

10 MIĘSISTYCH PRZEPISÓW!

ŁATWY PRZEPIS NA CHIŃSKĄ WOŁOWINĘ Z PAPRYKĄ – IDEALNY POMYSŁ NA OBIAD



Połędwica wołowa



Sos sojowy



Sos ostrygowy



Ocet ryżowy

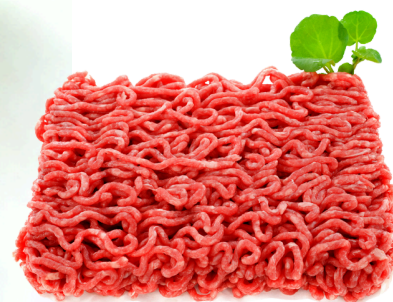


Papryka



Cebula

CHRUPIĄCE TACOS Z MIELONĄ WOŁOWINĄ



Mielona wołowina



Przyprawa do tacos



Sos enchilada



Ser Oaxaca



Kukurydziane tortille



Oliwa z oliwek

ŁATWE PIECZONE KOTLETY SCHABOWE



Kotlety schabowe



Brązowy cukier



Wędzona papryka



Masło



Czosnek w proszku



Przyprawa włoska

PIECZEŃ RZYMSKA Z WIEPRZOWINY Z GLAZURĄ



Mielona wieprzowina



Czosnek



Bułka tarta



Ketchup



Sos BBQ



Jajko

PIECZONY BOCZEK W LEPKIM SOSIE MIODOWO-CZOSNKOWYM



Boczek



Sok z pomarańczy



Sos sojowy



Miód



Brązowy cukier



Ocet jabłkowy

PULLED PORK Z WOLNOWARU W SOSIE BBQ



Pieczeń wieprzowa



Sok jabłkowy



Sos BBQ



Sól i pieprz

PIECZONA WIEPRZOWINA W STYLU KUBAŃSKIM MOJO



Łopatką wieprzową



Kumin



Mielona kolendra



Sól



Oregano



Marynata Mojo

KOREAŃSKA WIEPRZOWINA BBQ



Łopatką wieprzową



Dymka



Czosnek



Sos sojowy



Pasta gochujang



Ocet ryżowy

DUSZONA WIEPRZOWINA W KREMOWYM SOSIE



Łopatką wieprzowa



Oliwa z oliwek



Koncentrat pomidorowy



Bulion drobiowy



Śmietana kremówka



Pieczarki

NAJLEPSZE NA ŚWIECIE KOTLETY WIEPRZOWE W MIODOWO-CZOSNKOWEJ GLAZURZE



Ketchup



Miód



Sos sojowy



Czosnek



Kotlety schabowe

PAKIET

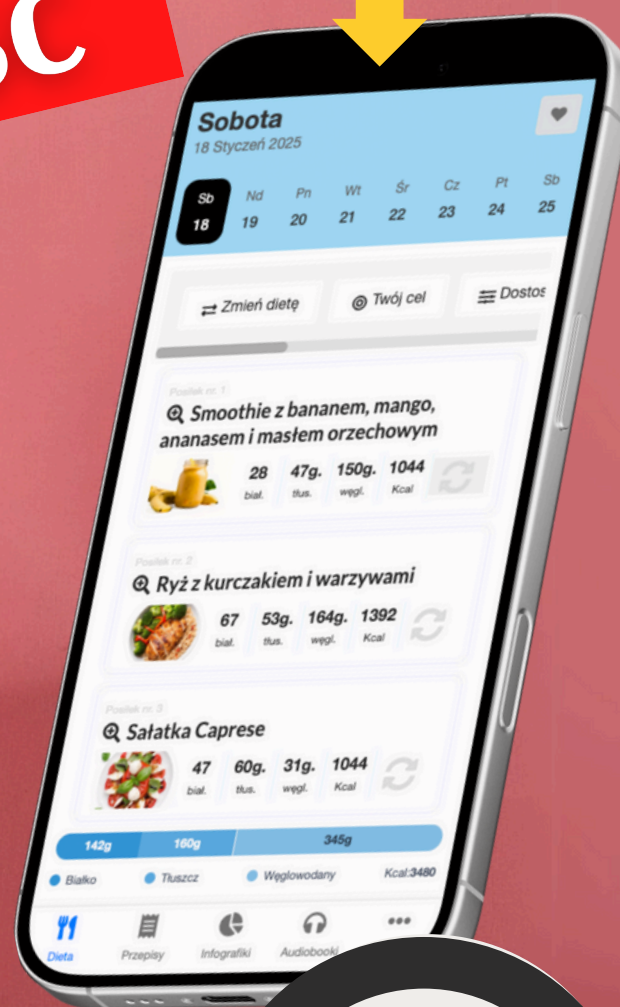
PREMIUM

129zł



3500
PRZEPISÓW

Nowość



25 godzin
Audiobooków



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo

ŁATWY PRZEPIS NA CHIŃSKĄ WOŁOWINĘ Z PAPRYKĄ – IDEALNY POMYSŁ NA OBIAD



Składniki:

Marynata do wołowiny:

- 450 g polędwicy wołowej lub rostbefu, pokrojonego w cienkie plasterki
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego

Sos:

- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka sosu ostrygowego
- 1 łyżka sosu hoisin
- 2 łyżeczki cukru
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej
- 120 ml wody lub bulionu wołowego

Do smażenia:

- 2 łyżki oleju roślinnego (podzielone)
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 zielona papryka, pokrojona w paski
- 1 żółta cebula, pokrojona w piórka
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 2 dymki, posiekane (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

1. Zamarynuj wołowinę:

W misce wymieszaj plasterki wołowiny z sosem sojowym, skrobią kukurydzianą, octem ryżowym i olejem sezamowym. Dokładnie obtocz mięso w marynacie i odstaw na minimum 15 minut.

2. Przygotuj sos:

W małej misce połącz sos sojowy, sos ostrygowy, sos hoisin, cukier, skrobię kukurydzianą oraz wodę lub bulion. Wymieszaj dokładnie i odstaw na bok.

3. Obsmaż wołowinę:

Na dużej patelni lub woku rozgrzej 1 łyżkę oleju na dużym ogniu. Dodaj zamarynowaną wołowinę w jednej warstwie i smaż przez około 2–3 minuty z każdej strony, aż się zarumieni. Następnie zdejmij mięso z patelni i odłóż.

4. Podsmaż warzywa:

Na tę samą patelnię wlej pozostałą 1 łyżkę oleju. Wrzucaj pokrojoną paprykę i cebulę, smażąc przez 3–4 minuty, aż warzywa będą miękkie, ale wciąż chrupiące. Dodaj czosnek oraz imbir i smaż jeszcze przez około 30 sekund, aż wydobędzie się aromat.

5. Połącz wszystko:

Włóż z powrotem wołowinę na patelnię. Wlej przygotowany sos i dokładnie wymieszaj, aby składniki były równomiernie pokryte. Smaż jeszcze przez 2–3 minuty, aż sos zgęstnieje. Dopraw czarnym pieprzem i w razie potrzeby skoryguj smak.

6. Podawaj:

Posyp danie posiekaną dymką i podawaj na gorąco – najlepiej z ryżem na parze lub makaronem.

CHRUPIĄCE TACOS Z MIELONĄ WOŁOWINĄ



Składniki:

- 450 g chudej mielonej wołowiny (90% mięsa)
- 1 opakowanie przyprawy do tacos
- 180 ml czerwonego sosu enchilada
- 250 g sera Oaxaca, meksykańskiego lub Monterey Jack (można też użyć innego dobrze topniejącego sera)
- 10 kukurydzianych tortilli
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik:

Nastaw piekarnik na 230°C.

2. Przygotuj farsz:

Na średnim ogniu rozgrzej patelnię. Wrzuć mieloną wołowinę i smaż, rozdrabniając ją na mniejsze kawałki. Gdy mięso się zarumieni, dodaj przyprawę do tacos i sos enchilada. Wymieszaj i gotuj do lekkiego zagotowania, po czym zdejmij z ognia.

3. Przygotuj tortille:

Owiń tortille wilgotnym papierowym ręcznikiem i podgrzej w mikrofalówce przez 30–60 sekund, aż staną się elastyczne.

4. Składanie tacos:

Posmaruj jedną stronę każdej tortilli oliwą. Ułóż tortillę na blaszce do pieczenia, stroną z oliwą do dołu. Na połowie tortilli rozłóż 2 łyżki sera, następnie nałóż około 1/4 szklanki farszu z wołowiny i posyp kolejnymi 2 łyżkami sera. Złóż tortillę na pół, zakrywając farsz.

5. Pieczenie:

Powtarzaj czynność z pozostałymi tortillami i układaj tacos w jednej warstwie na blaszce. Piecz przez około 16 minut, aż tortille staną się chrupiące, a ser się roztopi. Po upieczeniu odstaw tacos na 3 minuty przed podaniem.

ŁATWE PIECZONE KOTLETY SCHABOWE



Składniki:

- 4 kotlety schabowe (bez kości lub z kością)
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka cebuli w proszku
- 1 łyżeczka przyprawy chili
- 1 łyżeczka przyprawy włoskiej (mieszanki ziół)
- 1 łyżeczka soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu (lub według uznania)
- 60 g masła, pokrojonego na plasterki

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj piekarnik:

Rozgrzej piekarnik do 200°C i ustaw ruszt na środkowej półce.

2. Przygotuj przyprawy:

W małej misce wymieszaj brązowy cukier, wędzoną paprykę, czosnek w proszku, cebulę w proszku, przyprawę chili, przyprawę włoską, sól i pieprz.

3. Przygotuj kotlety:

Ułóż kotlety schabowe w naczyniu żaroodpornym o wymiarach około 23×33 cm. Natrzyj je dokładnie przygotowaną mieszanką przypraw, a na wierzchu każdego kawałka połóż plasterki masła.

4. Piecz:

Piecz kotlety bez przykrycia przez około 20–23 minuty, aż osiągną temperaturę wewnętrzną 63°C.

Jeśli kotlety są cienkie (poniżej 2 cm grubości), zacznij sprawdzać już po 18 minutach. Grubsze kotlety (powyżej 2,5 cm) mogą potrzebować więcej niż 25 minut.

Pamiętaj, że czas pieczenia może się nieznacznie różnić w zależności od piekarnika, wysokości nad poziomem morza oraz tego, czy kotlety są z kością czy bez.

5. Odpoczynek:

Po upieczeniu odstaw kotlety na 5 minut, aby mięso pozostało soczyste.

Podawaj polane sosem, który powstał podczas pieczenia.

PIECZEŃ RZYMSKA Z WIEPRZOWINY Z GLAZURĄ



Składniki:

Na pieczeń:

- 450 g mielonej wieprzowiny (80–85% mięsa)
- 1 mała cebula, drobno posiekana (im drobniej, tym lepiej; można użyć malaksera)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane lub starte
- 2 łyżki świeżej pietruszki, drobno posiekanej
- 1 jajko
- 60 ml bułki tartej (zwykłej lub panko)
- 2 łyżki ketchupu
- 1 łyżka przyprawy włoskiej (lub po 1 łyżeczce suszonej bazylii, oregano i pietruszki)
- 1/2–3/4 łyżeczki soli (do smaku)
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu (lub według uznania)

Na glazurę:

- 2 łyżki ketchupu
- 2 łyżki sosu BBQ (lub 2 łyżki ketchupu + 1 łyżka brązowego cukru)
- 1 łyżeczka octu jabłkowego (lub innego octu)
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 1/4 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/4 łyżeczki cebuli w proszku

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj piekarnik:

Rozgrzej piekarnik do 190°C.

Wyłóż keksówkę o wymiarach około 20×13 cm papierem do pieczenia i delikatnie spryskaj lub posmaruj olejem. Możesz też użyć blachy wyłożonej papierem do pieczenia.

2. Przygotuj mięso:

W dużej misce połącz wszystkie składniki na pieczeń. Wymieszaj dokładnie rękami, aby przyprawy równomiernie rozprowadziły się w mięsie.

3. Uformuj pieczeń:

Z masy mięsnej uformuj kształt bochenka i ułóż w przygotowanej formie lub na blaszce. Lekko dociśnij, aby uzyskać równy kształt.

4. Piecz:

Wstaw do piekarnika i piecz przez 30 minut. (Jeśli chcesz pominąć glazurę, piecz łącznie przez 40–45 minut, aż mięso będzie całkowicie upieczone i osiągnie wewnętrzną temperaturę 74°C).

5. Przygotuj glazurę:

W międzyczasie w małej misce wymieszaj wszystkie składniki glazury.

6. Nałóż glazurę i dopiecz:

Po 30 minutach ostrożnie wyjmij pieczeń z piekarnika. Posmaruj wierzch przygotowaną glazurą i wstaw ponownie do piekarnika na kolejne 15 minut lub do momentu, aż pieczeń osiągnie wewnętrzną temperaturę co najmniej 74°C.

7. Odpoczynek i podanie:

Po upieczeniu odstaw pieczeń na 10–15 minut, aby mięso się ustabilizowało i nie rozpadało podczas krojenia.

Podawaj na ciepło, polewając sosem zebrany w formie.

PIECZONY BOCZEK W LEPKIM SOSIE MIODOWO-CZOSNKOWYM



Sposób przygotowania:

Przygotowanie boczku:

Rozgrzej piekarnik:

- Nastaw piekarnik na 170°C (z termoobiegiem) lub 180°C (piekarnik konwencjonalny).
- Wyłóż blachę do pieczenia folią aluminiową – ułatwi to późniejsze sprzątanie.

Nacięcie tłuszczu:

- Ułóż boczek tłustą stroną do góry. Ostрым nożem delikatnie ponacinaj tłuszcz, aby lepiej się wytopił i stał się chrupiący.

Doprawienie:

- Oprósź boczek niewielką ilością soli morskiej. Pamiętaj, że boczek sam w sobie jest dość słony – nie przesadzaj z przyprawami.

Pieczenie boczku:

Wstępne pieczenie:

- Po ponacinaniu tłuszczu ułóż plastry boczku na boku, aby równomiernie się zarumieniły. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 12 minut, następnie obróć plastry na drugą stronę i piecz kolejne 10–12 minut, aż staną się złociste i w pełni upieczone.

Chrupiące wykończenie:

- Po upieczeniu oprzyj plastry boczku o siebie dla stabilności. Przełącz piekarnik na funkcję grilla (broil) i opiekaj przez około 5 minut, aż skórka stanie się pęcherzykowata i chrupiąca.

Przygotowanie sosu miodowo-czosnkowego:

Gotowanie sosu:

- Wszystkie składniki sosu przełóż do rondelka. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 2–3 minuty, aż sos lekko zgęstnieje i będzie się dobrze trzymał mięsa. Jeśli chcesz uzyskać jeszcze gęstszy sos, gotuj dodatkowe 1–2 minuty.

Wykończenie:

- Po wyjęciu boczku z piekarnika polej go przygotowanym sosem. Dzięki temu sos nie przypali się pod wysoką temperaturą grilla.
- Podawaj gorące plastry boczku polane aromatyczną glazurą.

Składniki:

Na boczek:

- 500 g boczku wieprzowego
- sól morską

Na sos miodowo-czosnkowy:

- 115 ml jasnego sosu sojowego
- sok z 1 pomarańczy
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany



Zobacz wszystkie przepisy
www.motywator.tv/przepis

PULLED PORK Z WOLNOWARU W SOSIE BBQ



Składniki:

- 1,8 kg pieczeni wieprzowej
- 240 ml płynu (piwo, sok jabłkowy lub woda)
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 570 g sosu BBQ

Sposób przygotowania:

1. Dopraw mięso:

Natrzyj pieczeń wieprzową solą i pieprzem.

2. Umieść w wolnowarze:

Wlej płyn do misy wolnowaru, a następnie dodaj doprawione mięso.

3. Gotowanie:

Przykryj pokrywką i ustaw wolnowar na niską temperaturę. Gotuj przez 6–8 godzin, aż mięso będzie tak miękkie, że łatwo się rozdzieli widelcem.

4. Szarpanie mięsa:

Wyjmij upieczoną wieprzowinę na dużą blachę lub deskę. Odstaw na chwilę, aby lekko przestygła, a następnie za pomocą dwóch widelców porozdzielaj mięso na cienkie pasma. Usuń nadmiar tłuszczu i ewentualne kości.

5. Przygotowanie do podania:

Usuń płyn z misy wolnowaru.

Włóż porozdzielane mięso z powrotem do naczynia, dodaj sos BBQ i dokładnie wymieszaj.

6. Podgrzewanie:

Ustaw wolnowar na wysoką temperaturę i podgrzewaj przez około 20 minut, aż mięso z sosem będzie gorące.

7. Podanie:

Podawaj pulled pork na bułkach hamburgerowych.

PIECZONA WIEPRZOWINA W STYLU KUBAŃSKIM MOJO



Składniki:

Pieczona wieprzowina:

- 1,8 kg łopatki wieprzowej lub karkówki
- 1 łyżka kuminu (kminu rzymskiego)
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka soli (lub do smaku)
- 1 łyżeczka świeżych liści oregano
- 480 ml marynaty Mojo (kubańska marynata na bazie cytrusów)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie mięsa:

Usuń skórę z łopatki wieprzowej.

2. Marynowanie:

W naczyniu żaroodpornym (najlepiej ceramicznym) zamarynuj mięso w 360 ml marynaty Mojo, z dodatkiem kuminu i mielonej kolendry. Marynuj przynajmniej 1–2 godziny, a najlepiej przez całą noc w lodówce.

3. Przed pieczeniem:

Po wyjęciu z lodówki pozwól mięsu ogrzać się do temperatury pokojowej.

4. Pieczenie:

Przełóż łopatkę do żeliwnego naczynia (Dutch oven) lub innego naczynia do pieczenia. Posól mięso.

Piecz w temperaturze 145°C (bez termoobiegu), przykryte, przez 3–4 godziny.

5. Podpiekanie:

Zdejmij pokrywkę, polej mięso powstałym sosem i zwiększ temperaturę piekarnika do 175°C. Piecz jeszcze przez 1–2 godziny, podlewając mięso sokami z pieczenia mniej więcej co 1,5 godziny.

6. Gotowość:

Wieprzowina będzie gotowa, gdy osiągnie wewnętrzną temperaturę 82°C lub będzie się łatwo rozpadać przy nakłuciu widelcem.

7. Podanie:

Zachowaj powstały sos – usuń z niego nadmiar tłuszczu.

Wymieszaj sos z pozostałą świeżą marynatą Mojo (120 ml), polej nim rozdrobnione mięso i podawaj z ryżem i fasolą.

KOREAŃSKA WIEPRZOWINA BBQ



Składniki:

- 680 g łopatki wieprzowej, bardzo cienko pokrojonej
- 2 łyżki posiekanej dymki
- 5 ząbków czosnku, drobno posiekanych
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 120 g koreańskiej pasty chili Gochujang
- 1 łyżeczka płatków chili
- 60 ml sosu sojowego
- 3 łyżki octu ryżowego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu
- 1 łyżka oleju rzepakowego (lub innego neutralnego oleju)

Do podania:

- prażone nasiona sezamu do posypania

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie marynaty:

W dużej misce połącz wieprzowinę, dymkę, czosnek, imbir, pastę Gochujang, płatki chili, sos sojowy, ocet ryżowy, olej sezamowy, cukier i pieprz.

Wymieszaj dokładnie, aby mięso było równomiernie pokryte marynatą.

2. Marynowanie:

Przykryj miskę i wstaw do lodówki na 30 minut do 1 godziny.

3. Smażenie:

Na dużej patelni lub w woku rozgrzej olej na średnio-wysokim ogniu, aż będzie bardzo gorący.

Dodawaj mięso partiami (nie przepełniaj patelni), smażąc każdą porcję przez 3–5 minut, aż mięso się lekko zrumieni i stanie się lekko chrupiące.

Usmażone porcje odkładaj do miski, aby utrzymać je w cieple.

4. Podanie:

Posyp gotową wieprzowinę prażonym sezamem.

Podawaj gorącą, najlepiej z ryżem i warzywami.

DUSZONA WIEPRZOWINA W KREMOWYM SOSIE



Składniki:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 4 steki z łopatki wieprzowej (bez kości)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 cebula, obrana i cienko pokrojona
- 6 pieczarek, pokrojonych w plasterki (można użyć ulubionych grzybów, np. brązowych pieczarek)
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki mąki pszennej
- 360 ml bulionu drobiowego
- 1/2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1/2 łyżki białego octu winnego
- 60 ml śmietanki kremówki (30–36%)

Do podania:

- 2 łyżki świeżo posiekanej natki pietruszki

Sposób przygotowania:

1. Obsmażanie mięsa:

Rozgrzej 2 łyżki oliwy na dużej patelni na średnio-wysokim ogniu.

Steki z łopatki posyp z obu stron 1/4 łyżeczki soli i 1/4 łyżeczki pieprzu.

Włóż mięso na patelnię i smaż przez 6–7 minut, raz obracając, aż się ładnie zarumieni.

Przełóż na talerz.

2. Przygotowanie warzyw:

Dodaj na patelnię pozostałą 1 łyżkę oliwy.

Wrzuć pokrojoną cebulę, pieczarki oraz resztę soli i pieprzu.

Smaż przez około 5 minut, często mieszając, aż cebula zmięknie.

Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez minutę, mieszając.

3. Przygotowanie sosu:

Posyp warzywa mąką i dokładnie wymieszaj, aby całość się nią pokryła.

Stopniowo wlewaj bulion drobiowy, cały czas mieszając, aby nie powstały grudki.

Dodaj koncentrat pomidorowy, ocet winny i śmietankę kremówkę, ponownie dobrze wymieszaj.

4. Duszenie mięsa:

Włóż steki z powrotem na patelnię. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos zgęstnieje, a mięso się podgrzeje.

5. Podanie:

Podawaj steki polane sosem, posypane świeżą natką pietruszki.

NAJLEPSZE NA ŚWIECIE KOTLETY WIEPRZOWE W MIODOWO-CZOSNKOWEJ GLAZURZE



Składniki:

- 120 ml ketchupu
- 2 i 2/3 łyżki miodu
- 2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 2 ząbki czosnku, rozgniecione
- 6 kotletów schabowych (około 115 g każdy, grubość około 2,5 cm)

Sposób przygotowania:

1. Przygotowanie grilla:

Rozgrzej grill do średniej temperatury i lekko natłuść ruszt.

2. Przygotowanie glazury:

W misce wymieszaj ketchup, miód, sos sojowy i czosnek, aż powstanie jednolita glazura.

3. Grillowanie kotletów:

Obsmaż kotlety z obu stron na rozgrzanym grillu. W trakcie grillowania delikatnie smaruj je glazurą z obu stron.

Grilluj przez około 7–9 minut z każdej strony, aż kotlety przestaną być różowe w środku.

Dla pewności możesz sprawdzić temperaturę – w najgrubszym miejscu powinna wynosić 63°C.

4. Podanie:

Podawaj kotlety gorące, od razu po przygotowaniu. Smacznego!

Pakiet premium zawiera:



3500 przepisów
1500-7500 kcal



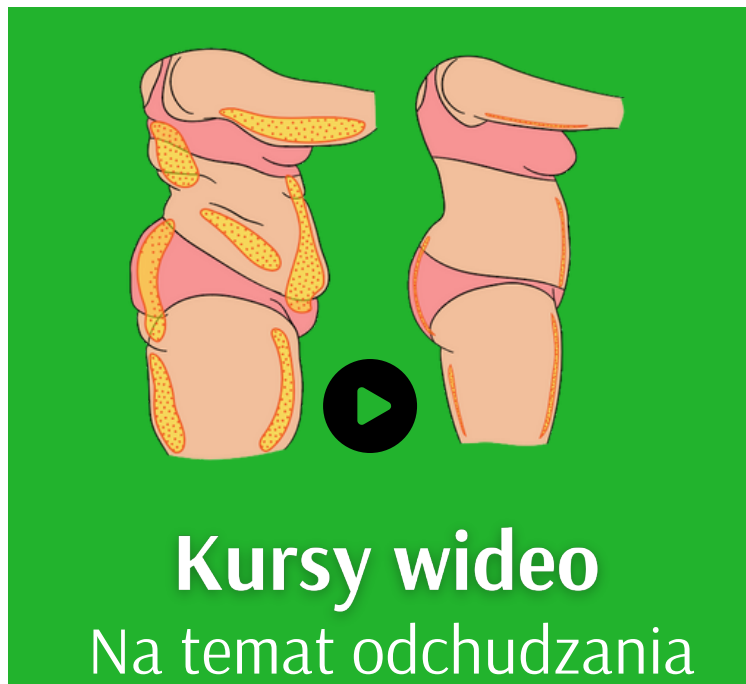
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



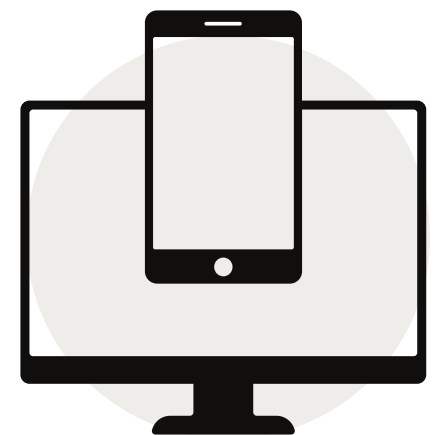
25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



Działa wszędzie
Telefon, komputer,
tablet