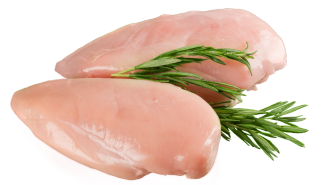


6 WRAPÓW + PRZEPISY

WRAP CEZAR



Sałata Rzymska



Kurczak



Bagietka



Czosnek



Oliwa



Parmezan

WRAP AZJATYCKI



Ryż brązowy



Wędzone tofu



Papryka

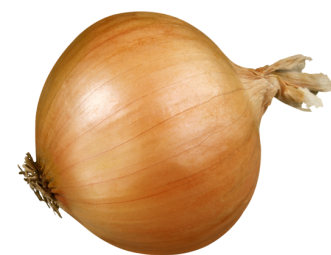


Mix warzyw

WRAP BRUSCHETTA



BAZYLIA



CEBULA



POMIDOR



OLIWA



CZOSNEK

WRAP Z RUKOLĄ I JAJKIEM



Rukola



Jajko



Awokado



Czerwona cebula

WRAP GRECKI



Sałata Rzymska



Pomidor



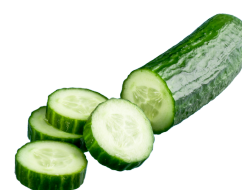
Cebula



Ser feta



Oliwki



Ogórek

WRAP Z SEREM BIAŁYM



ser biały



Sałata



Czerwona cebula



Pomidor



Papryka

WRAP CEZAR



Składniki:

- Piersi z kurczaka
- Bagietka
- 1-2 ząbki czosnku
- Sałata rzymska
- Oliwa z oliwek
- Starty parmezan
- Sos Cezar (można go również kupić gotowego, ale poniżej znajdziesz przepis na domowy sos)

Sos Cezar:

- 1 mały ząbek czosnku, posiekany
- 6 kotletów anchois (lub 1 łyżeczka pasty anchois)
- 2 żółtka jaja
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3/4 szklanki oliwy z oliwek
- 1/4 szklanki startego parmezanu
- Sól i świeżo zmielony pieprz

Przygotowanie:

Kurczak: Dopraw piersi z kurczaka solą, pieprzem i odrobiną czosnku w proszku. Na patelni rozgrzej oliwę i smaż kurczaka na złoty kolor z obu stron. Gdy kurczak będzie gotowy, przekrój go na cienkie plasterki.

Bagietka: Pokrój bagietkę na cienkie plasterki. W małym naczyniu wymieszaj zgnieciony czosnek z oliwą z oliwek i posmaruj bagietkę tą mieszanką. Upiecz w piekarniku lub na patelni, aż będą chrupiące.

Sos Cezar: W małym blenderze lub mikserze łącz czosnek, anchois, żółtka jaj, musztardę i sok z cytryny. Miksuj do uzyskania gładkości. Podczas miksowania powoli dodawaj oliwę z oliwek. Gdy sos będzie gładki i dobrze połączony, dodaj starty parmezan. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

Składanie wrapa: Na każdym placku do wrapa połóż kilka listków sałaty rzymskiej, plasterki kurczaka i posmaruj sosem Cezar. Posyp startym parmezanem i dodaj kilka kawałków chrupiącej bagietki. Zawijaj wrapa jak tortillę.

Serwuj natychmiast i smacznego!

WRAP AZJATYCKI



Składniki:

- Gotowy ryż brązowy (najlepiej chłodny i lekko rozsypujący się)
- Wędzone tofu, pokrojone w cienkie paski
- 1 papryka (możesz użyć czerwonej, żółtej lub zielonej), pokrojona w cienkie paski
- Mix warzyw (np. marchewka, sałata, ogórek, kiełki bambusa), pokrojone w cienkie paski lub drobno
- Placki do wrapów (np. tortille lub placki ryżowe)
- Sos sojowy, do smaku
- Opcjonalnie: sos hoisin, świeży kolendra, pokrojone cebulki

Sos dipujący (opcjonalnie):

- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu z agawy
- Kilka kropli świeżego soku z limonki
- Ostrą papryczkę chili lub płatki chili, do smaku

Przygotowanie:

Tofu: Na patelni rozgrzej odrobinę oleju (najlepiej sezamowego). Dodaj paski wędzonego tofu i smaż na złoty kolor. Możesz dodawać odrobinę sosu sojowego dla smaku.

Warzywa: W dużym naczyniu wymieszaj pokrojoną paprykę z mixem warzyw.

Sos dipujący: W małej misce wymieszaj wszystkie składniki sosu. Możesz dostosować proporcje według własnych upodobań.

Składanie wrapa: Na środku placka do wrapa nałóż porcję ryżu brązowego. Na ryżu ułóż paski tofu, następnie dodaj mieszankę warzyw. Skrop wszystko odrobiną sosu sojowego lub sosu hoisin, jeśli używasz. Jeśli lubisz, możesz dodać też świeżą kolendrę i cebulkę.

Zawijaj wrapa na sposób tortilli, zaczynając od dołu, potem boków i kończąc na górze, tworząc pakunek.

Powtarzaj, aż zużyjesz wszystkie składniki.

Podawaj wrapy z sosem dipującym.

Smacznego! Azjatyckie wrapy są nie tylko pyszne, ale także pełne wartościowych składników odżywczych.

WRAP BRUSCHETTA



Składniki:

- Kilka dużych pomidorów, pokrojonych w kostkę
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2-3 ząbki czosnku, drobno posiekane lub przeciśnięte przez praskę
- Świeża bazylia, drobno posiekana (ilość według uznania, ale około 1/4 szklanki to dobra ilość)
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- Placki do wrapów (np. tortille)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

Przygotowanie mieszanki bruschetta: W dużej misce połącz pokrojone pomidory, posiekaną cebulę, czosnek i bazylię. Dodaj oliwę z oliwek, sól i pieprz według uznania. Dokładnie wymieszaj i odstaw na kilka minut, aby smaki się połączyły.

Grillowanie lub podgrzewanie tortilli: Jeśli masz dostęp do grilla, możesz lekko grillować tortille z obu stron, aż staną się ciepłe i lekko chrupiące. Jeśli nie masz grilla, możesz je również podgrzewać na suchej patelni na średnim ogniu z obu stron.

Składanie wrapa: Na środku każdej tortilli nałóż porcję mieszanki bruschetta. Jeśli chcesz, możesz dodać jeszcze trochę świeżej bazylii na wierzch.

Zawijaj tortillę, zaczynając od dołu, potem z boków, a kończąc na górze, tworząc pakunek.

Powtarzaj, aż zużyjesz wszystkie składniki.

Podawaj wrapy od razu, gdy są jeszcze ciepłe.

Ten wrap bruschetta jest idealnym połączeniem świeżych składników z inspiracją włoską. Możesz również dodać trochę startego parmezanu lub mozzarelli na wierzch, jeśli chcesz, aby wrap miał bardziej sycący charakter. Smacznego!

WRAP Z RUKOLĄ I JAJKIEM



Składniki:

- 1-2 placki do wrapów (np. tortille)
- 1-2 jajka (w zależności od preferencji)
- Garść rukoli
- 1 awokado, pokrojone na cienkie plasterki lub rozgniecione
- 1 czerwona cebula, cienko pokrojona w półksiężycy
- Oliwa z oliwek, sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: sos czosnkowy lub jogurtowy do dodania smaku

Przygotowanie:

Jajko: W małej patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek. Smaż jajko na lekko tłustej patelni do uzyskania pożądanego stopnia upieczenia (na miękko, na twardo lub przesmażone).

Czerwona cebula: Możesz użyć surowej czerwonej cebuli dla intensywnego smaku lub lekko podsmażyć na patelni z odrobiną oliwy z oliwek, aby była bardziej łagodna w smaku.

Awokado: Jeśli wolisz, możesz przygotować prosty guacamole. Rozgnieć awokado widelcem, dodaj sól, pieprz, odrobinę soku z cytryny lub limonki i, jeśli chcesz, drobno posiekany czosnek.

Składanie wrapa: Na środku placka do wrapa rozłóż warstwę rukoli. Na niej ułóż pokrojone awokado lub guacamole, następnie dodaj cienkie plasterki czerwonej cebuli. Na wierzchu umieść smażone jajko. Dopraw solą i pieprzem oraz dodaj sos, jeśli używasz.

Zawijaj wrapa, zaczynając od dołu, potem z boków, a kończąc na górze, tworząc pakunek.

Podawaj natychmiast.

Ten wrap to połączenie kremowego awokado, pikantnej czerwonej cebuli, pieprznej rukoli i delikatnego jajka, które razem tworzą smaczne i satysfakcjonujące danie. Smacznego!

WRAP GRECKI



Składniki:

- 1-2 placki do wrapów (np. tortille)
- 1-2 pomidory, pokrojone w kostkę
- 1 cebula, pokrojona w półksiężycy lub drobno posiekana
- 100-150 g sera feta, pokruszonego
- Garść czarnych oliwek (można użyć również zielonych), pokrojonych na pół lub w całości
- 1 ogórek, pokrojony w cienkie plasterki lub kostkę
- Kilka liści sałaty rzymskiej, porwanej na mniejsze kawałki
- Oliwa z oliwek, sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: sos tzatziki lub dressing grecki

Przygotowanie:

Mieszanka grecka: W dużej misce połącz pomidory, cebulę, ogórek, oliwki i ser feta. Dodaj odrobinę oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku i delikatnie wymieszaj.

Sos tzatziki (jeśli używasz): Możesz przygotować prosty sos tzatziki mieszając gęsty jogurt (np. typu greckiego), drobno posiekany czosnek, starty ogórek, oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz oraz opcjonalnie trochę drobno posiekanej mięty lub kopru.

Składanie wrapa: Rozłóż liście sałaty rzymskiej na środku placka do wrapa. Na sałatę wyłóż porcję mieszanki greckiej. Jeśli używasz, polej wszystko sosem tzatziki lub dressingiem greckim.

Zawijaj wrapa, zaczynając od dołu, potem z boków, a kończąc na górze, tworząc pakunek.

Podawaj natychmiast.

Ten grecki wrap łączy w sobie chrupiące warzywa z kremowym serem feta i aromatycznymi oliwkami, tworząc idealne, lekkie danie na lunch lub kolację. Smacznego!

WRAP Z SEREM BIAŁYM



Składniki:

- 1-2 placki do wrapów (np. tortille)
- Garść sałaty (najlepiej rzymskiej), porwanej na mniejsze kawałki
- 100-150 g sera białego (np. twaróg), rozsmarowany lub pokruszony
- 1 papryka (czerwona, żółta lub zielona), pokrojona w cienkie paski
- 1 czerwona cebula, pokrojona w półksiężycy lub drobno posiekana
- 1-2 pomidory, pokrojone w kostkę
- Sól, pieprz i oliwa z oliwek do smaku
- Opcjonalnie: zioła, takie jak bazylia, oregano lub szczypiorek

Przygotowanie:

Mieszanka warzywna: W dużej misce połącz pokrojone warzywa: paprykę, cebulę i pomidory. Dodaj odrobinę oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku oraz opcjonalne zioła, a następnie delikatnie wymieszaj.

Składanie wrapa: Rozsmaruj ser biały na środku placka do wrapa. Jeśli ser jest zbyt gęsty, możesz go rozcieńczyć odrobiną jogurtu lub śmietany, aby był łatwiejszy do rozsmarowania. Następnie wyłóż na ser liście sałaty i porcję mieszanki warzywnej.

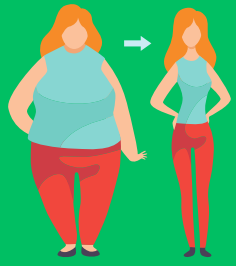
Zawijaj wrapa, zaczynając od dołu, potem z boków, a kończąc na górze, tworząc pakunek.

Powtarzaj, aż zużyjesz wszystkie składniki.

Podawaj natychmiast lub przechowuj w chłodnym miejscu do późniejszego spożycia.

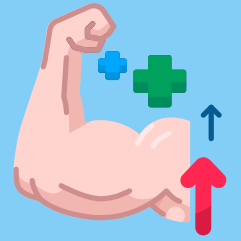
Ten wrap z serem białym jest idealny na szybki lunch lub przekąskę. Ser biały dostarcza białka, a świeże warzywa dodają chrupkości i świeżości. Smacznego

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

KUP TERAZ