

SZAKSZUKA NA 10 SPOSOBÓW + PRZEPISY



SZAKSZUKA Z CHORIZO



Pomidory



Chorizo



Cebula



Czerwona papryka



Jajka



Oliwa

SZAKSZUKA ZE SZPINAKIEM



Jajka



Szpinak



Pomidory



Cebula

SZAKSZUKA Z AWOKADO



Jajka



Ciecierzycza



Awokado



Papryka



Pomidory krojone



Czosnek

SZAKSZUKA Z AJWAREM I SEREM HALLOUMI



Jajka



Ser halloumi



Ajwar



Pomidory



Czosnek



Oliwa z oliwek

SZAKSZUKA Z JAGNIĘCINĄ



Jagnięcina



Pomidory



Jajka



Cebula



Papryka
czerwona



Papryka
zielona

SZAKSZUKA Z JARMUŻEM I CIECIERZYCĄ



Jajka



Ciecierzycyca



Jarmuż



Pomidory
krojone



Czosnek



Oliwa

SZAKSZUKA Z WARZYWAMI



Jajka



Opakowanie
warzyw na patelnię



Przecier
pomidorowy



Masło klarowane

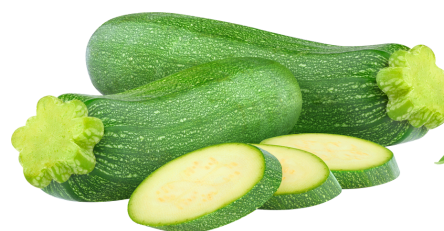
ZIELONA SZAKSZUKA



Jajka



Czosnek



Cukinia



Szpinak



Parmezan



Oliwa z oliwek

SZAKSZUKA Z FETA



Jajka



Ser feta



Pomidory



Czosnek



Czerwona cebula

KLASYCZNA SZAKSZUKA



Jajka



Cebula



Czosnek



Pomidory



Papryka



Oliwa z oliwek

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

ZIELONA SZAKSZUKA



Składniki:

- 2-3 garści świeżych liści szpinaku
- 1/2 cukinii
- 3-4 jajka
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka ostrej papryki lub pieprzu cayenne
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki lub kolendry
- 50 g pokruszonego sera typu parmezan lub sera feta
- Kilka marynowanych papryczek jalapeno (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

- 1. Smażenie przypraw:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, kmin rzymski, wędzoną paprykę oraz pieprz cayenne. Podsmaż przez 2-3 minuty, aż przyprawy uwolnią swoje aromaty.
- 2. Dodanie cukinii i szpinaku:** Pokrój cukinię w drobną kostkę lub zrób paseczki za pomocą spiralizatora. Dodaj ją na patelnię razem ze szpinakiem. Wlej 50 ml wody, przykryj patelnię pokrywką i duś przez 2-3 minuty, aż warzywa zmiękną.
- 3. Dodanie jajek:** Przesuń warzywa, tworząc kilka wgłębień na patelni, i wbij w nie jajka. Dopraw całość solą i pieprzem. Przykryj patelnię pokrywką, co skróci czas gotowania jajek do około 4-5 minut, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne.
- 4. Dekoracja i podawanie:** Po ugotowaniu jajek posyp potrawę posiekaną natką pietruszki lub kolendrą, pokruszonym serem oraz opcjonalnie marynowanymi papryczkami jalapeno. Serwuj bezpośrednio na patelni, na której była przygotowywana.

SZAKSZUKA Z JAGNIĘCINĄ



Składniki:

- 500 g jagnięciny (karkówka lub udziec)
- 4 pomidory
- 2 cebule
- 2 papryki (czerwona i zielona)
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła (np. natka pietruszki lub kolendra) do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie jagnięciny:** Jagnięcinę pokrój na małe kawałki. Przypraw je solą i pieprzem według własnego smaku.
2. **Smażenie mięsa:** Na dużym rondlu rozgrzej oliwę z oliwek. Podsmaż kawałki jagnięciny, obracając je, aby równomiernie się zarumieniły.
3. **Dodanie cebuli i czosnku:** Do podsmażonej jagnięciny dodaj posiekane cebule i czosnek. Smaż całość przez kilka minut, aż cebula i czosnek staną się miękkie i aromatyczne.
4. **Dodanie warzyw:** Pokrój pomidory i papryki na małe kawałki. Dodaj je do rondla z mięsem i cebulą.
5. **Doprawianie:** Dopraw całość solą i pieprzem według własnych upodobań. Gotuj na wolnym ogniu przez 20-30 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa będą miękkie i dobrze połączone z mięsem.
6. **Serwowanie:** Szakszukę z jagnięciną podawaj na talerzach, posypaną świeżymi ziołami, takimi jak natka pietruszki lub kolendra, dla dodatkowego aromatu i dekoracji.

SZAKSZUKA Z AWOKADO



Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- Sól i pieprz do smaku
- 4 jajka
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w plasterki
- Świeża kolendra do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. **Rozgrzanie oliwy:** Na średniej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
2. **Smażenie cebuli i czosnku:** Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i przezroczysta, około 5 minut. Następnie dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
3. **Dodanie papryki:** Dodaj pokrojoną czerwoną paprykę do patelni i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż papryka zmięknie, co zajmuje około 5 minut.
4. **Dodanie pomidorów i przypraw:** Wlej krojone pomidory do patelni. Dodaj kmin rzymski i paprykę słodką, dopraw solą i pieprzem. Dobrze wymieszaj i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
5. **Przygotowanie miejsc na jajka:** Zrób cztery małe wgłębienia w sosie na patelni i delikatnie wbij w nie jajka.
6. **Gotowanie jajek:** Przykryj patelnię pokrywką i gotuj na małym ogniu, aż białka jajek się zetną, a żółtka pozostaną płynne, co trwa około 5-7 minut.
7. **Dodanie awokado:** Gdy jajka są prawie gotowe, ułóż plasterki awokado na patelni, wokół jajek.
8. **Dekorowanie i podawanie:** Przed podaniem posyp szakszuskę świeżą kolendrą. Podawaj na gorąco, bezpośrednio z patelni.

SZAKSZUKA Z AJWAREM I SEREM HALLOUMI



Składniki:

- 2 jajka
- 2 świeże pomidory lub 1/2 puszki pomidorów
- 2-3 łyżki ajwaru
- Około 3 plasterki sera halloumi (lub mozzarelli)
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1 szalotka lub 1/2 małej cebuli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Kawałek masła
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie pomidorów:** Jeśli używasz świeżych pomidorów, sparz je, obierz ze skórki i pokrój w kostkę.
2. **Podsmażenie sera halloumi:** Plasterki halloumi podsmaż na suchej patelni z obu stron, aż uzyskają złoty kolor. Następnie odłóż je na deskę i pokrój w grubszą kostkę.
3. **Smażenie cebuli i czosnku:** Na tej samej patelni, na łyżce oliwy, podsmaż drobno posiekaną cebulę oraz czosnek, aż staną się miękkie i przezroczyste.
4. **Dodanie pomidorów i przypraw:** Do patelni dodaj pokrojone pomidory (lub pomidory z puszki), kmin rzymski, paprykę wędzoną oraz połowę ajwaru. Wymieszaj i smaż na dużym ogniu przez 3-5 minut, starając się nie rozgniatać pomidorów, aby zachowały swój kształt.
5. **Przygotowanie miejsc na jajka:** W mieszance pomidorowej zrób dwa małe wgłębienia i delikatnie wbij w nie jajka.
6. **Dodanie ajwaru i sera:** Pomiedzy jajkami umieść resztę ajwaru oraz pokrojony ser halloumi.
7. **Gotowanie jajek:** Przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu przez około 3-4 minuty, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne.
8. **Doprawianie i serwowanie:** Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj od razu, na gorąco.

SZAKSZUKA ZE SZPINAKIEM



Składniki:

- 6 jajek
- 250 g świeżych pomidorów lub 400 g krojonych pomidorów z puszki
- 1/2 paczki szpinaku
- 2 cebule
- 2 łyżeczki harrisy w proszku
- Natka pietruszki do posypania
- Sól do smaku
- Mielony pieprz do smaku
- 4 łyżki oliwy lub oleju

Sposób przygotowania:

1. **Rozgrzanie oleju:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę lub olej na średnim ogniu.
2. **Smażenie cebuli:** Dodaj obraną i drobno posiekaną cebulę. Smaż, aż cebula stanie się miękka i złocista, co zajmuje około 5-7 minut.
3. **Dodanie pomidorów:** Jeśli używasz świeżych pomidorów, pokrój je na pół (w przypadku koktajlowych) lub pokrój w kostkę. Dodaj pomidory do patelni i smaż razem z cebulą przez około 4 minuty, aż zaczną się rozpadać.
4. **Dodanie szpinaku:** Pod koniec duszenia pomidorów dodaj liście szpinaku. Dopraw do smaku solą, pieprzem i harrisy w proszku. Smaż przez dodatkowe 2-3 minuty, aż szpinak zwiędnie.
5. **Przygotowanie jajek:** Zrób w mieszance tyle wgłębień, ile masz jajek. Wbij jajka w te dołki jak do jajek sadzonych.
6. **Gotowanie jajek:** Delikatnie wymieszaj białka z pomidorami i szpinakiem. Gotuj na małym ogniu przez 8-10 minut, aż sos zacznie lekko bulgotać, a białka jajek się zetną. Jeśli wolisz bardziej ścięte żółtka, przykryj patelnię pokrywką.
7. **Odstawienie szakszuki:** Po ugotowaniu zdejmij patelnię z ognia i odstaw na około 3 minuty, aby smaki się przegryzły.
8. **Dekoracja i podawanie:** Przed podaniem posyp szakszuskę posiekaną natką pietruszki. Serwuj od razu.

SZAKSZUKA Z JARMUŻEM I

CIECIERZYCĄ



Składniki:

- 1/2 łyżki masła
- 1/2 łyżki oliwy
- 2 ząbki czosnku, pokrojone w cienkie plasterki
- 1 puszka krojonych pomidorów
- Sól i pieprz do smaku
- 1/2 łyżeczki mielonej kurkumy
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- Szczypta ostrej papryki
- 6 łyżek ugotowanej ciecierzycy (lub z puszki)
- 50 g jarmużu, umytego i osuszonego
- 3 jajka
- Posiekany szczypiorek do posypania

Sposób przygotowania:

- 1. Podgrzewanie tłuszczu:** Na patelni o średnicy około 20 cm roztop masło i dodaj oliwę. Gdy tłuszcz się rozgrzeje, dodaj pokrojony w cienkie plasterki czosnek i podsmaż, aż zacznie pachnieć.
- 2. Dodanie pomidorów i przypraw:** Dodaj pomidory z puszki do patelni, a następnie wsyp sól, pieprz, mieloną kurkumę, słodką paprykę i szczyptę ostrej papryki. Wymieszaj wszystko dokładnie i gotuj na średnim ogniu przez około 3-5 minut.
- 3. Dodanie jarmużu:** Wrzuć do patelni umyte i osuszone liście jarmużu, delikatnie wciskając je w sos pomidorowy. Gotuj przez około 2 minuty, aż jarmuż zacznie wędznąć.
- 4. Dodanie ciecierzycy:** Wsyp ugotowaną ciecierzycę i delikatnie wymieszaj z pozostałymi składnikami.
- 5. Dodanie jajek:** W mieszance zrób trzy małe wgłębienia i wbij w nie jajka. Przykryj patelnię i gotuj przez około 3 minuty lub do momentu, aż białka jajek się zetną.
- 6. Doprawianie i serwowanie:** Przed podaniem dopraw szakszuke solą i pieprzem do smaku. Posyp posiekanym szczypiorkiem i serwuj na gorąco.

SZAKSZUKA Z WARZYWAMI



Składniki:

- 1 opakowanie warzyw na patelnię ze szpinakiem
- 1/2 szklanki przecieru pomidorowego
- 5 jajek
- Sól i pieprz do smaku
- Posiekany szczypiorek do posypania
- Masło klarowane

Sposób przygotowania:

1. **Rozgrzewanie masła:** Na patelni rozpuść niewielką ilość masła klarowanego na średnim ogniu.
2. **Smażenie warzyw:** Dodaj warzywa na patelnię i smaż przez kilka minut pod przykryciem. Nie musisz wcześniej rozmrażać warzyw.
3. **Dodanie przecieru pomidorowego:** Wymieszaj przecier pomidorowy z przyprawami dołączonymi do opakowania warzyw. Wlej mieszankę do warzyw na patelni i podduś przez chwilę.
4. **Dodanie jajek:** Zrób wgłębienia w mieszance warzywnej, rozgarniając sos na boki, i wbij w nie po jednym jajku. Lekko oprósz jajka solą.
5. **Gotowanie jajek:** Przykryj patelnię pokrywką i gotuj na małym ogniu, aż białka jajek się zetną, a żółtka będą takie, jak lubisz.
6. **Dekoracja i podawanie:** Przed podaniem posyp szakszuke posiekanym szczypiorkiem.

SZAKSZUKA Z CHORIZO



Składniki:

- 4 jajka
- 4 pomidory Pelati lub 1 duży pomidor, sparzony i obrany
- 50 g chorizo
- 1/4 papryki
- 1 łyżka oliwy do smażenia
- 1/2 małej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- Szczypta kuminu
- Kilka listków bazylii
- Sól do smaku
- Płatki chilli do smaku
- Świeże zioła do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie składników:** Obierz chorizo i pokrój w drobną kostkę. Posiekaj cebulę w pióra, a umytą paprykę pokrój w cienkie paski.
2. **Podsmażenie:** Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy. Dodaj pokrojone chorizo, paprykę i cebulę. Smaż, aż cebula się zeszkli, a papryka lekko zarumieni.
3. **Dodanie pomidorów i czosnku:** Pokrój pomidory w kostkę i dodaj do patelni wraz z tartym czosnkiem. Dopraw płatkami chilli, kuminem i solą. Duś całość przez 2-3 minuty.
4. **Wbijanie jajek:** Po kilku minutach zrób w sosie kilka wgłębień i wbij w nie jajka. Dopraw je odrobiną soli i świeżo mielonym pieprzem.
5. **Smażenie jajek:** Przykryj patelnię i smaż na małym ogniu przez około 3 minuty, aż białka jajek się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne.
6. **Dekoracja i podawanie:** Przed podaniem posyp szakszuke świeżymi, posiekanymi ziołami i listkami bazylii.

SZAKSZUKA Z FETA



Składniki:

- 3 średnie pomidory lub puszka krojonych pomidorów
- 50 g pokruszonej fety
- 3-4 jajka
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka ostrej papryki lub pieprzu cayenne
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki lub kolendry
- Pół małej czerwonej cebuli
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

1. **Podsmażanie przypraw:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę, kmin rzymski, wędzoną paprykę oraz pieprz cayenne. Smaż przez 2-3 minuty, aż przyprawy uwolnią swoje aromaty. Jeśli wolisz, możesz zastąpić te przyprawy mieszanką Harrisy.
2. **Dodanie pomidorów:** Pokrój pomidory w kostkę lub użyj krojonych pomidorów z puszki. Dodaj je do patelni. Jeśli używasz świeżych pomidorów, duś je dodatkowo przez 3-4 minuty i dodaj około 80 ml wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
3. **Dodanie jajek:** Zrób w mieszance pomidorowej kilka wgłębień, przesuwając pomidory na boki, i wbij w nie jajka. Dopraw całość solą i pieprzem do smaku.
4. **Gotowanie jajek:** Przykryj patelnię pokrywką i duś na małym ogniu przez 4-5 minut, aż białka jajek się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne.
5. **Dekoracja i podawanie:** Po ugotowaniu jajek posyp danie posiekaną natką pietruszki lub kolendrą oraz pokrojoną w półplasterki czerwoną cebulą. Na koniec posyp całość pokruszoną fetą.
6. **Serwowanie:** Szakszukę najlepiej podawaj bezpośrednio na patelni, na której była przygotowywana.

KLASYCZNA SZAKSZUKA



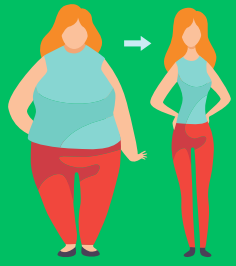
Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
- 1 żółta papryka, pokrojona w paski
- 4 duże dojrzałe pomidory, pokrojone w kostkę (lub 1 puszka krojonych pomidorów)
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- 4 jajka
- Świeża kolendra lub natka pietruszki do posypania

Sposób przygotowania:

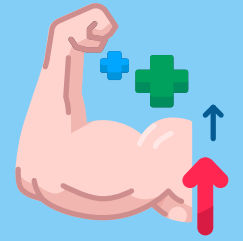
- 1. Podsmażanie cebuli:** Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i przezroczysta, około 5-7 minut.
- 2. Dodanie czosnku i papryki:** Dodaj posiekany czosnek i pokrojoną paprykę. Smaż przez około 5 minut, aż papryka zmięknie.
- 3. Dodanie pomidorów i przypraw:** Dodaj pokrojone pomidory (lub pomidory z puszki), kmin rzymski, słodką paprykę i ostrą paprykę (jeśli używasz). Dopraw solą i pieprzem do smaku. Gotuj na średnim ogniu przez około 10-15 minut, aż pomidory się rozpadną i utworzą gęsty sos.
- 4. Przygotowanie miejsc na jajka:** Zrób w sosie kilka wgłębień łyżką i delikatnie wbij w nie jajka.
- 5. Gotowanie jajek:** Przykryj patelnię pokrywką i gotuj na małym ogniu, aż białka jajek się zetną, a żółtka pozostaną lekko płynne, co zajmuje około 5-7 minut.
- 6. Dekoracja i podawanie:** Przed podaniem posyp szakszuke świeżą kolendrą lub natką pietruszki. Podawaj od razu, najlepiej z chrupiącym pieczywem.

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 Omlety 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



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI



PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



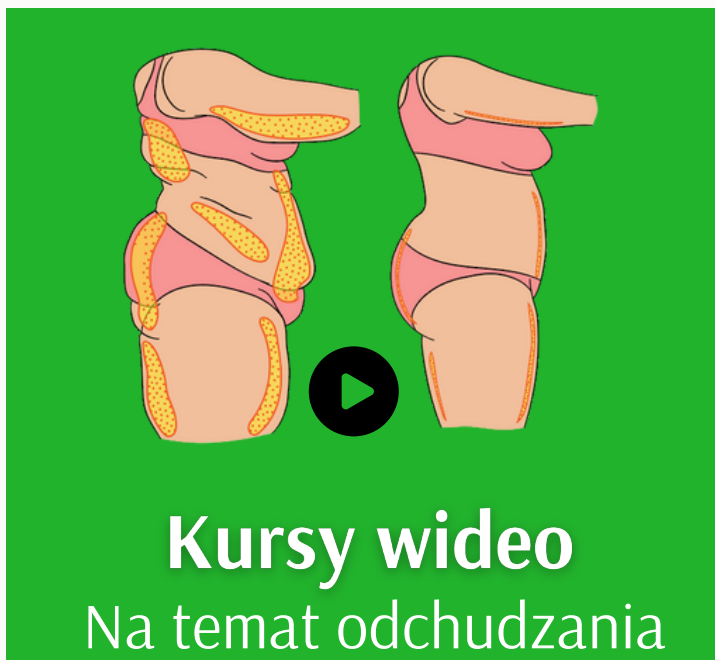
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

