

KURCZAK W 10 ODSŁONACH!+ PRZEPISY



SEROWO-CZOSNKOWE WRAPY Z KURCZAKIEM



Oliwa z oliwek



Cheddar



Mozzarella



Czosnek



Tortille



Kurczak

GRECKIE GYROS Z KURCZAKA



Udka z kurczaka



Sok z cytryny



Oregano



Czosnek



Jogurt grecki



Oliwa z oliwek

WRAPY Z KURCZAKIEM BUFFALO



Sos buffalo



Tortille



Sałata



Seler naciowy



Marchewki



Pierś z kurczaka

PIECZONY CHRUPIĄCY KURCZAK Z OSTRYM MIODEM



Pierś z kurczaka



Płatki kukurydziane



Parmezan



Miód



Pieprz cayenne



Ostry sos

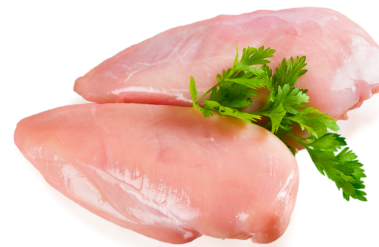
DOMOWE KĄSKI KURCZAKA



Maślanka



Mąka pszenna



Pierś z kurczaka



Panierka Panko



Czosnek w proszku

KURCZAK W PARMEZANOWEJ PANIERCE Z MAKARONEM I SOSEM MARINARA



Mąka pszenna



Półdewiczki z kurczaka



Jajka



Parmezan



Sos marinara

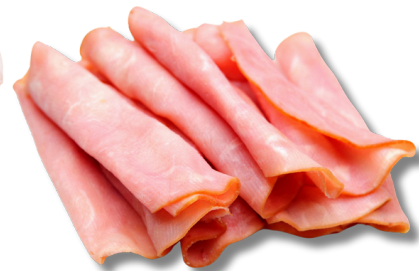


Makaron spaghetti

ROLADA Z MIELONEGO KURCZAKA Z SZYNKĄ I SOSEM DIJON



Pierś z kurczaka



Szynka



Bułka tarta



Musztarda dijon



Majonez



Tarty ser

EMPANADAS Z KURCZAKIEM



Ciasto do empanady



Pierś z kurczaka



Czerwona papryka



Czosnek



Jajko



Koncentrat pomidorowy

PANBURGER Z CHRUPIĄCYM KURCZAKIEM I WARZYWNYM NADZIENIEM



Mąka



Kurczak



Maślanka



Drożdże



Marchew



Ogórek

GRILLOWANE KANAPKI Z KURCZAKIEM BBQ I SEREM



Oliwa z oliwek



Czerwona cebula



Kurczak



Sos BBQ



Masło



Sos worcestershire

ZGARNIJ 2500 PRZEPISW W PDF

Dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



ODBLOKUJ

PONAD 3500 PRZEPISÓW

wejdź na www.motywator.tv/500

lub kliknij w link w BIO

DOMOWE KĄSKI KURCZAKA



Składniki

- 700 g piersi z kurczaka bez kości i skóry, pokrojonych na kawałki o wielkości 2,5 cm
- 130 g mąki pszennej
- 5 g soli
- 5 g czosnku w proszku
- 240 ml maślanki
- 100 g panierki panko
- Olej roślinny lub rzepakowy do smażenia

Instrukcja

1. Pokrój piersi z kurczaka na kawałki o wielkości około 2,5 cm i osusz je papierowym ręcznikiem.
2. W płytkiej misce wymieszaj mąkę, sól i czosnek w proszku. W osobnych miskach przygotuj maślankę oraz panierkę panko.
3. Obtaczaj kawałki kurczaka najpierw w mące z przyprawami, następnie w maślanke (strząsając nadmiar), a na końcu w panierce panko, delikatnie dociskając, aby się przykleiła.
4. W głębokim garnku lub rondlu rozgrzej olej na głębokość 5-7 cm do temperatury 175°C.
5. Smaż kurczaka partiami przez 2-3 minuty, aż nabierze złotobrązowego koloru i stanie się chrupiący. Odsącz na talerzu wyłożonym papierowym ręcznikiem. W razie potrzeby dopraw solą.
6. Podawaj na ciepło z ulubionymi sosami, np. miodowo-musztardowym, ranch, BBQ lub słodko-pikantnym chili.

PIECZONY CHRUPIĄCY KURCZAK Z OSTRYM MIODEM



Składniki na kurczaka

- 170 g płatków kukurydzianych (opcjonalnie bezglutenowych)
- 25 g startego parmezanu
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 0,5 łyżeczki cebuli w proszku
- 0,5 łyżeczki czosnku w proszku
- 2 duże jajka, roztrzepane
- 2 łyżki ostrego sosu (np. Tabasco)
- 900 g polędwiczek z piersi kurczaka
- Oliwa z oliwek extra virgin, do skropienia

Składniki na ostry miód

- 170 g miodu
- 2 łyżki ostrego sosu
- 1 łyżeczka pieprzu cayenne
- 0,75 łyżeczki chili w proszku chipotle
- 0,5 łyżeczki czosnku w proszku
- 0,5 łyżeczki cebuli w proszku
- Szczypta soli morskiej
- Świeży tymianek, kolendra lub pietruszka do podania

Przygotowanie

1. **Rozgrzewanie piekarnika:** Rozgrzej piekarnik do 220°C. Wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia.
2. **Przygotowanie panierki:** W malakserze połącz płatki kukurydziane, parmezan, paprykę, cebulę i czosnek w proszku oraz szczyptę soli. Miksuj, aż uzyskasz drobne okruszki. Alternatywnie możesz rozdrobnić płatki w woreczku, zgniatając je np. wałkiem lub stopą. Przesyp do płytkiej miski.
3. **Przygotowanie kurczaka:** W misce wymieszaj roztrzepane jajka z ostrym sosem. Dodaj polędwiczki kurczaka i dokładnie obtocz w mieszance. Następnie obtaczaj każdą polędwiczkę w przygotowanych okruszkach, tak by była dokładnie pokryta. Dla grubszej panierki możesz ponownie zanurzyć kurczaka w jajku i panierce. Ułóż na przygotowanej blasze i skrop oliwą.
4. **Pieczenie:** Piecz w piekarniku przez 20-25 minut, aż kurczak będzie chrupiący i złocisty z każdej strony.
5. **Przygotowanie ostrego miodu:** W małym garnku podgrzej miód z ostrym sosem, pieprzem cayenne, chili w proszku, czosnkiem i cebulą w proszku oraz szczyptą soli. Mieszaj, aż składniki się połączą.
6. **Podanie:** Polej gorące kawałki kurczaka ciepłym ostrym miodem i posyp świeżymi ziołami, jak tymianek, kolendra lub pietruszka. Jeśli sos zgęstnieje, podgrzej go w mikrofalówce przez kilka sekund.

WRAPY Z KURCZAKIEM

BUFFALO



Składniki

- 450 g piersi z kurczaka
- 120 ml sosu buffalo (plus dodatkowy do podania)
- 4 duże tortille
- 1 szklanka (ok. 50 g) poszatkiwanej sałaty
- 1/2 szklanki (ok. 50 g) pokrojonego w kostkę selera naciowego
- 1/2 szklanki (ok. 50 g) pokrojonych w kostkę marchewek
- 1/4 szklanki (ok. 30 g) pokruszonego sera pleśniowego (opcjonalnie)
- Sos ranch lub serowy do podania

Przygotowanie

1. **Przygotowanie kurczaka:** Pokrój piersi z kurczaka na cienkie paski, aby skrócić czas smażenia. Delikatnie oprósz je solą i pieprzem.
2. **Smażenie kurczaka:** Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Smaż paski kurczaka przez 8-10 minut, aż będą w pełni ugotowane i nie będą różowe w środku. Dodaj sos buffalo na patelnię, dokładnie wymieszaj, aby kurczak był równomiernie pokryty, i zdejmij patelnię z ognia.
3. **Składanie wrapów:** Podgrzej tortille zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aby stały się elastyczne. Na każdej tortilli rozłóż równomiernie kurczaka buffalo, poszatkiwaną sałatę, seler, marchewkę i – jeśli używasz – pokruszony ser pleśniowy.
4. **Zawijanie wrapów:** Złóż boki każdej tortilli, a następnie zroluj ją ciasno, aby zamknąć nadzienie. Jeśli chcesz, przekrój wrapy na pół, aby łatwiej je podać.
5. **Podanie:** Podawaj wrapy od razu z dodatkowym sosem buffalo oraz sosem ranch lub serowym do maczania.

GRECKIE GYROS Z KURCZAKA



Składniki

- 1-1,2 kg udek z kurczaka bez kości i skóry (około 12-16 sztuk)

Składniki na marynatę:

- 1 łyżeczka soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżka suszonego oregano
- Sok z połowy cytryny
- 0,5 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 120 ml jogurtu greckiego naturalnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Instrukcja:

1. **Przygotuj marynatę:** W średniej misce lub naczyniu żaroodpornym wymieszaj wszystkie składniki marynaty.
2. **Marynuj kurczaka:** Dodaj udka z kurczaka do marynaty i dokładnie wymieszaj, aby mięso było równomiernie pokryte. Włóż do lodówki na co najmniej 1 godzinę, a najlepiej na 24 godziny.
3. **Przygotuj mięso do pieczenia:** Po marynowaniu wyjmij kurczaka z lodówki. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Na wyłożonej folią blasze użyj połowy cebuli jako podstawy i wbij w nią szpikulec pionowo, lub skorzystaj ze specjalnego pionowego stojaka na mięso. Nawlekaj udka na szpikulec, obracając je lekko, aby ciasno przylegały do siebie.
4. **Pieczenie:** Piecz przez 1-1,5 godziny, aż temperatura wewnętrzna mięsa osiągnie 75°C. Po upieczeniu odstaw na 10-15 minut przed krojeniem na cienkie plasterki.
5. **Podawanie:** Serwuj z pitą, tzatziki, warzywami lub w misce z ryżem i dodatkami według preferencji.

SEROWO-CZOSNKOWE WRAPY Z KURCZAKIEM



Składniki

Do kurczaka:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 450 g piersi z kurczaka, pokrojonej w cienkie plastry
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 0,5 łyżeczki papryki
- Sól i pieprz do smaku

Do wrapów:

- 1 szklanka (ok. 100 g) startego sera mozzarella
- 1 szklanka (ok. 100 g) startego sera cheddar
- 4 duże tortille pszenne
- Świeża natka pietruszki, posiekana (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie

Kurczak:

1. Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu.
2. Dodaj pokrojonego kurczaka i smaż przez 5-7 minut, aż będzie złocisty i w pełni ugotowany.
3. Dodaj posiekany czosnek, oregano, paprykę, sól i pieprz. Smaż jeszcze 1-2 minuty, aż czosnek zacznie intensywnie pachnieć.

Wrapy:

1. Rozłóż tortille na płaskiej powierzchni.
2. Na każdą tortillę równomiernie rozłóż kurczaka.
3. Posyp startym serem mozzarella i cheddar.

Zawijanie i smażenie:

1. Złóż boki każdej tortilli nad nadzieniem, a następnie zroluj ją ciasno.
2. Wytrzyj patelnię do czysta i rozgrzej ją ponownie na średnim ogniu.
3. Połóż wrapy na patelni złączeniem do dołu i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż tortille będą złociste, a ser w środku się roztopi.

Podanie:

1. Zdejmij wrapy z patelni i odczekaj minutę przed pokrojeniem na pół.
2. Opcjonalnie udekoruj posiekaną natką pietruszki.
3. Podawaj na gorąco.



Pakiet Premium

~~PLN 499.00~~

129.00/rok

OSZCZĘDZASZ 370 ZŁ

Otrzymujesz dostęp do:

- Aplikacji - generator posiłków dostęp do **3000 przepisów**
- Kursów wideo (18 godzin)
- Audiobooków (25 godzin) **Nowość**
- E-booków (12 sztuk)
- Infografik (1500 pozycji)
- Jadłospisów PDF (350 przepisów)
- Grupy PREMIUM
- Artykułów PREMIUM



Pamiętaj, że niczego nie ryzykujesz.

Jeżeli uznasz w ciągu 30 dni, że produkt nie jest dla Ciebie, oddajemy pieniądze w 1 dzień ?

KURCZAK W PARMEZANOWEJ PANIERCE Z MAKARONEM I SOSEM MARINARA



Składniki

- 680 g polędwiczek z kurczaka
- Sól i pieprz do smaku
- 80 g mąki pszennej
- 2 duże jajka, lekko roztrzepane
- 100 g sera pecorino Romano, startego
- 40 g parmezanu, startego
- 80 g panierki panko
- 225 g makaronu spaghetti
- 60 ml oliwy z oliwek
- 2 łyżki masła (niesolonego)
- 480 ml sosu marinara
- 6 gałązek świeżej natki pietruszki (opcjonalnie, do dekoracji)

Instrukcje

1. Przygotowanie kurczaka:

- Rozbij polędwiczki z kurczaka tłuczkiem do mięsa na grubość ok. 6 mm.
- Dopraw solą i pieprzem z obu stron.

2. Przygotowanie stacji do panierowania:

- Na jednym talerzu przygotuj mąkę, na drugim roztrzepane jajka, a na trzecim mieszankę z sera pecorino Romano, parmezanu i panierki panko.

3. Panierowanie kurczaka:

- Każdą polędwiczkę obtocz najpierw w mące, następnie zanurz w jajku, a na końcu w mieszance sera i panierki, dokładnie pokrywając. Odłóż na talerz.

4. Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Dodaj makaron spaghetti i gotuj al dente (około 12 minut). Odcedź.

5. Smażenie kurczaka:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i masło na średnim ogniu.
- Smaż kurczaka po 3-4 minuty z każdej strony, aż będzie złocisty i dobrze wysmażony. Odłóż na talerz i trzymaj w ciepłe.

6. Podgrzewanie sosu i makaronu:

- Do garnka z odcedzonym makaronem dodaj sos marinara. Podgrzewaj na średnim ogniu, aż wszystko będzie gorące.

7. Podawanie:

- Na talerz wyłóż porcję makaronu z sosem, a na wierzch ułóż smażonego kurczaka.
- Opcjonalnie udekoruj świeżą natką pietruszki.

ROLADA Z MIELONEGO KURCZAKA Z SZYNKĄ I SOSEM DIJON



Składniki:

- 500 g mielonego mięsa z kurczaka
- 1 szklanka bułki tartej (zwykłej lub przyprawionej)
- 60 ml mleka
- 1 jajko
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka cebuli w proszku
- 0,5 łyżeczki soli
- 0,5 łyżeczki czarnego pieprzu
- 6 plastrów szynki
- 1 szklanka sera szwajcarskiego (starty lub w plastrach)
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki (posiekanej, do dekoracji)

Sos Dijon:

- 60 ml musztardy Dijon
- 60 ml majonezu
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

• Przygotowanie masy mięsnej:

Rozgrzej piekarnik do 180°C. W dużej misce wymieszaj mielone mięso z kurczaka, bułkę tartą, mleko, jajko, musztardę Dijon, czosnek w proszku, cebulę w proszku, sól i pieprz. Mieszaj, aż wszystkie składniki się połączą.

• Formowanie rolady:

Na arkuszu papieru do pieczenia lub folii spożywczej rozłóż masę mięsną, formując prostokąt o grubości ok. 1,5 cm. Na wierzchu równomiernie ułóż plastry szynki, a następnie ser szwajcarski.

• Zwijanie rolady:

Zacznij zwijać mięso od jednego z krótszych boków, tworząc roladę. Uszczelnij brzegi, aby ser nie wypływał podczas pieczenia. Użyj papieru do pieczenia, aby ułatwić zwijanie. Przełóż roladę do natłuszczonego naczynia do zapiekania, układając ją złączeniem do dołu.

• Pieczenie:

Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 40-45 minut, aż mięso będzie w pełni upieczone (wewnętrzna temperatura powinna wynosić 74°C).

• Przygotowanie sosu:

W małej miseczce wymieszaj musztardę Dijon, majonez i opcjonalnie miód. Jeśli wolisz słodszy sos, dodaj więcej miodu do smaku.

• Podanie:

Po upieczeniu odstaw roladę na 5 minut, aby odpoczęła. Następnie pokrój ją na plastry, polej sosem Dijon i udekoruj posiekaną natką pietruszki.

EMPANADAS Z KURCZAKIEM



Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1/2 szklanki drobno posiekanej cebuli
- 1 czerwona papryka, drobno posiekana
- 1 żółta lub pomarańczowa papryka, drobno posiekana
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki świeżej kolendry, drobno posiekanej
- 2 szklanki (ok. 450 g) ugotowanego, posiekanego mięsa z piersi kurczaka
- 2 łyżeczki bulionu drobiowego w proszku
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka cebuli w proszku
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki soli koszernej
- 10 krążków ciasta na empanady (gotowego lub domowego), rozwałkowanych na okręgi o średnicy 15 cm (np. marki Goya)
- 1 jajko

Sposób przygotowania:

• Rozgrzewanie piekarnika:

Rozgrzej piekarnik do 190°C (375°F) i ustaw kratkę na środkowej pozycji. Wyłóż blachę papierem do pieczenia.

• Przygotowanie farszu:

Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj cebulę i papryki, a następnie smaż, mieszając, przez około 5 minut, aż zmiękną. Dodaj czosnek i kolendrę, smaż kolejną minutę, aż zaczną intensywnie pachnieć.

• Dodanie kurczaka i przypraw:

Dodaj posiekane mięso z kurczaka, bulion drobiowy, koncentrat pomidorowy, cebulę w proszku, czosnek w proszku, sól i 1 szklankę wody. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na wolnym ogniu przez 5-8 minut, często mieszając, aż większość płynu odparuje, ale farsz pozostanie wilgotny.

• Nadziewanie empanad:

Pracując z jednym krążkiem ciasta na raz, nałóż około 1/3 szklanki farszu na jedną połowę ciasta, pozostawiając ok. 0,5 cm marginesu przy krawędzi.

• Zamykanie empanad:

W małej miseczce roztrzep jajko z 1 łyżką wody. Posmaruj brzegi ciasta jajkiem, a następnie złoż je na pół, zamykając farsz. Przyciśnij brzegi widelcem, aby dokładnie je uszczelnić. Ułóż empanady na przygotowanej blasze.

• Pieczenie:

Posmaruj każdą empanadę resztką jajka, a następnie piecz przez 35 minut, aż będą złociste.

• Podanie:

Podawaj na ciepło, samodzielnie lub z ulubionym sosem do maczania. Smacznego!

PANBURGER Z CHRUPIĄCYM KURCZAKIEM I WARZYWNYM NADZIENIEM



Przygotowanie

Ciasto:

1. Do dużej miski wsyp mąkę, cukier, drożdże, sól, jogurt, olej i letnią wodę. Wymieszaj i zagniataj przez 10 minut, aż ciasto będzie gładkie.
2. Przykryj ciasto i odstaw w ciepłe miejsce na 1 godzinę, aż podwoi swoją objętość.

Kurczak:

3. Umyj i pokrój pierś z kurczaka na płaskie kawałki.
4. W misce połącz maślankę, jajko, sól, cebulę i czosnek w proszku, paprykę, przyprawę sałatkową, pieprz cayenne, kolendrę i sos chili. Włóż kurczaka do marynaty, przykryj i odstaw do lodówki na 30 minut. Odłóż 50 ml marynaty.

Panierka:

5. W osobnej misce wymieszaj mąkę, skrobię kukurydzianą, czosnek i cebulę w proszku, pieprz cayenne, sól i odłożoną marynatę. Wymieszaj rękami, aż powstaną grudki.
6. Obtocz kurczaka w panierce. Jeśli chcesz bardziej chrupiącą warstwę, ponownie zanurz kurczaka w marynacie i ponownie obtocz w panierce.

Bułki:

7. Podziel ciasto na 20 równych części (po ok. 37 g każda) i uformuj kulki.
8. Rozwałkuj każdą kulkę na krążek o średnicy 7,5 cm. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i odstaw na 30 minut, aż wyrosną.
9. Rozgrzej patelnię z grubym dnem na średnim ogniu i piecz bułki na złoty kolor z obu stron. Po upieczeniu przykryj je czystą ściereczką, aby pozostały miękkie.

Farsz:

10. Pokrój ogórek w drobną kostkę. Zetrzyj marchewkę, ogórki konserwowe i cebulę. Wymieszaj z majonezem i serkiem śmietankowym, kukurydzą, ogórkiem, marchewką i cebulą.

Kurczak i glazura:

11. Rozgrzej olej w garnku do 170°C i smaż kurczaka, aż będzie chrupiący i złoty.
12. W rondelku połącz sos chili, miód, sos samurai i sambal. Podgrzewaj na małym ogniu. Jeśli chcesz, obtocz kurczaka w sosie glazurowym.

Składanie burgera:

13. Przekrój bułkę na pół. Na spód ułóż sałatę, farsz warzywny, kurczaka, plaster cheddara i polej sosem. Przykryj górą bułki.

Składniki

Ciasto:

- 450 g mąki
- 20 g cukru
- 10 g drożdży
- 8 g soli
- 75 g jogurtu naturalnego
- 25 ml oleju słonecznikowego
- 200 ml letniej wody

Marynata do kurczaka:

- 550 g piersi z kurczaka
- 250 ml maślanki
- 1 jajko
- 7 g soli
- 8 g cebuli w proszku
- 5 g czosnku w proszku
- 5 g sproszkowanej czerwonej papryki
- 2 g przyprawy sałatkowej
- 4 g pieprzu cayenne
- 2 g mielonej kolendry
- 50 g sosu chili

Mieszanka panierki:

- 150 g mąki
- 100 g skrobi kukurydzianej
- 5 g czosnku w proszku
- 5 g cebuli w proszku
- 3 g pieprzu cayenne
- 3 g soli
- 50 ml odłożonej marynaty z maślanki

Farsz:

- 100 g majonezu
- 50 g serka śmietankowego
- 50 g kukurydzy
- 70 g ogórka
- 50 g marchewki
- 30 g żółtej cebuli
- 30 g ogórków konserwowych

Sos glazurowy:

- 150 g sosu chili
- 75 g miodu
- 50 g sosu samurai
- 10 g sambalu

Dodatki:

- Sałata
- Plastry cheddara

GRILLOWANE KANAPKI Z KURCZAKIEM BBQ I SEREM



Składniki

Kurczak BBQ:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 mała czerwona cebula, cienko pokrojona
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 ½ szklanki (ok. 400 g) poszarpanego pieczonego kurczaka
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- 1 łyżeczka sosu Worcestershire
- 1 szklanka (ok. 240 ml) sosu BBQ
- 12 plastrów sera Havarti

Chleb czosnkowy:

- ¼ szklanki (ok. 60 g) masła
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżeczki świeżej pietruszki, drobno posiekanej
- 12 kromek chleba na zakwasie lub mocnego białego pieczywa

Instrukcje

Kurczak BBQ:

1. Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj pokrojoną cebulę i smaż przez około 2 minuty, aż zmięknie.
2. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 30 sekund, aż zaczniesz intensywnie pachnieć.
3. Dodaj poszarpanego kurczaka, wędzoną paprykę, sos Worcestershire i sos BBQ. Wymieszaj i podgrzewaj przez 2-3 minuty, aż wszystkie składniki się połączą i będą gorące.

Chleb czosnkowy:

4. W średniej misce wymieszaj masło, czosnek i posiekaną pietruszkę. Roztop miksturę w kuchenice mikrofalowej lub rondelku.
5. Ułóż 12 kromek chleba na blacie. Każdą kromkę posmaruj roztopionym masłem czosnkowym.

Składanie kanapek:

6. Odwróć kromki posmarowaną stroną do dołu. Na 6 z nich połóż po plasterku sera Havarti, równomiernie rozłóż kurczaka BBQ, a następnie dodaj kolejny plaster sera. Przykryj pozostałymi kromkami chleba, tak aby posmarowana masłem strona była na zewnątrz.

Grillowanie kanapek:

7. Rozgrzej dużą nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu. Ułóż kanapki na patelni i smaż przez 3-5 minut, aż spód stanie się złocisty i chrupiący.
8. Obróć kanapki, zmniejsz ogień do średnio-niskiego i smaż przez kolejne 3-5 minut, aż druga strona będzie złocista, a ser całkowicie się rozpuści.

Podawanie:

Podawaj gorące, najlepiej z dodatkiem sałatki lub frytek. Smacznego!

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



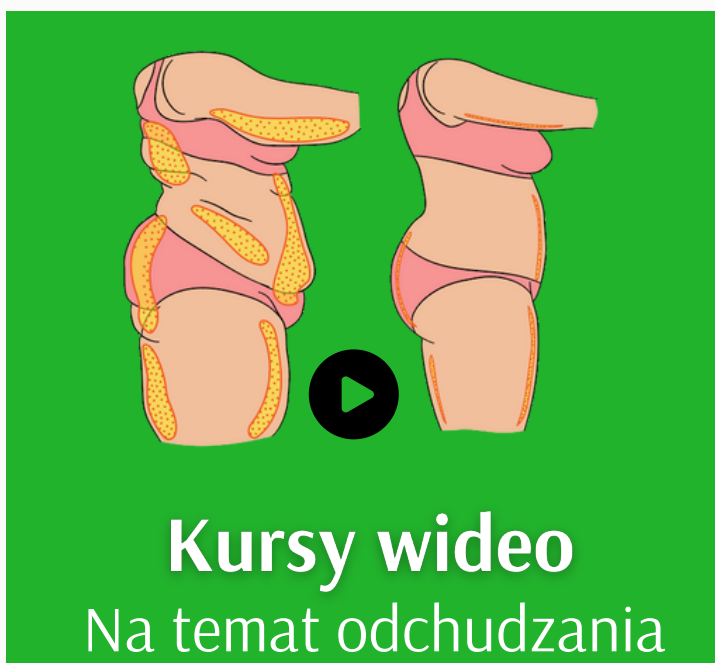
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały

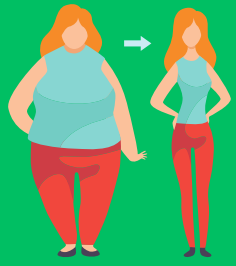


Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



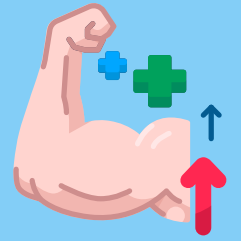
Dopasowana
dieta

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

