

# KURCZAK W 10 ODSŁONACH!+ PRZEPISY

## KOKOSOWY KURCZAK W SŁODKO-PIKANTNYM SOSIE CHILI



Wiórki kokosowe



Ketchup



Pierś z kurczaka



Jajka



Mąka ziemniaczana



Sos chili

## CHRUPIĄCE NUGGETSY Z PIECA



Pierś z kurczaka



Jogurt naturalny



Mąka z ciecierzycy



Jajko



Płatki kukurydziane



Przyprawy

# KURCZAK W KREMOWYM SOSIE CURRY Z WARZYWAMI



Marchew



Mleko kokosowe



Bulion warzywy



Imbir



Kurkuma



Pierś z kurczaka

# ORIENTALNY KURCZAK LIMONKOWO- CHILI Z KOLENDROWĄ NUTĄ



Kurczak



Limonka



Sos chili



Sos sojowy



Papryka



Kolendra

# CHICKEN BURGER Z GRILLOWANYM HALLOUMI I WARZYSAMI



Pełnoziarniste bułki



Jajko



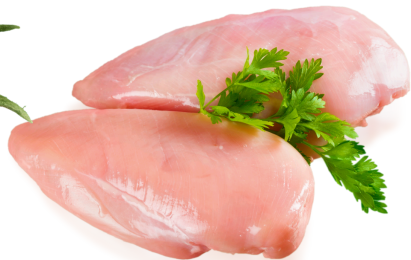
Ser halloumi



Mleko



Pomidor



Kurczak



# KURCZAK W KREMOWYM SOSIE SZPINAKOWO-POMIDOROWYM



Suszone pomidory



Pierś z kurczaka



Szpinak



Mascarpone



Bulion



Cebula

## ZAPIEKANE KURCZAKI FAJITA Z KOLOROWYMI WARZYWAMI I SEREM



Pierś z kurczaka



Papryka



Kolendra



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek



Tarty ser

## PIERSI Z KURCZAKA W KREMOWYM SOSIE ESTRAGONOWO-MUSZTARDOWYM



Por



Pierś z kurczaka



Bulion drobiowy



Mleko



Musztarda

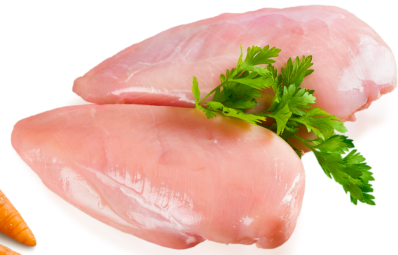


Estragon

## KURCZAK W KREMOWYM SOSIE Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM



Marchew



Kurczak



Bulion drobiowy



Śmietana 12%



Groszek

## SOCZYSTY KURCZAK CAPRESE Z MOZZARELLĄ I POMIDORKAMI



Pomidorki koktajlowe



Mozzarella



Kurczak



Oliwa z oliwek



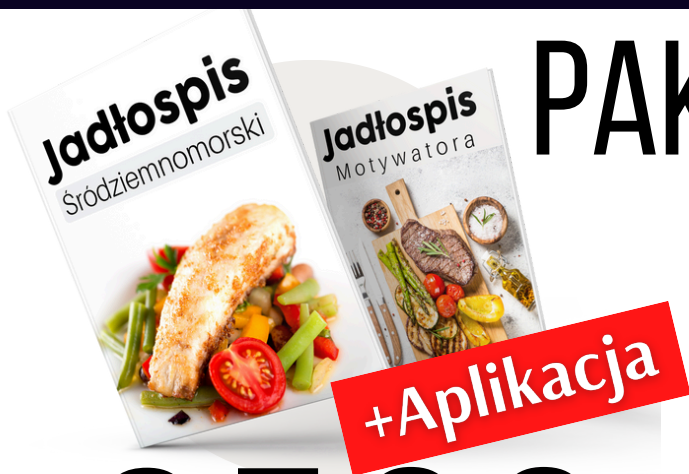
Przyprawy



Bazylia

# PROMOCJA "BLACK MONTH"

## PAKIET PREMIUM ZAWIERA



**2500**  
**PRZEPISÓW**  
1500-7500 kcal



**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**10 godzin**  
Audiobooków



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja

**-80%**

**+Aplikacja**



GET IT ON  
Google Play



Download on the  
App Store



**PAKIET PREMIUM**

~~PLN 499 zł~~

**149 zł**



**OSZCZĘDZASZ**

**350 zł**

# KURCZAK W KREMOWYM SOSIE SZPINAKOWO-POMIDOROWYM



## Składniki (na 4 porcje):

- 500 g piersi z kurczaka
- 8–10 suszonych pomidorów (najlepiej z zalewy, odsączonych)
- 200 g świeżego szpinaku
- 2 łyżki serka mascarpone (można zastąpić 3 łyżkami jogurtu greckiego dla lżejszej wersji)
- 1 czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml bulionu warzywnego lub drobiowego (zamiast wody)
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej do obtoczenia kurczaka
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

### • Przygotowanie kurczaka

Pokrój piersi z kurczaka na mniejsze kawałki o podobnej wielkości. Rozbij je lekko tłuczkiem, aby miały równą grubość. Posyp solą, pieprzem i delikatnie obtocz w mące pełnoziarnistej.

### • Podsmażanie kurczaka

Rozgrzej olej rzepakowy lub oliwę na dużej patelni. Smaż kurczaka na średnim ogniu przez około 4–5 minut z każdej strony, aż nabierze złotego koloru. Następnie zdejmij mięso z patelni i odłóż na bok.

### • Przygotowanie bazy sosu

Na tej samej patelni, na mniejszym ogniu, podsmaż pokrojoną w piórka cebulę i drobno posiekany czosnek przez około 2–3 minuty, aż staną się miękkie i aromatyczne. Wlej bulion, mieszając, aby zebrać wszystkie smaki pozostałe po smażeniu kurczaka.

### • Tworzenie sosu

Dodaj pokrojone w kostkę suszone pomidory oraz serek mascarpone (lub jogurt grecki). Gotuj na małym ogniu, mieszając, aż składniki się połączą i sos stanie się kremowy.

### • Dodanie szpinaku

Wrzuć liście świeżego szpinaku na patelnię i mieszaj, aż zwiędną i równomiernie pokryją się sosem. Włóż wcześniej podsmażonego kurczaka z powrotem do sosu. Gotuj wszystko razem przez 3–4 minuty, aby smaki się przeniknęły.

### • Serwowanie

Podawaj danie z ulubionym dodatkiem – pełnoziarnistym makaronem, kaszą jaglaną lub brązowym ryżem. Całość możesz udekorować świeżą bazylią lub posiekanym szczypiorkiem.

# CHRUPIĄCE NUGGETSY Z PIECA



## Składniki (na 4 porcje):

- 400 g piersi z indyka lub kurczaka
- 240 g jogurtu naturalnego (możesz użyć greckiego dla bardziej kremowej konsystencji)
- 70 g mąki z ciecierzycy (lub żytniej pełnoziarnistej)
- 1 jajko
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1/2 łyżeczki papryki ostrej
- 1/2 łyżeczki chili (opcjonalnie, dla miłośników ostrzejszych smaków)
- sól i pieprz do smaku
- ok. 120 g płatków kukurydzianych BIO, bez cukru

## Sposób przygotowania:

### • Przygotowanie mięsa

Pokrój piersi z kurczaka lub indyka na kawałki o wielkości 3–4 cm. Delikatnie rozbij je tłuczkiem, aby miały równą grubość – dzięki temu będą równomiernie się piec.

### • Przygotowanie ciasta

W dużej misce połącz jogurt naturalny, mąkę, jajko, olej oraz przyprawy (paprykę słodką, wędzoną, ostrą, chili, sól i pieprz). Dokładnie wymieszaj, aż masa stanie się gładka. Jeśli jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę mleka lub wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

### • Marynowanie mięsa

Umieść kawałki mięsa w misce z przygotowanym ciastem. Dokładnie obtocz każdy kawałek, aby równomiernie pokryć je masą. Odstaw na kilka minut, aby mięso nasiąknęło przyprawami.

### • Przygotowanie panierki

W osobnej miseczce rozgnieć płatki kukurydziane na mniejsze kawałki (możesz użyć wałka lub dłoni). Wyjmuj kawałki mięsa z ciasta i dokładnie obtaczaj je w płatkach, lekko dociskając, aby panierka dobrze się trzymała.

### • Pieczenie

Ułóż obtoczone kawałki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Opcjonalnie spryskaj je oliwą z oliwek lub delikatnie natłuszc za pomocą pędzelka, aby uzyskać jeszcze bardziej chrupiący efekt. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 20 minut (kurczak) lub 25 minut (indyk).

### • Serwowanie

Podawaj nuggetsy z ulubionym sosem, np. jogurtowo-czosnkowym, pomidorowym lub musztardowo-miodowym. Świetnie komponują się z pieczonymi warzywami, frytkami z batatów lub lekką sałatką.



# KURCZAK W KREMOWYM SOSIE CURRY Z WARZYWAMI



## Składniki (na 4 porcje):

- 600 g filetu z kurczaka
- 2 łyżeczki przyprawy curry
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/2 małej cebuli (najlepiej czerwonej, dla delikatniejszego smaku)
- 1 mała marchewka
- 1/2 papryki czerwonej lub żółtej
- 2 ząbki czosnku
- 2 cm świeżego imbiru
- 1 łyżeczka mąki pełnoziarnistej (lub z ciecierzycy)
- 150 ml bulionu warzywnego (najlepiej domowego lub z kostki BIO)
- 150 ml mleka kokosowego (dla zdrowszej wersji) lub śmietanki 18% do sosów

## Sposób przygotowania:

### • Przygotowanie kurczaka

Filety z kurczaka pokrój na mniejsze kawałki: odkrojone połówki pozostaw w całości, pozostałe części przekrój poziomo na cieńsze filety, a większe kawałki podziel na mniejsze porcje. Dopraw mięso solą, pieprzem, curry, słodką papryką i kurkumą. Wmasuj przyprawy w mięso wraz z 1 łyżką oliwy z oliwek. Jeśli masz czas, odstaw do zamarynowania na 20–30 minut.

### • Przygotowanie warzyw

Cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka. Marchewkę pokrój w zapałki lub cienkie plasterki, a paprykę w krótkie paski. Zetrzyj na drobnej tarce czosnek i imbir.

### • Obsmażanie kurczaka

Oprósz kawałki kurczaka mąką pełnoziarnistą. Rozgrzej dużą patelnię z 1 łyżką oliwy i smaż mięso partiami przez 2–3 minuty z każdej strony, aż będzie lekko złote. Przełóż na talerz.

### • Podsmażanie warzyw

Na tej samej patelni podsmaż cebulę, marchewkę, paprykę oraz starty czosnek i imbir. Smaż przez 3–4 minuty, mieszając często, aż warzywa delikatnie zmiękną i uwolnią aromat.

### • Duszenie kurczaka w sosie

Wlej gorący bulion na patelnię, dokładnie mieszając, aby połączyć wszystkie smaki. Włóż obsmażonego kurczaka między warzywa i gotuj przez 2 minuty, przewracając mięso w trakcie.

### • Dodanie mleka kokosowego

Wlej mleko kokosowe (lub śmietankę), delikatnie wymieszaj i gotuj jeszcze przez 2–3 minuty na małym ogniu, potrząsając patelnią, aby sos równomiernie się rozprowadził.

### • Serwowanie

Podawaj danie z ryżem basmati, pełnoziarnistym kuskusem lub kaszą bulgur. Możesz udekorować świeżą kolendrą lub natką pietruszki dla dodatkowego aromatu i koloru.

# ORIENTALNY KURCZAK LIMONKOWO- CHILI Z KOLENDROWĄ NUTĄ



## Składniki (na 4 porcje):

- 600 g filetu z kurczaka
- 1 limonka (starta skórka i sok)
- 3 łyżki słodkiego sosu chili (możesz użyć wersji bez cukru dla lżejszej opcji)
- 1 łyżka sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
- 1 łyżka oleju roślinnego (najlepiej rzepakowego lub oliwy z oliwek)
- 2 łyżki świeżych listków kolendry

## Do podania:

- 1/2 słodkiej papryki, pokrojonej w cienkie paski
- 1 łyżeczka sezamu
- świeży szczypiorek, drobno posiekany
- listki kolendry do dekoracji
- cząstki limonki
- dodatki: ryż jaśminowy, gotowane brokuły lub grillowany ananas

## Sposób przygotowania:

### • Przygotowanie mięsa

Rozgrzej piekarnik do 190°C (grzanie góra-dół). Filety kurczaka przekrój na dwie mniejsze części. W najgrubszych miejscach delikatnie je rozbij tłuczkiem, aby uzyskać równą grubość (ok. 2 cm). Ułóż kawałki w dużym żaroodpornym naczyniu.

### • Marynata limonkowo-chili

W małej miseczce połącz startą skórkę i sok z limonki, sos chili, sos sojowy, olej oraz posiekane listki kolendry. Dokładnie wymieszaj. Powstałą marynatą polej kawałki kurczaka, równomiernie rozprowadzając ją po mięsie. Dopraw odrobiną soli i świeżo mielonego pieprzu.

### • Pieczenie

Wstaw naczynie z kurczakiem do rozgrzanego piekarnika i piecz przez ok. 35 minut. Co 10 minut przewracaj kawałki mięsa, aby marynata równomiernie się wchłaniała i zgęstniała, tworząc glazurę. Jeśli sos pozostanie zbyt płynny, po upieczeniu wyjmij mięso z naczynia, a pozostały płyn podgrzewaj na małym ogniu, aż się zredukuje.

### • Dodatki i dekoracja

Gdy kurczak się piecze, przygotuj dodatki. Ugotuj ryż jaśminowy i brokuły lub przygotuj grillowane plastry ananasa. Po upieczeniu umieść kurczaka z powrotem w naczyniu z gęstym sosem. Posyp go pokrojoną w cienkie paski papryką, sezamem i szczypiorkiem. Na koniec udekoruj listkami kolendry i cząstkami limonki.

### • Serwowanie

Podawaj danie z ryżem i warzywami, aby stworzyć pełnowartościowy posiłek. Dodatkowo grillowany ananas wspaniale podkreśli tropikalny charakter dania.

# CHICKEN BURGER Z GRILLOWANYM HALLOUMI I WARZYWAMI



## Składniki (na 4 porcje):

- **Burgery:**
  - 4 pełnoziarniste bułki (dla zdrowszej wersji)
  - 500 g filetu z piersi kurczaka
  - 2 łyżki oliwy z oliwek
  - 1/2 łyżeczki przyprawy do gyrosa
  - 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez prasę
  - szczypta papryki słodkiej
  - szczypta soli i pieprzu
- **Panierka:**
  - 1 jajko
  - 3 łyżki mleka (możesz użyć roślinnego, np. owsianego)
  - 1 łyżka bułki tartej pełnoziarnistej
  - 2 większe garści płatków kukurydzianych (najlepiej bez cukru)
  - 3 płaskie łyżki mąki (pełnoziarnistej lub z ciecierzycy dla wersji bezglutenowej)
- **Dodatki:**
  - 100 g sera halloumi
  - sałata (lodowa, masłowa lub karbowana)
  - 1/2 pomidora, pokrojonego w cienkie plasterki
  - 1/4 długiego ogórka, pokrojonego w plasterki
  - 2-3 łyżki majonezu light lub jogurtu naturalnego (do sosu)
  - ketchup lub sos BBQ (możesz wybrać wersję bez cukru)
  - sezam i szczypiorek (opcjonalnie, do dekoracji)

## Sposób przygotowania:

### • Marynowanie mięsa:

W miseczce wymieszaj oliwę, przyprawę do gyrosa, przeciśnięty czosnek, paprykę, sól i pieprz. Filety z kurczaka podziel na 4 cienkie, równej wielkości kawałki. Delikatnie rozbij tłuczkiem, aby mięso miało równą grubość. Umieść je w marynacie na minimum 10 minut (im dłużej, tym lepiej – możesz zostawić w lodówce na godzinę).

### • Przygotowanie panierki:

Płatki kukurydziane lekko zblenduj lub rozgnieć na drobne kawałki i wymieszaj z bułką tartą. W trzech osobnych talerzach przygotuj: mąkę, roztrzepane jajko z mlekiem oraz mieszankę płatków i bułki tartej.

### • Panierowanie i smażenie kurczaka:

Każdy kawałek kurczaka obtocz kolejno w mące, jajku i mieszance płatków kukurydzianych. Smaż na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju na średnim ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż panierka będzie złocista i chrupiąca.

### • Grillowanie halloumi:

Na osobnej patelni, na niewielkiej ilości oleju, grilluj plasterki halloumi przez około 1-2 minuty z każdej strony, aż staną się złociste.

### • Przygotowanie bułek i sosu:

Bułki przekrój na pół i podgrzej przez kilka minut w piekarniku lub na suchej patelni, aby były lekko chrupiące. W miseczce wymieszaj majonez lub jogurt naturalny z przeciśniętym czosnkiem, szczyptą soli i pieprzu. Dolne części bułek posmaruj sosem czosnkowym, a górne ketchupem lub sosem BBQ.

### • Składanie burgerów:

Na dolnej bułce ułóż kolejno: liść sałaty, plasterki pomidora, kawałek chrupiącego kurczaka, grillowane halloumi i plasterki ogórka. Przykryj górną częścią bułki.

### • Dekoracja i serwowanie:

Możesz posypać gotowe burgery sezamem i posiekany szczypiorkiem. Podawaj z ulubionymi dodatkami, np. frytkami z batatów, pieczonymi warzywami lub lekką sałatką.

# KOKOSOWY KURCZAK W SŁODKO-PIKANTNYM SOSIE CHILI



## Składniki (na 4 porcje):

### Kurczak:

- 600 g piersi z kurczaka
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki białego pieprzu
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1/2 łyżeczki suszonego czosnku
- 2 jajka
- 6 łyżek mąki ziemniaczanej (możesz zamienić na mąkę ryżową dla lżejszej panierki)
- 6 łyżek wiórków kokosowych (najlepiej niesłodzonych)
- Olej rzepakowy do smażenia

### Sos:

- 4 łyżki słodkiego sosu chili (wersja bez cukru dla zdrowszej opcji)
- 2 łyżki ketchupu (najlepiej domowego lub bez dodatku cukru)
- 1/2 szklanki wody

### Dodatki:

- 300 g ryżu jaśminowego lub basmati

## Sposób przygotowania:

### • Marynowanie mięsa:

Oczyść pierś z kurczaka z błonek i pokrój w równą kostkę o wielkości ok. 2 cm. W misce wymieszaj kawałki mięsa z solą, białym pieprzem, mielonym imbirem, suszonym czosnkiem i 1 łyżką oleju. Przykryj i odstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę, najlepiej na całą noc, aby smaki dobrze się przeniknęły.

### • Przygotowanie panierki:

W jednej miseczce roztrzep jajka. W drugiej wymieszaj mąkę ziemniaczaną z wiórkami kokosowymi. Kawałki kurczaka najpierw zanurz w jajku, a następnie obtocz w mieszance mąki i wiórków.

### • Smażenie kurczaka:

Na patelni rozgrzej około 2 cm oleju rzepakowego. Smaż kurczaka partiami, aby panierka równomiernie się zrumieniła. Kawałki smaż po około 2 minuty z każdej strony, aż będą złociste. Usmażone mięso odsącz na ręczniku papierowym, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

### • Przygotowanie sosu:

Usuń tłuszcz z patelni i przetrzyj ją ręcznikiem papierowym lub użyj czystej patelni. Na patelnię przełóż usmażone kawałki kurczaka. Wlej 1/2 szklanki wody, zagotuj, a następnie dodaj sos chili i ketchup. Dokładnie wymieszaj, aby sos równomiernie pokrył mięso. Gotuj na małym ogniu przez około 2-3 minuty, aż sos zgęstnieje.

### • Gotowanie ryżu:

W międzyczasie ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aby był sypki i delikatny.

### • Serwowanie:

Na talerz wyłóż porcję ryżu, a na wierzchu ułóż kawałki kurczaka w sosie chili. Danie możesz udekorować świeżymi ziołami, np. kolendrą lub natką pietruszki, oraz posypać odrobiną wiórków kokosowych dla dodatkowego efektu.

# ZAPIEKANE KURCZAKI FAJITA Z KOŁOROWYMI WARZYWAMI I SEREM



## Składniki (na 4 porcje):

- 4 piersi z kurczaka (ok. 600 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki przyprawy do fajity lub taco (możesz przygotować własną mieszankę: słodka papryka, chili, kumin, czosnek w proszku, oregano i sól)
- 1/2 czerwonej papryki, pokrojonej w bardzo cienkie paski
- 1/2 żółtej papryki, pokrojonej w bardzo cienkie paski
- 1/2 zielonej papryki, pokrojonej w bardzo cienkie paski
- 1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie piórka
- 100 g tartego sera (np. mieszanka tex-mex lub cheddar)
- Świeża kolendra (opcjonalnie, do dekoracji)
- Salsa i kwaśna śmietana (do podania)

## Sposób przygotowania:

### • Przygotowanie piekarnika lub grilla:

Rozgrzej piekarnik do 230°C (grzanie góra-dół) lub przygotuj grill, ustawiając go na średnio-wysoką temperaturę.

### • Przygotowanie kurczaka:

Każdą pierś z kurczaka natnij poziomo co 2–3 cm, uważając, aby nie przeciąć mięsa na wylot. Dzięki temu powstaną "kieszonki" na warzywa.

### • Marynata:

Natrzyj kurczaka oliwą z oliwek i przyprawą do fajity, dokładnie wcierając mieszankę w mięso, także w nacięcia.

### • Nadziewanie warzywami:

Do każdej "kieszonki" w piersiach kurczaka włóż cienkie paski papryki oraz piórka czerwonej cebuli. Upewnij się, że warzywa są równomiernie rozmieszczone.

### • Pieczenie lub grillowanie:

Ułóż kurczaka na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia lub na ruszcie grilla. Piecz lub grilluj przez około 15 minut.

### • Dodanie sera:

Po upływie tego czasu wyjmij kurczaka, posyp każdą pierś startym serem i wstaw ponownie do piekarnika lub na grill na kolejne 5 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.

### • Serwowanie:

Podawaj gorące, udekorowane świeżą kolendrą (jeśli używasz), z dodatkiem salsy i kwaśnej śmietany. Świetnie smakuje z pieczonymi batatami, ryżem lub świeżą sałatką.

# PIERSI Z KURCZAKA W KREMOWYM SOSIE ESTRAGONOWO-MUSZTARDOWYM



## Składniki (na 4 porcje):

- 1 łyżka oleju słonecznikowego (lub oliwy z oliwek)
- 4 duże piersi z kurczaka (ok. 580 g)
- sok z 1/2 cytryny
- 2 łydgi pora, pokrojonego w plasterki
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekanego lub przeciśniętego przez praskę
- 2 łyżki mąki pszennej tortowej (lub pełnoziarnistej dla zdrowszej wersji)
- 150 ml mleka (możesz użyć mleka owsianego lub migdałowego dla wersji lekkiej)
- 450 ml bulionu drobiowego lub warzywnego (najlepiej domowego)
- 1 łyżeczka musztardy francuskiej lub delikatesowej
- 3 łyżki śmietany 12% lub jogurtu greckiego (dla lżejszej wersji)
- 20 g świeżych liści estragonu (można zastąpić bazylią)
- sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

### • Przygotowanie kurczaka:

Piersi z kurczaka owiń folią spożywczą i delikatnie rozbij wałkiem, aby były równomiernie płaskie. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny po obu stronach.

### • Obsmażanie mięsa:

Na dużej, nieprzywierającej patelni rozgrzej olej. Obsmaż piersi kurczaka przez około 2 minuty z każdej strony, aż lekko się zarumienią, ale wciąż będą soczyste. Zdejmij z patelni i odłóż na bok.

### • Przygotowanie sosu:

Na tę samą patelnię dodaj pokrojonego pora i smaż przez 3–4 minuty, aż zmięknie. Następnie dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.

### • Zagęszczenie sosu:

Zmniejsz ogień, dodaj mąkę i dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek. Powoli wlewaj bulion i mleko, cały czas mieszając, aż powstanie gładki sos.

### • Duszenie kurczaka:

Włóż obsmażone piersi kurczaka z powrotem na patelnię, zanurzając je w sosie. Gotuj na małym ogniu przez około 15–20 minut, aż mięso będzie miękkie i soczyste.

### • Dodanie śmietany i przypraw:

Pod koniec gotowania dodaj musztardę, śmietanę lub jogurt oraz świeże liście estragonu. Delikatnie wymieszaj i gotuj przez dodatkowe 2–3 minuty, aby smaki się połączyły.

### • Serwowanie:

Podawaj gorące z ulubionymi dodatkami – ryżem, ziemniakami puree lub makaronem. Możesz udekorować danie świeżymi ziołami dla dodatkowego aromatu.

# KURCZAK W KREMOWYM SOSIE Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM



## Składniki (na 4 porcje):

- 500 g fileta z kurczaka
- 2 duże marchewki
- 1 puszka groszku konserwowego (200 g)
- 125 ml bulionu drobiowego (najlepiej domowego)
- 125 ml śmietanki 12% lub jogurtu greckiego (dla lżejszej wersji)
- 1 łyżeczka mąki pszennej (lub pełnoziarnistej dla zdrowszej opcji)
- 1 łyżeczka przyprawy gyros
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki granulowanego czosnku
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek do smażenia

## Sposób przygotowania:

### • Przygotowanie marchewki:

Obierz marchewki, opłucz i ugotuj do miękkości w lekko osolonej wodzie. Odcedź i pokrój w drobną kostkę.

### • Przygotowanie kurczaka:

Filet z kurczaka umyj, osusz i pokrój na mniejsze kawałki. Dopraw przyprawą gyros, słodką papryką, granulowanym czosnkiem, solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, podsmaż kawałki kurczaka z obu stron na złoty kolor.

### • Duszenie mięsa:

Do podsmażonego kurczaka wlej bulion drobiowy. Przykryj patelnię i duś na małym ogniu przez około 10–15 minut, aż mięso stanie się miękkie i soczyste.

### • Dodanie warzyw:

Dodaj odsączony z zalewy groszek konserwowy oraz pokrojoną marchewkę do kurczaka. Całość gotuj przez 3–5 minut, aby smaki się połączyły.

### • Przygotowanie sosu:

W miseczce wymieszaj śmietankę z mąką, upewniając się, że nie ma grudek. Wlej mieszankę na patelnię i dokładnie wymieszaj. Gotuj na małym ogniu przez 2–3 minuty, aż sos zgęstnieje. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

### • Serwowanie:

Podawaj danie na gorąco z ugotowanymi ziemniakami, ryżem lub kaszą. Świetnym dodatkiem będzie również surówka z czerwonej kapusty lub ogórków kiszonych.

# SOCZYSTY KURCZAK CAPRESE Z MOZZARELLĄ I POMIDORKAMI



## Składniki (na 4–6 porcji):

- 1 kg filetów z piersi kurczaka
- 250 g pomidorków koktajlowych, daktylowych lub cherry
- 250 g mozzarelli (możesz użyć light, aby danie było lżejsze)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Przyprawy:
  - 1 łyżeczka soli
  - 1/2 łyżeczki pieprzu
  - 1 łyżeczka oregano
  - 1/2 łyżeczki tymianku
  - 1/2 łyżeczki bazylii
  - 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
  - 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
  - 1/2 łyżeczki suszonych pomidorów (opcjonalnie)
  - lub gotowa mieszanka przypraw kuchni włoskiej
- Świeża bazylia – kilka listków do dekoracji

## Sposób przygotowania:

### • Przygotowanie kurczaka:

Filety z kurczaka umyj, osusz i oczyść z błonek. Jeśli są grube, przekrój je na cieńsze płyty. Dopraw mięso przyprawami, dokładnie wcierając mieszankę z obu stron.

### • Obsmażanie:

Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Obsmaż filety krótko z każdej strony, około 1–2 minuty, aż delikatnie się zarumienią. Dzięki temu mięso zachowa soczystość podczas pieczenia.

### • Przygotowanie zapiekanki:

Obsmażone filety przełóż na żaroodporne naczynie. Dodaj przekrojone na pół pomidorki koktajlowe i posiekaną w kostkę mozzarellę, równomiernie rozkładając składniki na mięsie.

### • Pieczenie:

Wstaw naczynie do piekarnika nagrzanego do 170°C (grzanie góra-dół, bez termoobiegu). Piecz bez przykrycia przez około 25–30 minut, aż ser się roztopi, a kurczak będzie miękki.

### • Dekoracja i serwowanie:

Po upieczeniu udekoruj kurczaka świeżymi listkami bazylii. Podawaj na gorąco.

### • Sugestie podania:

Kurczak Caprese świetnie smakuje z lekką sałatką, pieczonymi ziemniakami, kaszą kuskus lub ryżem. Możesz także podać go z pieczywem czosnkowym dla bardziej włoskiego charakteru.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



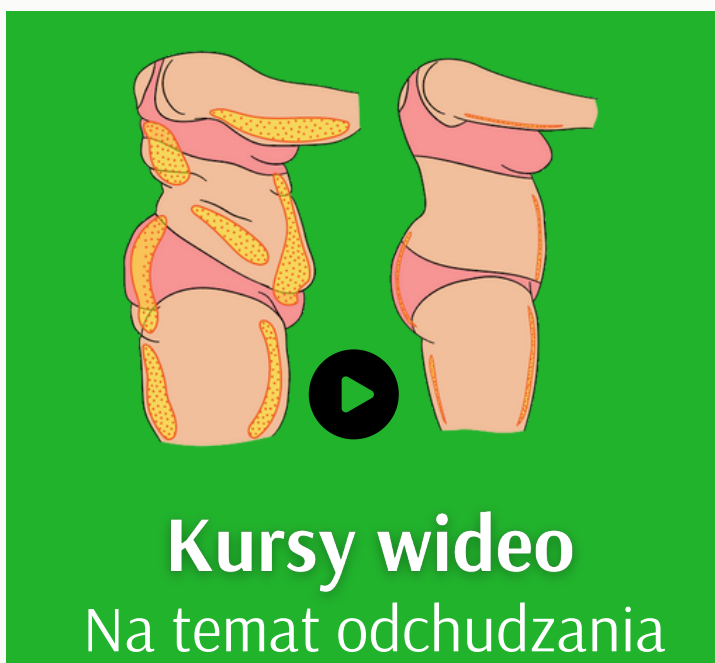
**10 ebooków**  
same fakty



**20 godzin**  
Kursów wideo



**1100 infografik**  
Szybsza edukacja



**Kursy wideo**  
Na temat odchudzania



**25 godzin**  
Audiobooków



**Artykuły premium**  
Rozszerzone materiały

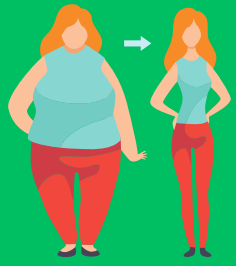


**Blog bez reklam**  
Pełna koncentracja  
na treści



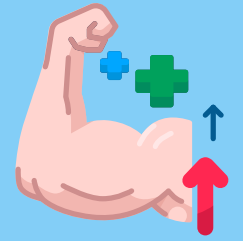
**Dopasowana**  
dieta

# 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



## KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

# 12 zł miesięcznie

