

KINGA KOŁODZIEJ

DIETETYK

PRZEPISY NA WIELKANOC

ŻUREK

5 porcji

- 2 i 1/2 litra wody
 - **włoszczyzna:** 1 cebula, 1 marchewka, 1 pietruszka, 1/4 selera, kawałek pora
 - **przyprawy** 1 łyżeczka soli + 1/2 łyżeczki pieprzu, 2 liście laurowe, 4 ziela angielskie, 2 łyżki suszonego majeranku
 - 200 g białej kiełbasy (surowej lub parzonej)
 - 1/2 - 1 litr żurku gotowego z butelki*
 - 50 g śmietany 12%
 - 1 - 2 łyżeczki tartego chrzanu
-
- Do dużego garnka wlać wodę. Postawić na gazie i zagotować.
 - W międzyczasie obrać marchewkę, pietruszkę i selera. Włożyć do zagotowanego wywaru, dodać umytą cebulę i pora.
 - Posolić, dodać liście laurowe i ziele angielskie. Przykryć i gotować przez ok. 1 godzinę.
 - Dodać ponakłowaną w kilku miejscach białą kiełbasę i gotować na małym ogniu przez ok. 15 minut pod przykryciem.
 - Dodać majeranek oraz żurek* w sklepie występuje pod nazwą "żur na zakwasie", "żur staropolski", "żur tradycyjny", "lubelski", "śląski", "wiejski" - zazwyczaj mają 1/2 litra pojemności. (całą zawartość 1 butelki, w razie potrzeby dodać kolejną butelkę). Gotować na małym ogniu przez ok. 10 minut.
 - Odstawić z ognia i po przestudzeniu zaprawić śmietaną (uprzednio rozprowadzoną w 70ml zupy). Na koniec doprawić chrzanem.

Podaj z: ugotowane na twardo jajko / pieczywo

Lekki sernik bez cukru

Składniki na tortownicę o średnicy 26cm:

- 1kg twarogu chudego lub półtłustego (chudy będzie charakteryzował się jeszcze niższą kalorycznością oraz większą zawartością białka)
- szklanka mleka 1,5-2% lub jeśli nie tolerujemy mleka – może być to mleko bezlaktozowe a nawet roślinne – migdałowe, sojowe, ryżowe kokosowe (migdałowe, tak jak kokosowe zawiera dużą ilość tłuszczu)
- 2 opakowania budyniu w proszku bez cukru, np. waniliowego
- 5 jaj
- 2-3 łyżki ksylitolu/stewii, ewentualnie miodu
- opcjonalnie - szklanka jagód/malin/borówek

Przepis: Twaróg należy zmielić trzykrotnie. Do misy miksera wrzucić: zmielony twaróg, mleko, budynie oraz żółtka jaj, zmiksować na gładko. W osobnym naczyniu ubić białka na sztywno z odrobiną soli. Wymieszać łyżką obie masy i dosłodzić do smaku słodzikiem lub miodem. Foremkę obłożyć papierem, wlać do niej masę sernikową, posypać owocami i piec w 170°C przez ok. 50min, do uzyskania złotego koloru. Ostudzić ciasto przy lekko uchylonych drzwiach piekarnika.

PRZEPIS NA BOCHENEK CHLEBA RAZOWEGO NA DROŹDŻACH:

- 500g mąki pszennej razowej
- 2 łyżeczki suszonych drożdży instant
- łyżeczka miodu 12g
- 1,5 łyżeczki soli
- 350ml letniej wody
- łyżka oleju rzepakowego 10g
- dodatkowo: można dodać nasiona słonecznika, siemię lniane, pestki dyni, czarnuszkę itp.

PRZEPIS: Mąkę mieszamy w misce z solą, miodem i drożdżami. Dolewamy powoli wodę, razem z olejem (lub oliwą) i wyrabiamy ciasto przez ok. 4min. Ciasto przekładamy do keksówki (22x12cm), wyłożonej papierem do pieczenia. Przykrywamy chleb i odstawiamy do ciepłego miejsca na ok. 2 godz. Chleb wkładamy do nagrzanego do 200°C piekarnika i pieczemy 40-50min, aż skórka z wierzchu stanie się chrupiąca. Studzimy nasz chlebek na kratce i kiedy będzie zimny, podajemy.

Dietetyczny mazurek wielkanocny

Składniki na spód:

- 2 szklanki mąki orkiszowej
- 1 jajko
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka ksylitolu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę:

- 3/4 szklanki kaszy jaglanej
- 1,5 szklanki mleka krowiego lub roślinnego
- 8 daktyli
- 3 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżki kakao

Dekoracja:

- Płatki migdałowe
- Owoce świeże lub suszone

Sposób wykonania:

1. Składniki na spód wyłóż na blat i wyrabiaj, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne.
2. Ciasto włóż do lodówki na ok. 30 minut.
3. Kaszę jaglaną przepłucz wodą. Następnie ugotuj na mleku wg instrukcji na opakowaniu. Dodaj pokrojone daktyle, masło orzechowe i kakao. Całość zblenduj na gładką masę.
4. Schłodzone ciasto rozwałkuj na grubość ok. 1 cm i przełóż do wysmarowanej odrobiną oleju rzepakowego formy na tartę. Ponakłuwaj widelcem.
5. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C przez 20 minut.
6. Na wystygnięty spód wyłóż masę i rozprowadź. Następnie udekoruj płatkami migdałowymi i owocami.

Sałatka wielkanocna

- garść dowolnej sałaty - około 30 g
- 250 g groszku z puszki (puszka o wadze około 400 g)
- 300 g kukurydzy z puszki (puszka o wadze około 400 g)
- 40 g pora - odcinek około 15 cm
- 5 średnich jajek ugotowanych na twardo
- 2 kiszane ogórki - 100 g
- 3 rzodkiewki - 50 g
- garść rzeżuchy lub natki pietruszki

Składniki na sos chrzanowy

- 2-3 łyżki chrzanu - do 50 g
- 5 łyżek majonezu - 100 g
- 8 łyżek jogurtu naturalnego - 150 g
- 2 łyżki soku z cytryny
- szczypta soli i pieprzu

Sałatka wielkanocna

Do podania sałaty użyj naczynia szklanego, przezroczystego o pojemności około 1800 ml.

Ugotowane jajka obierz ze skorupki i odłóż do przestudzenia.

Na dno miski wyłóż poszarpaną ręcznie sałatę, wyłóż groszek, następnie kukurydzę.

Ugotowane na twardo jajka pokrój w ósemki lub poszatkuj drobno. Kawałki z widocznym żółtkiem ułóż na płasko do ścianki naczynia. Resztę jajek pokrój drobniej i rozłóż na kukurydzy. Kolejno wyłóż cienko pokrojonego pora. Ogórki kiszane poszatkuj drobno, a rzodkiewki pokrój w plasterki. Wszystkie składniki na sos chrzanowy umieść w małej misce i dokładnie wymieszaj. Będą to: dwie lub trzy łyżki tartego chrzanu (w zależności od ostrości chrzanu); do pięciu łyżek dobrego majonezu; do ośmiu łyżek gęstego jogurtu naturalnego greckiego, dwie łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny oraz po szczypcie soli i pieprzu.

Przepisy inspirowane:

aniagotuje.pl

kwestiasmaku.pl