

WIECZOROWE SMAKOWITOŚCI - JEDZ NA 3H PRZED SNEM



KURCZAK W SOSIE MANGO Z RYŻEM BASMATI



Jogurt naturalny



Sok z limonki



Pierś z kurczaka



Mango



Ryż basmati



Cebula



GRILLOWANY KURCZAK Z SAŁATKĄ Z MANGO I AWOKADO



Pierś z kurczaka



Mango



Awokado



Sok z limonki



Mix sałat



Oliwa z oliwek



STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, BROKUŁAMI I ORZECHAMI NERKOWCA



Wołowina



Brokuły



Papryka czerwona



Cebula



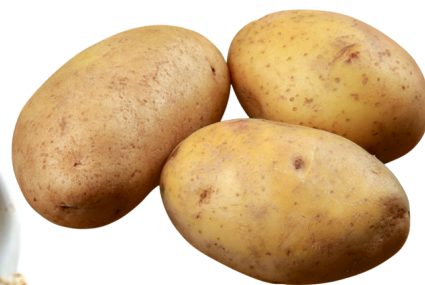
Imbir



Orzechy nerkowca



ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z SZPINAKIEM I SEREM GRUYÈRE



Ziemniaki



Szpinak



Cebula



Czosnek



Ser Gruyère



Mleko

KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM Z POLENTĄ



Krewetki



Czosnek



Cebula



Mąka kukurydziana



Pomidory krojone



Oliwa z oliwek

LASAGNE Z BAKŁAŻANEM, SZPINAKIEM I RICOTTĄ



Szpinak



Bakłażan



Ricotta



Płaty lasagne



Pomidory krojone



Mleko

STEK Z TUŃCZYKA Z SALSĄ Z POMIDORÓW I OLIVEK



Stek z tuńczyka



Oliwa z oliwek



Pomidory



Czarne oliwki



Czerwona cebula



Sok z cytryny

PIECZONY HALIBUT Z SALSĄ VERDE I QUINOA



Filet z halibuta



Komosa ryżowa



Oliwa z oliwek



Musztarda dijon



Czosnek



Kapary

ZAPIEKANE CANNELLONI Z MIĘSEM I BESZAMELEM



Mielone mięso



Krojone pomidory



Makaron cannelloni



Mleko



Cebula



Masło klarowane

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z WARZYWAMI I KASZĄ KUSKUS



Jagnięcina



Oliwa z oliwek



Cebula



Kasza kuskus



Bulion warzywny

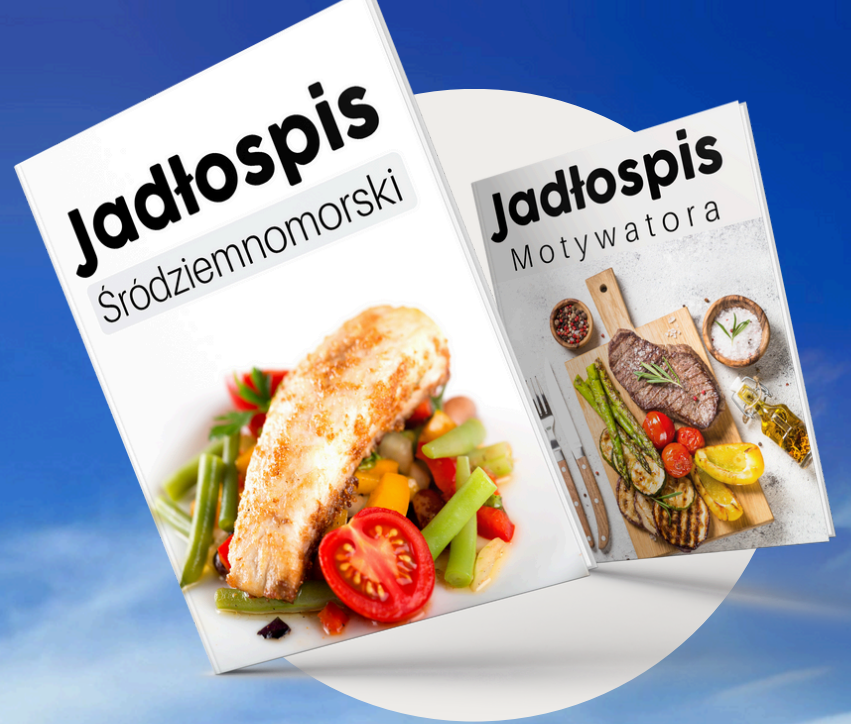


Pomidory krojone

PAKIET

PREMIUM

129zł



2500
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo

25 godzin
Audiobooków

PIECZONY HALIBUT Z SALSĄ VERDE I QUINOA



Składniki:

- Filet z halibuta: 400 g
- Komosa ryżowa (quinoa): 150 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Czosnek: 5 g (około 1 ząbek)
- Cytryna (sok i skórka): 30 g
- Świeża pietruszka: 10 g
- Świeża kolendra: 10 g
- Świeża bazylija: 10 g
- Kapary: 10 g
- Musztarda Dijon: 10 g
- Ocet winny: 10 g
- Sól morską: 5 g
- Pieprz świeżo mielony: 2 g
- Płatki chili (opcjonalnie): 1 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie halibuta:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Filet z halibuta delikatnie natrzyj 10 g oliwy, połową soli i pieprzu.
- Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 12–15 minut, aż ryba będzie delikatnie się rozdzielać.

2. Przygotowanie quinoa:

- Wypłucz komosę ryżową pod bieżącą wodą.
- Ugotuj w osolonej wodzie w stosunku 1:2 (quinoa:woda) przez 12–15 minut, aż wchłonie płyn i stanie się miękka. Odstaw na chwilę pod przykryciem.

3. Salsa verde:

- W blenderze zmiksuj pietruszkę, kolendrę, bazylię, kapary, musztardę, ocet winny, sok z cytryny, skórkę z cytryny, 10 g oliwy, czosnek, resztę soli i pieprzu. Miksuj na gładką pastę. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj kilka kropel wody.

4. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ugotowanej quinoa.
- Na wierzchu połóż pieczony filet halibuta.
- Całość polej salsą verde i udekoruj płatkami chili oraz świeżymi ziołami.

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, BROKUŁAMI

I ORZECHAMI NERKOWCA



Składniki:

- Wołowina (połędwica lub rostbef): 300 g
- Brokuły (rózyczki): 200 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Imbir świeży (starty): 10 g
- Orzechy nerkowca: 30 g
- Sos sojowy (niska zawartość sodu): 30 g
- Miód: 10 g
- Olej sezamowy: 10 g
- Sok z limonki: 15 g
- Skrobia kukurydziana: 5 g
- Olej do smażenia: 10 g
- Sól i pieprz: do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Wołowinę pokrój w cienkie paski.
- Brokuły podziel na małe różyczki.
- Paprykę pokrój w paski, a cebulę w cienkie piórka.
- Czosnek i imbir drobno posiekaj.

2. Marynowanie wołowiny:

- W misce wymieszaj sos sojowy (20 g), miód, sok z limonki, i skrobię kukurydzianą.
- Dodaj wołowinę, wymieszaj i odstaw na 15 minut.

3. Smażenie:

- Rozgrzej wok lub dużą patelnię na dużym ogniu i dodaj olej do smażenia.
- Wrzuć wołowinę i smaż szybko przez 2–3 minuty, aż się zarumieni. Wyjmij mięso i odłóż na bok.
- Na tę samą patelnię dodaj czosnek, imbir i cebulę. Smaż przez 1 minutę, aż uwolnią aromat.
- Dodaj brokuły i paprykę, smaż 3–4 minuty, aż warzywa będą chrupiące, ale miękkie.

4. Łączenie składników:

- Do warzyw dodaj podsmażoną wołowinę, resztę sosu sojowego i olej sezamowy. Dokładnie wymieszaj, smażąc jeszcze 1–2 minuty.

5. Podanie:

- Danie przełóż na talerze i posyp prażonymi orzechami nerkowca.
- Możesz podać z ryżem lub makaronem ryżowym.

GRILLOWANY KURCZAK Z SAŁATKĄ Z MANGO I AWOKADO



Składniki:

Kurczak:

- Pierś z kurczaka: 400 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sok z limonki: 15 g
- Papryka słodka (przyprawa): 3 g
- Kumin mielony: 2 g
- Czosnek (proszek lub świeży): 5 g (1 ząbek)
- Sól i pieprz: do smaku

Sałatka:

- Mango (dojrzałe): 200 g
- Awokado: 200 g
- Rukola lub mix sałat: 100 g
- Czerwona cebula: 50 g
- Kolendra świeża: 10 g
- Sok z limonki: 15 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sól i pieprz: do smaku

Przygotowanie:

1. Marynowanie kurczaka:

- W misce wymieszaj oliwę, sok z limonki, paprykę słodką, kumin, czosnek, sól i pieprz.
- Dodaj pierś z kurczaka, dokładnie natrzyj marynatą i odstaw na 20–30 minut.

2. Grillowanie kurczaka:

- Rozgrzej grill lub patelnię grillową.
- Smaż pierś z kurczaka po 4–5 minut z każdej strony, aż będzie złocista i soczysta. Po usmażeniu odstaw na 5 minut, aby mięso odpoczęło.

3. Przygotowanie sałatki:

- Mango i awokado obierz, usuń pestki i pokrój w kostkę.
- Czerwoną cebulę pokrój w cienkie piórka.
- W misce wymieszaj rukolę, mango, awokado, cebulę i posiekaną kolendrę.
- Skrop sałatkę sokiem z limonki, oliwą, dopraw solą i pieprzem.

4. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję sałatki.
- Pokrój kurczaka w plastry i połóż na sałatce.
- Opcjonalnie udekoruj dodatkową kolendrą i plasterkiem limonki.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z SZPINAKIEM I SEREM GRUYÈRE



Składniki:

- Ziemniaki (obrane, cienko pokrojone w plastry): 600 g
- Szpinak świeży: 200 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Ser Gruyère (starty): 100 g
- Mleko 2% tłuszczu: 200 ml
- Śmietanka 12% tłuszczu: 100 ml
- Masło klarowane: 10 g
- Gałka muskatołowa (starta): 2 g
- Sól: 5 g
- Pieprz świeżo mielony: 2 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ziemniaków:

- Ziemniaki obierz i pokrój w cienkie plasterki (ok. 3 mm). Ułóż je na ręczniku papierowym, aby osuszyć.

2. Podsmażenie szpinaku:

- Na patelni rozgrzej masło klarowane.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 2–3 minuty, aż się zeszkli.
- Dodaj drobno posiekany czosnek, a po chwili szpinak. Smaż, aż liście zmiękną i odparują wodę. Dopraw szczyptą soli i pieprzu.

3. Przygotowanie sosu:

- W rondlu podgrzej mleko i śmietankę. Dodaj gałkę muskatołową, sól i pieprz. Doprowadź do delikatnego wrzenia, po czym zdejmij z ognia.

4. Układanie zapiekanki:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- W natłuszczonym naczyniu żaroodpornym ułóż warstwę ziemniaków. Na ziemniakach rozłóż porcję podsmażonego szpinaku.
- Powtarzaj warstwy, aż do wyczerpania składników.
- Na wierzch wlej równomiernie przygotowany sos, aby ziemniaki były pokryte. Posyp całość startym serem Gruyère.

5. Pieczenie:

- Piecz przez 40–50 minut, aż ziemniaki będą miękkie, a ser na wierzchu złocisty.
- Po wyjęciu z piekarnika odstaw na 5 minut przed podaniem, aby zapiekanka się ustabilizowała.

KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM Z POLENTĄ



Składniki:

Krewetki i sos:

- Krewetki (obrane, oczyszczone): 400 g
- Pomidory krojone (z puszki lub świeże, obrane): 400 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Białe wino wytrawne (opcjonalnie): 50 ml
- Papryka słodka: 3 g
- Papryczka chili (drobno posiekana, opcjonalnie): 1 g
- Świeża bazylija: 10 g
- Świeża natka pietruszki: 10 g
- Sól i pieprz: do smaku

Polenta:

- Mąka kukurydziana (do polenty): 150 g
- Woda: 600 ml
- Masło klarowane: 10 g
- Parmezan (starty): 20 g
- Sól: 3 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- Na patelni rozgrzej 10 g oliwy z oliwek.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż się zeszkli. Dodaj drobno posiekany czosnek i chili, smaż przez 1 minutę.
- Dodaj białe wino, jeśli używasz, i gotuj, aż odparuje.
- Dodaj pomidory, paprykę słodką, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez 10 minut, mieszając od czasu do czasu.

2. Przygotowanie krewetek:

- W osobnej patelni rozgrzej 10 g oliwy.
- Podsmaż krewetki przez 2 minuty z każdej strony, aż będą różowe.
- Dodaj krewetki do sosu pomidorowego i gotuj jeszcze przez 3–4 minuty. Dodaj posiekaną bazylię i natkę pietruszki, wymieszaj.

3. Przygotowanie polenty:

- W rondlu zagotuj wodę z solą.
- Powoli wsypuj mąkę kukurydzianą, energicznie mieszając trzepaczką, aby uniknąć grudek.
- Gotuj na małym ogniu przez 10–15 minut, mieszając, aż polenta zgęstnieje.
- Dodaj masło klarowane i parmezan, wymieszaj, aby uzyskać kremową konsystencję.

4. Podanie:

- Na talerzu rozsmaruj porcję polenty.
- Na wierzch ułóż krewetki z sosem pomidorowym.
- Udekoruj świeżymi ziołami i podawaj od razu.

LASAGNE Z BAKŁAŻANEM, SZPINAKIEM I RICOTTĄ



Składniki:

Warzywa i farsz:

- Bakłażan: 500 g
- Szpinak świeży: 300 g
- Ricotta: 250 g
- Ser mozzarella (starty): 100 g
- Parmezan (starty): 50 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Sól i pieprz: do smaku

Sos pomidorowy:

- Pomidory krojone (z puszki lub świeże, obrane): 400 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Świeża bazylija: 10 g
- Papryka słodka: 3 g
- Sól i pieprz: do smaku

Lasagne:

- Płaty lasagne pełnoziarnistej: 200 g
- Mleko 2% tłuszczu: 200 ml (do skropienia warstw, opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażana:

- Bakłażana pokrój w cienkie plastry. Posól i odstaw na 15 minut, aby puścił wodę. Osusz ręcznikiem papierowym.
- Posmaruj oliwą (10 g) i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 10–15 minut, aż będzie lekko miękki.

2. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż, aż się zeszkli.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż jeszcze 1 minutę.
- Dodaj pomidory, paprykę słodką, sól, pieprz i bazylię. Gotuj na małym ogniu przez 15 minut, mieszając od czasu do czasu.

3. Przygotowanie farszu szpinakowo-ricottowego:

- Na patelni rozgrzej resztę oliwy, dodaj posiekany czosnek, a po chwili szpinak. Podsmaż, aż zwiędnie i odparuje wodę.
- W misce wymieszaj szpinak z ricottą, połową parmezanu, solą i pieprzem.

4. Składanie lasagne:

- W natłuszczonym naczyniu żaroodpornym rozsmaruj cienką warstwę sosu pomidorowego.
- Ułóż płaty lasagne, następnie warstwę bakłażana, sos pomidorowy i farsz szpinakowo-ricottowy. Powtarzaj warstwy, aż do wyczerpania składników.
- Na wierzchu ułóż resztę sosu pomidorowego i posyp mozzarellą oraz resztą parmezanu.

5. Pieczenie:

- Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 30 minut.
- Zdejmij folię i piecz kolejne 10–15 minut, aż ser się zarumieni.

6. Podanie:

- Odstaw lasagne na 5–10 minut przed podaniem, aby łatwiej się kroić.

STEK Z TUŃCZYKA Z SALSA Z POMIDORÓW I OLIVEK



Składniki:

Stek z tuńczyka:

- Steki z tuńczyka (świeże): 2 sztuki (ok. 300 g)
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Sok z cytryny: 15 g
- Czosnek (proszek lub świeży): 5 g (1 ząbek)
- Sól i pieprz: do smaku

Salsa z pomidorów i oliwek:

- Pomidory (dojrzałe): 200 g
- Oliwki czarne (dryingowane): 50 g
- Czerwona cebula: 50 g
- Świeża bazylija: 10 g
- Kapary (opcjonalnie): 10 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Sok z cytryny lub ocet balsamiczny: 10 g
- Sól i pieprz: do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie steków z tuńczyka:

- W miseczce wymieszaj oliwę, sok z cytryny, czosnek, sól i pieprz.
- Natrzyj marynatą steki z tuńczyka i odstaw na 10–15 minut.

2. Przygotowanie salsy:

- Pomidory pokrój w drobną kostkę.
- Oliwki posiekaj na plasterki, a cebulę drobno posiekaj.
- W misce wymieszaj pomidory, oliwki, cebulę, kapary, oliwę, sok z cytryny oraz posiekaną bazylię. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

3. Smażenie lub grillowanie tuńczyka:

- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię.
- Smaż steki z tuńczyka przez 2–3 minuty z każdej strony, w zależności od grubości, aby pozostały soczyste w środku.

4. Podanie:

- Na talerzu ułóż stek z tuńczyka.
- Na wierzchu rozłóż porcję salsy pomidorowej.
- Opcjonalnie podawaj z rukolą, pieczonymi ziemniakami lub grillowanymi warzywami.

KURCZAK W SOSIE MANGO Z RYŻEM BASMATI



Składniki:

Kurczak i marynata:

- Pierś z kurczaka: 400 g
- Jogurt naturalny (niskotłuszczowy): 50 g
- Sok z limonki: 15 g
- Imbir świeży (starty): 10 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Papryka słodka: 3 g
- Kumin mielony: 2 g
- Sól i pieprz: do smaku

Sos mango:

- Mango (dojrzałe): 300 g (1 duże mango)
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Imbir świeży (starty): 10 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Mleko kokosowe (niskotłuszczowe): 150 ml
- Sok z limonki: 10 g
- Papryczka chili (opcjonalnie): 1 g
- Świeża kolendra: 10 g
- Sól i pieprz: do smaku

Ryż:

- Ryż basmati: 150 g
- Woda: 300 ml
- Sól: 3 g

Przygotowanie:

1. Marynowanie kurczaka:

- Pokrój kurczaka w paski lub kostkę.
- W misce wymieszaj jogurt, sok z limonki, imbir, czosnek, paprykę, kumin, sól i pieprz. Dodaj kurczaka i odstaw na 20–30 minut.

2. Przygotowanie ryżu:

- Wypłucz ryż pod bieżącą wodą.
- W garnku zagotuj wodę z solą, dodaj ryż i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 12–15 minut, aż wchłonie całą wodę. Odstaw na chwilę pod przykryciem.

3. Przygotowanie sosu mango:

- Mango obierz, usuń pestkę i zmiksuj na gładkie puree.
- Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż się zeszkli.
- Dodaj czosnek, imbir i chili, smaż jeszcze 1 minutę.
- Dodaj puree z mango i mleko kokosowe. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut.
- Dopraw sokiem z limonki, solą i pieprzem.

4. Smażenie kurczaka:

- Na osobnej patelni podsmaż zamarynowanego kurczaka na średnim ogniu, aż będzie złocisty i ugotowany w środku (ok. 8–10 minut).
- Przełóż kurczaka do sosu mango, wymieszaj i gotuj jeszcze 2–3 minuty.

5. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu basmati.
- Na wierzch nałóż kurczaka w sosie mango.
- Udekoruj świeżą kolendrą i opcjonalnie plasterkami chili.

ZAPIEKANE CANNELLONI Z MIĘSEM I BESZAMELEM



Składniki:

Farsz mięsny:

- Mięso mielone (indyk lub chude wołowe): 400 g
- Cebula: 100 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Pomidory krojone (z puszki lub świeże, obrane): 400 g
- Koncentrat pomidorowy: 20 g
- Oliwa z oliwek: 10 g
- Papryka słodka: 3 g
- Oregano suszone: 3 g
- Świeża bazylija: 10 g
- Sól i pieprz: do smaku

Sos beszamelowy:

- Masło klarowane: 20 g
- Mąka pełnoziarnista: 20 g
- Mleko 2% tłuszczu: 300 ml
- Gałka muskatołowa (starta): 2 g
- Sól i pieprz: do smaku

Cannelloni i dodatki:

- Makaron cannelloni (surowy): 12 sztuk (ok. 200 g)
- Ser mozzarella (starty): 100 g
- Parmezan (starty): 50 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie farszu mięsnego:

- Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż się zeszkli.
- Dodaj drobno posiekany czosnek i smaż przez 1 minutę.
- Dodaj mięso mielone i smaż, aż się zarumieni.
- Dodaj pomidory krojone, koncentrat pomidorowy, paprykę, oregano, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez 15 minut, mieszając od czasu do czasu. Na koniec dodaj posiekaną świeżą bazylię.

2. Przygotowanie sosu beszamelowego:

- W rondlu rozpuść masło na małym ogniu. Dodaj mąkę i mieszaj energicznie przez 1–2 minuty, aby powstała gładka zasmażka.
- Stopniowo dodawaj mleko, cały czas mieszając, aby uniknąć grudek.
- Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje (ok. 5 minut). Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową.

3. Nadziewanie cannelloni:

- Napełnij rurki makaronowe przygotowanym farszem mięsnym, używając łyżeczki lub rękawa cukierniczego.

4. Składanie zapiekanki:

- W natłuszczonym naczyniu żaroodpornym rozsmaruj ciekłą warstwę sosu beszamelowego.
- Ułóż nadziane cannelloni w jednej warstwie.
- Polej resztą sosu beszamelowego, aby całkowicie pokrył makaron.
- Posyp wierzch startą mozzarellą i parmezanem.

5. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C. Piecz zapiekankę przez 30–35 minut, aż ser na wierzchu się zarumieni, a cannelloni będą miękkie.

6. Podanie:

- Po wyjęciu z piekarnika odstaw zapiekankę na 5 minut, aby lekko ostygła i łatwiej się kroić.

GULASZ Z JAGNIĘCINY Z WARZYWAMI I KASZĄ KUSKUS



Składniki:

Gulasz jagnięcy:

- Jagnięcina (łopatka lub udziec, pokrojona w kostkę): 500 g
- Oliwa z oliwek: 20 g
- Cebula: 150 g
- Czosnek: 5 g (1 ząbek)
- Marchewka: 150 g
- Cukinia: 150 g
- Papryka czerwona: 150 g
- Pomidory krojone (z puszki lub świeże): 400 g
- Bulion warzywny lub wołowy: 300 ml
- Przyprawy (kumin, papryka słodka, kolendra mielona): po 3 g każda
- Liść laurowy: 1 szt.
- Świeża natka pietruszki: 10 g
- Sól i pieprz: do smaku

Kasza kuskus:

- Kasza kuskus (pełnoziarnista, opcjonalnie): 200 g
- Woda lub bulion warzywny: 200 ml
- Masło klarowane: 10 g
- Sól: 2 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie jagnięciny:

- Na patelni rozgrzej połowę oliwy.
- Dodaj jagnięcinę i obsmaż z każdej strony na złoty kolor. Odstaw mięso na bok.

2. Przygotowanie warzyw:

- Na tej samej patelni dodaj resztę oliwy.
- Podsmaż posiekaną cebulę i czosnek przez 2–3 minuty, aż się zeszkłą.
- Dodaj pokrojoną w plasterki marchewkę i smaż przez 3–4 minuty. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i cukinię.

3. Gotowanie gulaszu:

- Do warzyw dodaj obsmażoną jagnięcinę, pomidory, przyprawy, liść laurowy i bulion.
- Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez 1–1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie. W razie potrzeby dolej trochę bulionu.
- Pod koniec dopraw solą, pieprzem i posyp świeżą natką pietruszki.

4. Przygotowanie kaszy kuskus:

- Kaszę kuskus wsyp do miski i zalej gorącą wodą lub bulionem, dodaj sól i masło.
- Przykryj miskę i odstaw na 5 minut, aż kuskus wchłonie płyn. Następnie przemieszaj widelcem, aby rozdzielić ziarna.

5. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję kaszy kuskus, obok porcję gulaszu jagnięcego.
- Udekoruj świeżą natką pietruszki.



**2500
PRZEPISÓW**



**SCHUDLI Z NASZĄ
APLIKACJĄ**



- ✓ **LISTA ZAKUPÓW**
- ✓ **DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ**
- ✓ **WYKLUCZ NIECHCIANE
PRODUKTY**
- ✓ **JEDZ ILE CHCESZ
POSIŁKÓW 1-6**



**ODCHUDZILIŚMY
JUŻ 15.000 OSÓB**