

Dietetyczne przepisy
świąteczne



Spis treści

Dania główne:

1. Barszcz świąteczny
2. Zupa grzybowa
3. Bigos wigilijny
4. Pierogi z kapustą i grzybami
5. Łosoś w galarecie
6. Śledzie z pomidorami i pieczarkami
7. Rolada szpinakowa z łososiem wędzonym

Spis treści

Ciasta i ciasteczka

1. Sernik świąteczny
2. Pierniczki migdałowe
3. Pierniczki owsiane
4. Trufle bakaliowe
5. Napar świąteczny



Dania główne

Barszcz wigilijny



Składniki:

- 1 kg buraków
- 1 średnia marchewka
- 1 średnia pietruszka
- kawałek selera
- 1 małe jabłko
- 4-5 ząbków czosnku
- 1 średnia cebula
- 2 liście laurowe
- 2 łyżki majeranku
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka estragonu
- 6 ziarenek czarnego pieprzu
- sok z połowy cytryny, sól

Sposób wykonania:

Buraki zetrzeć i wrzucić do 2l wody, doprowadzić do wrzenia, gotować przez 10-15 min, odstawić garnek na 2 godziny.

Przygotować wywar warzywny do barszczu z pozostałych warzyw, jabłka i czosnku –gotować je przez pół godziny, aż będą miękkie.

Do gotujących się warzyw dodać zioła i przyprawy. Dodać wywar z buraków i sok z cytryny, odstawić na noc do lodówki.

Podawać na drugi dzień.

Zupa grzybowa



Składniki:

- 30g suszonych grzybów lub grzybów mrożonych
- 2 łyżki masła
- pęczek włoszczyzny
- 1 cebula
- jogurt naturalny
- sól i pieprz do smaku

Sposób wykonania:

Grzyby zalać ciepłą wodą i odstawić na noc. Na drugi dzień odsączyć i pokroić w paski. Pozostałą wodę zachować.

Włoszczyznę obrać i umyć. Cebulę w łupince opiec na suchej patelni lub opalić nad ogniem. Do garnka wlać ok. 2 litrów zimnej wody, dodać włoszczyznę, opaloną cebulę, masło i przyprawy. Gotować na małym ogniu, gdy warzywa zmiękną, całość przelać przez sito, dodać grzyby oraz płyn pozostały z ich moczenia.

Gotować jeszcze 25 minut. Zupę można podawać czystą, z makaronem razowym lub dodatkiem jogurtu naturalnego.

Bigos wigilijny



Składniki:

- 1kg kapusty kiszonej
- 60g grzybów suszonych
- 4 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 15 pokrojonych suszonych śliwek
- 1 łyżka powideł śliwkowych
- ziele angielskie
- 1 łyżeczka rozmarynu
- kilka listków laurowych
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- sól i pieprz do smaku

Sposób wykonania:

Suszone grzyby zalać 1 litrem zimnej wody i odstawić na kilka godzin.

Po tym czasie gotować przez ok. pół godziny. Odcedzić i pokroić na drobniejsze kawałki. Wodę z gotowania zostawić, przelać do większego garnka, w którym będzie gotowany bigos. Pokrojoną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek smażyć na patelni z odrobiną oleju. Kiszoną kapustę odcedzić z nadmiaru soku, dodać do garnka z wodą pozostałą po gotowaniu grzybów. Dodać grzyby, podsmażoną cebulkę, posiekany rozmaryn, liście laurowe i ziele angielskie.

Gotować przez około 1,5 godziny, co jakiś czas mieszając.

Podlać wodą, aby bigos nie przywarł do spodu. Dodać pokrojone śliwki i łyżkę powideł. Wymieszać, dodać przecier pomidorowy i przyprawy. Gotować jeszcze ok. 1 godzinę. Odstawić na noc, na drugi dzień dolać ok. 2 szklanki wody i gotować przez 1,5 godziny.

Pierogi z kapustą i grzybami



Składniki na pierogi:

- 250g mąki orkiszowej
- 10ml oliwy z oliwek
- 125ml ciepłej wody
- 1g soli

Składniki na farsz:

- 250g kiszanej kapusty
- 10g suszonych borowików
- 50g cebuli
- 5g masła klarowanego

Sposób wykonania:

Farsz: Grzyby wsypać do miski, zalać wodą i odstawić na noc, następnie zagotować w wodzie, w której się moczyły. Przepłukaną kapustę i ugotowane grzyby drobno pokroić. Zalać wodą z borowików, gotować do miękkości. Następnie pokroić cebulę w drobną kostkę i poddusić na oliwie. Dodać kapustę z borowikami i wymieszać. Przyprawić.

Ciasto na pierogi: wyrabiać mąkę z gorącą wodą. Rozwałkować ciasto na cienkie placki i wykroić szklanką kółka. Na każde kółko nałożyć porcję farszu i skleić pierogi tak, aby się nie rozpadły.

Pierogi gotować w osolonej wodzie, około 3-5 minut, aż wypłyną

Łosoś w galarecie



Składniki:

- 1 kg świeżego łososia
 - 5g pietruszki
 - 30g selera
 - 1 i ½ szt. cebuli
- 2 szt. liści laurowych
- 10g ziela angielskiego
- 1 białko jaja kurzego
 - 15g żelatyny
- 10g soku z cytryny
 - 1g soli
 - 1g pieprzu

Sposób wykonania:

Łososia umyć, pokroić na równe prostokąty i skropić sokiem z cytryny. Włoszczyznę umyć, obrać, zalać 1 l wody oraz dodać przyprawy. Gotować 0,5 godziny. Przecedzić wywar. Łososia włożyć do wywaru, gotować chwilę na małym ogniu. Wyjąć rybę, do wywaru dodać białko i gotować jeszcze przez 10 minut. Następnie wywar przecedzić przez sito wyłożone kilkoma warstwami gazy, a następnie zagęścić/odparować do 0,5 litra i dodać żelatynę. Po rozpuszczeniu żelatyny ewentualnie doprawić i całość ostudzić. Kawałki łososia wyłożyć na półmisek i schłodzić. Następnie zalać rybę płynną galaretą, podawać po zastygnięciu całości.

Śledzie z pomidorami i pieczarkami



Składniki:

- 1kg filetów śledziowych solonych
 - 4 duże cebule
 - 600g pieczarek
- olej rzepakowy do podsmażenia
 - ½ szklanki octu
 - ½ szklanki ksylitolu
- 1 mały słoik koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka ziela angielskiego
- 4-5 szt. liści laurowych

Sposób wykonania:

Cebulę pokroić w talarki, dodać pokrojone pieczarki, podsmażyć na oleju z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego. Następnie dodać ocet, słodzik i koncentrat. Smażyć jeszcze przez 2 minuty. Wystudzić. Układać warstwami (śledzie i masa warzywna) w słoiku lub w szklanym naczyniu. Marynować 48h.

Rolada szpinakowa z łososiem wędzonym



Składniki:

- 1 op. szpinaku mrożonego
- kilka ząbków czosnku wg. upodobań
- 100g wędzonego łososia
- 300g serka naturalnego np. Bieluch
- 4 jajka
- 1 łyżka mąki pszennej
- sól, pieprz, gałka muskatołowa

Sposób wykonania:

Szpinak rozmrozić odparowując go na suchej patelni, dodać przeciśnięty przez praszkę czosnek, sól, pieprz, gałkę muszkatołową.

Ostudzić. Do chłodnej masy dodać 4 żółtka, 4 białka ubić na sztywno, połączyć, dodać mąkę, wymieszać i wylać na blaszkę do pieczenia. Piec w temperaturze 180 stopni przez 15 – 20 minut.

Szpinakowy biszkopt zwinąć na ciepło w roladę. Serek Bieluch połączyć z czosnkiem przeciśniętym przez praszkę, doprawić solą i pieprzem do smaku. Roladę rozwinąć, całość posmarować serkiem i wyłożyć plastry łososia. Zwinąć ponownie, zawinąć w folię aluminiową i włożyć na kilka godzin do lodówki.

Roladę podawać pokrojoną w plastry.

The image features a vibrant red background adorned with numerous white polka dots of varying sizes. Overlaid on this background are several large, semi-transparent circles in a lighter shade of red. The text "Ciasta i ciasteczka" is centered within the largest of these circles.

Ciasta i ciasteczka

Sernik Świąteczny



Spód:

- 50g otrębów owsianych
- 4 żółtka jaja
- 25g gorzkiej czekolady 80-90%
- 40g masła orzechowego
- 15g mleczka kokosowego

Warstwa sernikowa:

- 750g sera twarogowego chudego
- 250g jogurtu naturalnego
- 25g mąki ziemniaczanej
- 4 białka jaja
- 40g ksylitolu
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii

Sposób wykonania:

Spód. Rozpuszczoną czekoladę wymieszać z pozostałymi składnikami. Powstałą masę wyłożyć na spód tortownicy wyłożonej papierem i ugniatać. Podpiec przez około 5 minut w temperaturze 170 stopni.

Warstwa sernikowa. Zmiksować twaróg, jogurt, mąkę ziemniaczaną, ksylitol oraz wanilię. W osobnym naczyniu ubić białka jaj, dodać je do warstwy serowej i delikatnie wymieszać. Masę wylać na przygotowany spód i piec przez 40-45 minut w temperaturze 170 stopni, aż sernik zbrązowieje.

Pierniczki migdałowe



Składniki:

- 1 szklanka mąki migdałowej (zmielone migdały)
- 1 łyżeczka cynamonu,
- 1 łyżeczka imbiru,
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1/2 łyżeczki przyprawy do piernika (bez cukru)
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka erytrolu lub ksylitolu
- 3 łyżki masła klarowanego
- laska wanilii
- 1-2 łyżki wody

Sposób wykonania:

Mąkę połączyć z przyprawami, proszkiem do pieczenia i erytrole. Dodać olej kokosowy, całość wymieszać.

Następnie dodać trochę wody i zagnieść ciasto.

Gdy wszystko będzie dokładnie połączone, łyżką nabierać ciasto, a wilgotnymi dłońmi formować ciasteczka.

Piec przez 10 minut w piekarniku w 180 stopniach.

Pierniczki owsiane



Składniki:

- 1 szklanka zmielonych płatków owsianych
- 1 szklanka zmielonych otrębów pszennych
 - 1 łyżka miodu
 - 2 łyżki stewii
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 opakowania przyprawy do piernika
 - 1 łyżka oliwy z oliwek
 - 1 jajo
- 1/3 szklanki ciepłego mleka 0,5%

Sposób wykonania:

Otręby i płatki zmielić, odmierzyć szklanke, wysypać na stolnicę, dolać rozpuszczony miód i wymieszać, dodać stewię, sodę, przyprawę do piernika, oliwę i jedno jajko. Zagnieść ciasto dodać mleko, dokładnie wyrabiać przez 10 minut. Za pomocą formy wycinać pierniczki, ułożyć na blaszce i piec ok. 10-15 minut w temperaturze 180 stopni.

Trufle bakaliowe



Składniki:

- 100g suszonych daktyli
- 100g orzeszków ziemnych
- 1 łyżka kakao
- 1-2 łyżki dobrej jakości masła orzechowego
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
- kakao i mielone orzeszki ziemne do obtoczenia

Sposób wykonania:

Daktyle namaczać w ciepłej wodzie, odstawić na około pół godziny. Po tym czasie odsączyć i dodać pozostałe składniki, razem zmiksować.

Z powstałej masy uformować kulki, każdą obtaczać w kakao lub mielonych orzeszkach ziemnych, przechowywać w lodówce.

Napar świąteczny



Składniki: (2 porcje)

-1 pomarańcza

-1 jabłko

-2 plastry imbiru

-2 goździki

-3 łyżeczki miodu

-woda/herbata

-laska cynamonu/szczypta cynamonu

Sposób wykonania:

Pokrojoną pomarańczę oraz jabłko i imbir zalać wrzątkiem/herbatą. Gdy napar ostygnie dodać przyprawy i miód.

Życzymy spokojnych
i
rodzinnych Świąt