

JAJECZNE HITY!

JAJKA COCOTTE



Jajka



Śmietana 30%



Ser tarty



Sól i pieprz



Szczypiorek

KANAPKA ŚNIADANIOWA FAIRFAX



Cebula



Masło



Jajka



Szczypiorek



Majonez



Bułka brioche

AFGAŃSKIE JAJKA W POMIDORACH



Jajka



Cytryny



Oliwa z oliwek



Cebule

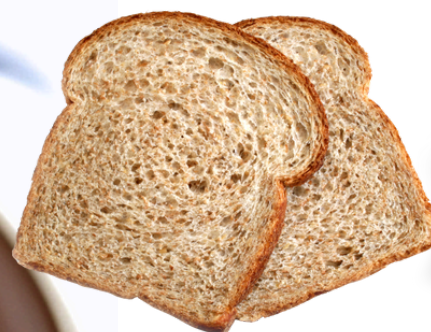
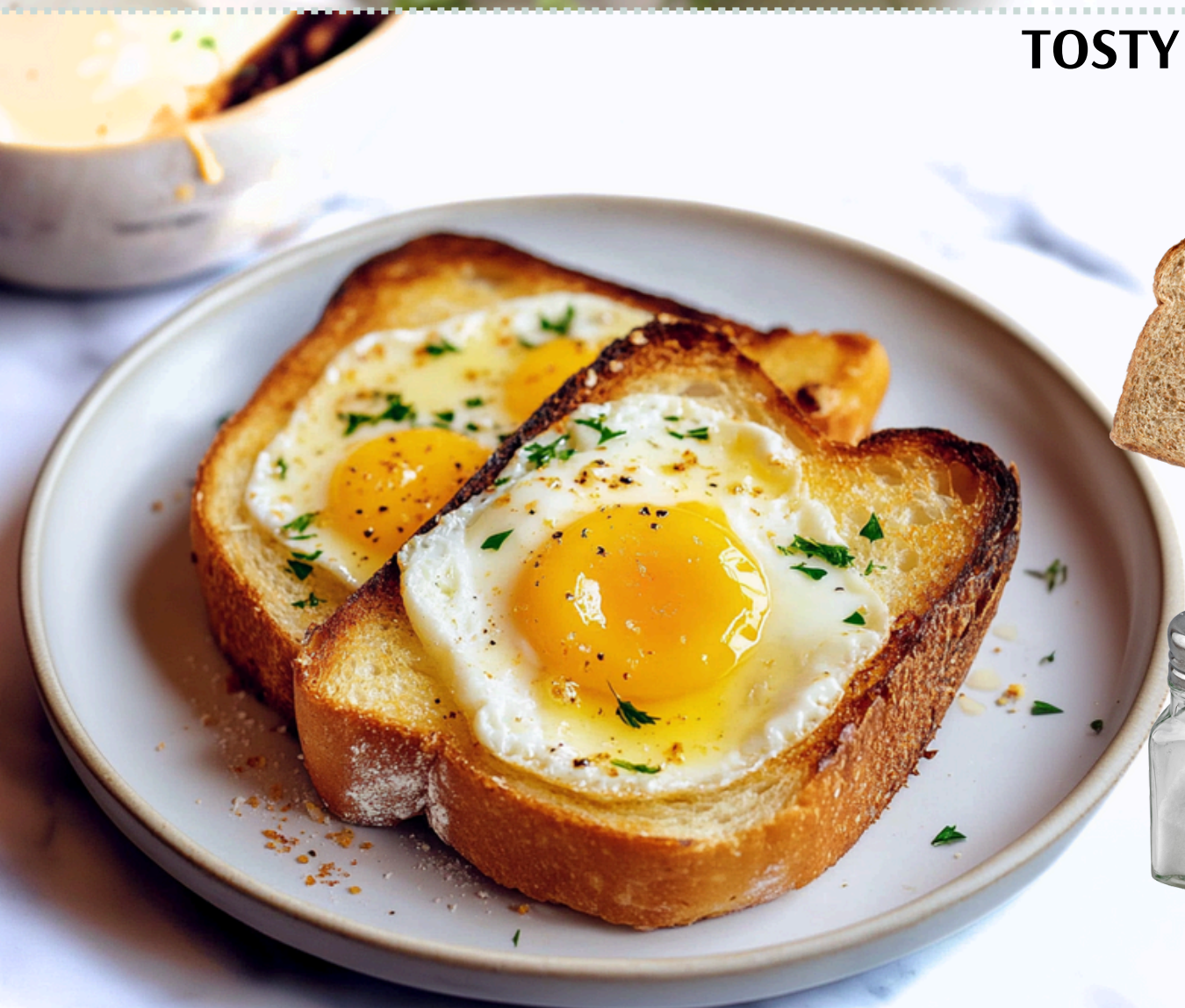


Przyprawy



Pomidory

TOSTY Z JAJKIEM Z FRYTKOWNICY BEZTŁUSZCZOWEJ



Chleb



Masło



Sól i pieprz



Jajko

HUEVOS RANCHEROS



Krojone pomidory



Cebula



Zielona papryka



Czosnek



Jajka



Ostry sos

KOREAŃSKI RYŻ Z JAJKIEM (GYERAN BAP) – GOTOWY W 10 MINUT



Ryż



Jajko



Sos sojowy



Szczypiorek



Masło



Sezam



ŚNIADANIOWA POUTINE



Ziemniaki



Ser



Szpinak



Jajka



Masło



Bulion



GRECKA JAJECZNICA



Jajka



Pomidorki koktajlowe



Szpinak



Ser feta



Cebula dymka



Czosnek



ŚNIADANIOWY HASH Z BATATÓW



Batat



Szpinak



Jajka



Papryka



Cebula



Czosnek



CHMURKOWE JAJKA



Jajko



Mak



Sezam



Cebula w proszku



Czosnek w proszku

Środa

5 Luty 2025



Cz

Pn

Sb

Nd

Pn

Wt

Śr

30

31

1

2

3

4

5



Zmień dietę

Kopiuj z innego dnia

nowy

🔍 Stir-fry z kurczakiem i warzywami



131

biał.

29g.

tłus.

76g.

węgl.

1044

Kcal



🔍 Kurczak Kung Pao z ryżem

96

biał.

37g.

tłus.

165g.

węgl.

1392

Kcal



🔍 Karkówka z grilla



72

biał.

83g.

tłus.

5g.

węgl.

1044

Kcal



200g

140g

240g

Białko

Tłuszcz

Węglowodany

Kcal: 3480



Dieta



Przepisy



Infografiki



Audiobooki



Więcej

**Szybkie dodawanie kolejnego dnia +
kopiowanie posiłków z innych dni**

JAJKA COCOTTE



Składniki:

- 4 duże jajka
- 4 łyżki (60 ml) śmietanki 30%
- 50 g tartego sera Gruyère lub cheddar
- Sól do smaku
- Świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 1 łyżka (ok. 3 g) posiekanego szczypiorku do dekoracji
- Opcjonalnie: pokrojona szynka lub wędzony łosoś

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C.
2. Natłuść kokilki masłem i wlej do każdej po 1 łyżce śmietanki.
3. Jeśli używasz dodatków, ułóż warstwę pokrojonej szynki lub wędzonego łososia na dnie każdej kokilki.
4. Wbij po jednym jajku do każdej kokilki, a następnie dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem.
5. Posyp jajka startym serem i dodaj kolejną łyżkę śmietanki na wierzch.
6. Umieść kokilki w naczyniu żaroodpornym i wlej do niego gorącą wodę, tak aby sięgała do połowy wysokości kokilek.
7. Piecz przez 12–15 minut, aż białka się zetną, ale żółtka pozostaną lekko płynne.
8. Ostrożnie wyjmij kokilki z kąpeli wodnej i odstaw na minutę.
9. Posyp szczypiorkiem i podawaj od razu.

KANAPKA ŚNIADANIOWA

FAIRFAX



Składniki:

- 45 g masła, podzielone na porcje
- 15 ml oleju roślinnego
- 1 średnia żółta cebula, pokrojona w plasterki
- 60 ml wody
- 3 duże jajka
- 2 łyżki (ok. 6 g) drobno posiekanego szczypiorku
- 2 łyżki (ok. 30 g) majonezu
- 1 łyżka (ok. 15 g) sosu Sriracha
- 1 bułka brioche, przekrojona na pół
- 1 plaster sera cheddar
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Karmelizowana cebula:

1. Na średnim ogniu rozgrzej olej na patelni i dodaj pokrojoną cebulę.
2. Dodaj szczyptę soli i 15 g masła, dokładnie wymieszaj, a następnie rozprowadź cebulę równomiernie na patelni.
3. Zmniejsz ogień do niskiego i smaż, często mieszając, aż cebula zmięknie i zacznie się rumienić.
4. Wlej wodę, aby zdeglasować patelnię, i gotuj dalej, aż cebula stanie się głęboko złocista i całkowicie skarmelizowana. Trzymaj w cieple.

Jajecznicza:

1. Wbij jajka do zimnej patelni i delikatnie wymieszaj je szpatułką, aż będą dobrze roztrzepane.
2. Dodaj 15 g masła i ustaw patelnię na średnio-niskim ogniu. Cały czas mieszaj, aż jajka zaczną się ścinać.
3. Dodaj szczyptę soli oraz szczypiorek i kontynuuj smażenie, aż jajka będą delikatnie kremowe. Zdejmij z ognia i odstaw.

Sos:

1. W małej miseczce wymieszaj majonez i Srirachę w proporcji 2:1.

Składanie kanapki:

1. Posmaruj połówki bułki brioche cienką warstwą masła i podpiecz je na złocisty kolor.
2. Posmaruj obie połówki sosem Sriracha-mayo.
3. Na dolnej części bułki ułóż jajecznicę.
4. Roztop ser cheddar na nieprzywierającej patelni i przełóż go na jajka.
5. Na wierzchu ułóż 1–2 łyżki karmelizowanej cebuli i zamknij kanapkę.

AFGAŃSKIE JAJKA W POMIDORACH



Składniki:

- Jajka (najlepszej jakości, jakie możesz znaleźć)
- 2 cytryny
- Oliwa z oliwek
- Cebule
- Świeże pomidory
- 1 łagodna lub ostra papryka
- Natka pietruszki do dekoracji
- Szczypiorek do dekoracji

Przyprawy:

- Kolendra
- Kumin
- Kurkuma
- Sól
- Czarny pieprz
- Koperek suszony
- Papryka mielona
- Chili w proszku
- Sumak
- Za'atar

Sposób przygotowania:

1. Podsmażanie cebuli

- Pokrój cebulę w cienkie krążki.
- Rozgrzej oliwę na patelni i wrzuć cebulę.
- Dodaj odrobinę wody i szczyptę soli, aby cebula szybciej zmiękła i puściła sok.

2. Dodawanie pomidorów

- Usuń gniazda nasienne z pomidorów i pokrój je w kostkę.
- Dodaj pomidory do cebuli, mieszając, aby stworzyły bazę sosu.
- W razie potrzeby dolewaj wodę i dopraw solą.

3. Przyprawianie sosu

- Gdy pomidory się rozpadną i sos zgęstnieje, dodaj przyprawy: czarny pieprz, kurkumę, kolendrę, paprykę, koperek oraz chili.

4. Dodawanie papryki

- Pokrój paprykę na małe kawałki i wrzuć do sosu. Możesz użyć łagodnej papryki lub ostrej, w zależności od preferencji.

5. Dodanie soku z cytryny

- Wlej sok z jednej cytryny do sosu i wymieszaj.
- Druga cytryna będzie użyta na końcu.

6. Przygotowanie do gotowania jajek

- Jeśli sos zgęstnieje zbyt mocno, dolewaj stopniowo wodę – musi pozostać wystarczająco płynny, by można było w nim gotować jajka.

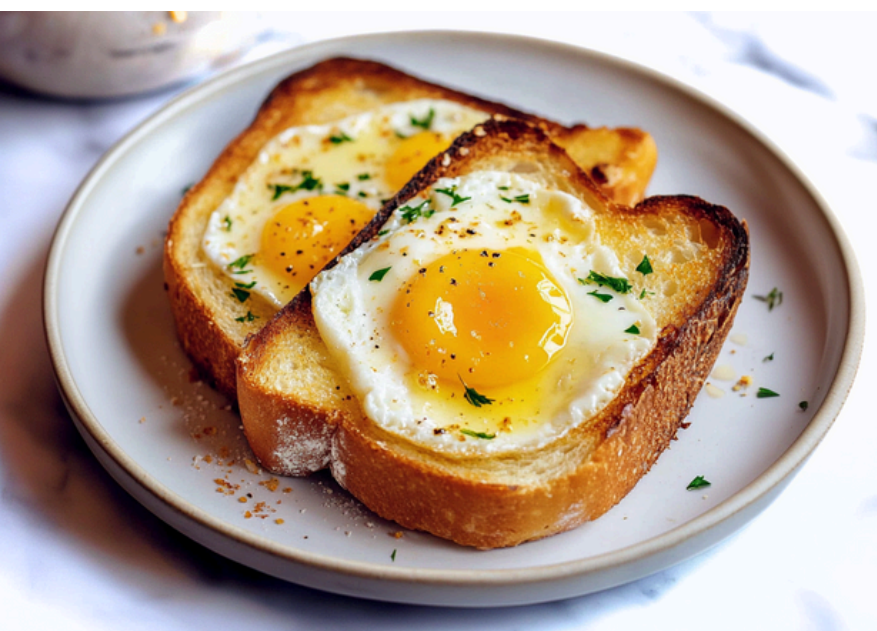
7. Gotowanie jajek

- Zrób w sosie niewielkie wgłębienia i delikatnie wbij w nie jajka.
- Upewnij się, że mają wokół siebie wystarczająco miejsca, aby się nie skleily.
- Przykryj patelnię i gotuj na średnim ogniu przez około 4 minuty – uważaj, aby jajka nie stały się gumowate.

8. Dekoracja i podanie

- Skrop gotowe danie sokiem z drugiej cytryny.
- Posyp sumakiem, posiekaną natką pietruszki i szczypiorkiem.
- Podawaj od razu, najlepiej z ciepłym pieczywem.

TOSTY Z JAJKIEM Z FRYTKOWNICY BEZTŁUSZCZOWEJ



Składniki:

- 2 kromki chleba
- 2 duże jajka (klasa A)
- Masło solone, miękkie i łatwe do smarowania
- Sól koszerne i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie chleba

- Za pomocą solidnej szklanki delikatnie wciśnij środek każdej kromki chleba, tworząc wgłębienie na jajko. Uważaj, aby nie przerwać chleba.
- Wyrównaj zagłębienie palcami, aby jajko mogło się w nim równomiernie rozprowadzić.

2. Smarowanie masłem

- Posmaruj chleb cienką warstwą masła, używając miękkiego masła, aby uniknąć rozerwania kromek.

3. Przygotowanie frytkownicy

- Umieść ruszt w koszyku frytkownicy beztłuszczowej, aby podnieść tosty bliżej elementu grzewczego.
- Spryskaj ruszt olejem, aby zapobiec przywieraniu chleba.

4. Dodawanie jajek

- Wbij jedno jajko do małej miseczki (np. kokilki), uważając, aby nie uszkodzić żółtka.
- Delikatnie przelej jajko do wgłębienia w jednej kromce chleba. Powtórz z drugim jajkiem i drugą kromką.
- Posyp jajka szczyptą soli koszernej i pieprzu do smaku.

5. Pieczenie w frytkownicy

- Piecz w frytkownicy beztłuszczowej w temperaturze 190°C przez 6 minut, jeśli chcesz, aby żółtko pozostało płynne.
- Jeśli wolisz bardziej ścięte żółtko, piecz o 1–2 minuty dłużej.

6. Podanie

- Ostrożnie wyjmij gotowe tosty z frytkownicy za pomocą łopatk.
- Podawaj od razu i ciesz się smakiem!

HUEVOS RANCHEROS



Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- $\frac{1}{3}$ szklanki (ok. 50 g) posiekanej cebuli
- 1 mała zielona papryka, drobno posiekana
- 400 g pomidorów z puszki (krojonych lub rozdrobnionych) wraz z sokiem
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 papryczka jalapeño, drobno posiekana (opcjonalnie)
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki suszonego oregano
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki ostrego sosu (np. Tabasco)
- $\frac{1}{3}$ szklanki (80 ml) wody
- 4 duże jajka
- Sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Podsmażanie warzyw

- Na patelni rozgrzej oliwę.
- Dodaj cebulę i zieloną paprykę, smaż na średnim ogniu, aż będą miękkie.

2. Przygotowanie sosu pomidorowego

- Dodaj pomidory z puszki wraz z sokiem, czosnek, jalapeño (jeśli używasz), oregano, sól, ostry sos i wodę.
- Przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu przez 20 minut, od czasu do czasu mieszając.

3. Dodawanie jajek

- Odkryj patelnię.
- Wbij jajka pojedynczo do małej miseczki, a następnie delikatnie przełóż je do sosu, uważając, aby nie uszkodzić żółtek.
- Przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu przez około 5 minut, aż jajka się zetną.

4. Podanie

- Podawaj huevos rancheros na ciepłych tortillach lub tostowanych angielskich muffinach.
- Polej jajka obficie sosem pomidorowym i od razu serwuj.

KOREAŃSKI RYŻ Z JAJKIEM (GYERAN BAP) – GOTOWY W 10 MINUT



Składniki:

- 283 g ugotowanego ryżu krótkoziarnistego (można zastąpić jaśminowym)
- 1 jajko
- 1 łyżka masła niesolonego
- ½ łyżeczki oleju sezamowego (prażonego)
- 1 łyżka sosu sojowego (lub do smaku)
- 1 łyżeczka sezamu (prażonego)
- 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku
- ½ łyżeczki oleju roślinnego (lub innego neutralnego)

Opcjonalne dodatki:

Kimchi, tuńczyk z puszki, płatki prażonych wodorostów, awokado, smażona marchewka, szpinak, cukinia lub dodatkowe białko

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie ryżu

- Gorący, świeżo ugotowany ryż wymieszaj z masłem, aż składniki się połączą.
- Przełóż ryż do miski.
- Jeśli używasz ryżu z lodówki, podgrzej go w kuchence mikrofalowej przez 2–3 minuty, aż będzie gorący.

2. Smażenie jajka

- Rozgrzej nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu i dodaj olej.
- Usmaż jajko w preferowany sposób:
 - Sadzone (słoneczna strona do góry): Smaż, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne. Aby przyspieszyć gotowanie żółtka, polewaj je gorącym olejem z patelni.
 - Z chrupiącymi brzegami: Dodaj więcej oleju.
 - Bez chrupiących brzegów: Lekkie natłuszczenie patelni wystarczy. Jeśli chcesz jajko całkowicie ścięte, przykryj patelnię i smaż na średnio-niskim ogniu.
 - Jajecznica: Roztrzep jajko przed smażeniem i smaż na małym ogniu, mieszając.

3. Łączenie składników

- Umieść jajko na wierzchu ryżu z masłem.
- Posyp sezamem, skrop olejem sezamowym, dodaj posiekany szczypiorek i sos sojowy.
- Wymieszaj przed jedzeniem.

4. Dodatki

- Możesz wzbogacić danie o kimchi, tuńczyka, awokado, smażone warzywa lub inne białko.

ŚNIADANIOWA POUTINE



Składniki:

- 4 duże ziemniaki, pokrojone w frytki
- 200 g sera typu cheese curds (lub pokrojonego w kostkę sera typu mozzarella)
- 4 jajka (do smażenia)
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki mąki pszennej
- 375 ml bulionu wołowego lub drobiowego (według preferencji)
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie frytek

- Smaż frytki na głębokim oleju, aż staną się złociste i chrupiące.
- Odsącz je na ręczniku papierowym.

2. Przygotowanie sosu

- W rondelku rozpuść masło na średnim ogniu.
- Dodaj mąkę i mieszaj trzepaczką, aż uzyskasz gładką pastę.
- Stopniowo wlewaj bulion, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

3. Składanie dania

- Przełóż frytki do naczynia do serwowania.
- Posyp je serem.
- Polej gorącym sosem, aby ser zaczął się topić.

4. Przygotowanie jajek

- Usmaż jajka według preferencji (np. sadzone z płynnym żółtkiem).
- Ułóż jajka na wierzchu poutine.

5. Podanie

- Podawaj od razu, najlepiej na gorąco.

GRECKA JAJECZNICA



Składniki:

- 4 duże jajka
- Sól kosherna i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- 10 pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 30 g młodego szpinaku
- 1 cebulka dymka, cienko pokrojona (biała i zielona część osobno)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 57 g sera feta
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie jajek

- W misce roztrzep jajka z solą i pieprzem.

2. Podsmażanie warzyw

- Na średnim ogniu rozgrzej oliwę na patelni.
- Dodaj pomidorki, szpinak i białą część cebulki dymki. Smaż 2–3 minuty, aż pomidory zmiękną, a szpinak zwiędnie.
- Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 30 sekund.

3. Smażenie jajek

- Wlej jajka na patelnię i odczekaj chwilę, aż zaczną się ścinać.
- Za pomocą szpatułki delikatnie mieszaj, przesuwając masę jajeczną od brzegów do środka, tworząc miękkie skrzepy jajecznicy.

4. Wykończenie jajecznicy

- Gdy jajka będą prawie ścięte, ale wciąż lekko wilgotne, dodaj zieloną część dymki i pokruszoną fetę.
- Zdejmij patelnię z ognia i delikatnie mieszaj, aż jajka całkowicie się zetną.

5. Podanie

- Posyp świeżą natką pietruszki i podawaj od razu.

ŚNIADANIOWY HASH Z BATATÓW



Składniki:

- 2½ szklanki (ok. 1 dużego) batata, pokrojonego w kostkę
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 szklanka pokrojonej papryki
- ¼ szklanki posiekanej cebuli
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 szklanka posiekanego szpinaku
- 4 jajka

Przyprawy:

- ½ łyżki czosnku w proszku
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki papryki mielonej

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie batatów

- Bataty można zostawić ze skórą lub obrać, jeśli wolisz.
- Pokrój je w równą kostkę.

2. Smażenie batatów

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę na wysokim ogniu.
- Gdy będzie gorąca, wrzuć pokrojone bataty i przyprawy, dokładnie wymieszaj.
- Zmniejsz ogień do średniego, przykryj i smaż przez 10–15 minut, mieszając od czasu do czasu, aż bataty będą miękkie i da się je nakłuć widelcem.

3. Dodawanie warzyw

- W międzyczasie pokrój paprykę, cebulę i czosnek w drobną kostkę, a szpinak posiekaj.
- Usuń gniazda nasienne i białą błonę z papryki.
- Gdy bataty zmiękną, dodaj paprykę, cebulę i czosnek. Wymieszaj i smaż pod przykryciem przez kolejne 3 minuty.

4. Dodawanie jajek

- Zrób na patelni cztery niewielkie wgłębienia, odsuwając warzywa na boki.
- Do każdego wgłębienia dodaj odrobinę oliwy (ok. ½ łyżeczki).
- Delikatnie wbij jajka w przygotowane miejsca.

5. Duszenie jajek

- Przykryj patelnię i gotuj jeszcze przez około 10 minut.
- Jeśli lubisz bardziej ścięte jajka, gotuj dłużej.

6. Podanie

- Hash z batatów i jajka można podać na talerzach lub jeść prosto z patelni.
- Opcjonalnie udekoruj salsą, kolendrą i pokruszoną fetą.

CHMURKOWE JAJKA



Składniki:

Przyprawy do chmurowych jajek (na 1 jajko):

- Szczypta soli
- $\frac{1}{8}$ łyżeczki proszku cebulowego
- Szczypta czosnku w proszku
- $\frac{1}{8}$ łyżeczki maku (plus dodatkowo do posypania)
- $\frac{1}{8}$ łyżeczki sezamu (opcjonalnie)
- 1 jajko

Przyprawy do chmurowych jajek chili (na 1 jajko):

- Szczypta soli
- $\frac{1}{8}$ łyżeczki płatków chili (plus dodatkowo do posypania)
- 1 jajko

Chmurowe jajka serowe (na 1 jajko):

- Szczypta soli
- $\frac{1}{4}$ szklanki startego cheddara
- 1 jajko

Chmurowe jajka ze szczypiorkiem (na 1 jajko):

- Szczypta soli
- Posiekany szczypiorek do posypania po upieczeniu
- 1 jajko

Sposób przygotowania:

1. Nagrzej piekarnik do 200°C.
2. Oddziel białka od żółtek – każdą porcję jajka przygotuj osobno.
3. Ubij białka na sztywną pianę.
4. Dodaj przyprawy lub dodatki, delikatnie mieszając (w zależności od wybranego smaku).
5. Formowanie chmurek:
 - Wyłóż ubite białka na blachę wyłożoną papierem do pieczenia lub matą silikonową.
 - Łyżką zrób w środku każdej „chmury” niewielkie wgłębienie na żółtko.
6. Delikatnie umieść żółtko w każdej chmurze.
7. Piecz przez 7 minut, aż białka będą złociste, a żółtka lekko ścięte.
8. **Podanie:**
 - W przypadku jajek ze szczypiorkiem posyp je po upieczeniu.
 - Możesz dodatkowo udekorować wybraną przyprawą lub serem.