

10 DOSKONAŁYCH KOLACJI

ZAPIEKANE CANNELONI Z RICOTTĄ I SZPINAKIEM



Rurki Cannelloni



Ricotta



Szpinak



Parmezan



Krojone pomidory



Oliwa z oliwek

KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO- KURKOWYM Z KASZĄ



Piersi z kurczaka



Kurki



Śmietana 18%



Kasza jęczmienna
lub gryczana



Oliwa z oliwek

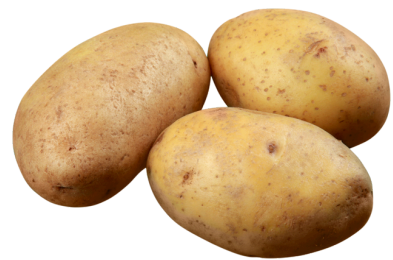


Cebula

GULASZ Z BARANINY Z WARZYWAMI I ZIEMNIAKAMI



Baranina



Ziemniaki



Marchew



Bulion



Przecier pomidorowy



Oliwa z oliwek

PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOSEM BOLOGNESE I SEREM



Bakłażan



Mielone mięso



Mozzarella



Przecier pomidorowy



Pomidory krojone



Marchew

STEK Z TUŃCZYKA Z SALSAŃ Z MANGO I CHILI



Stek z tuńczyka



Oliwa z oliwek



Mango



Papryczka chili



Czerwona cebula



Sok z limonki

RISOTTO Z DYNIAŃ, GRZYBAMI I PARMEZANEM



Ryż arborio



Dynia



Grzyby



Bulion



Parmezan



Cebula

PIECZONY DORSZ Z PESTO Z SUSZONYCH POMIDORÓW



Filet z dorsza



Sok z cytryny



Suszone pomidory



Bazylija



Orzechy



Parmezan

KURCZAK W SOSIE ŚLIWKOWYM Z RYŻEM



Pierś z kurczaka



Śliwki



Imbir



Sos sojowy



Cebula

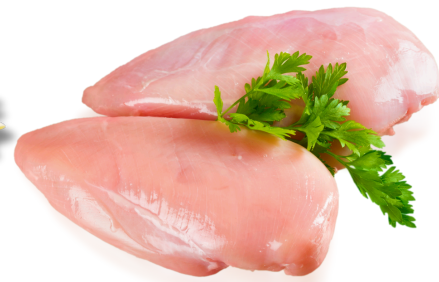


Ryż

LASAGNE Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I SEREM



Płaty lasagne



Pierś z kurczaka



Szpinak



Masło



Mleko



Mozzarella

PIECZONA POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA Z SOSEM JABŁKOWYM



Poładwiczka wieprzowa



Miód



Jabłka



Cebula



Oliwa z oliwek



Ocet jabłkowy

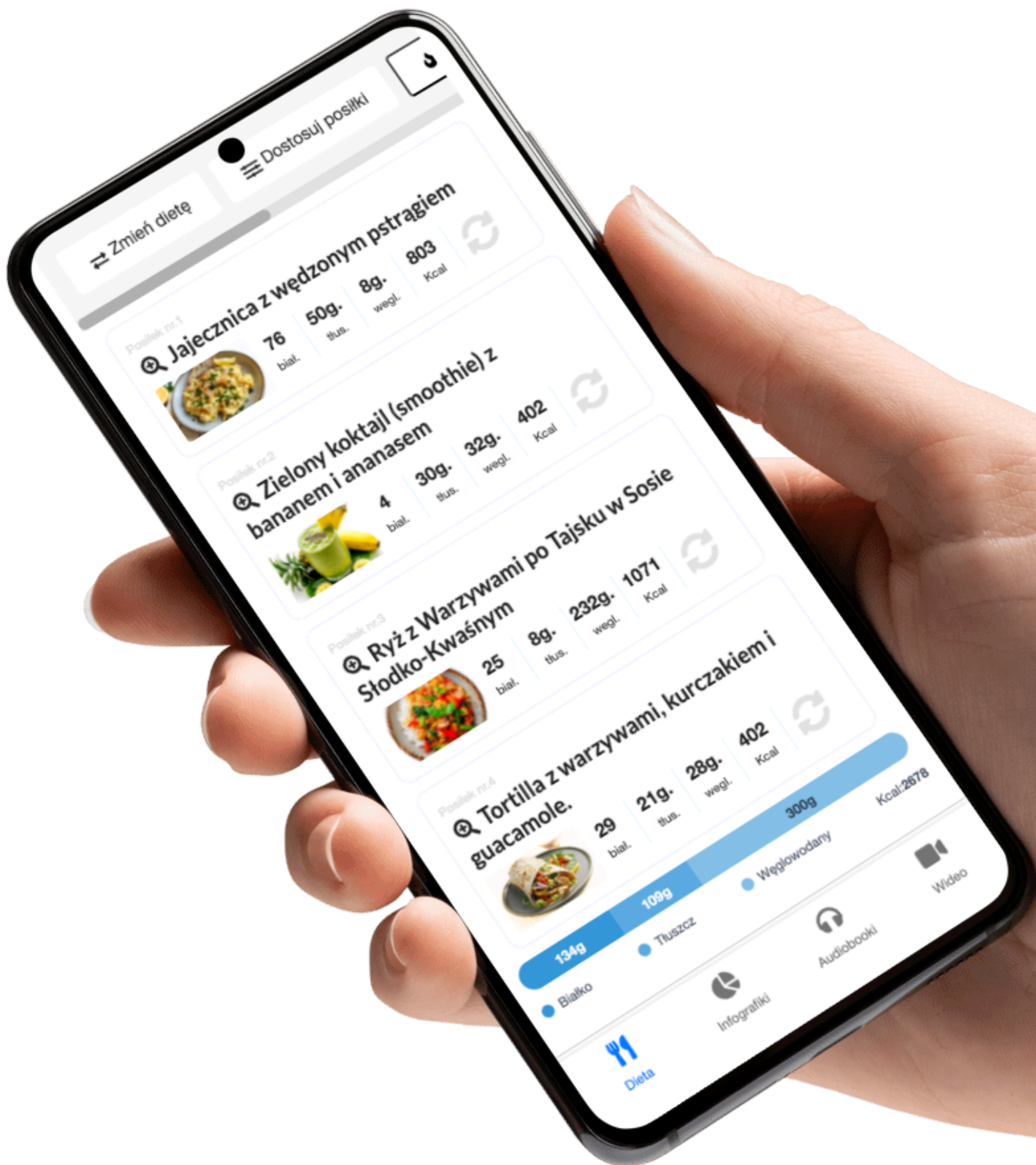
Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Więcej info na www.motywator.tv

ZAPIEKANE CANNELLONI Z RICOTTĄ I SZPINAKIEM



Składniki:

- Cannelloni – 250 g
- Ricotta – 300 g
- Szpinak (świeży lub mrożony) – 400 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g
- Parmezan (starty) – 30 g
- Mozzarella (starta) – 100 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny mielony – 2 g
- Gałka muskatołowa (starta) – 1 g
- Pomidory krojone z puszki – 400 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Świeża bazylija (opcjonalnie, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

- 1. Przygotowanie farszu:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu, aż będą miękkie. Następnie dodaj szpinak i smaż, aż zmniejszy objętość i odparuje nadmiar wody. Dodaj ricottę, przypraw solą, pieprzem i gałką muskatołową, dokładnie wymieszaj i odstaw do przestygnięcia.
- 2. Nadziewanie cannelloni:** Wypełnij rurki cannelloni farszem ze szpinaku i ricotty. Możesz użyć małej łyżeczki lub rękawa cukierniczego, by ułatwić sobie pracę.
- 3. Przygotowanie sosu pomidorowego:** W naczyniu żaroodpornym rozprowadź pomidory krojone z puszki. Dopraw je solą i pieprzem wedle uznania.
- 4. Układanie cannelloni:** Umieść nadziane rurki cannelloni na sosie pomidorowym w naczyniu żaroodpornym. Posyp całość startą mozzarellą i parmezanem.
- 5. Pieczenie:** Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 30-35 minut, aż cannelloni będą miękkie, a ser się rozpuści i lekko zarumieni.
- 6. Podanie:** Przed podaniem udekoruj świeżą bazylią.

KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO-KURKOWYM Z KASZĄ



Składniki:

- Pierś z kurczaka – 300 g
- Świeże kurki – 200 g
- Cebula – 80 g
- Czosnek – 5 g
- Śmietanka 18% (najlepiej kremowa, ale niskotłuszczowa) – 150 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny mielony – 2 g
- Natka pietruszki (świeża, posiekana) – 10 g
- Kasza jęczmienna lub gryczana – 100 g
- Woda – 250 g

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie kaszy:** W garnku zagotuj wodę z odrobiną soli. Dodaj kaszę i gotuj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut (lub według instrukcji na opakowaniu), aż będzie miękka. Odcedź i odstaw na bok.
2. **Przygotowanie kurczaka:** Pierś z kurczaka pokrój na kawałki o wielkości około 2-3 cm. Dopraw solą i pieprzem. Rozgrzej połowę oliwy na patelni i smaż kawałki kurczaka na złoty kolor. Zdejmij kurczaka z patelni i odstaw.
3. **Przygotowanie sosu kurkowego:** Na tej samej patelni dodaj resztę oliwy, posiekaną cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia. Dodaj kurki i smaż przez około 5 minut, aż będą miękkie i puszczą aromat.
4. **Dodanie śmietanki:** Do kurek dodaj śmietankę i dopraw całość solą oraz pieprzem. Wymieszaj i gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut, aż sos zgęstnieje. Następnie dodaj wcześniej usmażone kawałki kurczaka i gotuj razem przez kolejne 3-4 minuty, aby mięso przeszło smakiem sosu.
5. **Podanie:** Na talerzu ułóż porcję kaszy, obok dodaj kurczaka w sosie kurkowym. Całość posyp świeżą, posiekaną natką pietruszki.

GULASZ Z BARANINY Z WARZYWAMI I ZIEMNIAKAMI



Składniki:

- Baranina (np. łopatka lub karkówka) – 400 g
- Ziemniaki – 300 g
- Marchewka – 150 g
- Seler korzeniowy – 100 g
- Pietruszka (korzeń) – 100 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 5 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Bulion warzywny lub mięsny – 500 ml
- Przepier pomidorowy – 100 g
- Liść laurowy – 1 szt.
- Ziele angielskie – 2 ziarna
- Sól – 4 g
- Pieprz czarny mielony – 2 g
- Słodka papryka w proszku – 2 g
- Tymianek – 1 g
- Natka pietruszki (do posypania) – 10 g

Sposób przygotowania:

- 1. Przygotowanie mięsa:** Baraninę pokrój na kawałki o wielkości 2-3 cm, dopraw solą i pieprzem. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj kawałki mięsa i obsmaż je na złoty kolor. Wyjmij mięso z garnka i odstaw na bok.
- 2. Przygotowanie warzyw:** W tym samym garnku dodaj posiekaną cebulę oraz czosnek i smaż do zeszklenia. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę marchewkę, seler, pietruszkę oraz paprykę. Podsmażaj warzywa przez kilka minut, aby lekko zmiękły i puściły aromat.
- 3. Dodanie ziemniaków i przypraw:** Dodaj ziemniaki pokrojone w większą kostkę, a następnie liść laurowy, ziele angielskie, słodką paprykę i tymianek. Wymieszaj całość.
- 4. Duszenie gulaszu:** Włóż do garnka obsmażoną wcześniej baraninę, dodaj bulion oraz przecier pomidorowy. Dopraw solą i pieprzem do smaku, zagotuj, a następnie zmniejsz ogień i duś pod przykryciem przez około 1,5-2 godziny, aż mięso i warzywa będą miękkie. Od czasu do czasu mieszaj i sprawdzaj ilość płynu, w razie potrzeby dodaj więcej bulionu lub wody.
- 5. Podanie:** Gotowy gulasz posyp świeżą, posiekaną natką pietruszki.

PIECZONY BAKŁAŻAN Z SOSEM BOLOGNESE I SEREM



Składniki:

- Bakłażan – 2 szt. (ok. 500 g)
- Mięso mielone (wołowe lub drobiowe) – 250 g
- Cebula – 80 g
- Czosnek – 5 g
- Marchewka – 100 g
- Seler naciowy – 50 g
- Przecier pomidorowy – 200 g
- Pomidory krojone z puszki – 200 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 4 g
- Pieprz czarny mielony – 2 g
- Suszone oregano – 1 g
- Suszona bazylija – 1 g
- Ser mozzarella (starty) – 100 g
- Ser parmezan (starty) – 30 g
- Świeża bazylija (opcjonalnie, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

- Przygotowanie bakłażana:** Bakłażany pokrój wzdłuż na grube plastry (ok. 1 cm), oprósz lekko solą i odstaw na 15 minut, aby puściły wodę. Następnie opłucz plastry i osusz ręcznikiem papierowym. Posmaruj oliwą z oliwek i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15-20 minut, aż będą miękkie.
- Przygotowanie sosu bolognese:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj drobno posiekaną cebulę oraz czosnek i smaż do zeszklenia. Dodaj startą marchewkę i posiekany seler naciowy, smaż przez kilka minut. Dodaj mięso mielone i smaż, aż się zarumieni. Następnie dodaj przecier pomidorowy, krojone pomidory, oregano, bazylię, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez około 20 minut, aż sos zgęstnieje.
- Układanie i zapiekanie:** W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwę pieczonych bakłażanów, następnie warstwę sosu bolognese. Powtarzaj warstwy, aż zużyjesz wszystkie składniki, kończąc na sosie. Całość posyp startą mozzarellą i parmezanem.
- Pieczenie:** Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20 minut, aż ser się roztopi i zarumieni.
- Podanie:** Gotowe danie udekoruj świeżą bazylią.

STEK Z TUŃCZYKA Z SALSA Z MANGO I CHILI



Składniki:

Stek z tuńczyka

- Stek z tuńczyka – 2 szt. (ok. 300 g)
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny mielony – 2 g
- Sok z limonki – 10 g

Salsa z mango i chili

- Mango – 1 szt. (ok. 200 g), pokrojone w drobną kostkę
- Papryczka chili (bez pestek) – 5 g, drobno posiekana
- Czerwona cebula – 30 g, drobno posiekana
- Sok z limonki – 15 g
- Świeża kolendra – 10 g, posiekana
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Sposób przygotowania:

- 1. Przygotowanie salsy z mango i chili:** W misce wymieszaj pokrojone mango, papryczkę chili, cebulę, sok z limonki, świeżą kolendrę, sól i pieprz. Odstaw do lodówki na około 10 minut, aby smaki się przegryzły.
- 2. Przygotowanie steku z tuńczyka:** Steki z tuńczyka delikatnie osusz papierowym ręcznikiem, a następnie natrzyj oliwą, sokiem z limonki, solą i pieprzem z obu stron.
- 3. Smażenie tuńczyka:** Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu. Smaż steki z tuńczyka po 1-2 minuty z każdej strony, w zależności od preferowanego stopnia wysmażenia (tuńczyk najlepiej smakuje średnio wysmażony, z różowym środkiem).
- 4. Podanie:** Gotowe steki z tuńczyka ułóż na talerzu, a na wierzchu dodaj salsę z mango i chili.

RISOTTO Z DYNIA, GRZYBAMI I PARMEZANEM



Składniki:

- Ryż arborio – 200 g
- Dynia (np. piżmowa) – 300 g, pokrojona w drobną kostkę
- Grzyby (np. pieczarki lub borowiki) – 200 g, pokrojone w plastry
- Cebula – 80 g, drobno posiekana
- Czosnek – 5 g, drobno posiekany
- Bulion warzywny lub drobiowy – 750 ml (podgrzany)
- Białe wino (opcjonalnie) – 50 ml
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Parmezan (starty) – 40 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny mielony – 2 g
- Świeży tymianek (opcjonalnie, do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie dyni:** Na patelni rozgrzej połowę oliwy i podsmaż dynię przez około 5-7 minut, aż będzie lekko miękka i złocista. Przełóż ją na talerz i odstaw.
2. **Przygotowanie grzybów:** Na tej samej patelni podsmaż grzyby z odrobiną soli, aż odparują wodę i się zarumienią. Przełóż grzyby na talerz obok dyni.
3. **Przygotowanie risotto:** W dużym garnku rozgrzej pozostałą oliwę, dodaj cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia. Dodaj ryż arborio i smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aż ziarenka staną się lekko przezroczyste.
4. **Dodanie wina (opcjonalnie):** Wlej wino, mieszaj, aż całkowicie odparuje. Następnie dodaj chochelkę gorącego bulionu, mieszaj, aż ryż wchłonie płyn. Kontynuuj dodawanie bulionu po jednej chochelce, mieszając i czekając, aż ryż wchłonie bulion przed dodaniem kolejnej porcji.
5. **Dodanie dyni i grzybów:** Gdy ryż jest już prawie miękki (po około 18-20 minutach gotowania), dodaj podsmażoną dynię i grzyby. Dopraw solą i pieprzem, delikatnie wymieszaj.
6. **Dodanie parmezanu:** Wyłącz ogień i dodaj starty parmezan. Wymieszaj całość, aby risotto było kremowe.
7. **Podanie:** Risotto z dynią i grzybami podawaj od razu, dekorując świeżym tymiankiem, jeśli chcesz.

PIECZONY DORSZ Z PESTO Z SUSZONYCH POMIDORÓW



Składniki:

Dorsz

- Filet z dorsza – 400 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny mielony – 2 g

Pesto z suszonych pomidorów

- Suszone pomidory (najlepiej w oliwie) – 80 g
- Świeża bazylija – 20 g
- Orzechy nerkowca lub migdały – 20 g
- Czosnek – 5 g
- Parmezan – 20 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 1 g

Sposób przygotowania:

- 1. Przygotowanie pesto z suszonych pomidorów:** W blenderze połącz suszone pomidory, świeżą bazylię, orzechy nerkowca lub migdały, czosnek, parmezan oraz oliwę z oliwek. Zmiksuj na gładką pastę, dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 2. Przygotowanie dorsza:** Filety z dorsza oprósz solą, pieprzem i skrop sokiem z cytryny. Odstaw na kilka minut, aby ryba lekko się zamarynowała.
- 3. Pieczenie:** Nagrzewaj piekarnik do 180°C. Ułóż filety dorsza na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i posmaruj każdy filet przygotowanym pesto z suszonych pomidorów. Piecz przez około 15-20 minut, aż dorsz będzie miękki i łatwo będzie go rozdzielić widelcem.
- 4. Podanie:** Podawaj pieczonego dorsza z dodatkiem pesto z suszonych pomidorów, najlepiej z sałatką z rukoli lub świeżych warzyw na boku.

KURCZAK W SOSIE ŚLIWKOWYM Z RYŻEM



Składniki:

Kurczak

- Filet z kurczaka – 300 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny mielony – 2 g
- Oliwa z oliwek – 10 g

Sos śliwkowy

- Śliwki świeże lub suszone (bez pestek) – 150 g
- Cebula – 50 g, drobno posiekana
- Czosnek – 5 g, drobno posiekany
- Imbir świeży (starty) – 5 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Miód – 10 g
- Sos sojowy niskosodowy – 15 g
- Woda – 100 ml
- Oliwa z oliwek – 10 g

Ryż

- Ryż brązowy lub biały – 100 g
- Woda – 250 ml
- Sól – 1 g

Sposób przygotowania:

- Przygotowanie kurczaka:** Filety z kurczaka oprósz solą i pieprzem. Rozgrzej oliwę na patelni, dodaj kurczaka i smaż na średnim ogniu przez około 5-7 minut z każdej strony, aż będą złote i soczyste. Zdejmij z patelni i odstaw na bok.
- Przygotowanie sosu śliwkowego:** W tym samym garnku dodaj oliwę, a następnie posiekaną cebulę, czosnek i imbir. Smaż przez kilka minut, aż będą miękkie i aromatyczne. Dodaj śliwki, wodę, sok z cytryny, miód oraz sos sojowy. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż śliwki się rozpadną, a sos zgęstnieje. Zblenduj na gładką konsystencję (opcjonalnie, jeśli wolisz bardziej gładki sos).
- Przygotowanie ryżu:** W garnku zagotuj wodę z solą. Dodaj ryż i gotuj na wolnym ogniu przez około 20-25 minut (lub zgodnie z instrukcją na opakowaniu), aż będzie miękki. Odcedź i odstaw na bok.
- Podanie:** Pokrój kurczaka na kawałki i polej sosem śliwkowym. Podawaj z porcją ryżu, udekoruj natką pietruszki lub świeżymi ziołami, jeśli chcesz.

LASAGNE Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I SEREM



Składniki:

Warstwy lasagne

- Płaty lasagne (pełnoziarniste lub zwykłe) – 200 g
- Filet z kurczaka – 300 g, pokrojony w drobną kostkę
- Świeży szpinak – 300 g
- Cebula – 80 g, drobno posiekana
- Czosnek – 5 g, drobno posiekany
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 4 g
- Pieprz czarny mielony – 2 g

Sos beszamelowy

- Mleko (najlepiej niskotłuszczowe) – 500 ml
- Masło – 20 g
- Mąka pszenna pełnoziarnista – 20 g
- Gałka muskatołowa (starta) – 1 g
- Sól – 2 g
- Pieprz biały mielony – 1 g

Dodatkowo

- Mozzarella (starta) – 100 g
- Parmezan (starty) – 30 g

Sposób przygotowania:

- Przygotowanie kurczaka i szpinaku:** Na patelni rozgrzej oliwę i dodaj cebulę oraz czosnek. Smaż do zeszklenia, po czym dodaj pokrojonego kurczaka, sól i pieprz. Smaż do zarumienienia. Następnie dodaj szpinak i smaż, aż zmniejszy swoją objętość i odparuje nadmiar wody. Zdejmij patelnię z ognia.
- Przygotowanie sosu beszamelowego:** W garnku roztop masło, dodaj mąkę i mieszaj energicznie, aby powstała jasna zasmażka. Stopniowo dodawaj mleko, mieszając, aby nie powstały grudki. Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje, a następnie dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową.
- Składanie lasagne:** W naczyniu żaroodpornym rozprowadź cienką warstwę sosu beszamelowego. Następnie układaj warstwy: płaty lasagne, mieszanka kurczaka ze szpinakiem, beszamel i posypka z mozzarelli. Powtarzaj warstwy, aż do wyczerpania składników, kończąc warstwą beszamelu i posypując całość startą mozzarellą i parmezanem.
- Pieczenie:** Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 30-35 minut, aż lasagne będzie miękka, a ser roztopiony i lekko złocisty.
- Podanie:** Pozostaw lasagne na kilka minut przed pokrojeniem, aby smaki się przegryzły.

PIECZONA POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA Z SOSEM JABŁKOWYM



Składniki:

Polędwiczka wieprzowa

- Polędwiczka wieprzowa – 400 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny mielony – 2 g
- Suszony rozmaryn – 1 g
- Suszony tymianek – 1 g

Sos jabłkowy

- Jabłka (najlepiej słodko-kwaśne, np. szara reneta) – 2 szt. (ok. 200 g)
- Cebula – 50 g, drobno posiekana
- Czosnek – 5 g, drobno posiekany
- Ocet jabłkowy – 10 g
- Miód – 10 g
- Woda – 100 ml
- Cynamon – 1 g
- Sól – 1 g
- Pieprz biały mielony – 1 g

Sposób przygotowania:

- Przygotowanie polędwiczki:** Polędwiczkę wieprzową oczyść z nadmiaru tłuszczu i błon, a następnie natrzyj oliwą, solą, pieprzem, rozmarynem i tymiankiem. Odstaw na kilka minut, aby mięso się zamarynowało.
- Pieczenie:** Nagrzej piekarnik do 200°C. Polędwiczkę umieść na blaszce lub w naczyniu żaroodpornym. Piecz przez około 20-25 minut, aż polędwiczka osiągnie odpowiedni poziom wysmażenia (wewnętrzna temperatura ok. 63°C dla średniego wysmażenia). Po upieczeniu wyjmij mięso z piekarnika i odstaw na kilka minut, aby odpoczęło.
- Przygotowanie sosu jabłkowego:** W międzyczasie obierz jabłka, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy i dodaj posiekaną cebulę oraz czosnek. Smaż na średnim ogniu, aż cebula się zeszkli. Dodaj jabłka, ocet jabłkowy, miód, wodę, cynamon, sól i pieprz. Duś całość na małym ogniu przez około 10 minut, aż jabłka będą miękkie i lekko rozpadną się, tworząc gęsty sos. Jeśli lubisz gładszą konsystencję, możesz sos zblendować.
- Podanie:** Pokrój polędwiczkę na plastry i polej sosem jabłkowym. Danie doskonale smakuje z dodatkiem pieczonych warzyw lub puree z batatów.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



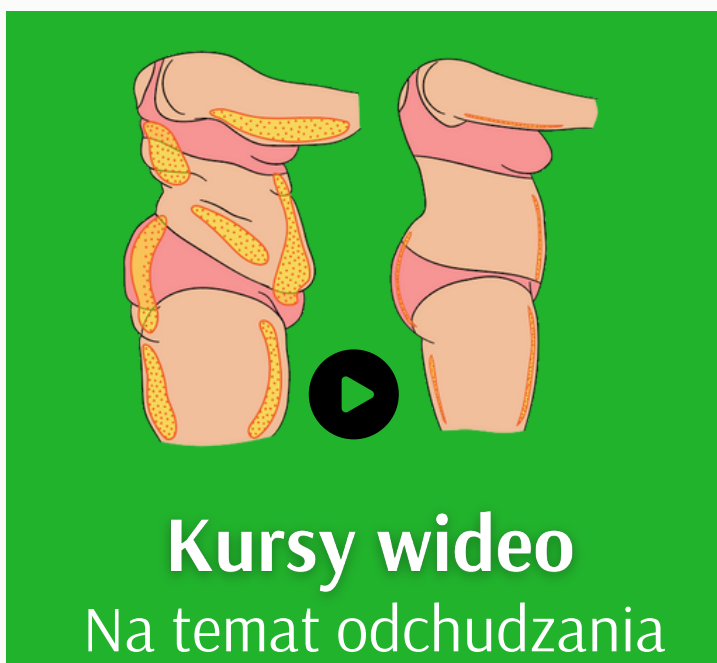
10 ebooków
same fakty



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

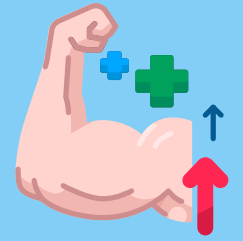


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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

