

10 SMACZNYCH OBIADÓW + PRZEPISY

SAŁATKA Z PIECZONYM KALAFIOMEM, CIECIERZYCĄ I TAHINI



Kalafior



Ciecierzycą



Mix sałat



Nasiona granatu



Pasta tahini



Sok z cytryny

SAŁATKA Z KASZĄ MANNA, WARZYWAMI I SEREM HALLOUMI



Kasza manna



Ser halloumi



Cukinia



Papryka czerwona



Mix sałat



Sok z cytryny

PIECZONY KURCZAK Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI I KASZĄ GRYCZANĄ



Pierś z kurczaka



Kasza gryczana



Marchew



Korzeń pietruszki



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, BROKUŁAMI I ORZECHAMI NERKOWCA



Wołowina



Brokuły



Papryka czerwona



Miód



Sos sojowy



Orzechy nerkowca

SALATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, GRILLOWANYM TOFU I WARZYSWAMI



Komosa ryżowa



Mix sałat



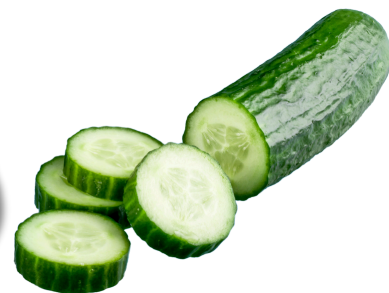
Tofu



Sok z limonki



Awokado



Ogórek

TAJSKIE CURRY Z TOFU, WARZYSWAMI I RYŻEM JAŚMINOWYM



Tofu



Mleko kokosowe



Pasta curry



Ryż jaśminowy



Papryka



Sos sojowy

SAŁATKA Z MAKARONEM ORZO, RUKOLĄ I POMIDORKAMI



Makaron orzo



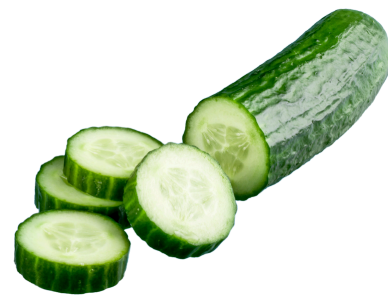
Rukola



Pomidorki
koktajlowe



Ser feta



Ogórek



Oliwa z oliwek

ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z MIĘTĄ



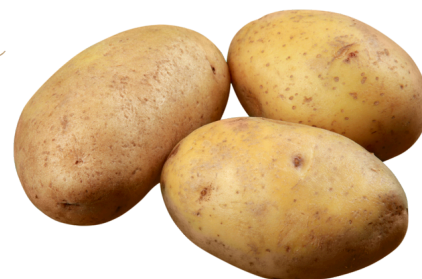
Zielony groszek



Bulion warzywny



Cebula



Ziemniaki



Mięta



Oliwa z oliwek

CURRY Z CIECIERZYCĄ, SZPINAKIEM I RYŻEM BASMATI



Ciecierzycą



Szpinak



Ryż basmati



Mleko kokosowe



Pomidory krojone



Imbir

PIECZONY DORSZ Z KUSKUSEM CYTRYNOWYM I BROKUŁAMI



Filety z dorsza



Kuskus
pełnoziarnisty



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny



Brokuły

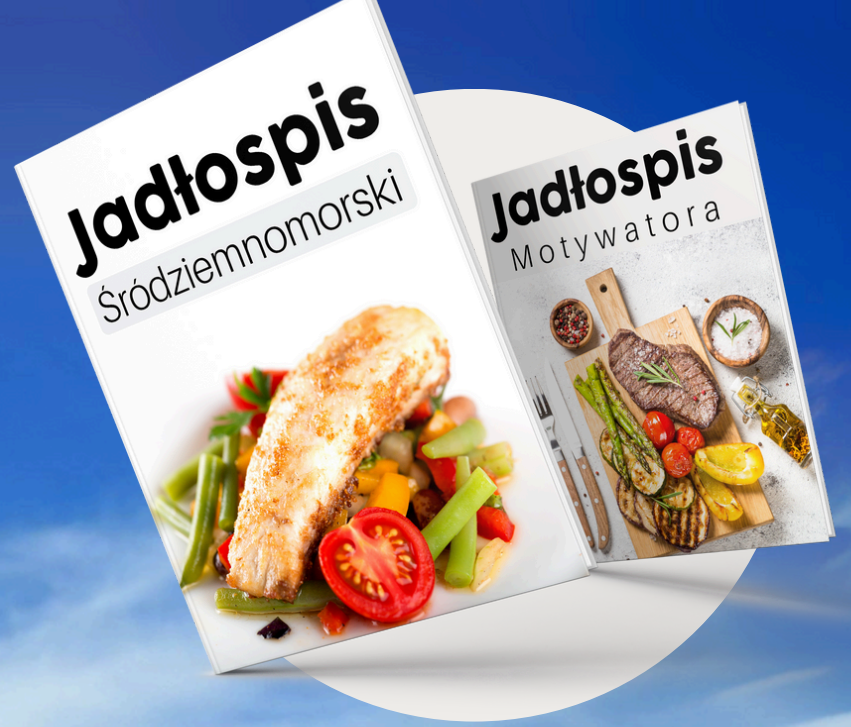


Bulion warzywny

PAKIET

PREMIUM

129zł



2500
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo

25 godzin
Audiobooków

CURRY Z CIECIERZYCĄ, SZPINAKIEM I RYŻEM BASMATI



Składniki (na 4 porcje):

- Ciecierzycza (ugotowana lub z puszki) – 400 g
- Szpinak świeży – 200 g
- Ryż Basmati – 200 g
- Pomidory krojone w puszcze – 400 g
- Mleczko kokosowe – 200 ml
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g (ok. 2 ząbki)
- Imbir świeży – 10 g
- Olej kokosowy lub rzepakowy – 15 g
- Przyprawy:
 - Curry w proszku – 10 g
 - Kurkuma – 5 g
 - Kmin rzymski – 5 g
 - Papryka słodka – 5 g
 - Chili w proszku – 2 g (opcjonalnie, jeśli lubisz ostre dania)
 - Sól – 5 g
 - Pieprz – 3 g
- Sok z cytryny – 10 ml
- Świeża kolendra – 10 g (opcjonalnie, do dekoracji)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu:

- Opłucz ryż pod zimną wodą, aż woda będzie przejrzysta.
- Ugotuj w lekko osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu (zazwyczaj około 12 minut). Odcedź i odstaw na bok.

2. Podsmażanie:

- Na patelni rozgrzej olej. Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż przez 2-3 minuty, aż się zeszkli.
- Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i starty imbir, smaż przez kolejną minutę, mieszając.

3. Dodanie przypraw:

- Wsyp przyprawy: curry, kurkumę, kmin rzymski, paprykę słodką i chili. Podsmażaj przez 30 sekund, aby wydobyć aromaty.

4. Gotowanie curry:

- Dodaj pomidory z puszki, mleczko kokosowe i ciecierzycę. Wymieszaj i gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut.

5. Dodanie szpinaku:

- Dodaj liście szpinaku i gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż zwiędną. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny do smaku.

6. Podanie:

- Na talerze nałóż porcję ryżu, a następnie curry. Udekoruj posiekaną kolendrą, jeśli używasz.

SALATKA Z KASZĄ MANNA, WARZYWAMI I SEREM HALLOUMI



Składniki (na 4 porcje):

- Kasza manna – 120 g
- Woda – 300 ml
- Ser Halloumi – 200 g
- Cukinia – 200 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Pomidorki koktajlowe – 200 g
- Ogórek świeży – 150 g
- Czerwona cebula – 50 g
- Mix sałat (rukola, roszponka, szpinak) – 100 g
- Olej oliwa lub rzepakowy – 15 g
- Sok z cytryny – 10 ml
- Świeża mięta – 10 g
- Świeża natka pietruszki – 10 g
- Przyprawy:
 - Sól – 3 g
 - Pieprz – 2 g
 - Kmin rzymski mielony – 3 g
 - Papryka wędzona – 3 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kaszy manny:

- W garnku zagotuj wodę z odrobiną soli. Powoli wsypuj kaszę manną, energicznie mieszając, aby uniknąć grudek.
- Gotuj na małym ogniu przez 3-4 minuty, aż kasza zgęstnieje. Odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie warzyw:

- Pokrój cukinię i paprykę w cienkie plastry lub kostkę.
- Na patelni rozgrzej 5 g oleju i podsmaż cukinię oraz paprykę przez 3-4 minuty, aż lekko zmiękną. Dopraw papryką wędzoną, kminem rzymskim, solą i pieprzem.
- Pokrój pomidorki koktajlowe na połówki, ogórka w kostkę, a czerwoną cebulę w cienkie piórka.

3. Przygotowanie sera Halloumi:

- Pokrój ser w plastry o grubości ok. 1 cm. Na patelni rozgrzej resztę oleju i smaż plastry Halloumi po 2 minuty z każdej strony, aż będą złociste.

4. Przygotowanie sałatki:

- W dużej misce połącz przestudzoną kaszę manną z mixem sałat, świeżymi warzywami (ogórkiem, pomidorkami, cebulą) i podsmażonymi warzywami.
- Skrop sokiem z cytryny i delikatnie wymieszaj.

5. Podanie:

- Ułóż sałatkę na talerzach, dodaj plastry sera Halloumi. Posyp posiekaną miętą i natką pietruszki.

PIECZONY KURCZAK Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI I KASZĄ GRYCZANĄ



Składniki (na 4 porcje):

- Filet z kurczaka (lub udka bez kości) – 500 g
- Kasza gryczana – 200 g
- Marchew – 200 g
- Pasternak – 150 g
- Pietruszka korzeniowa – 150 g
- Burak czerwony – 200 g
- Cebula czerwona – 100 g
- Czosnek – 10 g (ok. 2 ząbki)
- Oliwa z oliwek – 20 g
- Świeży rozmaryn – 5 g
- Świeży tymianek – 5 g
- Sok z cytryny – 10 ml
- Przyprawy:
 - Papryka słodka – 5 g
 - Kurkuma – 3 g
 - Sól – 5 g
 - Pieprz – 3 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kurczaka:

- Filety z kurczaka (lub udka) natrzyj mieszanką oliwy, soku z cytryny, papryki słodkiej, kurkumy, soli i pieprzu. Odstaw na 20 minut do marynowania.

2. Przygotowanie warzyw:

- Obierz marchew, pasternak, pietruszkę i buraki, a następnie pokrój je w słupki lub większe kawałki.
- Cebulę pokrój w ćwiartki, czosnek pozostaw w łupinach (doda smaku, ale nie przypali się).
- Warzywa wymieszaj z oliwą, rozmarynem, tymiankiem, solą i pieprzem.

3. Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (grzanie góra-dół).
- Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia ułóż warzywa korzeniowe, a na wierzchu kurczaka.
- Piecz przez 30-35 minut, aż kurczak będzie złocisty, a warzywa miękkie. Możesz przemieszać warzywa w trakcie pieczenia, aby równomiernie się upiekły.

4. Przygotowanie kaszy:

- Kaszę gryczaną opłucz pod zimną wodą. Ugotuj w lekko osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu (około 15 minut). Odcedź i odstaw na bok.

5. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję kaszy gryczanej, dodaj upieczone warzywa korzeniowe i kawałki kurczaka. Skrop całość delikatnie sokiem z cytryny, jeśli lubisz bardziej wyrazisty smak.

STIR-FRY Z WOŁOWINĄ, BROKUŁAMI I ORZECHAMI NERKOWCA



Składniki (na 4 porcje):

- Wołowina (połędwica, rostbef lub antrykot) – 400 g
- Brokuły – 300 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g (ok. 2 ząbki)
- Imbir świeży – 10 g
- Orzechy nerkowca (uprażone) – 50 g
- Olej sezamowy lub rzepakowy – 15 g
- Sos sojowy – 30 ml
- Miód – 10 g (ok. 1 łyżka)
- Ocet ryżowy lub sok z limonki – 10 ml
- Skrobia kukurydziana lub ziemniaczana – 5 g
- Woda – 50 ml
- Przyprawy:
 - Chili w proszku – 2 g (opcjonalnie, jeśli lubisz ostre)
 - Pieprz czarny – 2 g
 - Sól – do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie wołowiny:

- Pokrój wołowinę w cienkie paski.
- W misce wymieszaj sos sojowy, miód, ocet ryżowy (lub sok z limonki), skrobię i wodę. Dodaj wołowinę i marynuj przez 20 minut.

2. Przygotowanie warzyw:

- Brokuły podziel na małe różyczki, paprykę pokrój w paski, a cebulę w piórka.
- Posiekaj drobno czosnek i imbir.

3. Podsmażanie orzechów:

- Na dużej patelni lub w woku rozgrzej 5 g oleju. Podsmaż orzechy nerkowca przez 1-2 minuty, aż lekko się zarumienią. Odłóż na bok.

4. Smażenie wołowiny:

- Na tej samej patelni rozgrzej kolejne 5 g oleju. Wyjmij wołowinę z marynaty (zachowaj marynatę) i smaż na dużym ogniu przez 2-3 minuty, aż mięso się zarumieni. Odłóż na bok.

5. Smażenie warzyw:

- Na patelni rozgrzej resztę oleju. Dodaj cebulę, czosnek i imbir, smaż przez 1 minutę.
- Dodaj brokuły i paprykę, smaż przez 3-4 minuty, aż warzywa zmiękną, ale pozostaną chrupiące.

6. Łączenie składników:

- Dodaj podsmażoną wołowinę i zachowaną marynatę na patelnię z warzywami. Smaż przez 1-2 minuty, mieszając, aż sos zgęstnieje.
- Wrzuć prażone orzechy nerkowca i delikatnie wymieszaj.

7. Podanie:

- Stir-fry podawaj na ciepło, najlepiej z ryżem jaśminowym, basmati lub makaronem ryżowym.

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, GRILLOWANYM TOFU I WARZYWAMI



Składniki (na 4 porcje):

- Komosa ryżowa (quinoa) – 200 g
- Tofu naturalne lub wędzone – 200 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Ogórek świeży – 150 g
- Marchew – 100 g
- Czerwona cebula – 50 g
- Awokado – 1 sztuka (ok. 150 g)
- Mix sałat (rukola, szpinak, roszponka) – 100 g
- Olej sezamowy lub oliwa z oliwek – 15 g
- Sok z limonki – 10 ml
- Sos sojowy niskosodowy – 20 ml
- Sezam – 10 g (biały lub czarny, opcjonalnie do posypania)
- Świeża kolendra lub natka pietruszki – 10 g
- Przyprawy:
 - Papryka słodka – 5 g
 - Pieprz – 2 g
 - Sól – do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie komosy ryżowej:

- Komosę dokładnie opłucz na sitku pod zimną wodą. Ugotuj w lekko osolonej wodzie w stosunku 1:2 (1 część komosy, 2 części wody) przez około 15 minut, aż będzie miękka. Odstaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie tofu:

- Tofu pokrój w plastry lub kostkę.
- W miseczce wymieszaj olej sezamowy, sos sojowy, sok z limonki, paprykę słodką i pieprz. Zamarynuj tofu w tej mieszance przez co najmniej 15 minut.
- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię i grilluj tofu przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będzie złociste. Odstaw na bok.

3. Przygotowanie warzyw:

- Paprykę i ogórek pokrój w kostkę, marchew zetrzyj na tarce, a cebulę pokrój w cienkie piórka. Awokado obierz i pokrój w plasterki.

4. Składanie sałatki:

- W dużej misce wymieszaj ugotowaną komosę, świeże warzywa (paprykę, ogórek, marchew, cebulę), mix sałat i połowę kolendry.
- Na wierzchu ułóż grillowane tofu i plasterki awokado.

5. Dressing i dekoracja:

- Skrop całość pozostałym sokiem z limonki i posyp sezamem oraz resztą posiekanej kolendry. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.



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

TAJSKIE CURRY Z TOFU, WARZYWAMI I RYŻEM JAŚMINOWYM



Składniki (na 4 porcje):

- Tofu naturalne lub wędzone – 300 g
- Mleczko kokosowe – 400 ml
- Pasta curry (zielona lub czerwona) – 30 g (ok. 2 łyżki, dopasuj do preferowanego poziomu ostrości)
- Ryż jaśminowy – 200 g
- Brokuły – 200 g
- Papryka czerwona – 150 g
- Marchew – 100 g
- Cukinia – 150 g
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g (ok. 2 ząbki)
- Imbir świeży – 10 g
- Sos sojowy – 20 ml
- Sok z limonki – 10 ml
- Olej kokosowy lub rzepakowy – 15 g
- Świeża kolendra lub tajska bazylija – 10 g
- Przyprawy:
 - Sól – do smaku
 - Pieprz – 2 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ryżu:

- Ryż jaśminowy opłucz pod zimną wodą, aż woda będzie przejrzysta.
- Ugotuj w lekko osolonej wodzie lub na parze zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zwykle ok. 12 minut). Odstaw pod przykryciem, aby zachował ciepło.

2. Przygotowanie tofu:

- Tofu pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej 5 g oleju i smaż tofu przez 3-4 minuty, aż będzie złociste z każdej strony. Odstaw na bok.

3. Przygotowanie warzyw:

- Brokuły podziel na różyczki, paprykę pokrój w paski, marchew w cienkie plasterki, cukinię w półplasty, a cebulę w piórka.
- Czosnek i imbir drobno posiekaj.

4. Smażenie pasty curry:

- Na dużej patelni lub woku rozgrzej resztę oleju. Dodaj pastę curry i smaż przez 1-2 minuty, aby uwolniła aromaty.
- Dodaj posiekany czosnek i imbir, smaż kolejną minutę.

5. Gotowanie curry:

- Do pasty curry wlej mleczko kokosowe i dokładnie wymieszaj. Dodaj sos sojowy i sok z limonki.
- Dodaj warzywa i gotuj na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż będą miękkie, ale wciąż chrupiące.

6. Dodanie tofu:

- Na końcu dodaj podsmażone tofu do curry i gotuj jeszcze 2 minuty, aby smaki się połączyły. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.

7. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję ryżu jaśminowego, obok nałóż porcję curry. Posyp świeżą kolendrą lub tajską bazylią.

SAŁATKA Z MAKARONEM ORZO, RUKOLĄ I POMIDORKAMI



Składniki (na 4 porcje):

- Makaron orzo – 200 g
- Rukola – 100 g
- Pomidorki koktajlowe – 250 g
- Ogórek świeży – 150 g
- Czerwona cebula – 50 g
- Ser feta (lub wegański odpowiednik) – 100 g
- Oliwa z oliwek – 20 ml
- Sok z cytryny – 15 ml
- Świeża bazylia lub natka pietruszki – 10 g
- Pestki słonecznika lub dyni – 20 g (uprażone)
- Przyprawy:
 - Sól – do smaku
 - Pieprz czarny – 2 g
 - Oregano suszone – 3 g

Przygotowanie:

1. Gotowanie makaronu:

- Makaron orzo ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zwykle ok. 8-10 minut).
- Odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Pozostaw do ostygnięcia.

2. Przygotowanie warzyw:

- Pomidorki koktajlowe przekrój na połówki.
- Ogórek pokrój w półplasterki, a czerwoną cebulę w cienkie piórka.

3. Przygotowanie dressingu:

- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, oregano, sól i pieprz. Możesz dostosować ilość soku z cytryny, jeśli preferujesz bardziej kwaskowaty smak.

4. Łączenie składników:

- W dużej misce połącz ugotowany makaron orzo, rukolę, pomidorki, ogórka i cebulę.
- Dodaj pokruszoną fetę i uprażone pestki słonecznika lub dyni.

5. Dodanie dressingu i dekoracja:

- Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj.
- Udekoruj listkami świeżej bazylii lub natki pietruszki.

6. Podanie:

- Sałatkę podawaj od razu lub schłodzoną – idealna na lunch lub lekką kolację.

ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z MIĘTĄ



Składniki (na 4 porcje):

- Zielony groszek (świeży lub mrożony) – 600 g
- Bulion warzywny – 1 litr
- Cebula – 100 g
- Czosnek – 10 g (ok. 2 ząbki)
- Ziemniaki – 200 g
- Świeża mięta – 10 g
- Oliwa z oliwek lub masło klarowane – 15 g
- Sok z cytryny – 10 ml
- Jogurt naturalny (opcjonalnie, do podania) – 100 g
- Przyprawy:
 - Sól – do smaku
 - Pieprz – 3 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Posiekaj cebulę i czosnek.
- Ziemniaki obierz i pokrój w małą kostkę.

2. Podsmażanie:

- W garnku rozgrzej oliwę lub masło. Dodaj cebulę i smaż na małym ogniu przez 2-3 minuty, aż się zeszkli.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, uważając, aby się nie przypalił.

3. Gotowanie zupy:

- Dodaj ziemniaki do garnka i wlej bulion warzywny. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, aż ziemniaki zmiękną.
- Dodaj zielony groszek i gotuj przez kolejne 5 minut, aż groszek będzie miękki, ale zachowa intensywny zielony kolor.

4. Blendowanie:

- Dodaj świeże liście mięty, a następnie zblenduj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub kielichowego.
- Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny do smaku. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, możesz dodać odrobinę wody lub bulionu.

5. Podanie:

- Zupę podawaj na ciepło, udekorowaną kleksem jogurtu naturalnego, świeżymi listkami mięty lub groszkiem.

SAŁATKA Z PIECZONYM KALAFIOMEM, CIECIERZYCĄ I TAHINI



Składniki (na 4 porcje):

- Kalafior – 1 średnia główka (ok. 600 g)
- Ciecierzycza (ugotowana lub z puszki) – 400 g
- Mix sałat (rukola, szpinak, roszponka) – 100 g
- Pestki granatu – 50 g
- Oliwa z oliwek – 20 ml
- Sok z cytryny – 15 ml
- Przyprawy do pieczenia:
 - Papryka słodka – 5 g
 - Kumin mielony – 3 g
 - Kurkuma – 3 g
 - Sól – do smaku
 - Pieprz – 2 g

Składniki na dressing tahini:

- Pasta tahini – 50 g
- Sok z cytryny – 10 ml
- Czosnek – 1 mały ząbek (opcjonalnie)
- Woda – 20 ml (lub więcej, aby uzyskać pożądaną konsystencję)
- Sól – szczypta

Przygotowanie:

1. Pieczenie kalafiora i ciecierzycy:

- Kalafior podziel na małe różyczki i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Ciecierzycę odsącz i opłucz, a następnie dodaj na tę samą blachę.
- Skrop oliwą z oliwek i oprósz papryką słodką, kuminem, kurkumą, solą i pieprzem. Wymieszaj, aby wszystko równomiernie się pokryło.
- Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 20-25 minut, aż kalafior będzie miękki i lekko złocisty.

2. Przygotowanie dressingu tahini:

- W miseczce wymieszaj tahini, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek (jeśli używasz), wodę i szczyptę soli.
- Mieszaj, aż powstanie gładki, kremowy sos. W razie potrzeby dodaj więcej wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

3. Składanie sałatki:

- W dużej misce ułóż mix sałat, dodaj upieczony kalafior i ciecierzycę.
- Posyp pestkami granatu, które dodadzą chrupkości i słodyczy.

4. Dodanie dressingu:

- Skrop sałatkę dressingiem tahini i delikatnie wymieszaj.

5. Podanie:

- Podawaj od razu, na ciepło lub w temperaturze pokojowej. Możesz udekorować dodatkową porcją pestek granatu lub świeżą natką pietruszki.

PIECZONY DORSZ Z KUSKUSEM CYTRYNOWYM I BROKUŁAMI



Składniki (na 4 porcje):

Na dorsza:

- Filety z dorsza – 500 g
- Oliwa z oliwek – 15 ml
- Sok z cytryny – 15 ml
- Czosnek – 2 ząbki (10 g), drobno posiekane
- Świeży tymianek lub koperek – 5 g
- Sól i pieprz – do smaku

Na kuskus:

- Kuskus pełnoziarnisty – 200 g
- Wrzątek lub bulion warzywny – 300 ml
- Sok z cytryny – 10 ml
- Skórka otarta z 1 cytryny
- Oliwa z oliwek – 10 ml
- Świeża natka pietruszki – 10 g
- Sól i pieprz – do smaku

Na brokuły:

- Brokuły – 300 g (1 średnia główka)
- Oliwa z oliwek – 10 ml
- Sok z cytryny – 10 ml
- Sól i pieprz – do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie dorsza:

- Filety z dorsza ułóż w naczyniu żaroodpornym.
- Skrop oliwą i sokiem z cytryny, posyp posiekanym czosnkiem, tymiankiem (lub koperkiem), solą i pieprzem.
- Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200°C i piecz przez 12-15 minut, aż ryba będzie miękka i łatwo się rozdziela na płatki.

2. Przygotowanie kuskusu:

- Wsyp kuskus do miski, dodaj szczyptę soli i skórkę z cytryny. Zalej wrzątkiem lub bulionem, przykryj i odstaw na 5 minut.
- Po wchłonięciu płynu, dodaj sok z cytryny, oliwę i posiekaną natkę pietruszki. Wymieszaj i dopraw solą oraz pieprzem.

3. Przygotowanie brokułów:

- Brokuły podziel na różyczki i ugotuj na parze lub w lekko osolonej wodzie przez 3-5 minut, aż będą miękkie, ale wciąż chrupiące.
- Po ugotowaniu skrop oliwą i sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem.

4. Podanie:

- Na talerzu ułóż porcję kuskusu, obok upieczony filet z dorsza i brokuły. Możesz udekorować dodatkową porcją natki pietruszki lub plasterkiem cytryny.