

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z SOSEM POMIDOROWYM I OLIVKAMI



Udka z kurczaka



Krojone pomidory



Oliwki czarne



Cebula



Oliwa z oliwek



Papryka czerwona

LASAGNE Z DYNIA, SZPINAKIEM I SEREM RICOTTA



Makaron lasagne



Dynia



Szpinak



Ricotta



Mozzarella



Mleko

RISOTTO Z GRZYBAMI I TRUFLOWYM OLEJEM



Ryż arborio



Grzyby



Cebula



Bulion warzywny



Parmezan



Oliwa z oliwek

PIECZONY DORSZ Z SOSEM Z KAPARÓW I CYTRYNY



Filet z dorsza



Cytryna



Oliwa z oliwek



Kapary

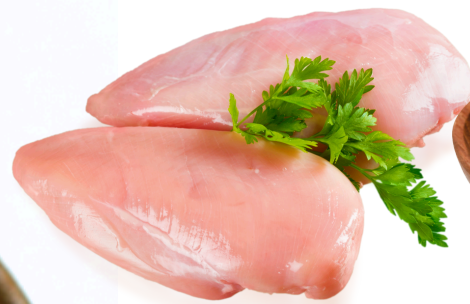


Czosnek



Natka pietruszki

KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO-PIECZARKOWYM Z RYŻEM



Pierś z kurczaka



Brązowy ryż



Pieczarki



Śmietana 18%



Bulion drobiowy



Cebula

PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z SOSEM ŻURAWINOWYM



Pierś z indyka



Żurawina



Sok pomarańczowy



Miód



Oliwa z oliwek



KACZKA W SOSIE POMARAŃCZOWYM Z ZIEMNIAKAMI PUREE



Pierś z kaczki



Sok pomarańczowy



Miód



Skórka z
pomarańczy



Ziemniaki



Mleko



ZAPIEKANE NALEŚNIKI Z MIĘSEM I SEREM



Mąka pełnoziarnista



Mleko



Mięso mielone
drobiowe



Pomidory krojone



Cebula



Papryka czerwona

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z WARZYWAMI I KUSKUSEM



Jagnięcina



Papryka czerwona



Marchew



Pomidory z puszki



Bulion warzywny



Kuskus

PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOCZEWICĄ I JOGURTEM MIĘTOWYM



Bakłażan



Soczewica zielona



Pomidory krojone



Cebula



Mięta



Jogurt naturalny

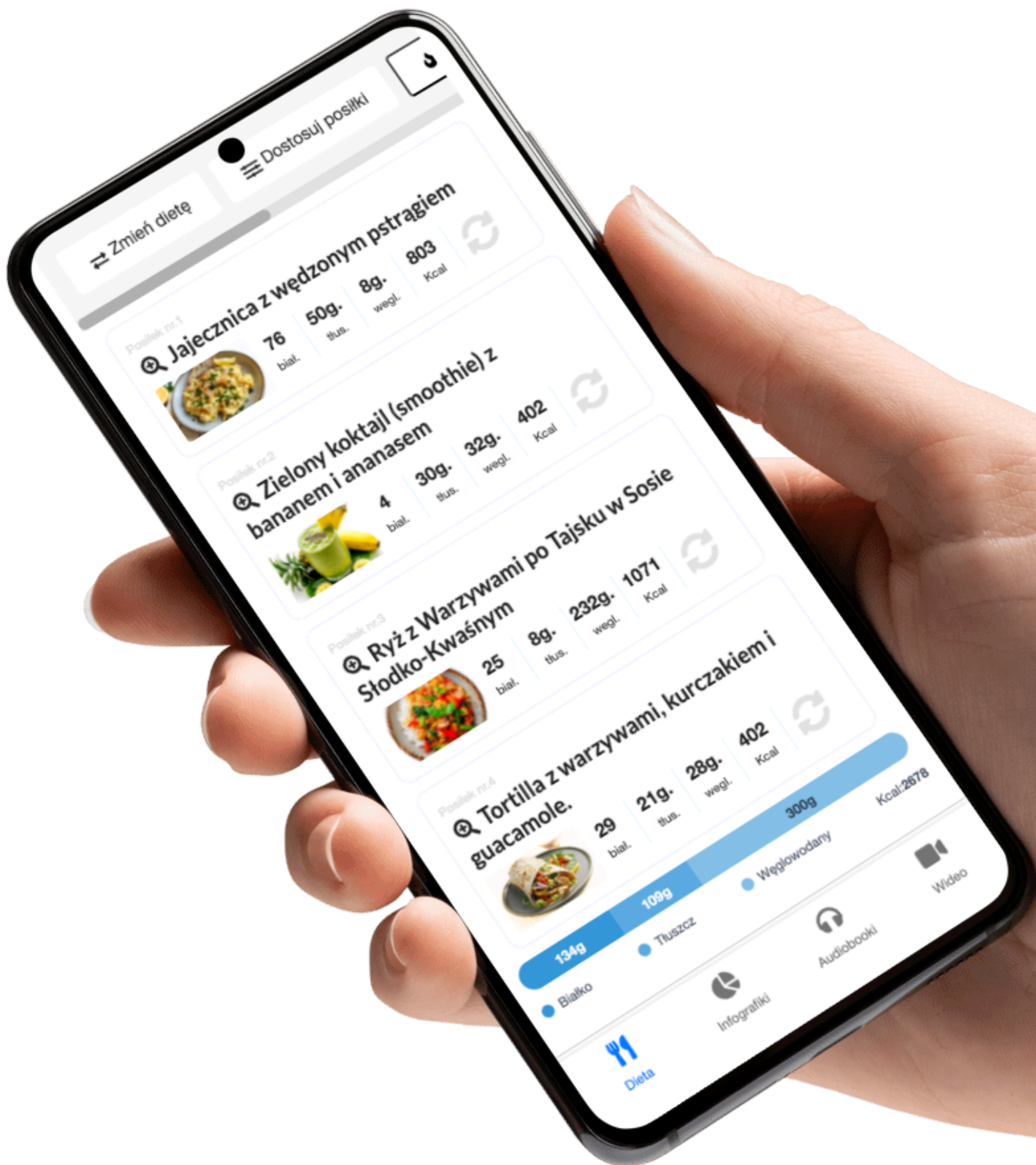
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z SOSEM POMIDOROWYM I OLIWKAMI



Składniki

- Udka z kurczaka – 500 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 400 g
- Oliwki czarne – 100 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Bazylija suszona – 2 g
- Oregano suszone – 2 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Udka z kurczaka posól i popieprz, a następnie skrop oliwą i włóż do naczynia żaroodpornego.
2. Wstaw udka do piekarnika i piecz przez około 25 minut.
3. W międzyczasie przygotuj sos: posiekaj cebulę, czosnek oraz paprykę, a następnie podsmaż na oliwie do miękkości.
4. Dodaj pomidory z puszki, oliwki, bazylię, oregano oraz sól i pieprz do smaku. Gotuj sos przez 10–15 minut na średnim ogniu, aż zgęstnieje.
5. Gdy udka są gotowe, zalej je sosem pomidorowym i wstaw ponownie do piekarnika na kolejne 10 minut.
6. Podawaj pieczone udka z dodatkiem ulubionych warzyw lub sałatki.

LASAGNE Z DYNIĄ, SZPINAKIEM I SEREM RICOTTA



Składniki

- Makaron lasagne (bez gotowania) – 200 g
- Dynia (obrana i pokrojona w kostkę) – 500 g
- Szpinak świeży – 200 g
- Ricotta – 250 g
- Mozzarella (starta) – 100 g
- Mleko – 250 g
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Gałka muszkatołowa – 1 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Dynię pokrój w kostkę i rozłóż na blaszce. Skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem, a następnie piecz przez około 20 minut, aż zmięknie.
2. W tym czasie na patelni podsmaż posiekany czosnek, dodaj szpinak i smaż przez kilka minut, aż zmięknie i odparuje nadmiar wody. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą gałki muszkatołowej.
3. W misce wymieszaj ricottę z mlekiem, aż uzyskasz gładką konsystencję. Dodaj przyprawy do smaku.
4. W naczyniu do zapiekania ułóż warstwę makaronu lasagne, następnie dodaj warstwę dyni, szpinaku i rozprowadź trochę mieszanki ricotty. Powtarzaj warstwy, aż zużyjesz wszystkie składniki, kończąc na warstwie ricotty.
5. Wierzch posyp startą mozzarellą.
6. Piecz w piekarniku przez 30–35 minut, aż lasagne będą złociste i gorące.

RISOTTO Z GRZYBAMI I TRUFLOWYM OLEJEM



Składniki

- Ryż arborio – 200 g
- Grzyby (np. pieczarki, kurki lub borowiki) – 300 g
- Bulion warzywny – 700 ml
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Białe wino – 100 ml
- Parmezan (starty) – 30 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Olej truflowy – 5 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g
- Natka pietruszki (posiekana) – 10 g

Przygotowanie

1. W garnku rozgrzej oliwę i zeszklij na niej drobno posiekaną cebulę i czosnek.
2. Dodaj pokrojone grzyby i smaż przez kilka minut, aż lekko się zarumienią.
3. Dodaj ryż i smaż przez około 1–2 minuty, aż stanie się lekko przezroczysty.
4. Wlej białe wino i gotuj, mieszając, aż płyn odparuje.
5. Stopniowo dodawaj bulion, po jednej chochli, za każdym razem mieszając, aż ryż wchłonie płyn. Powtarzaj, aż ryż będzie miękki, ale lekko al dente (około 18–20 minut).
6. Gdy risotto jest gotowe, dodaj starty parmezan i dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
7. Podawaj risotto polane odrobiną oleju truflowego i posypane świeżą natką pietruszki.

PIECZONY DORSZ Z SOSEM Z KAPARÓW I CYTRYNY



Składniki

- Filety z dorsza – 400 g
- Cytryna (sok i skórka) – 50 g
- Kapary – 20 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Czosnek – 5 g
- Natka pietruszki (posiekana) – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Filety z dorsza osusz, dopraw solą i pieprzem, a następnie ułóż w naczyniu żaroodpornym. Skrop oliwą z oliwek.
2. Piecz dorsza przez około 12–15 minut, aż będzie miękki i lekko złocisty.
3. W międzyczasie przygotuj sos: w małej miseczce wymieszaj sok z cytryny, skórkę z cytryny, posiekane kapary, czosnek i natkę pietruszki.
4. Upieczonego dorsza polej przygotowanym sosem przed podaniem.

KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO-PIECZARKOWYM Z RYŻEM



Składniki

- Pierś z kurczaka – 400 g
- Ryż brązowy – 200 g
- Pieczarki – 200 g
- Śmietanka 18% – 150 g
- Bulion drobiowy – 150 ml
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g
- Natka pietruszki (posiekana) – 10 g

Przygotowanie

1. Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu.
2. W międzyczasie pokrój pierś z kurczaka na kawałki, dopraw solą i pieprzem, a następnie podsmaż na oliwie z oliwek do zarumienienia. Odłóż kurczaka na talerz.
3. Na tej samej patelni podsmaż posiekaną cebulę i czosnek. Dodaj pokrojone pieczarki i smaż, aż zmiękną.
4. Wlej bulion drobiowy i gotuj przez 2–3 minuty, aż bulion lekko się zredukuje.
5. Dodaj śmietankę, dopraw solą i pieprzem, a następnie dodaj kurczaka. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
6. Podawaj kurczaka z sosem pieczarkowym na ryżu, posypanego natką pietruszki.

PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z SOSEM ŻURAWINOWYM



Składniki

- Pierś z indyka – 400 g
- Żurawina świeża lub mrożona – 150 g
- Sok pomarańczowy – 50 ml
- Miód – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Tymianek suszony – 2 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g
- Skórka z pomarańczy (opcjonalnie) – 5 g

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Pierś z indyka natrzyj oliwą, solą, pieprzem i tymiankiem. Włóż do naczynia żaroodpornego.
2. Piecz indyka przez 25–30 minut, aż mięso będzie miękkie i soczyste (temperatura wewnętrzna powinna osiągnąć 74°C).
3. W międzyczasie przygotuj sos żurawinowy: w małym garnku połącz żurawinę, sok pomarańczowy, miód i, jeśli chcesz, skórkę z pomarańczy. Gotuj na małym ogniu przez 10–15 minut, aż żurawina zmięknie i sos lekko zgęstnieje.
4. Po upieczeniu indyka pokrój go na plastry i polej sosem żurawinowym przed podaniem.

KACZKA W SOSIE POMARAŃCZOWYM Z ZIEMNIAKAMI PUREE



Składniki

Kaczka

- Filety z piersi kaczki ze skórą – 400 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Sos pomarańczowy

- Sok z pomarańczy – 100 ml
- Skórka z pomarańczy (starta) – 5 g
- Miód – 10 g
- Ocet balsamiczny – 5 ml
- Tymianek suszony – 2 g

Ziemniaki puree

- Ziemniaki – 400 g
- Mleko – 100 ml
- Masło – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g

Przygotowanie

- 1. Kaczka:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Filety z kaczki natrzyj solą i pieprzem. Na zimnej patelni połóż filety skórą do dołu i podgrzewaj, aby wytopić tłuszcz, aż skórka stanie się złocista (około 5 minut). Przełóż filety do naczynia żaroodpornego i piecz przez 10–12 minut.
- 2. Sos pomarańczowy:** Na patelnię, gdzie smażyła się kaczka, wlej sok z pomarańczy, dodaj startą skórkę, miód, ocet balsamiczny oraz tymianek. Gotuj na średnim ogniu przez około 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
- 3. Puree ziemniaczane:** Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie do miękkości. Odcedź, dodaj mleko i masło, a następnie utłucz na gładką konsystencję. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 4.** Podawaj kaczkę pokrojoną w plastry, polaną sosem pomarańczowym, z porcją ziemniaków puree.

ZAPIEKANE NALEŚNIKI Z MIĘSEM I SEREM



Składniki

Naleśniki

- Mąka pełnoziarnista – 100 g
- Mleko – 200 ml
- Jajko – 50 g
- Szczypta soli – 1 g
- Oliwa z oliwek – 5 g

Farsz mięsny

- Mięso mielone z indyka lub kurczaka – 300 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 200 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g
- Oregano suszone – 2 g
- Ser mozzarella (starty) – 100 g

Przygotowanie

1. **Naleśniki:** W misce połącz mąkę, mleko, jajko i sól. Mieszaj, aż ciasto będzie gładkie. Na patelni rozgrzej oliwę i smaż cienkie naleśniki z obu stron na złoty kolor. Powinno wyjść około 4–5 naleśników.
2. **Farsz mięsny:** Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia. Dodaj mięso mielone i smaż, aż będzie zarumienione. Następnie dodaj pokrojoną paprykę, pomidory, oregano, sól i pieprz. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, aż farsz zgęstnieje.
3. **Nadziewanie i zapiekanie:** Nałóż farsz na każdy naleśnik, zawiń go i ułóż w naczyniu żaroodpornym. Posyp naleśniki startą mozzarellą.
4. **Pieczenie:** Rozgrzej piekarnik do 180°C i piecz naleśniki przez 15–20 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z WARZYWAMI I KUSKUSEM



Składniki

Gulasz z jagnięciny

- Jagnięcina (np. łopatka lub udziec) – 400 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Marchew – 100 g
- Papryka czerwona – 100 g
- Cukinia – 150 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 400 g
- Bulion warzywny – 300 ml
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Kumin mielony – 2 g
- Papryka słodka – 2 g
- Tymianek suszony – 2 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g
- Świeża natka pietruszki (posiekana) – 10 g

Kuskus

- Kuskus – 200 g
- Bulion warzywny lub woda – 200 ml
- Sól – 1 g

Przygotowanie

1. **Gulasz:** Pokrój jagnięcinę na kawałki i dopraw solą i pieprzem. Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej oliwę, a następnie podsmaż mięso na złoty kolor. Przełóż je na talerz.
2. Na tej samej patelni podsmaż posiekaną cebulę i czosnek, aż się zeszkłą. Dodaj pokrojoną marchew, paprykę oraz cukinię i smaż przez kilka minut.
3. Dodaj jagnięcinę z powrotem do garnka, wsyp kumin, słodką paprykę i tymianek. Dodaj pomidory z puszki oraz bulion. Gotuj na małym ogniu przez około 1–1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie, a sos zgęstnieje. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. **Kuskus:** W międzyczasie przygotuj kuskus. Wlej gorący bulion do kuskusu, dodaj sól, przykryj i odstaw na 5 minut, aż wchłonie cały płyn. Następnie przemieszaj widelcem, aby był puszysty.
5. Podawaj gulasz z jagnięciny z porcją kuskusu, posypany świeżą natką pietruszki.

PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOCZEWICĄ I JOGURTEM MIĘTOWYM



Składniki

Bakłażan i soczewica

- Bakłażan – 2 sztuki (ok. 500 g)
- Soczewica zielona – 150 g (ugotowana)
- Cebula – 100 g
- Pomidory krojone (z puszki) – 200 g
- Czosnek – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Kumin mielony – 2 g
- Kolendra mielona – 2 g
- Papryka słodka – 2 g
- Sól – 3 g
- Pieprz – 2 g
- Świeża natka pietruszki (posiekana) – 10 g

Jogurt miętowy

- Jogurt naturalny – 100 g
- Świeża mięta (posiekana) – 5 g
- Sok z cytryny – 5 ml
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Przygotowanie

1. **Bakłażan:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Bakłażany przekrój na pół, skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem, a następnie ułóż je na blaszce skórą do dołu. Piecz przez 25–30 minut, aż miąższ będzie miękki i lekko zarumieniony.
2. **Sos z soczewicą:** W międzyczasie na patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną cebulę i czosnek, a następnie smaż do zeszklenia. Dodaj kumin, kolendrę i słodką paprykę, a po chwili dodaj pomidory oraz ugotowaną soczewicę. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. **Jogurt miętowy:** W miseczce wymieszaj jogurt z posiekaną miętą, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
4. **Podanie:** Na upieczone połówki bakłażana nałóż mieszankę soczewicy, a następnie polej jogurtem miętowym. Posyp posiekaną natką pietruszki.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



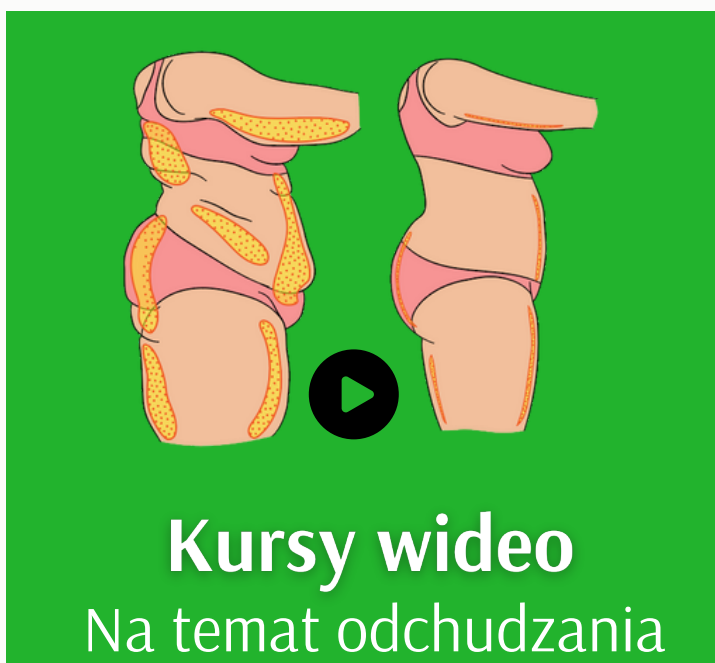
10 ebooków
same fakty



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 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



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

