

WIELKANOC

Przepisy



SPIIS TREŚCI

ROZDZIAŁ

01

PRZEKĄSKI

ROZDZIAŁ

02

DANIA GŁÓWNE

ROZDZIAŁ

03

CIASTA

ROZDZIAŁ

01

Przekąski



Jajka faszerowane - 4 porcje

SKŁADNIKI:

- jajko 200 g (4 sztuki)
- pieczarka surowa 180 g (4 duże sztuki)
- czosnek 5 g (1 ząbek)
- natka pietruszki 2 g (3 łyżeczki)
- oliwa 10 g (2 łyżeczki)
- jogurt naturalny 2% 30 g (3 łyżeczki)
- szczypiorek 20 g (4 łyżeczki)

PRZYGOTOWANIE:

Jajka ugotować na twardo, następnie ostudzić, obrać ze skorupki i przekroić na pół. Żółtka wyjąć do miski i rozgnieść, a białka ułożyć na półmisku. Pieczarki umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach i smażyć na oliwie ze startym czosnkiem, aż woda odparuje z pieczarek. Gdy pieczarki ostygną, połączyć je z żółtkami. Farsz dokładnie wymieszać. Dodać posiekaną natkę pietruszki, jogurt oraz sól i pieprz. Miejsce po żółtku napęłnić farszem. Udekorować posiekanym szczypiorkiem.

Szacowana kaloryczność porcji: 90 kcal

Jajka na rukoli z kiełkami i grzankami - 3 porcje

SKŁADNIKI:

- sałata rzymska 40 g
- jajko 150 g (3 sztuki)
- kiełki rzodkiewki 50 g (1 opakowanie)
- koper 10 g (1 łyżka)
- pomidor koktajlowy 130 g
- jogurt naturalny 2% 150 g (1 kubek)
- pieczywo (graham) 50 g (2 sztuki)
- sól, pieprz 2g (szczypta)

PRZYGOTOWANIE:

Jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać i pokroić na ósemki. Sałatę umyć, osuszyć, porwać na mniejsze kawałki. Położyć na półmisek. Jogurt połączyć z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posiekanym koprem, solą oraz pieprzem. Przygotowanym sosem polać sałatę, następnie poukładać jajka, pomidorki koktajlowe pokrojone na półówki. Sałatkę obficie posypać kiełkami. Pieczywo pokroić w kostkę, podsmażyć na suchej patelni lub upiec w piekarniku. Tuż przed spożyciem sałatkę posypać grzankami.

Szacowana kaloryczność porcji: 140 kcal

SKŁADNIKI:

- schab bez kości 1000 g
- śliwki suszone 100 g
- przyprawa majeranek 12 g (4 łyżeczki)
- oliwa extra virgin 10 g (1 łyżka)
- sól, pieprz czarny 2 g (szczypta)
- żelatyna 16 g (2 łyżki)

PRZYGOTOWANIE:

Mięso umyć i osuszyć. Ostрым nożem, przez środek całego schabu, wykonać niezbyt szerokie nacięcie, tworząc kieszonkę, którą należy wypełnić ciasno śliwkami. Mięso natrzeć z wierzchu oliwą, oprószyć majerankiem, solą i pieprzem. Odstawić do lodówki na co najmniej 1 godzinę. Po tym czasie schab włożyć do rękawa foliowego, dodać odrobinę wody, zawiązać go z obu stron. Tak przygotowane mięso należy piec w piekarniku rozgrzanym do 200 st. C przez 1,5 godziny. 10 minut przed końcem pieczenia ostrożnie rozciąć górną część rękawa, aby mięso mogło się przyrumienić. Upieczony schab wyjąć z worka, ostudzić i pokroić w plastry. Wytworzony w trakcie pieczenia sos przelać do garnka i ostudzić w lodówce. Zebrać nadmiar tłuszczu z powierzchni (jeśli jest mało klarowny możemy go też przelać przez gazę) i dolać tyle wody, aby uzyskać 1 litr płynu. Zagotować i przyprawić do smaku solą i pieprzem. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości gorącej wody i wlać do pozostałego wywaru. Plastry schabu ułożyć na półmisku, udekorować według uznania i zalać tężejącą galaretką. Odstawić do lodówki

Szacowana kaloryczność porcji: 150 kcal

SKŁADNIKI:

- jajko 200 g (4 sztuki)
- szczypiorek 3 g (3 łyżeczki)
- migdały, płatki 10 g (2 łyżeczki)
- groszek zielony konserwowy 110 g (1/2 szklanki)
- rzodkiewka 100 g (1 pęczek)
- sałata rzymska 40 g (8 liści)
- marchew 100 g (2 sztuki)
- jogurt naturalny 2% 300 g
- sok z cytryny 1 łyżka
- sól, pieprz czarny 2 g (szczypta)

PRZYGOTOWANIE:

Jajka ugotować, ostudzić i pokroić na ósemki. Liście sałaty opłukać, osuszyć i porwać na kawałki. Rzodkiewki pokroić w cienkie plasterki, marchew obrać i pokroić w cienkie słupki. Jogurt wymieszać z przyprawami, szczypiorkiem i sokiem z cytryny. Rzodkiewkę wymieszać z marchewką i groszkiem, wyłożyć na liście sałaty, położyć jajka i polać sosem. Gotową sałatkę posypać uprażonymi na suchej patelni płatkami migdałowymi.

Szacowana kaloryczność porcji: 140 kcal

SKŁADNIKI:

- wątróbka drobiowa 150 g
- filet z kurczaka 600 g (3 średnie filety)
- jajko 50 g (1 sztuka)
- jogurt naturalny 2% 25 g (1 łyżka)
- pietruszka, korzeń 40 g (kawałek)
- seler korzeniowy 40 g (kawałek)
- marchew 50 g (1 sztuka)
- cebula 100 g (2 małe sztuki)
- borowiki suszone kilka grzybków
- sok z cytryny 3 g (1 łyżeczka)
- oliwa 10 g (1 łyżka)
- przyprawy: gałka muskatołowa, cząber, majeranek (1/2 łyżeczki każdej z przypraw)
- sól, pieprz czarny 2 g (szczypta)

PRZYGOTOWANIE:

Warzywa, obrać, umyć, wrzucić do wody i zagotować. Do wywaru dodać filety z kurczaka, doprawić solą, pieprzem i gotować 30 minut. Grzyby zalać połową szklanki gorącej wody i pozostawić na 15 minut. Cebulę posiekać i zeszklić na oliwie, dodać wątróbkę i grzyby, smażyć przez 3 minuty. Ugotowane filety i wątróbkę zmiksować. Do masy dodać jogurt naturalny i jajko. Przyprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny, majerankiem, cząbrem i gałką muskatołową. Masę należy dokładnie wymieszać, aby była jednolita. Małą formę wyłożyć papierem do pieczenia, przełożyć do niej masę. Piec w nagrzanym do 200 st. C piekarniku około 50 min.

ROZDZIAŁ

02

Dania główne



Żurek - 6 porcji

DOMOWY ZAKWAS NA ŻUREK

Składniki:

- mąka razowa, typ 2000 100g (1/2 szklanki)
- czosnek 5 g (1 ząbek)
- ziele angielskie 1 g (2 ziarenka)
- przyprawa pieprz czarny 1 g (2 ziarenka)
- liść laurowy 1 g (2 listki)

PRZYGOTOWANIE:

Do słoika włożyć przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy. Wsypać mąkę i zalać pół litra ciepłej przegotowanej wody. Słoik przykryć gazą. Zakwas należy codziennie zamieszać o tej samej porze. Domowy zakwas jest gotowy po 4 dniach.

ŻUREK LIGHT

Składniki:

- jajko gotowane 200 g (4 sztuki)
- bulion warzywny 2000 ml (2 litry)
- kiełbasa z fileta z kurczaka 210 g (3 sztuki)
- przyprawa majeranek 10 g (2 łyżeczki)
- chrzan 3 g (1 łyżeczka)
- czosnek 5 g (1 ząbek)

PRZYGOTOWANIE:

Do bulionu warzywnego dodać pokrojoną w plastry kiełbasę i czosnek, gotować około 30 minut. Odcedzić. Następnie stopniowo wlewać zakwas, najpierw szklankę, a potem dolewać, sprawdzając, czy nie jest za kwaśny. Doprawić majerankiem, chrzanem i pieprzem. Podawać z ugotowanym jajkiem, wcześniej obranym ze skorupki i pokrojonym na ćwiartki.

Szacowana kaloryczność porcji: 175 kcal



KREM CHRZANOWY

Składniki:

- bulion warzywny 500 g
- seler korzeniowy 100 g (1/4 sztuki)
- por 100 g 2 sztuki (biała część)
- chrzan 80 g (4 łyżki)
- czosnek 5 g (1 ząbek)
- sok z cytryny 12 g (2 łyżki)
- jajko gotowane 150 g (3 sztuki)
- sól, pieprz czarny 2 g (szczypta)

PRZYGOTOWANIE:

Warzywa obrać, pokroić w kostkę. Dodać do bulionu warzywnego. Gotować na średnim ogniu około 30 minut, a następnie dokładnie zmiksować blenderem. Jeżeli konsystencja kremu będzie zbyt gęsta można odrobinę rozcieńczyć przegotowaną wodą. Dodać chrzan (ilość według uznania) i doprawić do smaku solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Krem chrzanowy podawać na gorąco z klopsikami mięsnymi i jajkiem.



KLOPSIKI

Składniki:

- wołowina mielona 500 g
- czosnek 10 g 2 ząbki
- majeranek 3 g (1 łyżeczka)
- sól, pieprz czarny 2 g (szczypta)

PRZYGOTOWANIE:

Mięso doprawić czosnkiem, solą, pieprzem oraz majerankiem. Dodać 1/3 szklanki zimnej wody i bardzo dokładnie wyrobić. Z masy mięsnej uformować w dłoniach małe, równe kulki, wielkości orzecha włoskiego. Kulki gotować w wywarze około 5 minut, partiami. Wyjąć łyżką cedzakową i odstawić.

Szacowana kaloryczność porcji: 230 kcal



SKŁADNIKI:

- filet z indyka 600 g (2 sztuki)
- oliwa 20 g (2 łyżki)
- tymianek 3 g (1 łyżeczka)
- majeranek 3 g (1 łyżeczka)
- estragon 3 g (1 łyżeczka)
- sól, pieprz czarny 2 g (1 szczypta)
- wino białe, wytrawne 40 g (4 łyżki)

PRZYGOTOWANIE:

Oliwę wymieszać z przyprawami. Fileta z indyka umyć, osuszyć i natrzeć przygotowaną marynatą. Następnie odstawić na godzinę do lodówki. Mięso przełożyć do brytfanny. Masło pokroić w paski i obłożyć nim mięso, opcjonalnie można też poleać mięso winem. Pieczeń piec w nagrzanym do 180 st. C w piekarniku przez godzinę. Co jakiś czas podlewać indyka powstałym sosem.

Szacowana kaloryczność porcji: 219 kcal



Łosoś w pomidorowej salsie z pieczonymi ziemniakami - 2 porcje

SKŁADNIKI:

- łosoś surowy 260 g
- pomidor 260 g (2 sztuki)
- bazylia świeża 10 g (garść)
- czosnek 5 g (1 ząbek)
- cebula 50 g 1 sztuka
- sok z cytryny 6 g (1 łyżka)
- oliwa 5 g 1 łyżeczka
- ziemniaki 400 g (4 sztuki)
- pieprz czarny, sól 2 g (szczypta)
- ulubione zioła 6 g (2 łyżeczki)

PRZYGOTOWANIE:

Filety z łososia skropić cytryną i przyprawić solą i pieprzem. Odstawić do lodówki na godzinę. Po tym czasie włożyć do naczynia żaroodpornego, nakryć folią aluminiową i piec przez 20 minut w temperaturze 200 st. C. Pomidory, sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokroić w kostkę (można użyć gęstego sosu pomidorowego). Na łyżeczce oliwy zeszklić drobno pokrojoną cebulę, dodać pomidory, sól i pieprz. Dusić salsę około 10 minut, aż sok odparuje. Doprawić przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz posiekaną bazylią. Ziemniaki, obrać, gotować około 10 minut. Odcedzić, ostudzić i pokroić na ćwiartki. Przełożyć do naczynia żaroodpornego, posypać ulubionymi ziołami i piec w piearniku nagrzanym do 200 st. C ok, 30 minut.

Szacowana kaloryczność porcji: 350 kcal

Wielkanocne kotleciki z jajkiem - 6 porcji

SKŁADNIKI:

- jajko przepiórcze 72 g (6 sztuk)
- wołowina mielona 500 g
- jajko kurze 50 g (1 sztuka)
- bułka tarta 15 g (1 łyżka)
- majeranek 3 g (1 łyżeczka)
- sól, pieprz czarny 2 g (1 szczypta)

PRZYGOTOWANIE:

Jajka przepiórcze umyć i ugotować, następnie obrać. Do mięsa dodać surowe jajko kurze, doprawić przyprawami i wymieszać. Mięso podzielić na równe części. Każdą porcję położyć na rękę, na środek położyć ugotowane jajko i uformować okrągłe kotleciki. Następnie kotlety ułożyć na blaszce do pieczenia i piec w nagrzanym do 180 st. C piekarniku około 25 min.

Szacowana kaloryczność porcji: 140 kcal



ROZDZIAŁ

03

Ciasta



Pascha - 10 porcji

SKŁADNIKI:

- napój migdałowy lub kokosowy 400 ml
- jogurt grecki 200 ml
- nasiona lnu (zmielone) 1 łyżka
- ksylitol 10 g (1 łyżka)
- żelatyna lub aga-agar 2 łyżki
- ziarenka z 1 laski wanilii
- owoce (borówki i/lub maliny) 300 g

PRZYGOTOWANIE:

Napój roślinny przelać do małego garnka. Wsypać żelatynę lub agar-agar i na małym ogniu rozpuścić go w napoju roślinnym, ciągle mieszając. Wystudź.

Dodać jogurt, siemę lniane, ksylitol i ziarenka z laski wanilii, a następnie zmiksować na puszystą masę. Powoli wsypać do niej wyplukane owoce i delikatnie wymieszać.

Wlać całość do formy i wstawić do lodówki na ok. 3 godziny.

W przypadku mrożonych owoców należy je wcześniej rozmrozić, wstawiając dzień wcześniej do lodówki.

Szacowana kaloryczność porcji: 65 kcal



SKŁADNIKI:**Spód:**

- mąka gryczana 150 g (1 szklanka)
- żółtko jaja kurzego 1 sztuka
- masło 30 g (3 łyżki)
- sól 2 g (szczypta)

PRZYGOTOWANIE:

Składniki zmiksować na gładką masę, a następnie uformować z niej kulę i włożyć do lodówki na 30 minut. Potem wyłożyć masę na spód formy do tarty, włożyć do nagrzanego piekarnika - 180 stop. C i piec ok 25 minut.

Krem:

- gęste mleczko kokosowe 21% 400 ml
- czekolada gorzka 80-90% bez cukru 1 tabliczka
- masło orzechowe 20 g (1 łyżka)
- orzechy: nerkowce, pekan do dekoracji
- płatki migdałowe i kokosowe do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

Czekoladę rozpuścić w kąpielii wodnej (w misce ustawionej na garnku z gotującą się wodą). Mleczko kokosowe zmiksować z wodą kokosową z puszki. Dodać wystudzoną rozpuszczoną czekoladą oraz masło orzechowe i dokładnie zmiksować. Wyłożyć od razu masę na upieczony spód. Udekorować orzechami/płatkami i odstawić na ok. 30 minut do stężenia.

SKŁADNIKI:

- ser twarogowy półtłusty 800 g
- sok z pomarańczy 50 g (5 łyżek)
- skórka pomarańczowa starta 15 g (3 łyżeczki)
- ksylitol 60 g (6 łyżek)
- mąka kukurydziana 40 g (4 łyżki)
- żółtko jajka 120 g (4 sztuki)
- białko jajka 300 g (10 sztuk)
- sól 2 g (1 szczypta)

PRZYGOTOWANIE:

Tortownicę o średnicy ok. 25 cm wyłożyć papierem do pieczenia, również boki. Twaróg, żółtko, sok, skórkę z pomarańczy, wanilię oraz słodzik umieścić w misce i połączyć przy użyciu miksera. Dodać mąkę kukurydzianą i ponownie zmiksować. Białka ubić na sztywno dodając szczyptę soli. $\frac{1}{4}$ masy białkowej dodać do masy serowej, wymieszać energicznie, aby trochę rozluźnić twaróg. Dodać resztę ubitego białka, delikatnie wymieszać. Masę serową przełożyć do tortownicy, wyrównać. Piec w nagrzanym piekarniku w temp. 180 st. C około 50 minut. Studzić w lekko otwartym piekarniku.

Szacowana kaloryczność porcji: 160 kcal

WESOŁYCH ŚWIĄT!

