

Sezonowe

PRZEPISY

dobry
dietetyk®

Szparagi

dobry
dietetyk®

Makaron z indykiem w porach ze szparagami

Składniki

Czosnek	1 ząbek	4 g
Filet z indyka	porcja	180 g
Makaron pełnoziarnisty	porcja	50 g
Oliwa z oliwek	łyżeczka	5 g
Por	kawałek	50 g
Szparagi zielone	5 sztuk	200 g

Sposób przygotowania

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Od szparagów oddzielić części niejadalne, podzielić je na kawałki długości około 4 cm i sparzyć wrzątkiem. Mięso pokroić w podłużne paski. Por pokroić w plasterki i wrzucić na rozgrzaną oliwę. Gdy zmiękną, dodać indyka, następnie szparagi oraz czosnek przeciśnięty przez praskę. Danie podlać wodą i dusić pod przykryciem około 10-15 minut. Pod koniec dodać sól z pieprzem, ugotowany makaron i wymieszać.

Sałatka ze szparagami, jajem w koszulce i mixem sałat

Składniki

Jajo	2 sztuki	100 g
Masło klarowane	1 łyżka	10 g
Mix sałat	2 garści	50 g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10 g
Szparagi zielone	10 sztuk	300 g

Sposób przygotowania

Szparagi pokroić w kawałki, ugotować i podsmażyć krótko na maśle lub oliwie. Sałatę rozłożyć na talerzu, skropić oliwą, położyć szparagi. Jajka ugotować na miękko lub w koszulce i położyć na szparagach. Dosolić do smaku.

Zielone szparagi w otoczce szynki parmeńskiej

Składniki

Cytryna	1 plaster	15 g
Mix sałat	2 garści	50 g
Ocet balsamiczny	1 łyżeczka	5 g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10 g
Szparagi zielone	10 sztuk	300 g
Szynka parmeńska	4 plastry	40 g

Sposób przygotowania

Szparagi opłukać i osuszyć papierowym ręcznikiem. Następnie zawinąć ciasno w plasterki szynki parmeńskiej. Ułożyć na patelni grillowej z połową porcji oliwy i grillować obracając od czasu do czasu, aż szynka się zrumieni. Sałatę rozłożyć na talarze, polać winegretem przygotowanym z pozostałej oliwy, octu balsamicznego i soku z cytryny. Dosolić do smaku. Na wierzch sałaty położyć szparagi w szynce parmeńskiej.

Omlet ze szparagami i wędzonym łososiem

Składniki

Oliwa z oliwek	1 łyżka	10 g
Jajo	3 sztuki	150 g
Szparagi	5 sztuk	150 g
Łosoś wędzony	3/4 opakowania	75 g
Pomidorki koktajlowe	6 sztuk	120 g
Koper	1 łyżeczka	5 g

Sposób przygotowania

Szparagi umyć, odłamać twarde końce (same złamią się w odpowiednim miejscu). Łodyżki pokroić ukośnie na ok. 1/2 cm kawałki, główki pozostawić w całości. Wrzucić na lekko osolony wrzątek i gotować ok. 2 minuty, odcedzić. W misce roztrzepać widelcem jajka z dodatkiem soli i pieprzu. Dodać szparagi i łososia pokrojonego na kilka kawałków. Wszystko wymieszać łyżką. Na patelni rozgrzać oliwę. Wlać masę jajeczną z dodatkami. Dodać połówki pomidorków koktajlowych. Ustawić mały ogień, przykryć patelnię pokrywką i podgrzewać aż masa się zetnie przez ok. 5 minut. Gotowy omlet posypać świeżo zmielony pieprzem i udekorować koperkiem.

Zupa krem ze szparagów z pieczonym czosnkiem i grzanką

Składniki

Bagietka pełnoziarnista	pół sztuki	70 g
Bulion warzywny	1 szklanka	240 g
Czosnek	1 ząbek	4 g
Mleko krowie/roślinne	1/3 szklanki	55 g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10 g
Pietruszka, liście	2 łyżeczki	4 g
Ser Parmezan	1 łyżeczka	7 g
Szparagi	6 sztuk	160 g

Sposób przygotowania

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ze szparagów usunąć zdrewniałe końce i wraz z wyciśniętym przez praskę czosnkiem skropić oliwą i doprawić solą i pieprzem. Następnie ułożyć warzywa na przygotowanej blaszce. Piec przez około 10 minut, do momentu, kiedy szparagi będą miękkie, mieszając od czasu do czasu. Wyjąć z piekarnika, całość przełożyć do garnka i zblendować. Dodać bulion, mleko i znowu blendować na gładką konsystencję. Zupę gotować na średnim ogniu. Doprawić solą i pieprzem. Podawać udekorowaną natką pietruszki. Kawalek bagietki przekroić wzdłuż, posypać parmezanem każdą połówkę i zapiec w piekarniku.

Truskawki



dobry
dietetyk®

Babeczki owsiane z truskawkami

Składniki

Erytrol/miód	porcja	25 g
Jaja	1/2 sztuki	25 g
Mleko krowie/roślinne	5 łyżek	50 g
Olej kokosowy	2,5 łyżeczki	25 g
Płatki owsiane	10 łyżek	100 g
Proszek do pieczenia	1/2 łyżeczki	2 g
Cynamon	szczypta	1 g
Truskawki	garść	70 g

Sposób przygotowania

Płatki owsiane zmiksować na mąkę. Dodać pozostałe składniki (poza owocami) i wymieszać dokładnie. Dorzucić połowę owoców i całość zmiksować. Powstałe ciasto wlać do foremek wysmarowanych delikatnie tłuszczem. Pokroić resztę owoców i ułożyć na wierzchu każdej babeczki. Piec około 40 minut w 180 stopniach.

Sałatka z truskawkami, rukolą i olejem sezamowym

Składniki

Olej sezamowy	1 łyżka	10 g
Rukola	1 duża garść	30 g
Ser twarogowy	1/2 kostki	100 g
Sezam nasiona	2 łyżki	20 g
Sok z cytryny	1 łyżka	6 g
Erytrol	1 łyżka	10 g
Truskawki	1 szklanka	150 g

Sposób przygotowania

Rukolę umyć, przełożyć do miski, dodać twaróg, na wierzchu ułożyć obrane owoce. Olej wymieszać z sokiem z cytryny, ulubionymi ziołami, polać sałatkę. Posypać sezamem i erytrole.

Mleczna galaretka z musem owocowym

Składniki

Mleko krowie/roślinne	2/3 szklanki	165 g
Erytrol/miód	porcja	10 g
Truskawki	1 garść	70 g
Żelatyna	1/2 łyżeczki	2 g

Sposób przygotowania

Żelatynę namoczyć w 2 łyżkach zimnej wody. Mleko zagotować razem z substancją słodzącą. Do gotującego się mleka dodać rozpuszczoną żelatynę, wymieszać, przelać do miseczki i pozostawić do zastygnięcia. Truskawki umyć, obrać szypułki i zmiksować blenderem lub rozgnieść widelcem. Gotowym musem polać galaretkę

Bóh

dobry
dietetyk®

Pasta z bobu

Składniki

Bób	2 garście	160 g
Cebula	1/2 sztuki	25 g
Czosnek	1 ząbek	4 g
Ulubione przyprawy	wedle uznania	2g

Sposób przygotowania

Bób ugotować i obrać z łupin. Cebulę obrać i drobno pokroić. Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować na gładką masę. Pastę można podawać z pieczywem.

Sałatka z bobem i tuńczykiem

Składniki

Bób	1 garść	80 g
Makaron pełnoziarnisty	porcja	40 g
Pietruszka, liście	2 łyżeczki	4 g
Oliwa z oliwek	łyżka	10 g
Tuńczyk w sosie własnym	1/2 puszki	60 g
Sok z cytryny	łyżeczka	3 g

Sposób przygotowania

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Bób wrzucić na wrzącą wodę i gotować do miękkości (około 10-15 minut). Paprykę pokroić w kostkę, natkę posiekać, a tuńczyka odsączyć z wody. W misce wymieszać przygotowane składniki z oliwą, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami.

Zupa krem z bobu

Składniki

Bulion warzywny	szklanka	240 g
Ziemniaki	2 średnie sztuki	200 g
Por	kawałek	50 g
Cebula	1 mała sztuka	50 g
Bób	1 szklanka	170 g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	5 g
Pietruszka, liście	1 łyżeczka	2 g
Szczypiorek	1 łyżeczka	5 g

Sposób przygotowania

Bób ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i obrać. Pory oczyścić z zewnętrznych liści, pozostawić białą oraz jasno zieloną część, dokładnie opłukać pomiędzy warstwami, pokroić na plasterki. W garnku rozgrzać oliwę, dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę cebulę, wymieszać i zeszklić. Dodać pokrojone pory a po chwili obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Smażyć przez około 3 minuty co chwilę mieszając aż warzywa zmiękną. Zwiększyć ogień, wlać bulion i zagotować. Doprawić solą, zmniejszyć ogień przykryć i gotować warzywa do miękkości przez około 15 minut. Na 5 minut przed końcem dodać 3/4 porcji bobu, resztę zostawić. Dodać oliwę i zmiksować na gładki krem. Resztę niezmiśowanego bobu posiekać na desce, dodać posiekaną natkę i szczypiorek, wykorzystać jako posypkę do zupy.

Smacznego!

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ!

- Diety redukcyjne
- Dietetyka kliniczna
- Żywnienie kobiet w ciąży
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Dieta dla osób aktywnych

Wizyty stacjonarne, telefoniczne i wideo



www.dobrydietetyk.pl