10 OBIADOWYCH HITÓW+ PRZEPISY

ORIENTALNA UCZTA

Filet z kurczaka

Jajka

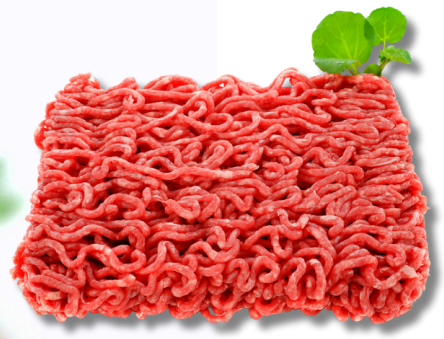
Mąka

Sos sojowy

Miód

Czosnek

MEKSYKAŃSKA FIESTA W ROŻKACH



Mielone mięso

Czerwona fasola

Kukurydza

Passata pomidorowa

Ser żółty

Mini tortille

GÓRSKI BUKIET SMAKU

Pierś z kurczaka

Rukola

Makaron pełnoziarnisty

Serek wędzony

Dżem żurawinowy

Oliwa z oliwek

ZŁOCISTE QUESADILLAS – MEKSYKAŃSKA ROZKOSZ

Pełnoziarniste tortile

Sos salsa

Pierś z kurczaka

Ser cheddar

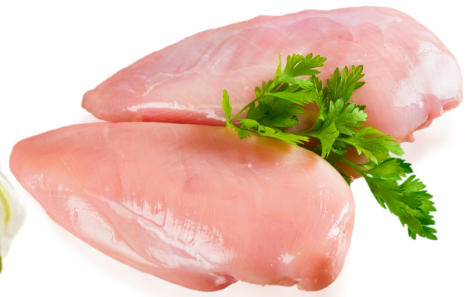
Zielona papryka

Oliwa z oliwek

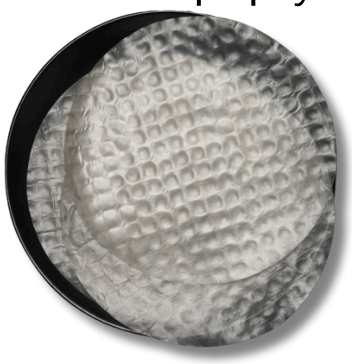
SPRING ROLLS Z KURCZAKIEM

Marchew

Czerwona papryka



Pierś z kurczaka



Papier ryżowy

Masło orzechowe

Sos sojowy

KURCZAK W SŁODKO-PIKANTNEJ PANIERCE

Mięso z udek kurczaka

Jajka

Sos sojowy

Mąka

Miód

Ocet ryżowy

ZŁOCISTE KOTLECIKI Z KURCZAKA Z WARZYWNĄ NUTĄ

Pierś z kurczaka

Jajko

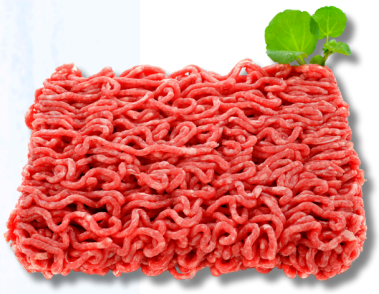
Ser żółty

Mąka ziemniaczana

Cukinia

Czerwona papryka

KLOPSIKI W POMIDOROWYM SOSIE Z FASOLKĄ



Mielone mięso

Chleb pełnoziarnisty

Fasolka szparagowa

Tuńczyk

Krojone pomidory

Jajko

GRECKA INSPIRACJA – KROKIETY GYROS

Mąka pełnoziarnista

Mleko

Jajka

Pierś z kurczaka

Pieczarki

Ser żółty

KOPYTKOWY RAJ Z KURCZAKIEM W KREMOWYM POMIDOROWYM SOSIE

Pierś z kurczaka

Cebula

Koncentrat pomidorowy

Czosnek

Kopytka ziemniaczane

Pomidorki koktajlowe

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%

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

PAKIET PREMIUM

~~PLN 499 zł~~

149 zł

OSZCZĘDZASZ
350zł

ORIENTALNA UCZTA

Składniki:

- 600–700 g piersi z kurczaka (ok. 2 duże lub 3 małe)
- 2 duże jajka
- 5 łyżek mąki orkiszowej (lub pełnoziarnistej)
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ziaren sezamu (opcjonalnie)
- 3 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki słodkiego sosu chili
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z limonki (lub cytryny)
- 3 łyżki keczupu bez dodatku cukru
- 3 łyżki płynnego miodu
- 1/2 łyżki cukru kokosowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego (lub roślinnego)
- Świeży szczypiorek do dekoracji
- Olej roślinny o wysokiej temperaturze dymienia (np. rzepakowy) do smażenia

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kurczaka:**
   - Pokrój piersi z kurczaka na małe, wygodne kawałki – tak, aby były na jeden kęs. Dopraw solą i pieprzem z obu stron.
2. **Panierka:**
   - Wymieszaj mąkę z papryką w proszku.
   - W drugiej misce rozbełtaj jajka.
3. **Smażenie:**
   - Rozgrzej olej na patelni, ale ogranicz jego ilość – zamiast głębokiego smażenia, możesz zastosować metodę płytkiego smażenia. Zanurz kawałki kurczaka w jajku, a następnie obtocz w mące.
   - Smaż z obu stron, aż będą złociste i chrupiące. Po usmażeniu przełóż kawałki na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym lub na kratkę, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
4. **Sos:**
   - W miseczce wymieszaj sos sojowy, słodki sos chili, sok z limonki, miód, keczup, cukier kokosowy, olej sezamowy oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.
   - Na tej samej patelni, na której smażyłeś kurczaka, rozgrzej sos, doprowadzając go do lekkiego wrzenia.
5. **Łączenie:**
   - Dodaj kawałki kurczaka do sosu i dokładnie je wymieszaj, aby były równomiernie obtoczone. Posyp sezamem i smaż jeszcze chwilę, aby sos lekko się zredukował.
6. **Podanie:**
   - Serwuj kurczaka z ulubionym rodzajem ryżu – jaśminowym, basmati lub brązowym – albo z makaronem ryżowym. Całość udekoruj świeżo posiekanym szczypiorkiem.

MEKSYKAŃSKA FIESTA W ROŻKACH

Składniki:

- 400 g mięsa mielonego z indyka lub chudej wołowiny
- 1/2 puszki czerwonej fasoli (odsączonej i przepłukanej)
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 szklanki kukurydzy (świeżej lub z puszki, bez cukru)
- 1 mała cebula
- 150 g passaty pomidorowej bez dodatku cukru
- 8 pełnoziarnistych mini tortilli
- 100 g sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu
- 1 jajko
- Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, szczypta kuminu
- Opcjonalnie: świeża kolendra do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie farszu:**
   - Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek. Mięso mielone dopraw solą, pieprzem, słodką papryką, ostrą papryką oraz szczyptą kuminu. Podsmażaj na średnim ogniu, aż mięso się zarumieni.
   - W tym czasie posiekaj cebulę i pokrój paprykę w drobną kostkę. Na osobnej patelni podsmaż cebulę, a po kilku minutach dodaj paprykę. Chwilę podsmażaj, następnie wrzuć kukurydzę i fasolę. Całość duś na małym ogniu przez 2–3 minuty.
   - Połącz warzywa z mięsem, dodaj passatę pomidorową i wymieszaj. Smaż jeszcze przez 5 minut, aż farsz zgęstnieje.
2. **Przygotowanie rożków:**
   - Mini tortille przekrój na pół. Każdą połówkę zwiń w rożek, zabezpieczając brzegi wykałaczką.
   - Ser żółty zetrzyj na tarce.
3. **Nadziewanie:**
   - Na dno każdego rożka wsyp odrobinę sera. Następnie wypełnij farszem, lekko ugniatając, i na wierzchu ponownie posyp serem.
4. **Pieczenie:**
   - Rożki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Posmaruj ich wierzch roztrzepanym jajkiem dla złocistego koloru i posyp odrobiną sera.
   - Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 15 minut, aż ser się roztopi, a tortille staną się chrupiące.
5. **Podanie:**
   - Po wyjęciu z piekarnika usuń wykałaczki i udekoruj rożki świeżą kolendrą. Podawaj na ciepło z ulubionymi dodatkami, takimi jak jogurt naturalny, guacamole czy salsa.

GÓRSKI BUKIET SMAKU

Składniki:

- 400 g fileta z kurczaka (można zastąpić indykiem dla lżejszej wersji)
- 80 g pełnoziarnistego makaronu (np. penne, fusilli lub farfalle)
- 1 opakowanie świeżej rukoli (ok. 100 g)
- 3 łyżki dżemu żurawinowego bez dodatku cukru
- 150 g serka wędzonego (np. oscypka lub podobnego)
- Przyprawy: sól, pieprz, 1 łyżeczka papryki słodkiej, 1 łyżeczka przyprawy gyros
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kurczaka:**
   - Filet z kurczaka pokrój w drobną kostkę. Dopraw solą, pieprzem, papryką słodką i przyprawą gyros. Podsmaż na rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy, aż będzie złocisty i soczysty.
2. **Makaron:**
   - Ugotuj pełnoziarnisty makaron według instrukcji na opakowaniu. Po ugotowaniu przepłucz zimną wodą i odstaw do przestygnięcia.
3. **Serek wędzony:**
   - Serek wędzony pokrój w plastry lub drobną kostkę. Podsmaż na suchej patelni, aż lekko się zarumieni i stanie się delikatnie ciągnący.
4. **Kompozycja sałatki:**
   - Na dużych talerzach lub półmiskach rozłóż rukolę jako bazę. Na wierzch dodaj przestudzony makaron, kawałki kurczaka i podsmażony serek.
5. **Wykończenie:**
   - Całość udekoruj kleksami dżemu żurawinowego, który doda wyrazistego smaku.

ZŁOCISTE QUESADILLAS – MEKSYKAŃSKA ROZKOSZ

Składniki:

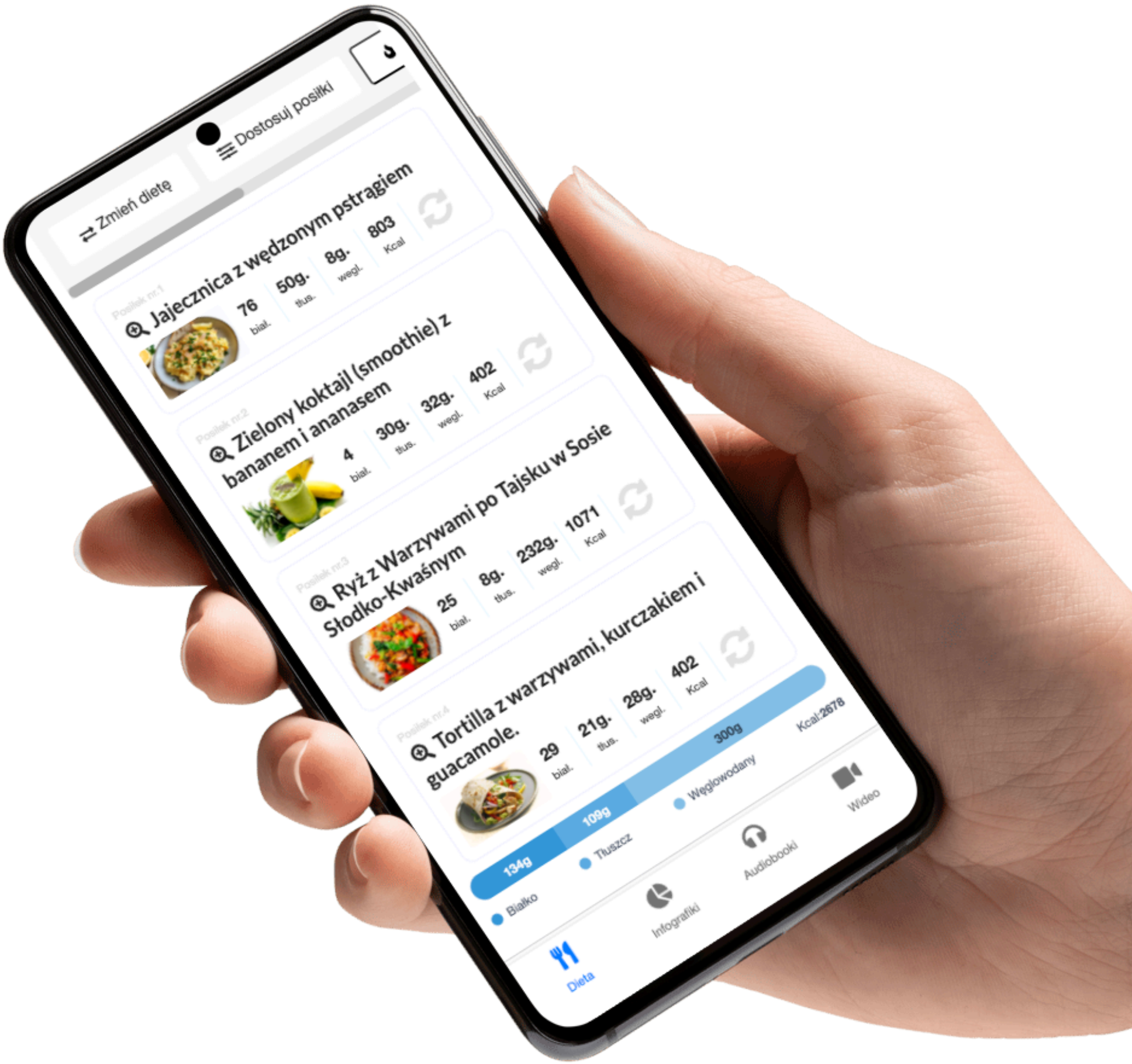
- 4 pełnoziarniste tortille
- 1 duża pierś kurczaka (ok. 200 g)
- 4 łyżki sosu salsa (najlepiej o niskiej zawartości cukru)
- 120 g sera cheddar o obniżonej zawartości tłuszczu
- 1/2 zielonej papryki
- Przyprawy: sól, pieprz, 1 łyżeczka mieszanki przypraw „Grill Meksykański" lub domowej mieszanki (papryka słodka, ostra, oregano, kumin)
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kurczaka:**
   - Pierś kurczaka lekko rozbij tłuczkiem, aby równomiernie się usmażyła. Przypraw solą, pieprzem i mieszanką „Grill Meksykański". Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy i smaż kurczaka z obu stron, aż będzie złocisty i soczysty. Po usmażeniu odstaw na chwilę, a następnie pokrój w cienkie paski lub kostkę.
2. **Przygotowanie składników:**
   - Zieloną paprykę pokrój w drobną kostkę, a ser cheddar zetrzyj na tarce.
3. **Kompozycja quesadillas:**
   - Na połowie każdej tortilli rozsmaruj 1 łyżkę sosu salsa. Ułóż kawałki kurczaka, posyp papryką i startym serem. Złóż tortillę na pół, delikatnie dociskając.
4. **Smażenie:**
   - Posmaruj wierzch każdej tortilli odrobiną oliwy za pomocą pędzelka. Smaż na rozgrzanej patelni grillowej lub zwykłej, aż tortilla stanie się złocista i chrupiąca, a ser w środku się roztopi. Możesz również użyć piekarnika – piecz przez ok. 5 minut w temperaturze 180°C.
5. **Podanie:**
   - Pokrój quesadillas na trójkąty i podawaj na ciepło z dodatkami, takimi jak guacamole, jogurt naturalny czy więcej salsy.

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

SPRING ROLLS Z KURCZAKIEM

Składniki:

Na spring rolls:

- 2 średnie marchewki
- 1 czerwona papryka
- 1 duży ogórek
- 1/4 małej główki kapusty (np. pekińskiej lub białej)
- Kilka listków świeżej kolendry
- 6 arkuszy papieru ryżowego
- 250 g piersi z kurczaka
- 1 łyżeczka oleju roślinnego (np. rzepakowego)
- 2 łyżeczki skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej
- 1/2 łyżeczki kuminu
- Sól i pieprz do smaku

Na sos orzechowy:

- 2 łyżki masła z nerkowców lub masła orzechowego 100%
- 2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
- 1 łyżka miodu lub 2 łyżki brązowego cukru
- 2 łyżki soku z cytryny lub limonki
- 2 łyżeczki sezamu
- 1–2 łyżki wody (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kurczaka:**
   - Piersi z kurczaka pokrój w cienkie paski. Wymieszaj z kuminem, skrobią ziemniaczaną, solą i pieprzem.
   - Na patelni rozgrzej łyżeczkę oleju i smaż kurczaka na średnim ogniu, aż będzie złocisty i dobrze usmażony. Odstaw do ostygnięcia.
2. **Przygotowanie warzyw:**
   - Marchewkę i ogórka pokrój w cienkie słupki, paprykę w paski, a kapustę w cienkie wstążki.
3. **Przygotowanie sosu orzechowego:**
   - Wszystkie składniki sosu (masło z nerkowców, sos sojowy, miód, sok z cytryny, sezam i wodę) umieść w słoiku. Zakręć i energicznie potrząśnij, aż powstanie gładki sos. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę więcej wody.
4. **Zwijanie spring rolls:**
   - Wypełnij szerokie naczynie ciepłą wodą. Namocz arkusz papieru ryżowego przez 10–15 sekund, aż stanie się elastyczny.
   - Na środku namoczonego arkusza ułóż równomiernie warzywa, kawałki kurczaka i kilka listków kolendry.
   - Zawiń boki papieru do środka, a następnie zwiń całość w roladkę, zaczynając od dolnej krawędzi. Powtórz z kolejnymi arkuszami.
5. **Podanie:**
   - Spring rolls podawaj świeże, w towarzystwie sosu orzechowego do maczania.

KURCZAK W SŁODKO-PIKANTNEJ PANIERCE

Składniki (3-4 porcje):

Kurczak:

- 450 g mięsa z udek kurczaka (bez kości i skóry)
- Sól i pieprz do smaku
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- 4 łyżki mąki pełnoziarnistej (zamiast pszennej)
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki suszonego czosnku
- 1 łyżka oleju roślinnego (do smażenia w mniejszej ilości tłuszczu)

Sos:

- 2 łyżki słodkiego sosu chili
- 1 łyżka octu ryżowego lub soku z cytryny
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
- 3 łyżki ketchupu bez dodatku cukru
- 2 łyżki miodu
- 3 ząbki czosnku (przeciśnięte przez praskę)

Dodatkowo:

- Sezam do posypania
- Posiekany szczypiorek
- Ugotowany ryż (np. brązowy, dla zdrowszej wersji)

Przygotowanie:

1. **Kurczak w chrupiącej panierce:**
   - Mięso z udek kurczaka pokrój w równą kostkę. Dopraw solą i pieprzem.
   - Przygotuj 3 miseczki: do pierwszej wsyp mąkę ziemniaczaną, do drugiej roztrzep jajka, a w trzeciej wymieszaj mąkę pełnoziarnistą z papryką i suszonym czosnkiem.
   - Kawałki kurczaka obtaczaj kolejno w mące ziemniaczanej, jajku, a na końcu w mieszance z mąką pełnoziarnistą.
   - Smaż na rozgrzanej patelni z minimalną ilością oleju, obracając kawałki, aż będą złociste i chrupiące. Odsącz z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.
2. **Przygotowanie sosu:**
   - W miseczce wymieszaj wszystkie składniki sosu: słodki sos chili, ocet ryżowy, olej sezamowy, sos sojowy, ketchup, miód i czosnek.
3. **Połączenie kurczaka z sosem:**
   - Na patelni rozgrzej przygotowany sos, aż zacznie delikatnie bulgotać. Dodaj usmażone kawałki kurczaka i mieszaj przez 2-3 minuty, aż panierka wchłonie część sosu, a mięso zostanie nim równomiernie pokryte.
4. **Serwowanie:**
   - Podawaj kurczaka na ugotowanym ryżu, posypując sezamem i świeżym szczypiorkiem.

ZŁOCISTE KOTLECIKI Z KURCZAKA Z WARZYWNĄ NUTĄ

Składniki (na około 10 kotlecików):

- 2 piersi z kurczaka (ok. 500 g)
- 1 jajko (rozmiar L)
- 80 g sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu, startego na dużych oczkach
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej (lub kukurydzianej)
- 1/2 średniej cukinii, startego na dużych oczkach (odsączonej z nadmiaru wody)
- 1/2 czerwonej papryki, drobno pokrojonej
- 3/4 łyżeczki soli himalajskiej
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie masy mięsnej:**
   - Piersi z kurczaka drobno posiekaj nożem lub zmiel w malakserze.
   - Dodaj starte jajko, mąkę ziemniaczaną, ser żółty, odsączoną cukinię oraz pokrojoną paprykę.
   - Dopraw solą, pieprzem i słodką papryką. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, aż masa stanie się jednolita.
2. **Formowanie kotlecików:**
   - Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia.
   - Łyżką nakładaj porcje masy, formując niewielkie kotleciki. Ułóż je w odstępach, aby się nie stykały podczas pieczenia.
3. **Pieczenie:**
   - Rozgrzej piekarnik do 180°C z funkcją termoobiegu.
   - Piecz kotleciki przez około 30 minut, aż będą złociste i lekko chrupiące.
4. **Podanie:**
   - Podawaj z ulubionymi dodatkami, np. lekką sałatką, puree ziemniaczanym lub sosem jogurtowym z ziołami.

KLOPSIKI W POMIDOROWYM SOSIE Z FASOLKĄ

Składniki:

Na klopsiki:

- 500 g mielonego mięsa z indyka lub chudej wieprzowiny
- 1 jajko (rozmiar L)
- 1 kromka pełnoziarnistego chleba (namoczonego w wodzie lub mleku)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżeczka majeranku
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki otrębów pszennych (zamiast bułki tartej do obtaczania)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (do smażenia)

Na sos i warzywa:

- 500 g fasolki szparagowej
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki w proszku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- Sól, pieprz i szczypta cukru do smaku
- 1/4 szklanki wody (opcjonalnie)
- Świeży koperek lub natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Fasolka szparagowa:**
   - Umyj fasolkę, odetnij końcówki i gotuj w osolonej wodzie przez około 10–15 minut, aż będzie miękka, ale wciąż jędrna. Odcedź i odstaw.
2. **Klopsiki:**
   - Namocz kromkę chleba w mleku lub wodzie, a następnie odciśnij.
   - W misce połącz mięso mielone, jajko, odciśnięty chleb, posiekaną cebulę, przeciśnięty czosnek, majeranek, słodką paprykę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać jednolitą masę.
   - Zwilżonymi dłońmi formuj małe klopsiki. Obtocz je w otrębach pszennych.
   - Na patelni rozgrzej oliwę i smaż klopsiki z każdej strony, aż będą złociste. Odłóż je na talerz.
3. **Sos pomidorowy:**
   - Na tej samej patelni podsmaż posiekaną cebulę na złoty kolor. Dodaj przeciśnięty czosnek, słodką, ostrą i wędzoną paprykę. Chwilę smaż, aby uwolnić aromat przypraw.
   - Dodaj pomidory z puszki, dopraw solą, pieprzem i odrobiną cukru. W razie potrzeby dodaj trochę wody. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut.
4. **Łączenie składników:**
   - Do sosu dodaj usmażone klopsiki i duś pod przykryciem przez 4–5 minut, aby przeszły smakiem.
   - Dodaj ugotowaną fasolkę szparagową i delikatnie wymieszaj. Podduś jeszcze przez 2–3 minuty.
5. **Podanie:**
   - Przed podaniem posyp danie świeżo posiekanym koperkiem lub natką pietruszki. Podawaj z ulubionymi dodatkami, np. ziemniakami, kaszą jaglaną lub ryżem.

GRECKA INSPIRACJA – KROKIETY GYROS

Składniki:

Na naleśniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1 szklanka mleka (można użyć napoju roślinnego, np. owsianego)
- 1/2 szklanki wody gazowanej
- 2 jajka
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka oliwy (do smażenia, zamiast oleju)

Na farsz:

- 500 g fileta z kurczaka, pokrojonego w paski
- 2 łyżki przyprawy gyros (najlepiej domowej, bez konserwantów)
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 cebula, pokrojona w piórka
- 200 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 1/2 szklanki kukurydzy konserwowej (odsączonej)
- 100 g sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu, startego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Na panierkę:

- 2 jajka
- 1 szklanka otrębów pszennych lub płatków owsianych (zmiksowanych na drobną panierkę)

Przygotowanie:

1. **Naleśniki:**
   - W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, mleko, wodę gazowaną, jajka i sól, aż uzyskasz gładkie ciasto.
   - Smaż cienkie naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy. Gotowe naleśniki odstaw do ostygnięcia.
2. **Farsz:**
   - Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Wrzuć kurczaka, dopraw go przyprawą gyros i smaż na złoty kolor.
   - Dodaj cebulę, paprykę i pieczarki. Smaż, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż jędrne.
   - Na koniec dodaj kukurydzę, sól i pieprz. Wymieszaj farsz i odstaw do przestygnięcia.
3. **Zawijanie krokietów:**
   - Na środku każdego naleśnika ułóż porcję farszu i posyp startym serem.
   - Zwiń boki naleśnika do środka, a następnie zroluj w ciasnego krokieta.
4. **Panierowanie i pieczenie/smażenie:**
   - Obtocz krokiety w roztrzepanych jajkach, a następnie w przygotowanej panierce z otrębów lub płatków owsianych.
   - Możesz krokiety upiec w piekarniku (zdrowsza opcja): ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w 200°C przez 15–20 minut, aż staną się złociste. Alternatywnie, smaż je na patelni na niewielkiej ilości oliwy, obracając co kilka minut.
5. **Podanie:**
   - Serwuj na gorąco z ulubionym sosem – świetnie pasuje domowy sos tzatziki, jogurt czosnkowy lub lekko pikantny sos pomidorowy.

KOPYTKOWY RAJ Z KURCZAKIEM W KREMOWYM POMIDOROWYM SOSIE

Składniki (na 3-4 porcje):

Mięso i sos:

- 2 filety z piersi kurczaka (ok. 500 g)
- 1 łyżeczka słodkiej papryki (4 g)
- 1/4 łyżeczki ostrej papryki
- 1 łyżeczka suszonych pomidorów z czosnkiem (4 g)
- 1 średnia cebula (ok. 80 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (6 g), przeciśnięte przez praskę
- 2 garście pomidorków koktajlowych (ok. 350 g), pokrojonych na połówki
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego (35 g)
- 2/3 szklanki wody (150 ml)
- 1/2 szklanki śmietanki 18% (100 g)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)

Dodatki:

- 1 opakowanie kopytek ziemniaczanych (500 g) – najlepiej pełnoziarnistych lub domowych
- 1 łyżka tartego sera grana padano (10 g)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (12 g)

Przygotowanie:

1. **Kurczak:**
   - Filety kurczaka pokrój w paski lub kostkę. Rozgrzej oliwę na dużej patelni i podsmaż mięso na średnim ogniu, aż będzie złociste. Dopraw papryką słodką i ostrą.
2. **Warzywa i sos:**
   - Do podsmażonego kurczaka dodaj posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Smaż przez 2-3 minuty, aż cebula zmięknie.
   - Dodaj pomidorki koktajlowe (lub sparzone i obrane ze skórki pomidory) oraz koncentrat pomidorowy. Dopraw solą, pieprzem i suszonymi pomidorami z czosnkiem. Wymieszaj i smaż jeszcze chwilę.
3. **Sos i kopytka:**
   - Wlej wodę i śmietankę, mieszając, aby połączyć składniki. Gdy sos zacznie delikatnie bulgotać, dodaj kopytka. Gotuj wszystko na małym ogniu przez 5-7 minut, aż kopytka będą miękkie i dobrze nasączą się sosem. Jeśli sos stanie się zbyt gęsty, dolej odrobinę wody.
4. **Wykończenie:**
   - Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki i delikatnie wymieszaj. Posyp danie startym grana padano, aby podkreślić kremowy smak sosu.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

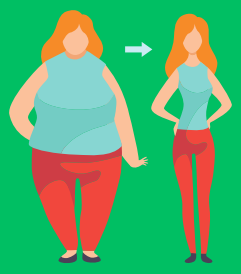
25 godzin
Audiobooków

Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

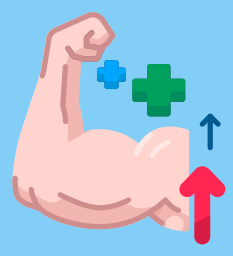
Dopasowana
dieta

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