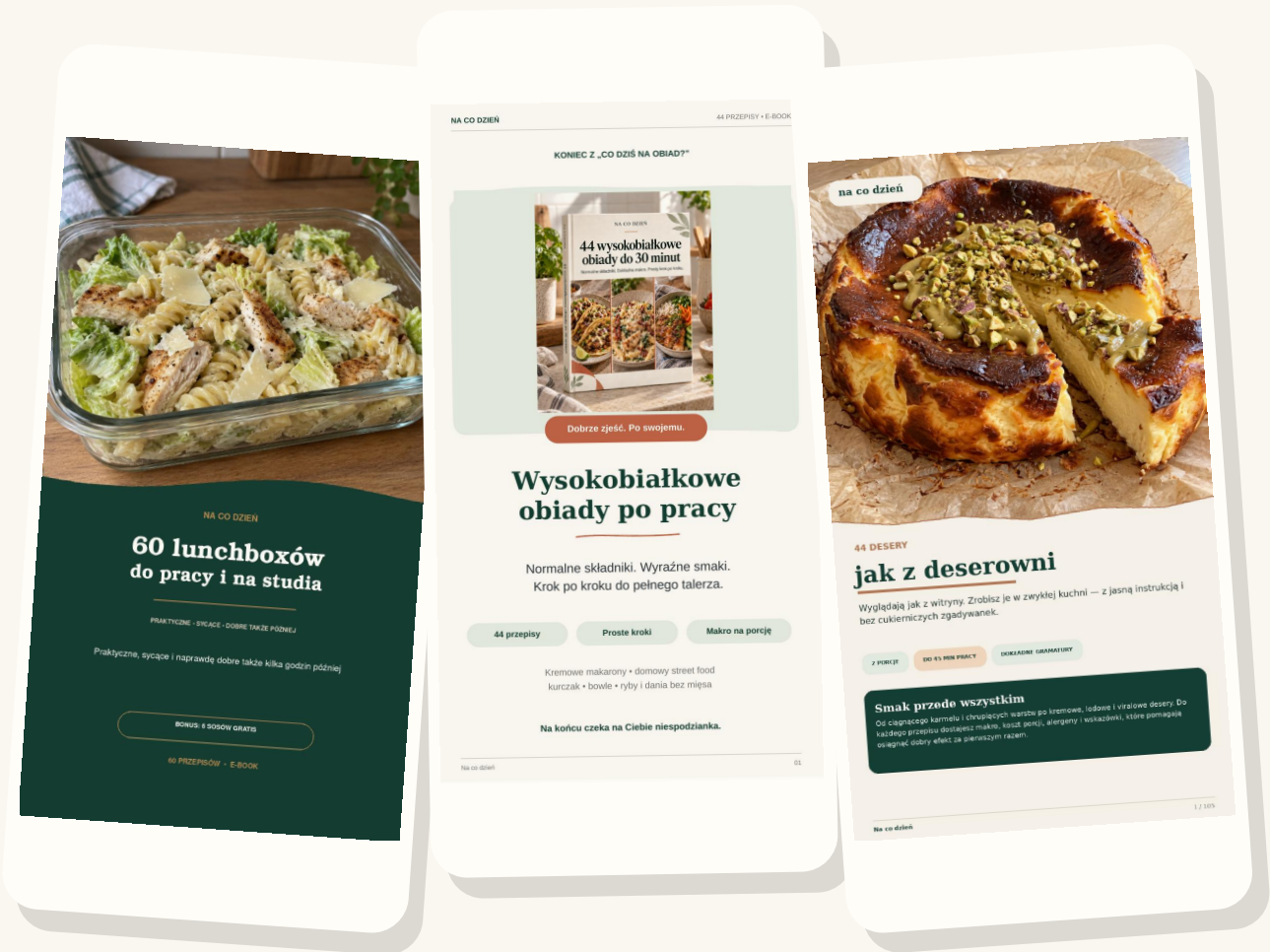
NA CO DZIEŃ • DARMOWA PRÓBKA

Najpierw spróbuj.
Potem zdecyduj.

3 pełne przepisy z 3 różnych e-booków



LUNCH • OBIAD • DESER

Pełne składniki • dokładne kroki • makro na porcję

Otwórz na telefonie i zobacz, czy ten styl gotowania jest dla Ciebie.

Bez podawania maila. Bez zobowiązań.

↓



DOBRY NA ZIMNO · RANCH PAKUJ OSOBNO

Makaron z kurczakiem, boczkiem i sosem ranch

2	30	łatwy
PORCJE	MINUT	POZIOM

≈ 625 kcal	BIAŁKO	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZ	KOSZT / PORCJĘ*
	55 g	61 g	18 g	ok. 10,90 zł

Konkretny lunch w stylu deli

To nie jest smutna sałatka makaronowa. Kurczak, chrupiący boczek, kukurydza i kremowy ranch tworzą pełny obiad, który po nocy w lodówce wciąż ma wyraźny smak i dobrą strukturę.

01 Składniki

NA 2 PORCJE

280 g	filetu z kurczaka
140 g	suchego makaronu kokardki
50 g	boczku wędzonego w plastrach
100 g	kukurydzy po odsączeniu
100 g	pomidorków koktajlowych
60 g	sałaty rzymskiej
120 g	skyru naturalnego
20 g	majonezu light
10 ml	soku z cytryny
1 ząbek	czosnku
1 łyżeczka	suszonego koperku
do smaku	sól, pieprz, papryka

Zanim zaczniesz

Sałatę dokładnie osusz, a boczek po usmażeniu połóż na ręczniku papierowym. Oba składniki zachowają wtedy strukturę.

Dlaczego to działa

Gęsty sos na bazie skyru dodajesz tuż przed jedzeniem. Dzięki temu makaron nie wypija całego sosu, a sałata pozostaje chrupiąca.

SPRZĘT garnek • patelnia • miseczka • 2 małe pojemniki

02 Przygotowanie

MAKARON Z KURCZAKIEM, BOCZKIEM I SOSEM RANCH

01 MAKARON

Ugotuj makaron w osolonej wodzie minutę krócej niż na opakowaniu. Odcedź, rozłóż na talerzu i pozostaw do całkowitego ostudzenia. Co kilka minut delikatnie go przemieszaj.

Nie zalewaj zimną wodą — wypłukana skrobia pogarsza smak i teksturę.

02 KURCZAK

Mięso osusz, pokrój w kostkę około 2 cm i dopraw papryką, solą oraz pieprzem. Smaż na dobrze rozgrzanej patelni 7–9 minut, aż będzie rumiane i osiągnie 74°C w środku. Ostudź.

Smaż w jednej warstwie; przepełniona patelnia zacznie dusić mięso.

03 BOCZEK

Na tej samej patelni smaż boczek po 2–3 minuty z każdej strony. Przełóż na ręcznik papierowy, a po ostudzeniu pokrusz na nieregularne kawałki.

Boczek zapakowany osobno pozostanie przyjemnie chrupiący.

04 RANCH

Skyr wymieszaj z majonezem, cytryną, przeciśniętym czosnkiem i koperkiem. Dodaj 1–2 łyżki wody, aby sos dało się łatwo rozprowadzić, ale nadal był gęsty. Dopraw.

Po 10 minutach spróbuj ponownie — czosnek i koperek staną się wyraźniejsze.

05 PAKOWANIE

Do pudełek włóż makaron, kurczaka, kukurydzę i osuszone pomidorki. Sałatę, boczek i ranch zapakuj osobno. Zamknij dopiero wtedy, gdy makaron i mięso są całkowicie chłodne.

Przed jedzeniem połącz wszystkie warstwy i dobrze wymieszaj.

PAKUJ TAK

BAZA	DODATKI	OSOBNO
makaron + kurczak	**kukurydza + pomidorki**	**sałata + boczek + ranch**

Przed jedzeniem

Dodaj sałatę, boczek i ranch. Wymieszaj od dna, aby sos dokładnie otulił makaron. Jeżeli wolisz lżejszą konsystencję, dolej łyżeczkę wody.

Nie mieszaj boczku wcześniej — właśnie jego chrupkość robi tu największą różnicę.

PLAN NA TEN LUNCH

NA ZIMNO	LODÓWKA	PRZYGOTUJ
konkretny lunch	**do 48 godzin**	**wieczorem**
bez mikrofalówki	boczek trzymaj osobno	połącz przed jedzeniem

ALERGENY pszenica, mleko, jaja. Sprawdź etykiety majonezu i boczku.



Cheeseburgerowy makaron

Penne w pomidorowym sosie z wołowiną i cheddarem. Ogórek konserwowy dodaje burgerowego charakteru.

2 porcje | około 25 minut | łatwy

Alergeny: mleko, pszenica, gorczyca

1 porcja	Białko	Węglowodany	Tłuszcz
639 kcal	49 g	59 g	20 g

Szacunkowo na 1 porcję

Składniki na 2 porcje

- **300 g** mielonej wołowiny (5% tł.)
- **140 g** makaronu penne, suchego
- **250 g** passaty
- **50 g** cheddara
- **80 g** cebuli
- **60 g** ogórków konserwowych
- **2 łyżeczki** musztardy
- **1 łyżeczka** oleju rzepakowego
- **1 łyżeczka** słodkiej papryki
- **do smaku** soli i pieprzu do smaku

Sprzęt: garnek, duża patelnia

Zanim zaczniesz

Zetrzyj cheddar drobno — szybciej połączy się z sosem.

Przygotowanie

Cheeseburgerowy makaron

01

Ugotuj makaron

Ugotuj penne al dente według opakowania. Przed odcedzeniem zachowaj 100 ml wody. Cebulę i ogórki pokrój w kostkę, ser zetrzyj.

02

Zrumień mięso

Na oleju smaż cebulę 3 minuty. Dodaj wołowinę, zwiększ ogień do średnio mocnego. Smaż 6–8 minut, rozbijając grudki i pozwalając odparować wodzie.

03

Zrób sos

Dodaj paprykę, passatę i musztardę. Gotuj łagodnie 5–6 minut, aż sos lekko zgęstnieje. Wołowina powinna osiągnąć 71°C.

04

Połącz z penne

Dodaj makaron i 3–4 łyżki zachowanej wody. Mieszaj minutę, aż sos pokryje penne. Zdejmij patelnię z ognia.

05

Dodaj cheddar

Wsyp ser i mieszaj, aż się rozpuści. Dopraw, rozdziel na dwa talerze i dodaj posiekane ogórki. Podawaj od razu.

Warto wiedzieć ✦

Ser dodawaj po zdjęciu patelni z ognia. Dzięki temu łatwiej otrzymasz gładki sos.

Dopasuj do siebie

Ogórki trzymaj osobno, jeśli obiad zabierasz na później. Makaron odgrzewaj z odrobiną wody.



Brownie à la Snickers

Wilgotne brownie, słony karmel i solidna warstwa prażonych orzeszków.

2	35 min	20 min	ŚREDNI
PORCJE	PRACY	PIECZENIA	POZIOM

NA PORCJĘ

~780	13 g	46 g	77 g	~4,50 zł
KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY	koszt / porcja

Składniki NA 2 PORCJE

BAZA DESERU

- **60 g** gorzkiej czekolady
- **45 g** masła
- **50 g** jajka bez skorupki
- **55 g** cukru
- **35 g** mąki pszennej
- **10 g** kakao

KREM / DODATKI

- **0,5 g** soli
- **35 g** cukru na karmel
- **25 g** śmietanki 30%
- **8 g** masła do karmelu
- **30 g** prażonych orzeszków ziemnych

Koszt orientacyjny policzono z wykorzystanej ilości produktów.

KROK PO KROKU

Warstwa po warstwie

Przeczytaj całość przed rozpoczęciem i przygotuj odważone składniki.

1 Forma i piekarnik

Piekarnik nagrzej do 175°C góra-dół. Formę wyłóż papierem. Czekoladę i 45 g masła rozpuść razem, po czym odstaw na 3 minuty.

2 Składanie

Jajko wymieszaj z 55 g cukru przez około minutę. Wlej czekoladę, dodaj mąkę, kakao i sól. Mieszaj tylko do zniknięcia suchej mąki.

3 Pieczenie

Masę przełóż do formy i piecz 18-21 minut. Brzegi mają być ścięte, a środek lekko miękki. Studź przez 15 minut.

4 Składanie

Na małym ogniu rozpuść 35 g cukru na bursztynowy karmel. Zdejmij rondelek, ostrożnie wlej ciepłą śmietankę i dodaj 8 g masła. Wymieszaj na gładko.

5 Wykończenie

Do karmelu wsyp orzeszki. Rozprowadź go na brownie, odczekaj 10 minut i podziel deser na dwie porcje.

Przyda się

forma około 16 × 10 cm, rondelek, miska, trzepaczka

Dobra wskazówka

Nie piecz do suchego patyczka - wtedy brownie straci wilgotny środek.

Przechowywanie

do 2 dni w lodówce; przed podaniem ogrzej 15 minut w temperaturze pokojowej

Alergeny: mleko, jaja, pszenica (gluten), orzeszki ziemne.

Makro, koszt i alergeny zależą od użytych produktów — sprawdź etykiety.

TO BYŁY TYLKO 3 PRZEPISY

Koniec z zapisywaniem przepisów, których później nie możesz znaleźć.

Wybierz problem, który chcesz przestać rozwiązywać codziennie od nowa. Każdy e-book zostaje z Tobą na telefonie - bez abonamentu i bez kosztów wysyłki.

60 lunchboxów do pracy i na studia

pełny PDF • jedna płatność • dostęp po opłaceniu

49 zł

44 wysokobiałkowe obiady do 30 minut

pełny PDF • jedna płatność • dostęp po opłaceniu

39 zł

44 desery, które robią efekt

pełny PDF • jedna płatność • dostęp po opłaceniu

29,99 zł

ZOBACZ WSZYSTKIE E-BOOKI →

nacodzien.com.pl

Próbka nie obejmuje Tomu 2, który jest jeszcze w przygotowaniu.