

Przepisy Świąteczne



Magdalena Dziejic

Dietetyk Fundacji Medcover



Jaja faszerowane pastą z awokado

Składniki na 2 porcje:

Jaj kurze 4 sztuk

Awokado 1 sztuki

Szczypiorek 20 g

Cytryna 2 łyżki

Czas przygotowania 10 minut

Przepis:

1. Jajka ugotuj i przekrój na połówki.
2. Wyjmij żółtka i rozgnieć widelcem razem z awokado, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami.
3. Wymieszaj pastę ze szczypiorkiem.
4. Farsz włóż w białka.

280 kcal

Jaja faszerowane tuńczykiem

Składniki na 2 porcje:

Jaja kurze 4 sztuki

Papryka czerwona 1 sztuka

Tuńczyk w sosie własnym 120g

Pietruszka liście 4 łyżki

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

1. Ugotuj jajka.
2. Posiekaj pietruszkę, zetrzyj paprykę.
3. Przekrój jajka na pół i wyjmij żółtka.
4. Zmieszaj widelcem żółtka z tuńczykiem, pietruszką, papryką i przyprawami do smaku.
5. Włóż farsz w białka jaja.

242 kcal

Jajka faszerowane z łososiem

Składniki na 1 porcję :

- 2 jajka 110 g
- 40 g wędzonego łososia
- sok z cytryny
- łyżka posiekanego koperku 10 g

Przygotowanie:

1. Ugotuj jajka, wyjmij z nich żółtka.
2. Zmiksuj żółtka z łososiem, sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem.
3. Następnie dodaj koperk i wymieszaj.
4. Nakładaj farsz na jajka i udekoruj koperkiem

225 kcal

Jaja faszerowane suszonymi pomidorami

Składniki na 2 porcje:

- Jaj kurze 4 sztuk
- Suszone pomidory 6 sztuk
- Szczypiorek 20 g
- Cytryna 2 łyżki
- Czas przygotowania 10 minut

Przepis:

1. Jajka ugotuj i przekrój na połówki.
2. Wyjmij żółtka i rozgnieć widelcem dodaj pokrojone pomidory i sok z cytryny. Przypraw ulubionymi przyprawami.
3. Wymieszaj pastę ze szczypiorkiem.
4. Farsz włóż w białka.

245 kcal





Salata z kurczakiem

Składniki na 3 porcje:

Filet z kurczaka 200g
Pomidor koktajlowy 160g
Sałata 250g
Oliwa z oliwek 15g
Sok z cytryny 2 łyżki
Czosnek 1 ząbek
Pieprz czarny mielony 2 szczypty
Oregano suszone 1 łyżki
Jajo kurze 4 sztuki

Przepis:

1. Sałatę i pomidory dokładnie umyj i osusz.
2. Porwij liście sałaty i przekrój wzdłuż pomidorki.
3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i jedną łyżkę wody z oregano i czosnkiem.
4. Do smaku możesz dodać ewentualnie sól i pieprz.
5. Wymieszaj warzywa z dressingiem.
6. Kurczaka ugotuj na wodzie z przyprawami.
7. Dodaj ugotowane jaja

658 kcal cała salata

Pyszna sałatka z jajkiem i serem parmezan

Składniki na 2 porcję:

100 g mixu sałat
4 jajka 220 g
200 g pomidorków koktajlowych
1 długi ogórek 200 g
4 łyżki startego sera parmezan 40 g
4 kromki chleba graham 140 g

Przygotowanie:

1. Ugotuj jajka na twardo.
2. Pomidory przekrój na ćwiartki a ogórka pokrój w półksiężycy.
3. Ser parmezan zetrzyj na tarce z małymi oczkami.
4. Wymieszaj sałatę z warzywami i pokrojonymi w kostkę jajkami.
5. Dopraw solą i pieprzem i posyp parmezanem.

870 kcal cała salata



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

Składniki na 8 porcji :

- 0,5 litra zakwasu na barszcz biały
- 2,5 litra wody
- 1 marchew 200 g
- 1 pietruszka 200 g
- kawałek selera 100 g
- biała cześć pora 100 g
- 250 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
- Dodatki:
- 4 jajka 220 g

Przygotowanie:

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

2158 kcal garczka, 1 porcja 270 kcal



Bezglutenowa babka cytrynowa z lukrem z cukru brzożowego

Składniki:

- 1 szklanka mąki ryżowej 130 g
- pół szklanki mąki ziemniaczanej 60 g
- 4 jajka
- 200 g oleju kokosowego lub rzepakowego
- 80 g cukru brzożowego ksylitolu
- skórka starta z 1 dużej cytryny
- sok z 1 dużej cytryny
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia 8 g
- kilka kropel aromatu śmietankowego

Lukier:

- 4 łyżki cukru pudru ksylitolu 40 g
- 1,5 łyżki wody

Przygotowanie:

1. Jajka zmiksuj z ksylitolem na puszystą masę.
2. Powoli dodawaj olej, ciągle miksując.
3. Dodaj obie mąki i proszek do pieczenia.
4. Zmiksuj a następnie dodaj skórkę z cytryny, sok z cytryny i aromat śmietankowy – zmiksuj na małych obrotach.
5. Przełóż masę do foremki – najlepiej użyć silikonowej, ponieważ ciasto nie przywiera i nie trzeba smarować jej dodatkowym tłuszczem. Piecz babkę w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 45 minut.
6. Przygotuj lukier – w miseczce dodaj do cukru pudru brzożowego łyżeczkę wody i wymieszaj.
7. Dodawaj po małej ilości wody, aż otrzymasz gęstą kremową konsystencję lukru. Lepiej jest dodać za mało wody i stopniowo ją uzupełnić, niż dodać jej za dużo – wtedy lukier będzie zbyt płynny.

Cała babka ma 3100 kcal, porcja około 200 kcal

Babka jogurtowa fit z mąki jaglanej

Składniki:

- 2 szklanki 260 g mąki jaglanej
- 4 jajka
- 100 ml oleju rzepakowego
- 100 ml jogurtu naturalnego
- 80 g cukru brzozonego
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- aromat śmietankowy

Przygotowanie:

1. Nastaw piekarnik na 180 stopni.
2. W misce zmiksuj jajka na puszystą masę, dodawaj powoli cukier brzozonego i dalej miksuj.
3. Następnie dodaj olej i jogurt, wymieszaj i powoli dodawaj mąkę jaglaną z proszkiem do pieczenia, ciągle miksując.
4. Na koniec możesz dodać trochę aromatu śmietankowego. Przelej masę do formy na babkę – ja użyłam silikonowej i piecz przez 45 minut.

Cała babka ma 2441 kcal a 1 kawałek 152 kcal



Pełnoziarniste babeczki czekoladowe z płatków owsianych

Składniki:

- 2 szklanki zmielonych płatków owsianych lub mąki owsianej 260 g
- 2 jajka
- 100 g oleju orzechowego, kokosowego lub zwykłego
- 3 łyżki gorzkiego kakao 30 g
- 100 g ksylitolu
- aromat śmietankowy (opcjonalnie)
- 100 ml mleka 0,5 % tłuszczu
- łyżeczka proszku do pieczenia i łyżeczka sody oczyszczonej

Przygotowanie:

1. Nastaw piekarnik na 200 stopni. W misce zmiksuj jajka na puszysta masę dodaj cukier brzozonego i dalej miksuj.
2. Dodaj powoli olej oraz mleko ciągle miksując, a następnie mąkę owsianą, proszek do pieczenia, kakao i aromat śmietankowy. Zmiksuj na gładką masę.
3. Nakładaj ciasto do foremek na muffiny i piecz w piekarniku przez 15 minut.

16 muffinek po 150 kcal każda



Kasia Walas

Gabinet Odwagi

Dietetyk Fundacji Medcover

Roladki z wędliny

Składniki

- Szynka z piersi kurczaka – 6 plasterków
- Serek naturalny kanapkowy – 2 łyżki
 - Chrzan – 2 łyżeczki
- Papryka czerwona – ¼ sztuki
- Ogórek kiszony – 1 sztuka
- Sól, pieprz

Wykonanie

Serek wymieszaj z chrzaniem, solą i pieprzem. Posmaruj nim wędlinę, dodaj do środka paski ogórka i papryki. Zawień całość w roladki.



Jajka zapiekane w koszyczkach

Składniki

- Jaja kurze – 4 sztuki
- Marchew – 2 sztuki
- Cebula – ¼ sztuki
- Olej rzepakowy – 2 łyżki
- Szpinak – kilka listków
- Sól, pieprz

Wykonanie

Marchewkę obierz i zetrzyj na dużych oczkach na tarce, cebulę drobno posiekaj lub również zetrzyj. Do warzyw dodaj sól, pieprz, 1 łyżkę oleju i dokładnie wymieszaj. Foremki na muffinki wysmaruj resztą oleju i wyłóż marchewką (4 wgłębienia). Piecz w 180 stopniach przez 20 minut. Po tym czasie dodaj do środka koszyczków dodaj szpinak oraz jajka. Ponownie dopraw i wstaw do piekarnika na 15minut.

Pascha wielkanocna

Składniki

- Twaróg półtłusty – 450g
- Miód – 3 łyżki
- Jogurt naturalny – 3 łyżki
- Laska wanilii – 0,5 sztuki
- Migdały – 60g
- Orzechy włoskie – 60g
- Żurawina suszona – 60g
- Rodzynki – 60g



Wykonanie

Rodzynki i żurawinę zalej gorącą wodą i odstaw. Ser, miód i jogurt zmiksuj blenderem na gładką masę. Do sera dodaj ziarenka wanilii, orzechy, migdały, żurawinę i rodzynki. Wszystko dokładnie wymieszaj. Masę przełóż do naczynia pojemności około 400ml, wyłożonego lnianą ściereczką. Dociśnij lekko i wyrównaj. Przykryj z góry folią spożywczą, aby pascha nie wyschła i wstaw ją na kilka godzin do lodówki.

Muffiny jajeczne



Składniki

- Jaja kurze – 4 sztuki
- Ser Feta – 50g
- Szyńka z indyka
- Suszone pomidory bez zalewy – 4 sztuki
- Szczypiorek – 2 łyżeczki
- Olej rzepakowy – 1 łyżka
- Sól, pieprz, słodka papryka, bazylia

Wykonanie

Jaja rozmieszaj z przyprawami, dodaj do masy pokrojony ser, wędlinę i pomidory. Foremki posmaruj olejem i wlej do środka masę jajeczną. Piecz całość w 180 stopniach przez 15-20 minut. Gotowe posyp szczypiorkiem.

Pasztet z czerwonej soczewicy

Składniki

- Czerwona soczewica, sucha – 200g
- Kasza jaglana – 100g
- Cebula – 2 sztuki
- Marchew – 1 sztuka
- Czosnek – 2 ząbki
- Olej rzepakowy – 8 łyżek
- Suszone pomidory bez zalewy – 7 sztuk
- Orzechy włoskie – 60g
- Sól, pieprz, mielone chili, 2 liście laurowe i ziela angielskie

Wykonanie

Kaszę jaglaną ugotuj w osolonej wodzie.

Soczewicę ugotuj, aż rozpadnie się na miękką papkę. W razie potrzeby odparuj lub odsącz wodę. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na części oleju (2 łyżki) z liśćmi laurowymi i zielem angielskim. Dodaj posiekany czosnek oraz startą na drobnych oczkach marchewkę i dalej smaż, na małym ogniu ok. 10 min, od czasu do czasu mieszając. Następnie wyjmij przyprawę.

Cebulę z marchewką dodaj do ugotowanej soczewicy wymieszanej z kaszą jaglaną, dodaj 4 łyżki oleju, dopraw chili, solą oraz pieprzem i zmiksuj blenderem na jednolitą masę. W razie potrzeby dodaj więcej soli i pieprzu. Gotową masę wymieszaj z pokrojonymi w drobną kostkę suszonymi pomidorami i przełóż do formy wysmarowanej olejem i grubo obsypanej mielonymi orzechami, wierzch również można posypać orzechami. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 60 min., do momentu, aż pasztet ładnie się zarumieni.

Zapiekanka ziemniaczana

Składniki

- Ziemniaki – 300g
- Kiełbasa z kurczaka – 200g
- Jogurt naturalny – 200g
- Jaja kurze - 1 sztuka
- Chrzan – 20g
- Sól, pieprz, majeranek

Wykonanie

Ziemniaków nie obieraj i ugotuj je w mundurkach przez 20 minut. Nagrzey piekarnik do 180 stopni.

Kiełbasę z piersi kurczaka pokrój w plastry i podsmaż trochę bez dodatku tłuszczu. W miseczce wymieszaj jogurt z jajkiem oraz chrzanem, dopraw solą, pieprzem, majerankiem. Na dno małego naczynia do zapiekania wyłóż kiełbasę następnie połóż pokrojone w plastry ziemniaki razem ze skórką. Zalej wszystko masą jogurtową, na wierzch możesz położyć kilka kawałków kiełbasy.

Zapiekaj przez 20 minut.



Aurelia Grzywacz

Fundacja Medicover

Serniczek Aurelii



Składniki

Spód:

100g daktyli
100g płatków owsianych
100g masła orzechowego
Daktyle zalać wrzątkiem i zostawić na 15 min żeby namiękły. Po tym czasie zblendować z płatkami i masłem orzechowym. Wyłożyć spód blachy

Masa

600 g twarogu sernikowego
150 g gęstego jogurtu naturalnego
100 g mleka
30 żelatyny
40 g płynnego miodu/ erytrytolu/ ksylitolu
ulubione świeże owoce

Wykonanie

W malakserze umieszczamy twaróg i jogurt.. Miksujemy przez kilka minut na gładką masę. Dodajemy miód/erytrytol/ksylitol ponownie miksujemy, aż składniki dobrze się wymieszają.

Żelatynę umieszczamy w garnku, zalewamy zimnym (!) mlekiem i mieszamy. Podgrzewamy na małym ogniu, cały czas mieszając do rozpuszczenia. Nie doprowadzamy do wrzenia. Studzimy.

Pilnujemy żelatyny, aby nie zaczęła tężeć. Do masy serowej wlewamy cienką stróżką mleko z żelatyną, cały czas miksując. Masę serową wylewamy na przygotowany wcześniej spód. Na wierzchu układamy ulubione owoce. Odstawiamy do lodówki do stężenia na około 3-4 godziny. Najlepsza będzie forma ok 20 cm