10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

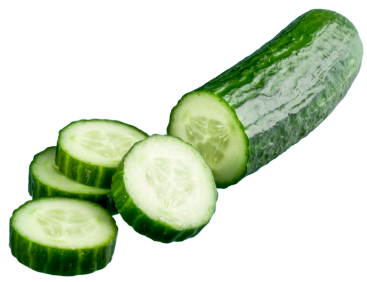
SAŁATKA Z GRILLOWANYM SEREM HALLOUMI I TRUSKAWKAMI

Ser halloumi

Truskawki

Orzechy włoskie

Mix sałat



Ogórek

Mięta

ZUPA Z CUKINII Z DODATKIEM MIĘTY I JOGURTU

Cukinia

Mięta

Bulion warzywny

Oliwa z oliwek

Sok z cytryny

Jogurt naturalny

KURCZAK W SOSIE CYTRYNOWYM Z KUSKUSEM

Pierś z kurczaka

Kuskus

Bulion

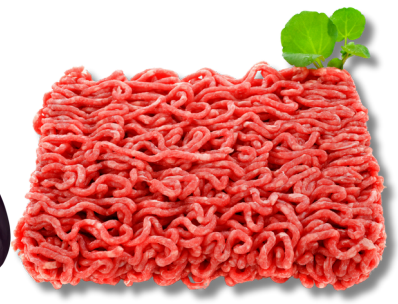
Cytryna

Jogurt naturalny

Oliwa z oliwek

PIECZONY BAKŁAŻAN FASZEROWANY MIĘSEM I KASZĄ

Bakłażan



Mielone mięso

Kasza

Pomidor

Oliwa z oliwek

Cebula

RISOTTO Z KREWETKAMI I SZPARAGAMI

Ryż arborio

Krewetki

Szparagi

Bulion warzywny

Oliwa z oliwek

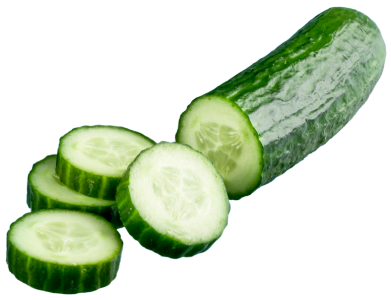
Parmezan

SAŁATKA Z MAKARONEM ORZO, OLIWKAMI I POMIDORAMI

Makaron orzo

Czarne oliwki

Pomidorki koktajlowe



Ogórek

Czerwona cebula

Ser feta

ZUPA KREM Z PIECZONEJ PAPRYKI I POMIDORÓW

Czerwone papryki

Pomidory

Bulion warzywny

Cebula

Oliwa z oliwek

Czosnek

KURCZAK W SOSIE ŚLIWKOWYM Z RYŻEM BASMATI

Filet z kurczaka

Ryż basmati

Śliwki

Miód

Bulion

Sos sojowy

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, BROKUŁAMI I ORZECHAMI NERKOWCA

Brokuł

Wołowina

Czerwona papryka

Imbir

Sos sojowy

Orzechy nerkowca

SAŁATKA Z KASZĄ PĘCZAK, PIECZONĄ DYNIĄ I FETĄ

Kasza pęczak

Dynia

Ser feta

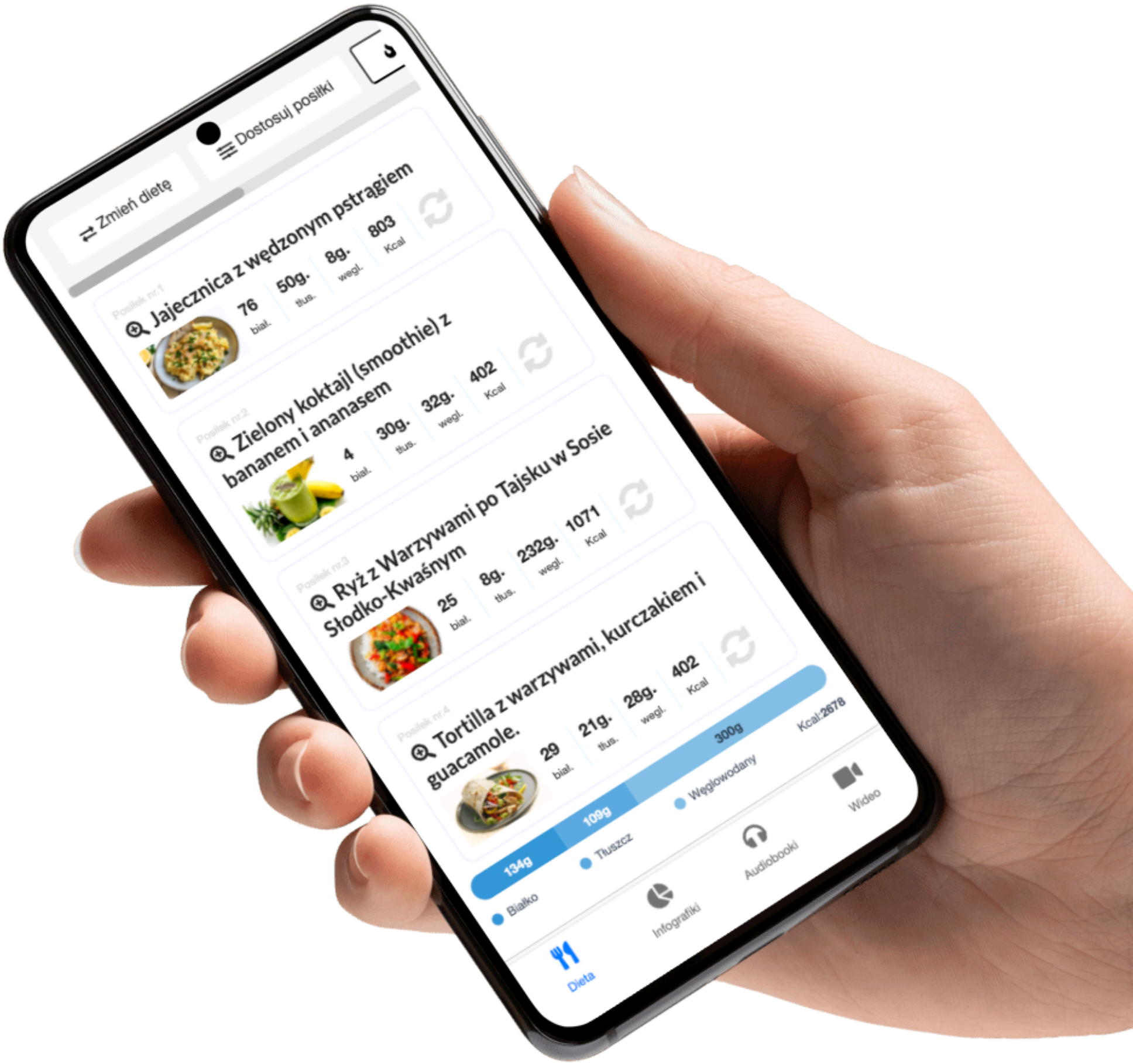
Rukola

Orzechy włoskie

Oliwa z oliwek

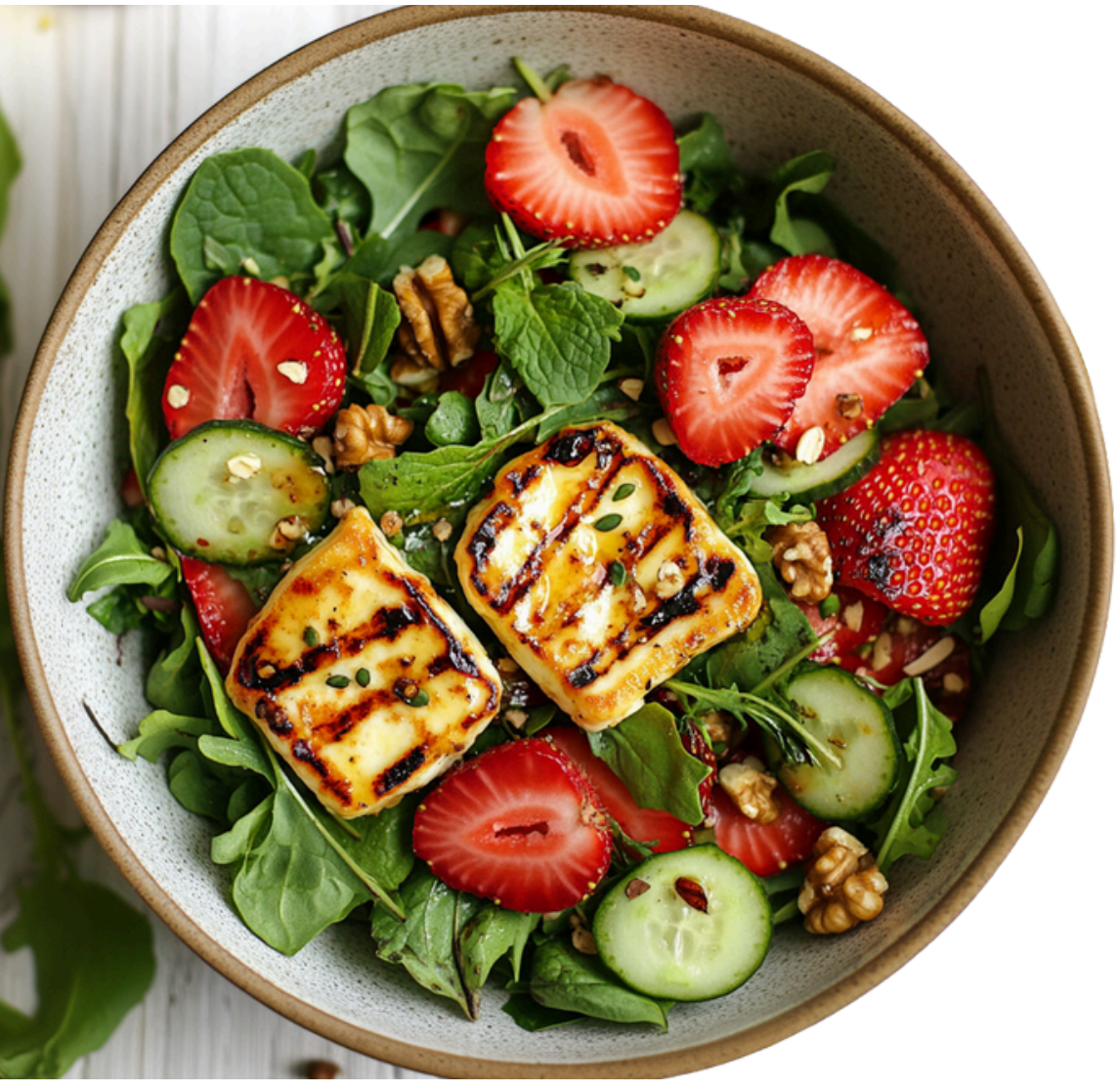
Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

SAŁATKA Z GRILLOWANYM SEREM HALLOUMI I TRUSKAWKAMI



Składniki:

- 200 g sera halloumi
- 200 g truskawek
- 100 g mieszanki sałat (np. rukola, roszponka, szpinak baby)
- 50 g orzechów włoskich
- 50 g pestek dyni
- 1 ogórek (ok. 200 g)
- 20 g świeżej mięty
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g octu balsamicznego
- 5 g miodu
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g każda przyprawa)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej patelnię grillową na średnim ogniu. Ser halloumi pokrój na plastry i grilluj przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż nabierze złotego koloru.
2. Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na połówki.
3. Ogórek pokrój w cienkie plasterki.
4. Na dużym talerzu lub w misce rozłóż mieszankę sałat. Dodaj grillowany halloumi, truskawki, ogórek, orzechy włoskie i pestki dyni.
5. W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny i miód, tworząc dressing. Dopraw solą i pieprzem wedle uznania.
6. Polej sałatkę dressingiem i posyp świeżymi liśćmi mięty.

ZUPA Z CUKINII Z DODATKIEM MIĘTY I JOGURTU

Składniki:

- 800 g cukinii
- 1 cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 20 g oliwy z oliwek
- 750 ml bulionu warzywnego (najlepiej domowego)
- 150 g jogurtu naturalnego
- 20 g świeżej mięty (kilka listków do dekoracji)
- 5 g soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g każda przyprawa)

Przygotowanie:

1. Cukinię dokładnie umyj i pokrój na mniejsze kawałki (można ze skórką, jeśli jest cienka).
2. Cebulę i czosnek obierz i posiekaj na drobno.
3. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i czosnek, a następnie smaż przez kilka minut, aż staną się miękkie i lekko złociste.
4. Dodaj pokrojoną cukinię i smaż jeszcze przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
5. Wlej bulion warzywny, dopraw solą i pieprzem, a następnie gotuj na średnim ogniu przez około 15 minut, aż cukinia zmięknie.
6. Gdy zupa lekko ostygnie, zblenduj ją na gładki krem. Dodaj sok z cytryny oraz jogurt naturalny i dokładnie wymieszaj.
7. Podgrzej zupę przed podaniem, ale nie doprowadzaj do wrzenia, aby jogurt się nie zważył.
8. Przed podaniem udekoruj listkami świeżej mięty.

KURCZAK W SOSIE CYTRYNOWYM Z KUSKUSEM

Składniki:

- 400 g filetu z kurczaka
- 200 g kuskusu
- 1 cytryna (skórka i sok, ok. 50 g soku)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 200 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- 30 g oliwy z oliwek
- 50 g jogurtu naturalnego
- 10 g miodu
- 20 g świeżej natki pietruszki
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g każda przyprawa)

Przygotowanie:

1. Filety z kurczaka pokrój na mniejsze kawałki, dopraw solą i pieprzem.
2. Rozgrzej połowę oliwy z oliwek na patelni i obsmaż kurczaka z obu stron, aż lekko się zarumieni. Następnie zdejmij kurczaka z patelni i odłóż na chwilę.
3. Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą oliwę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż przez około 1 minutę.
4. Dodaj skórkę startą z cytryny, sok z cytryny, bulion oraz miód. Doprowadź do lekkiego wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj, aż sos lekko zgęstnieje.
5. W międzyczasie zalej kuskus gorącym bulionem (proporcje zgodnie z instrukcją na opakowaniu) i przykryj na kilka minut, aż wchłonie płyn.
6. Do sosu dodaj jogurt naturalny i dokładnie wymieszaj. Włóż kurczaka z powrotem na patelnię, aby się podgrzał i dobrze połączył z sosem.
7. Podawaj kurczaka w sosie cytrynowym na kuskusie, posypując posiekaną natką pietruszki.

PIECZONY BAKŁAŻAN FASZEROWANY MIĘSEM I KASZĄ

Składniki:

- 2 średnie bakłażany (ok. 500 g każdy)
- 200 g mielonego mięsa drobiowego (np. z indyka)
- 100 g kaszy bulgur lub kaszy jaglanej
- 1 cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 20 g oliwy z oliwek
- 1 pomidor (ok. 150 g)
- 20 g koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki (ok. 3 g)
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego (ok. 1 g)
- 20 g świeżej natki pietruszki
- 50 g jogurtu naturalnego do podania
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g każda przyprawa)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Bakłażany przekrój na pół, wydrąż środek, zostawiając około 1 cm miąższu przy skórce, aby stworzyć "łódeczki". Wydrążony miąższ posiekaj.
2. Posmaruj wnętrze bakłażanów połową oliwy, posól i piecz w piekarniku przez 20 minut, aż lekko zmiękną.
3. W tym czasie ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu.
4. Na patelni rozgrzej pozostałą oliwę, dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż, aż się zeszklą. Dodaj mielone mięso i smaż, aż zmieni kolor.
5. Dodaj posiekany miąższ bakłażana, pokrojonego pomidora, koncentrat pomidorowy, paprykę i kmin rzymski. Dopraw solą i pieprzem, a następnie smaż przez kilka minut, aż wszystkie składniki dobrze się połączą.
6. Dodaj ugotowaną kaszę do farszu i wymieszaj.
7. Napełnij upieczone bakłażany farszem i piecz przez kolejne 15-20 minut, aż bakłażany będą miękkie.
8. Przed podaniem udekoruj świeżą natką pietruszki i podawaj z łyżką jogurtu naturalnego.

RISOTTO Z KREWETKAMI I SZPARAGAMI

Składniki:

- 200 g ryżu do risotto (np. Arborio)
- 200 g krewetek (świeżych lub mrożonych, obranych)
- 200 g zielonych szparagów
- 1 cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 30 g oliwy z oliwek
- 750 ml bulionu warzywnego lub drobiowego (ciepły)
- 100 ml białego wytrawnego wina (opcjonalnie)
- 30 g parmezanu, startego
- 20 g świeżej natki pietruszki
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g każda przyprawa)
- Skórka starta z 1 cytryny (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Szparagi umyj i odłam twarde końcówki. Pokrój je na kawałki o długości ok. 2 cm, pozostawiając główki w całości.
2. Na patelni rozgrzej połowę oliwy z oliwek i krótko podsmaż krewetki (po około 1-2 minuty z każdej strony), aż staną się różowe. Wyjmij je i odstaw na bok.
3. Na tej samej patelni dodaj pozostałą oliwę, posiekaną cebulę i czosnek, a następnie smaż przez kilka minut, aż cebula się zeszkli.
4. Dodaj ryż i smaż przez chwilę, mieszając, aż ryż lekko się zeszkli. Jeśli używasz wina, dodaj je teraz i gotuj, aż większość płynu odparuje.
5. Stopniowo dolewaj bulion, po jednej chochli na raz, mieszając często. Dodawaj kolejną porcję bulionu dopiero, gdy ryż wchłonie poprzednią. Gotuj w ten sposób przez około 15-18 minut, aż ryż będzie miękki, ale wciąż lekko al dente.
6. Na ostatnie 5 minut gotowania dodaj pokrojone szparagi, a następnie krewetki. Gotuj, aż szparagi będą miękkie, ale lekko chrupiące.
7. Gdy risotto jest gotowe, dodaj starty parmezan i delikatnie wymieszaj. Dopraw solą, pieprzem i skórką z cytryny wedle uznania.
8. Przed podaniem posyp świeżą natką pietruszki.

SAŁATKA Z MAKARONEM ORZO, OLIWKAMI I POMIDORAMI

Składniki:

- 200 g makaronu orzo
- 150 g pomidorków koktajlowych
- 100 g czarnych oliwek (bez pestek)
- 100 g ogórka
- 50 g czerwonej cebuli
- 50 g sera feta
- 20 g świeżej bazylii
- 30 g oliwy z oliwek
- 10 g octu balsamicznego
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g każda przyprawa)

Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron orzo al dente według instrukcji na opakowaniu. Odcedź i przestudź.
2. Pomidorki koktajlowe umyj i przekrój na połówki. Ogórka pokrój w kostkę, a czerwoną cebulę w cienkie plasterki.
3. Oliwki przekrój na połówki, a ser feta pokrój w drobną kostkę.
4. W dużej misce wymieszaj ostudzony makaron orzo, pomidorki, oliwki, ogórek, cebulę i fetę.
5. W osobnej miseczce połącz oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, sól i pieprz, tworząc dressing. Polej nim sałatkę i delikatnie wymieszaj.
6. Przed podaniem posyp świeżymi listkami bazylii.

ZUPA KREM Z PIECZONEJ PAPRYKI I POMIDORÓW

Składniki:

- 4 czerwone papryki (ok. 600 g)
- 500 g pomidorów
- 1 duża cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 750 ml bulionu warzywnego
- 20 g oliwy z oliwek
- 10 g koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (ok. 2 g)
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki (ok. 1 g)
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g każda przyprawa)
- 20 g świeżej bazylii do dekoracji
- 50 g jogurtu naturalnego do podania

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Papryki umyj, przekrój na pół i usuń gniazda nasienne. Pomidory również przekrój na pół.
2. Ułóż papryki (skórką do góry) i pomidory na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Dodaj obrane ząbki czosnku i pokrojoną w ćwiartki cebulę. Skrop wszystko oliwą z oliwek.
3. Piecz warzywa przez około 25-30 minut, aż papryka i pomidory będą miękkie i lekko przypieczone.
4. Po upieczeniu, gdy warzywa lekko ostygną, zdejmij skórkę z papryk (powinna łatwo odchodzić).
5. Przełóż pieczone warzywa do garnka, dodaj bulion warzywny, koncentrat pomidorowy, tymianek i wędzoną paprykę. Dopraw solą i pieprzem.
6. Gotuj zupę na średnim ogniu przez około 10 minut, aby smaki się połączyły.
7. Zblenduj zupę na gładki krem. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj trochę bulionu.
8. Podawaj zupę z łyżką jogurtu naturalnego i świeżymi listkami bazylii na wierzchu.

KURCZAK W SOSIE ŚLIWKOWYM Z RYŻEM BASMATI

Składniki:

- 400 g filetu z kurczaka
- 200 g ryżu basmati
- 200 g świeżych śliwek (lub śliwek suszonych bez pestek)
- 1 cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 20 g oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu (ok. 10 g)
- 1 łyżeczka sosu sojowego (ok. 5 ml)
- 1/2 łyżeczki cynamonu (ok. 1 g)
- 1/2 łyżeczki imbiru w proszku (ok. 1 g)
- 200 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g każda przyprawa)
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (ok. 20 g)

Przygotowanie:

1. Ugotuj ryż basmati według instrukcji na opakowaniu.
2. Filety z kurczaka pokrój na mniejsze kawałki, dopraw solą i pieprzem.
3. Na patelni rozgrzej połowę oliwy z oliwek i obsmaż kurczaka na złoty kolor. Następnie zdejmij go z patelni i odłóż na chwilę.
4. Na tej samej patelni dodaj pozostałą oliwę, posiekaną cebulę i czosnek. Smaż, aż cebula stanie się miękka i lekko złocista.
5. Śliwki umyj, usuń pestki (jeśli są świeże) i pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj je do cebuli i czosnku na patelni.
6. Dodaj miód, sos sojowy, cynamon i imbir. Mieszaj, a następnie wlej bulion. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz ogień i gotuj przez około 10 minut, aż śliwki zmiękną i sos zgęstnieje.
7. Dodaj kurczaka z powrotem na patelnię i gotuj przez kolejne 5-7 minut, aby smaki się połączyły, a kurczak był dobrze podgrzany.
8. Podawaj kurczaka w sosie śliwkowym na ryżu basmati, posypując świeżą natką pietruszki.

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, BROKUŁAMI I ORZECHAMI NERKOWCA

Składniki:

- 400 g wołowiny (najlepiej polędwicy lub antrykotu), pokrojonej w cienkie paski
- 1 brokuł (ok. 300 g), podzielony na różyczki
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g), pokrojona w paski
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g), drobno posiekane
- 20 g świeżego imbiru, drobno posiekanego
- 50 g orzechów nerkowca, lekko prażonych
- 2 łyżki sosu sojowego (ok. 30 ml)
- 1 łyżka oleju sezamowego (ok. 15 ml)
- 1 łyżka miodu (ok. 10 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 ml)
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej (opcjonalnie, do zagęszczenia sosu)
- 2 łyżki wody
- Świeża kolendra lub szczypiorek do dekoracji (ok. 10 g)

Przygotowanie:

1. W małej misce wymieszaj sos sojowy, olej sezamowy, miód i skrobię ziemniaczaną (jeśli używasz). Odstaw na bok.
2. Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni lub w woku na średnim ogniu. Dodaj wołowinę i smaż przez 2-3 minuty, aż mięso się zarumieni. Wyjmij wołowinę z patelni i odłóż na chwilę.
3. Na tej samej patelni dodaj czosnek i imbir, smaż przez 1 minutę, aż zaczną wydzielać aromat.
4. Dodaj brokuły i paprykę, a następnie smaż przez 4-5 minut, aż warzywa lekko zmiękną, ale wciąż będą chrupiące. Jeśli potrzebujesz, dodaj 2 łyżki wody, aby warzywa szybciej zmiękły.
5. Włóż wołowinę z powrotem na patelnię, dodaj sos i wymieszaj wszystko dokładnie. Smaż jeszcze przez 1-2 minuty, aż sos się lekko zgęstnieje.
6. Dodaj orzechy nerkowca i delikatnie wymieszaj.
7. Przełóż stir-fry na talerz i udekoruj świeżą kolendrą lub szczypiorkiem.

SAŁATKA Z KASZĄ PĘCZAK, PIECZONĄ DYNIĄ I FETĄ

Składniki:

- 200 g kaszy pęczak
- 300 g dyni (np. Hokkaido), pokrojonej w kostkę
- 100 g sera feta, pokruszonego
- 50 g rukoli
- 50 g orzechów włoskich
- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 30 ml)
- 1 łyżeczka miodu (ok. 10 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (ok. 15 ml)
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g każda przyprawa)
- 20 g świeżej natki pietruszki, posiekanej

Przygotowanie:

1. Ugotuj kaszę pęczak według instrukcji na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedź i odstaw do ostygnięcia.
2. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Dynię pokrojoną w kostkę wyłóż na blachę do pieczenia, skrop 1 łyżką oliwy z oliwek, posól i pieprz, a następnie piecz przez 20-25 minut, aż będzie miękka i lekko zrumieniona.
3. W małej miseczce wymieszaj pozostałą oliwę z oliwek, miód i sok z cytryny, tworząc dressing. Dopraw solą i pieprzem wedle uznania.
4. W dużej misce połącz ostudzoną kaszę pęczak, pieczoną dynię, rukolę, fetę i posiekane orzechy włoskie.
5. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj.
6. Przed podaniem posyp sałatkę świeżą natką pietruszki.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

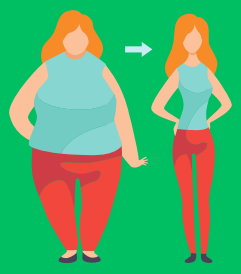
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

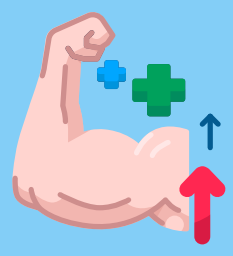
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

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