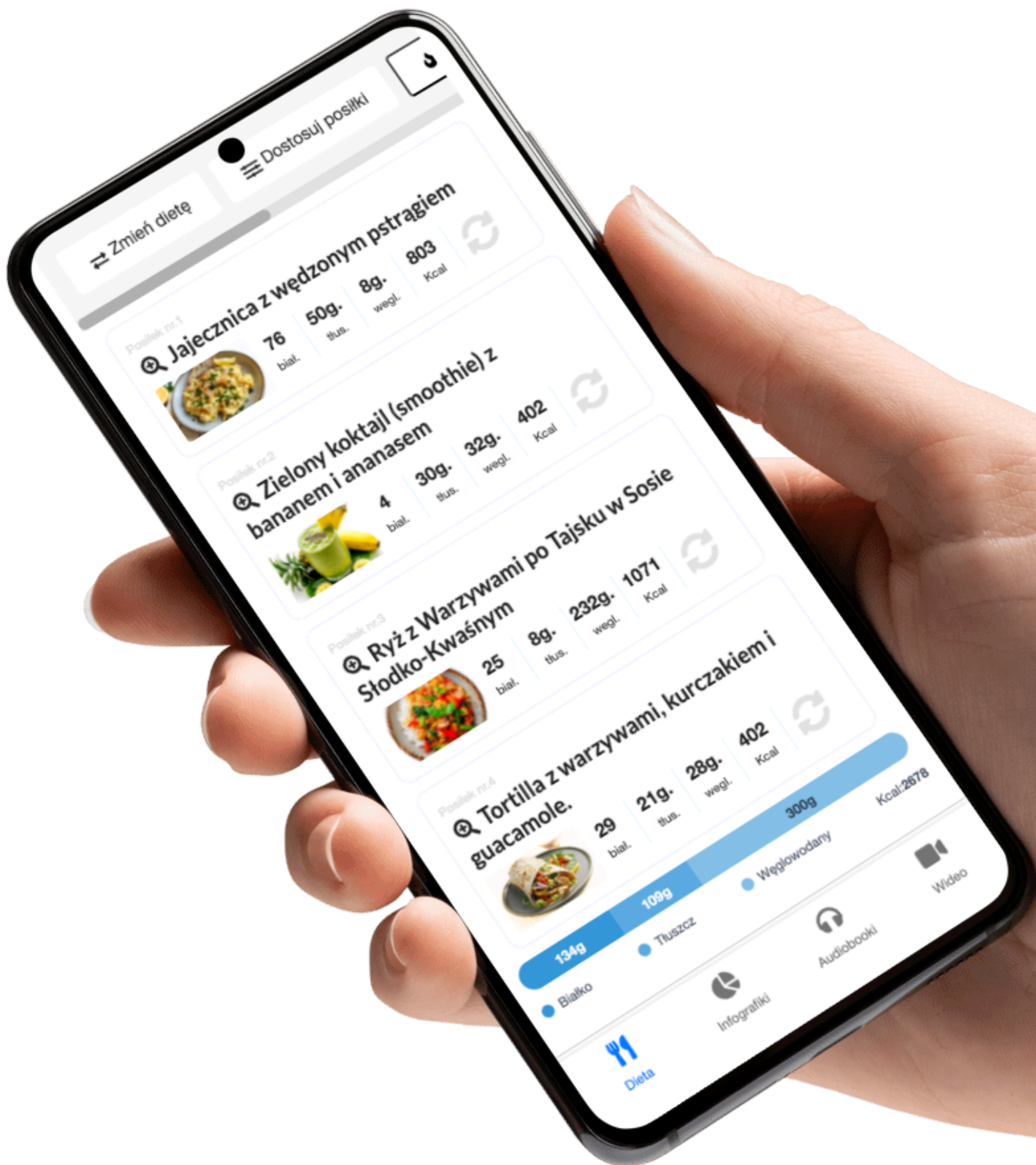
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ SOJOWO-IMBIROWĄ



Składniki:

- 400 g filetu z łososia (ze skórą)
- 20 g sosu sojowego
- 10 g miodu
- 10 g świeżo startego imbiru
- 5 g czosnku (1 ząbek, drobno posiekany)
- 10 g soku z cytryny
- 5 g oliwy z oliwek
- 2 g sezamu do posypania (opcjonalnie)
- 10 g świeżej kolendry lub natki pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. W miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, starty imbir, czosnek, sok z cytryny i oliwę z oliwek, tworząc glazurę.
3. Łososia ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skórą do dołu. Polej go przygotowaną glazurą, równomiernie rozprowadzając ją po powierzchni ryby.
4. Piecz łososia przez 12-15 minut, aż mięso będzie soczyste, a wierzch delikatnie skarmelizowany.
5. Po upieczeniu posyp sezamem i świeżą kolendrą lub pietruszką, jeśli używasz.

Sugestia podania:

Podawaj z ryżem pełnoziarnistym lub pieczonymi warzywami, aby stworzyć pełnowartościowy i zbilansowany posiłek.

KURCZAK W SOSIE MUSZTARDOWYM Z PUREE Z KALAFIORA



Składniki:

Kurczak w sosie musztardowym:

- 400 g filetu z piersi kurczaka
- 10 g oliwy z oliwek
- 20 g musztardy Dijon
- 5 g miodu
- 10 g jogurtu naturalnego
- 5 g soku z cytryny
- 2 g świeżo posiekanej natki pietruszki (opcjonalnie)
- 2 g soli
- 1 g pieprzu czarnego

Puree z kalafiora:

- 500 g kalafiora (świeży lub mrożony)
- 5 g masła
- 20 g jogurtu naturalnego
- 2 g soli
- 1 g pieprzu białego
- 2 g świeżo posiekanego szczypiorku (opcjonalnie do dekoracji)

Przygotowanie:

Kurczak w sosie musztardowym:

1. Filety z kurczaka oczyść, osusz i dopraw solą oraz pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, a następnie podsmaż kurczaka na średnim ogniu, aż będzie złoty i dobrze upieczony (około 5-7 minut z każdej strony).
3. W małej miseczce wymieszaj musztardę, miód, jogurt i sok z cytryny. Gdy kurczak będzie gotowy, zmniejsz ogień i dodaj przygotowany sos na patelnię. Podgrzewaj jeszcze przez około 2 minuty, aż sos lekko zgęstnieje.
4. Pod koniec posyp świeżą natką pietruszki, jeśli używasz.

Puree z kalafiora:

1. Kalafiora podziel na różyczki i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości (około 10-15 minut).
2. Odcedź kalafiora i zblenduj na gładką masę. Dodaj masło, jogurt, sól oraz pieprz biały i dobrze wymieszaj.
3. Puree przełóż do miseczki i posyp szczypiorkiem do dekoracji, jeśli chcesz.

Sugestia podania:

Podawaj kurczaka w sosie musztardowym z puree z kalafiora. Dla urozmaicenia możesz dodać pieczone warzywa lub lekką sałatkę.

RISOTTO Z KURKAMI I TYMIANKIEM



Składniki:

- 150 g ryżu arborio (do risotto)
- 200 g świeżych kurek (oczyszczone)
- 10 g oliwy z oliwek
- 1 cebula (około 50 g, drobno posiekana)
- 10 g świeżego tymianku (listki) lub 2 g suszonego tymianku
- 800 ml bulionu warzywnego (niskosodowego, gorącego)
- 10 g parmezanu (starty, opcjonalnie)
- 5 g masła (opcjonalnie dla kremowego wykończenia)
- 2 g soli
- 1 g pieprzu czarnego
- 10 g świeżej natki pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek, a następnie dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i lekko złota.
2. Dodaj kurki i smaż je przez około 5 minut, aż zmiękną. Dopraw delikatnie solą, pieprzem oraz częścią świeżego tymianku.
3. Wsyp ryż na patelnię i smaż go przez 1-2 minuty, mieszając, aż stanie się lekko przezroczysty.
4. Stopniowo wlewaj bulion po jednej chochelce, czekając, aż ryż wchłonie płyn, zanim dodasz kolejną porcję. Gotuj na średnim ogniu przez 18-20 minut, regularnie mieszając, aż ryż będzie miękki, a konsystencja kremowa.
5. Gdy risotto będzie gotowe, opcjonalnie dodaj masło i parmezan, mieszając do uzyskania kremowej tekstury. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
6. Na koniec posyp pozostałym świeżym tymiankiem oraz natką pietruszki.

Sugestia podania:

Risotto podawaj na ciepło, udekorowane listkami tymianku i natką pietruszki, dla aromatycznego wykończenia.

ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, SZPINAKIEM I RICOTTĄ



Składniki:

- 200 g pełnoziarnistego makaronu penne lub fusilli
- 200 g świeżego szpinaku (lub 100 g mrożonego, rozmrożonego i odsączonego)
- 150 g ricotty
- 10 g oliwy z oliwek
- 1 mała cebula (około 50 g, drobno posiekana)
- 1 ząbek czosnku (około 5 g, drobno posiekany)
- 10 g świeżo startego parmezanu (do posypania)
- 2 g soli
- 1 g pieprzu czarnego
- 2 g gałki muszkatołowej (opcjonalnie)
- 10 g świeżej natki pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw na bok.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się miękka i lekko złota.
3. Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 30 sekund, aż zaczniesz wydzielać aromat.
4. Dodaj szpinak i smaż, aż zwiędnie (jeśli używasz świeżego). Jeśli używasz mrożonego, podsmaż, aż będzie dobrze podgrzany.
5. Dopraw szpinak solą, pieprzem i gałką muszkatołową, a następnie dodaj ricottę. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
6. W dużej misce wymieszaj ugotowany makaron z masą szpinakowo-ricottową.
7. Przełóż wszystko do naczynia żaroodpornego, posyp parmezanem i piecz w rozgrzanym piekarniku w 180°C przez około 15-20 minut, aż wierzch będzie lekko złoty.
8. Po upieczeniu posyp świeżą natką pietruszki, jeśli używasz.

Sugestia podania:

Zapiekanekę podawaj na ciepło, najlepiej z lekką sałatką z pomidorów lub mieszanką zielonych liści.

PIECZONY DORSZ Z CHERMOULĄ I KUSKUSEM



Składniki:

Pieczony dorsz:

- 400 g filetu z dorsza
- 10 g oliwy z oliwek
- 2 g soli
- 1 g pieprzu czarnego

Chermoula:

- 10 g świeżej kolendry (posiekanej)
- 10 g świeżej natki pietruszki (posiekanej)
- 5 g oliwy z oliwek
- 10 g soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (około 5 g, drobno posiekany)
- 5 g świeżego imbiru (drobno posiekanego)
- 2 g mielonego kuminu
- 2 g mielonej kolendry
- 1 g słodkiej papryki
- 1 g ostrej papryki (opcjonalnie)

Kuskus:

- 150 g kuskusu pełnoziarnistego
- 200 ml wrzącej wody lub bulionu warzywnego
- 5 g oliwy z oliwek
- 10 g posiekanych suszonych moreli lub rodzynek (opcjonalnie)
- 10 g świeżo posiekanej natki pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

Chermoula:

1. W misce połącz wszystkie składniki chermouli: kolendrę, pietruszkę, oliwę, sok z cytryny, czosnek, imbir, kumin, mieloną kolendrę, słodką paprykę oraz ostrą paprykę, jeśli używasz.
2. Wymieszaj, aby powstała aromatyczna pasta. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Pieczony dorsz:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Filety dorsza natrzyj oliwą, solą i pieprzem, a następnie posmaruj przygotowaną chermoulą.
3. Ułóż rybę na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 12-15 minut, aż dorsz będzie miękki i soczysty.

Kuskus:

1. Kuskus wsyp do miski, zalej wrzącą wodą lub bulionem, dodaj oliwę z oliwek, przykryj i odstaw na 5 minut, aż wchłonie płyn.
2. Po tym czasie kuskus spulchnij widelcem. Możesz dodać posiekane suszone morele lub rodzyнки, aby wzbogacić smak.
3. Na koniec posyp kuskus świeżą natką pietruszki.

Sugestia podania:

Podawaj pieczonego dorsza z aromatycznym kuskusem i dodatkiem zielonej sałaty lub warzyw na parze dla pełnowartościowego posiłku.

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z WARZYWAMI I KASZĄ KUSKUS



Składniki:

Gulasz z jagnięciny:

- 400 g mięsa z jagnięciny (pokrojonego w kostkę)
- 15 g oliwy z oliwek
- 1 cebula (około 50 g, drobno posiekana)
- 2 ząbki czosnku (około 10 g, drobno posiekane)
- 1 marchewka (około 100 g, pokrojona w plasterki)
- 1 papryka czerwona (około 100 g, pokrojona w kostkę)
- 1 cukinia (około 150 g, pokrojona w półplasterki)
- 400 g pomidorów krojonych z puszki
- 500 ml bulionu warzywnego (niskosodowego)
- 5 g świeżego tymianku lub 2 g suszonego
- 5 g świeżego rozmarynu lub 2 g suszonego
- 2 g słodkiej papryki
- 2 g kuminu mielonego
- 2 g soli
- 1 g pieprzu czarnego

Kuskus:

- 150 g kaszy kuskus pełnoziarnistej
- 200 ml wrzącej wody lub bulionu warzywnego
- 5 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżej natki pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Gulasz z jagnięciny:

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj kawałki jagnięciny. Smaż, aż mięso się zarumieni z każdej strony.
2. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż cebula stanie się miękka.
3. Dodaj marchewkę, paprykę i cukinię, a następnie smaż wszystko przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
4. Wlej krojone pomidory z puszki oraz bulion warzywny. Dodaj tymianek, rozmaryn, słodką paprykę, kumin, sól i pieprz.
5. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie i aromatyczne. W razie potrzeby dodaj więcej bulionu.

Kuskus:

1. W międzyczasie przygotuj kuskus. Wsyp kaszę do miski, zalej wrzącą wodą lub bulionem, dodaj oliwę z oliwek, przykryj i odstaw na 5 minut.
2. Po tym czasie spulchnij kaszę widelcem i posyp natką pietruszki.

Sugestia podania:

Podawaj gulasz z jagnięciny z kaszą kuskus, dekorując natką pietruszki dla dodatkowej świeżości i koloru.

PIECZONE WARZYWA Z SEREM HALLOUMI I SOSEM JOGURTOWYM



Składniki:

Pieczone warzywa:

- 1 czerwona papryka (około 100 g, pokrojona w kostkę)
- 1 cukinia (około 150 g, pokrojona w półplasterki)
- 1 bakłażan (około 200 g, pokrojony w kostkę)
- 1 marchewka (około 100 g, pokrojona w plasterki)
- 10 g oliwy z oliwek
- 2 g soli
- 1 g pieprzu czarnego
- 2 g mielonego kminu rzymskiego
- 2 g słodkiej papryki

Ser halloumi:

- 200 g sera halloumi (pokrojonego w plastry, około 1 cm grubości)

Sos jogurtowy:

- 150 g jogurtu naturalnego
- 5 g soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (około 5 g, drobno posiekany)
- 10 g świeżej mięty lub natki pietruszki (posiekanej)
- 1 g soli
- 1 g pieprzu czarnego

Przygotowanie:

Pieczone warzywa:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. W misce wymieszaj pokrojone warzywa z oliwą, solą, pieprzem, kminem rzymskim i słodką papryką, aby równomiernie je doprawić.
3. Przełóż warzywa na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko złociste.

Ser halloumi:

1. W międzyczasie rozgrzej suchą patelnię grillową lub zwykłą patelnię. Grilluj plastry halloumi przez 2-3 minuty z każdej strony, aż ser będzie złocisty i lekko chrupiący.

Sos jogurtowy:

1. W miseczce wymieszaj jogurt z sokiem z cytryny, czosnkiem, świeżą miętą lub natką pietruszki, solą i pieprzem.

Sugestia podania:

Pieczone warzywa podawaj z grillowanym serem halloumi, polewając wszystko sosem jogurtowym. Możesz ozdobić świeżymi listkami mięty lub pietruszki dla dodatkowego aromatu i koloru.

KURCZAK W SOSIE CURRY Z MLEKIEM KOKOSOWYM I ANANASEM



Składniki:

Kurczak w sosie curry:

- 400 g filetu z piersi kurczaka (pokrojonego w kostkę)
- 10 g oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 1 cebula (około 50 g, drobno posiekana)
- 1 ząbek czosnku (około 5 g, drobno posiekany)
- 1 łyżka pasty curry (około 15 g) lub 5 g curry w proszku (możesz dostosować ilość do smaku)
- 200 ml mleka kokosowego
- 100 g ananasa (świeżego lub z puszki, pokrojonego w kostkę)
- 10 g soku z limonki lub cytryny
- 2 g soli
- 1 g pieprzu czarnego
- 10 g świeżej kolendry do dekoracji (opcjonalnie)

Dodatkowo:

- 150 g ryżu basmati lub jaśminowego

Przygotowanie:

Kurczak w sosie curry:

1. Na patelni rozgrzej olej kokosowy, dodaj cebulę i smaż ją na średnim ogniu, aż będzie miękka i lekko złocista.
2. Dodaj czosnek i pastę curry lub proszek curry. Podsmażaj przez około 1 minutę, aż aromat przypraw stanie się intensywny.
3. Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż go przez 5-7 minut, aż będzie lekko złoty z każdej strony.
4. Wlej mleko kokosowe i dodaj ananasa. Dopraw solą i pieprzem. Gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż sos lekko zgęstnieje, a kurczak będzie miękki i soczysty.
5. Na koniec dodaj sok z limonki lub cytryny dla równowagi smaku. Dobrze wymieszaj.

Ryż:

1. W międzyczasie ugotuj ryż zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aż będzie miękki i puszysty.

Sugestia podania:

Podawaj kurczaka w sosie curry z mlekiem kokosowym i ananasem na gorącym ryżu, udekorowanego świeżymi listkami kolendry.

LASAGNE Z CUKINIĄ, RICOTTĄ I SOSEM POMIDOROWYM



Składniki:

Lasagne:

- 2 średnie cukinie (około 400 g, pokrojone w cienkie plastry wzdłuż)
- 200 g ricotty
- 200 g mozzarelli (startej lub pokrojonej w plastry)
- 5 g świeżej bazylii do dekoracji (opcjonalnie)
- 5 g oliwy z oliwek
- 2 g soli
- 1 g pieprzu czarnego

Sos pomidorowy:

- 400 g pomidorów krojonych z puszki (lub świeżych, obranych i posiekanych)
- 1 cebula (około 50 g, drobno posiekana)
- 1 ząbek czosnku (około 5 g, drobno posiekany)
- 10 g oliwy z oliwek
- 2 g suszonego oregano
- 2 g suszonej bazylii
- 2 g soli
- 1 g pieprzu czarnego

Przygotowanie:

Sos pomidorowy:

1. W rondlu rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu, aż będzie miękka i lekko złocista.
2. Dodaj czosnek i smaż przez około 1 minutę.
3. Wlej pomidory krojone, dopraw oregano, bazylią, solą i pieprzem. Gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż sos zgęstnieje. Na koniec można lekko zblendować sos, aby uzyskać gładką konsystencję (opcjonalnie).

Lasagne:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Plastry cukinii posmaruj lekko oliwą z oliwek, posól i odstaw na kilka minut, aby puściły sok. Odsącz nadmiar wilgoci papierowym ręcznikiem.
3. W naczyniu żaroodpornym wyłóż cienką warstwę sosu pomidorowego, następnie układaj na przemian warstwy cukinii, ricotty, sosu pomidorowego i mozzarelli. Powtórz warstwy, kończąc sosem pomidorowym i posypując wierzch mozzarellą.
4. Piecz w piekarniku przez 25-30 minut, aż ser się roztopi i lekko zrumieni, a lasagne będzie gorąca.

Sugestia podania:

Przed podaniem udekoruj lasagne świeżymi listkami bazylii. Danie można podawać z lekką sałatką z rukoli i pomidorków koktajlowych.

PIECZONA POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA Z SOSEM ŚLIWKOWYM



Składniki:

Pieczona połówka wieprzowa:

- 400 g połówki wieprzowej
- 10 g oliwy z oliwek
- 2 g soli
- 1 g pieprzu czarnego
- 2 g suszonego rozmarynu
- 2 g suszonego tymianku

Sos śliwkowy:

- 150 g śliwek (świeżych lub suszonych, bez pestek, pokrojonych w kawałki)
- 100 ml soku pomarańczowego
- 50 ml wody
- 1 łyżka octu balsamicznego (około 10 g)
- 5 g miodu (opcjonalnie, jeśli sos ma być słodszy)
- 1 g cynamonu
- 1 g soli
- 1 g pieprzu czarnego

Przygotowanie:

Pieczona połówka wieprzowa:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Połówkę natrzyj oliwą z oliwek, posyp solą, pieprzem, rozmarynem i tymiankiem. Wmasuj przyprawy w mięso.
3. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i obsmaż połówkę ze wszystkich stron na złoty kolor (około 2-3 minuty z każdej strony).
4. Przełóż połówkę na blaszkę do pieczenia i piecz w piekarniku przez 15-20 minut, aż mięso będzie soczyste, a wewnętrzna temperatura osiągnie około 63°C (dla średnio wypieczonego mięsa). Po upieczeniu odstaw połówkę na kilka minut, aby "odpoczęła" przed pokrojeniem.

Sos śliwkowy:

1. W rondelku wymieszaj śliwki, sok pomarańczowy, wodę, ocet balsamiczny, miód, cynamon, sól i pieprz.
2. Gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut, aż śliwki zmiękną, a sos zgęstnieje. Jeśli wolisz gładką konsystencję, zblenduj sos na gładko lub lekko rozgnieć widelcem.

Sugestia podania:

Podawaj pieczoną połówkę pokrojoną w plastry, polewając ją aromatycznym sosem śliwkowym. Danie idealnie komponuje się z kaszą jaglaną lub puree z batatów oraz gotowanymi warzywami na parze.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



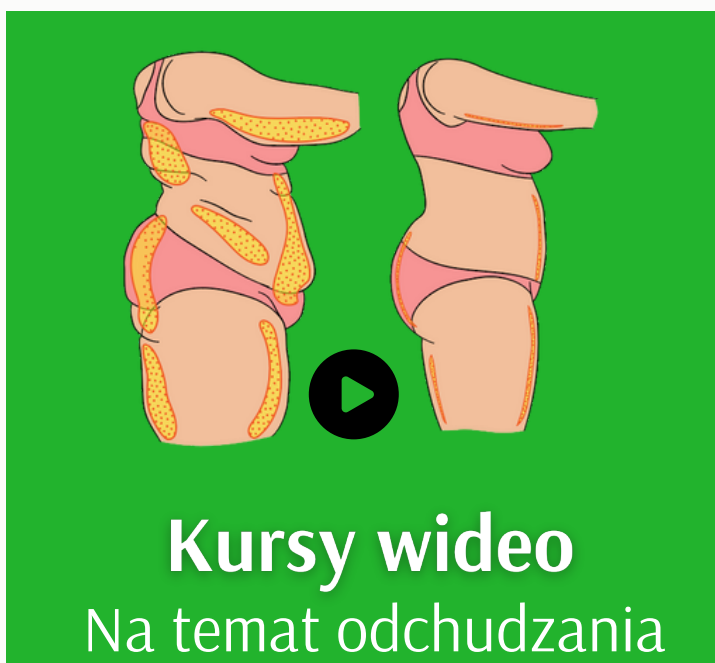
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



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

