10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

PIECZONE POLĘDWICZKI WIEPRZOWE Z SOSEM JABŁKOWYM

Polędwica wieprzowa

Oliwa z oliwek

Jabłka

Cebula

Ocet jabłkowy

Czosnek

SAŁATKA Z GRILLOWANYMI KREWETKAMI I ANANASEM

Krewetki

Ananas

Rukola

Jogurt grecki

Awokado

Papryka czerwona

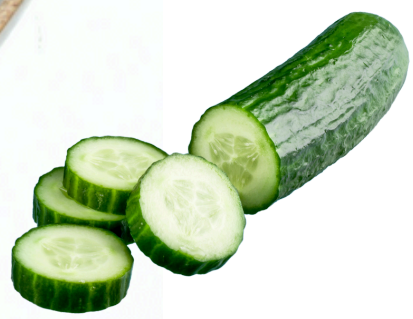
KURCZAK TIKKA Z RYŻEM I RAITĄ OGÓRKOWĄ

Pierś z kurczaka

Jogurt naturalny

Imbir

Ryż basmati



Ogórek

Czosnek

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKAMI, ŁOSOSIEM I KOPERKIEM

Ziemniaki

Łosoś

Jogurt grecki

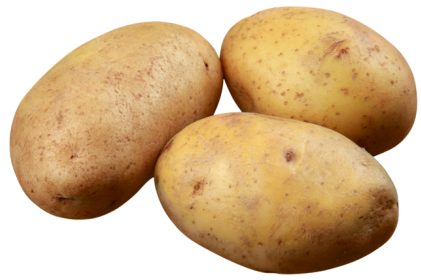
Śmietanka 12%

Koperek

Sok z cytryny

KREM Z SELERA Z OLEJEM TRUFLOWYM

Korzeń selera



Ziemniaki

Bulion warzywny

Jogurt naturalny

Olej truflowy

Cebula

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, BROKUŁAMI I SEZAMEM

Wołowina

Brokuły

Papryka czerwona

Sos sojowy

Imbir

Sezam

SAŁATKA Z KASZĄ PĘCZAK, PIECZONYMI WARZYWAMI I FETĄ

Kasza pęczak

Papryka czerwona

Bakłażan

Oliwa z oliwek

Ser feta

Marchew

PIECZONY DORSZ Z SOSEM Z BAZYLII I CYTRYNY

Filet z dorsza

Jogurt grecki

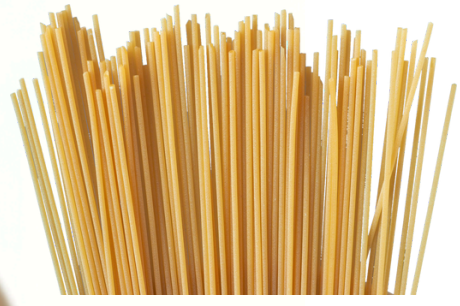
Sok z cytryny

Miód

Oliwa z oliwek

Bazylia

MAKARON SPAGHETTI Z SALSICCIĄ I SZPINAKIEM



Makaron spaghetti

Salsiccia (włoska kiełbasa)

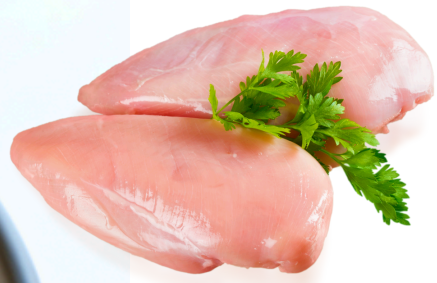
Szpinak

Parmezan

Czosnek

Oliwa z oliwek

KURCZAK W SOSIE MIODOWO-SOJOWYM Z WARZYWAMI



Pierś z kurczaka

Brokuły

Papryka czerwona

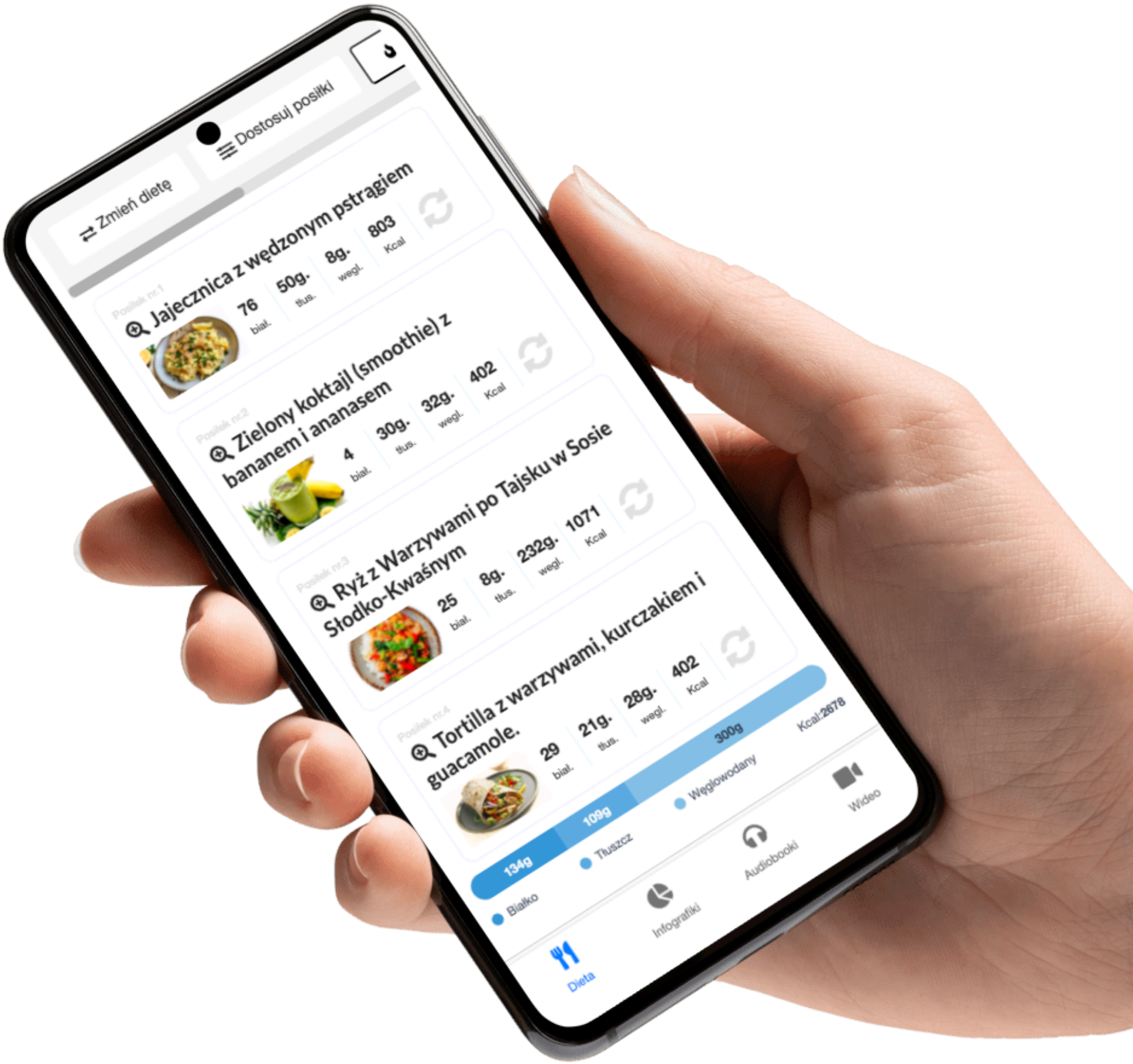
Sos sojowy

Miód

Imbir

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

PIECZONE POLĘDWICZKI WIEPRZOWE Z SOSEM JABŁKOWYM

Składniki:

- Polędwiczka wieprzowa – 500 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Czosnek – 5 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Rozmaryn świeży – 3 g
- Tymianek świeży – 3 g

Sos jabłkowy:

- Jabłka (najlepiej kwaśne, np. szara reneta) – 300 g
- Cebula – 50 g
- Ocet jabłkowy – 10 g
- Cynamon – 1 g
- Miód – 10 g
- Woda – 100 g

Przygotowanie:

1. **Polędwiczki wieprzowe:**
   - Polędwiczkę dokładnie opłucz i osusz papierowym ręcznikiem.
   - Natrzyj mięso oliwą, czosnkiem, solą, pieprzem, rozmarynem i tymiankiem.
   - Przełóż polędwiczkę na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 25-30 minut, aż mięso będzie miękkie, ale soczyste.
2. **Sos jabłkowy:**
   - Jabłka obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój na mniejsze kawałki.
   - Cebulę drobno posiekaj.
   - Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy, dodaj cebulę i smaż do zeszklenia.
   - Dodaj jabłka, ocet jabłkowy, cynamon, miód i wodę. Duś na małym ogniu przez około 15 minut, aż jabłka zmiękną i stworzą gęsty sos.
3. **Serwowanie:**
   - Upieczoną polędwiczkę pokrój na plastry i podawaj z gorącym sosem jabłkowym. Możesz udekorować świeżymi ziołami, np. rozmarynem lub tymiankiem.

Propozycja podania:

Podawaj z pieczonymi ziemniakami lub purée z batatów i sałatką z rukoli, aby danie było pełnowartościowe i bogate w błonnik. Smacznego!

SAŁATKA Z GRILLOWANYMI KREWETKAMI I ANANASEM

Składniki:

- Krewetki (obrane, surowe) – 300 g
- Ananas (świeży) – 150 g
- Rukola – 100 g
- Sałata rzymska – 50 g
- Awokado – 100 g
- Papryka czerwona – 80 g
- Ogórek – 80 g
- Cebula czerwona – 30 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z limonki – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Papryka słodka mielona – 1 g
- Czosnek granulowany – 1 g

Sos:

- Jogurt grecki (niskotłuszczowy) – 50 g
- Sok z cytryny – 5 g
- Miód – 5 g
- Musztarda dijon – 5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie krewetek i ananasa:**
   - Krewetki oprósz solą, pieprzem, słodką papryką i czosnkiem granulowanym. Skrop oliwą z oliwek i sokiem z limonki.
   - Ananasa pokrój na plastry lub kawałki o grubości około 1 cm.
   - Grilluj krewetki i kawałki ananasa na patelni grillowej lub grillu przez 2-3 minuty z każdej strony, aż krewetki staną się różowe, a ananas lekko zrumieniony.
2. **Przygotowanie sałatki:**
   - Rukolę i sałatę rzymską umyj i osusz, a następnie rozłóż na talerzach.
   - Awokado obierz, usuń pestkę i pokrój w plastry.
   - Paprykę pokrój w cienkie paski, ogórka w plasterki, a cebulę w cienkie krążki.
   - Na sałacie ułóż grillowane krewetki, kawałki ananasa, awokado, paprykę, ogórka i cebulę.
3. **Sos:**
   - W miseczce wymieszaj jogurt grecki, sok z cytryny, miód i musztardę dijon. Dopraw do smaku solą i pieprzem, a następnie polej sosem sałatkę.
4. **Serwowanie:**
   - Sałatkę podawaj od razu, gdy składniki są świeże, a sos równomiernie rozprowadzony. Możesz udekorować świeżymi ziołami, np. kolendrą lub pietruszką.

Propozycja podania:

Podawaj jako samodzielne danie lub lekki dodatek do obiadu. Taka sałatka jest pełna wartości odżywczych, zdrowych tłuszczów z awokado, białka z krewetek i naturalnej słodyczy z ananasa. Smacznego!

KURCZAK TIKKA Z RYŻEM I RAITĄ OGÓRKOWĄ

Składniki:

- Filet z piersi kurczaka – 400 g
- Jogurt naturalny (do marynaty) – 100 g
- Czosnek – 5 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Imbir świeży – 5 g (starty)
- Przyprawa garam masala – 2 g
- Kmin rzymski (mielony) – 1 g
- Papryka słodka mielona – 2 g
- Kurkuma – 1 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Oliwa z oliwek – 10 g

Ryż:

- Ryż basmati – 150 g
- Woda – 300 g
- Sól – 1 g

Raita ogórkowa:

- Jogurt naturalny – 100 g
- Ogórek – 80 g (starty na tarce o dużych oczkach)
- Mięta świeża – 5 g (drobno posiekana)
- Kumin mielony – 0.5 g
- Sól – 1 g
- Pieprz – 0.5 g

Przygotowanie:

1. **Marynata i kurczak:**
   - W misce połącz jogurt naturalny, czosnek, imbir, przyprawę garam masala, kmin rzymski, słodką paprykę, kurkumę, sok z cytryny, sól i pieprz.
   - Filety z piersi kurczaka pokrój na mniejsze kawałki i obtocz je w marynacie. Odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut, a najlepiej na kilka godzin, by mięso nabrało aromatu.
   - Po zamarynowaniu rozgrzej patelnię grillową lub piekarnik do 200°C. Grilluj kurczaka przez około 10-12 minut, obracając go co kilka minut, aż będzie złocisty i soczysty w środku.
2. **Ryż:**
   - Ryż opłucz pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu, aż będzie sypki i miękki. Odcedź i odstaw.
3. **Raita ogórkowa:**
   - W miseczce wymieszaj jogurt naturalny, starty ogórek, posiekaną miętę oraz kumin. Dopraw solą i pieprzem. Raita powinna mieć orzeźwiający smak, który złagodzi ostrość przypraw w kurczaku tikka.
4. **Serwowanie:**
   - Na talerzu ułóż porcję ryżu, obok połóż kawałki kurczaka tikka i podaj z raitą ogórkową. Możesz udekorować świeżą kolendrą lub miętą.

Propozycja podania:

To pełnowartościowe, aromatyczne danie doskonale komponuje się z dodatkiem sałatki z pomidorów i ogórków. Zdrowe, smaczne i pełne egzotycznych przypraw! Smacznego!

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKAMI, ŁOSOSIEM I KOPERKIEM

Składniki:

- Ziemniaki – 500 g
- Łosoś świeży (bez skóry) – 300 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 5 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Jogurt grecki – 150 g
- Śmietanka 12% – 50 g
- Koperek świeży – 10 g (drobno posiekany)
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Oliwa z oliwek – 10 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie ziemniaków:**
   - Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie plastry (około 3-4 mm). Włóż je do osolonego wrzątku i gotuj przez około 5 minut, aż lekko zmiękną, ale wciąż będą jędrne. Odcedź i odstaw.
2. **Przygotowanie łososia:**
   - Łososia pokrój na mniejsze kawałki (około 2-3 cm). Skrop sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem, i odstaw na chwilę, aby lekko się zamarynował.
3. **Przygotowanie zapiekanki:**
   - Cebulę pokrój w cienkie półplasterki, a czosnek drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i czosnek, i smaż przez kilka minut, aż zmiękną.
   - W miseczce wymieszaj jogurt grecki, śmietankę, koperek, sól i pieprz.
4. **Składanie zapiekanki:**
   - W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwę ziemniaków, a na nich rozłóż kawałki łososia i podsmażoną cebulę z czosnkiem.
   - Zalej całość jogurtowo-koperkową mieszanką, równomiernie rozprowadzając ją po powierzchni.
   - Na wierzchu ułóż ostatnią warstwę ziemniaków.
5. **Pieczenie:**
   - Zapiekankę przykryj folią aluminiową i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 25 minut.
   - Po tym czasie zdejmij folię i piecz jeszcze przez kolejne 10-15 minut, aż wierzch zapiekanki lekko się zarumieni.
6. **Serwowanie:**
   - Po upieczeniu odstaw zapiekankę na kilka minut, aby smaki się przegryzły. Podawaj z dodatkowym świeżym koperkiem i opcjonalnie sałatką z rukoli.

Propozycja podania:

Zapiekanka jest pełnowartościowym posiłkiem bogatym w białko, zdrowe tłuszcze i witaminy. Pasuje do niej lekka sałatka z rukoli i pomidorów. Smacznego!

KREM Z SELERA Z OLEJEM TRUFLOWYM

Składniki:

- Seler korzeniowy – 500 g
- Ziemniaki – 150 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 5 g (1 ząbek, posiekany)
- Bulion warzywny – 800 g
- Jogurt naturalny – 50 g
- Olej truflowy – 5 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Świeży tymianek – 2 g (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Seler, ziemniaki i cebulę obierz i pokrój w kostkę. Czosnek posiekaj.
2. **Podsmażenie warzyw:**
   - W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj cebulę oraz czosnek. Smaż na średnim ogniu, aż cebula się zeszkli.
   - Dodaj pokrojony seler i ziemniaki, smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
3. **Gotowanie zupy:**
   - Do garnka wlej bulion warzywny, dopraw solą i pieprzem. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie.
4. **Blendowanie:**
   - Po ugotowaniu zblenduj zupę na gładki krem przy pomocy blendera. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj trochę więcej bulionu lub wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
5. **Dodanie jogurtu i oleju truflowego:**
   - Po zblendowaniu dodaj jogurt naturalny i delikatnie wymieszaj, aby zupa nabrała kremowej konsystencji. Na koniec dodaj kilka kropel oleju truflowego i ponownie wymieszaj.
6. **Serwowanie:**
   - Zupę przelej do miseczek, udekoruj świeżym tymiankiem i skrop kilkoma dodatkowymi kroplami oleju truflowego.

Propozycja podania:

Podawaj krem z selera z grzankami pełnoziarnistymi lub kawałkami pieczywa. Ta elegancka, aromatyczna zupa jest pełna smaku, a olej truflowy nadaje jej wykwintnego charakteru. Smacznego!

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, BROKUŁAMI I SEZAMEM

Składniki:

- Wołowina (polędwica lub antrykot) – 300 g
- Brokuły – 200 g
- Papryka czerwona – 80 g
- Marchewka – 80 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 5 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Imbir świeży – 5 g (starty)
- Sos sojowy – 20 g
- Miód – 10 g
- Ocet ryżowy lub sok z limonki – 10 g
- Olej sezamowy – 5 g
- Oliwa z oliwek lub olej rzepakowy – 10 g
- Nasiona sezamu – 10 g
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Dymka – 5 g (do dekoracji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw:**
   - Brokuły podziel na różyczki. Paprykę pokrój w paski, marchewkę w cienkie słupki, a cebulę w piórka.
2. **Przygotowanie mięsa:**
   - Wołowinę pokrój na cienkie paski. Dopraw solą i pieprzem.
3. **Marynata:**
   - W małej miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, ocet ryżowy (lub sok z limonki), starty imbir i czosnek. Odstaw na chwilę, aby smaki się połączyły.
4. **Smażenie wołowiny:**
   - Na dużej patelni lub woku rozgrzej oliwę (lub olej rzepakowy) na dużym ogniu. Dodaj wołowinę i smaż przez 2-3 minuty, aż będzie rumiana z każdej strony. Przełóż mięso na talerz i odstaw.
5. **Smażenie warzyw:**
   - Na tej samej patelni dodaj odrobinę oliwy i wrzuć brokuły, paprykę, marchewkę oraz cebulę. Smaż przez około 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną, ale pozostaną chrupiące.
6. **Połączenie składników:**
   - Dodaj wołowinę z powrotem na patelnię, wlej przygotowaną marynatę oraz olej sezamowy. Wymieszaj i smaż przez kolejne 1-2 minuty, aż wszystkie składniki będą równomiernie pokryte sosem.
7. **Dekoracja i podanie:**
   - Gotowy stir-fry posyp nasionami sezamu i posiekaną dymką.

Propozycja podania:

Podawaj stir-fry z ryżem jaśminowym lub brązowym, aby uzyskać pełnowartościowy posiłek. Ten zdrowy i pełen smaku obiad jest bogaty w białko, błonnik i zdrowe tłuszcze. Smacznego!

SAŁATKA Z KASZĄ PĘCZAK, PIECZONYMI WARZYWAMI I FETĄ

Składniki:

- Kasza pęczak – 100 g
- Papryka czerwona – 80 g
- Cukinia – 100 g
- Bakłażan – 100 g
- Marchewka – 80 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Zioła prowansalskie – 2 g
- Ser feta (niskotłuszczowy) – 50 g
- Świeża bazylia lub natka pietruszki – 5 g (do dekoracji)

Sos:

- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Miód – 5 g
- Musztarda dijon – 5 g
- Sól i pieprz – do smaku

Przygotowanie:

1. **Kasza pęczak:**
   - Kaszę pęczak przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu, aż będzie miękka, ale jędrna. Odcedź i odstaw do ostygnięcia.
2. **Pieczone warzywa:**
   - Paprykę, cukinię, bakłażana i marchewkę pokrój na kawałki o podobnej wielkości.
   - Warzywa rozłóż na blaszce do pieczenia, skrop oliwą z oliwek, dopraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Wymieszaj, aby przyprawy równomiernie pokryły warzywa.
   - Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko zrumienione. Odstaw do przestygnięcia.
3. **Przygotowanie sosu:**
   - W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód i musztardę dijon. Dopraw solą i pieprzem, a następnie dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
4. **Składanie sałatki:**
   - W dużej misce połącz ugotowaną kaszę pęczak, pieczone warzywa i pokruszoną fetę. Polej całość przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.
5. **Dekoracja i podanie:**
   - Sałatkę posyp świeżą bazylią lub natką pietruszki dla dodatkowego aromatu i świeżości.

Propozycja podania:

Podawaj sałatkę jako samodzielne danie lub lekki dodatek do obiadu. Jest pełna błonnika, zdrowych tłuszczów i białka, dzięki czemu stanowi zrównoważony i odżywczy posiłek. Smacznego!

PIECZONY DORSZ Z SOSEM Z BAZYLII I CYTRYNY

Składniki:

- Filet z dorsza – 400 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Cytryna – 10 g (starta skórka i 10 g soku)

Sos z bazylii i cytryny:

- Świeża bazylia – 10 g
- Jogurt grecki – 50 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Miód – 5 g
- Czosnek – 2 g (1 mały ząbek, drobno posiekany)
- Sól – 1 g
- Pieprz czarny – 0.5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie dorsza:**
   - Filety z dorsza osusz papierowym ręcznikiem, a następnie natrzyj oliwą z oliwek, solą, pieprzem oraz startą skórką z cytryny.
   - Przełóż dorsza do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15-20 minut, aż mięso będzie białe i delikatnie się rozdziela.
2. **Przygotowanie sosu:**
   - W blenderze połącz bazylię, jogurt grecki, oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód oraz czosnek. Zmiksuj na gładką konsystencję.
   - Dopraw solą i pieprzem do smaku. Sos powinien być kremowy, aromatyczny i lekko kwaskowy dzięki cytrynie.
3. **Serwowanie:**
   - Upieczonego dorsza polej przygotowanym sosem bazyliowo-cytrynowym lub podaj sos w małej miseczce obok.
   - Danie możesz udekorować świeżymi listkami bazylii oraz plasterkami cytryny.

Propozycja podania:

Podawaj dorsza z pieczonymi ziemniakami lub puree z kalafiora oraz sałatką z rukoli i pomidorów. To lekki, zdrowy i aromatyczny posiłek, pełen kwasów tłuszczowych omega-3 i witaminy C. Smacznego!

MAKARON SPAGHETTI Z SALSICCIĄ I SZPINAKIEM

Składniki:

- Makaron spaghetti pełnoziarnisty – 150 g
- Salsiccia (włoska kiełbasa) – 200 g
- Szpinak świeży – 150 g
- Czosnek – 5 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Cebula – 50 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- Płatki chili (opcjonalnie) – 0.5 g
- Parmezan – 20 g (starty, do posypania)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie makaronu:**
   - Ugotuj makaron spaghetti w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu, aż będzie al dente. Odcedź, zachowując około 100 ml wody z gotowania makaronu.
2. **Przygotowanie salsiccii:**
   - Salsiccię zdejmij z osłonki i podziel na mniejsze kawałki.
   - Na dużej patelni rozgrzej oliwę, dodaj salsiccię i smaż przez kilka minut, aż będzie złocista i krucha. W razie potrzeby odlej nadmiar tłuszczu.
3. **Dodanie warzyw:**
   - Do salsiccii dodaj posiekaną cebulę i czosnek. Smaż na średnim ogniu, aż cebula stanie się miękka i lekko złocista.
   - Dodaj szpinak i mieszaj, aż liście zmiękną i zmniejszą swoją objętość. Dopraw solą, pieprzem oraz płatkami chili, jeśli lubisz ostrzejsze smaki.
4. **Łączenie składników:**
   - Do patelni dodaj ugotowany makaron. Wlej odrobinę zachowanej wody z gotowania, aby danie było bardziej kremowe, i wymieszaj wszystko razem na średnim ogniu.
5. **Serwowanie:**
   - Makaron przełóż na talerze, posyp startym parmezanem i świeżo zmielonym pieprzem.

Propozycja podania:

Podawaj z dodatkiem sałatki z rukoli lub pomidorów, aby danie było jeszcze bardziej odżywcze i pełne witamin. Smacznego!

KURCZAK W SOSIE MIODOWO-SOJOWYM Z WARZYWAMI

Składniki:

- Filet z piersi kurczaka – 300 g
- Brokuły – 150 g
- Papryka czerwona – 80 g
- Marchewka – 80 g
- Cukinia – 100 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 5 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Imbir świeży – 5 g (starty)
- Oliwa z oliwek lub olej rzepakowy – 10 g
- Sezam (opcjonalnie) – 5 g (do posypania)

Sos miodowo-sojowy:

- Sos sojowy – 20 g
- Miód – 10 g
- Sok z limonki lub cytryny – 10 g
- Olej sezamowy – 5 g
- Pieprz czarny – 0.5 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie warzyw i kurczaka:**
   - Brokuły podziel na różyczki. Paprykę i cukinię pokrój w paski, marchewkę w cienkie słupki, a cebulę w piórka.
   - Kurczaka pokrój w paski.
2. **Marynata do kurczaka:**
   - W misce wymieszaj sos sojowy, miód, sok z limonki lub cytryny, olej sezamowy oraz pieprz. Połowę marynaty wlej do kurczaka i wymieszaj. Odstaw na około 10-15 minut, aby mięso nabrało smaku.
3. **Smażenie kurczaka:**
   - Na dużej patelni lub woku rozgrzej oliwę. Dodaj kurczaka i smaż na dużym ogniu, aż będzie złocisty z każdej strony. Wyjmij z patelni i odstaw.
4. **Smażenie warzyw:**
   - Na tej samej patelni dodaj odrobinę oliwy, jeśli potrzeba. Wrzuć czosnek, imbir, a po chwili brokuły, marchewkę, paprykę i cukinię. Smaż przez około 5 minut, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż chrupiące.
5. **Łączenie składników:**
   - Dodaj kurczaka z powrotem na patelnię wraz z pozostałą marynatą. Mieszaj wszystko razem, aż składniki będą równomiernie pokryte sosem i całość będzie dobrze podgrzana.
6. **Serwowanie:**
   - Przełóż kurczaka z warzywami na talerze, posyp sezamem i udekoruj świeżymi ziołami, np. kolendrą lub szczypiorkiem.

Propozycja podania:

Podawaj z brązowym ryżem lub kaszą jaglaną, aby danie było jeszcze bardziej pełnowartościowe i bogate w błonnik. Zdrowe, smaczne i aromatyczne! Smacznego!

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

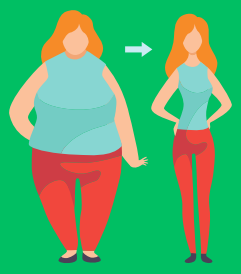
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

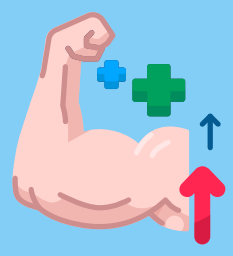
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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