



dobry
dietetyk[®]



*Dietetyczne przepisy
na Święta*



dobrydietetyk.pl



SPIS TREŚCI

Jabłka pod owsianą kruszonką - 520 kcal	2
Pieczone jabłka pod chmurką jogurtową - 400 kcal	2
Kompot z suszu - 140 kcal.....	3
Korzenne ciasteczka owsiane ze skórą pomarańczy - 360 kcal	3
Trufle korzenne - 420 kcal.....	4
Serniczki z bakaliami - 500 kcal	4
Śledzie pod pierzynką - 420 kcal	5
Śledzie z cebulką w oleju lnianym - 340 kcal	5
Sałatka jarzynowa z brokułem - 270 kcal	6
Ryba po grecku - 210 kcal	6
Świąteczny Barszcz	7



JABŁKA POD OWSIĄNĄ KRUSZONKĄ - 520 KCAL



Składniki:

Cynamon	3 g (1 łyżeczka)
Jabłko	300 g (1 duża sztuka)
Masło	20 g (4 łyżeczki)
Miód	25 g (1 łyżka)
Płatki owsiane	50 g (5 łyżek)

Sposób przygotowania:

Owoce umyć, usunąć niejadalne części i pokroić na kawałki, przełożyć do żaroodpornego naczynka. Płatki rozdrobnić w malakserze, wymieszać z miodem i masłem, posypać gotową kruszonką owoce. Zapiekać około 20-25 minut w piekarniku nagrzanym do 180-200 stopni.

PIECZONE JABŁKA POD CHMURKĄ JOGURTOWĄ - 400 KCAL



Składniki:

Jabłko	300 g (1 duża sztuka)
Cynamon	3 g (1 łyżeczka)
Imbir tarty	1 g (szczypta)
Goździki	3 g (1 łyżeczka)
Miód	12 g (1 łyżeczka)
Orzechy włoskie	30 g (1 garść)
Jogurt naturalny	150 g (kubek)

Sposób przygotowania:

Jabłko umyć, następnie odciąć górną część w taki sposób by mogła spełnić rolę daszka. Środek jabłka wydrążyć pozostawiając ścianki grubości około 2 cm. W naczyniu połączyć przyprawy, miód i orzechy. Składniki wymieszać, nadziać jabłko. Wierzch przykryć daszkiem nakłutym goździkami. Piec w temperaturze 180 stopni około 30 minut. Udekorować jabłko jogurtem.

KOMPOT Z SUSZU - 140 KCAL



Składniki:

Gruszka suszona	20 g (2 plastry)
Jabłko suszone	20 g (2 plastry)
Morele suszone	10 g (1 sztuka)
Śliwki suszone	14 g (2 sztuki)
Woda	660 g (3 szklanki)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w garnku i gotować ok.30-60 minut.



KORZENNE CIASTECZKA OWSIANE ZE SKÓRKĄ POMARAŃCZY - 360 KCAL



Składniki:

Cynamon	3 g (1 łyżeczka)
Masło orzechowe bez soli	30 g (3 łyżeczki)
Skórka z pomarańczy tarta	10 g (1 łyżeczka)
Płatki owsiane	30 g (3 łyżki)
Jajo	25 g (pół sztuki)
Erytrol	20 g (2 łyżki)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki połączyć w celu uzyskania jednolitej masy. Uformować niewielkiej wielkości ciastka. Ułożyć na blaszce na papierze do pieczenia i piec ok. 20 minut w temperaturze 180 stopni.

TRUFLE KORZENNE - 420 KCAL



Składniki:

Daktyle suszone	50 g (10 sztuk)
Mąka kokosowa	12 g (2 łyżeczki)
Nasiona chia	15 g (3 łyżeczki)
Olej kokosowy	5 g (1/2 łyżeczki)
Przyprawa do piernika bez cukru	2 g (pół łyżeczki)
Wiórki kokosowe	24 g (4 łyżki)

Sposób przygotowania:

Daktyle zalać ciepłą wodą i odstawić na około 15 minut. Wiórki wrzucić na rozgrzaną patelnię (część zostawić do obtoczenia trufli) i cały czas mieszając prażyć, aż się zrumienią (uwaga, łatwo je przypalić). Uprażone wiórki umieścić w malakserze, dodać daktyle i połowę wody, w której się namaczały oraz pozostałe składniki. Następnie miksować aż do otrzymania gładkiej masy. Z masy ulepić równe kulki, obtoczyć je w pozostałych wiórkach i wstawić do lodówki aż stwardnieją (około godziny).

SERNICZKI Z BAKALIAMI - 500 KCAL



Składniki:

Budyń w proszku, śmietankowy	20 g (4 łyżeczki)
Erytrol	40 g (4 łyżki)
Jajo	50 g (1 sztuka)
Jogurt naturalny	75 g (pół małego kubka)
Rodzyнки suszone	15 g (pół garści)
Ser twarogowy chudy mielony	250 g (1 kostka)
Skórka z pomarańczy	10 g (1 łyżeczki)
Wanilia - ekstrakt	0,5 g (kilka kropli)

Sposób przygotowania:

Żółtko oddzielić od białka. Żółtko utrzeć mikserem z erytrole, dodać ser, jogurt i budyń w proszku. Całość zmiksować. Białko ubić na sztywną pianę z odrobiną soli. Wymieszać masę serową z pianą z białek i dodać rodzyнки, aromat oraz skórkę pomarańczową. Masę serową przełożyć do papilotek silikonowych i piec w piekarniku w 180 stopniach około 20-30 minut.

ŚLEDZIE POD PIERZYNKĄ - 420 KCAL



Składniki:

Burak gotowany	50 g (1 mała sztuka)
Cebula	25 g (pół małej sztuki)
Jajo	50 g (1 sztuka)
Jogurt naturalny	50 g (2 łyżki)
Musztarda	10 g (1 łyżeczka)
Ogórek kiszony	50 g (1 sztuka)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Ser żółty	15 g (1 plaster)
Sok z cytryny	3 g (1 łyżeczka)
Śledź solony	120 g (1 sztuka)
Ziemniaki	50 g 1 (mała sztuka)

Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować w mundurkach. Jajo ugotować na twardo. Śledzie wypłukać i pokroić na kawałki, następnie skropić sokiem z cytryny, wymieszać z drobno posiekaną cebulą, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i wyłożyć na dno salaterki. Ziemniaki obrać i pokroić w kosteczkę, wyłożyć na śledzie. Następnie dodać pokrojone w kosteczkę ogórki kiszone a na końcu starte buraki. Całość posmarować sosem jogurtowym z jogurtu, musztardy, soli i pieprzu. Wierzch posypać drobno posiekanym jajkiem oraz startym lub drobniutko posiekanym serem żółtym.

ŚLEDZIE Z CEBULKĄ W OLEJU LNIANYM - 340 KCAL



Składniki:

Cebula	25 g (pół małej sztuki)
Liść laurowy	2 g (2 liście)
Ocet winny	3 g (1 łyżeczka)
Olej lniany	20 g (2 łyżki)
Sok z cytryny	3 g (1 łyżeczka)
Śledź solony	120 g (1 sztuka)
Ziele angielskie	2 g (1 szczypta)

Sposób przygotowania:

Śledzie namoczyć w zimnej wodzie (minimum 3 godziny). Oplukać, osuszyć i pokroić na mniejsze kawałki. Cebulę posiekać, wymieszać z octem, cytryną, doprawić solą i pieprzem. Wymieszać z kawałkami śledzia w słoiczku lub na małym półmisku, dodać przyprawy i zalać olejem. Przykryć i odstawić najlepiej nawet na 2-3 dni.

SAŁATKA JARZYNOWA Z BROKUŁEM - 270 KCAL



Składniki:

Brokuły	50 g (pół porcji)
Cebula	25 g (pół małej sztuki)
Groszek zielony konserwowy	30 g (2 łyżki)
Jogurt naturalny	75 g (3 łyżki)
Kukurydza konserwowa	30 g (2 łyżki)
Majonez z olejem rzepakowym	10 g (1 łyżeczka)
Marchew	50 g (1 sztuka)
Pietruszka, liście	2 g (1 łyżeczka)
Pietruszka - korzeń	40 g (1 sztuka)
Seler korzeniowy	60 g (1 plaster)
Ziemniaki	100 g (1 średnia sztuka)

Sposób przygotowania:

Brokuła ugotować. Ziemniaki, marchew, pietruszkę, selera ugotować przed obraniem. Ostudzić, obrać i pokroić w kostkę. Dodać brokuła pokrojonego na mniejsze kawałki. Dodać pozostałe składniki, doprawić i wymieszać.

RYBA PO GRECKU - 210 KCAL



Składniki:

Filet z dorsza	120 g (sztuka)
Liść laurowy	1 g (1 sztuka)
Marchew	50 g (1 sztuka)
Oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)
Pietruszka - korzeń	20 g (pół sztuki)
Przecier pomidorowy	7 g (1 łyżeczka)
Przyprawa tymianek	1,5 g (pół)
Seler korzeniowy	60 g (1 plaster)
Sok z cytryny	6 g (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

Rybę umyć, osuszyć i skropić sokiem z cytryny. Doprawić odrobiną soli, pieprzu i tymiankiem. Włożyć do piekarnika i piec około 20 minut w 180 stopniach. Warzywa umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Oliwę rozgrzać na patelni, wrzucić warzywa i podsmażyć. Podlać kilkoma łyżkami wody, dodać liść laurowy i dusić do miękkości około 15 minut. Pod koniec duszenia dodać przecier pomidorowy, sól, pieprz. Sos zagotować i zalać nim rybę. Odstawić do ostygnięcia.

ŚWIĄTECZNY BARSZCZ



— Zakwas z buraka —

Składniki:

Buraki	1 kg
Czosnek	2 ząbki
Liść laurowy	klika sztuk
Ziele angielski	klika sztuk
Sól	do smaku

Sposób przygotowania:

Buraki obrać i pokroić. Czosnku obrać. Wsadzić do wyparzonego, dużego słoika i zalać chłodną, przegotowaną wcześniej wodą, tak, by buraki nie wystawały ponad poziom wody. Dodać soli w proporcji 1 łyżka na 1 litr dodanej wody. Na koniec dodać 2-3 liście laurowe i kilka ziaren ziela angielskiego. Odstawić na kilka dni przykrywając ściereczką, co kilka dni ściągając czystą łyżką powstałą na wierzchu, białą pianę. Po kilku dniach zakwas jest gotowy.

— Barszcz —

Składniki:

Buraki kiszone z zakwasem	
Bulion warzywny	1,5 litra
Czosnek	2 ząbki
Suszone grzyby	klika sztuk
Pieprz	do smaku
Sól	do smaku
Ziele angielskie	do smaku
Majeranek	do smaku

Sposób przygotowania:

Wywar warzywny podgrzać, dodać buraki wraz z zakwasem i zmniejszyć ogień. Dorzucić ziele angielskie i liść laurowy, pieprz i suszone grzyby. Gotować na bardzo małym ogniu przez około 50 minut, na koniec doprawiając do smaku pieprzem i majerankiem oraz w razie potrzeby solą. Odstawić do wystygnięcia i precedzić. Podgrzać przed podaniem.