

CZEŚĆ!

Witaj w kulinarnym świecie bogatym w pyszne dania z wysoką zawartością białka! Nazywam się Igor i jestem tutaj, by zaprosić Cię do fascynującej podróży przez kuchnię, w której odkryjesz niezliczone możliwości przygotowywania wyśmienitych potraw z bogactwem protein. W tym ebooku znajdziesz 50 przepisów, które stanowią esencję różnorodnych kulinarnych tradycji z całego świata, zestawionych dla Twojej wygody w jednym miejscu. Od klasycznych dań mięsnych po wykwintne kompozycje inspirowane kuchnią orientalną, przygotowałem dla Ciebie przepisy na każdą okazję. Bez względu na to, czy jesteś doświadczonym kucharzem, który poszukuje nowych wyzwań kulinarnych, czy też dopiero rozpoczynasz swoją przygodę z odżywianiem wysokobiałkowym, mam nadzieję, że te przepisy staną się dla Ciebie inspiracją do eksperymentowania i czerpania radości ze zdrowego i kreatywnego gotowania. Życzę smacznego!

Kotlety schabowe z piekarnika

**G BIAŁKA (NA
PORCJE): 46g**



4 porcje



55 minut

SKŁADNIKI

- 1kg ziemniaków, przekrojonych na pół
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 6 ząbków czosnku, rozbitych
- mała garść tymianku
- 6 łyżek miodu
- 6 łyżek musztardy ziarnistej
- 4 kotlety wieprzowe z kością (około 250g każdy)

PRZEPIS

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wrzuć ziemniaki, oliwę, czosnek i tymianek na płytką blachę do pieczenia i dokładnie wymieszaj rękami, aby ziemniaki były pokryte olejem. Dobrze dopraw. Piecz przez 25 minut, aż ziemniaki będą delikatnie miękkie, gdy przebijesz je nożem.
2. Wymieszaj miód i musztardę w małej misce. Dopraw kotlety wieprzowe solą i pieprzem, następnie posmaruj połową marynaty. Włóż kotlety na blachę z ziemniakami, a następnie piecz kolejne 10 minut, zanim odwrócisz kotlety i polejesz je pozostałą marynatą. Kontynuuj pieczenie przez kolejne 10 minut, aż będą gotowe.



2 porcje



25 minut

SKŁADNIKI

- 1 banan
- 75g płatków owsianych
- 3 duże jajka
- 2 łyżki mleka
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- szczypta cynamonu
- 2 łyżki serwatki
- olej kokosowy lub bezzapachowy olej, do smażenia
- masło orzechowe, syrop klonowy oraz jagody lub pokrojone banany do podania

PRZEPIS

1. W blenderze zmiksuj banana, płatki owsiane, jajka, mleko, proszek do pieczenia, cynamon i proszek białkowy przez 1-2 minuty, aż masa będzie gładka. Sprawdź, czy płatki owsiane się rozpadły, jeśli nie, zmiksuj jeszcze przez minutę.
2. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju. Wlej 2-3 porcje ciasta, pozostawiając odrobinę miejsca między nimi, aby się rozplęły. Smaż przez 1-2 minuty, aż na powierzchni pojawią się bąbelki i spód będzie złocisty. Przewróć i smaż przez kolejną minutę, aż będą gotowe. Przełóż do nagrzanego piekarnika i powtórz z pozostałym ciastem. Podawaj w stosach z masłem orzechowym, syropem klonowym i owocami.

Chrupiący makaron z indykiem chilli

**G BIAŁKA (NA
PORCJE): 40g**



4 porcje



20 minut

SKŁADNIKI

- 2 łyżki oleju sezamowego
- 500g mielonego mięsa z indyka
- 5cm kawałek imbiru, starty
- 1 duży ząbek czosnku, rozgnieciony
- 3 łyżki miodu
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka ostrego sosu chili
- 350g suszonego makaronu udon
- Sok z 2 limonek
- 2 duże marchewki, obrane i pokrojone w cienkie słupki
- 4 cebulki dymki, posiekane
- 1 mały pęczek kolendry, posiekanej (opcjonalnie)

PRZEPIS

1. Rozgrzej 1 łyżkę oleju na dużej patelni o nieprzywierającym dnie na mocnym ogniu. Gdy się rozgrzeje, dodaj mielone mięso z indyka na patelnię i smaż przez 10-12 minut, aż będzie złociste i chrupiące, rozdrabniając mięso łyżką drewnianą. Dodaj imbir i czosnek na patelnię i gotuj przez 1 minutę. Wymieszaj miód, sos sojowy i sos chili i gotuj przez 2 minuty.
2. W międzyczasie, doprowadź do wrzenia dużą ilość wody w garnku, dodaj makaron i gotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Odcedź makaron i wymieszaj go z pozostałą 1 łyżką oleju i sokiem z limonek, a następnie podziel na miski. Nałóż na wierzch chrupiące mielone mięso z indyka, marchew, cebulkę i kolendrę.