

PRZEPISY NA WIELKANOC



**nie tylko
dieta**

- Karina Słota -

NATURALNE PISANKI

Aby naturalnie zabarwić skorupki jajek
wybierz jeden z polecanych składników:

- **czzerwony** - czerwona cebula
- **różowy** - burak lub sok z buraka
- **niebieski/fioletowy** - jagody, owoce czarnego bzu, borówka amerykańska, czerwona kapusta (każdy składnik da inny odcień - od ciemnego fioletu po błękit)
- **żółty** - kurkuma lub szafran
- **pomarańczowy** - dynia, marchew lub batat
- **zielony** - szpinak, pokrzywa lub natka pietruszki
- **brązowy** - kawa, łupiny żółtej cebuli lub czarna herbata

1. Mieszymy dany składnik z wodą, doprowadzamy do wrzenia, a następnie gotujemy pod przykryciem przez 20 minut.
2. Po tym czasie wywar odcedzamy do szklanego słoika i dodajemy 2 łyżki octu.
3. Wkładamy do środka ugotowane jajka, tak aby dokładnie były przykryte barwnikiem i zakręcamy.
4. Jajka moczymy w roztworze przez minimum godzinę, ale można też przez całą noc przechowując je w lodówce.

Intensywność koloru zależy od długości moczenia ugotowanych jajek w roztworze.

**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -



JAJKA FASZEROWANE SUSZONYMI POMIDORAMI I FETA

Składniki na 4 porcje:

- 6 jajek
- 50 g sera feta
- 2 łyżeczki majonezu
- 50 g jogurtu typu islandzkiego SKYR
- 6 odsączonych z zalewy suszonych pomidorów
- 3 łyżki pokrojonego szczypiorku

Przygotowanie:

1. Ugotowane jajka przekroić na pół i wyjąć żółtka.
2. Do żółtek dodać fetę, majonez, drobno posiekane suszone pomidory, sól, pieprz, jogurt i połowę szczypiorku.
Wszystko dokładnie wymieszać.
3. Białka jajek napełnić farszem i posypać resztą szczypiorku.

**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -



JAJKA FASZEROWANE SALSĄ Z AWOKADO

Składniki na 4 porcje:

- 6 jajek
- 1 miękkie awokado
- łyżka soku z limonki
- 1/2 ząbka czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
 - pomidor
- 2 łyżki szczypiorku
 - szczypta chili

Przygotowanie:

1. Ugotowane jajka przekroić na pół i wyjąć żółtka.
2. Pomidora sparzyć i obrać ze skórki. Wydrążyć nasiona.
3. Awokado rozgnieść widelcem razem z żółtkami. Skropić sokiem z limonki, dodać oliwę, sól, pieprz i chili. Do pasty dodać drobno pokrojonego pomidora.
4. Białka jajek napęlić farszem i posypać resztą szczypiorku.



**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -

FIT SAŁATKA JARZYNOWA

Składniki na 4 porcje:

- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 2 ziemniaki
- 2 ogórki konserwowe
- pół jabłka
- 1/4 pora
- 3 jajka
- mała puszka zielonego groszku mini
- 150 g jogurtu naturalnego
- 4 łyżki majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- 4 łyżki natki pietruszki

Przygotowanie:

1. Marchewkę, pietruszkę i ziemniaki ugotować w osolonej wodzie do miękkości.
2. Jajka ugotować na twardo, a następnie obrać i pokroić w kostkę. Przełożyć do miski.
3. Wszystkie warzywa i owoce również pokroić w drobną kostkę i dodać do jajek. Całość doprawić solą i pieprzem.
4. Dodać odsączony groszek.
5. Jogurt naturalny wymieszać z majonezem, musztardą i natką pietruszki.
6. Gotowy sos wymieszać z pozostałymi składnikami sałatki.

**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -



PASTA Z WĘDZONEJ RYBY Z JAJKIEM, OGÓRKIEM KISZONYM I CEBULKĄ

Składniki na 4 porcje:

- 4 jajka
- 500 g wędzonej makreli
 - mała cebula
 - 4 ogórki kiszone
 - 1 łyżka majonezu
- 100 g jogurtu typu islandzkiego SKYR
 - szczypiorek

Przygotowanie:

1. Jajka ugotować na twardo i drobno posiekać.
2. Makrele oczyścić z ości i wymieszać z jajkami.
3. Dodać drobno pokrojone warzywa i sos jogurtowo-majonezowy.
4. Doprawić według uznania.



**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -

WIOSENNA SAŁATKA Z KIEŁKAMI

Składniki na 4 porcje:

- 4 jajka
- 50 g fety
- 1/2 dużej sałaty rzymskiej
 - rzodkiewki
 - ogórek zielony
 - kiełki lucerny
- 50 g płatków migdałów
- 150 g jogurtu typu islandzkiego SKYR
 - 1 łyżka majonezu
 - 5 łyżek koperku

Przygotowanie:

1. Jajka ugotować na twardo i pokroić na ćwiartki.
2. Warzywa pokroić i połączyć z jajkami w sałatkę.
3. Wymieszać jogurt z majonezem i posiekanym koperkiem.
Przyprawić według uznania.
4. Posypać kiełkami, pokrojoną fetą i płatkami migdałów.

**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -



ŻUREK WEGETARIAŃSKI

Składniki na 4 porcje:

- cała włoszczyzna
 - cebula
- natka pietruszki/koperek
 - 2 ząbki czosnku
- 4 ziela angielskie i 4 nasiona pieprzu
 - 2 liście laurowe
- 2 łyżki oleju rzepakowego
 - 1,25 l wody
- 300 ml żurku ze sklepu (z mąką żytnią)
 - 3 łyżeczki majeranku
 - 1 łyżka chrzanu
 - 6 łyżek śmietanki 12 %

Do podania:

- jajka
- ugotowane ziemniaki

Przygotowanie:

1. Włoszczyznę pokroić na mniejsze kawałki i przełożyć do garnka. Dodać pokrojoną na pół cebulę, natkę, czosnek, ziele angielskie, liście laurowe, pieprz ziarnisty, olej, gałązkę koperku, 3/4 łyżeczki soki i zmielony pieprz. Wlej wodę i zagotuj na większym ogniu. Następnie zmniejsz ogień i gotuj przez 55-60 min.
3. Wywar przecedź przez sitko do czystego garnka, dodaj żurek, majeranek, chrzan i ząbek czosnku. Wymieszaj i zagotuj na małym ogniu.
4. Dodaj śmietankę i chwilę gotuj na małym ogniu. Sprawdź doprawienie.
5. Podawaj z ugotowanymi jajkami i/lub ziemniakami.



**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -

PASZTET Z SOCZEWICY I BATATÓW

Składniki na 10 porcji:

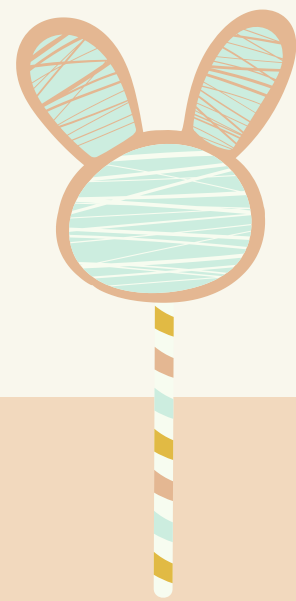
- 400 g czerwonej soczewicy
 - 500 ml bulionu
- 500 g obranych batatów
 - cebula
 - 2 ząbki czosnku
 - 2 łyżki oliwy
 - 3 jajka
- przyprawy: 1 łyżka słodkiej papryki, 1 łyżka kurkumy, 1 łyżeczka kuminu rzymskiego, 1 łyżeczka curry, 1/2 łyżeczka suszonego imbiru, 1/4 łyżeczki chili, sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Soczewicę ugotować na bulionie. Po 10 minutach dodać przyprawy i gotować aż do miękkości soczewicy. Wystudzić.
2. Bataty i cebulę zetrzeć na tarce. Czosnek przecisnąć przez praskę. Całość poddusić na oliwie i doprawić solą. Wystudzić.
3. Połączyć wszystkie składniki i dodać jajka. Dokładnie wymieszać.
4. Włożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 55-60 minut w 180 stopniach.

**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -



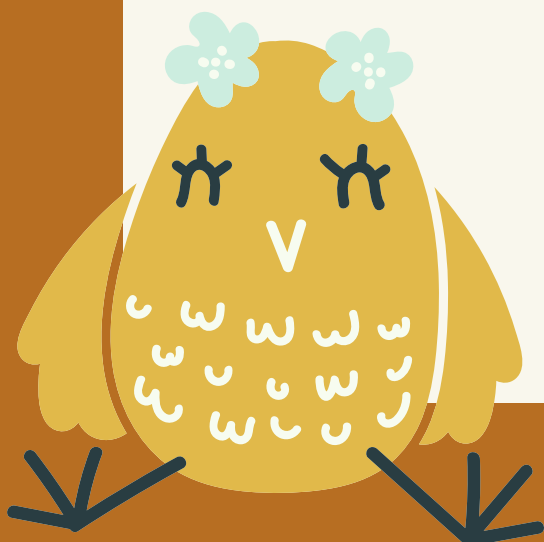
SMALEC Z FASOLI

Składniki:

- 400 g ugotowanej białej fasoli
 - cebula
- 2 łyżki oleju rzepakowego
 - sól i pieprz
- ogórki kiszane
 - kielki

Przygotowanie:

1. Cebulę pokrojoną w kostkę zeszklić na oliwie.
2. Fasolę odcedzić zostawiając kilka łyżek zalewy.
3. Cebulkę dodać do fasoli i dokładnie rozgnieść, aby powstała pasta.
Doprawić według uznania.
4. Podawać z kiszonymi ogórkami i kiełkami.



**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -

BABKA WIELKANOCNA

Składniki:

- 4 duże jajka
- 200 g oleju rzepakowego
- sok z cytryny
- skórka z cytryny (tylko żółta część)
- szklanka erytrytolu lub $\frac{3}{4}$ szklanki ksylitolu
- szklanka mąki pszennej/orkiszowej
- $\frac{1}{2}$ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka masła do wysmarowania formy
- 3 łyżki mielonych migdałów do obsypania wysmarowanej formy
- 50 g gorzkiej czekolady

Przygotowanie:

1. Formę na babkę wysmarować masłem i posypać mielonymi migdałami.
2. Piekarnik nagrzać do 170 stopni Celsjusza na trybie góra/dół.
3. W garnuszku wymieszać olej z sokiem i skórką cytrynową.
4. W misce ubić jajka (muszą być w temperaturze pokojowej) na puszystą pianę z dodatkiem erytrytolu.
5. Przesiać mąki z proszkiem do pieczenia i dodać je do ubitych jajek. Zmiksować na małych obrotach do połączenia składników na jednolite ciasto.
6. Do ciasta dodać olej i ponownie zmiksować do połączenia składników. Masę przelać do formy na babkę i piec przez około 45 minut.
7. Ostudzoną babkę wyjąć z formy i ozdobić roztopioną, gorzką czekoladą.

**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -



LEKKI SERNIK Z MUSEM TRUSKAWKOWYM

Składniki na 10 porcji:

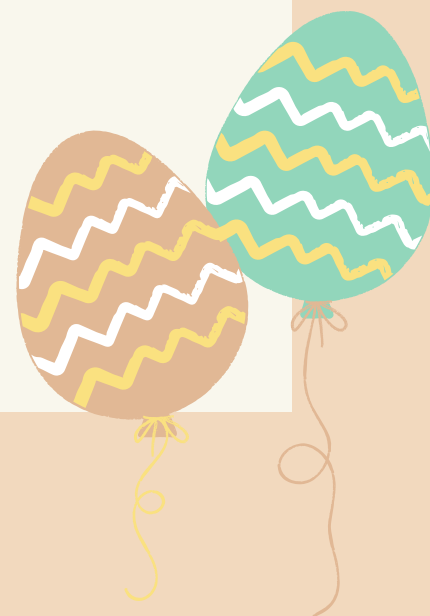
- 500 g twarogu sernikowego
 - 250 g serka ricotta
- budyn śmietankowy (proszek)
 - pół szklanki ksylitolu
- nasionka wanilii lub aromat waniliowy
 - jajko
- 200 g mrożonych truskawek
 - 2 łyżki ksylitolu

Przygotowanie:

1. Twaróg sernikowy zmiksować z serkiem ricotta, ksylitolem, wanilią i budyniem. Dodać jajko i miksować do połączenia składników.
2. Truskawki rozmrozić, zagotować i zblendować z dodatkiem 2 łyżek ksylitolu.
3. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie wyłożyć na nią masę serową.
4. Ciasto piec przez 35 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.
5. Upieczone ciasto ostudzić i schłodzić w lodówce.
6. Podawać z musem truskawkowym.

**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -



MAZUREK WIELKANOCNY

Składniki:

- 150 g mąki orkiszowej (typ 680)
- 115 g maki kukurydzianej
- 130 g zimnego masła
- 5 łyżek erytrytolu
- 2 żółtka i jedno białko
- 125 g jogurtu naturalnego
- 4 łyżki miodu
- 3 łyżki gorzkiego kakao
- 125 g serka ricotta
- migdały w płatkach do ozdoby

Przygotowanie:

1. Oddzielić białka od żółtek.
2. Piekarnik nagrzać do 180 stopni na trybie góra/dół.
3. Masło pokroić na mniejsze kawałki i zagnieść na luźną kruszonkę z mąką i erytrytolem. Dodać żółtka, białko i ponownie zagnieść całość na gładkie ciasto.
4. Na blaszce od piekarnika położyć papier do pieczenia, a na nim ciasto. Uformować docelowy kształt. Następnie położyć drugą warstwę papieru i lekko rozwałkować, aby wyrównać całość. Ugnieść ciasto tak, aby uformować boki o wysokości 1 cm. Boki lekko ugnieść końcówką widelca, aby powstał wzorek.
5. Gotowy spód nakłuć w kilku miejscach widelcem i piec w piekarniku przez około 35 minut.
6. Przygotować krem miksując jogurt z kakao, ricottą i miodem.
7. Gotowy spód do ciasta wypełnić kremem i ozdobić według uznania np. migdałami lub orzechami laskowymi.

**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -



POŁĘDWICZKI W SOSIE MUSZTARDOWYM Z PIECZARKAMI

Składniki na 4 porcje:

- 450 g polędwiczki wieprzowej lub indyczej
 - 300 g pieczarek
 - 3 łyżki musztardy francuskiej
 - 1 łyżeczka musztardy miodowej
 - 2 łyżki oliwy
 - 125 g jogurtu naturalnego
 - 1 łyżka sosu sojowego
 - 2 łyżki natki pietruszki
 - 1 łyżeczka suszonego oregano

Przygotowanie:

1. Polędwiczkę pokroić na 1,5 cm plasterki i doprawić świeżo mielonym pieprzem i oregano.
2. Pieczarki pokroić na ćwiartki i poddusić na łyżce oliwy co chwilę mieszając. Zdjąć z patelni.
3. Dodać drugą łyżkę oliwy na tę samą patelnię i podsmażyć mięso przez 2 minuty z każdej strony doprawiając solą.
4. Dodać musztardę, natkę i wymieszać. Dodać pieczarki, jogurt wymieszany z sosem sojowym i zagotować.
5. Podawać z kaszą/ziemniakami i ogórkami kiszonymi.



**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -

KURCZAK ZAPIEKANY Z PORAMI

Składniki na 4 porcje:

- 600 g filetów z piersi kurczaka
 - 2 pory
 - 2 ząbki czosnku
 - 2 łyżki oliwy z oliwek
 - 1 łyżka soku z cytryny
- 60 ml śmietanki 12% tłuszczu
 - 120 g mozzarelli light
- przyprawy: 1/2 łyżeczki czerwonej papryki w proszku, 1/2 łyżeczki tymianku, sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Filety z kurczaka pokroić na cztery części.
2. Mięso doprawić solą, pieprzem, papryką i tymiankiem. Natrzeć sokiem z cytryny i łyżką oliwy.
3. Piekarnik nagrzać do 180 stopni.
4. Pora pokroić wzdłuż na pół, a następnie w plasterki. Ułożyć na dnie naczynia żaroodpornego i doprawić solą.
5. Na pokrojonego pora położyć filety z kurczaka i polać resztą oliwy. Piec przez 30 minut.
6. Po tym czasie polać kurczaka śmietanką i posypać pokrojoną mozzarellą. Piec przez kolejne 5 minut, aby zarumienić ser.
7. Podawać z ulubionymi dodatkami.

**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -



ŁOSOŚ Z SOSEM KOPERKOWYM

Składniki na 4 porcje:

- 600 g filetów z łososia
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu

Sos koperkowy:

- 3/4 szklanki bulionu
- szczypta kurkumy
- 50 ml śmietanki 12%
- szczypta granulowanego czosnku
- 1/2 pęczka koperku
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny

Przygotowanie:

1. Filety z łososia podzielić na 4 porcje, doprawić solą, pieprzem, sosem sojowym, sokiem z cytryny, oliwą i miodem. Dokładnie natrzeć i odłożyć na godzinę do zamarynowania.
2. Piekarnik nagrzać do 180 stopni, ułożyć rybę w naczyniu żaroodpornym i piec przez 15-20 minut.
3. Bulion zagotować z kurkumą. Odlać trochę i dokładnie wymieszać w kubeczku ze śmietanką, czosnkiem i pieprzem. Dodać do bulionu, dolać sok z cytryny i gotować przez minutę. Na koniec dodać posiekany koperek, chwilę razem mieszać i odstawić z ognia.
4. Łososia podawać z sosem koperkowym i zielonymi warzywami, np. brokułem, fasolką szparagową lub szparagami.



**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -

Przepisy opracowane w oparciu o receptury zawarte na stronie
www.kwestiasmaku.pl i www.zdrowejestczadowe.pl

**nie tylko
dieta**

- Karina Stota -

