

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

PIECZONA POŁĘDWICA WOŁOWA Z SOSEM Z BOROWIKÓW



Połędwica wołowa



Oliwa z oliwek



Borowiki



Śmietana 18%



Bulion warzywny



Cebula szalotka

RISOTTO Z BURAKAMI I KOZIM SEREM



Ryż arborio



Bulion warzywny



Buraki



Ser kozi



Oliwa z oliwek



Białe wino

KREWETKI W SOSIE MAŚLANO-CZOSNKOWYM Z BAGIETKĄ



Krewetki



Masło klarowane



Czosnek



Sok z cytryny



Natka pietruszki



Bagietka
pełnoziarnista

PIECZONY DORSZ Z SOSEM Z PORÓW I PUREE ZIEMNIACZANYM



Filet z dorsza



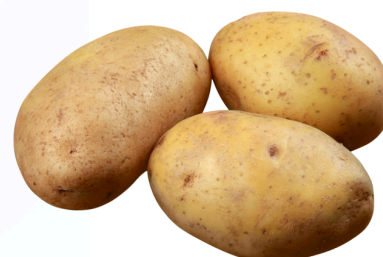
Por



Oliwa z oliwek



Bulion warzywny



Ziemniaki



Mleko

GULASZ Z DZICZYZNY Z KLUSKAMI KŁADZIONYMI



Dziczyzna



Marchew



Mąka pszenna



Jajko



Korzeń pietruszki



Bulion

LASAGNE Z BAKŁAŻANEM I SOSEM BESZAMELOWYM



Bakłażan



Cukinia



Czerwona papryka



Mleko

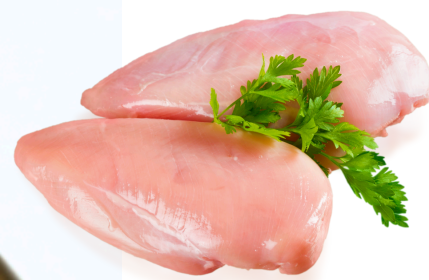


Płaty lasagne



Pomidory z puszki

KURCZAK W SOSIE MIODOWO-CZOSNKOWYM Z RYŻEM



Pierś z kurczaka



Czosnek



Miód



Ryż brązowy



Sos sojowy



Oliwa z oliwek

PIECZONA PIERŚ Z KACZKI Z SOSEM MALINOWYM



Pierś z kaczki



Maliny



Miód



Ocet balsamiczny



Rozmaryn



Sól i pieprz

STIR-FRY Z WIEPRZOWINĄ, GRZYBAMI I WARZYSWAMI



Polędwiczka
wieprzowa



Papryka czerwona



Brokuł



Grzyby shiitake



Sos sojowy



Imbir

PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ TERIYAKI I SEZAMEM



Filet z łososia



Sos sojowy



Miód



Ocet ryżowy



Imbir



Sezam

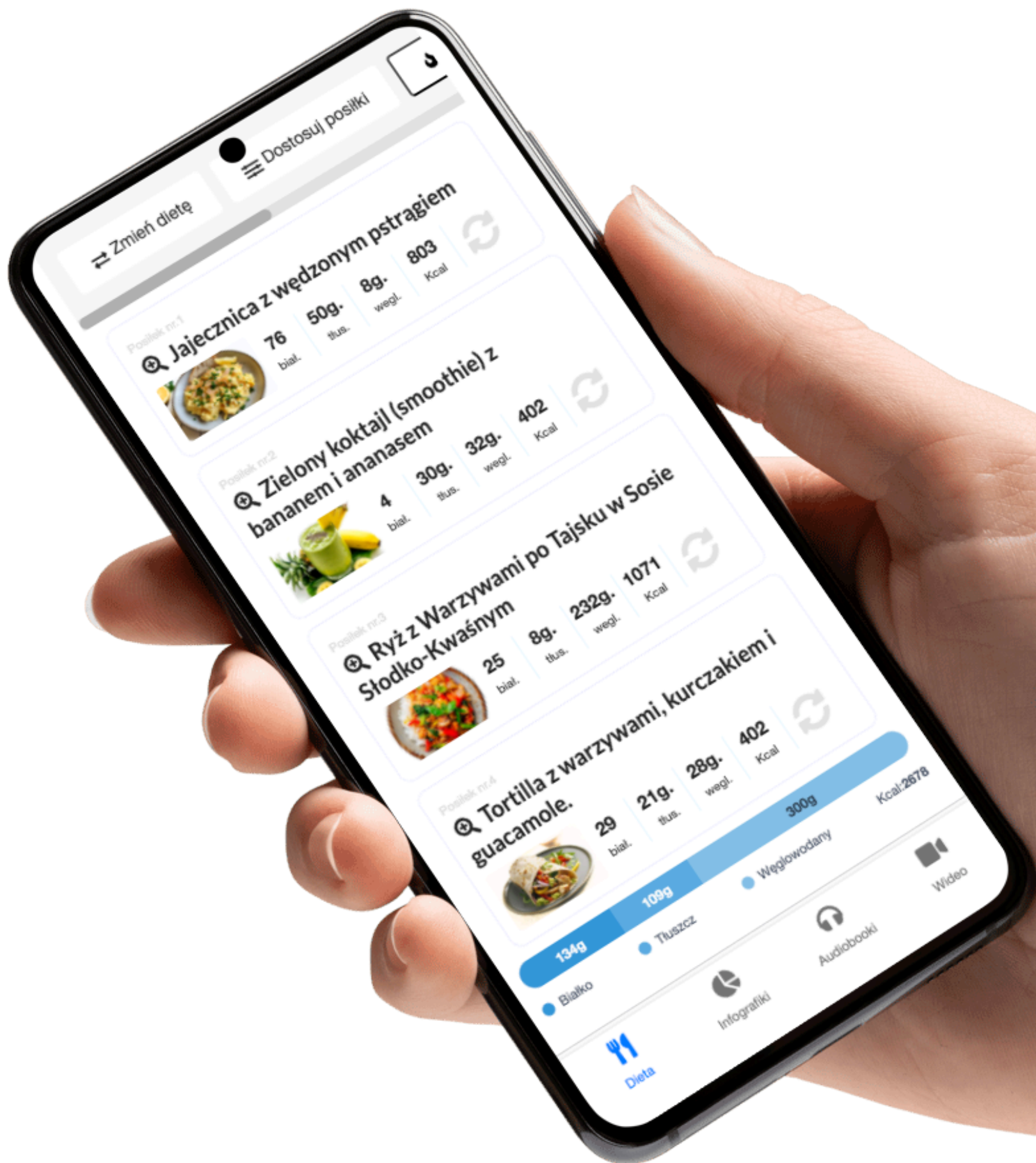
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

PIECZONA POŁĘDWICA WOŁOWA Z SOSEM Z BOROWIKÓW



Składniki:

- Polędwica wołowa – 500 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Świeży rozmaryn – 5 g
- Świeży tymianek – 5 g
- Masło klarowane – 15 g

Sos z borowików:

- Borowiki (świeże lub mrożone) – 200 g
- Cebula szalotka – 50 g
- Czosnek – 5 g
- Masło klarowane – 10 g
- Śmietanka 18% – 100 g
- Bulion warzywny – 100 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Natka pietruszki – 5 g

Przygotowanie:

1. Polędwica: Polędwicę dopraw solą, pieprzem, rozmarynem i tymiankiem, a następnie natrzyj oliwą z oliwek. Odstaw na kilka minut.
2. Na rozgrzanej patelni z masłem klarowanym obsmaż polędwicę z każdej strony przez około 2-3 minuty, aż mięso będzie miało złocistą skórkę.
3. Przełóż polędwicę do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 10-15 minut (w zależności od preferowanego stopnia wysmażenia).
4. Sos z borowików: Na patelni rozgrzej masło, dodaj posiekaną szalotkę i czosnek, a następnie podsmaż, aż zmiękną.
5. Dodaj pokrojone borowiki i smaż kilka minut, aż puszczą aromat. Dodaj bulion i śmietankę, a następnie gotuj, aż sos lekko zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. Na koniec dodaj drobno posiekaną natkę pietruszki.
7. Serwowanie: Wyjmij polędwicę z piekarnika, odczekaj kilka minut, aby mięso odpoczęło, a następnie pokrój w plastry i polej sosem borowikowym.

RISOTTO Z BURAKAMI I KOZIM SEREM



Składniki:

- Ryż arborio – 200 g
- Bulion warzywny – 700 g
- Buraki – 300 g (upieczone lub ugotowane, obrane i pokrojone w kostkę)
- Cebula szalotka – 50 g
- Czosnek – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Białe wino wytrawne – 100 g
- Serek kozi (miękki) – 100 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Świeży tymianek – 5 g
- Ocet balsamiczny – 5 g
- Natka pietruszki – 5 g

Przygotowanie:

1. **Bulion:** Podgrzej bulion warzywny i trzymaj go na małym ogniu.
2. **Buraki:** Jeśli buraki są surowe, upiecz je wcześniej w folii aluminiowej w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 40-50 minut. Następnie obierz i pokrój w drobną kostkę.
3. **Przygotowanie risotto:**
 - W dużym rondlu podgrzej oliwę z oliwek i dodaj posiekaną szalotkę oraz czosnek. Smaż przez kilka minut, aż zmiękną.
 - Dodaj ryż i mieszaj, aż ziarenka ryżu staną się lekko przejrzyste.
 - Wlej białe wino i gotuj, aż większość płynu odparuje.
 - Dodawaj bulion po jednej chochelce, mieszając regularnie, aż ryż wchłonie płyn. Kontynuuj ten proces, aż ryż będzie al dente (około 18 minut).
4. **Buraki i kozi ser:** Na ostatnie kilka minut gotowania dodaj pokrojone buraki oraz świeży tymianek. Gdy risotto jest gotowe, dodaj kozi ser i delikatnie wymieszaj, aby uzyskać kremową konsystencję.
5. **Doprawianie:** Dopraw risotto solą, pieprzem i odrobiną octu balsamicznego.
6. **Serwowanie:** Udekoruj posiekaną natką pietruszki i, opcjonalnie, kilkoma kawałkami koziego sera.

KREWETKI W SOSIE MAŚLANO-CZOSNKOWYM Z BAGIETKĄ



Składniki:

- Krewetki surowe, obrane – 300 g
- Masło klarowane – 30 g
- Czosnek – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Świeża natka pietruszki – 5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Bagietka pełnoziarnista – 100 g

Przygotowanie:

- 1. Krewetki:** Umyj i osusz krewetki, dopraw solą i pieprzem.
- 2. Sos maślano-czosnkowy:**
 - Na patelni rozpuść masło klarowane na średnim ogniu.
 - Dodaj drobno posiekany czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż zacznie wydzielać aromat (uważaj, by go nie przypalić).
- 3. Krewetki:** Dodaj krewetki na patelnię i smaż po około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą różowe i delikatnie zrumienione.
- 4. Dodatki:**
 - Skrop krewetki sokiem z cytryny i posyp posiekaną natką pietruszki.
 - Podpiecz bagietkę pełnoziarnistą w piekarniku lub na patelni, aby była chrupiąca.
- 5. Serwowanie:** Podawaj krewetki w maślano-czosnkowym sosie z kromkami chrupiącej bagietki do maczania w sosie.

PIECZONY DORSZ Z SOSEM Z PORÓW I PUREE ZIEMNIACZANYM



Przygotowanie:

1. Dorsz:

- Nagrzewaj piekarnik do 180°C.
- Filety dorsza skrop sokiem z cytryny, dopraw solą, pieprzem i świeżym tymiankiem.
- Skrop oliwą z oliwek i piecz w piekarniku przez około 12-15 minut, aż ryba będzie miękka i łatwo się rozdzieli.

2. Sos z porów:

- Na patelni rozgrzej masło klarowane i dodaj drobno posiekany por.
- Smaż na małym ogniu, aż por zmięknie, następnie dodaj bulion warzywny i gotuj, aż płyn częściowo odparuje.
- Dodaj śmietankę, dopraw solą i pieprzem, a następnie gotuj jeszcze chwilę, aż sos zgęstnieje.

3. Puree ziemniaczane:

- Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości.
- Odcedź ziemniaki, dodaj masło i mleko, a następnie ubijaj na gładką konsystencję. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Posyp puree posiekanym szczypiorkiem.

4. **Serwowanie:** Na talerz wyłóż puree ziemniaczane, na nim połóż pieczonego dorsza, a całość polej sosem z porów.

Składniki:

- Filet z dorsza – 400 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Świeży tymianek – 5 g

Sos z porów:

- Por (biała część) – 150 g
- Masło klarowane – 10 g
- Bulion warzywny – 100 g
- Śmietanka 12% – 50 g
- Sól – 1 g
- Pieprz biały – 1 g

Puree ziemniaczane:

- Ziemniaki – 300 g
- Mleko (o niskiej zawartości tłuszczu) – 50 g
- Masło klarowane – 10 g
- Sól – 1 g
- Pieprz biały – 1 g
- Świeży szczypiorek – 5 g

GULASZ Z DZICZYZNY Z KLUSKAMI KŁADZIONYMI



Składniki:

Gulasz z dziczyzny:

- Mięso z dziczyzny (np. z sarny lub jelenia) – 500 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g
- Marchew – 100 g
- Korzeń pietruszki – 80 g
- Seler – 50 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- przecier pomidorowy – 50 g
- Bulion wołowy lub warzywny – 500 g
- Liść laurowy – 1 szt.
- Ziele angielskie – 2 szt.
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Świeży rozmaryn – 5 g
- Świeży tymianek – 5 g

Kluski kładzione:

- Mąka pszenna pełnoziarnista – 150 g
- Jajko – 1 szt.
- Woda – 50 g
- Sól – 1 g

Przygotowanie:

1. Gulasz z dziczyzny:

- Mięso z dziczyzny pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem.
- Na rozgrzanej oliwie z oliwek obsmaż mięso na złoty kolor, a następnie przełóż do garnka.
- W tym samym garnku podsmaż posiekaną cebulę i czosnek, aż zmiękną. Dodaj pokrojoną w kostkę marchew, pietruszkę i seler, smaź przez kilka minut.
- Dodaj przecier pomidorowy, smaź chwilę, a następnie dodaj bulion, liść laurowy i ziele angielskie.
- Wrzuć obsmażone mięso, dodaj świeży rozmaryn i tymianek. Gotuj na małym ogniu przez około 1,5-2 godziny, aż mięso będzie miękkie i gulasz zgęstnieje.

2. Kluski kładzione:

- W misce połącz mąkę, jajko, wodę i sól, mieszając, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne.
- W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Łyżeczką nabieraj porcje ciasta i kładź je na wrzątek. Gotuj kluseczki, aż wypłyną na powierzchnię (około 2-3 minuty), a następnie wyjmij je łyżką cedzakową.

3. **Serwowanie:** Gulasz podawaj z kluskami kładzionymi, posypując całość świeżymi ziołami.

LASAGNE Z BAKŁAŻANEM I SOSEM BESZAMELOWYM



Składniki:

Warstwa warzywna:

- Bakłażan – 400 g
- Cukinia – 200 g
- Czerwona papryka – 150 g
- Pomidory pelati (w puszcze) – 400 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Świeża bazylija – 5 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Oregano suszone – 1 g

Sos beszamelowy:

- Masło klarowane – 20 g
- Mąka pełnoziarnista – 20 g
- Mleko (niskotłuszczowe) – 300 g
- Gałka muszkatołowa – 0,5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz biały – 1 g

Dodatkowo:

- Płaty lasagne pełnoziarniste – 200 g
- Tarty ser mozzarella – 100 g
- Parmezan – 30 g

Przygotowanie:

1. Warstwa warzywna:

- Bakłażana pokrój w plastry, posól i odstaw na 10 minut, aby pozbyć się goryczki, a następnie opłucz i osusz.
- Na rozgrzanej patelni z oliwą z oliwek podsmaż posiekaną cebulę i czosnek, aż zmiękną. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę, cukinię oraz bakłażana i smaż przez kilka minut.
- Dodaj pomidory pelati, rozdrobnij je widelcem i dopraw solą, pieprzem oraz oregano. Duś na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Na koniec dodaj świeżą bazylię.

2. Sos beszamelowy:

- W rondlu rozpuść masło klarowane, dodaj mąkę i smaż przez chwilę, mieszając, aby nie było grudek.
- Powoli dodawaj mleko, mieszając, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

3. Lasagne:

- Naczynie do zapiekania lekko posmaruj oliwą. Na dnie ułóż warstwę płatów lasagne, następnie warstwę sosu warzywnego, beszamelu i posyp odrobiną mozzarelli.
- Powtarzaj warstwy, aż wykorzystasz wszystkie składniki, kończąc warstwą beszamelu i posypując wierzch mozzarellą oraz parmezanem.

4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C i piecz lasagne przez 30-35 minut, aż ser się zarumieni.

5. Serwowanie:

Wyjmij lasagne z piekarnika i odczekaj kilka minut przed krojeniem.

KURCZAK W SOSIE MIODOWO-CZOSNKOWYM Z RYŻEM



Składniki:

Kurczak:

- Filet z kurczaka – 400 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Oliwa z oliwek – 10 g

Sos miodowo-czosnkowy:

- Czosnek – 10 g (ok. 2 ząbki)
- Miód – 20 g
- Sos sojowy o obniżonej zawartości soli – 30 g
- Ocet ryżowy lub sok z cytryny – 10 g
- Imbir świeży, starty – 5 g

Dodatkowo:

- Ryż brązowy lub basmati – 150 g (suchy)
- Szczypiorek lub natka pietruszki do dekoracji – 5 g
- Sezam (opcjonalnie) – 5 g

Przygotowanie:

1. Kurczak:

- Pokrój filet z kurczaka w kostkę, dopraw solą i pieprzem.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i obsmaż kurczaka z każdej strony, aż będzie złocisty i w pełni ugotowany. Odstaw na bok.

2. Sos miodowo-czosnkowy:

- Na tej samej patelni (można dodać trochę oliwy, jeśli jest zbyt sucha), dodaj drobno posiekany czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zaczną pachnieć.
- Dodaj miód, sos sojowy, ocet ryżowy lub sok z cytryny oraz starty imbir. Gotuj na małym ogniu, mieszając, aż sos zacznie gęstnieć.
- Włóż kurczaka z powrotem na patelnię, obtocz go w sosie i podgrzewaj przez 2-3 minuty.

3. Ryż:

- Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu, odcedź i przełóż na talerz.

4. **Serwowanie:** Na talerzu ułóż porcję ryżu, a na wierzch połóż kurczaka w sosie miodowo-czosnkowym. Posyp drobno posiekanym szczypiorkiem lub natką pietruszki oraz sezamem.

PIECZONA PIERŚ Z KACZKI Z SOSEM MALINOWYM



Składniki:

Pierś z kaczki:

- Pierś z kaczki – 400 g (2 małe piersi)
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Gałązka świeżego rozmarynu – 5 g

Sos malinowy:

- Maliny (świeże lub mrożone) – 100 g
- Miód – 10 g
- Ocet balsamiczny – 5 g
- Czerwone wino (opcjonalnie) – 30 g
- Sól – 0,5 g
- Pieprz czarny – 0,5 g

Dodatkowo:

- Świeży tymianek do dekoracji – 5 g

Przygotowanie:

1. Pierś z kaczki:

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Skórę na piersi kaczki natnij delikatnie w kratkę, uważając, aby nie przeciąć mięsa. Dopraw solą i pieprzem.
- Na zimną patelnię połóż piersi skórą do dołu. Rozgrzewaj powoli, aby tłuszcz się wytopił, i smaż, aż skórka będzie złocista i chrupiąca (około 5 minut).
- Przełóż kaczkę do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku przez około 8-10 minut, w zależności od preferowanego stopnia wysmażenia. Po upieczeniu odstaw na kilka minut, aby mięso odpoczęło.

2. Sos malinowy:

- Na małej patelni lub w rondlu rozgrzej maliny z miodem, octem balsamicznym i winem (jeśli używasz). Gotuj na małym ogniu, aż maliny się rozpadną, a sos lekko zgęstnieje (około 5 minut).
- Dopraw solą i pieprzem do smaku, a następnie przecedź sos przez sitko, aby pozbyć się pestek i uzyskać gładką konsystencję.

3. Serwowanie:

- Pokrój pierś z kaczki w plastry, ułóż na talerzu i polej sosem malinowym.
- Udekoruj świeżym tymiankiem.

STIR-FRY Z WIEPRZOWINĄ, GRZYBAMI I WARZYWAMI



Składniki:

- Połędwiczka wieprzowa – 300 g
- Czerwona papryka – 100 g
- Marchewka – 80 g
- Cukinia – 100 g
- Brokuł – 150 g (podzielony na małe różyczki)
- Grzyby shiitake lub pieczarki – 100 g
- Cebula dymka – 50 g
- Czosnek – 5 g
- Imbir świeży, starty – 5 g
- Olej sezamowy – 10 g
- Sos sojowy o obniżonej zawartości soli – 30 g
- Miód – 10 g
- Sok z limonki – 10 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Świeża kolendra lub szczypiorek do dekoracji – 5 g
- Sezam (opcjonalnie) – 5 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Pokrój połędwiczkę wieprzową na cienkie paski.
- Pokrój paprykę, marchewkę, cukinię i cebulę dymkę w cienkie paski. Brokuły podziel na małe różyczki, a grzyby w plastry.
- Czosnek posiekaj drobno, a imbir zetrzyj na tarce.

2. Marynata:

- W misce wymieszaj sos sojowy, miód, sok z limonki, czosnek i imbir. Dodaj wieprzowinę i odstaw na kilka minut, aby przeszła smakiem marynaty.

3. Stir-fry:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej olej sezamowy. Wrzuć wieprzowinę wraz z marynatą i smaż na dużym ogniu, aż mięso będzie zarumienione i usmażone (około 5 minut). Wyjmij mięso z patelni i odstaw na bok.
- Na tej samej patelni dodaj marchewkę, paprykę i brokuły. Smaż przez 2-3 minuty, aż lekko zmiękną, ale pozostaną chrupkie.
- Dodaj grzyby, cukinię oraz cebulę dymkę i smaż kolejne 2 minuty.
- Wrzuć z powrotem wieprzowinę i wymieszaj całość, aby wszystkie składniki się połączyły.

4. Doprawienie i dekoracja:

- Dopraw całość solą i pieprzem do smaku, jeśli potrzeba.
- Podawaj stir-fry, posypując świeżą kolendrą lub szczypiorkiem i sezamem (opcjonalnie).

PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ TERIYAKI I SEZAMEM



Składniki:

Łosoś:

- Filet z łososia – 400 g (2 porcje)
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g

Glazura teriyaki:

- Sos sojowy o obniżonej zawartości soli – 30 g
- Miód – 15 g
- Ocet ryżowy – 10 g
- Imbir świeży, starty – 5 g
- Czosnek – 5 g
- Olej sezamowy – 5 g
- Skrobia kukurydziana – 5 g
- Woda – 10 g

Dodatkowo:

- Sezam biały i czarny – 5 g
- Szczypiorek lub dymka do dekoracji – 5 g
- Limonka – 1 sztuka (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie łososia:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Filety łososia oprósz solą i pieprzem, a następnie ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

2. Glazura teriyaki:

- W małym rondelku wymieszaj sos sojowy, miód, ocet ryżowy, starty imbir, posiekany czosnek i olej sezamowy.
- W osobnej miseczce rozpuść skrobię kukurydzianą w wodzie, a następnie dodaj do rondla z sosem.
- Podgrzewaj na małym ogniu, mieszając, aż glazura zgęstnieje (około 2-3 minut).

3. Pieczony łosoś:

- Posmaruj filety łososia glazurą teriyaki, pozostawiając trochę na później do podania.
- Piecz łososia przez 12-15 minut, aż mięso stanie się kruche i soczyste, a glazura ładnie się skarmelizuje.

4. Serwowanie:

- Posyp łososia sezamem i drobno posiekanym szczypiorkiem lub dymką.
- Podawaj z resztą glazury i opcjonalnie kawałkami limonki.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



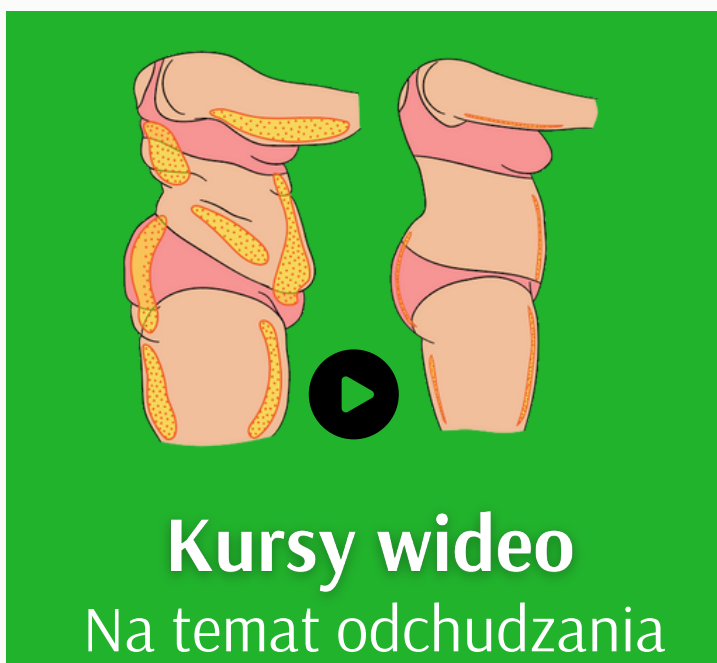
10 ebooków
same fakty



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

