

# 10 niezawodnych pomysłów na obiad



## SKRZYDEŁKA MIODOWE



Skrzydółka z kurczaka



Miód



Sos sojowy



Czosnek



Sok z limonki



Słodka papryka



## PIECZONE ZIEMNIACZKI Z GRANA PADANO



Ziemniaki



Oliwa z oliwek



Czosnek



Oregano



Bazylija



Grana padano

# KARKÓWKA W KREMOWYM SOSIE POMIDOROWYM



Karkówka



Cebula



Czosnek



Krojone pomidory



Jogurt naturalny



Oliwa z oliwek

# BOCZNIAKI PO KASZUBSKU



Boczniki



Cebule



Suszone śliwki



Sos sojowy



Koncentrat  
pomidorowy



Oliwa z oliwek



## KOTLETY Z BIAŁEJ KAPUSTY



Biała kapusta



Czosnek



Mąka pełnoziarnista



Cebula



Jajka



Mąka owsiana



## GULASZ WOŁOWY Z MORELAMI I NUTĄ KORZENNĄ



Wołowina



Bulion warzywny



Suszone morele



Cebule



Passata pomidorowa



Czosnek

# KURCZAK W CIEŚCIE SEROWYM



Pierś z kurczaka



Sok z cytryny



Mozzarella light



Mąka pełnoziarnista



Mleko



Białka jaj

# KARKÓWKA PO CYGAŃSKU



Karkówka wieprzowa



Cebule



Czerwona papryka



Pomidory z puszki



Pieczarki



Czosnek

## KREWETKI W SOSIE CZOSNKOWO-MAŚLANYM



Krewetki



Czosnek



Masło klarowane



Sok z cytryny

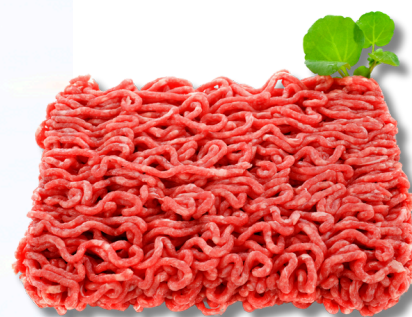


Oliwa z oliwek



Sól i pieprz

## CHILI CON CARNE



Mielona wołowina



Krojone pomidory



Czerwona cebula



Czosnek



Bulion warzywny



Czerwona fasola

# PAKIET

PREMIUM

129zł



2500  
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków  
same fakty



20 godzin  
Kursów wideo

25 godzin  
Audiobooków

# KOTLETY Z BIAŁEJ KAPUSTY



## Składniki

- 1 mała główka białej kapusty (ok. 800 g), drobno poszatkowana
- 1 cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g), przeciśnięte przez praskę
- 2 jajka (ok. 120 g)
- 1/2 szklanki mąki owsianej (ok. 50 g)
- 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej (ok. 30 g) – zamiast mąki pszennej
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 10 g)
- 1 łyżeczka majeranku (ok. 2 g)
- Sól i pieprz do smaku
- Olej rzepakowy do smażenia

## Przygotowanie

### 1. Gotowanie kapusty

Poszatkowaną kapustę wrzucić do dużego garnka, zalej wodą i gotuj przez około 10 minut, aż zmięknie. Następnie odcedź kapustę i pozostaw do ostygnięcia. Gdy ostygnie, dokładnie odcisnij nadmiar wody – to klucz do uzyskania odpowiedniej konsystencji masy.

### 2. Podsmażanie cebuli i czosnku

Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się złocista. Dodaj czosnek i smaż jeszcze minutę, aż uwolni aromat.

### 3. Przygotowanie masy na kotlety

W dużej misce połącz ugotowaną kapustę, podsmażoną cebulę z czosnkiem, jajka, mąkę owsianą, mąkę pełnoziarnistą i majeranek. Dopraw solą i pieprzem, po czym dokładnie wymieszaj całość, aż składniki się połączą. Masa powinna być gęsta i łatwa do formowania.

### 4. Formowanie kotletów

Z przygotowanej masy uformuj kotlety, delikatnie spłaszczając je dłonią. W razie potrzeby możesz obtoczyć je w niewielkiej ilości mąki owsianej dla dodatkowej chrupkości.

### 5. Smażenie

Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju rzepakowego lub użyj oliwy z oliwek w sprayu. Smaż kotlety na średnim ogniu, około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące na zewnątrz, a miękkie w środku.

### 6. Podanie

Podawaj kotlety na gorąco z dodatkiem ulubionego sosu (np. jogurtowego), pieczonymi ziemniakami lub lekką surówką. Możesz udekorować je świeżym koperkiem lub natką pietruszki, aby nadać im świeżości.

## Wskazówki

- Zamiast smażenia możesz piec kotlety w piekarniku w 200°C przez około 20-25 minut, przewracając je w połowie czasu pieczenia, aby zmniejszyć ilość tłuszczu.
- Kapustę możesz zastąpić mieszanką z kapusty i marchewki, aby wzbogacić smak i dodać kolor.

# PIECZONE ZIEMNIACZKI Z GRANA PADANO



## Składniki

- 1 kg małych ziemniaków
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 3 ząbki czosnku (ok. 15 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 2 g)
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (ok. 2 g)
- 1/2 łyżeczki soli morskiej (ok. 3 g)
- 1/4 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu (ok. 1 g)
- 30 g drobno startego sera Grana Padano
- Garść świeżych ziół: natki pietruszki i szczypiorku (ok. 15 g), drobno posiekanych

## Sposób przygotowania

### 1. Przygotowanie ziemniaków

Rozgrzej piekarnik do 200°C (termoobieg lub góra-dół). Umyj ziemniaki dokładnie pod bieżącą wodą, aby usunąć wszelkie zabrudzenia. Przekrój je na połówki (lub ćwiartki, jeśli są większe), pozostawiając skórkę, aby zachować wartości odżywcze i zapewnić chrupkość.

### 2. Marynowanie

W dużej misce połącz oliwę z oliwek, przeciśnięty czosnek, oregano, bazylię, sól i pieprz. Wrzuć ziemniaki do miski i dokładnie wymieszaj, aby równomiernie pokryły się marynatą.

### 3. Pieczenie

Wyłóż blachę papierem do pieczenia i ułóż ziemniaki skórką do góry (przekrojoną stroną do dołu). Piecz w nagrzanym piekarniku przez 25–30 minut, aż ziemniaki będą miękkie w środku i złociste na zewnątrz.

### 4. Dodanie sera

Na ostatnie 5 minut pieczenia posyp ziemniaki drobno startym serem Grana Padano. Wstaw ponownie do piekarnika, aby ser się roztopił i delikatnie zarumienił, tworząc apetyczną, chrupiącą warstwę.

### 5. Dekoracja i podanie

Po wyjęciu ziemniaków z piekarnika przełóż je na talerz lub półmisek. Posyp świeżymi ziołami – natką pietruszki i szczypiorkiem – aby dodać daniu świeżości i koloru. Podawaj od razu, jako dodatek do mięs, ryb, sałatek lub jako samodzielną przekąskę z lekkim dipem jogurtowym.

## Wskazówki

- Ziemniaki można piec na kratce zamiast blachy, aby były jeszcze bardziej chrupiące.
- Zamiast oliwy z oliwek, możesz użyć oleju z awokado, który ma wyższą temperaturę dymienia.
- Jeśli wolisz danie wegańskie, pomini ser lub zastąp go drożdżami nieaktywnymi, które dodadzą serowego smaku.



# KARKÓWKA W KREMOWYM SOSIE POMIDOROWYM



## Składniki

- 600 g karkówki
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 1 średnia cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g) lub 4 świeże pomidory
- 1/2 łyżeczki miodu (opcjonalnie)
- 150 ml jogurtu naturalnego 3,5% tłuszczu
- 1 łyżeczka suszonego oregano lub bazylii (ok. 2 g)
- Świeża natka pietruszki lub bazylia do dekoracji

## Sposób przygotowania

### 1. Przygotowanie karkówki

Dopraw plastry karkówki solą i pieprzem z obu stron. Możesz delikatnie je rozbić tłuczkiem, aby były bardziej miękkie i równomiernie się smażyły.

### 2. Smażenie mięsa

Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż karkówkę na średnim ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż mięso się zrumieni. Wyjmij mięso z patelni i odłóż na talerz.

### 3. Przygotowanie cebuli i czosnku

Na tej samej patelni zeszklij cebulę na resztkach tłuszczu z mięsa, mieszając, aż stanie się miękka i złocista. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż przez 30 sekund, aż uwolni aromat.

### 4. Przygotowanie sosu pomidorowego

Dodaj krojone pomidory do patelni. Dopraw suszonym oregano lub bazylią, a jeśli pomidory są zbyt kwaśne, dodaj odrobinę miodu. Gotuj sos na małym ogniu przez około 10 minut, mieszając co jakiś czas, aż zgęstnieje.

### 5. Dodanie jogurtu

Zmniejsz ogień do minimum, aby zapobiec zważeniu się jogurtu. Powoli dodaj jogurt naturalny, dokładnie mieszając, aż sos stanie się kremowy i jednolity. Dopraw sos solą i pieprzem do smaku.

### 6. Duszenie karkówki

Włóż usmażoną karkówkę z powrotem na patelnię i zanurz ją w sosie. Przykryj patelnię pokrywką i gotuj na małym ogniu przez 20-25 minut, aż mięso będzie miękkie i nasiąknie smakiem sosu.

### 7. Podanie

Przełóż gorącą karkówkę z sosem na talerze. Udekoruj posiekaną świeżą natką pietruszki lub listkami bazylii. Podawaj z kaszą bulgur, ryżem pełnoziarnistym, pieczonymi warzywami lub sałatką, aby zachować lekkość i zdrowy charakter dania.

## Wskazówki

- Jeśli chcesz zwiększyć zawartość warzyw, dodaj do sosu pokrojoną w kostkę paprykę lub marchewkę.
- Zamiast karkówki możesz użyć kurczaka lub indyka, które są chudsze, ale równie smaczne w tym daniu.
- Sos możesz zmiksować blenderem na gładko przed dodaniem jogurtu, aby uzyskać bardziej aksamitną konsystencję.

# BOCZNIAKI PO KASZUBSKU



## Składniki (4–6 porcji)

- 500 g boczniaków, pokrojonych w grube paski
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 cebule (ok. 200 g), pokrojone w półksiężycy
- 6 suszonych śliwek, pokrojonych w paski
- 2 goździki
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki soli (lub wedle smaku)
- Szczypta czarnego pieprzu
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki octu jabłkowego (delikatniejszy w smaku)
- 1 łyżka sosu sojowego niskosodowego
- 1/2 łyżeczki gorczycy
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki majeranku
- 1/2 szklanki wody
- 2 łyżki oleju lnianego
- 1 średni ogórek kiszony, pokrojony w drobną kostkę

## Sposób przygotowania

### 1. Smażenie boczniaków

Pokrój boczniaki w grube paski. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Dodaj boczniaki i smaż na średnim ogniu bez mieszania przez 1–2 minuty, aby się zrumieniły. Następnie delikatnie przemieszaj i smaż na złoty kolor. Odsącz na ręczniku papierowym, aby usunąć nadmiar tłuszczu.

### 2. Przygotowanie bazy cebulowej

Na tej samej patelni podsmaż cebulę z dodatkiem goździków, ziela angielskiego i liścia laurowego. Smaż na małym ogniu, aż cebula zmięknie i stanie się lekko złota (ok. 2–3 minuty). Dodaj pokrojone suszone śliwki i smaż przez kolejną minutę.

### 3. Przygotowanie sosu

Do cebuli dodaj koncentrat pomidorowy, ocet jabłkowy, sos sojowy, gorczycę, cynamon, majeranek oraz paprykę ostrą i słodką. Dopraw solą i pieprzem. Wlej pół szklanki wody i zwiększ ogień. Gotuj całość na średnim ogniu przez 2–3 minuty, aż sos zgęstnieje i nabierze aromatu.

### 4. Dodanie boczniaków

Do gotowego sosu dodaj usmażone boczniaki. Delikatnie wymieszaj, aby grzyby pokryły się sosem, i gotuj jeszcze przez 2–3 minuty na małym ogniu.

### 5. Wykończenie i podanie

Odstaw boczniaki z patelni do ostygnięcia. Gdy lekko przestygną, dodaj drobno pokrojonego ogórka kiszzonego i olej lniany. Wymieszaj całość i dopraw solą lub octem, jeśli to konieczne.

### 6. Odstawienie do lodówki

Danie najlepiej smakuje, gdy przechłodzi się w lodówce przez kilka godzin lub do następnego dnia. Podawaj z ulubionym pieczywem, np. pełnoziarnistym, lub jako samodzielny przekąskę.

# SKRZYDEŁKA MIODOWE



## Składniki

- 1 kg skrzydełek z kurczaka
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki sosu sojowego niskosodowego
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżka soku z limonki
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki i 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin (do pieczenia)
- 1 łyżeczka nasion sezamu lub świeżej natki pietruszki (do dekoracji)

## Sposób przygotowania

### 1. Przygotowanie skrzydełek i marynaty

Skrzydełka dokładnie umyj, osusz papierowym ręcznikiem i usuń ewentualny nadmiar tłuszczu. W misce połącz miód, sos sojowy, czosnek, sok z limonki, paprykę słodką i wędzoną, sól oraz pieprz. Dokładnie wymieszaj, tworząc aromatyczną marynatę.

### 2. Marynowanie

Włóż skrzydełka do marynaty i dokładnie obtocz je w mieszance. Przykryj miskę folią spożywczą i wstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę (lub najlepiej na całą noc), aby mięso dobrze przeszło smakiem przypraw.

### 3. Pieczenie

Rozgrzej piekarnik do 200°C (termoobieg lub góra-dół). Wyłóż blachę papierem do pieczenia lub matą silikonową. Ułóż skrzydełka na blaszce, lekko smarując oliwą z oliwek, aby uzyskały chrupiącą skórę. Piecz przez 25-30 minut, obracając je w połowie czasu pieczenia, aż będą równomiernie złociste.

### 4. Dekoracja i podanie

Gotowe skrzydełka wyjmij z piekarnika i posyp sezamem lub posiekaną natką pietruszki. Podawaj na gorąco z dodatkami, takimi jak sałatka z rukoli, pieczone bataty lub lekki dip jogurtowy.



**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**

# GULASZ WOŁOWY Z MORELAMI I NUTĄ KORZENNĄ



## Składniki (4–5 porcji)

- 700 g wołowiny (najlepiej z udźca lub chudego antrykotu)
- 700 ml bulionu warzywnego
- 2 średnie cebule (ok. 200 g), drobno posiekane
- 2 ząbki czosnku, drobno pokrojone
- 6 suszonych moreli
- 100 ml czerwonego wytrawnego wina
- 100 ml passaty pomidorowej
- 1 łyżka mielonej słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 1/2 łyżeczki przyprawy do piernika
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej lub mąki pełnoziarnistej (do zagęszczenia)
- 1/4 szklanki wody
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

## Sposób przygotowania

### 1. Przygotowanie mięsa

Mięso pokrój w większą kostkę. W misce połącz wołowinę z pokrojonymi w plasterki ząbkami czosnku, słodką i wędzoną papryką oraz rozmarynem. Dokładnie wymieszaj, przykryj i odstaw do lodówki na minimum godzinę (lub na całą noc).

### 2. Obsmażanie mięsa

Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Obsmaż mięso partiami na mocnym ogniu, aby zamknąć jego soki. Po obsmażeniu przełóż wołowinę na talerz.

### 3. Przygotowanie cebuli i moreli

W tym samym garnku zeszklij drobno posiekaną cebulę na pozostałym tłuszczu. Dodaj pokrojone w paski suszone morele i smaż jeszcze 2–3 minuty, aż uwolnią aromat.

### 4. Gotowanie gulaszu

Do garnka z cebulą i morelami dodaj obsmażone mięso, bulion, wino i passatę pomidorową. Wymieszaj, doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Gotuj gulasz na wolnym ogniu, pod przykryciem, przez około 1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie.

### 5. Doprawianie i zagęszczanie sosu

Kiedy mięso jest miękkie, dopraw gulasz przyprawą do piernika, solą i świeżo mielonym pieprzem. W małej miseczce wymieszaj skrobię ziemniaczaną (lub mąkę pełnoziarnistą) z 1/4 szklanki wody. Dodaj łyżkę sosu z garnka do mieszanki, aby wyrównać temperaturę, a następnie wlej do gulaszu. Wymieszaj i zagotuj całość, aby sos zgęstniał.

## Podanie

Gulasz najlepiej smakuje podany na ciepło z dodatkami takimi jak kasza jaglana, ryż pełnoziarnisty lub puree z batatów. Możesz udekorować danie świeżymi ziołami, np. natką pietruszki lub tymiankiem, dla odrobiny świeżości.

# KURCZAK W CIEŚCIE SEROWYM



## Składniki

### Na kurczaka:

- 4 filety z piersi kurczaka (ok. 500 g), pokrojone na mniejsze kawałki (np. paski lub kotlety)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki mielonej słodkiej papryki
- Szczypta ostrej papryki (opcjonalnie)
- Sok z 1/2 cytryny (do marynaty, aby mięso było delikatniejsze)

### Na ciasto serowe:

- 100 g sera mozzarella light
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/4 szklanki mleka 1,5% tłuszczu
- 2 białka jaj
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki wędzonej papryki

### Do smażenia:

- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

## Sposób przygotowania

### 1. Marynowanie kurczaka

Pokrojone filety z kurczaka oprósz solą, pieprzem, słodką papryką i szczyptą ostrej papryki. Skrop je sokiem z cytryny, wymieszaj i odstaw na 15–20 minut, aby mięso nabrało smaku.

### 2. Przygotowanie ciasta serowego

W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, wędzoną paprykę i odrobinę soli. Dodaj mleko, białka jaj i dokładnie wymieszaj, aż uzyskasz gładką masę o konsystencji gęstej śmietany. Na koniec dodaj startą mozzarellę i delikatnie wymieszaj.

### 3. Smażenie kurczaka

#### Jeśli używasz patelni:

Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu. Kawałki kurczaka zanurzaj w cieście serowym, pozwalając nadmiarowi odcieknąć, a następnie smaż po 3–4 minuty z każdej strony, aż mięso będzie złociste i upieczone w środku.

#### Jeśli używasz air fryera:

Kurczaka zanurzonego w cieście ułóż na kratce air fryera i piecz w temperaturze 180°C przez 12–15 minut, obracając w połowie czasu.

### 4. Odsączanie tłuszczu

Po usmażeniu lub upieczeniu kurczaka ułóż kawałki na ręczniku papierowym, aby odsączyć nadmiar tłuszczu (jeśli smażyłeś na patelni).

## Podanie

Kurczaka w cieście serowym podawaj na ciepło. Świetnie smakuje z lekką sałatką (np. z rukolą, pomidorkami i ogórkiem) lub pieczonymi batatami. Możesz serwować go z domowym dipem jogurtowym (np. z czosnkiem i koperkiem) lub sosem pomidorowym.

# KARKÓWKA PO CYGAŃSKU



## Składniki

### Główne składniki:

- 800 g karkówki wieprzowej
- 2 duże cebule (ok. 200 g), pokrojone w piórka
- 2 czerwone papryki, pokrojone w paski
- 200 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 400 g pomidorów z puszki (lub 4 świeże pomidory, sparzone i obrane)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki (dla głębszego smaku)
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 szklanka bulionu warzywnego lub drobiowego (niskosodowego)
- Sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania

### 1. Smażenie karkówki

Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek. Obsmaż plastry mięsa z obu stron na średnim ogniu, aż się lekko zarumienią. Dopraw solą, pieprzem, słodką i wędzoną papryką. Przełóż mięso na talerz.

### 2. Smażenie warzyw

Na tej samej patelni podsmaż cebulę, czosnek, paprykę i pieczarki, aż warzywa zmiękną i lekko się zrumienią. Dzięki temu zachowasz aromat ze smażenia mięsa.

### 3. Przygotowanie sosu

Dodaj do warzyw pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy, liście laurowe i majeranek. Dokładnie wymieszaj. Wlej szklankę bulionu i zagotuj.

### 4. Duszenie mięsa

Do sosu i warzyw dodaj obsmażoną karkówkę. Zmniejsz ogień, przykryj patelnię i duś całość na małym ogniu przez około 1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie i przesiąknięte aromatami. Jeśli sos zbyt mocno zgęstnieje, dolej odrobinę wody lub bulionu.

## Podanie

Podawaj karkówkę po cygańsku na gorąco z dodatkami takimi jak:

- Pieczone bataty, kasza gryczana lub komosa ryżowa (zdrowsze alternatywy dla ziemniaków).
- Lekka surówka z kapusty, ogórków kiszonych lub sałatka z rukoli i pomidorów.

Możesz udekorować danie posiekaną natką pietruszki lub świeżym tymiankiem, aby nadać mu odświeżającego akcentu.

# KREWETKI W SOSIE CZOSNKOWO- MAŚLANYM



## Składniki

- 500 g krewetek (obrane i oczyszczone, mogą być świeże lub mrożone – wcześniej rozmrożone)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę
- 40 g masła klarowanego
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- Sok z 1/2 cytryny
- 1/2 łyżeczki soli morskiej i szczypta świeżo mielonego pieprzu
- Świeża natka pietruszki, drobno posiekana (do dekoracji)
- Opcjonalnie: szczypta chili w płatkach (dla pikantnego akcentu)

## Sposób przygotowania

### 1. Smażenie krewetek

Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek z 20 g masła klarowanego. Gdy masło się roztopi, dodaj krewetki. Smaż na średnim ogniu przez 2–3 minuty z każdej strony, aż nabiorą różowego koloru i lekko chrupiącej konsystencji. Uważaj, aby ich nie przesmażyć – będą suche.

### 2. Przygotowanie sosu

Do smażyących się krewetek dodaj czosnek i pozostałe 20 g masła klarowanego. Dopraw solą, pieprzem i ewentualnie szczyptą chili. Wlej sok z cytryny i delikatnie wymieszaj. Smaż jeszcze przez 1–2 minuty, aż sos delikatnie zgęstnieje.

### Podanie

Przełóż krewetki na talerze i polej je sosem z patelni. Posyp świeżo posiekaną natką pietruszki. Danie najlepiej smakuje z lekkimi dodatkami, takimi jak:

- Pełnoziarnisty makaron lub ryż jaśminowy
- Kasza bulgur lub quinoa
- Grillowane warzywa, np. cukinia, papryka lub szparagi



# CHILI CON CARNE



## Składniki

- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 1 większa czerwona cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 400 g mielonej chudej wołowiny
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki lub chili
- 1/2 łyżeczki oregano lub ziół prowansalskich
- 1/2 łyżeczki papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g) lub 3 świeże pomidory, sparzone i obrane
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1/2 czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
- 1 łyżeczka miodu (zamiast cukru)
- 150 g czerwonej fasoli (z puszki, dokładnie opłukanej)
- 150 ml bulionu warzywnego lub drobiowego (niskosodowego)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka świeżej kolendry, posiekanej (opcjonalnie)

## Do podania:

- Pełnoziarnisty ryż, kasza bulgur, tortilla pełnoziarnista lub pieczone nachosy z pełnoziarnistej tortilli.

## Sposób przygotowania

### 1. Smażenie cebuli i mięsa

Na dużej, głębokiej patelni rozgrzej oliwę. Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu przez około 3 minuty, aż się zeszkli. Następnie dodaj przeciśnięty czosnek i smaż jeszcze przez minutę. Dodaj mieloną wołowinę (lub indyka), zwiększ ogień i smaż, aż mięso przestanie być surowe, stale mieszając.

### 2. Dodanie przypraw i warzyw

Do mięsa dodaj ostrą i słodką paprykę, kmin rzymski oraz oregano. Wymieszaj, aby mięso nabrało aromatu. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę oraz pomidory (świeże lub z puszki) wraz z koncentratem pomidorowym. Dopraw miodem, solą i pieprzem. Wymieszaj i duś pod przykryciem na średnim ogniu przez 25 minut, co jakiś czas mieszając.

### 3. Duszenie z bulionem

Po 25 minutach wlej bulion i gotuj bez pokrywy przez kolejne 10 minut, aby sos zgęstniał i nabrał głębi smaku. W razie potrzeby dopraw odrobiną soli, pieprzu lub papryki.

### 4. Dodanie fasoli

Na koniec dodaj czerwoną fasolę, uprzednio odcedzoną i opłukaną. Delikatnie wymieszaj całość i gotuj jeszcze 2–3 minuty, aż fasola się podgrzeje.

## Podanie

Podawaj chili con carne z pełnoziarnistym ryżem, tortillą lub pieczonymi nachosami z pełnoziarnistej tortilli. Na wierzch możesz posypać posiekaną kolendrą lub dodać łyżkę jogurtu naturalnego dla odświeżenia smaku.

# 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

