

PRZEPISY WIELKANOCNE



PROGRAM
ZDROWEGO ODŻYWIANIA





WIELKANOCNE ŻYCZENIA OD ZESPOŁU PZO

Z całego serca życzymy Ci spokojnych, radosnych i pełnych ciepła Świąt Wielkanocnych.

Niech ten wyjątkowy czas będzie okazją do zatrzymania się, złapania oddechu i spędzenia wartościowych chwil z bliskimi – przy stole, w naturze, w dobrym nastroju. 🌸

Życzymy Ci, by na Twoim świątecznym stole zagościły potrawy nie tylko smaczne, ale i odżywcze – takie, które karmią ciało i duszę.

Mamy nadzieję, że ten ebook będzie dla Ciebie inspiracją do tworzenia lżejszych, zdrowszych wersji wielkanocnych klasyków – z miłością, uważnością i radością. 🥗

Niech te Święta napetnią Cię nową energią, spokojem i wdzięcznością.

Życzymy Ci zdrowia – tego prawdziwego, głębokiego, wypływającego z dobrych wyborów i troski o siebie. ❤️

Z serdecznością,

Zespół Programu Zdrowego Odżywiania PZO



DIETETYCZNY SERNIK

Dietetyczny sernik
z owocami, czyli
jak stworzyć
zjawiskowe ciasto
bez grama białego
cukru



POTRZEBNE
SKŁADNIKI

Spód:

1 dojrzały banan
(rozgnieciony widelcem)
ok. 100 g płatków
owsianych (do uzyskania
zwartej masy)

Masa sernikowa:

4 jajka (żółtka i białka
oddzielnie)
1 czubata łyżka mąki
ziemniaczanej
2–3 łyżki miodu (do smaku)
500 g twarogu sernikowego
(najlepiej trzykrotnie
mielonego lub z wiaderka –
naturalnego, bez dodatków)
250 g borówek

DIETETYCZNY SERNIK



WYKONANIE CDN...

Na początku przygotuj „kruchy” spód sernika. Weź widelec i przy jego pomocy zgnieć banana. Dodaj płatki owsiane i wymieszaj. Wyłóż okrągłą blaszkę papierem do pieczenia i przełóż bananową masę. Wyładź szpatułką masę i wstaw blaszkę ze masą do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza na 10 minut.



DIETETYCZNY SERNIK



Dietetyczny sernik z owocami, czyli jak stworzyć zjawiskowe ciasto bez grama białego cukru

WYKONANIE CIASTA

Na początku przygotuj „kruchy” spód sernika. Weź widelec i przy jego pomocy zgnieć banana. Dodaj płatki owsiane i wymieszaj. Wyłóż okrągłą blaszkę papierem do pieczenia i przełóż bananową masę. Wyładź szpatułką masę i wstaw blaszkę ze masą do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza na 10 minut.



GŁÓWNA CZĘŚĆ

A teraz główna część ciasta. Zaczynij od oddzielenia żółtek od białek. W czystej dużej misce ubij białka aż powstanie sztywna piana. Wsyp 1 czubatą łyżkę mąki ziemniaczanej i dalej chwilę miksuj. Teraz dodaj żółtka, miód i ser i wszystko dokładnie zmiksuj. Wrzuć do masy 250g borówek i przy pomocy szpatułki wszystko wymieszaj.



JAJKA FASZEROWANE



**Jajka faszerowane
ogórkiem, rzodkiewką i
koperkiem**

SKŁADNIKI

Jajka,
2 szt.
Ogórek,
20 g Rzodkiewka,
1 szt. jogurt naturalny,
2 łyżki pieprz,
koperki do smaku .



WYKONANIE :)

Jajka gotujemy na twardo, przekrajamy na połówki i wyjmujemy żółtka. Rzodkiewkę i ogórek kroimy w bardzo drobną kostkę, mieszamy z żółtkiem, jogurtem, poszatkowanym koperkiem i pieprzem. Tak przygotowanym farszem wypełniamy białka.



BARSZCZ BIAŁY Z...

Barszcz biały ze świeżym chrzanem

SKŁADNIKI

marchewka, 2 szt.
pietruszka, 1 szt. cebula, 1
szt. czosnek, 1 ząbek
świeży chrzan tarty, 2
łyżki jajka gotowane na
twardo, 2 szt. śmietana
12%, 3 łyżki masło (bez
soli), 1/8 kostki sok z
cytryny, 4 łyżeczki ziele
angielskie, 5 ziaren liść
laurowy natka pietruszki,
1 łyżka pieprz, majeranek
do smaku pieprz
naturalny.



WYKONANIE :)

Marchew obrać, zetrzeć na
tarce o dużych otworach.
Cebulę i pietruszkę
przekroić na pół. Warzywa
włożyć do 1 litra wrzącej
wody i ugotować do
miękości. Wyjąć cebulę i
pietruszkę. Do wywaru
dodać posiekany czosnek,
utarty chrzan, majeranek,
ziele angielskie, liść laurowy

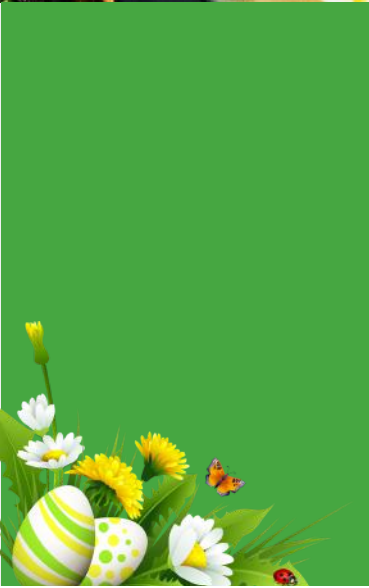


BARSZCZ BIAŁY Z...



WYKONANIE CIĄG DALSZY

oraz sok z cytryny. Gotować około 10 minut. Zdjąć z ognia, lekko ostudzić, następnie połączyć z masłem i śmietaną. Przyprawić do smaku. Ugotowane jajka pokroić, położyć na talerze, zalać barszczem, posypać natką pietruszki



JAJKA FASZEROWANE...



**pieczarkami z
pieprzem cayenne**

SKŁADNIKI

Jaja na twardo, 4 szt.
pieczarki, 2 średnie
świeży szczypiorek, 2
łyżeczki sałata zielona, 4
liście jogurt naturalny, 4
łyżki pieprz cayenne, 1 g
natka pietruszki rzeżucha

WYKONANIE

Ugotowane jaja na twardo kroimy na połówki, następnie wydrążamy żółtka, które umieszczamy w miseczce. Do żółtek dodajemy starte na wiórki pieczarki, ugotowane wcześniej na parze.



WYKONANIE CDN...

Po rozmieszaniu dodajemy 2 łyżki posiekanego szczypiorku oraz 4 łyżki jogurtu naturalnego. Doprawiamy pieprzem cayenne. Wszystko mieszamy, uzyskując jednolitą masę i uzupełniamy puste połówki białek. Wykładamy na liście sałaty i ozdabiamy natką pietruszki oraz rzeżuchą.



RYBA PO GRECKU

w wersji dietetycznej

SKŁADNIKI

70 dkg dowolnego fileta
(u mnie miruna) 3 - 4 łyżki
mąki pełnoziarnistej 0,5
szkl. oleju 3 duże
marchewki 2 duże cebule
duża garść natki
pietruszki, ewentualnie
trochę szczypiorku
dodatkowo 1 szkl.
przecieru pomidorowego
pół szkl. bulionu
warzywnego pieprz, sól
himalajska, łyżeczka
cukru trzcinowego, listek
laurowy



WYKONANIE :)

Rybę optukać, pokroić na małe kawałki, oprószyć solą i pieprzem, obtoczyć w mące i usmażyć do zrumienienia w gorącym oleju. Ostudzić.
Marynata: Obrane i umyte marchewki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebulę obrać, pokroić w cienkie ćwierćplasterki, natkę drobno posiekać. Warzywa przełożyć do rondelka, wlać 3 - 4 łyżki oleju i mieszając



RYBA PO GRECKU

WYKONANIE CDN...

c lekko podsmażyć na małym ogniu 10 - 15 minut. Wlać do tego szklankę przecieru pomidorowego, dodać przyprawę i dusić około 20 minut, od czasu do czasu mieszając. Następnie wlać do rondelka odrobinę octu, pół szklanki bulionu warzywnego, doprawić solą i odrobiną cukru trzcinowego. Ostudzić. Gotową marynatą zalać kawałki ryby, odstawić na godzinę, a przed podaniem (opcjonalnie) posypać szczypiorkiem.



MAKOWIEC MNIEJ KALORII



niecio odmienny

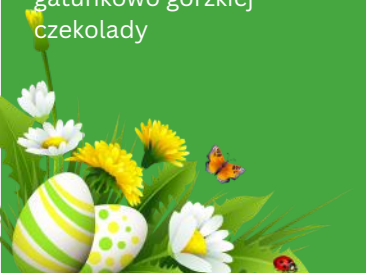
SKŁADNIKI

20 dkg suchego,
zmielonego maku 3
średniej wielkości jabłka
1,5 szklanka otrębów
żytnich (lub owsianych) 3
łyżki płatków owsianych 2
duże, lub 3 małe jajka 2
łyżki płynnego oleju
kokosowego 1 szklanka
jogurtu naturalnego 0,5
szklanki cukru
trzcinnego aromat
migdałowy, 2 łyżeczki
proszku do pieczenia
tabliczka dobrej
gatunkowo gorzkiej
czekolady



WYKONANIE :)

Mak zalać wrzątkiem i odstawić na 2 godziny (ja kupiłam już zmielony, suchy) Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Piekarnik ustawić na 180 st C. Jajka zmiksować z cukrem, dodać mak (odcedzony z nadmiaru wody, zmiksować, dodać otręby, płatki owsiane, aromat, proszek, olej kokosowy i jogurt.



MAKOWIEC MNIEJ KALORII



WYKONANIE CDN...

Chwilkę jeszcze łączyć mikserem składniki. Następnie dołożyć jabłka, lekko wymieszać łyżką i przełożyć "ciasto" do wysmarowanej olejem i wysypanej otrębami tortownicy. Piec w temperaturze 180 st przez 70 minut. Pozostawić w lekko uchylonym piekarniku do przestudzenia. Tabliczkę dobrej gatunkowo gorzkiej czekolady rozpuścić w kąpeli wodnej i połączyć makowiec.



SALATKA Z PIERSI KURCZAKA



WYKONANIE

Pojedynczą pierś z kurczaka kroję w małą kostkę, odrobinę solę i obsypuję pieprzem, następnie obsmażam na oliwie i studzę. Do mięska dodaję ulubione warzywa (sałata lodowa, czerwona papryka, ogórek, koperek, pomidor).



WYKONANIE CDN...

Całość mieszam, dodając paprykę w proszku i majonez z kalafiora. Dekoruję ciwiarteczkami jajka ugotowanego na twardo. Na taki obiaddek można pozwolić sobie raz - dwa razy w tygodniu.



SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM



UWAGA!

jedz tylko 1 w tygodniu

SKŁADNIKI

1 puszka Tuńczyka
Mexicana z warzywami, 1
saszetka brązowego ryżu,
 $\frac{3}{4}$ szkl uprażonego
słonecznika (bez soli)
Przyprawy wg uznania (ja
dodaję pieprz Cayenne,
lub czosnek i sól)

WYKONANIE :)

Ryż ugotować do miękkości,
połączyć z pozostałymi
składnikami. Można
podawać na ciepło, ale
smakuje też schłodzona.



PASZTET Z INDYKA

świąteczny

SKŁADNIKI

1,5 kg mięsa z indyka 250
g wątróbki drobiowej 1
Bulionetka Domowa 3
łyżki suszonej żurawiny 1
pęczek włośczonej 2 jaja
1 cebula 5 łyżek mąki
kukurydzianej ½ szklanki
wody 3 listki laurowe
3 łyżki ksylitolu lub cukru
brązowego po 3 ziarna
ziela angielskiego i
pieprzu sól i pieprz olej
kokosowy do smażenia



WYKONANIE :)

1. Mięso z indyka oraz wątróbki umyj, oczyść i pokrój na mniejsze kawałki. Zagotuj wodę z ksylitolem i namocz w nim żurawinę.
2. Włośczonej obierz, umyj i pokrój. Następnie podsmaż warzywa na oleju. Dodaj do warzyw listki laurowe oraz ziarna ziela i pieprzu. Dodaj mięso z indyka i smaż jeszcze chwilę.



PASZTET Z INDYKA

świąteczny

WYKONANIE CDN...

3. Pokrój cebulę w piórka. Oprószoną mąką wątróbkę usmaż wraz z cebulą. 4. mięso wraz z warzywami zmiel w maszynce do mięsa. Wbij jajka, dodaj do smaku sól i pieprz i dokładnie wymieszaj. 5. Żurawinę odcedź z wody, oprósz mąką i wymieszaj z masą mięsną. 6. Formę do pieczenia wysmaruj olejem kokosowym i wysyp mąką kukurydzianą.



WYKONANIE CDN...

Przełóż masę i piecz w temperaturze 180 stopni około 45 minut.

Rada: Aby urozmaicić świąteczny pasztet, farsz można wymieszać np. z grzybami, suszonymi pomidorami czy choćby z suszoną śliwką. Dzięki temu każdy kawałek pasztetu może mieć inny smak.



SCHAB WIELKANOCNY



Wielkanocny
schab pieczony w
jabłkach i cebuli



POTRZEBNE
SKŁADNIKI

2 kg schabu bez kości 2 łyżki
majeranku 1 łyżka mielonej
papryki 1 łyżeczka pieprzu 2
łyżki oliwy 3 łyżeczki soli 1
cebula 1 jabłko 3 liście
laurowe 4 ziele angielskie 1
łyżka miodu 1/2 szklanki
wody

SCHAB WIELKANOCNY

WYKONANIE :)

Mięso umyć i osuszyć .Uformować w równy kawałek. Przygotować pastę przyprawową mieszając olej z miodem, majerankiem , papryką , pieprzem, solą . Natrzeć dokładnie mięso i zostawić zawinięte w lodówce na kilka godzin. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym . Posypać pokrojoną w piórka cebulą i pokrojonymi w plasterki obranym jabłkiem. Dorzucić liście laurowe i ziele angielskie- podlać wodą . Wstawić do zimnego piekarnika. Nastawić temperaturę na 200 * C



.Piec 1,5 godziny od chwili kiedy temperatura się ustali. Wyjąć mięso i zostawić by ostygło . Kroić zależnie od potrzeby w cienkie (na zimno) lub grubsze plastry (na ciepło) Sos zmiksować - można podlać śmietanką i podawać do schabu na ciepło. Mięso można natrzeć , zostawić w lodówce na 12 godzin , a potem zamrozić i wyjąć gotowe do pieczenia na Święta. * Sos od pieczeni odłożyć i potem piec w nim białą kielbasę sparzoną. Jest to najlepszy sposób na nadanie kielbasie smaku jaki znam



JAJKA FASZEROWANE Z...

AWOKADO

SKŁADNIKI

4 jajka 1/2 dojrzałego
awokado kawałek białej
części pora odrobina
soku z limonki łyżka
jogurtu naturalnego łyżka
pestek z granatu szczypta
soli himalajskiej kawałek
niebieskiego sera
pleśniowego przyprawy:
pieprz ziółowy, papryka
wędzona



WYKONANIE :)

Jajka ugotuj na twardo.
Następnie przetnij je na pół i
wyciągnij z nich żółtka, by
połączyć je widelcem z
awokado, jogurtem, sokiem
z limonki oraz przyprawami.
Tak przygotowany farsz
nałóż na półówki jajek, po
czym oprósz ich wierzch
listkami pietruszki,
kawałkami pokruszonego
sera oraz soczystymi
pestkami granatu



BIAŁY BARSZCZ FIT



**Barszcz biały w
stylu fit z jajkiem i
kielbasą z piersi
kurczaka**



0,5 litra zakwasu na barszcz
biały 2,5 litra wody 1
marchew 200 g 1 pietruszka
200 g kawałek selera 100 g
biała część pora 100 g 250g
kielbasy z piersi kurczaka
(np Morliny 93 % mięsa
kurczaka) 3 suszone
podgrzybki 10 g majeranek,
liść laurowy, ziele angielskie
2 łyżeczki chrzanu ze
słoiczka 10 g 4 ząbki
czosnku 20 g 100 ml mleka,
łyżka mąki gryczanej 10 g
4 jajka 220 g



**POTRZEBNE
SKŁADNIKI**

WYKONANIE :)

Ugotuj jajka na twardo. Warzywa umyj i obierz, zalej wszystko wodą w garnku. Dodaj pokrojoną w plastry kiełbasę i czosnek oraz suszone grzyby i liście laurowe z zieleń angielskim. Gotuj pół godziny. Wyjmij warzywa i wlej zakwas (najpierw szklankę, a potem dolewaj sprawdzając, czy nie jest za kwaśny). Dopraw majerankiem, chrzanem i pieprzem. W szklance wymieszaj mleko z mąką gryczaną. Dodaj dwie łyżki zupy, wymieszaj i następnie wlej do garnka ciągle mieszając. Zjedz zupę z jajkiem i kiełbasą.



MAZUREK OWSIANY



Mazurek fit

SKŁADNIKI

250 g płatków owsianych
górskich np. Kupiec 50 g
cukru brzozonego
(można zastąpić
trzciniowym) 4 jajka 50 g
maki pełnoziarnistej
(dałam orkiszową typ
2000) 1 łyżeczka proszku
do pieczenia 50 ml mleka
3 łyżki pestek słonecznika
polewa: 2 białka 150 dag
cukru brzozonego



WYKONANIE :)

Płatki owsiane zrumień na
suchej patelni, dodaj cukier i
wymieszaj aż się rozpuści. W
misce wymieszaj mąkę z
proszkiem do pieczenia ,
dodaj płatki owiane i
słonecznik. Wymieszaj. W
wysokim naczyniu
wymieszaj widelcem jajka z
mlekiem i wlej do miski z
płatkami. Wymieszaj
dokładnie łyżką.



MAZUREK OWSIANY

WYKONANIE CDN...

Tortownicę (u mnie o średnicy ok. 26 cm) wyłoż papierem do pieczenia. wyłoż masę owsianą, wyrównaj powierzchnie i wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika. Piecz około 40 minut na złoty kolor. Po upieczeniu dokładnie wystudź. Polewa: cukier dokładnie rozpuść w niewielkiej ilości gorącej wody (50 ml). Białka ubij mikserem na sztywną pianę i wlej powoli gorący syrop cukrowy cały czas ubijając. Miksuj aż do uzyskania jednolitej, kremowej polewy. Polewą pokryj ostudzone ciasto i dowolnie udekoruj.



SERNIK ŚWIĄTECZNY



niskokaloryczny

SKŁADNIKI

1 kg chudego twarogu na serniki (np. Emilki) 180 g cukru brzożowego (można zastąpić cukrem trzcinowym) 5 jaj 3 łyżki zarodków pszennych + do podsypania blachy

WYKONANIE :)

ser, cukier, jajka i zarodki umieść w misie miksera i krótko zmiksuj – tylko do połączenia składników. Tortownicę o średnicy 2



0-21 cm wysmaruj olejem i obsyp . zarodkami. Masę serową wylej na blachę. Sernik przykryj szczelnie folią aluminiową. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Po 15 minutach zmniejsz temperaturę do 120 stopni i piecz jeszcze 90 minut. Po wystudzeniu sernik wstaw do lodówki na kilka godzin (najlepiej na całą noc). Dowolnie dekoruj: owocami lub ozdobami z marcepanu.



JAJKA FASZEROWANE



Jajka faszerowane
w wersji light



POTRZEBNE
SKŁADNIKI

6 jaj 1 op. otrębów
owsianych np. Kupiec
1 pęczek szczypiorku
2 łyżki posiekanej rzeżuchy
Sól ziołowa
Pieprz
Świeże mieszane kietki do
dekoracji

JAJKA FASZEROWANE



WYKONANIE :)

4 jajka ugotuj na twardo (około 7 minut) – zalej zimną wodą i odstaw do ostygnięcia. Ostudzone jajka ostrożnie, ale energicznie przekrój wzdłuż ostrym nożem uważając by nie uszkodzić skorupki. Za pomocą łyżeczki wyjmij delikatnie jajko, skorupki zachowaj. Jajko i szczypiorek drobno posiekaj i przetłóź do miski. Dodaj surowe jajka, 4-5 łyżek otrębów owsianych i rzeżuchę. Dopraw do smaku solą ziołową i pieprzem.



Odłożone skorupki jajek napełnij przygotowanym farszem. Na talerzyk wysyp otręby owsiane i panieruj w nich jajka, by wierzch był cały przykryty otrębami. Patelnię teflonową lub ceramiczną dobrze rozgrzej (można ją delikatnie posmarować oliwą przy pomocy pędzelka) i kładź na niej jajka farszem do dołu. Smaż na średnim ogniu około 4-5 minut. Płatki muszą się zrumienić, a jajko w środku musi być ścięte. Jajka podawaj na sałatce z kiełków. Jajka można przygotować wcześniej, a później odgrzać je tylko przez kilka minut w piekarniku.



BABKA JOGURTOWA



SKŁADNIKI

200 g mąki pszennej 100 g jogurtu naturalnego 2 % tłuszczu 3 łyżki oleju 45g 2 jajka 3 łyżki mleka 0,5 % tłuszczu 2 łyżki cukru brzożowego 40g łyżeczka proszku do pieczenia aromat waniliowy stewia do smaku



WYKONANIE :)

Jajka wbij do miski i zmiksuj na pianę. Dodaj cukier i dalej miksuj. Dodaj jogurt, mąkę mleko i olej – zmiksuj na gładką masę. Dodaj proszek do pieczenia i aromat oraz dopraw stewią do smaku. Wymieszaj dokładnie. Wlej masę do foremki silikonowej i piecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez około 50 minut (do suchego patyczka).



CIASTO MARCHEWKOWE



Najlepsze ciasto
na święta



POTRZEBNE
SKŁADNIKI

- 6 średnich marchewek
startych na tarce o
drobnych oczkach - 4 jajka -
ok. 15 łyżek mąki owsianej
(można zmielić płatki, ja
użyłam gotowej) - łyżeczka
proszku do pieczenia - 2
łyżki oleju kokosowego - 3
łyżki kakao - 3 łyżki miodu
góra - serek naturalny np.
Almette + 2 łyżki miodu -
prażone migdały

CIASTO MARCHEWKOWE

WYKONANIE :)

1) Oddzielamy białka od żółtek i ubijamy te pierwsze w osobnej misce (ja zrobiłam to trzepaczką, ale jeśli użyjecie miksera to ciasto wyrośnie nieco wyższe). 2) Do żółtek dodajemy mąkę, proszek, kakao, olej, miód i mieszamy. Jeśli masa jest za sucha i ciężko jest połączyć składniki, możemy dodać odrobinę wody. Uzyskaną masę łączymy z białkami i startą marchewką ciągle mieszając. 3) Pieczemy w 180 stopniach (góra-dół) przez 45 minut. 4) Kiedy ciasto ostygnie dekorujemy je masą (serek+miód) i prażonymi migdałami.



PASZTET Z SOCZEWICY



Pasztet z
czerwonej
soczewicy z
warzywami i
słonecznikiem



POTRZEBNE
SKŁADNIKI

- szklanka czerwonej
soczewicy - pół szklanki
słoneczniku - pół szklanki
płatków owsianych - 2
cebule - 2 małe ząbki
czosnku - 2 marchewki - 1
pietruszką - łyżeczka soli
himalajskiej, pieprzu,
słodkiej papryki, posiekanej
pietruszką - pół łyżeczki
majeranku - 2 listki laurowe -
olej kokosowy

PASZTET Z SOCZEWICY

WYKONANIE :)

1) Soczewicę zalewamy dwoma szklankami wrzątku, dodajemy sól, liście laurowe i gotujemy pod przykryciem (nie mieszając!) na najmniejszym ogniu przez 20 minut. Wyciągamy liście laurowe. 2) Słonecznik zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 10 minut, odcedzamy z wody. 3) Płatki zalewamy niewielką ilością wrzątku (tylko tyle, aby miękły, jeśli zalejemy za dużo odcedzamy). 4) Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju kokosowym.



WYKONANIE CDN...

Dodajemy startą na grubych oczkach marchewkę i pietruszkę, dusimy pod przykryciem przez 10 minut. 5) Wszystkie składniki łączymy w dużej misce, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, przyprawy, porządnie mieszamy i wykładamy do keksówki. 6) Posypujemy sezamem i słonecznikiem, następnie pieczemy przez 40-45 minut w nagrzanym do 180 stopni piekarniku (aż do zarumienienia i odejścia od blaszki brzegów pasztetu).



ŻUREK Z JAJKIEM

SKŁADNIKI

Zakwas na żur – 1 1/2
szklanki, włoszczyzna:
marchew, pietruszka,
seler, por, listek laurowy,
ziele angielskie, suszony
grzybek, jogurt naturalny
(100g), majeranek, sól,
pieprz, 4 jajka



WYKONANIE :)

Warzywa zalać 1 1/2 litra
wody, zagotować, dodać
przyprawy, gotować na
małym ogniu, gdy warzywa
będą miękkie wlać zakwas,
zagotować, doprawić,
zabielić jogurtem, do każdej
porcji dodać jajko
podzielone na ćwiartki.
Przepis na 8 porcji, 1 porcja:
ok. 150 kcal



PRYZMAK Z WISIEŃKĄ



Bezglutenowa
wersja przysmaku
z wisienką



POTRZEBNE
SKŁADNIKI

450g Mąka jaglana 150g
Masło klarowane 30g Olej
kokosowy 10g Kakao 4 duże
jajka 400g Wiśnie jeźeli
mrożone wydrylowane i
odsączone całkowicie 150g
Erytrol (50g ciasto, 100g
piana) łyżeczka proszku bez
glutenu szczypta soli
himalajskiej

PRYZSMAK Z WISIEŃKĄ



WYKONANIE :)

Białka oddzielić od żółtek, wiśnie wydrylować.

Wyrobić kruche ciasto: miękkie masło pokroić nożem na powierzchni

mąki wymieszanej z proszkiem do pieczenia

Dodać żółtka, olej kokosowy, erytrol, sól himalajską. Ciasto

wyrabiać ręką aż do uzyskania gładkiej, zbitej konsystencji. Ciasto

podzielić na 2 równe części. Pierwszą część

wyłożyć na wysmarowaną masłem blaszkę. Drugą część podzielić na dwie

mniejsze. Jedną połówkę

wyrobić dokładnie z

kakao. Obie



części (jasną oraz ciemną) włożyć do lodówki na czas podpiekania spodu. Spód podpiec 15 minut w temp 180 stopni. W tym czasie ubić pianę z białek ze sproszkowanym erytrole. Na podpieczony spód wyłożyć wiśnie oraz kawałki ciemnego (z kakao) ciasta. Na całość wyłożyć ubitą pianę a na wierzch kawałki ciasta białego. Ciasto upiec 40 minut w temp. 180 stopni. Ostatnie 10 minut można delikatnie zmniejszyć temperaturę. Podawać jak ciasto ostygnie. Można też dać ciasto ciemne na dole a białe na gorze inspiracja pomysłów dowolna



SERNIK FIT



Trzyskładnikowy
Hit w wersji fit –
sernik



POTRZEBNE
SKŁADNIKI

- Czerwona fasola
1 puszka (400 g)
- gorzka czekolada 2
tabliczki (po 100 g)
- mleko kokosowe 1 puszka
(400 ml)
- Kakao do posypania
- Owoce do podania

WYKONANIE :)

Puszkę z mlekiem kokosowym wkładam na noc do lodówki. Do garnuszka przekładam gęstą część mleka kokosowego. Dodaję połamane na kostki czekolady i powoli podgrzewam, mieszając, aż czekolada się rozpuści. Fasolę dokładnie przepłukuję wodą, dodaję do masy czekoladowej i blenduję wszystko razem (ja używam tego blendera).



Masę przekładam do wyłożonej folią spożywczą małej tortownicy (u mnie 16 cm) i wstawiam do lodówki na noc. Przed podaniem torcik możecie posypać kakao i ozdobić owocami. Dobrze smakują podany z wiśniami w syropie. Ciasto możecie przygotować również na spodzie



KOTLETY Z...

Kotlety z kaszy i soczewicy



POTRZEBNE
SKŁADNIKI

Szklankę kaszy gryczanej niepalonej oraz – szklankę soczewicy czerwonej przepłukujemy, wrzucamy razem do jednego garnka, zalewamy 4 szklankami zimnej wody, dodajemy płaską łyżeczkę soli, stawiamy na ogień.

KOTLETY Z KASZY I SOCZEWICY

WYKONANIE :)

Kiedy woda się zagotuje, zmniejszamy płomień prawie do minimum i na wolnym ogniu gotujemy jakieś 20 minut, aż soczewica się rozpadnie i ta woda, która jeszcze jest w garnku, zrobi się od niej gęsta. Ugotowaną masę odcedzamy porządnie na sicie (chyba że już nie ma co odcedzać), dodajemy zeszląną w międzyczasie cebulę pokrojoną w drobną kostkę oraz przyprawy – u mnie to jest pół płaskiej łyżeczki pieprzu, płaska łyżeczka sproszkowanego czosnku, kopiaста łyżeczka ziół prowansalskich i tyle



KOTLETY Z KASZY I SOCZEWICY



WYKONANIE CDN...

Oczywiście całość można doprawić sobie wg uznania – taka masa ma tę przewagę nad mięsnymi, że można ją w trakcie przyrządzania kosztować :) Mieszmamy wszystko czekamy chwilę, żeby nie poparzyć rąk i ... zabieramy się za klejenie kotletów. Dobrze jest jak masa wystygnie lepiej się robi i trzyma. Najpierw formuję kulki takie, jakie się udają, jednym cięgiem, bez płukania rąk po drodze i innych wygibasów



Układałam je na desce (z tej ilości wyszły mi dziś 22 sztuki). Teraz przepłukuję ręce zimną wodą. Gotowe kotlety rzucam na zdrowy olej, rumienię chwilę z każdej strony (BEZ PRZYKRYWANIA PATELNI OCZYWIŚCIE), ściągam delikatnie łyżką (w sensie, że nie widelcem, równie dobrze może to być jakaś łopatką :)) a potem już tylko nic, tylko jeść. Są bardzo lekkie, delikatne, takie jakby puszyste, nie wiem jak to określić, ale nie mają nic wspólnego z różnego rodzaju kotletami



BURGERY Z KOMOSĄ

SKŁADNIKI

2 szklanki suchej komosy ryżowej, biała, wyszło dokładnie 670 g ugotowanej), garść pestek dyni (45 g), 1 burak (ugotowany lub upieczony, 200 g), 1 mała cebula, 1 pęczek zielonej pietruszki, 3 łyżki musu jabłkowego 4 kopiane łyżeczki zmielonego siemienia lnianego, olej ryżowy, zioła i przyprawy: suszona włośczyzna (u mnie przyprawa na bazie suszonych warzyw, czosnku i cebuli), tymianek, sól, opcjonalnie: bułka i świeże warzywa lub np. ziemniaki i surówka do towarzystwa



Namaczamy w wodzie pestki dyni. Gotujemy i studzimy komosę (woda powinna całkowicie z niej wyparować). Cebulę obieramy, kroimy drobno i szklimy w niewielkiej ilości oleju ryżowego. Następnie łączymy ją z pestkami dyni, burakiem, pietruszką, komosą, siemieniem i musem. Rozdrabniamy i łączymy składniki w robocie. Jeśli nie dysponujesz dobrym robotem, który wszystko razem Ci szybko rozdrobni to zetrzyj buraka na tarce do warzyw, a pestki dyni (lub ew. siemień lniane) zmiel w młynku do kawy



BURGERY Z KOMOSĄ

WYKONANIE CDN...

i następnie połącz ze sobą wszystko. Komosę można lekko zblendować blenderem. Z powstałej masy formujemy burgery i układamy je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wysmarowanej olejem. Pieczemy je przez 15 minut w temperaturze 180 stopni (górze – dół), odwracamy delikatnie na drugą stronę i pieczemy przez następne 10 minut. Włączamy termoobieg i dopiekamy jeszcze 5 minut.



KULE BEZ CUKRU

Energetyczne kule bez cukru

SKŁADNIKI

Szklanka płatków
owsianych
błyskawicznych 1/2
szklanki wiórków
kokosowych 2 łyżki masła
orzechowego (najlepiej z
kawałkami orzechów) 1
łyżka miodu 1/4 mleka
roślinnego lub krowiego 2
łyżki kakao naturalnego 1
łyżka oleju kokosowego
nierafinowanego



Wszystkie składniki
wymieszaj ze sobą na gładką
masę. Jeżeli masa będzie
zbyt sucha, dodaj więcej
mleka/napoju roślinnego lub
wody. Konsystencja
powinna być odpowiednia
do ulepienia kulek. Po
ulepieniu kształtnych
kuleczek – włóż je
przynajmniej na 30-60
minut do
lodówki.energetyczne kule



GULASZ WEGAŃSKI



**Weganski
jednogarnkowy obiad.
Gulasz z soczewicą i
jarmużem**

SKŁADNIKI

1 szklanka soczewicy, 2
średniej wielkości
ziemniaków, 3 duże
marchewki, 700 g passaty
pomidorowej lub
zblendowanych
pomidorów, 2 korzenie
pietruszki, 3 ząbki
czosnku, 150 g świeżego
jarmużu, 2 pęczki natki
pietruszki, 15 sztuk
suszonych pomidorów,



zioła i przyprawy: 2 łyżeczki
lubczyku, 1 łyżeczka bazylii,
1 łyżeczka oregano, 1
łyżeczka tymianku, 0,5
łyżeczki pieprzu cayenne,
oliwa.



GULASZ WEGAŃSKI

WYKONANIE :)

Marchew, korzenie pietruszki rozdrobnić w robocie lub zetrzeć na tarce. Czosnek przepuścić przez praskę. Dodać jarmuż (bez grubych łodyg), dodać zioła i przyprawy, zalać wszystko ciepłą wodą. Gotować bez przykrycia. Pokroić suszone pomidory. Dorzucić je do woka wraz z opłukaną wcześniej i odcedzoną soczewicą. Obrać i pokroić w kostkę ziemniaki. Dodać do reszty składników. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki, oliwę i passatę. Dokładnie wymieszać. Łączny czas gotowania od momentu wstawienia pierwszych składników to ok. 35-40 minut. Co jakiś czas mieszamy.



ciasto, jak u babci

SKŁADNIKI

5 dkg świeżych drożdży 2
całe jajka i 1 żółtko 3/4
szkl mleka 1 łyżka oleju
1/3 szkl cukru
trzcinowego
nierafinowanego 1/4
kostki masła (125 g.) 125
gram mąki jaglanej 125
gram mąki kukurydzianej



250 gram mąki żytniej do
wypieku chleba typ 720
skórka otarta z jednej
cytryny i garść rodzynek Na
kruszonkę: po 3 łyżki: cukru
trzcinowego i każdego
rodzaju mąki użytej do
ciasta 125 gram masła 1
łyżka oleju



WYKONANIE :)

Mleko podgrzać w rondelku, dodać cukier i masło oraz olej, wymieszczać, lekko schłodzić, przełożyć do miseczki, dodać jajka i wkruszyć drożdże. Odstawić na 3 godziny w ciepłe miejsce (bez przeciągu). Po tym czasie dodać wszystkie rodzaje mąki, połączyć w jednolitą masę, dodając rodzynki i skórkę z cytryny, przełożyć do wysmarowanej masłem tortownicy, wyrównać wilgotną dłonią, posypać przygotowaną kruszonką. Formę wstawić do zimnego piekarnika (tam ciasto ma dopiero rosnąć) i ustawić temperaturę na 180 st. Piec około godziny.



JAJKA WIELKANOCNE Z...



Wielkanocne jajka
galaretki z
indykiem i
warzywami



POTRZEBNE
SKŁADNIKI

400 g fileta z indyka
500 ml bulionu warzywnego
1 szkl. zielonego
groszku(może być mrożony)
2 marchewki
1 puszka kukurydzy
4 łyżki żelatyny
sól, pieprz
15 skorupki po jajkach

JAJKA WIELKANOCNE Z...

z galaretki

WYKONANIE :)

Skorupki, które będą potrzebne trzeba zbierać wcześniej przy okazji przygotowania innych dań. Jajka umyć i w szerokim końcu zrobić delikatnie nożem dziurkę. Takie puste skorupki zalać zimną wodą, zagotować przez 5 minut. Wyciągnąć ostrożnie z wody i osuszyć. Można przechowywać je długo. Gotujemy bulion warzywny a w nim fileta z indyka i marchewkę. Jak będzie miękie mięso i marchewka wyjąć i ostudzić.



Pokroić w drobną kostkę lub poskubać na mniejsze kawałeczki, marchewkę kroimy w kosteczkę. Mrożony groszek ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Do bulionu dodać żelatynę i dokładnie wymieszać do rozpuszczenia żelatyny a następnie wystudzić. Skorupki napełniamy kolejno: marchewka, groszek, filet i kukurydza, a na samym końcu zalewamy bulionem warzywnym i wstawiamy do lodówki na 3-5 godz. Po tym czasie obrać je jak ugotowane jajko.



PIECZONY SCHAB Z ROZMARYNEM



z ciekawą nutą
smakową i
zapachową



POTRZEBNE
SKŁADNIKI

kawałek schabu bez kości -
około 1,2 kg
2 łyżki oliwy
Pół kostki masła łyżka
świeżo grubo zmielonego
czarnego pieprzu
łyżka soli
3 spore gałązki świeżego
rozmarynu

PIECZONY SCHAB Z ROZMARYNEM



WYKONANIE :)

Schab myję, dokładnie osuszam, obwiązuję białym bawełnianym sznurkiem i obsmażam na dymiącym z gorąca oleju z wszystkich stron, tak by skórka zmieniła kolor na brązowy. Mięso studzę. Schab nacieram solą i pieprzem i obkładam listkami rozmarynu. Schab z przyprawami wkładam do rękawa foliowego, na wierzchu kładę masło pokrojone na kilka kawałków.

Rękaw dokładnie spinam i wstawiam do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 1,5 godziny.



Po upieczeniu mięso wyjmuję z pieca i odstawiam na kilkanaście minut, by odpoczęło. Podaję pokrojony w plastry z sosem, który powstał podczas pieczenia. Wybornie smakuje z pieczonymi ziemniakami i zieloną sałatą z oliwkami.



INDYK Z MIODEM



PIKANTNY INDYK Z MIODEM I GRUSZKAMI



POTRZEBNE SKŁADNIKI

pierś z indyka (ok. 800 g) -
3-4 łyżki mąki - 2 łyżki ostrej,
czerwonej papryki
(mielonej) - garść świeżego
tymianku - 4-5 gruszek □ 8-
10 szalotek - 1 czerwona
cebula - 1-2 duże łyżki
miodu - 1 łyżka musztardy
Dijon - 1-2 łyżki octu
balsamicznego - oliwa z
oliwek - sól i pieprz ziółowy -
Do podania: - kasza kuskus
(przygotowanie wg instrukcji
na opakowaniu) - świeża
natka pietruszki - prażone
orzechy włoskie

INDYK W MIODZIE

WYKONANIE :)

Pierś z indyka dokładnie płuczemy, kroimy na cienkie plastry, doprawiamy solą i świeżo zmielonym pieprzem ziołowym. Obtaczamy w mące i mielonej papryce. Szalotkę kroimy na cienkie krążki i delikatnie podsmażamy na patelni z łyżką oliwy z oliwek. Dodajemy miód, musztardę, ocet balsamiczny i świeży tymianek. Zwiększamy ogień i dodajemy kawałki indyka oraz ćwiartki czerwonej cebuli.



Smażymy. Zmniejszamy płomień i dorzucamy ćwiartki gruszek (możemy zostawić skórkę). Dusimy pod przykryciem przez 10 minut. Podajemy z kaszą bulgur zmieszaną ze świeżą natką pietruszki i podprażonymi orzechami (kaszę możemy pokropić oliwą z oliwek).



PASZTET JAJECZNY



IDEALNY NA
WIELKANOC



POTRZEBNE
SKŁADNIKI

- 10 jajek kurzych, ugotowanych na twardo
- 2 jajka surowe
- 2 pory
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- 3 łyżki masła
- 3 łyżki bułki tartej
- szczypta suszonego rozmarynu
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól
- pieprz

PASZTET JAJECZNY

WYKONANIE :)

Pory oczyścić, umyć dokładnie pod bieżącą wodą, po czym pokrój w krążki i podduś na rozgrzanym maśle.

Ugotowane jajka obierz, pokrój w średnią kostkę.

Wymieszaj z porami, posiekaną natką pietruszki, surowymi jajkami, bułką tartą. Masę dopraw solą, pieprzem, rozmarynem i gałką. Małą foremkę keksową wysmaruj masłem i wysyp bułką. Nałóż masę, wyrównaj wierzch. Piecz 35-40 minut w temperaturze 185°C. Uwaga! Natkę można zastąpić szczypiorkiem i dodać do masy kilka łyżek startego parmezanu - wtedy pasztet będzie miał ostrzejszy smak.





WIELKANOCNA SAŁATKA Z SOCZEWICY

- 
- 3 średnie bataty
 - 4 marchewki
 - pietruszka
 - pół selera
 - 10 dag zielonej soczewicy
lub soczewica z
puszki
 - puszka zielonego groszku
 - 3 kiszone ogórki
 - 2 ugotowane na twardo
jajka
 - szczypiorek
 - 4 łyżki jogurtu greckiego
 - sól
 - pieprz

POTRZEBNE
SKŁADNIKI

SAŁATKA Z SOCZEWICY

WYKONANIE :)

Bataty, marchew, pietruszkę i seler wyszoruj, opłucz, ugotuj.

- Wystudź, obierz, pokrój w niewielką kostkę.

- Soczewicę opłucz, zalej zimną wodą, odstaw na pół godziny.

- Gotuj w lekko osolonej wodzie, aż będzie miękka.

- Odsącz, wystudź.

- Groszek odsącz.

- Ogórki pokrój w kostkę, jajka i szczypiorek posiekaj.

- Rozdrobnione składniki wymieszaj, dopraw solą i pieprzem, połącz z jogurtem.



SERNIK Z BORÓWKAMI

DIETETYCZNY KAKAOWY SERNIK Z BORÓWKAMI



POTRZEBNE SKŁADNIKI

- 1 opakowanie chudego twarogu (250g)
- 3 jajka
- 1 jogurt naturalny (180g)
- 1 śmietankowy budyń bez cukru
- 2 łyżki miodu
- 3 łyżki brązowego cukru
- 2 łyżki gorzkiego kakao
- 250g borówek
- 1 brzoskwinia



SERNIK Z BORÓWKAMI

WYKONANIE :)

- 1) Białka ubijamy na sztywną pianę.
- 2) W drugiej misce blendujemy pozostałe składniki na ciasto.
- 3) Do uzyskanej masy dodajemy białka, 200g borówek, całość wylewamy na tortownicę i pieczemy w nagrzanym uprzednio piekarniku w 150 stopniach przez 45 minut.
- 4) Na górze układamy pokrojoną w plastry brzoskwinie i pozostałe borówki.



JAJKA MARYNOWANE

ŚWIĄTECZNIE
PRAKTYCZNIE
SMACZNIE



POTRZEBNE
SKŁADNIKI



12 jajek
1 czerwona cebula
pokrojona w krążki
1 szklanka wody
3/4 szklanki octu
3/4 szklanki cukru
10 ząbków czosnku
kawałek świeżej, czerwonej
papryki
po 1 łyżeczce: soli, gorczycy
i czarnego pieprzu
2 liście laurowe
kilka kulek ziela

JAJKA MARYNOWANE

WYKONANIE :)

Jajka włożyć do garnka i zalać zimną wodą. Doprowadzić do zagotowania. Zestawić z ognia i pozostawić w garnku z gorącą wodą 12 minut. Pilnować czasu- bo to bardzo ważne. Wyjąć jajka z wody ale nie zalewać zimną wodą tylko zostawić by ostygły. Obrane jajka włożyć do dużego słoja razem z przyprawami i pokrojoną cebulą oraz papryką.



Zagotować wodę z octem i cukrem oraz solą. Odstawić do ostygnięcia. Zalać jajka. Zamknąć słoje i wynieść w chłodne miejsce na tydzień przed podaniem. Po tym czasie, jajka nabiorą smaku marynaty. Można je jeść z majonezem, sosami lub pokroić w plastry i ułożyć na kanapkach. Wybornie smakują w sałatkach.

