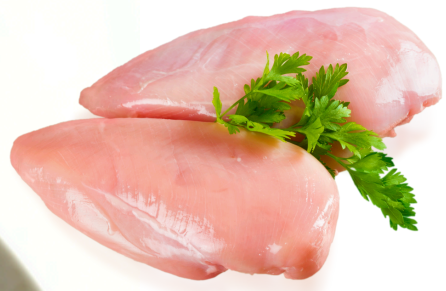
10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

KURCZAK W SOSIE POMIDOROWYM Z OLIWKAMI I KAPARAMI



Pierś z kurczaka

Pomidory z puszki

Czarne oliwki

Kapary

Cebula

Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR, PIECZONYM BURAKIEM I KOZIM SEREM

Kasza bulgur

Buraki

Ser kozi

Rukola

Orzechy włoskie

Sos sojowy

PIECZONY DORSZ Z KRUSZONKĄ ZIOŁOWĄ I PUREE Z GROSZKU

Filet z dorsza

Bułka tarta

Natka pietruszki

Koperek

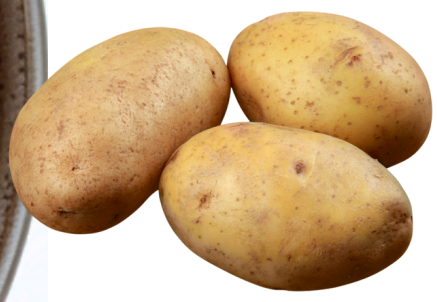
Groszek

Masło

GULASZ Z WARZYW KORZENIOWYCH I SOCZEWICY

Czerwona soczewica

Marchew



Ziemniaki

Krojone pomidory

Oliwa z oliwek

Bulion warzywny

MAKARON Z SOSEM Z PIECZONEJ PAPRYKI I RICOTTĄ

Makaron pełnoziarnisty

Czerwona papryka

Ricotta

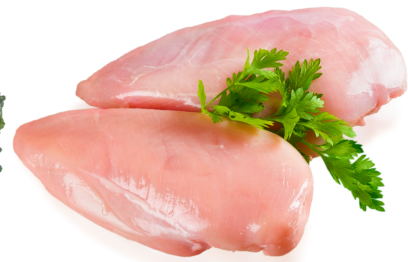
Cebula

Bazylia

Oliwa z oliwek

KURCZAK W SOSIE MIODOWO-SOJOWYM Z WARZYWAMI

Brokuły



Pierś z kurczaka

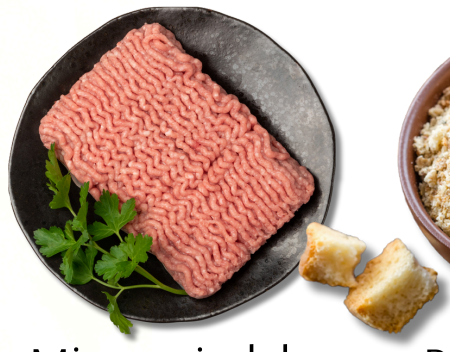
Marchew

Czerwona papryka

Miód

Sos sojowy

PIECZONE KLOPSIKI Z INDYKA W SOSIE JOGURTOWO-KOPERKOWYM



Mięso z indyka

Bułka tarta

Jajko

Cebula

Jogurt naturalny

Koperek

SAŁATKA Z MAKARONEM ORZO, SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Makaron orzo

Szpinak

Suszone pomidory

Ser feta

Oliwa z oliwek

Sok z cytryny

ZUPA KREM Z KALAFIORA I CURRY

Kalafior

Cebula

Imbir

Bulion warzywny

Curry w proszku

Czosnek

PIECZONY BAKŁAŻAN Z CIECIERZYCĄ I TAHINI

Bakłażan

Ciecierzyca

Tahini

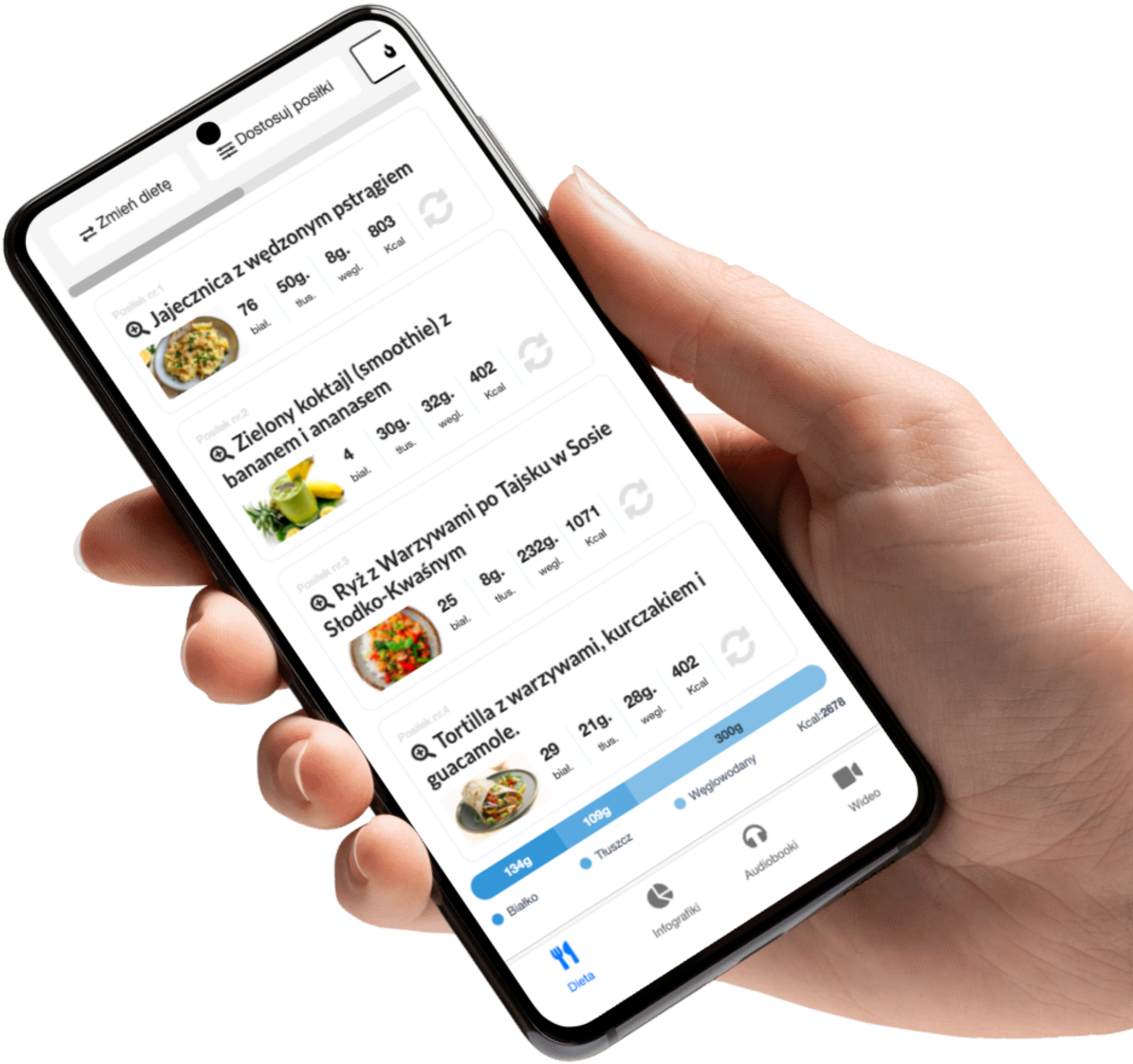
Oliwa z oliwek

Czosnek

Sok z cytryny

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

KURCZAK W SOSIE POMIDOROWYM Z OLIWKAMI I KAPARAMI

Składniki:

- 400 g filetu z kurczaka
- 300 g pomidorów z puszki (lub świeżych, pokrojonych)
- 100 g czarnych oliwek, pokrojonych
- 30 g kaparów, odsączonych
- 1 cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku (ok. 15 g), przeciśnięte przez praskę
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżej bazylii, posiekanej
- 5 g oregano suszonego
- 2 g soli
- 1 g pieprzu

Przygotowanie:

1. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia.
2. Dodaj kurczaka pokrojonego w kawałki, smaż przez kilka minut, aż się lekko zarumieni.
3. Dodaj pomidory, oliwki, kapary, oregano, sól i pieprz. Duś na małym ogniu przez 15–20 minut.
4. Pod koniec gotowania dodaj świeżą bazylię, wymieszaj.
5. Podawaj z pełnoziarnistym ryżem lub kaszą.

Smacznego!

SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR, PIECZONYM BURAKIEM I KOZIM SEREM

Składniki:

- 150 g kaszy bulgur, ugotowanej zgodnie z instrukcją na opakowaniu
- 200 g buraków, obranych i pokrojonych w kostkę
- 80 g koziego sera, pokruszonego
- 50 g rukoli lub mieszanki sałat
- 30 g orzechów włoskich, posiekanych
- 10 g świeżej natki pietruszki, posiekanej
- 15 g oliwy z oliwek
- 10 g soku z cytryny
- 2 g soli
- 1 g pieprzu

Przygotowanie:

1. Buraki rozłóż na blaszce, skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem, a następnie piecz w piekarniku w 200°C przez około 30 minut, aż będą miękkie.
2. Ugotowaną kaszę bulgur wymieszaj z rukolą, upieczonymi burakami, kozim serem, orzechami i natką pietruszki.
3. Skrop sałatkę sokiem z cytryny i dodaj pozostałą oliwę, dokładnie wymieszaj.

Gotowe!

PIECZONY DORSZ Z KRUSZONKĄ ZIOŁOWĄ I PUREE Z GROSZKU

Składniki:

- **Dorsz z kruszonką ziołową:**
  - 400 g filetu z dorsza
  - 50 g pełnoziarnistej bułki tartej
  - 10 g świeżej natki pietruszki, posiekanej
  - 10 g świeżego koperku, posiekanego
  - 5 g skórki z cytryny, drobno startej
  - 20 g oliwy z oliwek
  - 2 g soli
  - 1 g pieprzu
- **Puree z groszku:**
  - 300 g mrożonego groszku
  - 10 g masła
  - 5 g soku z cytryny
  - 2 g soli
  - 1 g pieprzu

Przygotowanie:

1. **Dorsz z kruszonką ziołową:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C.
   - W misce wymieszaj bułkę tartą, natkę pietruszki, koperek, skórkę z cytryny, sól i pieprz, a następnie dodaj oliwę, aby uzyskać konsystencję kruszonki.
   - Nałóż kruszonkę na filety dorsza, lekko dociskając, aby przylegała.
   - Piecz rybę w naczyniu żaroodpornym przez 15–20 minut, aż kruszonka się zarumieni, a dorsz będzie miękki.
2. **Puree z groszku:**
   - Ugotuj groszek w osolonej wodzie przez 5 minut, odcedź.
   - Przełóż groszek do blendera, dodaj masło, sok z cytryny, sól i pieprz, a następnie blenduj na gładkie puree.
3. Podawaj pieczonego dorsza z kruszonką ziołową na puree z groszku.

GULASZ Z WARZYW KORZENIOWYCH I SOCZEWICY

Składniki:

- 150 g czerwonej soczewicy, przepłukanej
- 200 g marchewki, pokrojonej w kostkę
- 200 g pietruszki, pokrojonej w kostkę
- 200 g selera korzeniowego, pokrojonego w kostkę
- 150 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę
- 1 cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku (ok. 15 g), przeciśnięte przez praskę
- 400 g pomidorów z puszki
- 20 g oliwy z oliwek
- 1 l bulionu warzywnego
- 10 g świeżej natki pietruszki, posiekanej
- 5 g suszonego tymianku
- 5 g słodkiej papryki w proszku
- 2 g soli
- 1 g pieprzu

Przygotowanie:

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia.
2. Dodaj marchewkę, pietruszkę, seler i ziemniaki, podsmaż przez kilka minut, mieszając.
3. Dodaj pomidory, bulion, soczewicę, tymianek, paprykę, sól i pieprz. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez 25–30 minut, aż warzywa i soczewica będą miękkie.
4. Na koniec dodaj natkę pietruszki, wymieszaj.

Podawaj gulasz samodzielnie lub z pełnoziarnistym pieczywem.

MAKARON Z SOSEM Z PIECZONEJ PAPRYKI I RICOTTĄ

Składniki:

- 200 g pełnoziarnistego makaronu
- 3 czerwone papryki (ok. 400 g), pokrojone na ćwiartki
- 100 g ricotty
- 1 cebula (ok. 100 g), posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g), przeciśnięte przez praskę
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżej bazylii, posiekanej
- 5 g soku z cytryny
- 2 g soli
- 1 g pieprzu

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ułóż paprykę na blasze skórką do góry, skrop oliwą i piecz przez 20 minut, aż skórka zacznie się marszczyć. Następnie przełóż paprykę do miski i przykryj, aby łatwiej było zdjąć skórkę po ostudzeniu.
2. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Na patelni podsmaż cebulę i czosnek na oliwie, aż się zeszklą. Dodaj obraną paprykę, smaż przez chwilę, a następnie przełóż całość do blendera.
4. Dodaj do papryki ricottę, sok z cytryny, sól i pieprz, a następnie blenduj na gładki sos.
5. Połącz ugotowany makaron z sosem, posyp świeżą bazylią i wymieszaj.

Gotowe!

KURCZAK W SOSIE MIODOWO-SOJOWYM Z WARZYWAMI

Składniki:

- 400 g filetu z kurczaka, pokrojonego w paski
- 200 g brokułów, podzielonych na różyczki
- 150 g marchewki, pokrojonej w cienkie paski
- 100 g czerwonej papryki, pokrojonej w paski
- 100 g cukinii, pokrojonej w półplastry
- 20 g oleju sezamowego (lub oliwy z oliwek)
- 20 g miodu
- 30 g sosu sojowego
- 5 g soku z limonki
- 5 g świeżego imbiru, startego
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g), przeciśnięte przez praskę
- 5 g sezamu do posypania
- 10 g świeżej kolendry, posiekanej (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. W misce połącz miód, sos sojowy, sok z limonki, starty imbir i czosnek, tworząc marynatę. Dodaj kawałki kurczaka, wymieszaj i odstaw na 15 minut.
2. Na dużej patelni lub w woku rozgrzej olej, dodaj kurczaka i smaż przez 5–7 minut, aż się zarumieni. Wyjmij kurczaka z patelni i odłóż na bok.
3. Na tę samą patelnię wrzuć brokuły, marchewkę, paprykę i cukinię, smaż na średnim ogniu przez 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną, ale zachowają chrupkość.
4. Dodaj kurczaka z powrotem na patelnię, wymieszaj wszystko z pozostałą marynatą i smaż przez kolejne 2 minuty.
5. Przełóż danie na talerze, posyp sezamem i świeżą kolendrą.

Podawaj samodzielnie lub z ryżem pełnoziarnistym.

PIECZONE KLOPSIKI Z INDYKA W SOSIE JOGURTOWO-KOPERKOWYM

Składniki:

- **Klopsiki:**
  - 400 g mielonego mięsa z indyka
  - 50 g pełnoziarnistej bułki tartej
  - 1 jajko (ok. 50 g)
  - 1 cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
  - 2 ząbki czosnku (ok. 10 g), przeciśnięte przez praskę
  - 10 g świeżej natki pietruszki, posiekanej
  - 2 g soli
  - 1 g pieprzu
- **Sos jogurtowo-koperkowy:**
  - 150 g jogurtu naturalnego
  - 10 g świeżego koperku, posiekanego
  - 5 g soku z cytryny
  - 1 g soli
  - 1 g pieprzu

Przygotowanie:

1. **Klopsiki:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.
   - W dużej misce wymieszaj mielone mięso z indyka, bułkę tartą, jajko, cebulę, czosnek, natkę pietruszki, sól i pieprz.
   - Uformuj małe klopsiki (ok. 3 cm średnicy) i ułóż je na przygotowanej blasze.
   - Piecz klopsiki przez 20–25 minut, aż będą złociste i upieczone w środku.
2. **Sos jogurtowo-koperkowy:**
   - W miseczce połącz jogurt, koperek, sok z cytryny, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.
3. Podawaj klopsiki z sosem jogurtowo-koperkowym i opcjonalnie z pełnoziarnistym ryżem lub pieczonymi warzywami.

SAŁATKA Z MAKARONEM ORZO, SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki:

- 200 g makaronu orzo
- 100 g świeżego szpinaku, posiekanego
- 80 g suszonych pomidorów, odsączonych i pokrojonych w paski
- 50 g sera feta, pokruszonego
- 30 g orzechów piniowych lub włoskich, lekko podprażonych
- 10 g świeżej bazylii, posiekanej

Sos:

- 20 g oliwy z oliwek (można użyć oliwy z suszonych pomidorów)
- 10 g soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g), przeciśnięty przez praskę
- 2 g soli
- 1 g pieprzu

Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron orzo zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania.
2. W dużej misce połącz makaron orzo, szpinak, suszone pomidory, ser feta, orzechy i bazylię.
3. W osobnej miseczce przygotuj sos: wymieszaj oliwę, sok z cytryny, czosnek, sól i pieprz.
4. Polej sałatkę sosem i dokładnie wymieszaj.

Podawaj na zimno jako lekki, pożywny obiad.

ZUPA KREM Z KALAFIORA I CURRY

Składniki:

- 1 średni kalafior (ok. 500 g), podzielony na różyczki
- 1 cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g), przeciśnięte przez praskę
- 15 g świeżego imbiru, startego
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g curry w proszku
- 1 l bulionu warzywnego
- 150 ml mleka kokosowego (opcjonalnie, dla kremowej konsystencji)
- 5 g soku z cytryny
- 2 g soli
- 1 g pieprzu
- 10 g świeżej kolendry, posiekanej (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę, czosnek i imbir, smaż przez kilka minut, aż cebula się zeszkli.
2. Dodaj curry w proszku i smaż przez 1 minutę, aby uwolnić aromat przypraw.
3. Dodaj różyczki kalafiora i bulion warzywny. Gotuj na średnim ogniu przez około 15–20 minut, aż kalafior będzie miękki.
4. Zdejmij zupę z ognia i zmiksuj blenderem na gładki krem.
5. Dodaj mleko kokosowe, sok z cytryny, sól i pieprz, a następnie wymieszaj.
6. Podawaj zupę posypaną świeżą kolendrą.

PIECZONY BAKŁAŻAN Z CIECIERZYCĄ I TAHINI

Składniki:

- 2 średnie bakłażany (ok. 500 g), przekrojone na pół
- 200 g ugotowanej ciecierzycy (lub ciecierzyca z puszki, odsączona)
- 30 g pasty tahini
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g), przeciśnięty przez praskę
- 5 g mielonego kuminu
- 2 g soli
- 1 g pieprzu
- 10 g świeżej natki pietruszki, posiekanej (do dekoracji)
- 10 g pestek granatu (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Natrzyj bakłażany oliwą z oliwek, posól i popieprz, a następnie ułóż je na blasze skórką do dołu. Piecz przez 30–35 minut, aż miąższ będzie miękki i lekko zarumieniony.
2. W misce wymieszaj ciecierzycę z kuminem, odrobiną soli i oliwy, a następnie rozłóż ją na blaszce i piecz przez ostatnie 15 minut razem z bakłażanem.
3. W małej miseczce połącz tahini, sok z cytryny, czosnek i kilka łyżek wody, aby uzyskać gładki sos (konsystencję można regulować dodając więcej wody).
4. Po upieczeniu, bakłażany wyjmij z piekarnika, nałóż na nie pieczoną ciecierzycę, a następnie polej sosem tahini.
5. Udekoruj natką pietruszki i opcjonalnie pestkami granatu.

Podawaj samodzielnie lub z pełnoziarnistą pitą.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

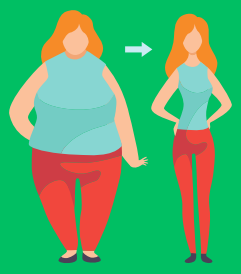
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

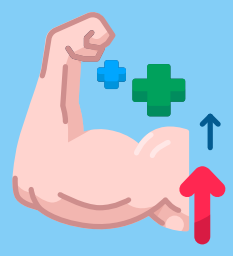
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	wegl.	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 grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie