SUPER SPOSOBY NA RYŻ+ PRZEPISY

AROMATYCZNY RYŻ Z INDYKIEM W POMIDOROWYM SOSIE

Ryż brązowy

Pieczarki

Papryka czerwona

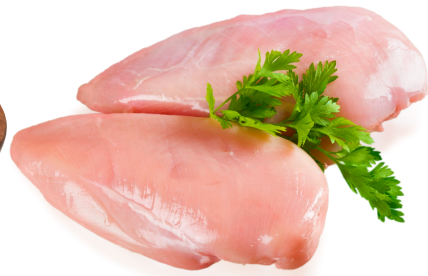
Bulion drobiowy

Pomidory krojone

Mielone mięso z indyka

KOLOROWY RYŻ Z KURCZAKIEM I CHRUPIĄCYMI WARZYWAMI

Ryż brązowy



Pierś z kurczaka

Papryka czerwona

Zielony groszek

Marchew

Cebula

RYŻ Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI W AROMATYCZNYCH PRZYPRAWACH

Ryż

Pierś z kurczaka

Papryka

Pomidory

Wędzona papryka

Kmin rzymski

AROMATYCZNY RYŻ SMAŻONY Z WARZYWAMI I JAJKIEM

Ryż

Marchew

Groszek

Jajka

Sos sojowy

Oliwa z oliwek

KREMOWE RISOTTO Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I NUTĄ KURKUMY

Ryż arborio

Papryka

Pierś z kurczaka

Kurkuma

Curry

Cukinia

KREMOWY RYŻ KOKOSOWY Z OWOCAMI I NUTĄ CYNAMONU

Ryż jaśminowy

Mleko kokosowe

Cynamon

Jagody

Banan

Wiórki kokosowe

KREMOWY PUDDING RYŻOWY Z WANILIĄ I CYNAMONEM

Ryż

Mleko

Wanilia

Cynamon

Mąka ziemniaczana

Cukier

ARANCINI Z MOZZARELLĄ NA AROMATYCZNYM SOSIE POMIDOROWYM

Ryż arborio

Puszka pomidorów

Bulion

Mozzarella

Jajka

Bułka tarta

AROMATYCZNE PAŁKI Z KURCZAKA PIECZONE NA RYŻU Z WARZYWAMI

Pierś z kurczaka

Sok z cytryny

Sos sojowy

Ryż

Marchew

Groszek

KREMOWY KOKOSOWY RYŻ Z MANGO I NUTĄ WANILII

Ryż basmati

Mleko

Wiórki kokosowe

Płatki migdałów

Mango

Skyr waniliowy

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

AROMATYCZNY RYŻ Z INDYKIEM W POMIDOROWYM SOSIE

Składniki (3 porcje):

- Ryż brązowy lub basmati – 100 g
- Cebula – 1 sztuka (ok. 100 g)
- Czosnek – 2 ząbki (ok. 10 g)
- Papryka czerwona – 1/2 sztuki (ok. 100 g)
- Pieczarki – 6 sztuk (ok. 120 g)
- Mięso mielone z indyka – 200 g
- Pomidory krojone z puszki – 1 opakowanie (400 g)
- Koncentrat pomidorowy – 2 łyżeczki (20 g)
- Bulion drobiowy (najlepiej domowy) – 1,5 szklanki (375 ml)
- Tarty ser mozzarella light – 40 g
- Olej rzepakowy – 1 łyżka (10 g)
- Sól, pieprz, ostra i słodka papryka, bazylia, oregano – do smaku

Sposób przygotowania:

1. Na dużej patelni rozgrzej łyżkę oleju rzepakowego. Zeszklij cebulę pokrojoną w drobną kostkę, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, pokrojoną paprykę i pieczarki w plasterki. Podsmażaj warzywa przez 5–7 minut, aż zmiękną i delikatnie się zarumienią. Przełóż na talerz.
2. Na tej samej patelni podsmaż mięso mielone z indyka, doprawiając solą, pieprzem, papryką ostrą i słodką, bazylią oraz oregano. Mieszaj, aż mięso równomiernie się przyrumieni.
3. Do podsmażonego mięsa dodaj wcześniej przygotowane warzywa, suchy ryż oraz pomidory z puszki i koncentrat pomidorowy. Wlej bulion, dokładnie wymieszaj i zagotuj.
4. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 30 minut, aż ryż wchłonie bulion i stanie się miękki. Od czasu do czasu zamieszaj, aby nic nie przywarło do dna.
5. Na koniec dopraw danie do smaku i posyp startym serem mozzarella. Przykryj pokrywką na kilka minut, aby ser się roztopił i nadał potrawie kremowej konsystencji.

KOLOROWY RYŻ Z KURCZAKIEM I CHRUPIĄCYMI WARZYWAMI

Składniki (2 porcje):

- Ryż brązowy lub basmati – 100 g (1/2 szklanki)
- Pierś z kurczaka – 1 sztuka (ok. 250 g)
- Papryka czerwona – 1 sztuka (ok. 150 g)
- Marchewka – 2 sztuki (ok. 150 g)
- Zielony groszek mrożony – 6 łyżek (ok. 90 g)
- Cebula – 1 sztuka (ok. 100 g)
- Czosnek – 3 ząbki (ok. 15 g)
- Olej rzepakowy – 2 łyżki (20 g)
- Sól, pieprz, papryka wędzona, oregano, kurkuma – do smaku
- Świeża natka pietruszki lub szczypiorek – do dekoracji

Sposób przygotowania:

- **Przygotowanie ryżu:**

Ugotuj ryż w osolonej wodzie, stosując proporcję 1:2 (1 część ryżu na 2 części wody). Gotuj na małym ogniu przez ok. 15 minut (ryż brązowy wymaga nieco więcej czasu, ok. 25 minut). Po ugotowaniu odcedź i odstaw.

- **Marynata do kurczaka:**

Pierś z kurczaka pokrój w cienkie paski. Dopraw solą, pieprzem, papryką wędzoną, odrobiną kurkumy oraz oregano. Dodaj 1 łyżeczkę oleju rzepakowego, wymieszaj i odstaw do lodówki na 20–30 minut (opcjonalnie).

- **Smażenie kurczaka:**

Na dużej patelni rozgrzej łyżkę oleju i usmaż kurczaka na złoty kolor, mieszając, aby równomiernie się zarumienił. Gotowe mięso przełóż na talerz.

- **Warzywa:**

Na tej samej patelni rozgrzej pozostałą łyżkę oleju. Zeszklij pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodaj plasterki czosnku i smaż jeszcze przez 1–2 minuty, pilnując, by się nie przypaliły. Następnie dorzuć startą na grubych oczkach marchewkę, pokrojoną w cienkie paski paprykę i groszek. Podsmażaj warzywa przez 5–7 minut, aż delikatnie zmiękną, zachowując przy tym chrupkość.

- **Łączenie składników:**

Do warzyw dodaj ugotowany ryż i kurczaka. Wymieszaj wszystko dokładnie, dopraw do smaku solą i pieprzem. Podgrzewaj jeszcze przez chwilę, aby smaki się połączyły.

- **Serwowanie:**

Nałóż potrawę na talerze lub do miseczek, udekoruj świeżą natką pietruszki lub posiekanym szczypiorkiem. Podawaj od razu, ciesząc się pełnią kolorów i aromatów.

RYŻ Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI W AROMATYCZNYCH PRZYPRAWACH

Składniki (4 porcje):

- 200 g ryżu pełnoziarnistego lub basmati
- 1 łyżka oliwy z oliwek + 1–2 łyżki do smażenia kurczaka
- 1 większa pierś z kurczaka (ok. 250 g)
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 żółtej papryki
- 1/2 zielonej papryki
- 1–2 dojrzałe pomidory (lub 200 g pomidorów krojonych z puszki)
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 puszka czerwonej fasoli (fasola wraz z zalewą)
- 250 ml gorącego bulionu drobiowego lub warzywnego
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne lub ostrej papryki
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki sproszkowanej kolendry
- Przyprawy do kurczaka: po szczypcie soli, pieprzu, wędzonej papryki, pieprzu cayenne i kminu rzymskiego
- Świeża natka kolendry lub pietruszki do dekoracji

Sposób przygotowania:

- **Przygotowanie warzyw:**

Papryki, pomidory, cebulę i czosnek pokrój w drobną kostkę. Odłóż na bok, aby były gotowe do użycia.

- **Warzywa i ryż:**

Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek. Zeszklij cebulę, a następnie dodaj kolorowe papryki. Smaż warzywa, aż lekko zmiękną, po czym dodaj pokrojone pomidory. Duś przez 3–4 minuty, aż powstanie aromatyczny sos. Następnie wsyp suchy ryż i delikatnie podsmaż przez minutę, mieszając. Wlej gorący bulion, dopraw solą, pieprzem, wędzoną papryką, pieprzem cayenne, kminem rzymskim i kolendrą w proszku. Wymieszaj, przykryj pokrywką i duś na małym ogniu przez czas podany na opakowaniu ryżu, mieszając co kilka minut.

- **Dodanie fasoli:**

Na 5–7 minut przed końcem gotowania wlej do ryżu zawartość puszki fasoli wraz z zalewą. Delikatnie wymieszaj i kontynuuj duszenie pod przykryciem, aż ryż stanie się miękki i wchłonie cały płyn.

- **Kurczak:**

W międzyczasie pokrój pierś z kurczaka w kostkę. Dopraw przyprawami (sól, pieprz, wędzona papryka, pieprz cayenne, kmin rzymski), wymieszaj i podsmaż na drugiej patelni z odrobiną oliwy na złoty kolor.

- **Łączenie składników:**

Do ugotowanego ryżu z warzywami dodaj podsmażonego kurczaka. Delikatnie wymieszaj, aby składniki połączyły się w jedną aromatyczną całość.

- **Serwowanie:**

Gotowe danie posyp posiekaną świeżą kolendrą lub natką pietruszki. Podawaj na ciepło jako pełnowartościowy posiłek.

AROMATYCZNY RYŻ SMAŻONY Z WARZYWAMI I JAJKIEM

Składniki (4 porcje):

- 250 g ryżu pełnoziarnistego lub jaśminowego
- 1 średnia cebula (ok. 100 g)
- 2 marchewki (ok. 150 g)
- 4 ząbki czosnku (ok. 20 g)
- 1 szklanka mrożonego groszku (ok. 150 g), rozmrożonego przed użyciem
- 4 jajka (rozmiar L)
- 2 łyżki masła klarowanego lub oliwy z oliwek
- 3 łyżki ciemnego sosu sojowego (najlepiej niskosodowego)
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- Zielona cebulka do posypania
- Sól i pieprz – do smaku
- Olej do smażenia

Sposób przygotowania:

- **Przygotowanie ryżu:**

Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu, najlepiej dzień wcześniej, aby zyskał odpowiednią sypkość. Jeśli gotujesz na świeżo, po ugotowaniu rozłóż ryż na płaskiej powierzchni, aby szybciej ostygł.

- **Smażenie warzyw:**

Na dużej patelni rozgrzej niewielką ilość oleju. Podsmaż drobno posiekaną cebulę i marchewkę pokrojoną w drobną kostkę. Smaż przez około 6–8 minut, aż warzywa staną się miękkie i lekko zrumienione. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż kolejne 1–2 minuty, mieszając, aby czosnek się nie przypalił.

- **Dodanie ryżu i groszku:**

Do warzyw dodaj ostudzony ryż oraz rozmrożony groszek. Smaż całość na średnim ogniu przez około 4–5 minut, aż składniki się połączą i ryż stanie się lekko chrupiący.

- **Przygotowanie jajek:**

Wbij jajka do miseczki, dopraw szczyptą soli i pieprzu, a następnie roztrzep widelcem. Na osobnej patelni rozgrzej 1 łyżkę masła klarowanego i wlej jajka. Smaż, delikatnie mieszając, aż się zetną, ale pozostaną kremowe.

- **Łączenie składników:**

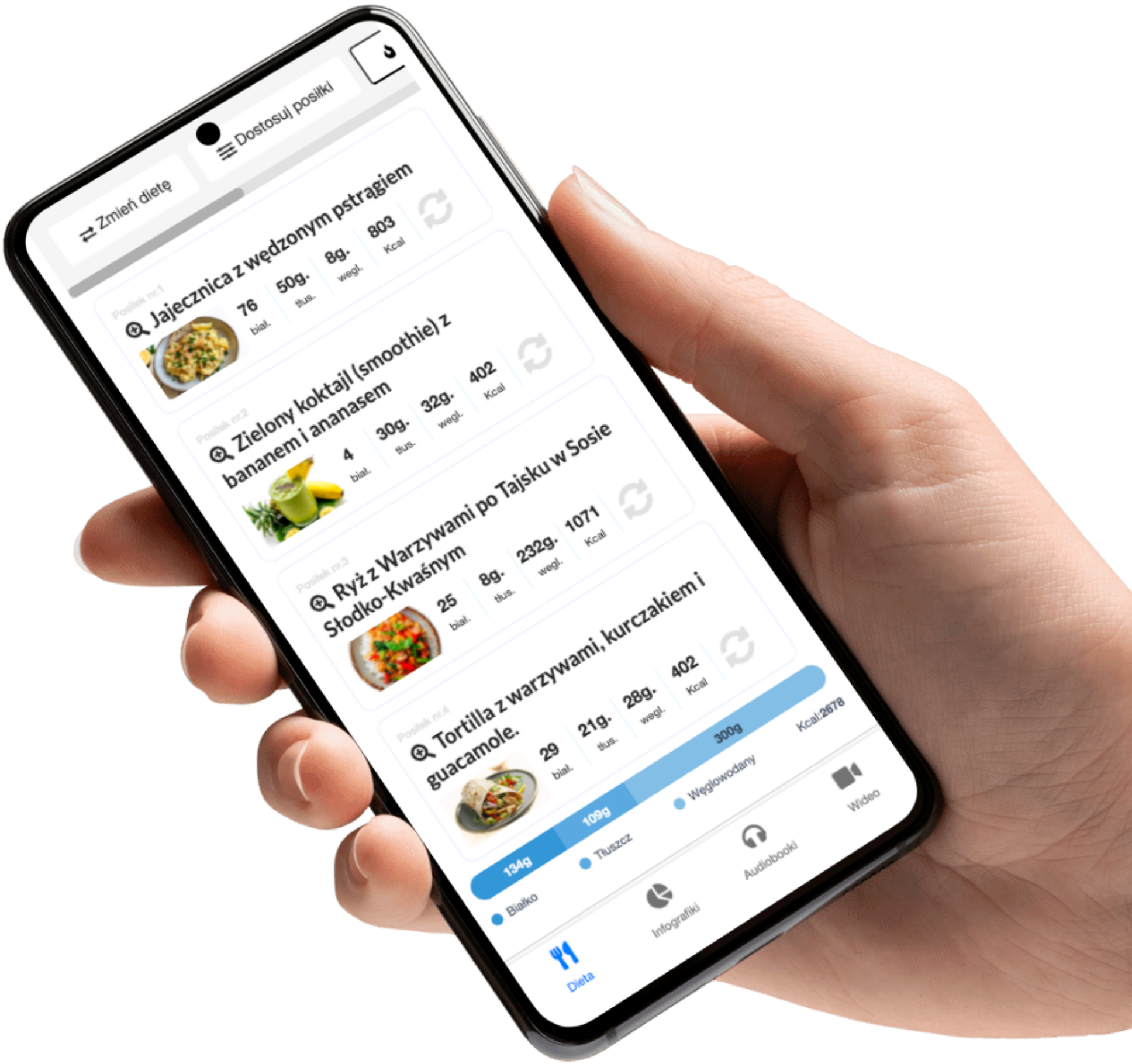
Przełóż przesmażone jajka do patelni z ryżem i warzywami. Dodaj olej sezamowy, sos sojowy oraz pozostałą łyżkę masła klarowanego. Wszystko dokładnie wymieszaj i smaż jeszcze przez 2–3 minuty, aby smaki się połączyły.

- **Serwowanie:**

Gotowy ryż przełóż na talerze i posyp posiekaną zieloną cebulką. Podawaj od razu, aby cieszyć się pełnią aromatu i smaku.

Od dziś znajdziesz nas w:

GET IT ON Google Play | Download on the App Store



Więcej info na www.motywator.tv

KREMOWE RISOTTO Z KURCZAKIEM, WARZYWAMI I NUTĄ KURKUMY

Składniki (2 porcje):

- 3/4 szklanki ryżu arborio (lub innego, np. brązowego risotto dla zdrowszej wersji)
- 1/2 małej cebuli (ok. 50 g)
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 żółtej papryki
- 1/2 małej cukinii (ok. 150 g)
- 1 filet z kurczaka (ok. 200 g)
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek + 1 łyżeczka masła klarowanego
- 1 płaska łyżeczka kurkumy
- 1/2 łyżeczki curry
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1–2 cienkie plastry sera cheddar light lub parmezanu
- 1/2 szklanki śmietanki 18% (lub mleczka kokosowego dla lżejszej wersji)
- Sól i pieprz – do smaku

Sposób przygotowania:

- **Gotowanie ryżu:**

Ugotuj ryż arborio zgodnie z instrukcją na opakowaniu, ale w lekko osolonej wodzie. Jeśli używasz brązowego ryżu, przygotuj go wcześniej, ponieważ wymaga dłuższego gotowania.

- **Przygotowanie kurczaka:**

Pokrój filet z kurczaka w drobną kostkę, dopraw solą i pieprzem. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż mięso na złoty kolor.

- **Warzywa:**

Do podsmażonego kurczaka dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż razem, aż cebula się zeszkli. Następnie dodaj pokrojone w większą kostkę papryki i smaż przez 3–5 minut, aż zmiękną. Na końcu dodaj cukinię pokrojoną w półplasterki i smaż kolejne 3–4 minuty, mieszając od czasu do czasu.

- **Łączenie składników:**

Do warzyw i kurczaka dodaj ugotowany ryż. Wlej połowę śmietanki (lub mleczka kokosowego), dodaj masło klarowane, przeciśnięty przez praskę czosnek, kurkumę i curry. Dopraw solą i pieprzem według uznania. Przykryj patelnię i duś na małym ogniu przez 5 minut, aż smaki się połączą.

- **Kremowe wykończenie:**

Wlej pozostałą część śmietanki, dodaj ser cheddar (lub parmezan) i mieszaj, aż ser się rozpuści i stworzy kremowy sos.

- **Wykończenie i podanie:**

Na końcu dodaj posiekaną natkę pietruszki, delikatnie wymieszaj i ewentualnie dopraw do smaku. Podawaj od razu, ciesząc się aksamitnym risotto pełnym aromatu i świeżości.

KREMOWY RYŻ KOKOSOWY Z OWOCAMI I NUTĄ CYNAMONU

Składniki (2 porcje):

- 100 g ryżu jaśminowego lub arborio (do risotto, dla kremowej konsystencji)
- 400–500 ml mleka kokosowego (najlepiej light dla lżejszej wersji)
- Szczypta soli
- Szczypta cynamonu
- 2 garście jagód (świeżych lub mrożonych)
- 1 banan
- Wiórki kokosowe lub płatki kokosowe – do dekoracji
- Opcjonalnie: 1–2 łyżki erytrolu, ksylitolu, miodu lub cukru (do smaku)

Sposób przygotowania:

- **Gotowanie ryżu:**

W garnku zagotuj mleko kokosowe z dodatkiem szczypty soli. Dodaj ryż i gotuj na małym ogniu, mieszając co jakiś czas, aby zapobiec przywieraniu.

- **Dodawanie mleka:**

Gdy ryż wchłonie większość płynu, ale nadal jest twardawy, dolewaj stopniowo więcej mleka kokosowego, kontynuując gotowanie na małym ogniu. Proces ten potrwa około 20–25 minut, aż ryż stanie się miękki i kremowy.

- **Banany i słodycz:**

Na 5 minut przed końcem gotowania dodaj pokrojonego w plasterki banana, delikatnie mieszając. Jeśli danie nie jest wystarczająco słodkie, dodaj erytrol, ksylitol, miód lub cukier, dopasowując do własnych upodobań.

- **Podanie:**

Gotowy ryż przełóż do miseczek. Posyp szczyptą cynamonu, udekoruj świeżymi jagodami oraz wiórkami lub płatkami kokosowymi.

KREMOWY PUDDING RYŻOWY Z WANILIĄ I CYNAMONEM

Składniki (4 porcje):

- 125 g ryżu (najlepiej jaśminowego lub do risotto)
- 300 ml wody
- 600 ml mleka (możesz użyć napoju roślinnego, np. migdałowego, dla lżejszej wersji)
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej (rozmieszanej w 2 łyżkach mleka)
- 40 g cukru (lub erytrolu/ksylitolu dla zdrowszej wersji)
- 1 łyżka cukru waniliowego lub 1/2 łyżeczki pasty waniliowej
- Szczypta cynamonu
- Opcjonalnie: ziarenka z laski wanilii

Sposób przygotowania:

- **Gotowanie ryżu:**

Ryż dokładnie opłucz pod bieżącą wodą, aby usunąć nadmiar skrobi. W garnku zagotuj 300 ml wody, wsyp ryż i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, aż woda zostanie wchłonięta.

- **Dodawanie mleka:**

Wlej 500 ml mleka do garnka z ryżem i dokładnie wymieszaj. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez kolejne 20 minut, mieszając co kilka minut, aby zapobiec przypaleniu.

- **Zagęszczanie i doprawianie:**

W osobnym naczyniu wymieszaj pozostałe 100 ml mleka z mąką ziemniaczaną. Dodaj do ryżu wraz z cukrem, cukrem waniliowym i cynamonem. Jeśli używasz laski wanilii, przetnij ją wzdłuż, wyjmij ziarenka i dodaj do puddingu (lub użyj pasty waniliowej).

- **Zagotowanie:**

Całość ponownie zagotuj, stale mieszając, aby uniknąć grudek. Zmniejsz ogień i gotuj jeszcze przez 5 minut, aż pudding osiągnie pożądaną konsystencję.

- **Regulacja konsystencji:**

Jeśli lubisz bardziej puszysty pudding, gotuj odrobinę dłużej, stale mieszając. Jeśli wolisz kleisty i kremowy – zdejmij garnek z ognia wcześniej.

- **Serwowanie:**

Pudding przełóż do miseczek, posyp cynamonem i opcjonalnie udekoruj owocami, wiórkami kokosowymi lub orzechami. Podawaj ciepły lub schłodzony.

ARANCINI Z MOZZARELLĄ NA AROMATYCZNYM SOSIE POMIDOROWYM

Składniki (na około 10 sztuk):

Do arancini:

- 1 średnia cebula (ok. 100 g)
- 4 łyżki masła klarowanego (lub oliwy z oliwek)
- 300 g ryżu arborio (lub innego do risotto)
- 1100 ml gorącego bulionu (warzywnego lub drobiowego)
- 70 g parmezanu, drobno startego
- 10 małych kulek mozzarelli (ok. 100 g)
- 2 jajka
- 4 łyżki bułki tartej (lub drobno zmielonych migdałów dla zdrowszej wersji)
- Olej do smażenia

Do sosu pomidorowego:

- 1 puszka pomidorów (400 g)
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Szczypta soli, pieprzu i bazylii (opcjonalnie)
- 2 łyżki startego parmezanu (do podania)

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie risotto:**
   - Cebulę drobno posiekaj. W szerokiej patelni rozpuść 2 łyżki masła klarowanego. Zeszklij cebulę na małym ogniu, uważając, by się nie zrumieniła.
   - Dodaj ryż i smaż, mieszając, aż stanie się szklisty. Wlej pół szklanki gorącego bulionu, mieszając, aż płyn zostanie wchłonięty. Kontynuuj dolewanie bulionu porcjami, aż ryż będzie miękki i kremowy (ok. 20–30 minut).
   - Na koniec dodaj pozostałe masło i parmezan, wymieszaj, a następnie odstaw do ostygnięcia.
2. **Formowanie kulek:**
   - Do ostudzonego risotto dodaj jedno jajko i 2 łyżki bułki tartej, mieszając, aż masa stanie się zwarta. Zwilżonymi dłońmi formuj kulki o wielkości orzecha włoskiego, w środku każdej umieszczając kulkę mozzarelli.
   - Każdą kulkę obtocz najpierw w roztrzepanym jajku, a następnie w bułce tartej.
3. **Smażenie:**
   - Rozgrzej olej w głębokim garnku lub frytkownicy do temperatury ok. 180°C. Smaż arancini partiami, aż będą złociste i chrupiące. Po usmażeniu odsącz je na papierowym ręczniku.
4. **Sos pomidorowy:**
   - W blenderze zmiksuj pomidory z czosnkiem i oliwą. Przypraw solą, pieprzem i ewentualnie bazylią. Wlej sos na dno naczynia żaroodpornego.
5. **Zapiekanie:**
   - Na sosie ułóż usmażone arancini i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na 10 minut, aby nabrały dodatkowej głębi smaku.
6. **Podanie:**
   - Podawaj gorące, posypane świeżo startym parmezanem. Możesz udekorować danie listkami świeżej bazylii.

AROMATYCZNE PAŁKI Z KURCZAKA PIECZONE NA RYŻU Z WARZYWAMI

Składniki (4 porcje):

Kurczak i marynata:

- 8 pałek z kurczaka (bez skóry)
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka sosu sojowego (może być niskosodowy)
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka suszonego czosnku

Ryż:

- 250 g ryżu (basmati lub jaśminowego dla większej aromatyczności)
- 3 szklanki wody (750 ml)
- 40 g masła (lub oleju kokosowego dla zdrowszej wersji)
- 1 płaska łyżeczka curry
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- Szczypta soli

Dodatkowo:

- 3/4 szklanki pokrojonej w kostkę marchewki
- 3/4 szklanki mrożonego groszku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie marynaty:**
   - W miseczce połącz wszystkie składniki marynaty. Pałki z kurczaka dokładnie natrzyj marynatą, umieść w zamykanym pojemniku i wstaw do lodówki na minimum 1 godzinę, a najlepiej na całą noc, aby mięso dobrze przeszło smakami.
2. **Przygotowanie ryżu:**
   - Na dnie dużego naczynia żaroodpornego (ok. 38x22 cm) równomiernie rozprowadź surowy ryż.
   - W rondelku zagotuj wodę z masłem, curry, kurkumą, przeciśniętym czosnkiem i szczyptą soli. Gorącym wywarem zalej ryż w naczyniu żaroodpornym. Dodaj marchewkę i groszek, delikatnie wymieszaj z ryżem.
3. **Układanie kurczaka:**
   - Na wierzchu ryżu ułóż zamarynowane pałki z kurczaka.
4. **Pieczenie:**
   - Wstaw naczynie do piekarnika nagrzanego do 180°C (góra-dół) i piecz przez około 60 minut bez przykrycia. W trakcie pieczenia pałki delikatnie się zarumienią, a ryż wchłonie wszystkie aromatyczne soki z kurczaka.
5. **Podanie:**
   - Gotowe danie podawaj od razu, najlepiej z dodatkiem świeżych ziół, np. posiekanej natki pietruszki lub koperku.

KREMOWY KOKOSOWY RYŻ Z MANGO I NUTĄ WANILII

Składniki (2 porcje):

- 100 g ryżu basmati (lub jaśminowego dla bardziej intensywnego aromatu)
- 450 ml mleka (możesz użyć napoju kokosowego dla głębszego smaku)
- 30 g wiórków kokosowych
- 10 g płatków migdałów (opcjonalnie)
- 1 dojrzałe mango
- Erytrytol lub inny słodzik – do smaku
- 1 skyr waniliowy (lub jogurt naturalny z kroplą ekstraktu waniliowego)

Sposób przygotowania:

1. **Gotowanie ryżu:**
   - Do garnka wsyp ryż i zalej go mlekiem. Gotuj na małym ogniu, mieszając co kilka minut, aby zapobiec przypaleniu. Gotuj do momentu, aż ryż wchłonie mleko i stanie się miękki, około 15–20 minut.
2. **Przygotowanie dodatków:**
   - Na suchej patelni podpraż wiórki kokosowe wraz z płatkami migdałów, aż nabiorą złocistego koloru. Uważaj, aby ich nie przypalić – mieszaj cały czas.
   - Mango obierz, oddziel miąższ od pestki i pokrój w drobną kostkę.
3. **Doprawianie ryżu:**
   - Do gotowego ryżu dodaj łyżkę uprażonych wiórków kokosowych i dosłodź erytrytolem według uznania. Dokładnie wymieszaj, aby smaki się połączyły.
4. **Serwowanie:**
   - Przełóż ryż do miseczek. Na wierzchu ułóż kawałki mango i skyr waniliowy. Całość posyp prażonymi wiórkami kokosowymi i, jeśli używasz, płatkami migdałów.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

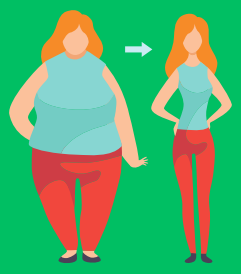
25 godzin
Audiobooków

Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

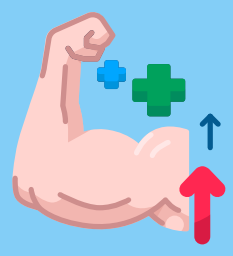
Dopasowana
dieta

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