

# WIECZOROWE SMAKOWITOŚCI+ PRZEPISY



## PIECZONY HALIBUT Z SALSĄ MANGO I RYŻEM JAŚMINOWYM



Filet z halibuta



Sok z limonki



Oliwa z oliwek



Mango



Ryż jaśminowy



Czerwona cebula

## RISOTTO Z BURAKAMI I KOZIM SEREM



Ryż arborio



Bulion warzywny



Ser kozi



Buraki



Cebula



Oliwa z oliwek



## STIR-FRY Z KREWETKAMI, ANANASEM I PAPRYKĄ



Krewetki



Oliwa z oliwek



Sos sojowy



Miód



Ryż jaśminowy



Imbir



## PIECZONY KURCZAK Z CYTRYNĄ I ZIOŁAMI



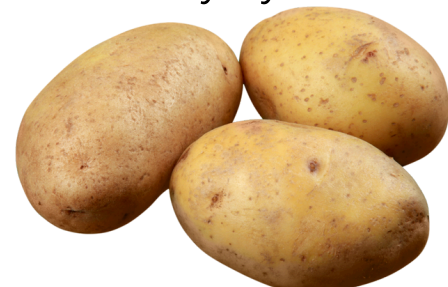
Udka z kurczaka



Cytryna



Oliwa z oliwek



Ziemniaki



Marchew



Czosnek

# ZAPIEKANE WARZYWA Z HALLOUMI I TAHINI



Cukinia



Bakłażan



Papryka czerwona



Ser halloumi



Tahini



Oliwa z oliwek

# STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z MASŁEM ZIOŁOWYM



Połędwica wołowa



Masło



Oliwa z oliwek



Pietruszka

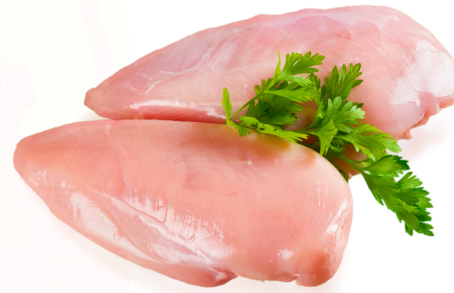


Tymianek



Czosnek

# CURRY Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I RYŻEM JAŚMINOWYM



Pierś z kurczaka



Imbir



Szpinak



Mleko kokosowe



Pasta curry



Ryż jaśminowy

# PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z PUREE Z BATATÓW



Pierś z indyka



Oliwa z oliwek



Bataty



Mleko



Sok z cytryny



Masło klarowane

# LASAGNE Z BAKŁAŻANEM I MIĘSEM MIELONYM



Mielone mięso



Bakłażan



Pomidory krojone



Mleko



Mąka pełnoziarnista



Mozzarella

# GULASZ Z KRÓLIKA Z WARZYWAMI I KASZĄ GRYCZANĄ



Mięso z królika



Seler naciowy



Cebula



Kasza gryczana



Bulion warzywny

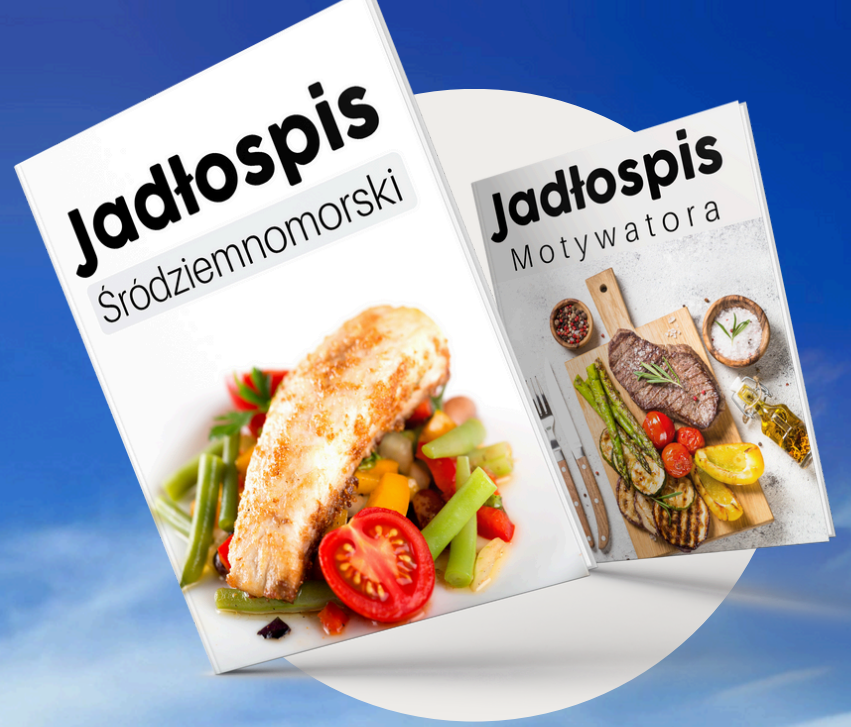


Pomidory krojone

# PAKIET

PREMIUM

129zł



2500  
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków  
same fakty



20 godzin  
Kursów wideo

25 godzin  
Audiobooków

# PIECZONY HALIBUT Z SALSA MANGO I RYŻEM JAŚMINOWYM



## Składniki (na 2 porcje):

- Halibut filet bez skóry: 300 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Sok z limonki: 10 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g
- Czosnek: 5 g
- Mango świeże: 200 g
- Czerwona cebula: 50 g
- Papryczka chili: 10 g
- Świeża kolendra: 5 g
- Sok z pomarańczy: 15 g
- Ryż jaśminowy: 150 g
- Woda: 300 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ryby:

- Filety halibuta umyj, osusz papierowym ręcznikiem i skrop oliwą z oliwek oraz sokiem z limonki.
- Posyp solą, pieprzem i drobno posiekanym czosnkiem. Odstaw na 15 minut, aby się zamarynowała.

### 2. Piecz halibuta:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Ułóż filety na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 15–20 minut, aż ryba będzie delikatna i łatwo się rozwarstwa.

### 3. Gotowanie ryżu:

- Ryż jaśminowy dokładnie opłucz pod bieżącą wodą, aż woda będzie klarowna.
- W garnku zagotuj wodę, dodaj ryż, przykryj pokrywką i gotuj na małym ogniu przez około 12–15 minut, aż wchłonie całą wodę.

### 4. Przygotowanie salsy mango:

- Mango obierz i pokrój w drobną kostkę.
- Czerwoną cebulę i papryczkę chili drobno posiekaj.
- Wszystko wymieszaj w misce, dodając sok z pomarańczy i drobno posiekaną kolendrę.

### 5. Serwowanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu jaśminowego.
- Obok połóż upieczonego halibuta i polej go świeżo przygotowaną salsą mango.
- Udekoruj świeżą kolendrą.

# STIR-FRY Z KREWETKAMI, ANANASEM I PAPRYKĄ



## Składniki (na 2 porcje):

- Krewetki (obrane, surowe): 300 g
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Sos sojowy o obniżonej zawartości sodu: 15 g
- Miód: 10 g
- Imbir świeży: 10 g
- Czosnek: 5 g
- Sok z limonki: 10 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Papryka żółta: 150 g
- Ananas świeży: 200 g
- Cebula dymka: 30 g
- Chili świeże: 5 g (opcjonalnie)
- Kolendra świeża: 5 g
- Ryż jaśminowy: 150 g
- Woda: 300 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie krewetek:

- Oczyszczyć krewetki, jeśli tego wymagają.
- W misce wymieszać sos sojowy, miód, starty imbir, posiekany czosnek i sok z limonki. Dodaj krewetki i odstaw na 10–15 minut do zamarynowania.

### 2. Gotowanie ryżu:

- Opłucz ryż jaśminowy pod bieżącą wodą, aż woda będzie klarowna.
- W garnku zagotuj wodę, dodaj ryż i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 12–15 minut, aż ryż wchłonie całą wodę.

### 3. Przygotowanie warzyw i ananasa:

- Papryki pokrój w paski, ananasa w kostkę, a cebulę dymkę w cienkie plasterki.
- Jeśli używasz chili, drobno je posiekaj.

### 4. Smażenie stir-fry:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj paprykę i smaż na średnim ogniu przez 2–3 minuty.
- Dodaj ananasa i smaż przez kolejne 2 minuty, aż zacznie lekko karmelizować.
- Przesuń warzywa na bok patelni i dodaj krewetki wraz z marynatą. Smaż przez około 2–3 minuty, aż krewetki staną się różowe i jędrne.
- Wymieszaj wszystko na patelni i smaż jeszcze minutę.

### 5. Podawanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu jaśminowego.
- Na wierzch nałóż stir-fry z krewetkami, ananasem i papryką.
- Posyp danie posiekaną cebulą dymką i świeżą kolendrą.



# RISOTTO Z BURAKAMI I KOZIEM SEREM



## Składniki (na 2 porcje):

- Ryż arborio: 150 g
- Bulion warzywny: 600 g
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Cebula: 50 g
- Czosnek: 5 g
- Białe wino wytrawne: 50 g
- Buraki pieczone lub gotowane: 200 g
- Serek kozi (miękki): 80 g
- Parmezan (opcjonalnie): 20 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Świeży tymianek: 5 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie buraków:

- Jeśli używasz surowych buraków, upiecz je w piekarniku w temperaturze 200°C, owinięte w folię aluminiową, przez 45–60 minut. Następnie obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.

### 2. Podgrzanie bulionu:

- W rondlu podgrzej bulion warzywny i utrzymuj go ciepłym podczas gotowania risotto.

### 3. Przygotowanie bazy risotto:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek, smaż na małym ogniu, aż zmiękną, ale nie zbrązowieją.
- Dodaj ryż arborio i smaż, mieszając, przez 1–2 minuty, aż ryż stanie się lekko przezroczysty.

### 4. Dodanie wina:

- Wlej wino na patelnię i mieszaj, aż płyn prawie całkowicie odparuje.

### 5. Gotowanie risotto:

- Dodawaj bulion łyżkami, mieszając i czekając, aż ryż wchłonie płyn przed dodaniem kolejnej porcji. Powtarzaj przez około 18–20 minut, aż ryż będzie miękki, ale lekko al dente.

### 6. Dodanie buraków:

- Gdy ryż jest prawie gotowy, dodaj starte buraki i dokładnie wymieszaj. Podgrzewaj jeszcze przez 2–3 minuty.

### 7. Wykończenie dania:

- Zdejmij patelnię z ognia i dodaj 2/3 serka koziego oraz parmezan (jeśli używasz). Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Mieszaj, aż risotto będzie kremowe.

### 8. Podawanie:

- Na talerzach ułóż porcję risotto. Na wierzchu ułóż resztę koziego sera i posyp świeżym tymiankiem. Możesz dodać kilka listków rukoli dla ozdoby i dodatkowego smaku.

# PIECZONY KURCZAK Z CYTRYNĄ I ZIOŁAMI



## Składniki (na 2 porcje):

- Udka z kurczaka (bez skóry i kości): 400 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Cytryna: 1 sztuka (ok. 120 g)
- Czosnek: 10 g
- Rozmaryn świeży: 5 g
- Tymianek świeży: 5 g
- Pietruszka świeża: 5 g
- Sól: 3 g
- Pieprz: 1 g
- Miód: 10 g (opcjonalnie)
- Ziemniaki: 300 g
- Marchew: 200 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie marynaty:

- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z połowy cytryny, drobno posiekany czosnek, rozmaryn i tymianek (igiełki i listki). Dodaj sól, pieprz i miód, jeśli chcesz lekko słodki akcent.

### 2. Marynowanie kurczaka:

- Udka z kurczaka umyj i osusz papierowym ręcznikiem.
- Natrzyj mięso marynatą i odstaw do lodówki na 30 minut lub dłużej (najlepiej na całą noc).

### 3. Przygotowanie warzyw:

- Ziemniaki i marchew obierz i pokrój w kawałki o podobnej wielkości.
- Wrzuć je do miski, skrop oliwą z oliwek, dopraw solą, pieprzem i dodaj kilka listków tymianku.

### 4. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- W naczyniu żaroodpornym ułóż zamarynowanego kurczaka, warzywa oraz plasterki z pozostałej połowy cytryny.
- Piecz przez 30–35 minut, aż kurczak będzie złocisty, a warzywa miękkie. Co 10 minut polewaj danie sokami powstałymi w trakcie pieczenia.

### 5. Podawanie:

- Na talerzu ułóż porcję pieczonego kurczaka i warzyw. Posyp świeżą pietruszką i dodaj plasterki cytryny do dekoracji.

# ZAPIEKANE WARZYWA Z HALLOUMI I TAHINI



## Składniki (na 2 porcje):

- Cukinia: 200 g
- Bakłażan: 200 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Papryka żółta: 150 g
- Marchew: 150 g
- Cebula czerwona: 100 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Ser halloumi: 200 g
- Tahini: 20 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Czosnek: 5 g
- Woda: 10 g
- Sól: 3 g
- Pieprz: 1 g
- Świeża kolendra lub pietruszka: 5 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie warzyw:

- Pokrój cukinię, bakłażana, papryki i marchew w równomierne kawałki (np. plastry lub słupki).
- Cebulę obierz i pokrój na ćwiartki.
- Wrzuć warzywa do dużej miski, skrop oliwą z oliwek, posyp solą, pieprzem i dokładnie wymieszaj.

### 2. Zapiekanie warzywna:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Wyłóż warzywa na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez około 25–30 minut, aż zmiękną i lekko się zarumienią.

### 3. Przygotowanie halloumi:

- Ser halloumi pokrój w plastry o grubości około 1 cm.
- Na suchej patelni grillowej lub zwykłej podsmaż halloumi na średnim ogniu przez 2–3 minuty z każdej strony, aż się zarumieni.

### 4. Sos tahini:

- W miseczce wymieszaj tahini, sok z cytryny, drobno posiekany czosnek i wodę, aż uzyskasz gładką konsystencję. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 5. Podawanie:

- Na talerzu ułóż porcję zapieczonych warzyw, a na nich plastry grillowanego halloumi.
- Polej całość sosem tahini i posyp świeżą kolendrą lub pietruszką.

# STEK Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z MASŁEM ZIOŁOWYM



## Składniki (na 2 porcje):

### Steki:

- Polędwica wołowa: 300 g (2 steki po 150 g)
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g

### Masło ziołowe:

- Masło (niesolone): 30 g
- Świeża pietruszka: 5 g
- Świeży tymianek: 5 g
- Czosnek: 3 g
- Sok z cytryny: 5 g

### Dodatki (opcjonalnie):

- Szparagi: 200 g
- Sól: 1 g
- Oliwa z oliwek: 10 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie masła ziołowego:

- Masło wyjmij wcześniej z lodówki, aby zmiękło.
- W miseczce wymieszaj masło z drobno posiekaną pietruszką, tymiankiem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i sokiem z cytryny.
- Uformuj masło w rulonik, owiń folią spożywczą i schłódź w lodówce, aby stwardniało.

### 2. Przygotowanie steków:

- Steki wyjmij z lodówki na 30 minut przed smaženiem, aby osiągnęły temperaturę pokojową.
- Skrop je oliwą z oliwek, a tuż przed smaženiem posyp solą i pieprzem.

### 3. Smaženie steków:

- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą na dużym ogniu.
- Smaż steki przez około 2–3 minuty z każdej strony na średnio wysmażony stopień (lub dłużej, jeśli preferujesz bardziej wysmażone).
- Po smaženiu odstaw steki na 5 minut, aby odpoczęły – dzięki temu soki równomiernie się rozprowadzą.

### 4. Przygotowanie szparagów (opcjonalne):

- Odetnij twarde końcówki szparagów.
- Skrop je oliwą z oliwek, posyp solą i grilluj na patelni przez 2–3 minuty, aż będą chrupiące i lekko zarumienione.

### 5. Podawanie:

- Na talerzu ułóż stek, na wierzchu połóż plaster masła ziołowego, aby delikatnie się roztopiło.
- Obok dodaj grillowane szparagi lub inne ulubione warzywa.

# CURRY Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I RYŻEM JAŚMINOWYM



## Składniki (na 2 porcje):

### Curry:

- Filet z kurczaka: 300 g
- Szpinak świeży: 150 g
- Cebula: 50 g
- Czosnek: 5 g
- Imbir świeży: 5 g
- Mleczko kokosowe (lekka wersja): 200 g
- Pasta curry (żółta lub czerwona): 20 g
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Sok z limonki: 10 g
- Kolendra świeża: 5 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g

### Ryż:

- Ryż jaśminowy: 150 g
- Woda: 300 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie ryżu:

- Ryż jaśminowy dokładnie opłucz pod bieżącą wodą, aż woda będzie klarowna.
- W garnku zagotuj wodę, dodaj ryż, przykryj pokrywką i gotuj na małym ogniu przez około 12–15 minut, aż ryż wchłonie całą wodę.

### 2. Przygotowanie kurczaka:

- Filet z kurczaka pokrój w kostkę.
- Dopraw solą i pieprzem.

### 3. Przygotowanie curry:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj drobno posiekaną cebulę, czosnek i starty imbir. Smaż przez 2–3 minuty, aż zmiękną i zaczną pachnieć.
- Dodaj pastę curry i smaż przez 1 minutę, aby uwolnić aromaty.
- Wrzuć pokrojonego kurczaka na patelnię i smaż przez 5–7 minut, aż mięso się zarumieni.
- Wlej mleczko kokosowe i gotuj na średnim ogniu przez 10 minut, aż sos się lekko zredukuje.
- Dodaj szpinak i gotuj jeszcze przez 2–3 minuty, aż zmięknie.

### 4. Doprawianie:

- Skrop curry sokiem z limonki i posyp świeżą kolendrą.

### 5. Podawanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu jaśminowego i polej go curry z kurczakiem i szpinakiem. Możesz udekorować dodatkową kolendrą i plasterkiem limonki.

# PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z PUREE Z BATATÓW



## Składniki (na 2 porcje):

### Indyk:

- Pierś z indyka: 300 g
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Czosnek: 5 g
- Papryka słodka mielona: 3 g
- Rozmaryn świeży: 5 g
- Sok z cytryny: 10 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g

### Puree z batatów:

- Bataty: 400 g
- Mleko (np. migdałowe lub krowie o obniżonej zawartości tłuszczu): 50 g
- Masło klarowane: 10 g
- Sól: 2 g
- Pieprz: 1 g
- Gałka muszkatołowa: 1 g

### Dodatki (opcjonalnie):

- Zielona fasolka szparagowa: 200 g
- Oliwa z oliwek: 10 g

## Przygotowanie:

### 1. Marynowanie indyka:

- Pierś z indyka natrzyj oliwą z oliwek, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, papryką słodką, solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
- Dodaj świeży rozmaryn i odstaw na 20–30 minut w chłodne miejsce.

### 2. Pieczony indyk:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Umieść indyka w naczyniu żaroodpornym, przykryj folią aluminiową i piecz przez 20–25 minut, aż mięso będzie soczyste. Na ostatnie 5 minut zdejmij folię, aby mięso się zarumieniło.

### 3. Przygotowanie puree z batatów:

- Bataty obierz, pokrój na kawałki i gotuj w osolonej wodzie przez około 15 minut, aż będą miękkie.
- Odcedź, dodaj mleko, masło klarowane, sól, pieprz i szczyptę gałki muszkatołowej.
- Ugnieć tłuczkiem lub zmiksuj na gładką masę.

### 4. Dodatki (opcjonalne):

- Zieloną fasolkę szparagową oczyść i gotuj na parze przez 5–7 minut.
- Skrop oliwą z oliwek przed podaniem.

### 5. Podawanie:

- Na talerzu ułóż porcję puree z batatów, obok plastry pieczonej piersi z indyka.
- Dodaj zieloną fasolkę jako świeży akcent. Możesz ozdobić danie gałązką rozmarynu.

# LASAGNE Z BAKŁAŻANEM I MIĘSEM MIELONYM



## Składniki (na 2 porcje):

### Warstwy lasagne:

- Bakłażan: 400 g
- Mięso mielone (np. indycze lub wołowe): 300 g
- Cebula: 50 g
- Czosnek: 5 g
- Pomidory krojone (z puszki): 400 g
- Koncentrat pomidorowy: 20 g
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Suszone oregano: 3 g
- Suszona bazylija: 3 g
- Sól: 3 g
- Pieprz: 1 g

### Bechamel (lekka wersja):

- Mleko (np. migdałowe lub krowie o obniżonej zawartości tłuszczu): 200 g
- Mąka pełnoziarnista: 10 g
- Masło klarowane: 10 g
- Gałka muszkatołowa: 1 g
- Sól: 2 g

### Ser:

- Mozzarella light: 100 g
- Parmezan (opcjonalnie): 20 g

## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie bakłażana:

- Bakłażana pokrój w cienkie plastry, posól i odstaw na 10 minut, aby puścił wodę. Następnie opłucz i osusz ręcznikiem papierowym.
- Plastry grilluj na suchej patelni przez około 2–3 minuty z każdej strony, aż będą miękkie i lekko zarumienione.

### 2. Sos mięsny:

- Na oliwie zeszklij drobno posiekaną cebulę i czosnek.
- Dodaj mięso mielone i smaż, aż będzie rumiane.
- Wlej pomidory z puszki, dodaj koncentrat pomidorowy, oregano, bazylię, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez 15 minut, aż sos zgęstnieje.

### 3. Bechamel:

- W rondelku rozpuść masło klarowane, dodaj mąkę i smaż przez 1 minutę, mieszając.
- Stopniowo wlewaj mleko, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek. Gotuj, aż sos zgęstnieje.
- Dopraw solą i gałką muszkatołową.

### 4. Układanie lasagne:

- W naczyniu żaroodpornym układaj warstwy: bakłażan, sos mięsny, odrobina bechamelu i starta mozzarella. Powtarzaj do wyczerpania składników, kończąc warstwą sera.

### 5. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Piecz lasagne przez około 25–30 minut, aż ser będzie złocisty i zapieczony.

### 6. Podawanie:

- Przed podaniem odczekaj 5 minut, aby lasagne łatwiej się kroїła. Możesz posypać danie świeżą bazylią lub pietruszką.

# GULASZ Z KRÓLIKA Z WARZYWAMI I KASZĄ GRYCZANĄ



## Przygotowanie:

### 1. Przygotowanie mięsa:

- Mięso z królika pokrój na mniejsze kawałki.
- Dopraw solą i pieprzem. Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej oliwę i podsmaż kawałki mięsa na złoty kolor. Następnie zdejmij je z patelni i odstaw.

### 2. Smażenie warzyw:

- Na tej samej patelni podsmaż drobno posiekaną cebulę i czosnek. Dodaj pokrojoną w plasterki marchew, seler naciowy i paprykę. Smaż przez 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną.

### 3. Przygotowanie gulaszu:

- Do warzyw dodaj podsmażone mięso z królika, pomidory z puszki, bulion warzywny, tymianek i liść laurowy.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 45 minut, aż mięso będzie miękkie, a sos zgęstnieje.

### 4. Gotowanie kaszy:

- Kaszę gryczaną opłucz pod bieżącą wodą.
- W garnku zagotuj wodę z odrobiną soli, dodaj kaszę i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 12–15 minut, aż kasza wchłonie całą wodę.

### 5. Wykończenie:

- Dopraw gulasz solą i pieprzem do smaku. Usuń liść laurowy przed podaniem.

### 6. Podawanie:

- Na talerzu ułóż porcję kaszy gryczanej, obok nałóż gulasz z królika i warzyw.
- Posyp danie posiekaną świeżą pietruszką.

## Składniki (na 2 porcje):

### Gulasz:

- Mięso z królika (np. z ud): 300 g
- Cebula: 50 g
- Czosnek: 5 g
- Marchew: 150 g
- Seler naciowy: 100 g
- Papryka czerwona: 100 g
- Pomidory krojone (z puszki): 200 g
- Bulion warzywny: 300 g
- Oliwa z oliwek: 15 g
- Suszony tymianek: 3 g
- Liść laurowy: 1 szt.
- Sól: 3 g
- Pieprz: 1 g

### Kasza:

- Kasza gryczana: 150 g
- Woda: 300 g
- Sól: 1 g

### Dodatki (opcjonalnie):

- Pietruszka świeża: 5 g