

WEGE PYSZNOŚCI + PRZEPISY

PIKANTNA MISKA Z ZIEMNIAKAMI I JARMUŻEM ORAZ SOSEM MUSZTARDOWO-SEZAMOWYM



Ziemniaki



Czerwona cebula



Jalapeño



Tahini



Jarmuż



Musztarda

GRILLOWANY SER CAPRESE Z JEŻYNYMI



Chleb



Masło



Ser kozi



Jeżyny



Bazylia



Mozzarella

KREMOWA ZUPA WARZYWNA Z JEDNEGO GARNKA



Kukurydza



Groszek



Mleko roślinne



Mąka pszenna



Bulion warzywny



Marchew

ŁATWE MUSZLE MAKARONOWE NADZIEWANE RICOTTĄ I SZPINAKIEM



Musze makaronowe



Ricotta



Mozzarella



Jajko



Szpinak



Sos marinara

WEGETARIAŃSKI CHILI MAC – MAKARON Z WARZYSAMI I FASOLĄ W PIKANTNYM SOSIE



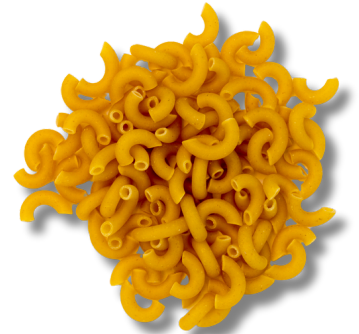
Krojone pomidory



Fasola



Ser



Makaron kolanka



Marchew



Papryka

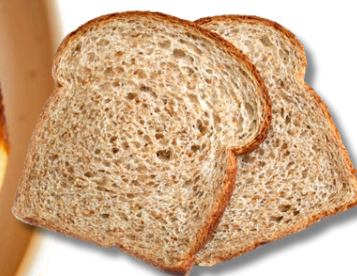
GRILLOWANY SANDWICH ZE SZPINAKIEM I FETA



Szpinak



Ser feta



Chleb



Mozzarella



Masło



Czosnek

LASAGNE Z PIECZARKAMI I SZPINAKIEM



Płaty lasagne



Pieczarki



Szpinak



Sos marinara



Ricotta



Mozzarella

BURRITO Z CZARNĄ FASOLĄ I SZPINAKIEM W 15 MINUT



Kukurydza



Czarna fasola



Szpinak



Ser



Tortilla



Cebula

KREMOWE GNOCCHI Z PESTO, SZPINAKIEM I KARCZOCHAMI



Gnocchi



Szpinak



Bulion warzywny



Karczochy



Pesto bazyliowe



Ser gouda

STROGANOW Z PIECZARKAMI I SEITANEM



Seitan



Pieczarki



Bulion warzywny



Kwaśna śmietana



Makaron parpadelle



Czosnek

Środa

5 Luty 2025



Cz

Pn

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**

PIKANTNA MISKA Z ZIEMNIAKAMI I JARMUŻEM ORAZ SOSEM MUSZTARDOWO-SEZAMOWYM



Składniki

Ziemniaki

- 450 g ziemniaków, pokrojonych w małe kawałki
- 1 czerwona cebula, posiekana i podzielona na dwie części
- 1 jalapeño, drobno posiekane
- 1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki papryki w proszku
- ½ łyżeczki chili w proszku
- sól i pieprz do smaku

Sos

- 120 g tahini
- 2 łyżki octu z czerwonego wina
- 2 łyżki musztardy
- sok z cytryny do smaku
- 1 łyżeczka oregano
- ½ łyżeczki soli czosnkowej
- pieprz do smaku
- woda, według potrzeby

Salatka

- 120 g jarmużu, posiekanego i bez łodyg
- sok z 1 cytryny

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 220°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia.
2. W dużej misce wymieszaj ziemniaki, połowę cebuli, jalapeño, paprykę, oliwę, paprykę w proszku i chili. Rozłóż równomiernie na blasze, dopraw solą i pieprzem. Piecz przez 20 minut.
3. Wyjmij blachę, przemieszaj warzywa i piecz kolejne 10–20 minut, aż ziemniaki będą chrupiące, a warzywa miękkie.
4. W międzyczasie przygotuj sos – połącz wszystkie składniki w misce i wymieszaj. Dopraw do smaku, dodaj wodę do uzyskania pożądanej konsystencji. Przechowuj w lodówce do momentu podania.
5. W osobnej misce umieść jarmuż, skrop sokiem z cytryny i masuj przez 30–60 sekund, aż zmięknie. Wstaw do lodówki.
6. Po upieczeniu ziemniaków ewentualnie dopraw je solą.
7. Ułóż w misce warstwami jarmuż, resztę surowej czerwonej cebuli i ziemniaki. Polej sosem i podawaj.

GRILLOWANY SER CAPRESE Z JEŻYNAMI



Składniki

- 8 kromek chleba na zakwasie lub innego chrupiącego pieczywa
- 4 łyżki masła, miękkiego
- 120 g sera koziego, miękkiego
- 120 g świeżych jeżyn, pokrojonych na ćwiartki
- $\frac{1}{4}$ szklanki świeżej bazylii, posiekanej
- 60 g świeżej mozzarelli, porwanej na małe kawałki

Przygotowanie

1. Każdą kromkę chleba posmaruj z jednej strony masłem. Połowę kromek ułóż masłem do dołu na dużej patelni. Drugą połowę zachowaj na przykrycie kanapek.
2. Na nieposmarowanej masłem stronie chleba w patelni rozsmaruj cienką warstwę sera koziego.
3. Na serze ułóż pokrojone jeżyny, następnie posiekaną bazylię.
4. Rozłóż mozzarellę równomiernie na wierzchu i przykryj pozostałymi kromkami chleba (masłem do góry).
5. Postaw patelnię na średnim ogniu. Jeśli zaczniesz od zimnej patelni, ser będzie miał więcej czasu na roztopienie, a masło sprawi, że pieczywo stanie się złociste i chrupiące.
6. Smaż kanapki po 2–3 minuty z każdej strony, aż chleb się zarumieni, a ser stanie się idealnie roztopiony.
7. Podawaj od razu, najlepiej na ciepło!

KREMOWA ZUPA WARZYWNA Z JEDNEGO GARNKA



Składniki

- 1 łyżka oleju o neutralnym smaku (np. oliwa z oliwek)
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 średnia biała cebula, posiekana
- 3 średnie marchewki, pokrojone w kostkę
- 4 łodygi selera naciowego, posiekane
- 80 g kukurydzy (świeżej lub mrożonej)
- 120 g groszku (świeżego lub mrożonego)
- 3 łyżki płatków drożdżowych
- 1 litr bulionu warzywnego
- 50 g mąki pszennej (lub bezglutenowej, jeśli potrzeba)
- 50 g wegańskiego masła
- 250 ml niesłodzonego mleka roślinnego (np. sojowego)
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki świeżego rozmarynu
- ½ łyżeczki świeżego oregano
- ½ łyżeczki świeżego tymianku
- 120 g ciecierzycy lub białej fasoli (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. W dużym garnku na średnim ogniu rozgrzej olej. Dodaj cebulę, marchewkę, seler, czosnek i sól. Smaż przez około 5 minut, aż cebula stanie się szklista.
2. Dodaj masło do garnka. Gdy zacznie się topić, wsyp mąkę i dokładnie wymieszaj, tak aby warzywa zostały nią równomiernie pokryte. Powstanie gęsta i lepka masa.
3. Stopniowo wlewaj bulion warzywny, dodając jednocześnie pieprz, oregano, tymianek i rozmaryn. Mieszaj do całkowitego połączenia składników.
4. Gotuj na średnim ogniu, często mieszając, aż zupa zacznie delikatnie wrzeć i zgęstnieje. Uważaj, aby nie przypalić zupy – mieszanie jest kluczowe!
5. Dodaj groszek, kukurydzę, płatki drożdżowe, ciecierzycę i mleko roślinne. Zmniejsz ogień i gotuj przez 5–7 minut, aż warzywa się podgrzeją.
6. Przełóż zupę do misek i podawaj na ciepło.

ŁATWE MUSZLE MAKARONOWE NADZIEWANE RICOTTĄ I SZPINAKIEM



Składniki

- 12 dużych muszli makaronowych
- 360 g sera ricotta
- ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej (opcjonalnie)
- 100 g mozzarelli, starte (plus trochę do posypania)
- 50 g parmezanu, drobno startego
- 1 duże jajko
- 1 szklanka świeżego szpinaku, drobno posiekanego (lub ½ szklanki rozmrożonego i odcisniętego szpinaku)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 500 ml sosu marinara
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku
- świeża bazylia lub natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie

1. Przygotowanie składników

- Nagrzej piekarnik do 190°C.
- Jeśli używasz świeżego szpinaku – umyj go i drobno posiekaj. Jeśli używasz mrożonego, rozmroź go i dobrze odcisnij nadmiar wody.

2. Gotowanie makaronu

- W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Ugotuj muszle makaronowe al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw.

3. Przygotowanie farszu

- Na patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj czosnek i smaż przez około 30 sekund, aż zacznie pachnieć.
- Dodaj szpinak i podsmaż, aż zmięknie (jeśli używasz świeżego) lub się podgrzeje (jeśli używasz mrożonego). Dopraw solą i pieprzem.
- W dużej misce wymieszaj ricottę, mozzarellę, parmezan, jajko, gałkę muszkatołową (jeśli używasz) oraz przygotowany szpinak z czosnkiem. Dokładnie wymieszaj.

4. Składanie dania

- Na dnie naczynia żaroodpornego rozprowadź cienką warstwę sosu marinara.
- Delikatnie nadziewaj muszle farszem i układaj je w naczyniu, otwartą stroną do góry.
- Polej resztą sosu marinara i posyp dodatkową mozzarellą.

5. Pieczenie

- Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz przez 25 minut.
- Zdejmij folię i piecz jeszcze 10 minut, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni.

6. Podanie

- Przed podaniem udekoruj świeżą bazylią lub natką pietruszki.
- Podawaj na ciepło. Smacznego!

WEGETARIAŃSKI CHILI MAC – MAKARON Z WARZYWAMI I FASOLĄ W PIKANTNYM SOSIE



Składniki

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 szklanka cebuli, drobno posiekanej
- 1 papryka (dowolnego koloru), pokrojona w drobną kostkę
- 2 średnie marchewki, pokrojone na kawałki o grubości ¼ cala (ok. 0,5 cm)
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka chili w proszku
- 1 ½ łyżeczki mielonego kuminu
- ½ łyżeczki soli
- 1 puszka (400 g) krojonych pomidorów
- 1 puszka (280 g) krojonych pomidorów z zielonymi papryczkami chili*
- 230 g makaronu kolanka (może być pełnoziarnisty lub biały)
- 1 puszka (400 g) czarnej fasoli, przepłukanej i odsączonej
- 1 puszka (400 g) czerwonej fasoli kidney, przepłukanej i odsączonej
- 2 szklanki wody
- 2 szklanki startego sera (cheddar, Monterey Jack, mozzarella lub mieszanka)

Przygotowanie

1. W dużej głębokiej patelni lub garnku rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj cebulę, paprykę i marchewki, a następnie smaż, mieszając od czasu do czasu, przez około 6 minut, aż warzywa zmiękną.
2. Dodaj czosnek, chili w proszku, kumin i sól, mieszając przez około 30 sekund, aż przyprawy uwolnią swój aromat.
3. Wlej krojone pomidory i pomidory z papryczkami chili, wsyp makaron, czarną fasolę, fasolę kidney oraz wodę. Dokładnie wymieszaj.
4. Zwiększ ogień do średnio-wysokiego i doprowadź do lekkiego wrzenia. Następnie zmniejsz ogień do niskiego, przykryj i gotuj, mieszając co kilka minut, aż makaron będzie miękki, a większość płynu wchłonięta – około 12–15 minut.
5. Zdejmij patelnię z ognia i wmieszaj większość sera, zostawiając trochę na wierzch. Posyp resztą sera i podawaj na ciepło.

GRILLOWANY SANDWICH ZE SZPINAKIEM I FETĄ



Składniki

- ½ łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 110 g mrożonego szpinaku, drobno siekanego
- szczypta soli i pieprzu
- 4 kromki chleba
- 2 łyżki masła
- 100 g mozzarelli, starte
- 30 g sera feta, pokruszonego
- szczypta płatków chili

Przygotowanie

1. Na patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj czosnek i smaż przez około minutę, aż zacznie pachnieć.
2. Dodaj mrożony szpinak (nie trzeba go wcześniej rozmrażać), dopraw solą i pieprzem. Smaż, mieszając, aż większość wilgoci odparuje. Odstaw.
3. Posmaruj jedną stronę każdej kromki chleba masłem. Obróć kromki masłem do dołu i zacznij składać kanapki.
4. Na dwóch kromkach rozłóż połowę startej mozzarelli, następnie posyp pokruszoną fetą.
5. Rozłóż podsmażony szpinak na fetę, a następnie posyp resztą mozzarelli i dodaj szczyptę płatków chili.
6. Przykryj drugą kromką chleba, masłem na zewnątrz.
7. Rozgrzej dużą patelnię na średnio-niskim ogniu. Gdy będzie gorąca, połóż kanapki i smaż po około 2–3 minuty z każdej strony, aż chleb stanie się złocisty i chrupiący, a ser w środku roztopi się.
8. Przekrój na pół i podawaj na ciepło!

LASAGNE Z PIECZARKAMI I SZPINAKIEM



Składniki

- 9 płatów makaronu do lasagne
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 450 g pieczarek (np. cremini lub białych), pokrojonych w plasterki
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- sól i pieprz do smaku
- 720 ml sosu marinara
- 500 g sera ricotta
- 100 g sera mozzarella, startego
- 50 g sera Parmesan, drobno startego
- 2 szklanki świeżego szpinaku, posiekanego
- świeża bazylija do dekoracji

Przygotowanie

1. Nagrzewanie piekarnika

- Rozgrzej piekarnik do 190°C.
- Natłuść formę do pieczenia (np. 23x33 cm) oliwą lub spryskaj olejem w sprayu, aby zapobiec przywieraniu lasagne.

2. Gotowanie makaronu

- W dużym garnku zagotuj wodę, posól i wrzuć płaty makaronu.
- Gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będą al dente.
- Odcedź i odstaw na bok.

3. Przygotowanie farszu z pieczarkami i szpinakiem

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu.
- Dodaj cebulę i smaż przez 3–4 minuty, aż stanie się szklista.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Wrzuć pieczarki, dopraw tymiankiem, solą i pieprzem.
- Smaż do momentu, aż grzyby zmiękną, a nadmiar płynu odparuje.
- Dodaj szpinak i smaż jeszcze 2–3 minuty, aż zwiędnie.
- Zdejmij z ognia i odstaw na bok.

4. Składanie lasagne

1. Na dnie formy do pieczenia rozprowadź cienką warstwę sosu marinara.
2. Ułóż 3 płaty makaronu.
3. Na makaron rozprowadź połowę ricotty, a następnie połowę farszu pieczarkowego.
4. Posyp ⅓ mozzarelli i ⅓ parmezanu.
5. Powtórz kolejną warstwę: makaron → ricotta → farsz → ser.
6. Na wierzchu ułóż ostatnią warstwę makaronu, polej resztą sosu marinara i posyp pozostałym serem.

5. Pieczenie

- Przykryj naczynie folią aluminiową i piecz przez 25 minut.
- Zdejmij folię i piecz jeszcze 10–15 minut, aż ser na wierzchu się roztopi i lekko zarumieni.

6. Podanie

- Po wyjęciu z piekarnika odstaw lasagne na kilka minut, aby składniki się ustabilizowały.
- Posyp świeżą bazylią i pokrój na porcje.

BURRITO Z CZARNĄ FASOLĄ I SZPINAKIEM W 15 MINUT



składniki

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 szklanka cebuli, drobno posiekanej
- 1 ½ szklanki czarnej fasoli (lub 1 puszka, odsączona)
- 1 ½ szklanki kukurydzy (lub 1 puszka, odsączona)
- 1 ½ szklanki świeżego szpinaku (około 60–90 g)
- 130–150 g startego sera (cheddar, pepper jack, monterey jack lub mieszanka)
- 1 łyżeczka papryki
- 1 łyżeczka kuminu
- ½ łyżeczki soli
- ⅛ łyżeczki czarnego pieprzu
- 2 duże tortille pszenne

Przygotowanie

1. Podsmażanie składników

- Na średnim ogniu rozgrzej oliwę na patelni. Dodaj czosnek i cebulę, smaż przez 1–2 minuty, aż cebula lekko zmięknie.
- Posiekaj szpinak i wrzuć na patelnię. Smaż przez kolejne 1–2 minuty, aż zwiędnie.
- Dodaj czarną fasolę i kukurydzę, wymieszaj i smaż przez 5–6 minut.

2. Doprawianie i dodanie sera

- Zmniejsz ogień do średnio-niskiego i dopraw papryką, kuminem, solą i pieprzem.
- Posyp serem, wymieszaj i podgrzewaj, aż ser się rozpuści.

3. Podgrzanie tortilli

- Połóż tortille na talerzu. Zwilż ręcznik papierowy wodą i połóż na każdej z nich.
- Podgrzej w kuchence mikrofalowej przez 20 sekund, aby zmiękły i łatwiej się zwijały.

4. Zwijanie burrito

- Na środek każdej tortilli nałóż 2–3 duże łyżki farszu.
- Złóż boki tortilli do środka, następnie podnieś dolną część i zakryj nią farsz, podwijając pod spód.
- Ostrożnie zwiń całość, trzymając boki schowane w środku, aby burrito było dobrze zamknięte.

5. Podanie

- Podawaj z ulubionymi dodatkami: ostrym sosem, sokiem z limonki, salsą verde lub innymi ulubionymi sosami.

KREMOWE GNOCCHI Z PESTO, SZPINAKIEM I KARCZOCHAMI



Składniki

- 500 g gnocchi
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 żółta cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- ½ łyżki suszonego oregano
- ½ łyżki suszonej bazylii
- 150 ml białego wina lub wody
- 250 ml śmietanki kremówki
- 250 ml wody lub bulionu warzywnego
- 125 g świeżego szpinaku (ok. 4 garści)
- 280 g marynowanych karczochów, odsączonych
- 4 łyżki pesto bazyliowego
- 200 g sera gouda lub innego podobnego, startego

Przygotowanie

1. Rozgrzewanie piekarnika

- Nagrzej piekarnik do 180°C.

2. Smażenie aromatycznych składników

- Na średnim ogniu rozgrzej oliwę na patelni żeliwnej lub stalowej.
- Dodaj cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia i uwolnienia aromatu.
- Dodaj oregano i bazylię, smaż jeszcze 1–2 minuty.

3. Obsmażanie gnocchi

- Jeśli potrzeba, dolej odrobinę oliwy.
- Wrzuć gnocchi i smaż 3–5 minut, mieszając co jakiś czas, aż delikatnie się zarumienią.

4. Dodanie płynnych składników

- Wlej białe wino lub wodę i za pomocą drewnianej łyżki zeszkrob przypieczone fragmenty z dna patelni.
- Dodaj śmietankę oraz wodę (lub bulion) i gotuj na małym ogniu przez około 5 minut, aż gnocchi zmiękną.

5. Łączenie smaków i zapiekanie

- Wymieszaj pesto, szpinak i karczochy – ciepło sprawi, że szpinak zmięknie.
- Posyp wierzch startą goudą i wstaw do piekarnika.
- Piecz przez 15–20 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.

6. Podanie

- Serwuj bezpośrednio z patelni, najlepiej na ciepło.

STROGANOW Z PIECZARKAMI I SEITANEM



Składniki

Do sosu:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 280 g pieczarek (np. cremini lub białych), pokrojonych w plasterki
- 225 g seitanu, pokrojonego w cienkie paski
- 1 łyżka mąki pszennej
- 360 ml bulionu warzywnego
- 240 ml kwaśnej śmietany roślinnej (lub zwykłej dla wersji wegetariańskiej)
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 łyżka sosu sojowego lub tamari
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- ½ łyżeczki tymianku (świeżego lub suszonego)
- sól i pieprz do smaku
- świeża natka pietruszki do dekoracji

Do podania:

- 340 g szerokiego makaronu jajecznego lub pappardelle (w wersji wegańskiej – makaron bez jajek)
- ćwiartki cytryny (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Przygotowanie składników

- Posiekaj cebulę i czosnek.
- Oczyszczyć i pokroić pieczarki na plasterki.
- Pokroić seitan w cienkie paski.

2. Smażenie cebuli i czosnku

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu.
- Dodaj cebulę i smaż przez 5–7 minut, aż stanie się szklista i lekko zarumieniona.
- Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 1–2 minuty, aż uwolni aromat (uważaj, aby się nie przypalił).

3. Smażenie pieczarek

- Zwiększ ogień do średnio-wysokiego i wrzuć pieczarki.
- Smaż przez 8–10 minut, aż odparuje nadmiar wody i grzyby nabiorą złocistego koloru.

4. Przyrumienienie seitanu

- Przesuń pieczarki na bok patelni, dodaj odrobinę oliwy i wrzuć paski seitanu.
- Smaż przez 3–4 minuty, mieszając od czasu do czasu, aż lekko się zarumienią i wchłoną smaki z patelni.

5. Przygotowanie sosu

- Posyp całość mąką i dokładnie wymieszaj, aby równomiernie oblepiła składniki. Smaż przez około 2 minuty, aby pozbyć się surowego smaku mąki.
- Powoli wlej bulion warzywny, mieszając, aby uniknąć grudek.
- Dodaj śmietanę roślinną (lub zwykłą), musztardę, sos sojowy, wędzoną paprykę i tymianek.
- Wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez 5–7 minut, aż sos zgęstnieje i smaki się połączą.

6. Doprawianie

- Spróbuj sosu i dopraw solą oraz pieprzem według uznania.
- Jeśli sos jest zbyt gęsty, dolej odrobinę bulionu lub wody.
- Jeśli chcesz dodać odrobinę kwasowości, możesz wcisnąć kilka kropel soku z cytryny lub dodać więcej musztardy Dijon.

7. Gotowanie makaronu

- W dużym garnku zagotuj osoloną wodę i ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente.
- Odcedź makaron, ale go nie płucz – lepiej wchłonie sos.

8. Podanie

- Możesz wymieszać makaron bezpośrednio z sosem na patelni lub podać stroganow na wierzchu makaronu.
- Posyp całość posiekaną natką pietruszki.
- Podawaj z ćwiartkami cytryny, które nadadzą potrawie lekkości i świeżości.