KANAPKOWY ZAWRÓT GŁOWY!

TOSTY Z TWAROŻKIEM I AWOKADO

Twarożek

Awokado

Chleb

Szczypiorek

Sól i pieprz

Masło

TOSTY Z AWOKADO I JAJKIEM NA MIĘKKO

Chleb pełnoziarnisty

Awokado

Płatki chili

Sól i pieprz

KANAPKA Z HALLOUMI, OGÓRKIEM I TZATZIKI

Chleb

Ser halloumi

Ogórek

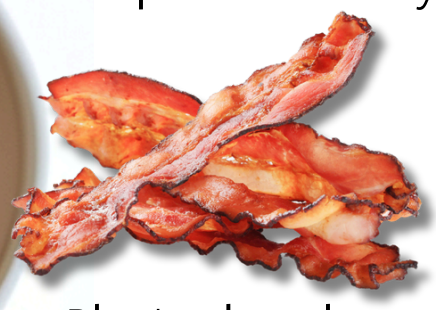
Tzatziki

Sól i pieprz

KANAPKA TURKEY CLUB

Chleb pełnoziarnisty

Pierś z indyka



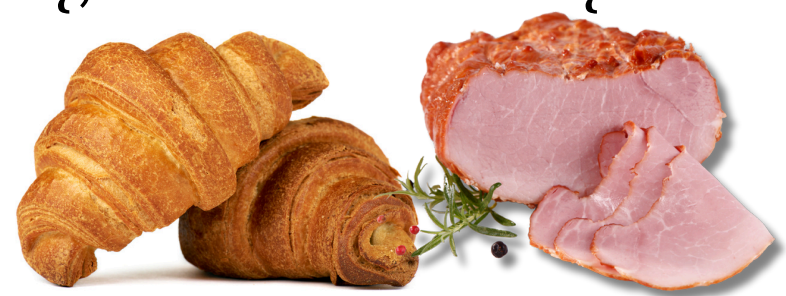
Plastry boczku

Sałata rzymska

Pomidor

Majonez

CROISSANT NA CIEPŁO Z JAJECZNICĄ, SZYNKĄ, SEREM I SAŁATĄ



Croissant Szynka

Jajka

Ser żółty

Sałata

Masło

GRZANKI Z BAGIETKI Z POMIDORAMI I MOZZARELLĄ

Bagietka

Mozzarella

Cebula

Sos sałatkowy

Pomidor

Ser żółty

DOMOWY KEBAB Z PITĄ, SOSEM CZOSNKOWYM I NADZIENIEM

Mąka pszenna

Boczek

Ser feta

Pierś z indyka

Sałata lodowa

Czosnek

KANAPKA Z PASTĄ MARCHEWKOWĄ, AWOKADO I ŚWIEŻYMI DODATKAMI

Marchew

Wiórki kokosowe

Chleb pełnoziarnisty

Awokado

Imbir

Pomidor

TOSTY Z AWOKADO I JAJKIEM SADZONYM

Chleb pełnoziarnisty

Awokado

Jajka

Sól i pieprz

Płatki chili

Słodka papryka

KANAPKA Z SAŁATKĄ Z TUŃCZYKIEM

Chleb pełnoziarnisty

Tuńczyk z puszki

Awokado

Jogurt grecki

Sałata rzymska

Ogórek

Czas przygotowania

- 15 minut
- 30 minut
- 50 minut

Pora posiłku

- Śniadanie
- Obiad
- Kolacja

Makroskładniki

- Wysokobiałkowe
- Węglowodany
- Tłuszcze

Nowe szybkie wyszukiwanie posiłków

Jogurt Grecki z Miodem, Orzechami i Suszonymi Owocami

15 min 0 kcal

Kanapki z pastą z ciecierzycy i warzywami

15 min 0 kcal

Kanapki z Serem Brie i Żurawiną

15 min 0 kcal

Omlet Migdałowy z Malinami

15 min 0 kcal

Jajecznica z szynką i serem na pełnoziarnistym pieczywie

15 min 0 kcal

Omlet ze szparagami i parmezanem

15 min 0 kcal

Jajecznica z wędzoną makrelą i szczypiorkiem

15 min 0 kcal

Tosty z Pastą z Białej Fasoli i Suszonymi Pomidorami

15 min 0 kcal

Omlet Migdałowy z Malinami

15 min 0 kcal

CROISSANT NA CIEPŁO Z JAJECZNICĄ, SZYNKĄ, SEREM I SAŁATĄ

Składniki (na 1 porcję)

- 1 croissant (ok. 60 g)
- 2 jajka (ok. 120 g)
- 10 g masła
- 40 g szynki (najlepiej pieczonej)
- 30 g sera żółtego (np. cheddar lub gouda)
- 2 liście sałaty (ok. 20 g)
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g)
- Opcjonalnie: posiekany szczypiorek (5 g) do dekoracji

Przygotowanie

1. **Przygotowanie croissanta:**
   - Przekrój croissanta na pół wzdłuż i podpiecz go lekko w piekarniku lub na patelni grillowej, aby był chrupiący (ok. 2-3 minuty w 180°C).
2. **Jajecznica:**
   - Rozbij jajka do miski, dodaj szczyptę soli i pieprzu, a następnie delikatnie je wymieszaj widelcem.
   - Na patelni rozpuść masło na małym ogniu, wlej jajka i mieszając, przygotuj kremową jajecznicę (uważaj, aby jej nie przesmażyć).
3. **Składanie kanapki:**
   - Na dolną część croissanta połóż liście sałaty.
   - Na sałatę ułóż plaster sera, a następnie plaster szynki.
   - Na wierzch wyłóż ciepłą jajecznicę.
   - Przykryj górną częścią croissanta.
4. **Podanie:**
   - Opcjonalnie posyp szczypiorkiem i dopraw pieprzem.
   - Podawaj od razu, najlepiej na ciepło.

TOSTY Z AWOKADO I JAJKIEM SADZONYM

Składniki (na 2 tosty)

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (ok. 80 g)
- 1 dojrzałe awokado (ok. 150 g)
- 2 jajka (ok. 120 g)
- 5 g oliwy z oliwek (do smażenia)
- Szczypta soli (ok. 1 g)
- Szczypta pieprzu (ok. 1 g)
- Szczypta chili w płatkach lub mielonego (ok. 1 g)
- Szczypta słodkiej papryki (ok. 1 g)
- Opcjonalnie: kilka kropli soku z cytryny (do awokado)

Przygotowanie

1. **Tosty:**
   - Podpiecz kromki chleba w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.
2. **Awokado:**
   - Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ.
   - Rozgnieć miąższ widelcem na gładką pastę. Możesz dodać kilka kropli soku z cytryny oraz szczyptę soli i pieprzu, aby podkreślić smak.
   - Rozsmaruj pastę na podpieczonych kromkach chleba.
3. **Jajka sadzone:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek.
   - Wbij jajka i smaż na średnim ogniu, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne (lub dłużej, jeśli wolisz jajka bardziej ścięte).
4. **Składanie dania:**
   - Na każdej kromce z awokado połóż po jednym jajku sadzonym.
   - Posyp płatkami chili, słodką papryką, oraz dopraw do smaku solą i pieprzem.
5. **Podanie:**
   - Podawaj od razu, najlepiej z filiżanką ulubionej kawy lub herbaty.

KANAPKA Z HALLOUMI, OGÓRKIEM I TZATZIKI

Składniki (na 2 porcje):

- 2 kromki chleba pszennego lub pełnoziarnistego (ok. 80 g)
- 100 g sera halloumi
- 1 mały ogórek (ok. 100 g)
- 50 g tzatziki (możesz użyć gotowego lub przygotować domowy sos)
- 5 g oliwy z oliwek (do smażenia)
- Szczypta soli (ok. 1 g)
- Szczypta pieprzu (ok. 1 g)
- Opcjonalnie: garść świeżych ziół (np. mięty lub koperku)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie halloumi:**
   - Pokrój ser halloumi w cienkie plastry.
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż plastry sera przez ok. 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się złociste i chrupiące.
2. **Przygotowanie składników:**
   - Umyj ogórka i pokrój go w cienkie plasterki.
3. **Sos tzatziki (jeśli domowy):**
   - W misce wymieszaj 40 g jogurtu greckiego, 10 g drobno posiekanego ogórka, ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, kilka kropli soku z cytryny, szczyptę soli i pieprzu oraz odrobinę oliwy z oliwek.
4. **Składanie kanapki:**
   - Na jedną kromkę chleba rozsmaruj równomiernie sos tzatziki.
   - Ułóż plasterki ogórka na sosie.
   - Na wierzch połóż usmażone plastry halloumi.
   - Dopraw szczyptą pieprzu i opcjonalnie posyp świeżymi ziołami.
5. **Podanie:**
   - Przykryj drugą kromką chleba lub podawaj otwartą kanapkę. Doskonała jako lekki lunch lub przekąska.

KANAPKA TURKEY CLUB

Składniki (na 2 porcje):

- 4 kromki chleba pełnoziarnistego (ok. 160 g)
- 100 g pieczonej piersi z indyka (możesz użyć wędzonej lub domowej)
- 2 plastry boczku (ok. 40 g)
- 2 liście sałaty rzymskiej (ok. 20 g)
- 1 mały pomidor (ok. 80 g), pokrojony w plastry
- 20 g lekkiego majonezu
- Szczypta soli i pieprzu (ok. 1 g każda)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie chleba:**
   - Podpiecz kromki chleba w tosterze lub na suchej patelni, aż będą złociste i chrupiące.
2. **Przygotowanie boczku:**
   - Na patelni usmaż plastry boczku na średnim ogniu, aż staną się chrupiące. Odsącz nadmiar tłuszczu na ręczniku papierowym.
3. **Składanie kanapki:**
   - Na jednej kromce rozsmaruj 10 g majonezu.
   - Ułóż plasterki piersi z indyka.
   - Dodaj chrupiący boczek, plastry pomidora i liść sałaty.
   - Dopraw solą i pieprzem do smaku.
   - Przykryj drugą kromką chleba.
4. **Podanie:**
   - Przekrój kanapkę na pół, aby łatwiej ją jeść. Serwuj z ulubioną lekką przystawką, np. sałatką lub warzywami pokrojonymi w słupki.

TOSTY Z TWAROŻKIEM I AWOKADO

Składniki:

- Twarożek (ok. 150 g)
- 1 średnie awokado
- 3 kromki chleba (pełnoziarnistego lub pszennego)
- 1 łyżka szczypiorku, drobno posiekanego (ok. 5 g)
- Masło (ok. 10 g) lub oliwa z oliwek do smażenia
- Sól i pieprz do smaku
- Płatki chili (opcjonalnie, do posypania)
- Mikroliście lub inne zioła do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie awokado:**
   - Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ. Włóż go do płytkiej miski i rozgnieć widelcem na gładką, ale nie całkowicie jednolitą masę.
2. **Twarożek z dodatkami:**
   - Do rozgniecionego awokado dodaj twarożek, posiekany szczypiorek oraz sól i pieprz do smaku. Delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły. Spróbuj i w razie potrzeby dopraw. Odstaw na chwilę.
3. **Tostowanie chleba:**
   - Posmaruj kromki chleba cienką warstwą masła (lub skrop oliwą z oliwek). Rozgrzej nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu i połóż chleb masłem do dołu. Smaż przez kilka minut, aż spód stanie się złocisty. Następnie odwróć kromki i smaż kolejne 1-2 minuty. Zdejmij z patelni i odstaw do lekkiego ostygnięcia.
4. **Składanie tostów:**
   - Rozłóż przygotowaną masę z awokado i twarożku równomiernie na każdej kromce. Posyp płatkami chili dla ostrości i udekoruj mikroliśćmi lub ulubionymi ziołami.
5. **Podanie:**
   - Podawaj od razu, jako lekkie śniadanie lub zdrową przekąskę. Smacznego!

GRZANKI Z BAGIETKI Z POMIDORAMI I MOZZARELLĄ

Składniki:

- 1 bagietka (ok. 300 g)
- 1 kulka mozzarelli (ok. 125 g)
- 1 średnia cebula (ok. 80 g, w zależności od preferencji)
- 5 łyżek gotowego sosu sałatkowego (ok. 75 ml)
- 1 duży pomidor (ok. 150 g)
- 250 g sera żółtego do zapiekania (np. gouda lub cheddar)
- Sól do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie bagietki:**
   - Pokrój bagietkę na długie plastry o grubości około 1 cm.
2. **Przygotowanie składników:**
   - Mozzarellę pokrój w drobną kostkę. Aby było łatwiej, włóż ją na około 30 minut do zamrażarki przed krojeniem.
   - Cebulę obierz i również pokrój w drobną kostkę.
   - W misce wymieszaj mozzarellę, cebulę i sos sałatkowy.
3. **Przygotowanie pomidorów:**
   - Umyj pomidora i pokrój w drobną kostkę.
4. **Nakładanie składników:**
   - Posmaruj każdy plaster bagietki przygotowaną mieszanką mozzarelli, cebuli i sosu.
   - Na wierzchu równomiernie rozłóż kawałki pomidora.
   - Posyp całość szczyptą soli i obficie startym serem żółtym.
5. **Pieczenie:**
   - Ułóż przygotowane grzanki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
   - Piecz w piekarniku nagrzanym do 220°C przez około 10-15 minut, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.
6. **Podanie:**
   - Podawaj na gorąco jako przekąskę, przystawkę lub lekki posiłek.

PROMOCJA "MIKOŁAJKOWA"

PAKIET PREMIUM ZAWIERA

2500
PRZEPISÓW
1500-7500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

+Aplikacja

PAKIET PREMIUM

~~PLN 499 zł~~

149 zł

DOMOWY KEBAB Z PITĄ, SOSEM CZOSNKOWYM I NADZIENIEM

Składniki:

Na chlebek pita:

- 1 kg mąki pszennej
- 1 kostka świeżych drożdży (42 g)
- 2 łyżeczki cukru (10 g)
- 150 ml mleka
- 450 ml wody
- 20 g soli
- Odrobina oleju (do posmarowania)

Na farsz do kebaba:

- 1 pierś z indyka, cielęca lub kurczaka (ok. 500 g)
- Sałata lodowa (kilka liści)
- 1 pomidor
- 1 ogórek
- Ser feta (ok. 150 g)
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta pieprzu cayenne
- Szczypta curry
- 1 łyżeczka papryki w proszku
- 1 łyżka oleju (do smażenia)

Na sos czosnkowy:

- 100 g jogurtu naturalnego
- 5 ząbków czosnku
- Kilka kropel soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Na marynatę:

- 50 g boczku
- 1 cebula
- Szczypta mielonego kminu rzymskiego
- Szczypta oregano
- Sól i pieprz do smaku
- Olej do smażenia

Przygotowanie:

Chlebek pita:

1. Przesiej mąkę do dużej miski. W środku zrób wgłębienie i wkrusz drożdże. Dodaj cukier i trochę mleka. Wymieszaj delikatnie w środku i odstaw na 15 minut, aby drożdże zaczęły pracować.
2. Dodaj resztę mleka, wodę, sól i zagniataj ciasto, aż przestanie się kleić. Przykryj i odstaw na 45 minut do wyrośnięcia.
3. Podziel ciasto na 4 części i uformuj płaskie placki. Połóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, posmaruj olejem i zostaw na kolejne 10 minut.
4. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 220°C przez 12-15 minut, aż będą złociste. Odstaw do ostygnięcia.

Farsz:

1. Umyj mięso, osusz i pokrój w cienkie paski. Wymieszaj z solą, pieprzem, pieprzem cayenne, curry i papryką w proszku. Dodaj olej i dobrze wymieszaj. Możesz marynować mięso nawet przez noc.
2. Na rozgrzanej patelni podsmaż mięso na złocisty kolor. Opcjonalnie użyj marynaty (patrz niżej).

Sos czosnkowy:

1. Zgnieć czosnek w prasce i wymieszaj z jogurtem. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny do smaku.

Marynata:

1. Podsmaż boczek na oleju, dodaj drobno posiekaną cebulę i chwilę podsmażaj.
2. Dodaj kmin rzymski, oregano, sól i pieprz. Wymieszaj. Mięso możesz nasmarować marynatą lub w niej marynować.

Złożenie kebaba:

1. Rozetnij chlebek pita na pół lub wzdłuż.
2. Do środka nałóż na przemian sałatę, mięso, pomidora, ogórka i ser feta. Polej sosem czosnkowym.
3. Podawaj na ciepło.

KANAPKA Z PASTĄ MARCHEWKOWĄ, AWOKADO I ŚWIEŻYMI DODATKAMI

Składniki:

Składniki na pastę marchewkową:

- 500 g marchewki
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych (ok. 40 g)
- 3 łyżki oliwy lub oleju (ok. 45 ml)
- 1 płaska łyżeczka curry (ok. 3 g)
- 1 płaska łyżeczka startego świeżego imbiru (ok. 3 g)
- 1 płaska łyżeczka mielonej kolendry (ok. 3 g)
- 1 płaska łyżeczka mielonego kuminu (ok. 3 g)
- Sól do smaku (ok. 1/2 łyżeczki)
- 2 szklanki wody (ok. 500 ml)

Składniki na kanapkę (na 4 porcje):

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 1 porcja pasty marchewkowej
- 1 awokado (ok. 150 g), pokrojone w plasterki
- Garść rukoli lub szpinaku baby (ok. 40 g)
- 1 pomidor (ok. 150 g), pokrojony w plastry
- 1 łyżeczka soku z cytryny (opcjonalnie)
- Szczypta pieprzu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Przygotowanie pasty marchewkowej:

1. W garnku rozgrzej olej, dodaj curry, kumin i kolendrę. Podsmaż przyprawy przez minutę na małym ogniu, mieszając, aby uwolniły aromat.
2. Dodaj starty imbir, a po chwili obrane i pokrojone marchewki. Wymieszaj.
3. Wlej wodę, dodaj sól i zagotuj. Gotuj na wolnym ogniu pod uchyloną pokrywką, aż marchewki będą całkowicie miękkie (ok. 25 minut).
4. W blenderze zmiksuj wiórki kokosowe na drobno, aby uwolnić aromat. Dodaj ugotowaną marchew wraz z wodą z gotowania (dodawaj wodę stopniowo, kontrolując konsystencję pasty) i zmiksuj na smarowną masę. Nie musi być całkowicie gładka.
5. Dopraw solą do smaku. Pamiętaj, że pasta po odstaniu zgęstnieje i straci trochę ostrości.

Przygotowanie kanapki:

1. **Przygotowanie chleba:**
   - Podpiecz kromki pełnoziarnistego chleba w tosterze lub na suchej patelni, aby były chrupiące.
2. **Nakładanie składników:**
   - Na każdą kromkę rozsmaruj porcję pasty marchewkowej.
   - Na pastę ułóż kilka plasterków awokado. Jeśli lubisz, skrop je sokiem z cytryny, aby podkreślić smak.
   - Dodaj rukolę lub szpinak oraz plastry pomidora.
   - Opcjonalnie dopraw pieprzem dla wyrazistości.
3. **Podanie:**
   - Kanapki podawaj od razu, najlepiej na ciepło lub w temperaturze pokojowej. Doskonałe jako zdrowa przekąska, lekki lunch lub kolacja.

TOSTY Z AWOKADO I JAJKIEM NA MIĘKKO

Składniki (na 2 tosty)

- 2 kromki pełnoziarnistego chleba (ok. 80 g)
- 1 dojrzałe awokado (ok. 150 g)
- 2 jajka (ok. 120 g)
- Szczypta soli (ok. 1 g)
- Szczypta pieprzu (ok. 1 g)
- Szczypta płatków chili lub pieprzu cayenne (ok. 1 g)
- Szczypta czarnuszki lub maku (ok. 1 g, opcjonalnie)
- Opcjonalnie: kilka kropli soku z cytryny (do awokado)

Przygotowanie

1. **Tosty:**
   - Podpiecz kromki chleba w tosterze lub na suchej patelni, aż będą chrupiące.
2. **Awokado:**
   - Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ.
   - Rozgnieć miąższ widelcem, dodając szczyptę soli, pieprzu i opcjonalnie kilka kropli soku z cytryny.
   - Rozsmaruj pastę na podpieczonych kromkach chleba.
3. **Jajka na miękko:**
   - W garnku zagotuj wodę. Włóż jajka i gotuj przez 6 minut.
   - Po ugotowaniu natychmiast schłodź jajka w zimnej wodzie, obierz ze skorupek i pokrój w plasterki.
4. **Składanie dania:**
   - Na każdej kromce z awokado ułóż plasterki jajka.
   - Posyp całość płatkami chili, czarnuszką lub makiem oraz dopraw solą i pieprzem.
5. **Podanie:**
   - Podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw lub filiżanką zielonej herbaty.

KANAPKA Z SAŁATKĄ Z TUŃCZYKIEM

Składniki (na 2 kanapki):

- 4 kromki pełnoziarnistego chleba
- 1 porcja sałatki z tuńczykiem, awokado i jogurtem greckim (przepis poniżej)
- Kilka liści sałaty rzymskiej lub masłowej (ok. 40 g)
- 1 pomidor (ok. 150 g), pokrojony w plasterki
- Szczypta pieprzu (opcjonalnie)

Składniki na sałatkę z tuńczykiem, awokado i jogurtem greckim:

- 120 g tuńczyka z puszki (odsączonego)
- 1/2 średniego awokado
- 60 g jogurtu greckiego (ok. 4 łyżki)
- 120 g ogórka szklarniowego, pokrojonego w drobną kostkę
- 40 g zielonych oliwek, posiekanych (ok. 4 łyżki)
- 40 g świeżego koperku, drobno posiekanego (ok. 4 łyżki)
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:**
   - Pokrój ogórka w drobną kostkę, posiekaj oliwki i koperek. Odłóż na bok.
2. **Przygotowanie bazy:**
   - W dużej misce rozgnieć awokado widelcem na gładką masę.
3. **Mieszanie składników:**
   - Do miski z awokado dodaj tuńczyka, jogurt grecki, ogórka, oliwki, koperek, sok z cytryny oraz czosnek w proszku. Dopraw solą i pieprzem.
   - Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aż się połączą.

Przygotowanie kanapek:

1. **Podpiecz chleb:**
   - Opcjonalnie podpiecz kromki chleba w tosterze lub na suchej patelni, aż będą lekko chrupiące.
2. **Układanie składników:**
   - Na każdej kromce ułóż liść sałaty.
   - Rozłóż równomiernie porcję sałatki z tuńczykiem na dwóch kromkach.
   - Na sałatkę połóż plastry pomidora, dopraw pieprzem, jeśli lubisz.
   - Przykryj pozostałymi kromkami chleba.
3. **Podanie:**
   - Kanapki podawaj od razu. Doskonałe jako lekki lunch, przekąska lub kolacja.

ZGARNIJ 2500 PRZEPISW W PDF

Dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

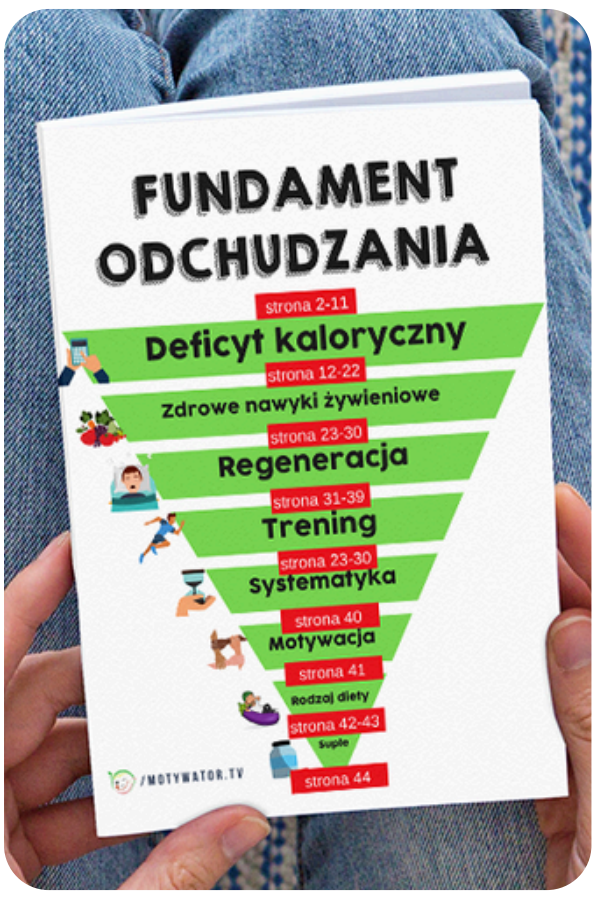
ODBLOKUJ

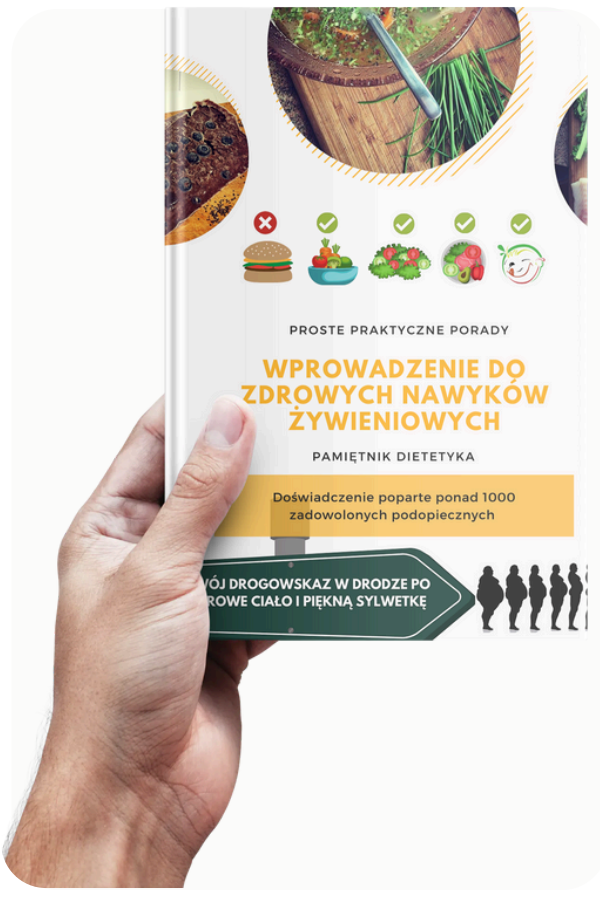
PONAD 2500 PRZEPISÓW

wejdź na www.motywator.tv/500

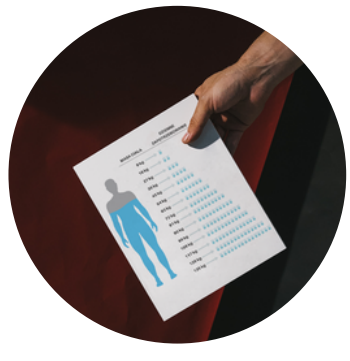
lub kliknij w link w BIO

Ebooki





Hierarchiczna budowa ludzkiego ciała



Przewodnik po prawidłowym nawodnieniu

Lepsze wybory żywieniowe

55 znanych i nieznanych warzyw