

10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY



PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z WARZYWAMI I QUINOA



Pierś z indyka



Oliwa z oliwek



Cukinia



Komosa ryżowa



Papryka



Sok z cytryny



SAŁATKA Z RYŻEM BRĄZOWYM, KURCZAKIEM I WARZYWAMI



Pierś z kurczaka



Brązowy ryż



Papryka



Ogórek



Oliwa z oliwek



Rukola



SALATKA Z FALAFELEM, HUMMUSEM I WARZYSWAMI



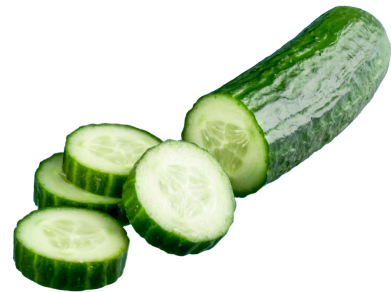
Ciecierzycza



Pasta tahini



Mix sałat



Ogórek

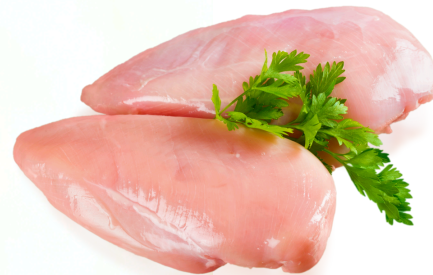


Cebula



Pomidorki
koktajlowe

KURCZAK W SOSIE MUSZTARDOWO- MIODOWYM Z KASZĄ BULGUR



Pierś z kurczaka



Musztarda dijon



Oliwa z oliwek



Miód



Kasza bulgur



Bulion drobiowy

SALATKA Z KUSKUSEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I RUKOLĄ



Kasza kuskus



Suszone pomidory



Rukola



Czerwona papryka



Ser feta



Nasiona dyni

ZUPA MINISTRONE Z SOCZEWICĄ I WARZYWAMI



Soczewica



Bulion warzywny



Cukinia



Makaron pełnoziarnisty



Papryka



Oliwa z oliwek

SAŁATKA Z PIECZONYM BURAKIEM, ORZECHAMI I FETA



Buraki



Ser feta



Mix sałat



Orzechy włoskie



Jabłko



Oliwa z oliwek

QUINOA Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI I HUMMUSEM



Komosa ryżowa



Pasta tahini



Cukinia



Ciecierzycza



Papryka



Oliwa z oliwek



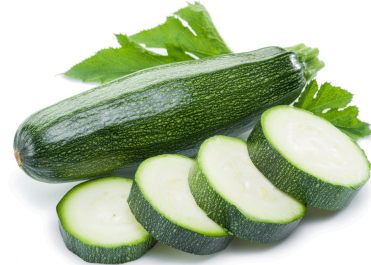
STIR-FRY Z KREWETKAMI, PAPRYKĄ I CUKINIĄ



Surowe krewetki



Papryki



Cukinia



Marchew



Sos sojowy



Miód



PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM CYTRYNOWYM I SZPARAGAMI



Filety z łososa



Szparagi



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny



Miód



Musztarda

PAKIET

PREMIUM

129zł



2500
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo

25 godzin
Audiobooków

SAŁATKA Z KUSKUSEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I RUKOLĄ



Składniki (na ok. 4 porcje):

- 200 g kaszy kuskus
- 250 ml gorącej wody
- 100 g suszonych pomidorów w oleju (odsączonych i pokrojonych w paski)
- 100 g rukoli
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g), pokrojona w drobną kostkę
- 100 g sera feta, pokruszonego
- 50 g pestek dyni, uprażonych
- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 30 g)
- Sok z połowy cytryny (ok. 20 g)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę (ok. 5 g)
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g soli, 1 g pieprzu)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (opcjonalnie, ok. 5 g)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kuskusu:

- Wsyp kaszę kuskus do miski, zalej gorącą wodą, przykryj i odstaw na 5 minut, aż kasza wchłonie wodę. Następnie spulchnij widelcem.

2. Przygotowanie składników:

- Pokrój suszone pomidory i czerwoną paprykę w drobną kostkę.
- Upraż pestki dyni na suchej patelni, aż staną się lekko złote i chrupiące.

3. Łączenie składników:

- Do kuskusu dodaj suszone pomidory, paprykę, rukolę, ser feta oraz pestki dyni.
- W małej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, czosnek, sól i pieprz. Polej sałatkę przygotowanym sosem.

4. Wykończenie:

- Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby się połączyły.
- Przed podaniem możesz posypać sałatkę posiekaną natką pietruszki.

STIR-FRY Z KREWETKAMI, PAPRYKĄ I CUKINIĄ



Składniki (na ok. 4 porcje):

- 400 g surowych krewetek (obrane i oczyszczone)
- 1 średnia cukinia (ok. 200 g), pokrojona w cienkie półplasterki
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g), pokrojona w paski
- 1 żółta papryka (ok. 150 g), pokrojona w paski
- 100 g marchewki, pokrojonej w cienkie słupki
- 1 cebula (ok. 100 g), pokrojona w piórka
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g), drobno posiekane
- 2 łyżki sosu sojowego (ok. 30 g, niskosodowego)
- 1 łyżka oleju sezamowego (ok. 15 g)
- 1 łyżeczka miodu (ok. 7 g)
- 1 łyżeczka startego imbiru (ok. 5 g)
- 1 łyżka soku z limonki (ok. 10 g)
- 1 łyżeczka mąki kukurydzianej (ok. 5 g) rozpuszczona w 2 łyżkach wody
- 2 łyżki oleju roślinnego (ok. 30 g) do smażenia
- 50 g szczypiorku, posiekanego (do dekoracji)
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g soli, 1 g pieprzu)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Krewetki osusz papierowym ręcznikiem i przypraw delikatnie solą oraz pieprzem.
- Wszystkie warzywa pokrój według opisu, aby były gotowe do smażenia.

2. Przygotowanie sosu:

- W miseczce wymieszaj sos sojowy, olej sezamowy, miód, starty imbir, sok z limonki i mąkę kukurydzianą rozpuszczoną w wodzie. Odstaw na bok.

3. Smażenie krewetek:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej 1 łyżkę oleju roślinnego. Wrzuć krewetki i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą różowe i lekko złociste. Odłóż na talerz.

4. Smażenie warzyw:

- Dodaj pozostały olej na tę samą patelnię. Wrzuć cebulę, czosnek i imbir, smaż przez 1 minutę.
- Dodaj paprykę, marchewkę i cukinię. Smaż na dużym ogniu przez 5-6 minut, aż warzywa będą lekko miękkie, ale nadal chrupiące.

5. Łączenie składników:

- Do warzyw dodaj usmażone krewetki. Wlej przygotowany sos i smaż wszystko razem przez 2-3 minuty, mieszając, aż sos zgęstnieje i równomiernie pokryje składniki.

6. Podanie:

- Przełóż stir-fry na talerze, posyp posiekanym szczypiorkiem. Możesz podać z ryżem jaśminowym, brązowym lub makaronem ryżowym.

SALATKA Z FALAFELEM, HUMMUSEM I WARZYWAMI



Składniki (na 4 porcje):

• Falafele:

- 200 g ciecierzycy z puszki (lub namoczonej i ugotowanej)
- 1 mała cebula (ok. 50 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 pęczek natki pietruszki (ok. 30 g), drobno posiekanej
- 1 łyżeczka mielonego kuminu (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka mielonej kolendry (ok. 5 g)
- 3 łyżki mąki z ciecierzycy (ok. 30 g)
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g soli, 1 g pieprzu)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 30 g) do smażenia lub pieczenia

• Hummus:

- 200 g ciecierzycy z puszki (lub ugotowanej)
- 2 łyżki pasty tahini (ok. 30 g)
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g), przeciśnięty przez praskę
- Sok z połowy cytryny (ok. 20 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 30 g)
- Sól do smaku (ok. 2 g)
- 2-3 łyżki wody do uzyskania odpowiedniej konsystencji

• Sałatka:

- 100 g mieszanki sałat (rukola, szpinak, roszponka)
- 1 ogórek (ok. 200 g), pokrojony w półplasterki
- 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 czerwona cebula (ok. 100 g), pokrojona w cienkie piórka
- 50 g oliwek czarnych lub zielonych
- Sok z połowy cytryny (ok. 20 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- Szczypta soli i pieprzu (ok. 1 g soli, 0.5 g pieprzu)

Przygotowanie:

1. Falafele:

- Wszystkie składniki na falafele (oprócz oliwy) umieść w blenderze i zmiksuj na jednolitą masę. Uformuj małe kotleciki.
- Smaż na rozgrzanej oliwie po 2-3 minuty z każdej strony lub piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 20 minut (przewracając w połowie).

2. Hummus:

- W blenderze zmiksuj ciecierzycę, tahini, czosnek, sok z cytryny i oliwę. Dodawaj wodę, aż do uzyskania kremowej konsystencji. Dopraw solą do smaku.

3. Sałatka:

- W dużej misce wymieszaj mieszankę sałat, ogórka, pomidorki, cebulę i oliwki. Skrop sokiem z cytryny, oliwą, dopraw solą i pieprzem.

4. Łączenie składników:

- Na talerzach rozłóż sałatkę, na niej ułóż falafele i dodaj po porcji hummusu.

5. Wykończenie:

- Możesz posypać świeżą pietruszką lub podać z pełnoziarnistą pitą.

KURCZAK W SOSIE MUSZTARDOWO-MIODOWYM Z KASZĄ BULGUR



Składniki (na 4 porcje):

Kurczak:

- 400 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w paski
- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 30 g)
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g), drobno posiekany
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g soli, 1 g pieprzu)

Sos musztardowo-miodowy:

- 2 łyżki musztardy Dijon (ok. 30 g)
- 1 łyżka miodu (ok. 20 g)
- 100 ml bulionu drobiowego (niskosodowego)
- 100 ml mleka (może być roślinne, np. owsiane lub migdałowe)
- 1 łyżeczka mąki kukurydzianej (ok. 5 g), rozpuszczona w 2 łyżkach wody
- 1 łyżka soku z cytryny (ok. 10 g)

Kasza bulgur:

- 200 g kaszy bulgur
- 400 ml wody
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (ok. 5 g)
- Szczypta soli (ok. 1 g)

Dodatki:

- 100 g świeżego szpinaku
- 50 g orzechów włoskich, posiekanych i uprażonych
- 1 łyżka natki pietruszki, posiekanej (ok. 5 g)

Przygotowanie:

1. Kasza bulgur:

- Zagotuj wodę z odrobiną soli i oliwy. Dodaj kaszę bulgur, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez 10-12 minut, aż wchłonie całą wodę. Odstaw pod przykryciem na 5 minut, a następnie spulchnij widelcem.

2. Kurczak:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć czosnek i smaż przez 30 sekund, następnie dodaj kawałki kurczaka. Smaż na średnim ogniu przez 6-8 minut, aż mięso będzie złociste i usmażone. Dopraw solą i pieprzem.

3. Sos musztardowo-miodowy:

- W małej misce wymieszaj musztardę, miód, bulion, mleko i sok z cytryny. Wlej mieszankę na patelnię z kurczakiem i gotuj na małym ogniu przez 3-4 minuty.
- Dodaj rozpuszczoną mąkę kukurydzianą, mieszając, aż sos zgęstnieje.

4. Łączenie składników:

- Na talerzu rozłóż porcję kaszy bulgur, dodaj świeży szpinak, a na wierzchu ułóż kurczaka w sosie. Całość posyp uprażonymi orzechami włoskimi i natką pietruszki.

PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z WARZYWAMI I QUINOA



Składniki (na 4 porcje):

Pierś z indyka:

- 400 g piersi z indyka
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 łyżeczka papryki słodkiej (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (ok. 2 g)
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 2 g)
- 1/4 łyżeczki pieprzu (ok. 1 g)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany (ok. 5 g)
- Sok z połowy cytryny (ok. 20 g)

Warzywa:

- 1 średnia cukinia (ok. 200 g), pokrojona w półplasterki
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g), pokrojona w paski
- 1 żółta papryka (ok. 150 g), pokrojona w paski
- 1 marchewka (ok. 100 g), pokrojona w cienkie słupki
- 1 czerwona cebula (ok. 100 g), pokrojona w piórka
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- Szczypta soli i pieprzu (ok. 1 g soli, 0.5 g pieprzu)

Quinoa:

- 200 g komosy ryżowej (quinoa)
- 400 ml wody
- 1/4 łyżeczki soli (ok. 1 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (ok. 5 g)

Dodatki:

- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (ok. 5 g)
- 1 łyżka pestek dyni lub słonecznika, uprażonych (ok. 15 g)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie indyka:

- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, paprykę, tymianek, czosnek, sól, pieprz i sok z cytryny. Natrzyj mieszanką pierś z indyka i odstaw na 20 minut do marynowania.
- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Indyka umieść w naczyniu żaroodpornym i piecz przez 25-30 minut, aż osiągnie wewnętrzną temperaturę 75°C. Po upieczeniu odstaw na kilka minut, aby odpoczął, a następnie pokrój w plastry.

2. Przygotowanie warzyw:

- Wszystkie warzywa wymieszaj w misce z oliwą, solą i pieprzem. Rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz w piekarniku (obok indyka lub osobno) przez 20-25 minut, aż warzywa będą miękkie i lekko przyrumienione.

3. Przygotowanie quinoa:

- Quinoa przepłucz pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczy. Przełóż do garnka, dodaj wodę, sól i oliwę. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez 15 minut, aż wchłonie całą wodę. Zdejmij z ognia i zostaw pod przykryciem na 5 minut, po czym spulchnij widelcem.

4. Łączenie składników:

- Na talerzu rozłóż porcję quinoa, dodaj pieczone warzywa i plastry indyka. Całość posyp natką pietruszki i prażonymi pestkami dyni lub słonecznika.



Czas przygotowania



15 minut



30 minut



50 minut



Pora posiłku



Śniadanie

Obiad



Kolacja



Makroskładniki

Wysokobiałkowe

Węglowodany

Tłuszcze



Jogurt Grecki z Miodem,
Orzechami i Suszonymi Owocami

🕒 15 min 🍷 0 kcal



Kanapki z pastą z ciecierzycy i
warzywami

🕒 15 min 🍷 0 kcal



Kanapki z Serem Brie i Żurawiną

🕒 15 min 🍷 0 kcal



Omlet Migdałowy z Malinami

🕒 15 min 🍷 0 kcal

**Nowe szybkie
wyszukiwanie posiłków**



Omlet Migdałowy z Malinami

🕒 15 min 🍷 0 kcal



Jajecznica z szynką i serem na
pełnoziarnistym pieczywie

🕒 15 min 🍷 0 kcal



Omlet ze szparagami i parmezanem

🕒 15 min 🍷 0 kcal



Jajecznica z wędzoną makrełą i
szczypiorkiem

🕒 15 min 🍷 0 kcal



Tosty z Pastą z Białej Fasoli i
Suszonymi Pomidorami

🕒 15 min 🍷 0 kcal

ZUPA MINESTRONE Z SOCZEWICĄ I WARZYWAMI



Składniki (na ok. 6 porcji):

- 200 g suchej czerwonej lub zielonej soczewicy
- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 30 g)
- 1 średnia cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g), przeciśnięte przez praskę
- 2 marchewki (ok. 200 g), pokrojone w półplasterki
- 2 łodygi selera naciowego (ok. 100 g), pokrojone w plasterki
- 1 cukinia (ok. 200 g), pokrojona w półplasterki
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g), pokrojona w kostkę
- 1 puszka pomidorów krojonych (400 g)
- 1 litr bulionu warzywnego (niskosodowego)
- 1 puszka czerwonej fasoli (ok. 240 g po odsączeniu), opłukanej
- 100 g makaronu pełnoziarnistego (np. muszelki lub kolanka)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 2 g)
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (ok. 2 g)
- 1 liść laurowy
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g soli, 1 g pieprzu)
- Świeża natka pietruszki do posypania (ok. 10 g)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie soczewicy:

- Opłucz soczewicę pod bieżącą wodą. Jeśli używasz zielonej, możesz ją wcześniej namoczyć na 2-3 godziny, aby skrócić czas gotowania.

2. Podsmażanie warzyw:

- W dużym garnku rozgrzej oliwę. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty, aż zmiękną.
- Dodaj marchew, seler, paprykę i cukinię. Smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

3. Gotowanie zupy:

- Dodaj soczewicę, pomidory z puszki, bulion, oregano, bazylię i liść laurowy. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez ok. 20 minut (czerwona soczewica) lub 30 minut (zielona soczewica), aż soczewica będzie miękka.

4. Dodanie makaronu i fasoli:

- Dodaj makaron i gotuj zgodnie z czasem podanym na opakowaniu (ok. 8-10 minut), mieszając co jakiś czas, aby się nie przykleił.
- Na 5 minut przed końcem gotowania dodaj odsączoną fasolę.

5. Doprawianie:

- Wyjmij liść laurowy. Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku.

6. Podanie:

- Zupę podawaj gorącą, posypaną świeżą natką pietruszki. Możesz dodać odrobinę startego parmezanu jako opcjonalny dodatek.

SAŁATKA Z PIECZONYM BURAKIEM, ORZECHAMI I FETA



Składniki (na 4 porcje):

- 3 średnie buraki (ok. 400 g)
- 100 g sera feta, pokruszonego
- 50 g orzechów włoskich, lekko uprażonych
- 100 g mieszanki sałat (np. rukola, roszponka, szpinak)
- 1 jabłko (ok. 150 g), pokrojone w cienkie plasterki
- 2 łyżki pestek dyni (ok. 20 g)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (ok. 5 g)

Sos:

- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 30 g)
- 1 łyżka octu balsamicznego (ok. 15 g)
- 1 łyżeczka miodu (ok. 7 g)
- 1 łyżeczka musztardy Dijon (ok. 5 g)
- Sól i pieprz do smaku (ok. 1 g soli, 0.5 g pieprzu)

Przygotowanie:

1. Pieczenie buraków:

- Buraki umyj, osusz i owiń w folię aluminiową. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 45-60 minut, aż będą miękkie (sprawdź widelcem). Po upieczeniu ostudź, obierz i pokrój w kostkę lub plasterki.

2. Przygotowanie sosu:

- W miseczce wymieszaj oliwę, ocet balsamiczny, miód, musztardę, sól i pieprz, aż powstanie jednolity sos.

3. Łączenie składników:

- W dużej misce wymieszaj mieszankę sałat, pieczone buraki, jabłko i połowę sera feta. Dodaj połowę przygotowanego sosu i delikatnie wymieszaj.

4. Wykończenie:

- Przełóż sałatkę na talerze. Posyp orzechami włoskimi, pestkami dyni i resztą sera feta. Skrop pozostałym sosem. Na koniec udekoruj posiekaną natką pietruszki.

QUINOA Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI I HUMMUSEM



Składniki (na 4 porcje):

Quinoa:

- 200 g komosy ryżowej (quinoa)
- 400 ml wody
- 1/4 łyżeczki soli (ok. 1 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (ok. 5 g)

Grillowane warzywa:

- 1 czerwona papryka (ok. 150 g), pokrojona w paski
- 1 żółta papryka (ok. 150 g), pokrojona w paski
- 1 średnia cukinia (ok. 200 g), pokrojona w plasterki
- 1 bakłażan (ok. 250 g), pokrojony w plastry
- 1 czerwona cebula (ok. 100 g), pokrojona w piórka
- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 30 g)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 2 g)
- Sól i pieprz do smaku (ok. 2 g soli, 1 g pieprzu)

Hummus:

- 200 g ciecierzycy z puszki (lub ugotowanej)
- 2 łyżki pasty tahini (ok. 30 g)
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g), przeciśnięty przez praskę
- Sok z połowy cytryny (ok. 20 g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 30 g)
- Sól do smaku (ok. 2 g)
- 2-3 łyżki wody do uzyskania odpowiedniej konsystencji

Dodatki:

- 50 g rukoli
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (ok. 5 g)
- 1 łyżka pestek dyni lub słonecznika, uprażonych (ok. 15 g)

Przygotowanie:

1. Quinoa:

- Przepłucz quinoa pod bieżącą wodą, aby usunąć goryczkę. Ugotuj w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu (ok. 15 minut). Po ugotowaniu odstaw na 5 minut, a następnie spulchnij widelcem.

2. Grillowane warzywa:

- Pokrojone warzywa wymieszaj w misce z oliwą, oregano, solą i pieprzem. Grilluj na patelni grillowej lub w piekarniku (200°C) przez ok. 15-20 minut, aż będą miękkie i lekko przypieczone.

3. Hummus:

- W blenderze zmiksuj ciecierzycę, tahini, czosnek, sok z cytryny, oliwę i sól. Stopniowo dodawaj wodę, aby uzyskać kremową konsystencję.

4. Łączenie składników:

- Na talerzu rozłóż porcję quinoa, dodaj grillowane warzywa, rukolę i porcję hummusu.

5. Wykończenie:

- Posyp natką pietruszki i uprażonymi pestkami dyni. Możesz skropić dodatkową oliwą z oliwek lub sokiem z cytryny według uznania.

SAŁATKA Z RYŻEM BRĄZOWYM, KURCZAKIEM I WARZYWAMI



Składniki (na 4 porcje):

Podstawa:

- 200 g ryżu brązowego
- 400 ml wody
- Szczypta soli (ok. 1 g)

Kurczak:

- 400 g filetu z piersi kurczaka
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 łyżeczka papryki słodkiej (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 2 g)
- 1/4 łyżeczki pieprzu (ok. 1 g)

Warzywa:

- 1 czerwona papryka (ok. 150 g), pokrojona w kostkę
- 1 żółta papryka (ok. 150 g), pokrojona w kostkę
- 1 średni ogórek (ok. 200 g), pokrojony w półplasterki
- 150 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 1 czerwona cebula (ok. 100 g), pokrojona w cienkie piórka
- 100 g rukoli lub innej mieszanki sałat

Sos:

- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 30 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (ok. 15 g)
- 1 łyżeczka musztardy Dijon (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka miodu (ok. 7 g)
- Sól i pieprz do smaku (ok. 1 g soli, 0.5 g pieprzu)

Dodatki:

- 50 g uprażonych pestek słonecznika lub dyni
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (ok. 5 g)

Przygotowanie:

1. Gotowanie ryżu:

- Ugotuj ryż brązowy w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu (ok. 30-40 minut). Po ugotowaniu odcedź i ostudź.

2. Przygotowanie kurczaka:

- Filet z kurczaka pokrój w paski. Dopraw papryką, solą i pieprzem.
- Na patelni rozgrzej oliwę, smaż kurczaka na średnim ogniu przez 6-8 minut, aż będzie złocisty i usmażony. Odstaw do ostudzenia.

3. Przygotowanie warzyw:

- Pokrój wszystkie warzywa zgodnie z opisem.

4. Przygotowanie sosu:

- W miseczce wymieszaj oliwę, sok z cytryny, musztardę Dijon, miód, sól i pieprz, aż uzyskasz jednolitą emulsję.

5. Łączenie składników:

- W dużej misce wymieszaj ryż, kurczaka, warzywa i rukolę. Dodaj przygotowany sos i delikatnie wymieszaj.

6. Wykończenie:

- Przed podaniem posyp sałatkę prażonymi pestkami słonecznika lub dyni oraz posiekaną natką pietruszki.

PIECZONY ŁOSOŚ Z SOSEM CYTRYNOWYM I SZPARAGAMI



Składniki (na 4 porcje):

Łosoś:

- 4 filety z łososia (ok. 150 g każdy)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1/2 łyżeczki soli (ok. 2 g)
- 1/4 łyżeczki pieprzu (ok. 1 g)
- Sok z połowy cytryny (ok. 20 g)

Szparagi:

- 500 g świeżych szparagów
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- Szczypta soli i pieprzu (ok. 1 g soli, 0.5 g pieprzu)

Sos cytrynowy:

- 2 łyżki oliwy z oliwek (ok. 30 g)
- Sok z 1 cytryny (ok. 40 g)
- 1 łyżeczka miodu (ok. 7 g)
- 1 łyżeczka musztardy Dijon (ok. 5 g)
- 1 ząbek czosnku (ok. 5 g), drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę
- Szczypta soli i pieprzu (ok. 1 g soli, 0.5 g pieprzu)

Dodatki:

- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (ok. 5 g)
- Plasterki cytryny do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie łososia:

- Filety z łososia natrzyj oliwą, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Ułóż w naczyniu żaroodpornym wyłożonym papierem do pieczenia.
- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Piecz łososia przez 12-15 minut, aż mięso będzie miękkie i łatwo rozdzieli się widelcem.

2. Przygotowanie szparagów:

- Odetnij zdrewniałe końcówki szparagów. Wymieszaj je z oliwą, solą i pieprzem.
- Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w piekarniku razem z łososiem przez 10-12 minut, aż będą lekko miękkie, ale nadal chrupiące.

3. Przygotowanie sosu cytrynowego:

- W miseczce wymieszaj oliwę, sok z cytryny, miód, musztardę i czosnek. Dopraw solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolity sos.

4. Łączenie składników:

- Na talerzu ułóż porcję pieczonego łososia, szparagów i skrop wszystko sosem cytrynowym.

5. Wykończenie:

- Posyp posiekaną natką pietruszki i udekoruj plasterkami cytryny, jeśli chcesz.