

Przepisy Wielkanocne



*Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych
życzę wielu radosnych i ciepłych chwil,
odpoczynku przy rodzinnym stole oraz mnóstwa pomyslności w życiu
prywatnym i zawodowym.*



Praktyczne wskazówki:

- Główny posiłek podczas Świąt Wielkanocnych to śniadanie dlatego spożyte kalorie będą miały okazję spalić się w ciągu późniejszych aktywności. Pamiętajmy więc, śniadanie świętujemy, a pozostałe posiłki ograniczamy.
- Na stole powinno znaleźć się dużo warzyw świeżych i wiosennych, które w okresie Wielkanocy zaczynają pojawiać się w sklepach, a ich wartość odżywcza jest coraz większa.
- Wszystkie danie serwujemy na małych talerzykach, wówczas wydaje się nam, że porcja jest większa, zje się więc mniej.
- Ważne aby jeść bardzo powoli, uchroni to przed kłopotami z trawieniem i spowoduje, że zjemy mniej. Proponuję także aby bardzo mocno skupiać się na rozmowie przy świątecznym stole, a mniej na zawartości talerza.
- Unikajmy opijania się wodą podczas jedzenia, nadmierne picie spowoduje, że zjemy więcej. Najlepiej do posiłku wybrać filiżankę zielonej herbaty.
- **Podczas świąt pieczywo niech będzie dodatkiem, a nie podstawowym składnikiem posiłków, pozwoli to na znaczne obniżenie kaloryczności posiłku dla przypomnienia 1 kromka pieczywa to 80 kcal.**
- **Słodycze spożywamy tylko 1 raz w ciągu dnia jako drugie śniadanie np. kawałek sernika + kawa czy herbata!**
- **Zupełnie zrezygnujemy z słodkich napojów 1 szklanka to około 120-150kcal.**
- **Pamiętajmy Świeta nie są czasem na odchudzanie, a na utrzymanie masy ciała także zapominamy o diecie ale nie objadamy się!**
- Najlepiej do minimum ograniczyć solenie potraw, nie żałować natomiast ziółowych przypraw oraz dodatku kiełek i rzeżuchy.
- Spacerujmy! Wiosna i słoneczna pogoda sprzyja przebywaniu na świeżym powietrzu dlatego wykorzystajmy ten wolny czas na aktywny odpoczynek na dworze.



Jajka z szynką parmeńską

Składniki, 4 porcje (1 porcja 120kcal):

- 4 jajka
- 4 plasterki szynki parmeńskiej
- 2 łyżeczki majonezu zmieszane
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 2 łyżeczki musztardy
- Sól, czarny pieprz, tymianek
- Rzeżucha



Przygotowanie:

Jajka ugotować na twardo (Przyciąć odrobinę jajka na jednym końcu, tak aby można je było postawić na ściętej części. Ściąć około 1/3 jajka z drugiej, górnej części (więcej niż poprzednio) wraz z kawałeczkiem żółtka. Ścięte białko odłożyć (nie będzie potrzebne), a żółtko pokruszyć. Na szynkę położyć rzeżuchę, następnie ułożyć jajka i obwinąć je w szynkę. Jajka ustawić na talerzu na przyciętej, dolnej części. Na ściętą, górną część jajka nałożyć po łyżeczce mieszanki majonezu, jogurtu i musztardy musztardą, posypać pokruszonym żółtkiem. Doprawić solą oraz pieprzem.

Wielkanocna fit pieczeń z indyka

Składniki, 5 porcji (1 porcja 260kcal)

- 500g mielonego z piersi z indyka
- 1 jajko na surowo
- 5 łyżek zmielonych płatków owsianych
- 3 jajka na twardo
- ½ pora
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki musztardy (Dijon)
- 2 łyżeczki chrzanu
- 1 łyżek sosu sojowego
- 1 łyżka oleju + 1 łyżka masła
- Sól, pieprz, pietruszka, koper



Przygotowanie:

Odciąć zielone liście pora. Białą i jasnozieloną część przekroić wzdłuż na pół, opłukać, następnie pokroić na półplasterki. Czosnek obrać i pokroić w kosteczkę. Pora i czosnek posolić i zeszklić na oleju i maśle. Wyłożyć na deskę i drobno posiekać z dodatkiem natki pietruszki lub czosnku niedźwiedziego. Dodać do mielonego mięsa. Następnie dodać surowe jajko, bułkę tartą, chrzan, paprykę w proszku oraz sos sojowy. Doprawić zmielonym pieprzem oraz solą i dokładnie wyrobić składniki ręką. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Formę keksową o długości ok. 25 cm posmarować tłuszczem i wysypać płatkami, wyłożyć połowę masy mięsnej, na środku ułożyć ugotowane na twardo i obrane jajka, delikatnie wcisnąć je w masę. Przykryć resztą mięsa i uformować wzgórek. Wierzch posmarować musztardą. Wstawić do piekarnika i piec przez 50 minut.



Galaretka drobiowa

Składniki, 10 porcji (1 porcja 90kcal):

- 300g ugotowanej piersi z kurczaka
- 2 ugotowane marchewki
- ½ szklanki oliwek marynowanych
- 2 jajka ugotowane na twardo
- listki natki pietruszki
- 1/2 szklanki groszku konserwowego
- 1/2 szklanki kukurydzy konserwowej
- 6 łyżek żelatyny
- 3 i 1/3 szklanki wody
- 3 łyżki octu winnego
- łyżeczka cukru, sól, biały pieprz



Przygotowanie:

Kurczaka pokroić w nieduże kawałki, a marchewkę, oliwki i jajka w plasterki. Żelatynę namoczyć w 1/3 szklanki zimnej wody. Resztę wody zagotować, dodać ocet, doprawić cukrem solą i pieprzem. Namoczoną żelatynę rozpuścić w wywarze, zagotować. Wywar przecedzić. W miseczkach układać plasterki jajek, natkę, marchewkę, oliwki, kurczaka, groszek i kukurydzę. Zalać galaretą, odstawić do zastygnięcia. Przed podaniem wyłożyć galaretki na talerze. Podawać z zimnym sosem, jogurtowo - czosnkowym lub z chrzanem.

Sałatka z awokado i szynki

Składniki, 1 porcja (1 porcja 300kcal):

- 50g szynki drobiowej
- ¼ awokado
- ½ ogórka szklarniowego
- 1 białko jaja
- 2 łyżki drobniutkiego makaronu (np. w kształcie ryżu)
- 2 łyżki kukurydzy konserwowej
- 1/2 ząbka czosnku
- 1 łyżka jogurtu naturalnego+ 1 łyżeczka majonezu
- Koperek, sok z cytryny, chilli



Przygotowanie:

Szynkę, awokado, ogórka i ugotowane białko jaja posiekać na drobną kosteczkę. Dodać kukurydzę i ugotowany makaronik. Wmieszać z jogurtem odrobiną soku cytryny, dodać przeciśnięty czosnek i świeży koperek.



Zapiekana biała kiełbasa w sosie musztardowo-miodowym

Składniki, 2 porcje (1 porcja 180kcal):

- 2 białe kiełbasy z szynki (200g)
- 1 mała czerwona cebula posiekana
- 1 papryczka chili posiekana
- 2 łyżeczki musztardy
- 1 mała łyżeczka miodu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 100 ml jasne piwa
- szczypta soli , szczypta pieprzu, chili



Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 190°C. W kubku wymieszać miód, dodać musztardę, cebulę i chili, sól, pieprz. Zalać piwem, wymieszać lekko. Kiełbaski lekko ponakuwać, obgotować we wrzątku przez ok. 8 minut. Wyciągnąć i ułożyć w płytkim naczyniu żaroodpornym. Zalać kiełbaski w naczyniu mieszanką piwa i wstawić do nagrzanego piekarnika na najwyższą półkę. Zapiekać 45 minut.

Jajka z kremowym nadzieniem ze szpinaku i awokado

Składniki, 4 porcje (1 porcja 170kcal):

- 4 jajka
- 1 dojrzałe awokado
- ½ ząbka czosnku
- 1 łyżka tartego żółtego sera
- Graś szpinaku- najlepiej świeży
- 1 łyżka oliwy
- Koperek- kilka gałązek
- Sól, pieprz



Przygotowanie:

Jajka ugotować twardo, a następnie obrać i przekroić na połówki. Żółtka włożyć do pojemnika blendera, dodać awokado, czosnek, tarte ser, koperek oraz szpinak. Zmiksować na gładki krem. Doprawić solą oraz pieprzem. Farsz włożyć do jajek, udekorować koperkiem.



Chłodnik z serka wiejskiego

Składniki 3 porcje (1 porcja 125kcal):

- 2 opakowania serka wiejskiego light
- 200ml kefiru
- 1 zielony ogórek
- 1 średni pomidor
- 1 dymka ze szczypiorkiem
- Pęczek rzodkiewek
- Sól, pieprz, koperek
- rzeżucha



Przygotowanie:

Serki łączymy z kefirem. Umytego ogórka i rzodkiewki ścieramy wraz ze skórką na tarce jarzynowej odsączamy. Dymki wraz ze szczypiorkiem drobniutko siekamy, pomidora obieramy i kroimy w kosteczkę, wszystkie składniki dokładnie ze sobą łączymy. Przyprawiamy do smaku. Podajemy w niewielkich zgrabnych miseczkach, posypanymi koperkiem.

Sałatka z grillowanym bakłażanem

Składniki, 1 porcja (1 porcja 100kcal):

- ½ małego bakłażana
- 3 liście sałaty karbowanej
- kilka kosteczek sera feta (10g)
- 2 – 3 pomidorki koktajlowe
- 1 łyżka listków świeżego oregano
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- sól morską i świeżo zmielony czarny pieprz
- oliwa z oliwek (1 łyżeczka)



Przygotowanie:

Bakłażana pokroić na 1 cm plastry. Posypać solą, odstawić na 15 minut. Bakłażana opłukać pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczki, dokładnie osuszyć papierowym ręcznikiem i ułożyć na rozgrzanej patelni grillowej. Grillować przez około 5 minut z jednej strony aż powstaną ciemne pręgi. Przełożyć na drugą stronę, posypać solą morską, skropić oliwą z oliwek i grillować przez kolejne 5 minut. Bakłażana ułożyć na sałacie, dodać ser feta i pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe. Posypać świeżym oraz suszonym oregano. Oprószyć świeżo zmielonym czarnym pieprzem oraz ewentualnie solą morską do smaku.



Krokieciki szpinakowe z łososiem

Składniki, 10 porcji (1 porcja 100kcal):

- 200 gram świeżego szpinaku
- 250 gram łososia wędzonego
- 50g sera feta
- 3 ząbki czosnku
- Opakowanie papieru ryżowego (10 sztuk)
- 2 łyżki oliwy
- Papryka ostra
- Szczypiorek do przewiązania krokietów



Przygotowanie:

Na patelni teflonową wlać łyżkę oliwy i dodać szpinak. Chwilę poddusić. Dodać rozgnieciony czosnek, a następnie pokrojonego w paski łososia. Całość podsmażać około 2-3 minut, po czym dodać fetę i paprykę ostrą. Papier ryżowy namoczyć w wodzie by zmięknął, przełożyć na wilgotną ściereczkę. Na papierze ułożyć farsz i uformować krokiety, po czym lekko obsmażyć na ½ łyżki oliwy.

Mazurek z masą budyniową i bakaliami

Składniki na 10porcji, (1 porcja 170kcal)

Składniki na spód:

- mąka żytnia (100g)
- brązowy cukier (50g)
- masło (50g)
- woda (50ml)
- 1 jajko (60g)
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Składniki na masę:

- mleko (250ml)
- orzechy włoskie (20g)
- migdały (20g)
- 1 płaska łyżka cukru (15g)
- mąka ziemniaczana (20g) (lub budyń śmietankowy bez cukru)

Składniki z konfiturę:

- 1 jabłko (200g)
- 1 pomarańcza (150g)
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka miodu (15g)





Przygotowanie:

Oddzielamy białko od żółtka. Z mąki, żółtka, cukru, masła, wody i proszku do pieczenia zagniatamy ciasto. Będzie dość lepkie, więc zawijamy je w folię spożywczą i wkładamy do lodówki na 30 min. Po tym czasie wyjmujemy masę i rozwałkowujemy na okrągły placek. Zawijamy brzegi, smarujemy białkiem i wkładamy do rozgrzanego piekarnika. Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez 25 minut. W tym czasie przygotowujemy masę budyniową. Odlewamy odrobinę mleka i rozrabiamy w niej mąkę lub budyń. Resztę zagotowujemy ze zmielonymi migdałami, orzechami i cukrem. Do gotującego się płynu wlewamy mleko z mąką lub budyń. Ponownie zagotowujemy i ściągamy z ognia. Masa powinna być gęsta. Odstawiamy do wystygnięcia. Jabłko kroimy na małe kawałki, filetujemy pomarańczę, wsypujemy owoce do rondelka i wyciskamy sok z cytryny. Dodajemy starte wcześniej skórki z cytrusów i miód. Zagotowujemy i dusimy na wolnym ogniu do miękkości owoców. Ucieramy widelcem lub miksujemy blenderem na gładką masę. Na wystudzone ciasto wykładamy masę budyniową i rozsmarowujemy. Następnie wykładamy konfiturę. Dekorujemy ciasto według uznania.

Smacznego!