

# WIECZOROWE SMAKOWITOŚCI+ PRZEPISY

## RISOTTO Z SZPARAGAMI I PARMEZANEM



Parmezan



Szparagi



Oliwa z oliwek



Bulion warzywny



Ryż arborio



Cebula

## ZAPIEKANY DORSZ Z TAHINI I QUINOA



Filety z dorsza



Komosa ryżowa



Pasta tahini



Jogurt grecki



Sok z cytryny



Czosnek



## KREWETKI W SOSIE POMARAŃCZOWO-MIGDAŁOWYM Z RYZEM



Krewetki



Sok pomarańczowy



Miód



Imbir



Ryż brązowy



Masło migdałowe

## PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ TERIYAKI I BROKUŁAMI



Filet z łososa



Sos sojowy



Miód



Imbir



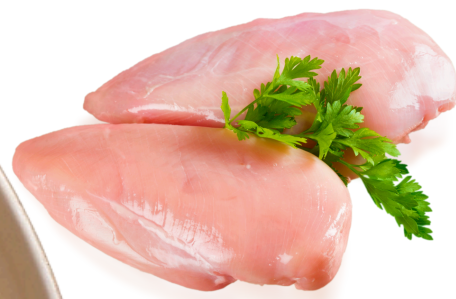
Brokuły



Sok z cytryny



# KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO-PIECZARKOWYM Z MAKARONEM



Pierś z kurczaka



Pieczarki



Bulion



Śmietana 18%



Makaron  
pełnoziarnisty



Oliwa z oliwek

# ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, SZPINAKIEM I RICOTTĄ



Makaron  
pełnoziarnisty



Szpinak



Ricotta



Mozzarella



Pomidory krojone



Cebula



# STIR-FRY Z WIEPRZOWINĄ, ANANASEM I PAPRYKĄ



Poładwiczka wieprzowa



Papryka



Ananas



Sos sojowy



Imbir



Ryż jaśminowy

# RISOTTO Z GRZYBAMI I SZAFRANEM



Ryż arborio



Szafran



Grzyby



Bulion warzywny



Masło



Parmezan



# SALATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ, PIECZONYMI WARZYWAMI I FETA



Kasza gryczana



Ser feta



Cukinia



Bakłażan



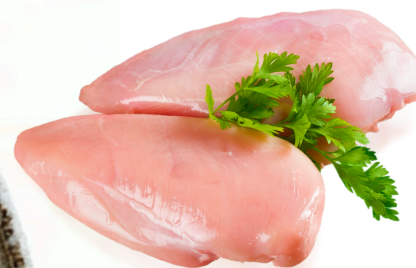
Sok z cytryny



Oliwa z oliwek



# KURCZAK TERIYAKI Z RYŻEM I WARZYWAMI



Pierś z kurczaka



Brokuły



Sos sojowy



Miód



Ryż

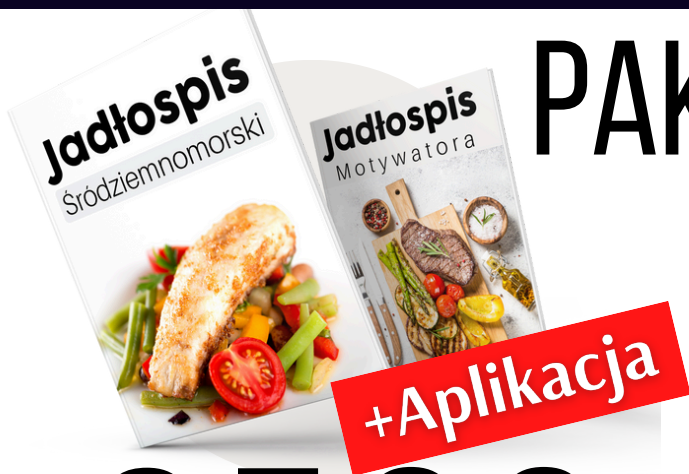


Marchew



# 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%**

**+Aplikacja**



GET IT ON  
Google Play



Download on the  
App Store



**PAKIET PREMIUM**  
~~PLN 499 zł~~

**149 zł**



**OSZCZĘDZASZ**  
**350 zł**



# RISOTTO Z SZPARAGAMI I PARMEZANEM



## Składniki (na około 4 porcje):

- Oliwa z oliwek – 30 g
- Masło – 20 g
- Cebula – 100 g (drobno posiekana)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Ryż arborio lub carnaroli – 320 g
- Białe wytrawne wino – 100 g
- Bulion warzywny – 1 litr (ciepły)
- Szparagi zielone – 400 g (pokrojone na kawałki 2–3 cm, z pozostawieniem całych główek)
- Parmezan – 50 g (drobno starty)
- Cytryna – 1 szt. (skórka otarta i sok do smaku)
- Świeża natka pietruszki – 10 g (posiekana, opcjonalnie do dekoracji)
- Sól i pieprz – do smaku

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie szparagów:

- Szparagi umyj, odłóż zdrewniałe końcówki i pokrój na kawałki. Główki odłóż na bok – będą dodane na końcu, aby pozostały chrupkie.

### 2. Smażenie podstawy:

- W garnku lub głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i masło. Dodaj cebulę i smaż na średnim ogniu przez 2–3 minuty, aż się zeszkli. Dodaj czosnek i smaż jeszcze minutę.

### 3. Dodanie ryżu:

- Wsyp ryż i mieszaj, aż stanie się lekko przezroczysty (około 2 minuty). Następnie wlej białe wino i gotuj, mieszając, aż alkohol odparuje.

### 4. Dodawanie bulionu:

- Wlewaj bulion po jednej chochelce, cały czas mieszając. Poczekaj, aż płyn się wchłonie, zanim dodasz kolejną porcję. Proces ten trwa około 18–20 minut.

### 5. Dodanie szparagów:

- Po około 10 minutach gotowania dodaj pokrojone kawałki szparagów (bez główek). Główki szparagów dodaj na ostatnie 5 minut, aby były delikatne, ale zachowały chrupkość.

### 6. Wykończenie risotto:

- Gdy ryż będzie miękki, ale lekko al dente, zdejmij risotto z ognia. Dodaj starty parmezan, skórkę z cytryny i odrobinę soku cytrynowego. Wymieszaj delikatnie i dopraw solą oraz pieprzem.

### 7. Serwowanie:

- Risotto podawaj od razu, posypane świeżą natką pietruszki i ewentualnie dodatkowymi wiórkami parmezanu.



# ZAPIEKANY DORSZ Z TAHINI I QUINOA



## Składniki (na około 4 porcje):

- Filety z dorsza – 600 g (4 porcje po 150 g)
- Quinoa (komosa ryżowa) – 200 g (przed ugotowaniem)
- Tahini (pasta sezamowa) – 50 g
- Jogurt grecki naturalny – 100 g
- Sok z cytryny – 30 g (ok. 1 cytryna)
- Skórka z cytryny – 1 łyżeczka (5 g)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę)
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Papryka wędzona – 1 łyżeczka (5 g)
- Kumin mielony – 1/2 łyżeczki (2 g)
- Świeża kolendra lub natka pietruszki – 10 g (posiekana, do dekoracji)
- Sól i pieprz – do smaku

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie quinoa:

- Ugotuj quinoa zgodnie z instrukcją na opakowaniu w lekko osolonej wodzie. Po ugotowaniu odstaw do przestudzenia.

### 2. Marynata z tahini:

- W miseczce wymieszaj tahini, jogurt grecki, sok z cytryny, skórkę z cytryny, czosnek, oliwę z oliwek, paprykę wędzoną i kumin. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 3. Marynowanie dorsza:

- Filety z dorsza osusz ręcznikiem papierowym, dopraw solą i pieprzem, a następnie posmaruj marynatą z obu stron. Odstaw na 15–20 minut, aby smaki się przegryzły.

### 4. Pieczenie dorsza:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (górną-dół). Ułóż zamarynowane filety na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 15–18 minut, aż ryba będzie miękka i łatwo będzie się rozdzielać widelcem.

### 5. Podanie dania:

- Na talerzu ułóż porcję ugotowanego quinoa, a na wierzchu połóż zapieczonego dorsza. Posyp świeżą kolendrą lub natką pietruszki.



# KREWETKI W SOSIE POMARAŃCZOWO-MIGDAŁOWYM Z RYŻEM



## **Składniki (na około 4 porcje):**

### **Do krewetek:**

- Krewetki surowe, obrane – 500 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Sok z cytryny – 10 g (około 2 łyżeczki)
- Sól i pieprz – do smaku

### **Do sosu pomarańczowo-migdałowego:**

- Sok z pomarańczy – 150 g (sok z 2 dużych pomarańczy)
- Skórka z pomarańczy – 5 g (otarta z 1 pomarańczy)
- Miód – 10 g (1 łyżeczka)
- Masło migdałowe – 30 g
- Imbir świeży – 10 g (starty)
- Sos sojowy niskosodowy – 10 g (około 1 łyżeczka)
- Skrobia kukurydziana – 10 g (1 łyżeczka, rozmieszana w 20 g wody)

### **Do podania:**

- Ryż brązowy lub jaśminowy – 200 g (przed ugotowaniem)
- Migdały w płatkach – 20 g (uprażone na suchej patelni)
- Świeża kolendra lub natka pietruszki – 10 g (do dekoracji)

## **Sposób przygotowania:**

### **1. Przygotowanie ryżu:**

- Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw do przestudzenia.

### **2. Przygotowanie krewetek:**

- Krewetki osusz ręcznikiem papierowym. Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni, dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę. Następnie dodaj krewetki, dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Smaż przez 2–3 minuty z każdej strony, aż będą różowe. Zdejmij z patelni i odstaw na bok.

### **3. Przygotowanie sosu:**

- Na tej samej patelni wlej sok z pomarańczy, dodaj skórkę, miód, imbir i sos sojowy. Gotuj na średnim ogniu przez 3–4 minuty.
- Dodaj masło migdałowe i mieszaj, aż się rozpuści. Następnie wlej skrobię rozmieszaną w wodzie i gotuj jeszcze 1–2 minuty, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### **4. Połączenie składników:**

- Do sosu dodaj podsmażone krewetki i delikatnie wymieszaj, aby dobrze pokryły się sosem. Gotuj przez 1–2 minuty, aż wszystko się podgrzeje.

### **5. Podanie dania:**

- Na talerz wyłóż porcję ugotowanego ryżu, na wierzch połóż krewetki w sosie. Posyp płatkami migdałów i świeżą kolendrą lub natką pietruszki.



# PIECZONY ŁOSOŚ Z GLAZURĄ TERIYAKI I BROKUŁAMI



## Składniki (na około 4 porcje):

### Do łososia:

- Filety z łososia – 600 g (4 porcje po 150 g)
- Sos sojowy niskosodowy – 50 g
- Miód – 20 g (1 łyżka)
- Imbir świeży – 10 g (starty)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, przeciśnięte przez praskę)
- Sok z cytryny – 15 g (1 łyżka)
- Oliwa z oliwek – 15 g (1 łyżka)
- Ocet ryżowy – 10 g (1 łyżeczka, opcjonalnie)
- Skrobia kukurydziana – 10 g (1 łyżeczka, rozmieszana w 20 g wody)

### Do brokułów:

- Brokuły świeże lub mrożone – 500 g
- Oliwa z oliwek – 15 g (1 łyżka)
- Sól i pieprz – do smaku
- Sezam – 10 g (1 łyżka, do posypania)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie glazury teriyaki:

- W rondelku wymieszaj sos sojowy, miód, imbir, czosnek, sok z cytryny, oliwę z oliwek i ocet ryżowy (jeśli używasz). Podgrzewaj na małym ogniu, aż składniki się połączą. Dodaj skrobię rozmieszaną w wodzie i gotuj, mieszając, aż sos zgęstnieje. Odstaw do przestudzenia.

### 2. Przygotowanie łososia:

- Filety z łososia osusz ręcznikiem papierowym i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Posmaruj każdy filet przygotowaną glazurą teriyaki, pozostawiając odrobinę do polania po pieczeniu. Odstaw na 10–15 minut, aby smaki się przegryzły.

### 3. Pieczenie łososia:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (góra-dół). Piecz łososia przez 12–15 minut, aż będzie miękki i łatwo będzie się rozdzielał widelcem. Jeśli chcesz, możesz włączyć funkcję grilla na ostatnie 2 minuty, aby glazura lekko się skarmelizowała.

### 4. Przygotowanie brokułów:

- Brokuły podziel na różyczki (jeśli używasz świeżych). Wymieszaj je z oliwą z oliwek, solą i pieprzem, a następnie ułóż na drugiej blasze lub obok łososia, jeśli jest miejsce. Piecz przez 10–12 minut, aż będą lekko chrupiące. Po upieczeniu posyp sezamem.

### 5. Podanie dania:

- Na talerzu ułóż porcję pieczonego łososia i brokułów. Polej łososia pozostałą glazurą teriyaki i udekoruj sezamem lub świeżą kolendrą, jeśli lubisz.



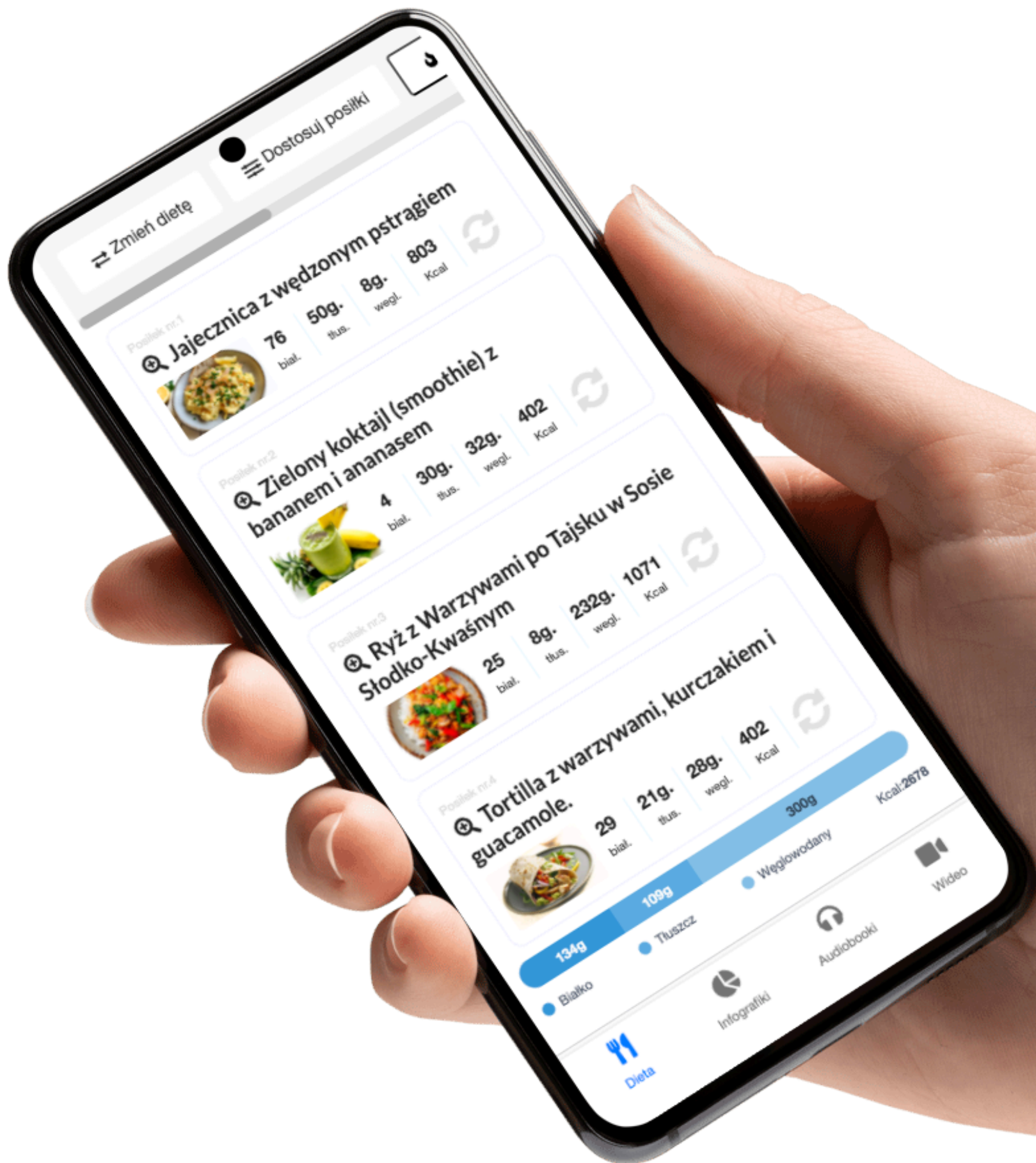
# Od dziś znajdziesz nas w:



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



Więcej info na [www.motywator.tv](http://www.motywator.tv)



# KURCZAK W SOSIE ŚMIETANOWO-PIECZARKOWYM Z MAKARONEM



## Składniki (na około 4 porcje):

### Do kurczaka:

- Pierś z kurczaka – 500 g (pokrojona w paski lub kostkę)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 łyżki)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Sól i pieprz – do smaku
- Papryka wędzona – 1 łyżeczka (5 g)

### Do sosu:

- Pieczarki – 400 g (pokrojone w plasterki)
- Bulion warzywny lub drobiowy – 200 g (ciepły)
- Śmietanka 18% lub jogurt grecki – 150 g
- Skrobia kukurydziana – 10 g (1 łyżeczka, rozmieszana w 20 g wody)
- Tymianek świeży lub suszony – 5 g (1 łyżeczka)
- Sok z cytryny – 15 g (1 łyżka, opcjonalnie)

### Do makaronu:

- Makaron pełnoziarnisty lub razowy – 250 g (przed ugotowaniem)
- Natka pietruszki – 10 g (posiekana, do dekoracji)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie kurczaka:

- Kurczaka oprósz solą, pieprzem i papryką wędzoną. Rozgrzej oliwę na dużej patelni i podsmaż mięso na złoty kolor (około 3–4 minuty z każdej strony). Zdejmij z patelni i odstaw.

### 2. Podsmażenie pieczarek:

- Na tej samej patelni podsmaż pieczarki na średnim ogniu, aż odparują wodę i delikatnie się zarumienią (około 5 minut). Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez minutę.

### 3. Przygotowanie sosu:

- Do pieczarek wlej bulion i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień, dodaj śmietankę lub jogurt i wymieszaj. Wlej skrobię rozmieszaną w wodzie, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą, pieprzem, tymiankiem i sokiem z cytryny.

### 4. Połączenie składników:

- Do sosu dodaj podsmażonego kurczaka i gotuj na małym ogniu przez 5 minut, aby mięso wchłonęło smaki sosu.

### 5. Przygotowanie makaronu:

- Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i wymieszaj z odrobiną oliwy, aby się nie sklejał.

### 6. Podanie dania:

- Na talerzu ułóż porcję makaronu, polej sosem śmietanowo-pieczarkowym z kawałkami kurczaka. Posyp posiekaną natką pietruszki.



# ZAPIEKANKA Z MAKARONEM, SZPINAKIEM I RICOTTĄ



## Składniki (na około 4 porcje):

### Do zapiekanki:

- Makaron pełnoziarnisty – 250 g (np. penne, rigatoni lub fusilli)
- Świeży szpinak – 300 g (lub mrożony, dobrze odciśnięty)
- Ricotta – 250 g
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Jajko – 50 g (1 sztuka)
- Parmezan – 40 g (starty)
- Mozzarella – 100 g (starta lub w plasterkach)
- Oliwa z oliwek – 20 g (2 łyżki)
- Skórka z cytryny – 1 łyżeczka (5 g, opcjonalnie dla aromatu)
- Sól, pieprz, gałka muskatołowa – do smaku

### Do sosu pomidorowego:

- Pomidory krojone (z puszki lub świeże) – 400 g
- Cebula – 100 g (1 średnia, drobno posiekana)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, przeciśnięte przez praszkę)
- Oliwa z oliwek – 15 g (1 łyżka)
- Bazylia świeża lub suszona – 10 g (kilka listków lub 1 łyżeczka suszonej)
- Oregano suszone – 1 łyżeczka (5 g)
- Sól i pieprz – do smaku

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie makaronu:

- Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok.

### 2. Przygotowanie szpinaku:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę. Następnie dodaj szpinak i duś przez 2–3 minuty, aż zmniejszy objętość. Dopraw solą, pieprzem i odrobiną gałki muskatołowej. Jeśli używasz mrożonego szpinaku, upewnij się, że jest dobrze odciśnięty z wody.

### 3. Przygotowanie sosu pomidorowego:

- W rondelku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj cebulę i smaż przez 2–3 minuty, aż się zeszkli. Następnie dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę. Dodaj pomidory, bazylię, oregano, sól i pieprz. Gotuj na małym ogniu przez 10 minut, mieszając od czasu do czasu.

### 4. Przygotowanie mieszanki ricotty:

- W misce wymieszaj ricottę z jajkiem, skórka z cytryny (jeśli używasz), połową startego parmezanu oraz solą i pieprzem do smaku.

### 5. Składanie zapiekanki:

- W naczyniu żaroodpornym (ok. 20x30 cm) rozprowadź ciekłą warstwę sosu pomidorowego na dnie. Następnie ułóż warstwę makaronu, potem szpinak, a na to warstwę ricotty. Powtarzaj warstwy, aż wykorzystasz wszystkie składniki. Na wierzchu rozprowadź pozostały sos pomidorowy, posyp resztą parmezanu i mozzarellą.

### 6. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 190°C (górną-dół). Piecz zapiekankę przez 20–25 minut, aż ser na wierzchu się zarumieni.

### 7. Podanie:

- Wyjmij zapiekankę z piekarnika i odstaw na kilka minut przed podaniem. Posyp świeżą bazylią lub natką pietruszki.



# STIR-FRY Z WIEPRZOWINĄ, ANANASEM I PAPRYKĄ



## Składniki (na około 4 porcje):

### Do stir-fry:

- Polędwiczka wieprzowa – 500 g (pokrojona w cienkie paski)
- Papryka czerwona – 200 g (1 duża, pokrojona w paski)
- Papryka żółta – 200 g (1 duża, pokrojona w paski)
- Świeży ananas – 200 g (pokrojony w kostkę; można zastąpić ananasem z puszki w soku, dobrze osączonym)
- Cebula czerwona – 100 g (1 średnia, pokrojona w piórka)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Imbir świeży – 10 g (starty)
- Oliwa z oliwek lub olej sezamowy – 20 g (2 łyżki)
- Szczypiorek lub kolendra – 10 g (do dekoracji)

### Do sosu:

- Sos sojowy niskosodowy – 40 g (około 2 łyżki)
- Sos rybny – 10 g (1 łyżeczka, opcjonalnie)
- Sok z limonki lub cytryny – 15 g (1 łyżka)
- Miód – 10 g (1 łyżeczka)
- Skrobia kukurydziana – 10 g (1 łyżeczka, rozmieszana w 20 g wody)
- Ostra papryczka chili – 1 sztuka (drobno posiekana, opcjonalnie)

### Do podania:

- Ryż brązowy lub jaśminowy – 200 g (przed ugotowaniem)
- Sezam – 10 g (1 łyżka, do posypania)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie składników:

- Polędwiczkę wieprzową pokrój w cienkie paski. Dopraw solą, pieprzem i odstaw na chwilę. Pokrój papryki, cebulę i ananasa na odpowiednie kawałki. Przygotuj czosnek, imbir i chili.

### 2. Przygotowanie sosu:

- W miseczce wymieszaj sos sojowy, sos rybny, sok z limonki, miód i rozmieszaną skrobię kukurydzianą. Odstaw na bok.

### 3. Podsmażenie mięsa:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej połowę oleju. Smaż kawałki wieprzowiny na dużym ogniu przez 3–4 minuty, aż będą złociste i usmażone. Zdejmij z patelni i odstaw.

### 4. Smażenie warzyw i ananasa:

- Na tej samej patelni rozgrzej resztę oleju. Dodaj cebulę, czosnek i imbir, smaż przez 1 minutę. Następnie dodaj papryki i smaż przez 3–4 minuty, aż zmiękną, ale zachowają chrupkość. Na końcu dodaj kawałki ananasa i smaż jeszcze 1 minutę.

### 5. Łączenie składników:

- Do warzyw i ananasa dodaj usmażoną wieprzowinę i przygotowany sos. Mieszaj całość, aż sos zgęstnieje i równomiernie pokryje wszystkie składniki (około 2–3 minuty). Dopraw do smaku solą i pieprzem, jeśli to konieczne.

### 6. Podanie dania:

- Na talerzu ułóż porcję ugotowanego ryżu. Na wierzch nałóż stir-fry z wieprzowiną, ananasem i papryką. Posyp sezamem i świeżym szczypiorkiem lub kolendrą.



# RISOTTO Z GRZYBAMI I SZAFRANEM



## Składniki (na około 4 porcje):

- Ryż arborio lub carnaroli – 320 g
- Suszone grzyby (np. borowiki lub podgrzybki) – 20 g
- Świeże grzyby (np. pieczarki, boczniaki lub kurki) – 300 g
- Bulion warzywny – 1 litr (ciepły)
- Szafran – 1 szczypta (namoczona w 50 g ciepłej wody)
- Cebula – 100 g (1 średnia, drobno posiekana)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Białe wytrawne wino – 100 g
- Parmezan – 50 g (starty)
- Masło – 20 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Natka pietruszki – 10 g (posiekana, opcjonalnie do dekoracji)
- Sól i pieprz – do smaku

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie suszonych grzybów:

- Suszone grzyby zalej ciepłą wodą (ok. 200 ml) i odstaw na 15 minut, aby zmiękły. Następnie odcedź je (zachowując wodę) i drobno posiekaj.

### 2. Przygotowanie świeżych grzybów:

- Świeże grzyby oczyść i pokrój na plasterki. Na patelni rozgrzej połowę oliwy z oliwek, dodaj świeże grzyby i smaż na średnim ogniu przez 5 minut, aż zmiękną. Odstaw na bok.

### 3. Smażenie podstawy:

- W dużym rondlu lub głębokiej patelni rozgrzej resztę oliwy i masło. Dodaj cebulę i smaż na małym ogniu przez 2–3 minuty, aż się zeszkli. Dodaj czosnek i smaż jeszcze minutę. Następnie wsyp ryż i mieszaj przez 1–2 minuty, aż stanie się lekko przezroczysty.

### 4. Dodanie wina:

- Wlej białe wino do ryżu i gotuj, mieszając, aż całkowicie odparuje.

### 5. Gotowanie risotto:

- Dodaj posiekane suszone grzyby wraz z wodą, w której się moczyły (przecedzoną przez sitko, aby usunąć ewentualny piasek). Następnie wlewaj bulion po jednej chochelce, czekając, aż płyn się wchłonie przed dodaniem kolejnej porcji. Mieszaj regularnie, aby ryż się nie przypalił. Po około 10 minutach dodaj przygotowane świeże grzyby.

### 6. Dodanie szafranu:

- Na ostatnie 5 minut gotowania wlej wodę z szafranem i dokładnie wymieszaj, aby risotto nabrało złotego koloru.

### 7. Wykończenie:

- Gdy ryż będzie miękki, ale lekko al dente, zdejmij risotto z ognia. Dodaj starty parmezan, resztę masła i delikatnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

### 8. Podanie:

- Risotto podawaj od razu, posypane posiekaną natką pietruszki i opcjonalnie dodatkowym parmezanem.



# SALATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ, PIECZONYMI WARZYWAMI I FETA



## Składniki (na około 4 porcje):

### Do sałatki:

- Kasza gryczana (niepalona lub palona) – 200 g
- Papryka czerwona – 200 g (1 duża, pokrojona w kostkę)
- Cukinia – 200 g (pokrojona w półplasterki)
- Bakłażan – 200 g (pokrojony w kostkę)
- Marchewka – 150 g (pokrojona w słupki)
- Cebula czerwona – 100 g (1 średnia, pokrojona w piórka)
- Ser feta (lub zamiennik roślinny) – 150 g (pokrojony w kostkę)
- Oliwa z oliwek – 30 g (2 łyżki)
- Świeże liście szpinaku lub rukoli – 100 g
- Pestki dyni lub słonecznika – 20 g (uprażone na suchej patelni)

### Do dressingu:

- Sok z cytryny – 20 g (około 2 łyżki)
- Oliwa z oliwek – 20 g (1 łyżka)
- Czosnek – 5 g (1 mały ząbek, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę)
- Miód lub syrop klonowy – 10 g (1 łyżeczka)
- Musztarda dijon – 10 g (1 łyżeczka)
- Sól i pieprz – do smaku

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie kaszy gryczanej:

- Ugotuj kaszę w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw do przestudzenia.

### 2. Przygotowanie pieczonych warzyw:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (górną). W misce wymieszaj paprykę, cukinię, bakłażana, marchewkę i cebulę z oliwą z oliwek, solą i pieprzem. Rozłóż warzywa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 20–25 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione. Odstaw do ostygnięcia.

### 3. Przygotowanie dressingu:

- W małej miseczce wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, czosnek, miód, musztardę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

### 4. Łączenie składników:

- W dużej misce wymieszaj ugotowaną kaszę, pieczone warzywa, liście szpinaku lub rukoli oraz połowę dressingu. Delikatnie wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły.

### 5. Dodanie fety i pestek:

- Na wierzchu ułóż kawałki fety i posyp uprażonymi pestkami dyni lub słonecznika. Polej resztą dressingu tuż przed podaniem.



# KURCZAK TERIYAKI Z RYŻEM I WARZYWAMI



## Składniki (na około 4 porcje):

### Do kurczaka:

- Pierś z kurczaka – 500 g (pokrojona w paski lub kostkę)
- Oliwa z oliwek lub olej sezamowy – 15 g (1 łyżka)
- Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Imbir świeży – 10 g (starty)

### Do sosu teriyaki:

- Sos sojowy niskosodowy – 60 g (4 łyżki)
- Miód – 20 g (1 łyżka)
- Ocet ryżowy lub sok z cytryny – 15 g (1 łyżka)
- Skrobia kukurydziana – 10 g (1 łyżeczka, rozmieszana w 20 g wody)
- Woda – 50 g
- Sezam – 10 g (1 łyżka, do posypania)

### Do warzyw:

- Brokuły – 300 g (różyczki)
- Marchewka – 150 g (pokrojona w cienkie słupki lub plasterki)
- Papryka czerwona – 200 g (pokrojona w paski)
- Cebula czerwona – 100 g (pokrojona w piórka)
- Oliwa z oliwek – 15 g (1 łyżka)

### Do podania:

- Ryż jaśminowy lub brązowy – 200 g (przed ugotowaniem)
- Szczypiorek lub kolendra – 10 g (do dekoracji)

## Sposób przygotowania:

### 1. Przygotowanie ryżu:

- Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odstaw w ciepłe miejsce.

### 2. Przygotowanie sosu teriyaki:

- W małym rondelku wymieszaj sos sojowy, miód, ocet ryżowy, wodę i skrobię kukurydzianą. Podgrzewaj na małym ogniu, mieszając, aż sos zgęstnieje. Odstaw.

### 3. Przygotowanie kurczaka:

- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek lub olej sezamowy. Dodaj czosnek i imbir, smaż przez 1 minutę. Następnie dodaj kawałki kurczaka i smaż przez 6–8 minut, aż będą złociste i usmażone. Wlej połowę przygotowanego sosu teriyaki i mieszaj, aż kurczak będzie równomiernie pokryty sosem. Zdejmij z patelni i odstaw.

### 4. Przygotowanie warzyw:

- Na tej samej patelni rozgrzej oliwę. Dodaj marchewkę, brokuły i smaż przez 3–4 minuty. Następnie dodaj paprykę i cebulę, smaż kolejne 3 minuty, aż warzywa będą miękkie, ale chrupiące. Możesz dodać 2–3 łyżki wody, aby warzywa lekko się poddużyły.

### 5. Łączenie składników:

- Do warzyw dodaj kurczaka i resztę sosu teriyaki. Smaż razem przez 2–3 minuty, aby smaki się połączyły.

### 6. Podanie:

- Na talerz wyłóż porcję ugotowanego ryżu, a na wierzch połóż kurczaka teriyaki z warzywami. Posyp sezamem i udekoruj szczypiorkiem lub kolendrą.



# PAKIET PREMIUM



**77 jadłospisów**  
1500-2500 kcal



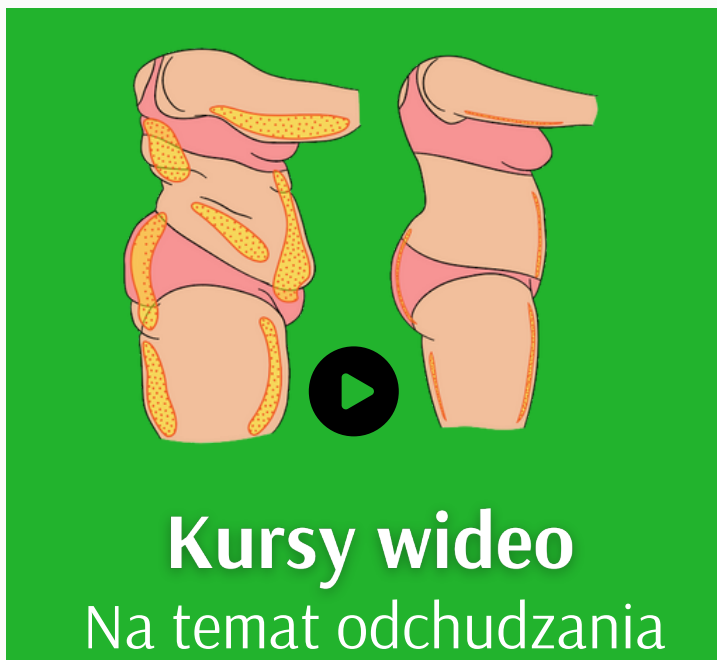
**10 ebooków**  
same fakty



**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

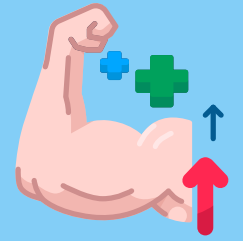


# CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



## 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

