10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

MAKARON TAGLIATELLE Z SOSEM GRZYBOWYM I TRUFLOWYM OLEJEM

Makaron tagliatelle

Grzyby

Cebula

Mleko roślinne

Olej truflowy

Czosnek

ZUPA Z CZARNEJ FASOLI Z KUMINEM I KOLENDRĄ

Czarna fasola

Kumin

Marchew

Bulion warzywny

Krojone pomidory

Kolendra

SAŁATKA Z PIECZONYM KALAFIOREM, SOCZEWICĄ I TAHINI

Kalafior

Soczewica

Sok z cytryny

Tahini

Szpinak

Czerwona papryka

PIECZONY DORSZ Z CHERMOULĄ I KUSKUSEM

Filet z dorsza

Oliwa z oliwek

Kolendra

Natka pietruszki

Kuskus pełnoziarnisty

Bulion warzywny

KURCZAK W SOSIE MASALA Z CHLEBKAMI CHAPATI

Pierś z kurczaka

Cebule

Pomidory krojone

Mleko kokosowe

Mąka pełnoziarnista

Oliwa z oliwek

GULASZ Z CIECIERZYCY I SZPINAKU Z NAANEM

Ciecierzyca

Pomidory krojone

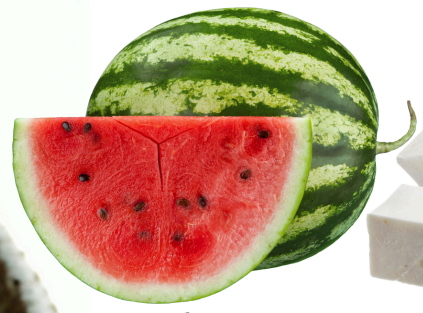
Szpinak

Mleko kokosowe

Mąka

Jogurt naturalny

SAŁATKA Z ARBUZEM, FETĄ I RUKOLĄ



Arbuz

Ser feta

Rukola

Oliwa z oliwek

Ogórek

Czerwona cebula

MAKARON Z PESTO Z BURAKÓW I ORZECHÓW WŁOSKICH

Makaron pełnoziarnisty

Buraki

Orzechy włoskie

Parmezan

Oliwa z oliwek

Bazylia

PIECZONY BAKŁAŻAN Z POMIDORAMI I SEREM HALLOUMI

Bakłażan

Pomidorki koktajlowe

Ser halloumi

Bazylia

Czosnek

Oliwa z oliwek

ZUPA KREM Z DYNI PIŻMOWEJ Z MLEKIEM KOKOSOWYM

Dynia piżmowa

Mleko kokosowe

Oliwa z oliwek

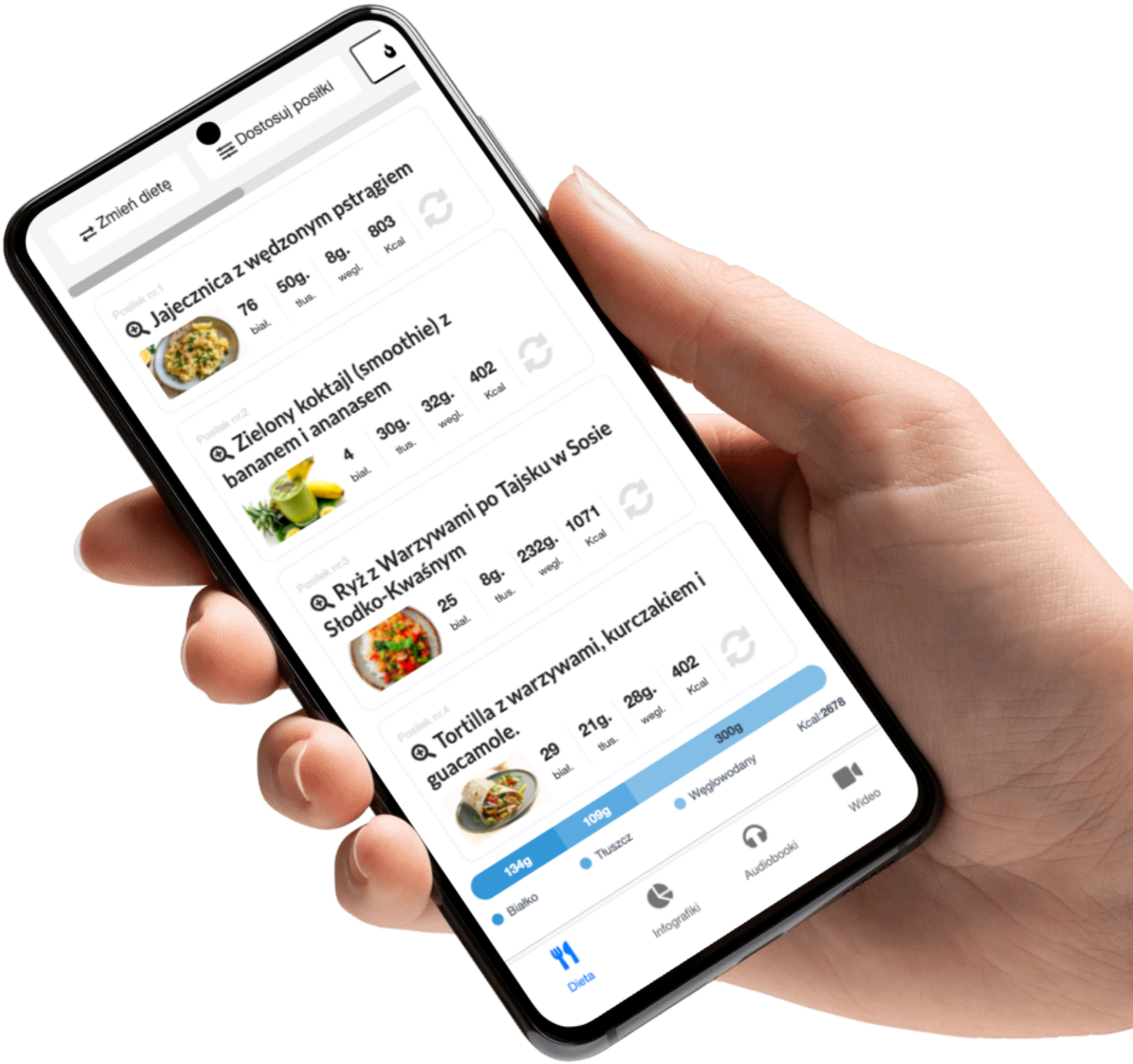
Bulion warzywny

Czosnek

Imbir

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

MAKARON TAGLIATELLE Z SOSEM GRZYBOWYM I TRUFLOWYM OLEJEM

Składniki

- 200 g makaronu tagliatelle
- 300 g świeżych grzybów (np. pieczarki, borowiki lub mieszanka leśnych)
- 150 g cebuli
- 10 g czosnku
- 200 ml mleka roślinnego (np. owsianego lub migdałowego) – niesłodzonego
- 10 g mąki pełnoziarnistej (do zagęszczenia sosu)
- 15 g oleju truflowego (do smaku i aromatu)
- 10 g oliwy z oliwek (do smażenia)
- 10 g świeżej natki pietruszki (do dekoracji)
- sól i pieprz do smaku (ok. 5 g soli i 2 g pieprzu)
- szczypta gałki muszkatołowej (1 g)

Sposób przygotowania

1. Ugotuj makaron tagliatelle zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw.
2. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się przezroczysta.
3. Dodaj posiekany czosnek oraz pokrojone w plasterki grzyby. Smaż całość, aż grzyby puszczą sok i lekko się zrumienią.
4. W miseczce wymieszaj mleko roślinne z mąką pełnoziarnistą, aby uniknąć grudek. Wlej mieszankę na patelnię z grzybami i gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
5. Wymieszaj ugotowany makaron z sosem grzybowym. Dodaj kilka kropel oleju truflowego dla intensywnego smaku i aromatu.
6. Przełóż danie na talerze, udekoruj świeżą natką pietruszki i podawaj na ciepło.

ZUPA Z CZARNEJ FASOLI Z KUMINEM I KOLENDRĄ

Składniki

- 300 g czarnej fasoli (namoczonej przez noc lub z puszki, opłukanej)
- 150 g cebuli
- 10 g czosnku
- 150 g marchewki
- 100 g selera naciowego
- 400 g pomidorów krojonych (świeże lub z puszki)
- 1,5 l bulionu warzywnego
- 15 g oliwy z oliwek
- 5 g kuminu (kminu rzymskiego, mielonego)
- 3 g mielonej kolendry
- 2 g ostrej papryki (opcjonalnie, dla pikantniejszego smaku)
- 10 g świeżej kolendry (do dekoracji)
- sok z 1 limonki (około 20 g)
- sól i pieprz do smaku (ok. 5 g soli i 2 g pieprzu)

Sposób przygotowania

1. Na dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż będzie miękka.
2. Dodaj posiekany czosnek, marchewkę pokrojoną w plasterki oraz pokrojony seler naciowy. Smaż przez kilka minut, aż warzywa lekko się zrumienią.
3. Dodaj kumin, mieloną kolendrę i ostrą paprykę (jeśli używasz). Smaż przez około minutę, aby przyprawy uwolniły aromat.
4. Dodaj pomidory krojone oraz bulion warzywny. Wymieszaj, a następnie dodaj czarną fasolę.
5. Doprowadź zupę do wrzenia, po czym zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 30 minut (lub do momentu, gdy warzywa będą miękkie i smaki się połączą). Jeśli używasz suchych ziaren fasoli, gotuj zupę dłużej, aż fasola będzie miękka.
6. Dopraw zupę solą, pieprzem i sokiem z limonki.
7. Przelej zupę do misek, udekoruj świeżą kolendrą i podawaj na ciepło.

SAŁATKA Z PIECZONYM KALAFIOREM, SOCZEWICĄ I TAHINI

Składniki

- 400 g kalafiora (podzielonego na różyczki)
- 200 g ugotowanej soczewicy (zielonej lub brązowej)
- 100 g liści szpinaku lub rukoli
- 150 g czerwonej papryki
- 100 g ogórka
- 10 g świeżej natki pietruszki
- 15 g oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku (ok. 3 g soli i 2 g pieprzu)

Sos tahini

- 30 g tahini (pasta sezamowa)
- 20 ml soku z cytryny
- 5 g syropu klonowego lub miodu
- 50 ml wody (dostosuj, aby uzyskać pożądaną konsystencję)
- 1 g mielonego kuminu
- szczypta soli (1 g)

Sposób przygotowania

1. **Pieczony kalafior:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Kalafiora ułóż na blasze do pieczenia, skrop oliwą, posyp solą i pieprzem. Piecz przez około 20–25 minut, aż różyczki będą miękkie i lekko zrumienione.
2. **Przygotowanie warzyw:** Pokrój paprykę i ogórka w kostkę, a natkę pietruszki posiekaj.
3. **Sos tahini:** W miseczce wymieszaj tahini, sok z cytryny, syrop klonowy lub miód, kumin oraz wodę. Dopraw szczyptą soli i mieszaj, aż uzyskasz gładką konsystencję. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj więcej wody.
4. **Mieszanie składników:** W dużej misce połącz upieczonego kalafiora, ugotowaną soczewicę, świeży szpinak (lub rukolę), pokrojoną paprykę, ogórka oraz natkę pietruszki.
5. **Podanie:** Polej sałatkę sosem tahini i delikatnie wymieszaj. Przełóż na talerze i podawaj od razu.

PIECZONY DORSZ Z CHERMOULĄ I KUSKUSEM

Składniki

Dorsz

- 400 g filetów z dorsza
- 10 g oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku (ok. 3 g soli i 2 g pieprzu)

Chermoula (marokańska marynata)

- 10 g świeżej kolendry
- 10 g świeżej natki pietruszki
- 2 g mielonego kuminu
- 2 g mielonej kolendry
- 1 g mielonej papryki
- 10 g czosnku
- 20 ml soku z cytryny
- 10 g oliwy z oliwek
- szczypta soli (1 g)

Kuskus

- 150 g kuskusu pełnoziarnistego
- 250 ml gorącego bulionu warzywnego
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 50 g ogórka
- 10 g świeżej natki pietruszki

Sposób przygotowania

1. **Chermoula:** W blenderze lub moździerzu umieść kolendrę, natkę pietruszki, mielony kumin, mieloną kolendrę, paprykę, czosnek, sok z cytryny, oliwę z oliwek i sól. Zblenduj lub rozetrzyj na pastę. Jeśli marynata jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody.
2. **Marynowanie dorsza:** Filety dorsza posmaruj oliwą, posól, popieprz, a następnie obficie pokryj chermoulą. Odstaw na 15 minut, aby ryba przeszła aromatem przypraw.
3. **Pieczenie dorsza:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Ułóż dorsza na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 15–20 minut, aż będzie soczysty i delikatnie opieczony.
4. **Kuskus:** Kuskus umieść w dużej misce i zalej gorącym bulionem warzywnym. Przykryj i odstaw na 5 minut, aż wchłonie płyn. Następnie wymieszaj widelcem, aby go rozdzielić.
5. **Przygotowanie warzyw:** Pokrój pomidorki koktajlowe i ogórka na kawałki. Dodaj do kuskusu wraz z posiekaną natką pietruszki i delikatnie wymieszaj.
6. **Podanie:** Na talerz wyłóż porcję kuskusu, a obok ułóż pieczonego dorsza z chermoulą. Możesz dodatkowo skropić sokiem z cytryny.

KURCZAK W SOSIE MASALA Z CHLEBKAMI CHAPATI

Składniki

Kurczak w sosie masala

- 400 g filetu z piersi kurczaka
- 150 g cebuli
- 10 g czosnku
- 10 g świeżego imbiru
- 200 g pomidorów krojonych (świeże lub z puszki)
- 200 ml mleka kokosowego (lub jogurtu naturalnego dla lżejszej wersji)
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g mielonej kolendry
- 5 g mielonego kuminu
- 2 g mielonej kurkumy
- 2 g mielonej papryki (opcjonalnie dla ostrości)
- 1 g garam masali
- sól i pieprz do smaku (ok. 3 g soli i 2 g pieprzu)
- 10 g świeżej kolendry do dekoracji

Chlebki chapati

- 200 g mąki pełnoziarnistej
- 100 ml wody
- 5 g oliwy z oliwek
- szczypta soli (1 g)

Sposób przygotowania

1. **Marynata kurczaka:** Filety z kurczaka pokrój na kawałki i posyp mieloną kolendrą, kuminem, kurkumą i papryką. Dopraw solą i pieprzem, wymieszaj, aby mięso było równomiernie pokryte przyprawami, i odstaw na 10 minut.
2. **Sos masala:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż się zeszkli. Dodaj posiekany czosnek oraz imbir i smaż przez kolejną minutę, aż uwolnią się aromaty.
3. **Dodanie pomidorów:** Dodaj krojone pomidory i gotuj przez około 5–7 minut, aż pomidory się rozpadną i powstanie gęsty sos. Następnie dodaj kawałki kurczaka i smaż, mieszając, aż mięso się lekko zrumieni.
4. **Gotowanie w mleku kokosowym:** Wlej mleko kokosowe (lub jogurt) i dodaj garam masalę. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez 15–20 minut, aż kurczak będzie miękki i dobrze nasiąknięty smakiem przypraw.
5. **Chlebki chapati:** W misce wymieszaj mąkę z solą, oliwą z oliwek i stopniowo dodawaj wodę, aż powstanie elastyczne ciasto. Podziel ciasto na kulki (ok. 6 sztuk) i rozwałkuj na cienkie placki.
6. **Smażenie chlebków:** Rozgrzej suchą patelnię na średnim ogniu. Smaż każdy placek przez około 1–2 minuty z każdej strony, aż pojawią się złociste plamki.
7. **Podanie:** Kurczaka w sosie masala przełóż na talerz, udekoruj świeżą kolendrą i podawaj z ciepłymi chlebkami chapati.

GULASZ Z CIECIERZYCY I SZPINAKU Z NAANEM

Składniki

Gulasz z ciecierzycy i szpinaku

- 400 g ugotowanej ciecierzycy (lub z puszki, opłukanej)
- 150 g cebuli
- 10 g czosnku
- 10 g świeżego imbiru
- 200 g pomidorów krojonych (świeże lub z puszki)
- 150 g świeżego szpinaku
- 200 ml mleka kokosowego (lub jogurtu naturalnego dla lżejszej wersji)
- 10 g oliwy z oliwek
- 5 g mielonej kolendry
- 5 g mielonego kuminu
- 2 g mielonej kurkumy
- 1 g mielonej papryki (opcjonalnie dla ostrości)
- sól i pieprz do smaku (ok. 3 g soli i 2 g pieprzu)
- 10 g świeżej kolendry do dekoracji

Chlebek naan

- 200 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 100 ml jogurtu naturalnego
- 10 ml oliwy z oliwek
- 5 g proszku do pieczenia
- szczypta soli (1 g)

Sposób przygotowania

1. **Gulasz z ciecierzycy i szpinaku:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż się zeszkli. Dodaj posiekany czosnek i imbir, smaż przez kolejną minutę, aż uwolnią się aromaty.
2. **Dodanie przypraw:** Dodaj mieloną kolendrę, kumin, kurkumę oraz paprykę (opcjonalnie). Smaż przyprawy przez około minutę, aby wydobyć ich smak.
3. **Dodanie pomidorów i ciecierzycy:** Dodaj krojone pomidory i gotuj przez około 5 minut, aż się rozpadną i powstanie gęsty sos. Następnie dodaj ciecierzycę i mleko kokosowe. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz ogień i gotuj przez 15 minut, aby smaki się połączyły.
4. **Dodanie szpinaku:** Dodaj świeży szpinak i gotuj przez kolejne 3–5 minut, aż liście zwiędną. Dopraw gulasz solą i pieprzem.
5. **Chlebek naan:** W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sól, jogurt i oliwę. Wyrabiaj ciasto, aż stanie się elastyczne. Podziel na kulki (ok. 4 sztuki) i rozwałkuj każdą na cienki placek.
6. **Smażenie naan:** Rozgrzej suchą patelnię na średnim ogniu. Smaż każdy placek przez 1–2 minuty z każdej strony, aż pojawią się złociste plamki i chlebek lekko się napuchnie.
7. **Podanie:** Gulasz z ciecierzycy i szpinaku przełóż na talerze, udekoruj świeżą kolendrą i podawaj z ciepłymi chlebkami naan.

SAŁATKA Z ARBUZEM, FETĄ I RUKOLĄ

Składniki

- 400 g arbuza (bez pestek, pokrojonego w kostkę)
- 100 g sera feta (pokruszonego)
- 100 g rukoli
- 50 g ogórka (pokrojonego w półplasterki)
- 30 g czerwonej cebuli (cienko pokrojonej)
- 10 g świeżej mięty (posiekanej)
- 15 g oliwy z oliwek
- 20 ml soku z limonki
- sól i pieprz do smaku (ok. 1 g soli i 1 g pieprzu)

Sposób przygotowania

1. **Przygotowanie składników:** W dużej misce połącz arbuza, fetę, rukolę, ogórka, czerwoną cebulę oraz świeżą miętę.
2. **Dressing:** W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek z sokiem z limonki. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. **Połączenie składników:** Polej sałatkę dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły, ale arbuz i feta nie rozpadły się.
4. **Podanie:** Sałatkę przełóż na talerze i podawaj od razu.

MAKARON Z PESTO Z BURAKÓW I ORZECHÓW WŁOSKICH

Składniki

Makaron

- 200 g makaronu pełnoziarnistego (np. spaghetti lub penne)

Pesto z buraków i orzechów włoskich

- 200 g pieczonych buraków (obranych i pokrojonych w kostkę)
- 50 g orzechów włoskich
- 30 g parmezanu (lub twardego sera koziego dla wersji bez laktozy)
- 10 g świeżej bazylii (lub szpinaku, jeśli nie masz bazylii)
- 20 ml oliwy z oliwek
- 10 ml soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)
- sól i pieprz do smaku (ok. 2 g soli i 1 g pieprzu)

Dekoracja

- 10 g orzechów włoskich (posiekanych do posypania)
- 10 g świeżej bazylii (opcjonalnie)

Sposób przygotowania

1. **Pieczone buraki:** Jeśli nie masz gotowych pieczonych buraków, rozgrzej piekarnik do 200°C. Buraki umyj, owiń w folię aluminiową i piecz przez około 45–60 minut, aż będą miękkie. Następnie obierz je ze skórki i pokrój w kostkę.
2. **Makaron:** Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź i odstaw.
3. **Pesto z buraków:** W blenderze umieść pokrojone pieczone buraki, orzechy włoskie, parmezan, bazylię, oliwę z oliwek, sok z cytryny i czosnek. Zblenduj na gładką masę. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Jeśli pesto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę wody.
4. **Połączenie składników:** Przełóż ugotowany makaron do dużej miski, dodaj pesto z buraków i dokładnie wymieszaj, aby makaron był równomiernie pokryty sosem.
5. **Dekoracja:** Przełóż makaron na talerze, posyp posiekanymi orzechami włoskimi i udekoruj listkami świeżej bazylii.

PIECZONY BAKŁAŻAN Z POMIDORAMI I SEREM HALLOUMI

Składniki

- 2 średnie bakłażany (około 500 g)
- 200 g pomidorów koktajlowych
- 150 g sera halloumi
- 15 g oliwy z oliwek
- 10 g świeżej bazylii (lub natki pietruszki do dekoracji)
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g)
- 5 g oregano (suszony)
- sól i pieprz do smaku (ok. 3 g soli i 2 g pieprzu)

Sposób przygotowania

1. **Przygotowanie bakłażana:** Rozgrzej piekarnik do 200°C. Bakłażana przekrój wzdłuż na pół i lekko natnij miąższ w krzyżykowy wzór, uważając, aby nie przeciąć skórki. Posmaruj oliwą z oliwek i posyp solą oraz pieprzem. Ułóż bakłażany na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skórką do dołu.
2. **Pieczenie bakłażana:** Piecz bakłażany przez około 25–30 minut, aż miąższ będzie miękki i lekko zrumieniony.
3. **Przygotowanie dodatków:** W międzyczasie pokrój pomidory koktajlowe na połówki. Ser halloumi pokrój w plasterki. Posiekaj czosnek na drobno.
4. **Dodatki do bakłażana:** Po upływie czasu pieczenia wyjmij bakłażany z piekarnika. Na wierzchu każdego bakłażana ułóż pomidorki, posyp czosnkiem i oregano, a następnie dodaj plasterki halloumi.
5. **Zapiekane z serem:** Wstaw bakłażany z powrotem do piekarnika i piecz przez kolejne 10–15 minut, aż ser halloumi się roztopi i delikatnie zrumieni.
6. **Podanie:** Upieczone bakłażany wyjmij z piekarnika, posyp świeżą bazylią lub natką pietruszki. Przełóż na talerze i podawaj na ciepło.

ZUPA KREM Z DYNI PIŻMOWEJ Z MLEKIEM KOKOSOWYM

Składniki

- 800 g dyni piżmowej (obranej i pokrojonej w kostkę)
- 150 g cebuli
- 10 g czosnku
- 15 g świeżego imbiru
- 200 ml mleka kokosowego
- 800 ml bulionu warzywnego
- 15 g oliwy z oliwek
- 5 g curry w proszku (opcjonalnie, dla intensywnego smaku)
- sól i pieprz do smaku (ok. 3 g soli i 2 g pieprzu)
- 10 g świeżej kolendry lub natki pietruszki do dekoracji
- sok z 1 limonki (ok. 20 ml, opcjonalnie dla świeżości)

Sposób przygotowania

1. **Przygotowanie składników:** Na dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż się zeszkli. Następnie dodaj posiekany czosnek i imbir, smaż przez około minutę, aby uwolnić aromaty.
2. **Dodanie dyni:** Dodaj pokrojoną dynię piżmową oraz curry w proszku (jeśli używasz). Smaż przez kilka minut, mieszając, aby przyprawy i smaki połączyły się z dynią.
3. **Gotowanie:** Wlej bulion warzywny, doprowadź zupę do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez 20–25 minut, aż dynia będzie całkowicie miękka.
4. **Blendowanie:** Zdejmij garnek z ognia i zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub kielichowego. Dodaj mleko kokosowe i dokładnie wymieszaj. Dopraw solą, pieprzem oraz sokiem z limonki do smaku.
5. **Podanie:** Zupę przelej do misek, udekoruj świeżą kolendrą lub natką pietruszki. Możesz dodatkowo skropić odrobiną mleka kokosowego dla ozdoby.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

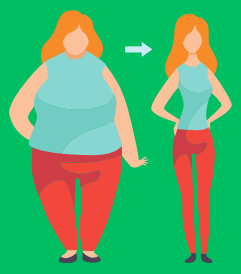
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

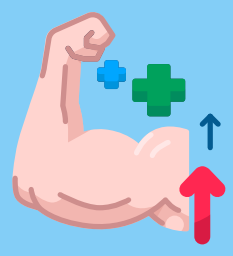
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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