

WIECZOROWE SMAKOWITOŚCI+ PRZEPISY

PLACKI Z CUKINII Z DIPEM JOGURTOWO-CZOSNKOWYM I SAŁATKĄ Z POMIDORÓW



Cukinia



Czosnek



Mąka pełnoziarnista



Pomidory koktajlowe



Czerwona cebula



Jogurt naturalny

QUESADILLA Z SEREM HALLOUMI, SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI



Tortille



Szpinak



Ser halloumi



Suszone pomidory



Czerwona cebula



Oliwa z oliwek

MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z SOSEM PESTO Z JARMUŻU I PIECZONYMI POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Makaron
pełnoziarnisty



Jarmuż



Pomidorki koktajlowe



Oliwa z oliwek



Orzechy nerkowca



Parmezan

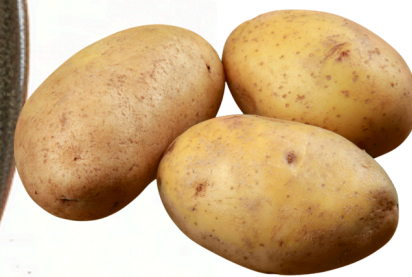
KOTLETY Z SOCZEWICY Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ Z RUKOLI



Czerwona soczewica



Marchew



Ziemniaki



Rukola



Bułka tarta



Oliwa z oliwek

TARTA Z BROKUŁAMI, FETA I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Mąka pełnoziarnista



Oliwa z oliwek



Jogurt naturalny



Orzechy włoskie



Brokuł



Ser feta

KASZA JAGLANA Z PIECZONĄ DYNIĄ, PESTKAMI GRANATU I TAHINI



Kasza jaglana



Dynia



Oliwa z oliwek



Miód



Granat



Tahini

ZAPIEKANE BAKŁAŻANY FASZEROWANE KOMOSĄ RYŻOWĄ I WARZYWAMI



Bakłażan



Komosa ryżowa



Cukinia



Pomidory krojone



Mozzarella



Oliwa z oliwek

ZUPA KREM Z SOCZEWICY CZERWONEJ Z MLECZKIEM KOKOSOWYM I LIMONKĄ



Mleko kokosowe



Soczewica



Bulion warzywny



Imbir



Pomidory krojone



Sok z limonki

SAŁATKA Z PIECZONYM KALAFIOMEM, CIECIERZYCĄ I GRANATEM



Ciecierzycza



Kalafior



Jogurt naturalny



Tahini

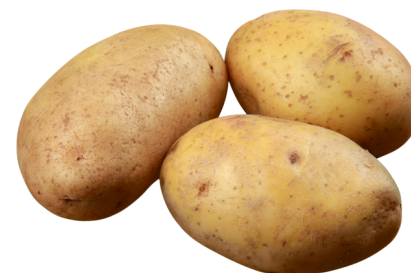


Pestki granatu



Oliwa z oliwek

ZAPIEKANKA WARZYWNA Z ZIEMNIAKAMI, BATATAMI I SEREM CHEDDAR



Ziemniaki



Bataty



Cukinia



Ser cheddar



Śmietana 12%

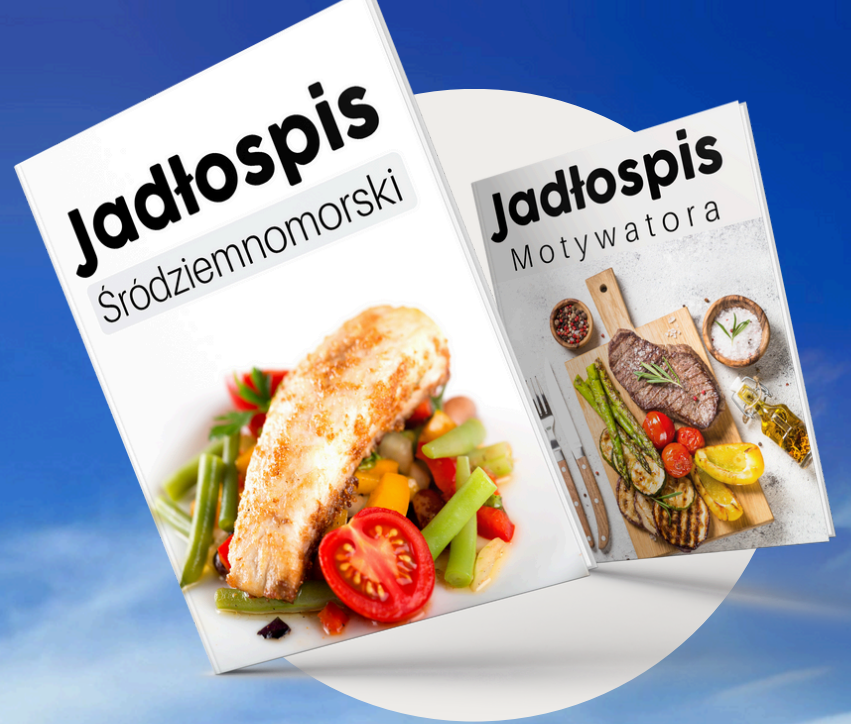


Oliwa z oliwek

PAKIET

PREMIUM

129zł



2500
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo

25 godzin
Audiobooków

MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z SOSEM

PESTO Z JARMUŻU I PIECZONYMI POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI



Składniki (na 4 porcje):

- Makaron pełnoziarnisty – 300 g
- Jarmuż (liście, bez twardych łodyg) – 100 g
- Oliwa z oliwek – 60 g
- Orzechy nerkowca – 30 g
- Parmezan (lub wegański zamiennik) – 30 g
- Czosnek – 10 g (ok. 2 ząbki)
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny mielony – 2 g
- Pomidorki koktajlowe – 250 g
- Oliwa z oliwek do pieczenia – 10 g
- Suszone zioła (np. oregano, tymianek) – 3 g

Przygotowanie:

1. Pieczenie pomidorków koktajlowych:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (górna i dolna grzałka).
- Pomidorki koktajlowe umyj, osusz i umieść w naczyniu żaroodpornym.
- Skrop je 10 g oliwy z oliwek, posyp ziołami, solą i pieprzem.
- Piecz przez około 15 minut, aż lekko się skarmelizują.

2. Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj osoloną wodę (5 g soli na 1 litr wody).
- Ugotuj makaron al dente według instrukcji na opakowaniu, odcedź, zachowując około 50 ml wody z gotowania.

3. Przygotowanie pesto z jarmużu:

- Jarmuż zblanszuj przez 1-2 minuty w gorącej wodzie, następnie przełóż do miski z zimną wodą, aby zachował intensywny kolor.
- W blenderze umieść jarmuż, oliwę z oliwek, orzechy nerkowca, parmezan, czosnek, sok z cytryny, sól i pieprz.
- Blenduj na gładką pastę, dodając w razie potrzeby odrobinę wody z gotowania makaronu, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

4. Łączenie składników:

- Na dużej patelni podgrzej pesto z odrobiną wody z gotowania makaronu, a następnie dodaj ugotowany makaron.
- Wymieszaj, aby makaron równomiernie pokrył się sosem.

5. Serwowanie:

- Przełóż makaron na talerze, na wierzch dodaj pieczone pomidorki koktajlowe.
- Opcjonalnie posyp dodatkowym parmezanem lub świeżymi ziołami, np. natką pietruszki.

KOTLETY Z SOCZEWICY Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ Z RUKOLI



Składniki (na 4 porcje):

Kotlety z soczewicy:

- Czerwona soczewica (sucha) – 200 g
- Marchew (starta) – 100 g
- Cebula (drobno posiekana) – 80 g
- Czosnek (drobno posiekany) – 10 g (ok. 2 ząbki)
- Bułka tarta pełnoziarnista – 50 g
- Siemię lniane mielone – 10 g
- Woda – 30 g (do siemienia lnianego)
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Przyprawy: sól (5 g), pieprz (2 g), kumin (3 g), papryka wędzona (2 g), zioła prowansalskie (2 g)

Pieczone ziemniaki:

- Ziemniaki (ze skórką, młode lub zwykłe) – 600 g
- Oliwa z oliwek – 15 g
- Przyprawy: sól (5 g), pieprz (2 g), papryka słodka (2 g), rozmaryn suszony (3 g)

Sałatka z rukoli:

- Rukola – 100 g
- Pomidor koktajlowy – 200 g
- Ogórek świeży – 150 g
- Pestki dyni (uprażone) – 20 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Sól i pieprz – do smaku

Przygotowanie:

1. Pieczone ziemniaki:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Ziemniaki dokładnie umyj, pokrój na ćwiartki lub plastry, zależnie od wielkości.
- W misce wymieszaj ziemniaki z oliwą, solą, pieprzem, papryką i rozmarynem.
- Wyłóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez 30–35 minut, mieszając w połowie czasu.

2. Kotlety z soczewicy:

- Soczewicę opłucz i ugotuj w osolonej wodzie do miękkości (ok. 15 minut), odcedź i ostudź.
- W miseczce wymieszaj mielone siemię lniane z wodą i odstaw na 5 minut, aby powstał gęsty "kleik".
- Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż cebulę, czosnek i startą marchew do miękkości.
- W dużej misce wymieszaj soczewicę, podsmażone warzywa, siemię lniane, bułkę tartą i przyprawy.
- Uformuj kotlety (ok. 8 sztuk) i ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub smaź na patelni z odrobiną oliwy po 3–4 minuty z każdej strony.

3. Sałatka z rukoli:

- Rukolę umyj i osusz.
- Pomidory koktajlowe przekrój na pół, ogórka pokrój w cienkie plasterki.
- Wymieszaj rukolę, pomidory, ogórka i pestki dyni.
- Skrop oliwą z oliwek, sokiem z cytryny i dopraw solą oraz pieprzem.

4. Serwowanie:

- Na talerzach ułóż kotlety z soczewicy, pieczone ziemniaki i porcję sałatki z rukoli.
- Możesz dodatkowo podać jogurt naturalny jako lekki sos do kotletów.

TARTA Z BROKUŁAMI, FETA I ORZECHAMI WŁOSKIMI



Składniki (na formę o średnicy 24 cm):

Ciasto kruche pełnoziarniste:

- Mąka pełnoziarnista – 200 g
- Oliwa z oliwek – 50 g
- Jogurt naturalny – 50 g
- Jajko – 50 g (1 sztuka)
- Sól – 2 g

Nadzienie:

- Brokuł (rózyczki) – 300 g
- Ser feta – 150 g
- Orzechy włoskie (posiekane) – 40 g
- Jajka – 150 g (3 sztuki)
- Jogurt naturalny – 150 g
- Mleko – 50 g
- Czosnek (drobno posiekany) – 5 g (1 ząbek)
- Sól – 3 g
- Pieprz czarny mielony – 2 g
- Gałka muszkatołowa – szczypta

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta kruchego:

- W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą z solą.
- Dodaj oliwę, jogurt i jajko. Zagnieć ciasto, aż będzie elastyczne.
- Owiń w folię spożywczą i schłódź w lodówce przez 30 minut.

2. Podpiekanie spodu:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Rozwałkuj ciasto i wyłóż nim formę do tarty, dociskając do brzegów.
- Nakłuj ciasto widelcem i przykryj papierem do pieczenia, a na wierzch wysyp obciążenie (np. suchy ryż lub fasolę).
- Piecz przez 10 minut, następnie usuń obciążenie i piecz kolejne 5 minut.

3. Przygotowanie nadzienia:

- Brokuł podziel na małe różyczki i blanszuj w osolonej wodzie przez 3–4 minuty, następnie przełóż do zimnej wody, aby zatrzymać proces gotowania.
- W misce wymieszaj jajka, jogurt, mleko, czosnek, sól, pieprz i gałkę muszkatołową, tworząc jednolitą masę.

4. Składanie tarty:

- Na podpieczonym spodzie rozłóż różyczki brokuła i pokruszoną fetę.
- Wlej masę jajeczną i posyp wierzch posiekanymi orzechami włoskimi.

5. Pieczenie:

- Piecz tartę w temperaturze 180°C przez 25–30 minut, aż masa jajeczna się zetnie, a wierzch lekko zarumieni.

6. Serwowanie:

- Wyjmij tartę z piekarnika i pozostaw na 10 minut do przestygnięcia.
- Podawaj na ciepło lub zimno, np. z sałatką z rukoli i pomidorów.

KASZA JAGLANA Z PIECZONĄ DYNIĄ, PESTKAMI GRANATU I TAHINI



Składniki (na 4 porcje):

- Kasza jaglana – 200 g
- Dynia (obrana, pokrojona w kostkę) – 400 g
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Cynamon – 2 g
- Papryka wędzona – 2 g
- Sól – 3 g
- Granat (pestki) – 100 g
- Pestki dyni (uprażone) – 20 g
- Tahini (pasta sezamowa) – 40 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Miód (lub syrop klonowy) – 10 g
- Woda – 30 g (do tahini sosu)
- Świeża kolendra lub natka pietruszki (posiekana) – 10 g (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Pieczenie dyni:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Dynię pokrój w kostkę (ok. 2 cm).
- W misce wymieszaj oliwę, cynamon, paprykę wędzoną i sól, a następnie obtocz w tej mieszance kawałki dyni.
- Wyłóż dynię na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez 20–25 minut, aż będzie miękka i lekko skarmelizowana.

2. Gotowanie kaszy jaglanej:

- Kaszę jaglaną opłucz kilkakrotnie w zimnej wodzie, aby pozbyć się goryczki.
- W garnku zagotuj 400 ml wody z odrobiną soli, dodaj kaszę i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 12–15 minut, aż wchłonie całą wodę.
- Po ugotowaniu odstaw kaszę na kilka minut, a następnie spulchnij widelcem.

3. Przygotowanie sosu tahini:

- W miseczce wymieszaj tahini, sok z cytryny, miód i wodę, aż powstanie gładki, kremowy sos. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj więcej wody.

4. Łączenie składników:

- Ugotowaną kaszę jaglaną wymieszaj z pieczoną dynią.
- Przełóż na talerze lub do misek.
- Na wierzch posyp pestkami granatu i uprażonymi pestkami dyni.

5. Serwowanie:

- Polej danie sosem tahini i udekoruj świeżą kolendrą lub natką pietruszki, jeśli lubisz.

ZAPIEKANE BAKŁAŻANY FASZEROWANE KOMOSĄ RYŻOWĄ I WARZYWAMI



Składniki (na 4 porcje):

- Bakłażany (średnie) – 2 sztuki (ok. 600 g)
- Komosa ryżowa (sucha) – 120 g
- Cukinia (pokrojona w drobną kostkę) – 150 g
- Papryka czerwona (pokrojona w kostkę) – 150 g
- Cebula (drobno posiekana) – 80 g
- Czosnek (drobno posiekany) – 10 g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Pomidory krojone w puszcze – 200 g
- Przyprawy: sól (5 g), pieprz (2 g), papryka wędzona (2 g), oregano suszone (3 g), bazylia suszona (3 g)
- Ser mozzarella (tarty) – 80 g (lub wegański zamiennik)
- Natka pietruszki lub świeża bazylia (do dekoracji) – 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bakłażanów:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Bakłażany przekrój wzdłuż na pół i wydrąż miąższ łyżką, pozostawiając ok. 1 cm miąższu przy skórce.
- Miąższ pokrój w drobną kostkę i odstaw.
- Połówki bakłażanów skrop 10 g oliwy z oliwek, posól i piecz w piekarniku przez 15 minut, aż lekko zmiękną.

2. Przygotowanie farszu:

- Komosę ryżową przepłucz pod bieżącą wodą i ugotuj w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu (ok. 15 minut).
- Na patelni rozgrzej 20 g oliwy z oliwek, dodaj cebulę i czosnek, a następnie podsmaż, aż zmiękną.
- Dodaj pokrojony miąższ z bakłażanów, cukinię i paprykę, a następnie smaż przez 5–7 minut, aż warzywa zmiękną.
- Dodaj krojone pomidory, przyprawy (sól, pieprz, paprykę wędzoną, oregano i bazylię) i duś całość przez 5 minut, aby smaki się połączyły.
- Połącz warzywa z ugotowaną komosą ryżową, dokładnie wymieszaj.

3. Faszerowanie bakłażanów:

- Wyjmij podpieczone bakłażany z piekarnika i napełnij je przygotowanym farszem.
- Posyp wierzch startą mozzarellą.

4. Pieczenie:

- Piecz faszerowane bakłażany w temperaturze 200°C przez 15–20 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.

5. Serwowanie:

- Wyjmij bakłażany z piekarnika i udekoruj posiekaną natką pietruszki lub świeżą bazylią.
- Podawaj na ciepło, np. z sałatką z rukoli i pomidorów.



**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**

ZUPA KREM Z SOCZEWICY CZERWONEJ Z MLECZKIEM KOKOSOWYM I LIMONKĄ



Składniki (na 4 porcje):

- Soczewica czerwona (sucha) – 200 g
- Mleczko kokosowe (pełnotłuste) – 400 g (1 puszka)
- Bulion warzywny – 800 ml
- Cebula (drobno posiekana) – 80 g
- Czosnek (drobno posiekany) – 10 g (2 ząbki)
- Imbir świeży (starty) – 10 g
- Pomidory krojone w puszcze – 400 g (1 puszka)
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Przyprawy:
 - Kurkuma – 5 g
 - Papryka wędzona – 3 g
 - Kmin rzymski (kumin) – 3 g
 - Sól – 5 g
 - Pieprz czarny mielony – 2 g
- Sok z limonki – 10 g (z ok. 1 limonki)
- Kolendra świeża (opcjonalnie do dekoracji) – 10 g
- Pestki dyni lub słonecznika (uprażone, opcjonalnie) – 20 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie bazy z warzyw:

- W garnku rozgrzej oliwę z oliwek.
- Dodaj cebulę, czosnek i imbir, a następnie podsmaż przez 2–3 minuty, aż zmiękną i uwolnią aromat.
- Dodaj kurkumę, paprykę wędzoną i kumin, wymieszaj i smaż jeszcze 1 minutę, aby wydobyć smak przypraw.

2. Gotowanie zupy:

- Do garnka dodaj soczewicę, pomidory z puszki, bulion warzywny i sól.
- Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez 15–20 minut, aż soczewica zmięknie.

3. Dodanie mleczka kokosowego:

- Wlej mleczko kokosowe do zupy, dokładnie wymieszaj i gotuj jeszcze przez 5 minut.
- Doprav pieprzem i sokiem z limonki do smaku.

4. Blendowanie:

- Zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub w kielichu.
- Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę bulionu lub wody.

5. Serwowanie:

- Przelej zupę do misek.
- Udekoruj świeżą kolendrą, pestkami dyni lub słonecznika oraz plasterkiem limonki, jeśli lubisz.

PLACKI Z CUKINII Z DIPEM JOGURTOWO-CZOSNKOWYM I SAŁATKĄ Z POMIDORÓW



Składniki (na 4 porcje):

Placki z cukinii:

- Cukinia (średnia, starta na tarce o grubych oczkach) – 400 g
- Jajka – 100 g (2 sztuki)
- Mąka pełnoziarnista – 60 g
- Parmezan (starty) – 30 g (opcjonalnie)
- Czosnek (drobno posiekany lub przeciśnięty) – 5 g (1 ząbek)
- Sól – 5 g
- Pieprz czarny mielony – 2 g
- Oliwa z oliwek – 20 g (do smażenia)
- Koperek lub natka pietruszki (posiekana) – 10 g

Dip jogurtowo-czosnkowy:

- Jogurt naturalny – 200 g
- Czosnek (przeciśnięty przez praskę) – 5 g (1 ząbek)
- Sok z cytryny – 5 g
- Sól i pieprz – do smaku
- Koperek lub natka pietruszki (drobno posiekana) – 5 g

Sałatka z pomidorów:

- Pomidory (koktajlowe lub inne) – 400 g
- Czerwona cebula (pokrojona w cienkie plasterki) – 50 g
- Oliwa z oliwek – 10 g
- Sok z cytryny lub ocet balsamiczny – 5 g
- Świeża bazylija (posiekana) – 10 g
- Sól i pieprz – do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie placków z cukinii:

- Startą cukinię posól (2 g soli) i odstaw na 10 minut, aby puściła wodę.
- Po tym czasie dokładnie odciśnij cukinię z nadmiaru wody, używając ręcznika kuchennego lub sita.
- W misce wymieszaj cukinię z jajkami, mąką, parmezanem, czosnkiem, pieprzem i resztą soli. Dodaj posiekany koperek lub natkę pietruszki.
- Rozgrzej oliwę na patelni. Nakładaj łyżką porcje masy, formując placki, i smaż po 2–3 minuty z każdej strony, aż będą złociste.

2. Przygotowanie dipu jogurtowo-czosnkowego:

- W miseczce wymieszaj jogurt z czosnkiem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Dodaj posiekany koperek lub natkę pietruszki.
- Schłódź w lodówce, aby smaki się połączyły.

3. Przygotowanie sałatki z pomidorów:

- Pomidory pokrój na połówki (koktajlowe) lub w plastry (większe).
- Wymieszaj je z czerwoną cebulą, oliwą, sokiem z cytryny lub octem balsamicznym oraz posiekaną bazylią. Dopraw solą i pieprzem.

4. Serwowanie:

- Na talerzach ułóż placki z cukinii, obok dip jogurtowo-czosnkowy i porcję sałatki z pomidorów.
- Opcjonalnie udekoruj świeżymi ziołami.

QUESADILLA Z SEREM HALLOUMI, SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI



Składniki (na 4 porcje):

- Tortille pełnoziarniste – 4 sztuki (ok. 200 g)
- Ser halloumi (pokrojony w cienkie plastry) – 200 g
- Szpinak świeży – 150 g
- Suszone pomidory w oliwie (pokrojone w paski) – 80 g
- Czerwona cebula (pokrojona w cienkie plasterki) – 50 g
- Czosnek (drobno posiekany) – 5 g (1 ząbek)
- Oliwa z oliwek (z pomidorów suszonych) – 10 g
- Świeża bazylia (opcjonalnie, do dekoracji) – 5 g
- Sól i pieprz – do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie farszu:

- Rozgrzej 10 g oliwy na patelni i podsmaż czosnek przez kilka sekund, aż uwolni aromat.
- Dodaj świeży szpinak i podsmaż, aż zwiędnie (ok. 2–3 minuty). Dopraw solą i pieprzem, a następnie odstaw do ostygnięcia.

2. Smażenie sera halloumi:

- Na suchej, rozgrzanej patelni grillowej lub zwykłej podsmaż plastry sera halloumi na złoty kolor z obu stron (po ok. 1–2 minuty na stronę).

3. Składanie quesadilli:

- Na połowie każdej tortilli rozłóż podsmażony szpinak, plastry halloumi, pokrojone suszone pomidory i czerwoną cebulę.
- Złóż tortille na pół, dociskając lekko, aby farsz się nie rozsypywał.

4. Smażenie quesadilli:

- Rozgrzej suchą patelnię lub użyj minimalnej ilości oliwy.
- Smaż quesadille po 2–3 minuty z każdej strony na średnim ogniu, aż będą złociste i chrupiące, a ser w środku się rozpuści.

5. Serwowanie:

- Przekrój quesadille na trójkąty i ułóż na talerzu.
- Udekoruj świeżą bazylią i podawaj z ulubionym sosem, np. jogurtowym, guacamole lub salsą pomidorową.

SAŁATKA Z PIECZONYM KALAFIOMEM, CIECIERZYCĄ I GRANATEM



Składniki (na 4 porcje):

- Kalafior (podzielony na różyczki) – 500 g
- Ciecierzycza (ugotowana lub z puszki, odsączona) – 240 g
- Pestki granatu – 100 g
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Przyprawy:
 - Papryka wędzona – 5 g
 - Kumin – 3 g
 - Kurkuma – 3 g
 - Sól – 5 g
 - Pieprz czarny mielony – 2 g

Dressing:

- Jogurt naturalny – 100 g
- Pasta tahini – 20 g
- Sok z cytryny – 10 g
- Czosnek (przeciśnięty przez praszkę) – 5 g (1 ząbek)
- Sól i pieprz – do smaku

Dodatki:

- Świeża natka pietruszki lub kolendra (posiekana) – 10 g
- Pestki dyni (uprażone) – 20 g

Przygotowanie:

1. Pieczenie kalafiora i ciecierzycy:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- W misce wymieszaj różyczki kalafiora i ciecierzycę z oliwą, papryką wędzoną, kuminem, kurkumą, solą i pieprzem.
- Wyłóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez 20–25 minut, mieszając w połowie czasu, aż kalafior będzie złocisty, a ciecierzycza chrupiąca.

2. Przygotowanie dressingu:

- W miseczce wymieszaj jogurt, tahini, sok z cytryny, czosnek, sól i pieprz. Jeśli dressing jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

3. Łączenie składników:

- W dużej misce połącz upieczony kalafior, ciecierzycę i pestki granatu.
- Polej sałatkę dressingiem i delikatnie wymieszaj.

4. Serwowanie:

- Przełóż sałatkę na talerze.
- Posyp posiekaną natką pietruszki lub kolendrą i pestkami dyni.
- Podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

ZAPIEKANKA WARZYWNA Z ZIEMNIAKAMI, BATATAMI I SEREM CHEDDAR



Składniki (na 4 porcje):

- Ziemniaki – 400 g
- Bataty – 400 g
- Cukinia (pokrojona w plastry) – 200 g
- Marchew (pokrojona w cienkie plasterki) – 150 g
- Cebula (pokrojona w półplasterki) – 100 g
- Czosnek (przeciśnięty przez prasę) – 10 g (2 ząbki)
- Oliwa z oliwek – 30 g
- Śmietanka 12% (lub jogurt naturalny) – 200 g
- Ser cheddar (starty) – 100 g
- Przyprawy:
 - Papryka wędzona – 5 g
 - Tymianek suszony – 3 g
 - Rozmaryn suszony – 3 g
 - Sól – 5 g
 - Pieprz czarny mielony – 2 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie warzyw:

- Obierz ziemniaki i bataty, a następnie pokrój je w cienkie plasterki (ok. 3 mm).
- Cukinię, marchew i cebulę również pokrój w cienkie plasterki.

2. Podsmażenie warzyw:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę z czosnkiem przez 2–3 minuty.
- Dodaj marchew i cukinię, a następnie smaż przez kolejne 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną. Dopraw solą, pieprzem, tymiankiem i rozmarynem.

3. Układanie warstw:

- Rozgrzej piekarnik do 190°C.
- W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwami ziemniaki, bataty i podsmażone warzywa. Powtarzaj do wyczerpania składników, kończąc na warstwie ziemniaków i batatów.

4. Przygotowanie sosu:

- W miseczce wymieszaj śmietankę (lub jogurt) z papryką wędzoną i odrobiną soli.
- Polej równomiernie zapiekankę przygotowanym sosem.

5. Pieczenie:

- Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz w piekarniku przez 30 minut.
- Po tym czasie zdejmij folię, posyp wierzch startym cheddarem i piecz przez kolejne 15–20 minut, aż ser się roztopi i zapiecze na złoty kolor.

6. Serwowanie:

- Wyjmij zapiekankę z piekarnika i odstaw na kilka minut przed podaniem.
- Udekoruj świeżymi ziołami, np. natką pietruszki lub bazylią.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



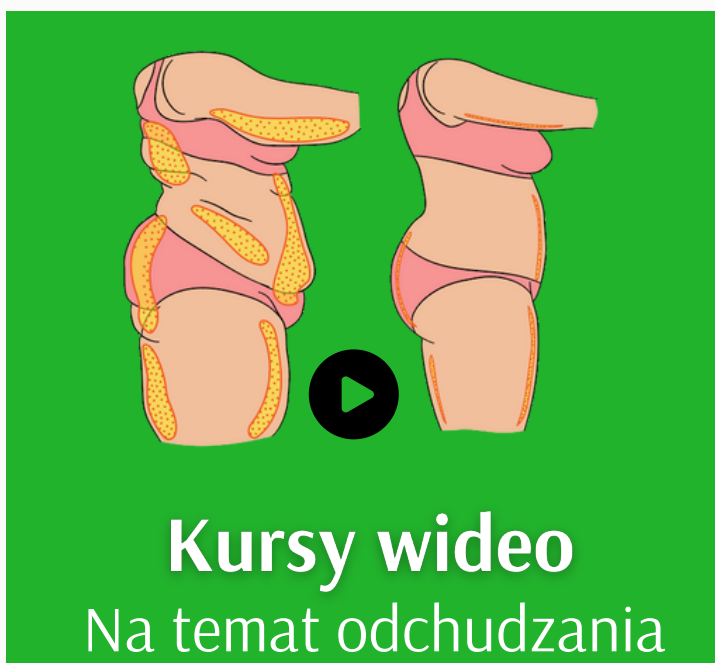
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały

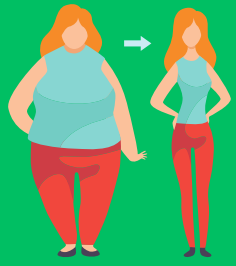


Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



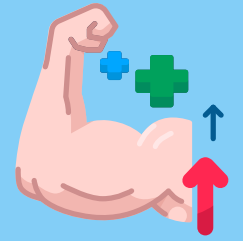
Dopasowana
dieta

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

