

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

STIR-FRY Z KREWETKAMI I WARZYWAMI W SOSIE CZOSNKOWYM



Krewetki



Marchew



Brokuł



Imbir



Sos sojowy



Papryka czerwona

LASAGNE Z BAKŁĄŻANEM I MIĘSEM MIELONYM



Bakłażan



Mielone mięso



Cebula



Krojone pomidory



Mozzarella



Mleko

PIECZONE WARZYWA Z KASZĄ BULGUR I ZIOŁAMI



Papryka czerwona



Cukinia



Bakłażan



Kasza bulgur



Świeże zioła



Oliwa z oliwek

KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO- PIECZARKOWYM Z MAKARONEM



Bulion warzywny



Pierś z kurczaka



Pieczarki



Śmietana 12%



Makaron pełnoziarnisty



Cebula

PIECZONY HALIBUT Z SALSA Z MANGO I AWOKADO



Filet z halibuta



Mango



Awokado



Oliwa z oliwek



Czerwona cebula

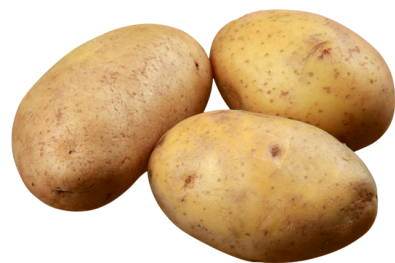


Sok z cytryny

GULASZ WOŁOWY Z WARZYWAMI I PUREE ZIEMNIACZANYM



Wołowina



Ziemniaki



Papryka czerwona



Mleko



Bulion wołowy



Pomidory krojone

RISOTTO Z OWOCAMI MORZA I SZAFRANEM



Ryż arborio



Owoce morza



Bulion warzywny



Białe wino



Szafran



Cebula

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z MIODEM I MUSZTARDĄ



Udka z kurczaka



Miód



Musztarda



Oliwa z oliwek



Czosnek



Sok z cytryny

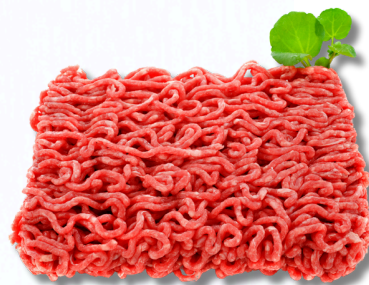
ZAPIEKANE NALEŚNIKI Z MIĘSEM I SOSEM POMIDOROWYM



Mąka pełnoziarnista



Jajko



Mięso mielone



Pomidory krojone



Przecier pomidorowy

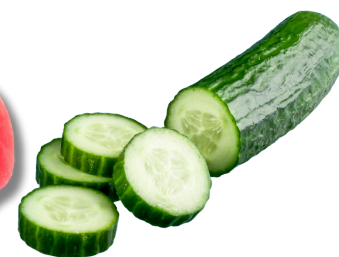


Mleko

STEK Z TUŃCZYKA Z SOSEM WASABI I SAŁATKĄ Z OGÓRKA



Stek z tuńczyka



Ogórek



Rzodkiewka



Jogurt naturalny



Wasabi



Oliwa z oliwek

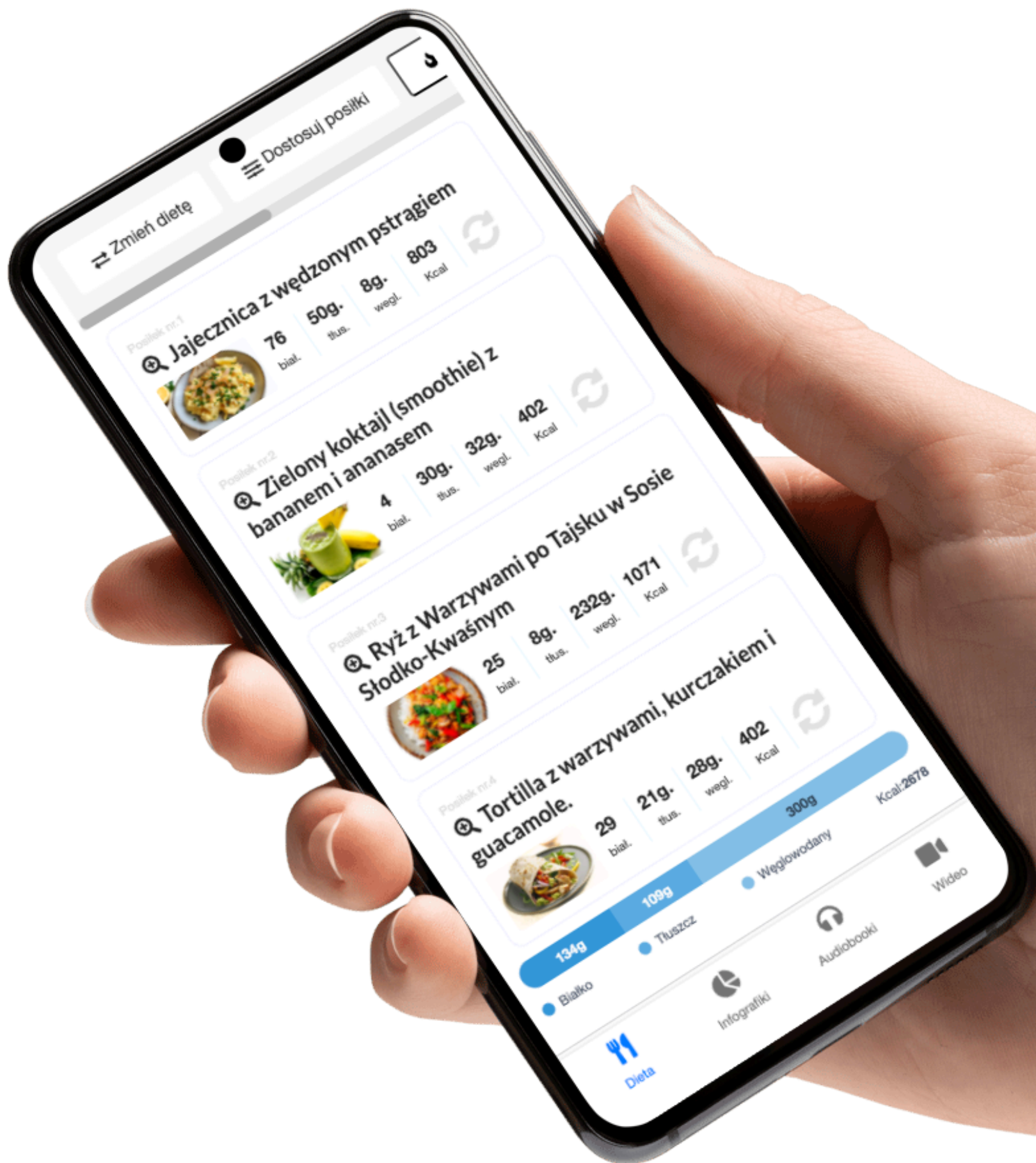
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

STIR-FRY Z KREWETKAMI I

WARZYWAMI W SOSIE CZOSNKOWYM



Składniki

- Krewetki obrane – 200 g
- Marchewka, pokrojona w cienkie słupki – 100 g
- Papryka czerwona, pokrojona w paski – 100 g
- Cukinia, pokrojona w półplastry – 100 g
- Brokuł, podzielony na małe różyczki – 100 g
- Cebula, pokrojona w piórka – 50 g
- Czosnek, drobno posiekany – 5 g
- Imbir świeży, drobno posiekany – 5 g
- Sos sojowy – 30 g
- Miód – 5 g
- Olej sezamowy – 10 g
- Sok z limonki – 10 g
- Natka pietruszki lub kolendra świeża, posiekana do posypania – 5 g

Przygotowanie

1. W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, sok z limonki i czosnek, aby przygotować sos czosnkowy. Odstaw na chwilę.
2. Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej sezamowy. Dodaj czosnek i imbir, smaż przez 30 sekund, aż uwolnią aromat.
3. Dodaj krewetki i smaż przez 2-3 minuty, aż będą różowe. Wyjmij je z patelni i odstaw na bok.
4. Na tę samą patelnię wrzuć marchewkę, paprykę, cukinię, brokuły i cebulę. Smaż warzywa przez około 5 minut, aż będą chrupiące.
5. Dodaj krewetki z powrotem na patelnię, wlej sos czosnkowy i wszystko dobrze wymieszaj. Smaż jeszcze przez 1-2 minuty.
6. Przełóż stir-fry na talerze, posyp świeżą natką pietruszki lub kolendrą.

LASAGNE Z BAKŁAŻANEM I MIĘSEM MIELONYM



Składniki

- Bakłażan, pokrojony w plastry – 400 g
- Mięso mielone z indyka lub wołowe – 300 g
- Cebula, drobno posiekana – 100 g
- Czosnek, drobno posiekany – 5 g
- Pomidory krojone z puszki – 400 g
- Przecier pomidorowy – 50 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Ser mozzarella, starty – 100 g
- Ser parmezan, starty – 20 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Suszone oregano – 2 g
- Świeża bazylia, posiekana – 5 g
- Mąka pszenna pełnoziarnista – 20 g
- Mleko o niskiej zawartości tłuszczu – 300 g

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Bakłażana posmaruj lekko oliwą i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez około 15 minut, aż lekko zmięknie. Odstaw.
2. W dużej patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę oraz czosnek do zeszklenia. Dodaj mięso mielone i smaż, aż się zrumieni.
3. Dodaj krojone pomidory, przecier pomidorowy, sól, pieprz oraz oregano. Gotuj przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje. Na końcu dodaj świeżą bazylię.
4. W małym rondelku rozgrzej mąkę na oliwie, mieszając, aż lekko się zarumieni. Stopniowo dodawaj mleko, cały czas mieszając, aż uzyskasz gładki sos. Gotuj na małym ogniu, aż zgęstnieje.
5. W naczyniu żaroodpornym układaj warstwami: plastry bakłażana, sos mięsny, trochę białego sosu, a następnie startą mozzarellę. Powtarzaj, aż zużyjesz wszystkie składniki, kończąc na warstwie sera.
6. Posyp lasagne parmezanem i piecz przez około 25-30 minut, aż ser się zarumieni.

PIECZONE WARZYWA Z KASZĄ BULGUR I ZIOŁAMI



Składniki

- Papryka czerwona, pokrojona w paski – 100 g
- Cukinia, pokrojona w półplastry – 100 g
- Bakłażan, pokrojony w kostkę – 100 g
- Marchewka, pokrojona w słupki – 100 g
- Pomidory koktajlowe, przekrojone na pół – 100 g
- Cebula czerwona, pokrojona w piórka – 50 g
- Kasza bulgur – 100 g (przed ugotowaniem)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Świeże zioła: natka pietruszki, kolendra, mięta, posiekane – 10 g każda
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Suszony tymianek – 2 g
- Sok z cytryny – 10 g

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia rozłóż pokrojone paprykę, cukinię, bakłażana, marchewkę, pomidory koktajlowe i cebulę.
2. Warzywa posyp solą, pieprzem i suszonym tymiankiem, a następnie skrop oliwą z oliwek. Wymieszaj, aby równomiernie pokryć przyprawami.
3. Piecz warzywa przez 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko przypieczone na brzegach.
4. W międzyczasie ugotuj kaszę bulgur zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw, aby lekko ostygła.
5. Po upieczeniu warzyw, wymieszaj je z ugotowaną kaszą bulgur. Dodaj świeże zioła oraz sok z cytryny. Całość delikatnie wymieszaj.
6. Przełóż danie na talerze i podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO-PIECZARKOWYM Z MAKARONEM



Składniki

- Filet z piersi kurczaka – 200 g
- Pieczarki, pokrojone w plasterki – 150 g
- Cebula, drobno posiekana – 50 g
- Czosnek, drobno posiekany – 5 g
- Olej rzepakowy – 10 g
- Makaron pełnoziarnisty – 100 g (przed ugotowaniem)
- Śmietanka 12% – 100 g
- Bulion warzywny lub drobiowy – 50 g
- Świeży koperek, posiekany – 5 g
- Świeża natka pietruszki, posiekana – 5 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 1 g

Przygotowanie

1. Ugotuj makaron pełnoziarnisty zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie odcedź i odstaw na bok.
2. W międzyczasie pokrój filet z kurczaka w cienkie paski. Dopraw solą i pieprzem.
3. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż kurczaka z obu stron, aż się lekko zrumieni. Wyjmij kurczaka z patelni i odstaw na bok.
4. Na tej samej patelni podsmaż cebulę i czosnek, aż się zeszkłą. Dodaj pieczarki i smaż, aż zmiękną i lekko się zrumienią.
5. Wlej bulion i śmietankę, mieszając, aby połączyć składniki. Gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż sos lekko zgęstnieje.
6. Dodaj kurczaka z powrotem na patelnię i gotuj w sosie jeszcze przez 3-4 minuty, aż kurczak będzie w pełni ugotowany.
7. Wymieszaj sos z makaronem i dodaj posiekaną natkę pietruszki oraz koperek.
8. Przełóż danie na talerze i podawaj na ciepło.

PIECZONY HALIBUT Z SALSA Z MANGO I AWOKADO



Składniki

Halibut

- Filet z halibuta – 200 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Szczypta suszonego tymianku – 1 g

Salsa z mango i awokado

- Mango, pokrojone w kostkę – 100 g
- Awokado, pokrojone w kostkę – 100 g
- Czerwona cebula, drobno posiekana – 20 g
- Papryczka chili, drobno posiekana (opcjonalnie, dla ostrości) – 5 g
- Świeża kolendra, posiekana – 5 g
- Sok z limonki – 10 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 0,5 g

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie halibuta:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Filet z halibuta skrop oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, dopraw solą, pieprzem i suszonym tymiankiem. Odstaw na kilka minut do marynowania.
- 2.** Ułóż filet na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez około 12-15 minut, aż ryba będzie miękka i soczysta (czas pieczenia może się różnić w zależności od grubości filetu).
- 3. Przygotowanie salsy:** W misce wymieszaj pokrojone mango, awokado, czerwoną cebulę, papryczkę chili, kolendrę, sok z limonki, sól i pieprz. Wszystko delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
- 4. Podanie:** Wyłóż upieczonego halibuta na talerz, a na wierzchu lub obok ułóż salsę z mango i awokado.

GULASZ WOŁOWY Z WARZYWAMI I PUREE ZIEMNIACZANYM



Składniki

Gulasz wołowy

- Chuda wołowina (np. łopatka), pokrojona w kostkę – 300 g
- Cebula, drobno posiekana – 100 g
- Marchewka, pokrojona w plasterki – 100 g
- Seler naciowy, pokrojony w plasterki – 50 g
- Papryka czerwona, pokrojona w kostkę – 100 g
- Pomidory krojone z puszki – 200 g
- Bulion wołowy lub warzywny – 200 g
- Czosnek, drobno posiekany – 5 g
- Olej rzepakowy – 10 g
- Liść laurowy – 1 sztuka
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Suszony tymianek – 2 g
- Świeża natka pietruszki, posiekana – 5 g

Puree ziemniaczane

- Ziemniaki, obrane – 300 g
- Mleko o niskiej zawartości tłuszczu – 50 g
- Masło – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz biały – 0.5 g

Przygotowanie

1. **Przygotowanie gulaszu:** Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej olej i podsmaż cebulę oraz czosnek, aż staną się przezroczyste.
2. Dodaj wołowinę i smaż, aż mięso się zarumieni z każdej strony.
3. Dodaj marchewkę, seler naciowy i paprykę, a następnie smaż przez kilka minut, aż warzywa lekko zmiękną.
4. Wlej krojone pomidory, bulion oraz dodaj liść laurowy, sól, pieprz i tymianek. Doprowadź całość do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i duś pod przykryciem przez 1-1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie. W razie potrzeby dodaj więcej bulionu.
5. Na koniec dopraw gulasz do smaku i posyp świeżą natką pietruszki.
6. **Przygotowanie puree ziemniaczanego:** Ziemniaki gotuj w osolonej wodzie do miękkości, następnie odcedź i roznieć na gładką masę. Dodaj mleko i masło, dopraw solą oraz białym pieprzem, a następnie dobrze wymieszaj, aż uzyskasz kremowe puree.
7. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję puree ziemniaczanego, obok nałóż gulasz wołowy z warzywami.

RISOTTO Z OWOCAMI MORZA I SZAFRANEM



Składniki

- Ryż arborio (do risotto) – 150 g
- Mieszanka owoców morza (krewetki, kalmary, małże) – 200 g
- Bulion warzywny lub rybny – 500 g
- Białe wino wytrawne – 50 g
- Cebula, drobno posiekana – 50 g
- Czosnek, drobno posiekany – 5 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Szafran – szczypta (ok. 0.1 g)
- Świeża natka pietruszki, posiekana – 5 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g

Przygotowanie

1. **Przygotowanie bulionu:** Podgrzej bulion i dodaj do niego szczyptę szafranu, aby wydobyć jego kolor i aromat. Trzymaj bulion na małym ogniu, aby był gorący przez cały czas przygotowania risotto.
2. **Podsmażanie cebuli i czosnku:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i smaż na małym ogniu, aż stanie się szklista, następnie dodaj czosnek i smaż jeszcze przez chwilę.
3. **Dodanie ryżu:** Do cebuli i czosnku dodaj ryż i smaż, mieszając, przez 1-2 minuty, aż ziarenka staną się lekko przezroczyste na brzegach.
4. **Dodanie wina:** Wlej białe wino i gotuj, mieszając, aż wino prawie całkowicie odparuje.
5. **Gotowanie risotto:** Stopniowo dodawaj gorący bulion, po jednej chochli na raz, mieszając ryż po każdym dodaniu. Poczekaj, aż ryż wchłonie płyn, zanim dodasz kolejną porcję. Powtarzaj proces przez około 15-20 minut, aż ryż będzie miękki, ale lekko al dente w środku.
6. **Dodanie owoców morza:** Kiedy ryż będzie prawie gotowy, dodaj mieszankę owoców morza. Gotuj całość przez 5-7 minut, aż owoce morza będą miękkie i gotowe do jedzenia.
7. **Wykończenie:** Dopraw risotto do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki i delikatnie wymieszaj.
8. **Podanie:** Przełóż risotto na talerze i podawaj na ciepło.

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z MIODEM I MUSZTARDA



Składniki

- Udka z kurczaka, bez skóry – 400 g (około 4 sztuki)
- Miód – 20 g
- Musztarda (najlepiej dijon lub pełnoziarnista) – 20 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Czosnek, drobno posiekany – 5 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Świeży rozmaryn, posiekany (opcjonalnie) – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Papryka słodka w proszku – 1 g

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
 2. W małej misce wymieszaj miód, musztardę, oliwę, czosnek, sok z cytryny, rozmaryn, sól, pieprz i paprykę słodką, aż uzyskasz gładką marynatę.
 3. Umieść udka z kurczaka w dużej misce lub woreczku strunowym, dodaj marynatę i dokładnie wymieszaj, aby udka były równomiernie pokryte. Odstaw na co najmniej 15 minut, aby smaki się przegryzły (można marynować dłużej, nawet do 2 godzin w lodówce).
 4. Ułóż udka na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym, polej pozostałą marynatą.
 5. Piecz w piekarniku przez 30-35 minut, aż kurczak będzie złocisty i upieczony w środku (jeśli masz termometr kuchenny, wewnętrzna temperatura mięsa powinna wynosić 75°C).
 6. Wyjmij udka z piekarnika i pozwól im chwilę odpocząć.
- Podawaj z ulubionymi dodatkami, takimi jak pieczone warzywa lub sałatka.

ZAPIEKANE NALEŚNIKI Z MIĘSEM I SOSEM POMIDOROWYM



Składniki

Naleśniki

- Mąka pełnoziarnista – 100 g
- Jajko – 1 sztuka
- Mleko o niskiej zawartości tłuszczu – 150 g
- Woda – 50 g
- Szczypta soli – 1 g
- Olej rzepakowy (do smażenia) – 10 g

Farsz mięsny

- Mięso mielone z indyka lub chude mięso wołowe – 200 g
- Cebula, drobno posiekana – 50 g
- Czosnek, drobno posiekany – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Słodka papryka – 2 g
- Suszone oregano – 2 g
- Świeża natka pietruszki, posiekana – 5 g

Sos pomidorowy

- Pomidory krojone z puszki – 200 g
- przecier pomidorowy – 50 g
- Cebula, drobno posiekana – 50 g
- Czosnek, drobno posiekany – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Suszona bazylija – 2 g
- Świeża bazylija lub natka pietruszki do posypania – 5 g

Przygotowanie

- 1. Przygotowanie naleśników:** W misce wymieszaj mąkę, jajko, mleko, wodę i szczyptę soli. Ubijaj, aż uzyskasz gładkie ciasto. Na rozgrzanej patelni posmarowanej olejem smaż cienkie naleśniki z obu stron na lekko złoty kolor. Powinno wyjść około 4-5 naleśników. Odstaw naleśniki do przestudzenia.
- 2. Przygotowanie farszu mięsnego:** Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę oraz czosnek, aż będą przezroczyste. Dodaj mięso mielone, dopraw solą, pieprzem, słodką papryką i oregano. Smaż, aż mięso będzie w pełni ugotowane. Dodaj świeżą natkę pietruszki i wymieszaj.
- 3. Przygotowanie sosu pomidorowego:** Na osobnej patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę oraz czosnek. Dodaj krojone pomidory z puszki, przecier pomidorowy, sól, pieprz i suszoną bazylię. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje.
- 4. Nadziewanie i zapiekanie naleśników:** Każdy naleśnik posmaruj farszem mięsnym, zroluj i ułóż w naczyniu żaroodpornym. Polej naleśniki sosem pomidorowym, aby były równomiernie pokryte. Możesz posypać odrobiną świeżej bazylii lub natki pietruszki na wierzchu.
- 5. Pieczenie:** Włóż naczynie do piekarnika nagrzanego do 180°C i zapiekaj przez około 15-20 minut, aż naleśniki będą dobrze przegrzane, a sos lekko zgęstnieje.

STEK Z TUŃCZYKA Z SOSEM WASABI I SAŁATKĄ Z OGÓRKA



Składniki

Stek z tuńczyka

- Stek z tuńczyka – 200 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z limonki – 10 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 0.5 g

Sos wasabi

- Jogurt naturalny (bez cukru) – 50 g
- Wasabi w proszku lub pasta wasabi – 5 g
- Sok z limonki – 5 g
- Sól – szczypta (0.5 g)

Sałatka z ogórka

- Świeży ogórek, pokrojony w cienkie plasterki – 100 g
- Rzodkiewka, pokrojona w cienkie plasterki – 50 g
- Czerwona cebula, drobno posiekana – 20 g
- Ocet ryżowy – 10 g
- Olej sezamowy – 5 g
- Nasiona sezamu (do posypania) – 3 g
- Świeża kolendra lub szczypiorek, posiekany – 5 g
- Sól – 1 g

Przygotowanie

1. **Marynowanie tuńczyka:** W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z limonki, sól i pieprz. Natrzyj marynatą stek z tuńczyka i odstaw na kilka minut, aby smaki się połączyły.
2. **Przygotowanie sosu wasabi:** W miseczce wymieszaj jogurt naturalny, wasabi, sok z limonki i sól. Dopasuj ilość wasabi do swojego gustu, aby uzyskać pożądaną ostrość. Odstaw sos do lodówki na czas przygotowywania reszty dania.
3. **Przygotowanie sałatki z ogórka:** W misce wymieszaj plasterki ogórka, rzodkiewki i czerwoną cebulę. Dodaj ocet ryżowy, olej sezamowy oraz sól. Wymieszaj całość i posyp sezamem oraz świeżą kolendrą lub szczypiorkiem.
4. **Smażenie tuńczyka:** Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu. Smaż stek z tuńczyka przez około 1-2 minuty z każdej strony, aby uzyskać lekko różowy środek (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej wypieczony stek).
5. **Podanie:** Na talerzu ułóż stek z tuńczyka, polej go odrobiną sosu wasabi i podaj z sałatką z ogórka obok.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



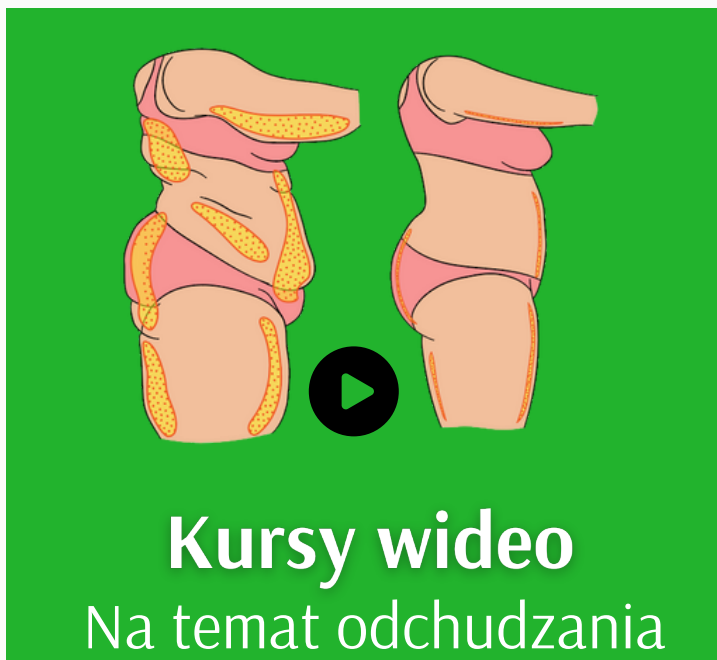
10 ebooków
same fakty



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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

