

10 RYŻOWYCH PRZYSMAKÓW + PRZEPISY



RYŻ Z CIECIERZYCĄ I SZPINAKIEM



Ryż biały



Czerwona cebula



Ciecierzycza



Koperek



Sok z cytryny



Szpinak

ŁATWA PATELNICZKA TACO Z RYŻEM



Ryż



Mielona wołowina



Cebula



Papryka poblano



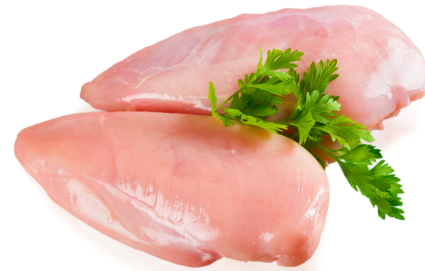
Kukurydza



Pomidor



ZAPIEKANKA Z KURCZAKIEM, TZATZIKI I RYŻEM



Pierś z kurczaka



Sos tzatziki



Oliwa z oliwek



Ryż

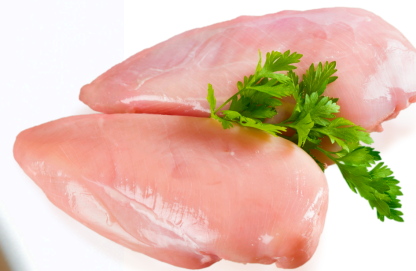


Bulion drobiowy



Cukinia

JEDNOPATELNIOWA MISKA BURRITO Z KURCZAKIEM



Pierś z kurczaka



Papryka



Ryż



Czarna fasola



Sok z limonki

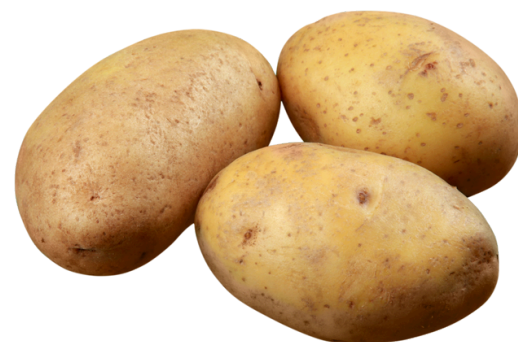


Kukurydza

PERSKI RYŻ POMIDOROWY



Ryż basmati



Ziemniaki



Cebula



Pomidory



Kolendra



Czosnek

RISOTTO Z KREWETKAMI WEDŁUG GORDONA RAMSAYA



Bulion drobiowy



Ryż arborio



Krewetki



Białe wino



Parmezan



Szalotki

ZUPA Z KURCZAKIEM, GRZYBAMI I DZIKIM RYŻEM



Ryż dziki



Pierś z kurczaka



Bulion drobiowy



Śmietana 30%



Pieczarki



Cebula

ZUPA Z KURCZAKIEM, RYŻEM, CYTRYNĄ, IMBIREM I KURKUMĄ



Pierś z kurczaka



Ryż jaśminowy



Bulion drobiowy



Marchew



Imbir



Kurkuma



JEDNOPATELNIOWE TACO Z KURCZAKIEM I RYŻEM



Udka z kurczaka



Papryka



Ryż jaśminowy



Bulion drobiowy



Cebula



Czosnek



ZAPIEKANKA ANGEL CHICKEN Z RYŻEM



Ryż



Masło



Kurczak



Bulion drobiowy



Kremowy serek



Czosnek

Środa

5 Luty 2025



Cz

Pt

Sb

Nd

Pn

Wt

Śr

30

31

1

2

3

4

5

+

Zmień dietę

Kopiuj z innego dnia

nowość

Przebieg nr 1
🔍 Stir-fry z kurczakiem i warzywami



131

biał.

29g.

tłus.

76g.

węgl.

1044

Kcal



Przebieg nr 2
🔍 Kurczak Kung Pao z ryżem

96

biał.

37g.

tłus.

165g.

węgl.

1392

Kcal



Przebieg nr 3
🔍 Karkówka z grilla



72

biał.

83g.

tłus.

5g.

węgl.

1044

Kcal



200g

140g

240g

• Białko

• Tłuszcz

• Węglowodany

Kcal: 3480



Dieta



Przebieg



Infografiki



Audiobooki



Więcej

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

RYŻ Z CIECIERZYCĄ I SZPINAKIEM



Składniki

- 200 g białego ryżu długoziarnistego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 80 g czerwonej cebuli, drobno posiekanej
- 2 łyżeczki czosnku, drobno posiekanego
- 2 puszki ciecierzycy (po 400 g), opłukanej i odsączonej
- 2 łyżki świeżego koperku, posiekanego
- 2 łyżki soku z cytryny
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 280 g świeżych liści szpinaku
- 1 łyżeczka skórki otartej z cytryny

Przygotowanie

1. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po ugotowaniu zdejmij z ognia, przykryj i odstaw na 10 minut, aby wchłonął nadmiar wody. Następnie spulchnij go widelcem i odstaw.
2. Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, często mieszając, przez około 2 minuty, aż zmięknie. Następnie dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 30 sekund.
3. Wrzuć na patelnię ciecierzycę, koperek, sok z cytryny, sól i pieprz. Wymieszaj.
4. Dodaj liście szpinaku i smaż przez około 2 minuty, delikatnie mieszając, aż zmiękną.
5. Na koniec wmieszaj ugotowany ryż. Dopraw do smaku. Przełóż do miski i podawaj na ciepło.

ŁATWA PATELنيا

TACO Z RYŻEM



Składniki

- 400 g ugotowanego ryżu (może być ryż z dnia poprzedniego lub błyskawiczny)
- 450 g mielonej wołowiny
- ½ cebuli
- 1 papryka poblano (lub inna łagodna papryka)
- 1 opakowanie przyprawy do taco (około 28 g)
- 150 g mrożonej kukurydzy
- 1 pomidor
- 80 g sera cheddar, startego

Przygotowanie

1. Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu. Dodaj mieloną wołowinę i smaż, rozdrabniając ją łyżką, aż przestanie być różowa (ok. 10 minut).
2. W międzyczasie posiekaj cebulę i paprykę. Gdy mięso będzie prawie gotowe, dodaj warzywa oraz przyprawę do taco. Wymieszaj i smaż przez kolejne 5 minut.
3. Dodaj kukurydzę i pokrojonego w kostkę pomidora. Wymieszaj. Jeśli używasz ryżu z dnia poprzedniego, dodaj go teraz. Jeśli gotujesz ryż na bieżąco, pozwól, aby reszta składników dusiła się na patelni, a w tym czasie przygotuj ryż według instrukcji na opakowaniu.
4. Dodaj ugotowany ryż do patelni i dokładnie wymieszaj. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut, aby smaki się połączyły.
5. Posyp całość startym cheddarem i gotuj jeszcze 2 minuty, aż ser się rozpuści.
6. Podawaj samodzielnie lub z dodatkami typowymi dla taco, takimi jak śmietana, guacamole, marynowane jalapeño, oliwki czy dodatkowe pomidory.

ZAPIEKANKA Z KURCZAKIEM, TZATZIKI I RYŻEM



Składniki

- 450 g filetu z kurczaka lub udek bez kości i skóry, pokrojonych w kostkę
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (lub ½ łyżeczki suszonej)
- 1 łyżeczka posiekanego świeżego oregano (lub ½ łyżeczki suszonego)
- 1 łyżeczka posiekanego świeżego tymianku (lub ¼ łyżeczki suszonego)
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- ¾ łyżeczki soli przyprawowej (np. Lawry's)
- ½ łyżeczki kuminu
- ½ łyżeczki cebuli w proszku
- ½ łyżeczki czosnku w proszku
- ¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ⅛ łyżeczki pieprzu cayenne
- 200 g białego ryżu długoziarnistego (suchy)
- 1 średnia cukinia, grubo starta (ok. 150 g)
- 500 ml bulionu drobiowego

Do podania

- Sos tzatziki
- Chleb pita
- Posiekane świeże zioła (np. koper, bazylia, natka pietruszki, szczypiorek)
- Świeża cytryna

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 190°C. Natłuść naczynie żaroodporne (ok. 22 x 33 cm) lub spryskaj je olejem w sprayu.
2. W przygotowanym naczyniu wymieszaj pokrojonego kurczaka z sokiem z cytryny, oliwą, natką pietruszki, oregano, tymiankiem, wędzoną papryką, solą przyprawową, kuminem, cebulą i czosnkiem w proszku, pieprzem, kurkumą i pieprzem cayenne. Odstaw na 30 minut, aby mięso się zamarynowało.
3. Dodaj do naczynia surowy ryż, startą cukinię i bulion drobiowy. Wymieszaj.
4. Przykryj szczelnie folią aluminiową i piecz przez 40 minut, aż ryż będzie miękki, a większość płynu wchłonięta. Jeśli po tym czasie ryż jest nadal twardy, przykryj ponownie i piecz jeszcze 5-10 minut.
5. Po upieczeniu przemieszaj ryż widelcem, aby go spulchnić. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.
6. Podawaj zapiekankę z sosem tzatziki, świeżymi ziołami i kawałkami cytryny. Możesz także dodać chleb pita jako dodatek.

JEDNOPATELNIOWA MISKA

BURRITO Z KURCZAKIEM



Składniki

- 450 g filetu z kurczaka lub udek bez kości i skóry
- 200 g białego lub brązowego ryżu długoziarnistego
- 1 puszka czarnej fasoli (około 400 g), opłukanej i odsączonej
- 1 szklanka kukurydzy (z puszki lub mrożonej)
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 1 papryka (czerwona lub zielona), pokrojona w kostkę
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka chili w proszku
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z 1 limonki
- Świeża kolendra, posiekana (do dekoracji)

Przygotowanie

Przygotowanie składników

- Pokrój kurczaka na kawałki wielkości kęsa i dopraw solą, kuminem, chili w proszku oraz czosnkiem w proszku.
- Posiekaj cebulę i paprykę.
- Opłucz i odsącz fasolę.

Smażenie kurczaka

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu.
- Dodaj przyprawionego kurczaka i smaż przez 5-7 minut, aż będzie złocisty i w pełni usmażony.

Dodanie warzyw i ryżu

- Gdy kurczak będzie gotowy, dodaj posiekaną cebulę i paprykę. Smaż przez 3-4 minuty, aż warzywa zmiękną.
- Wymieszaj z ryżem, fasolą i kukurydzą.

Duszenie

- Wlej 375 ml wody lub bulionu drobiowego i doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz ogień, przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu przez 15-20 minut, aż ryż wchłonie cały płyn i będzie miękki.

Ostatnie szlify

- Po ugotowaniu spulchnij ryż widelcem, skrop sokiem z limonki i udekoruj posiekaną kolendrą.
- Podawaj z wybranymi dodatkami.

PERSKI RYŻ POMIDOROWY



Składniki

- 50 g świeżej kolendry, koperku lub mięty, grubo posiekanych
- 3 ząbki czosnku, cienko pokrojone
- 2 średnie ziemniaki, pokrojone w kostkę
- 1 cebula, drobno posiekana
- 500–750 ml wody
- ½ łyżeczki pieprzu cayenne
- Świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 400 g ryżu basmati, przepłukanego i odsączonego
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki masła, pokrojonego na kawałki
- ½ łyżeczki kurkumy
- 7 dużych pomidorów, zmiksowanych lub drobno posiekanych
- 2 łyżki oleju roślinnego

Przygotowanie

Smażenie cebuli i przypraw

- W dużym garnku rozgrzej olej na średnim ogniu.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż nabierze złotego koloru.
- Gdy cebula się zrumieni, wsyp kurkumę i dokładnie wymieszaj, aby uwolnić aromat przyprawy.

Dodanie ziemniaków i pomidorów

- Wrzuć pokrojone w kostkę ziemniaki i smaż przez około 5 minut, aż zaczną mięknąć i wchłoną smak cebuli oraz kurkumy.
- Następnie dodaj zmiksowane pomidory i dokładnie wymieszaj.

Doprawianie i dodanie ryżu

- Dopraw solą oraz pieprzem cayenne, mieszając, aby równomiernie rozprowadzić przyprawy.
- Wsyp przepłukany i odsączony ryż basmati, a następnie wlej 500 ml wody.
- Doprowadź do wrzenia na średnim ogniu, po czym zmniejsz ogień do małego i gotuj, aż większość płynu zostanie wchłonięta.
- Sprawdź konsystencję ryżu – jeśli jest nadal twardy, dodaj kolejne 125 ml wody i gotuj dalej, aż stanie się miękki.

Dojrzewanie ryżu na parze

- Gdy ryż będzie gotowy, przykryj garnek pokrywką owiniętą w czystą ściereczkę, aby zatrzymać parę i pozwolić ryżowi dojść przez 10 minut.
- Po tym czasie zdejmij pokrywkę i delikatnie spulchnij ryż widelcem.

Końcowe dodatki

- Na wierzchu rozłóż cienko pokrojony czosnek, posyp świeżo mielonym czarnym pieprzem i dodaj kawałki masła, aby danie zyskało głębię smaku.
- Na koniec posyp całość posiekaną kolendrą, koperkiem lub miętą, co nada świeżości i aromatu.

Podawanie

- Perski ryż pomidorowy najlepiej smakuje z jogurtem naturalnym lub świeżymi ziołami. Można go także serwować jako dodatek do pieczonych mięs lub warzyw.

RISOTTO Z KREWETKAMI WEDŁUG GORDONA RAMSAYA



Składniki:

- 1,2 litra bulionu drobiowego
- 30 g masła lub oliwy z oliwek
- 40 g szalotki, drobno posiekanej
- 2 łyżeczki czosnku, drobno posiekanego
- 200 g ryżu Arborio
- Sól do smaku
- 120 ml wytrawnego białego wina
- 450 g dużych surowych krewetek, obranych i oczyszczonych
- 100 g drobno startego parmezanu (podzielone na dwie części)
- Świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Posiekana natka pietruszki lub szczypiorek do dekoracji

Przygotowanie:

Podgrzewanie bulionu

- W rondlu doprowadź bulion drobiowy do lekkiego wrzenia, następnie utrzymuj go na małym ogniu.

Smażenie szalotki i czosnku

- Na dużej patelni rozgrzej masło lub oliwę. Dodaj posiekaną szalotkę i smaż przez około 4 minuty, aż zmięknie. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę.

Gotowanie ryżu

- Wsyp ryż na patelnię, dopraw solą i smaż przez 2–5 minut, aż stanie się lekko szklisty.

Dodawanie płynów

- Wlej 120 ml bulionu i odrobinę wina, mieszając, aż płyn zostanie wchłonięty. Kontynuuj dolewanie bulionu partiami po 120 ml, za każdym razem mieszając i czekając, aż ryż wchłonie płyn. Proces ten potrwa około 25–35 minut, aż ryż będzie miękki, ale nadal lekko al dente.

Smażenie krewetek

- Dopraw krewetki solą i pieprzem. Na osobnej patelni rozgrzej masło lub oliwę, dodaj czosnek i smaż przez 1 minutę. Wrzuć krewetki i smaż przez 2 minuty z jednej strony, następnie przewrót i smaż kolejne 1–2 minuty, aż będą różowe i sprężyste. Zdejmij z ognia.

Wykończenie risotta

- Do ugotowanego ryżu dodaj połowę startego parmezanu i świeżo mielony czarny pieprz. Wymieszaj i odstaw na 5 minut, aby smaki się przegryzły.

Podanie

- Risotto podawaj z krewetkami na wierzchu, posypane resztą parmezanu oraz udekorowane natką pietruszki lub szczypiorkiem.

ZUPA Z KURCZAKIEM, GRZYBAMI I DZIKIM RYŻEM



Składniki:

- 200 g dzikiego ryżu
- 450 g filetu z kurczaka, pokrojonego w kostkę
- 2 szklanki pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 1 cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 litr bulionu drobiowego
- 250 ml śmietanki 30%
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka tymianku
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Smażenie aromatów

- W dużym garnku rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 3–4 minuty, aż zmiękną i zaczną pachnieć.

Smażenie kurczaka

- Dodaj pokrojonego w kostkę kurczaka i smaż przez 5–7 minut, aż się zarumieni z każdej strony.

Dodanie grzybów

- Wrzuć pokrojone pieczarki i smaż przez kolejne 5 minut, aż puszczą sok i nabiorą głębszego smaku.

Dodanie ryżu i bulionu

- Wsyp dziki ryż, wlej bulion, dodaj tymianek, sól i pieprz. Doprowadź do wrzenia.

Gotowanie

- Zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu, bez przykrycia, przez 40–45 minut, mieszając od czasu do czasu, aż ryż będzie miękki.

Dodanie śmietanki i podanie

- Wlej śmietankę i podgrzewaj jeszcze 2–3 minuty. Dopraw do smaku, jeśli potrzeba. Podawaj gorącą, opcjonalnie udekorowaną świeżymi ziołami.

ZUPA Z KURCZAKIEM, RYŻEM, CYTRYNĄ, IMBIREM I KURKUMĄ



Składniki:

- 1 łyżka oleju
- 1 szklanka cebuli, drobno posiekanej
- 1 szklanka selera naciowego, pokrojonego w kostkę
- 1 szklanka marchwi, pokrojonej w kostkę
- 1 łyżka czosnku, startego lub drobno posiekanego
- 1 łyżka imbiru, startego lub drobno posiekanego
- 1 łyżeczka rozmarynu, drobno posiekanego (lub ½ łyżeczki suszonego)
- 1 łyżeczka tymianku, drobno posiekanego (lub ½ łyżeczki suszonego)
- ½ łyżeczki kurkumy
- ¼ łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie)
- 1,5 litra bulionu drobiowego
- 200 g ryżu jaśminowego (lub innego długoziarnistego)
- 450 g udek lub filetu z kurczaka, bez skóry i kości
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Przygotowanie bazy

- W dużym garnku rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę, seler i marchew, a następnie smaż przez 5–7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa zmiękną.

Dodanie aromatów

- Dodaj czosnek i imbir, smaż przez 1 minutę, aż uwolnią aromat. Następnie wsyp rozmaryn, tymianek, kurkumę i pieprz cayenne (jeśli używasz). Wymieszaj i smaż przez kolejną minutę, aby przyprawy się rozwinęły.

Gotowanie zupy

- Wlej bulion i doprowadź do wrzenia. Dodaj ryż oraz kurczaka. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 20–25 minut, aż kurczak będzie miękki, a ryż ugotowany.

Rozdrobnienie kurczaka

- Wyjmij ugotowanego kurczaka z garnka i rozdrobnij go widelcami. Następnie wrzuć z powrotem do zupy i dokładnie wymieszaj.

Wykończenie zupy

- Dodaj sok z cytryny oraz posiekaną natkę pietruszki. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

Podanie

- Podawaj gorącą zupę w miseczkach, opcjonalnie posypaną dodatkową natką pietruszki.

JEDNOPATELNIOWE TACO Z KURCZAKIEM I RYŻEM



Składniki

Kurczak:

- 900 g udek z kurczaka, bez kości i skóry
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki przyprawy do taco
- 3 łyżki oleju z awokado (lub innego oleju roślinnego)

Ryż i warzywa:

- 1 mała czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski
- 1 mała zielona papryka, pokrojona w cienkie paski
- ½ żółtej cebuli, pokrojonej w cienkie plasterki
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 200 g białego ryżu jaśminowego, dobrze przepłukanego i odsączonego
- ¼ łyżeczki soli
- 1 łyżka przyprawy do taco
- Skórka otarta z ½ limonki
- 2 łyżki soku z limonki
- 375 ml bulionu drobiowego
- ¼ szklanki posiekanej kolendry + dodatkowa do dekoracji

Opcjonalne dodatki:

- Guacamole
- Śmietana (opcjonalnie)
- Chipsy kukurydziane
- Plasterki jalapeño

Przygotowanie

Rozgrzanie piekarnika

- Nagrzej piekarnik do 175°C.

Przygotowanie kurczaka

- Oczyszczyć udek z nadmiaru tłuszczu i osuszyć ręcznikiem papierowym. Oprószyć solą oraz przyprawą do taco.
- Na dużej patelni żaroodpornej rozgrzać olej na średnio-wysokim ogniu.
- Obsmażyć kurczaka partiami przez około 3 minuty z każdej strony, aż nabierze złotobrązowego koloru. Przełożyć na talerz – nie musi być jeszcze w pełni ugotowany, dojdzie w piekarniku.

Przygotowanie ryżu i warzyw

- Zmniejszyć ogień do średniego i dodać papryki, cebulę oraz czosnek. Smażyć przez około 4 minuty, aż warzywa zmiękną.
- Wsyp ryż, sól i przyprawę do taco, a następnie smażyć jeszcze przez 2 minuty, aż ryż lekko się przyrumieni i zacznie pachnieć.
- Wleć bulion, dodaj skórkę i sok z limonki oraz posiekaną kolendrę. Wymieszaj i doprowadź do lekkiego wrzenia.

Pieczenie

- Ułóż wcześniej podsmażone udek na wierzchu ryżu.
- Przykryj patelnię pokrywką lub folią aluminiową i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz przez 25 minut.
- Po tym czasie ostrożnie zdejmij przykrycie i piecz jeszcze 8–10 minut, aż ryż będzie miękki, a kurczak w pełni ugotowany.

Podanie

- Wyjmij patelnię z piekarnika i spulchnij ryż widelcem. Posyp dodatkową kolendrą.
- Podawaj z wybranymi dodatkami – guacamole, śmietaną, chipsami kukurydzianymi i plasterkami jalapeño.

ZAPIEKANKA ANGEL CHICKEN Z RYŻEM



Składniki:

- 3 szklanki ugotowanego kurczaka, pokrojonego w kostkę lub porwanego na kawałki
- 3 szklanki ugotowanego ryżu
- 115 g masła, w temperaturze pokojowej, pokrojonego na kawałki
- 225 g serka kremowego, w temperaturze pokojowej, pokrojonego na kawałki
- 300 g zupy krem z kurczaka (można użyć gotowej lub domowej)
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 20 g mieszanki przypraw do włoskiego dressingu (np. Good Seasons)
- 250 ml bulionu drobiowego
- 2 szklanki sera Colby Jack, startego (podzielone na dwie części)
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

Przygotowanie piekarnika

- Nagrzej piekarnik do 175°C. Natłuść naczynie żaroodporne o wymiarach 22×33 cm, spryskując je olejem w sprayu lub smarując masłem.

Przygotowanie masy serowej

- W misce nadającej się do mikrofalówki podgrzej serek kremowy i masło przez 20–30 sekund, aż zmiękną. Następnie ubij je na gładką masę.

Mieszanie składników

- W dużej misce połącz ugotowanego kurczaka, ryż, przygotowaną masę serową, zupę krem z kurczaka, czosnek, mieszankę przypraw, bulion drobiowy, połowę startego sera oraz sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aby składniki równomiernie się połączyły.

Pieczenie

- Przełóż masę do przygotowanego naczynia żaroodpornego i wyrównaj powierzchnię. Posyp wierzch pozostałym serem.
- Przykryj folią aluminiową i piecz przez 20–25 minut, aż ser się roztopi, a zapiekanka zacznie bulgotać.

Wykończenie

- Wyjmij zapiekankę z piekarnika i odstaw na 5 minut. Usuń folię i udekoruj posiekaną natką pietruszki.



♥♥♥ ODBLOKUJ

3500 PRZEPISÓW

Tylko dzisiaj do 23:59