

10 KANAPKOWYCH HITÓW+ PRZEPISY

PANINI PIZZA – KANAPKA NA CIEPŁO W STYLU PIZZY



Chleb



Sos do pizzy

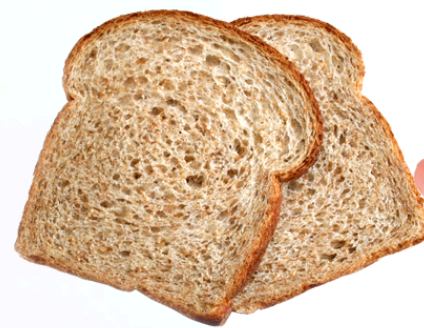


Mozzarella



Plasterki pepperoni

KANAPKA Z KURCZAKIEM, AWOKADO I ROZPUSZCZONYM SEREM



Chleb



Kurczak



Ser



Awokado



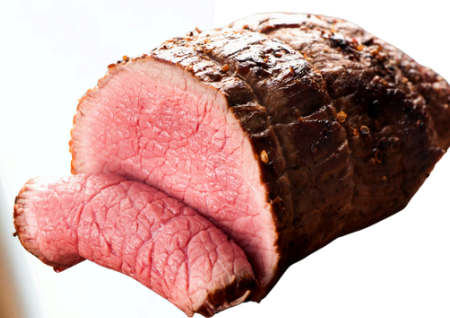
Czerwona cebula



Pomidor



MINI KANAPKI „FRENCH DIP”



Pieczeń wołowa



Cebula



Masło



Słodkie bułeczki



Ser provolone



Mieszanka zupy cebulowej



ULUBIONA KANAPKA STANLEYA TUCCIEGO



Ciabatta



Prosciutto



Mozzarella

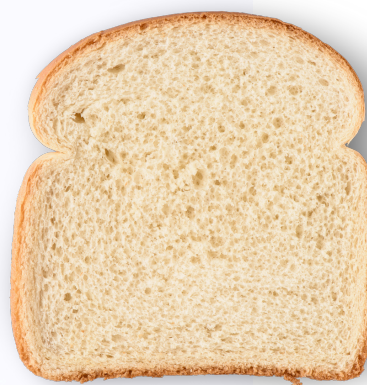


Bazyli

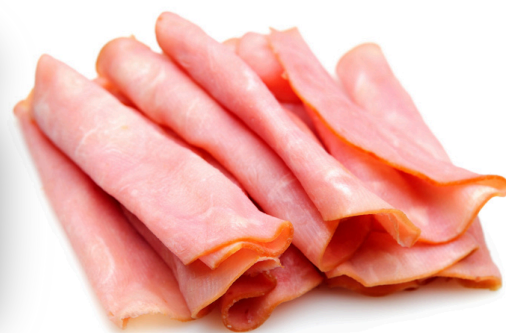


Oliwa z oliwek

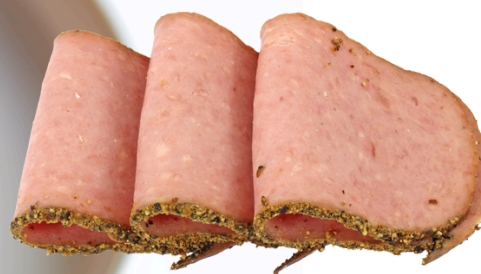
KANAPKA MONTE CRISTO



Biały chleb



Szynka



Indyk



Jajka



Ser szwajcarski



Mleko

WŁOSKA KANAPKA GRINDER



Majonez



Włoski chleb



Ser



Salata

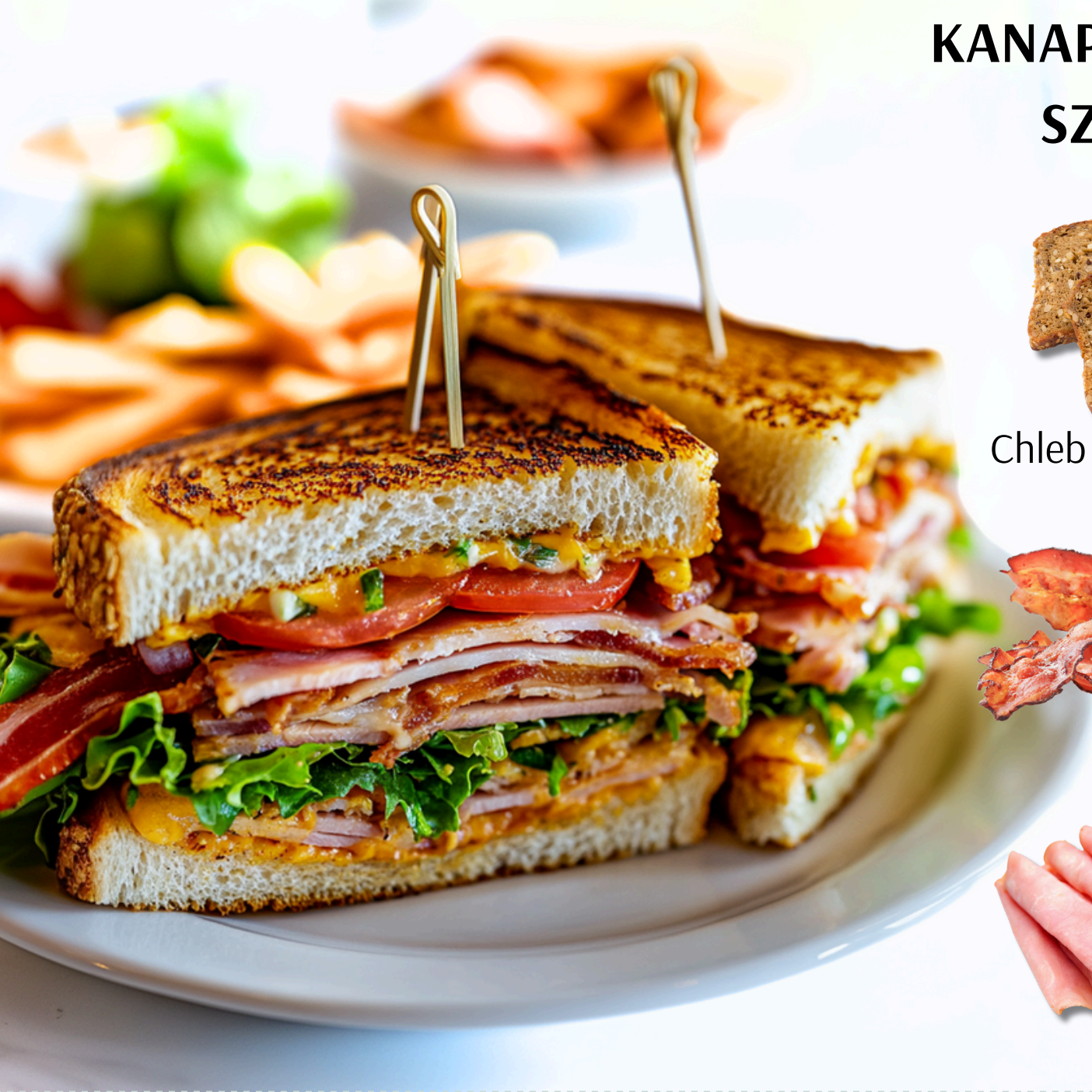


Pomidor



Prosciutto

KANAPKA CLUB Z INDYKIEM, SZYNKĄ I BEKONEM



Chleb pełnoziarnisty



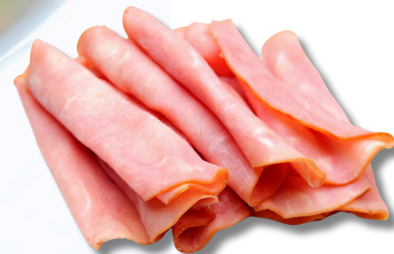
Ser Colby Jack



Bekon



Sałata



Wędlina



Pomidor

GRZANKA Z SEREM – KLASYCZNA KANAPKA Z PATELNI



Chleb



Masło



Ser cheddar

KANAPKA Z INDYKIEM, CHEDDAREM, SZPINAKIEM I BEKONEM



Szpinak



Bekon



Chleb na zakwasie



Musztarda miodowa



Ser cheddar



Pieczony indyk

TOSTOWANA WŁOSKA KANAPKA



Ciabatta



Salami



Pepperoni



Ser



Salata



Pomidor

DIETA

ODCHUDZAJĄCA

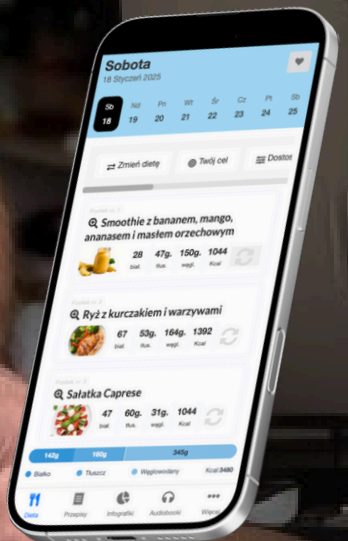
129zł

- 80%

NA CAŁE
365 dni

+

Aplikacja



MINI KANAPKI „FRENCH DIP”



Składniki:

- 42 g masła niesolonego
- 1 średnia cebula, cienko pokrojona
- 2 łyżeczki świeżego tymianku, drobno posiekanego
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki czarnego pieprzu
- 12 małych słodkich bułeczek
- 10 plastrów sera provolone
- 400 g cienko krojonej pieczeni wołowej (z delikatesów)
- 115 g masła niesolonego, roztopionego
- 1,5 łyżki suszonej mieszanki zupy cebulowej
- 1 opakowanie mieszanki sosu au jus
- 700 ml wody
- Świeża natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Karmelizowanie cebuli:

- Na dużej patelni, na średnim ogniu, roztop 42 g masła. Dodaj cebulę i dokładnie obtocz ją w maśle. Smaż, mieszając od czasu do czasu, przez około 12-15 minut, aż cebula zmięknie i nabierze złotobrazowego koloru (uważaj, by się nie przypaliła).

Doprawienie cebuli:

- Dodaj tymianek, sól i pieprz. Wymieszaj, zdejmij z ognia i odstaw na bok.

Przygotowanie bułeczek:

- Nagrzej piekarnik do 175°C. Wyjmij bułeczki z opakowania, ale nie rozdzielaj ich. Przekrój je poziomo na pół, tak aby powstały osobno dolna i górna część. Dolną część ułóż przekrojoną stroną do góry w formie do pieczenia o wymiarach ok. 28×18 cm.

Układanie składników:

- Na bułeczki połóż połowę plastrów sera, następnie równomiernie rozłóż plastry wołowiny. Na mięso wyłóż podsmażoną cebulę, a potem resztę sera. Na wierzchu ułóż górną część bułeczek.

Przygotowanie maślanej polewy:

- W małej miseczce wymieszaj roztopione masło z mieszanką suszonej zupy cebulowej. Możesz równomiernie rozprowadzić mieszankę, smarując nią wierzch bułeczek pędzelkiem lub po prostu połąć całość sosem maślanym.

Pieczenie:

- Przykryj formę luźno folią aluminiową (tak, aby nie dotykała bułeczek) i piecz przez 25 minut. Następnie zdejmij folię i piecz kolejne 5 minut, aby wierzch się zarumienił.

Przygotowanie sosu au jus:

- Podczas pieczenia bułeczek przygotuj sos zgodnie z instrukcją na opakowaniu, używając 700 ml wody.

Podanie:

- Podawaj mini kanapki na ciepło, opcjonalnie posypując natką pietruszki, z sosem au jus do maczania.

KANAPKA Z INDYKIEM, CHEDDAREM, SZPINAKIEM I BEKONEM



Składniki:

- 4 kromki chleba na zakwasie lub innego grubego, chrupiącego pieczywa
- 2 łyżki musztardy miodowej
- 2 plastry białego sera cheddar
- 4 plastry pieczonego indyka (delikatesowego)
- Cienkie plasterki pomidora (z 1 średniego czerwonego pomidora)
- 50 g świeżego młodego szpinaku
- 4 plastry bekonu, usmażonego na chrupko
- 2 łyżki masła, miękkiego

Przygotowanie kanapek:

1. Ułóż 4 kromki chleba na desce do krojenia lub talerzu.
2. Podziel 2 łyżki musztardy miodowej na 4 porcje po ½ łyżki każda. Rozsmaruj po ½ łyżki na jednej stronie każdej kromki chleba.
3. Przekrój plastry sera na pół, tak aby uzyskać 4 kawałki. Na każdej kromce chleba, posmarowanej musztardą, ułóż jeden kawałek sera.
4. Podziel 4 plastry indyka na 2 porcje – po 2 plastry na każdą kanapkę. Ułóż je na dwóch kromkach chleba z serem.
5. Rozłóż cienkie plasterki pomidora i po 25 g szpinaku na każdej kanapce z indykiem.
6. Podziel 4 plastry bekonu na 2 porcje – po 2 plastry na każdą kanapkę. Połóż bekon na pozostałych kromkach chleba z serem.
7. Zamknij kanapki, układając połówki z bekonem na połówkach z indykiem – każda kanapka powinna składać się z następujących warstw:
 - kromka chleba,
 - ½ łyżki musztardy,
 - pół plastra sera,
 - 2 plastry indyka,
 - plasterki pomidora,
 - 25 g szpinaku,
 - 2 plastry bekonu,
 - pół plastra sera,
 - ½ łyżki musztardy,
 - kromka chleba.

Podgrzewanie kanapek:

1. Podziel 2 łyżki masła na 4 porcje po ½ łyżki każda. Posmaruj zewnętrzne strony każdej kromki chleba (łącznie 4 strony).
2. Rozgrzej dużą patelnię na średnim ogniu. Gdy będzie ciepła, ostrożnie połóż na niej kanapki.
3. Smaż przez 3-4 minuty, aż spód chleba się zarumieni, następnie ostrożnie przewróć kanapkę na drugą stronę.
4. Smaż kolejne 3-4 minuty, aż ser się roztopi i cała kanapka będzie dobrze podgrzana.
5. Przełóż gotowe kanapki na talerze i podawaj na ciepło z ulubionymi dodatkami.

PANINI PIZZA – KANAPKA NA CIEPŁO W STYLU PIZZY



Składniki:

- 4 grube kromki treściwego chleba (lub 1 bochenek ciabatty o wadze 350-400 g)
- 120 ml sosu do pizzy lub sosu marinara
- 110 g świeżej mozzarelli, cienko pokrojonej
- 85-110 g plasterków pepperoni
- Oliwa w sprayu

Przygotowanie:

1. Rozgrzej opiekacz do panini, grill elektryczny lub patelnię grillową na średnim ogniu.
2. Jeśli używasz ciabatty, przekrój ją na pół i wydrąż lekko środek, aby kanapka nie była zbyt gruba. Posmaruj przecięte strony chleba sosem do pizzy.
3. Na dolnej części chleba ułóż plasterki mozzarelli i pepperoni, a następnie przykryj drugą połową pieczywa.
4. Spryskaj wierzchnią część chleba niewielką ilością oliwy w sprayu.
5. Umieść kanapkę w opiekaczu do panini lub na rozgrzanym grillu. Jeśli używasz patelni grillowej, połóż na wierzchu ciężką patelnię, aby docisnąć kanapkę.
6. Grilluj przez 3-4 minuty z każdej strony, aż pieczywo się zarumieni, a ser całkowicie się roztopi.
7. Zdejmij z ognia i odstaw na 1-2 minuty, aby nieco ostygła. Następnie pokrój i podawaj na ciepło.

Smacznego! 🍕🥪

ULUBIONA KANAPKA STANLEYA TUCCIEGO



Składniki:

- 2 bułki ciabatta lub świeża bagietka
- 110 g prosciutto
- 110 g świeżej mozzarelli, pokrojonej w plastry
- 1 szklanka świeżych liści bazylii
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- 1 łyżka octu balsamicznego (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- Przekrój bułki ciabatta lub bagietkę wzdłuż na pół. Jeśli pieczywo jest bardzo grube, możesz wydrążyć nieco środek, aby kanapka nie była zbyt masywna.
- Pokrój mozzarellę na grubsze plastry (około 6 mm).
- Umyj i osusz liście bazylii.

2. Składanie kanapki:

- Na dolnej części pieczywa ułóż plasterki prosciutto.
- Na wędlinie rozłóż plastry mozzarelli, tak aby w każdym kęsie znalazły się oba składniki.
- Następnie dodaj warstwę świeżej bazylii.
- Skrop całość oliwą extra virgin, a jeśli lubisz, dodaj również odrobinę octu balsamicznego dla lekkiej kwasowości i słodczy.
- Dopraw solą i pieprzem według uznania.

3. Wykończenie:

- Przykryj wierzchnią częścią pieczywa i delikatnie dociśnij, aby składniki dobrze się połączyły.
- Przekrój kanapkę na połówki lub ćwiartki i podawaj od razu.

KANAPKA MONTE CRISTO

Składniki:

- 4 kromki białego chleba
- 4 plastry szynki
- 4 plastry indyka
- 4 plastry sera szwajcarskiego
- 2 duże jajka
- 60 ml mleka
- Szczypta soli i pieprzu
- 2 łyżki masła niesolonego
- Cukier puder (do posypania)
- Konfitura malinowa (do podania)



Przygotowanie:

1. Składanie kanapek:

- Na jednej kromce chleba ułóż 2 plastry szynki, 2 plastry indyka i 2 plastry sera szwajcarskiego.
- Przykryj drugą kromką chleba i lekko dociśnij. Jeśli chcesz, możesz przyciąć skórki, aby kanapka miała bardziej jednolity kształt.
- Powtórz ten proces dla drugiej kanapki.

2. Przygotowanie panierki:

- W płytkim naczyniu roztrzep jajka z mlekiem, solą i pieprzem, tworząc jednolitą mieszankę.

3. Smażenie:

- Na dużej patelni rozpuść masło na średnim ogniu.
- Zanurz każdą kanapkę w mieszance jajecznej, dokładnie obtaczając obie strony.
- Umieść kanapki na patelni i smaż przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złocistobrązowe i chrupiące.

4. Podanie:

- Po usmażeniu przełóż kanapki na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.
- Posyp delikatnie cukrem pudrem.
- Przekrój każdą kanapkę na pół po przekątnej i podawaj na ciepło z konfiturą malinową do maczania.

WŁOSKA KANAPKA GRINDER



Składniki:

Sos sałatkowy:

- 120 g majonezu
- 1 łyżka octu z czerwonego wina
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- ¼ łyżeczki płatków chili (lub więcej, jeśli lubisz ostrzejszy smak)
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany lub starty
- ¼ szklanki pokrojonych papryczek pepperoncini
- ½ szklanki świeżo startego parmezanu
- ¼ szklanki cienko pokrojonej czerwonej cebuli
- 3-4 szklanki poszatowanej sałaty lodowej

Kanapka:

- 1 duży bochenek włoskiego chleba (lub focaccia albo ciabatta, przekrojona na pół)
- 110 g sera muenster (lub havarti albo Colby Jack)
- 110 g sera provolone
- 110 g pieczonego indyka, cienko pokrojonego
- 110 g szynki
- 85 g salami sopressata
- 85 g capocollo (lub salami genueńskiego)
- 85 g prosciutto
- 55 g plasterków pepperoni
- ½ szklanki świeżo startego parmezanu
- 1 średni pomidor (np. bawole serce)
- Oliwa z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie sosu:

- W misce wymieszaj majonez, ocet z czerwonego wina, sól, pieprz, oregano, płatki chili oraz czosnek.
- Dodaj pokrojone pepperoncini, cebulę i sałatę lodową. Wymieszaj dokładnie szczypcami, aby całość była dobrze pokryta sosem. Odstaw.

2. Przygotowanie chleba i sera:

- Rozgrzej piekarnik do 220°C.
- Przekrój chleb na pół i ułóż na obu połówkach plastry sera.
- Wstaw do piekarnika na 3-4 minuty, aż ser zacznie się topić, a pieczywo lekko się zarumieni.

3. Dodanie mięsa:

- Na jednej stronie ułóż warstwowo szynkę i prosciutto, a na drugiej indyka, salami sopressata, capocollo i pepperoni. Mięso składaj w delikatne fałdy, aby kanapka miała lepszą strukturę.
- Wstaw ponownie do piekarnika na kolejne 3-4 minuty, aż mięso się lekko podgrzeje, a chleb stanie się chrupiący.
- Posyp całość świeżo startym parmezanem.

4. Dodatki:

- Na mięsie ułóż plastry pomidora, skrop je oliwą z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem.
- Na wierzch dodaj przygotowaną wcześniej mieszankę sałatową oraz dodatkowy parmezan.

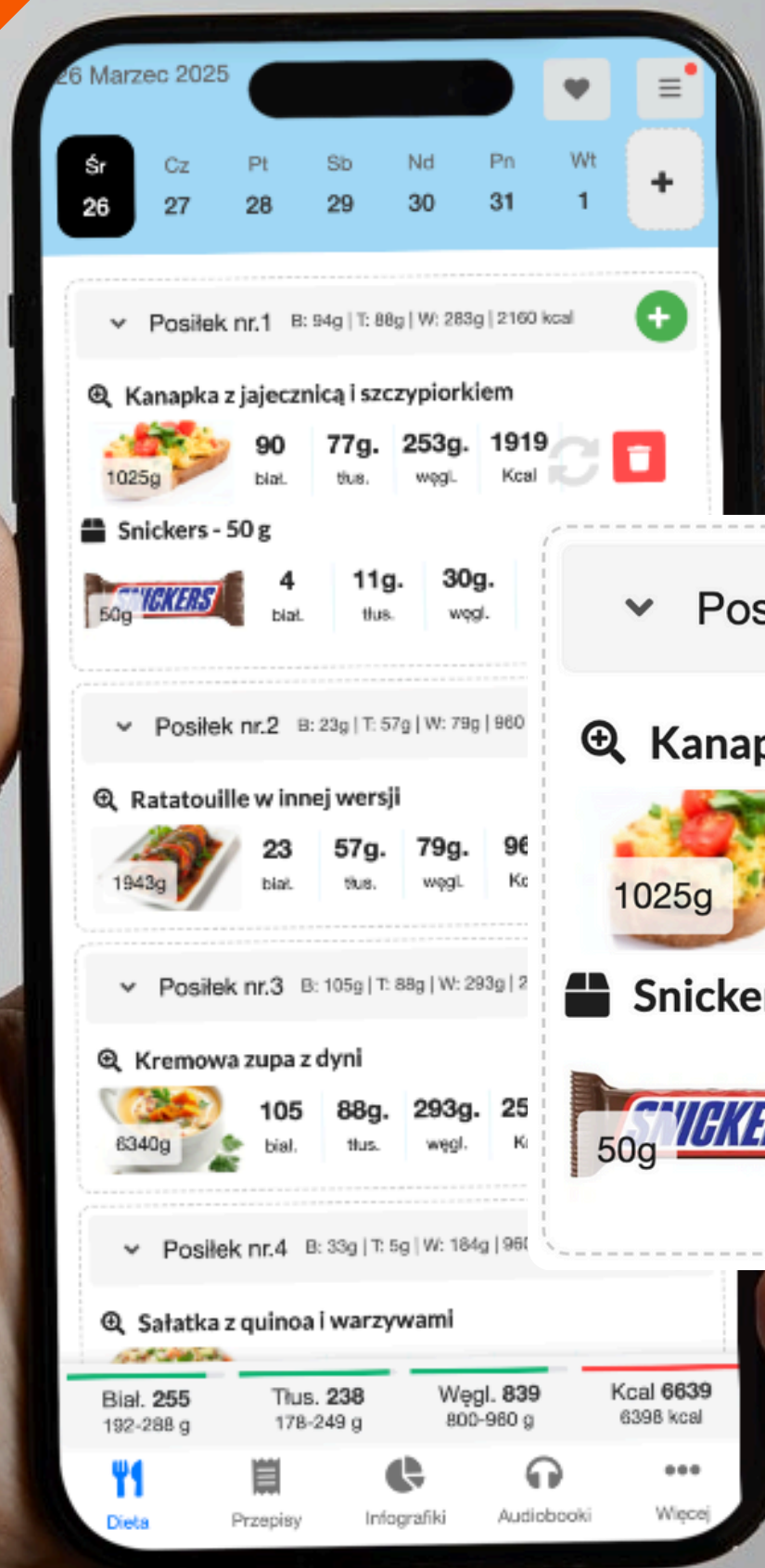
5. Finalizacja:

- Przykryj drugą połową chleba, delikatnie dociśnij.
- Przekrój na pół lub na ćwiartki i podawaj od razu.

NEW



Aplikacja umożliwia dodawanie własnych produktów, np. batona, którego makro i kalorie zostaną doliczone do dziennego bilansu.



Posiłek nr.1 B: 94g | T: 88g | W: 283g | 2160 kcal

Kanapka z jajecznicą i szczypiorkiem



1025g

90
biał.

77g.
tłus.

253g.
węgl.

1919
Kcal

Snickers - 50 g



50g

4
biał.

11g.
tłus.

30g.
węgl.

241
Kcal

Salatka z quinoa i warzywami



6340g

105
biał.

88g.
tłus.

293g.
węgl.

25
Kcal



Dieta



Przepisy



Infografiki



Audiobooki



Więcej



-10kg

Aplikacja pokazuje też czytelne paski postępu, które ułatwiają kontrolę makroskładników i kalorii.

Biał. 251
192-288 g

Tłus. 227
178-249 g

Węgl. 809
800-960 g

Kcal 6398
6398 kcal

KANAPKA CLUB Z INDYKIEM, SZYNKĄ I BEKONEM



Składniki:

- 3 kromki chleba pełnoziarnistego (lub innego ulubionego)
- 2 łyżki majonezu
- Liście sałaty
- Plasterki pomidora
- Sól i pieprz do smaku (na pomidory)
- 55 g szynki (cienko krojonej)
- 55 g indyka (cienko krojonego)
- 2 plastry chrupiącego bekonu
- 1 plaster sera Colby Jack (lub innego – cheddar i szwajcarski również świetnie się sprawdzą)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie pieczywa:

- Jeśli lubisz chrupiące pieczywo, podpiecz kromki chleba w tosterze lub na suchej patelni.
- Po upieczeniu odstaw na chwilę do przestygnięcia – dzięki temu sałata nie zwiędnie.

2. Składanie kanapki:

- Posmaruj każdą kromkę chleba cienką warstwą majonezu.
- Na pierwszej kromce ułóż liście sałaty i plasterki pomidora. Dopraw pomidory solą i pieprzem.
- Przykryj drugą kromką chleba (majonezem do dołu) i posmaruj jej wierzch dodatkową porcją majonezu.
- Na tej warstwie ułóż szynkę, indyka, bekon i plaster sera.
- Przykryj ostatnią kromką chleba (majonezem do dołu).

3. Krojenie i podanie:

- Oстрыm nożem przekrój kanapkę na trójkąty. Możesz użyć wykałaczek, aby utrzymać warstwy na miejscu.
- Jeśli chcesz, ułóż kawałki kanapki na boku, aby lepiej wyeksponować wszystkie warstwy.
- Podawaj od razu i ciesz się smakiem!

GRZANKA Z SEREM – KLASYCZNA

KANAPKA Z PATELNI



Składniki:

- 4 kromki białego chleba lub chleba na zakwasie
- 2 łyżki majonezu lub solonego masła
- 110 g sera cheddar lub sera amerykańskiego, pokrojonego w plastry

Przygotowanie:

1. Rozgrzanie patelni:

- Na małej patelni rozgrzej ogień na niski poziom.

2. Przygotowanie chleba:

- Posmaruj jedną stronę każdej kromki chleba majonezem lub masłem.

3. Smażenie kanapki:

- Połóż 2 kromki chleba na patelni, posmarowaną stroną do dołu.
- Na wierzchu ułóż plastry sera, a następnie przykryj drugą kromką chleba, posmarowaną stroną na zewnątrz.

4. Smażenie:

- Smaż przez 4-5 minut, aż spód stanie się złocisty i chrupiący.
- Ostrożnie przewróć kanapkę i smaż kolejne 4-5 minut, aż druga strona również się zarumieni, a ser w środku się roztopi.

5. Podanie:

- Przełóż na talerz, pokrój na pół i podawaj na ciepło.

KANAPKA Z KURCZAKIEM, AWOKADO I ROZPUSZCZONYM SEREM



Składniki:

- 2 filety z piersi kurczaka, bez skóry i kości
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w plastry
- 4 plastry ulubionego sera (szwajcarski, cheddar lub provolone będą idealne)
- 4 kromki chleba (np. na zakwasie, ciabatta lub inny ulubiony)
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 mała czerwona cebula, cienko pokrojona
- 1 pomidor, pokrojony w plastry
- Masło lub oliwa z oliwek do smażenia kanapek

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kurczaka:

- Oprósz filety solą i pieprzem z obu stron.
- Rozgrzej oliwę na patelni na średnio-wysokim ogniu.
- Smaż filety przez około 6-7 minut z każdej strony, aż będą całkowicie usmażone i w środku nie będzie surowego mięsa.
- Zdejmij z patelni i odstaw na kilka minut, aby mięso odpoczęło, następnie pokrój je w cienkie plasterki.

2. Przygotowanie dodatków:

- Pokrój awokado w plastry i przygotuj ser.

3. Przygotowanie chleba:

- Każdą kromkę posmaruj cienką warstwą majonezu i musztardy Dijon.

4. Składanie kanapek:

- Na dwóch kromkach ułóż plasterki kurczaka, awokado i ser.
- Dodaj kilka plasterków czerwonej cebuli i pomidora.
- Przykryj pozostałymi kromkami chleba, stroną z majonezem do wewnątrz.

5. Smażenie kanapek:

- Rozgrzej patelnię lub grillową patelnię na średnim ogniu.
- Dodaj odrobinę masła lub oliwy.
- Smaż kanapki przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż chleb się zarumieni, a ser rozpuści. Możesz delikatnie docisnąć kanapkę łyżką, aby ser równomiernie się stopił.

6. Podanie:

- Zdejmij kanapki z patelni i pozostaw na minutę, aby lekko ostygły.
- Przekrój na pół i podawaj na ciepło.

TOSTOWANA WŁOSKA

KANAPKA



Składniki:

- 1 duża bułka włoska lub ciabatta
- 4 plastry salami
- 4 plastry pepperoni
- 4 plastry szynki lub capocollo
- 4 plastry sera provolone lub mozzarella
- 1 szklanka poszatkowanej sałaty lodowej
- 4 plastry pomidora
- 2 łyżki cienko pokrojonej czerwonej cebuli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu z czerwonego wina
- 1 łyżeczka przyprawy włoskiej
- 1 łyżka majonezu lub musztardy Dijon (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Podgrzewanie piekarnika:

- Nagrzewaj piekarnik do 190°C.

2. Przygotowanie pieczywa:

- Przekrój bułkę wzdłuż i ułóż ją otwartą na blasze do pieczenia.

3. Układanie składników:

- Na dolnej połowie pieczywa ułóż warstwowo salami, pepperoni, szynkę i ser.

4. Pieczenie:

- Wstaw kanapkę do piekarnika i piecz przez 6-8 minut, aż ser się rozpuści, a pieczywo będzie złociste i chrupiące.

5. Przygotowanie warzyw:

- W miseczce wymieszaj poszatkowaną sałatę, plastry pomidora i cebulę z oliwą, octem z czerwonego wina i przyprawą włoską.

6. Finalizacja kanapki:

- Wyjmij kanapkę z piekarnika i na rozpuszczonym serze ułóż przygotowaną mieszankę warzyw.
- Jeśli chcesz, posmaruj górną część bułki majonezem lub musztardą.
- Zamknij kanapkę, przekrój na pół i podawaj na ciepło.