

# MIKOŁAJKOWE PRZEPISY



MGR AGA MOMORA  
DIETETYK KLINICZNY

# SPIIS TREŚCI

1. Pierogi z soczewicą
2. Wyniosła zupa dyniowa
3. Sprytny łosoś w fit beszamelu
4. Magiczna sałatka z burakiem i pomarańczą
5. Fit malinowa chmurka
6. Kiszony pomarańcze
7. Ekspres przedświąteczne spaghetti



**MGR AGA MOMORA**  
**DIETETYK KLINICZNY**

# ♥ PIEROGI Z SOCZEWICĄ

## Ciasto:

500 g  
mąki orkiszowej razowej (+porcja mąki do podsypywania ciasta)  
300 ml gorącej wody  
1 jajko  
.

## Farsz:

300 g soczewicy czerwonej  
3 cebule  
100 g chudego lub półtłustego sera feta  
pieprz do smaku  
łyżka oleju rzepakowego

**Ciasto:** Do miski dodajemy mąkę, jajko i gorącą wodę. Mieszamy łyżką, po czym zagniatamy ciasto na elastyczną masę. Formujemy kule i dzielimy ciasto na 4 części. Pozostawiamy jedną część na blacie, a pozostałe przykrywamy ściereczką. Podsypujemy ciasto odrobiną mąki, aby nie przywierało do blatu. Rozwałkujemy a następnie wykrawamy okręgi.

**Farsz:** Soczewicę odmierzamy, płuczemy na sicie, po czym wsypujemy ją do szklanki (na szklankę soczewicy przypada 1,5 szklanki wody). Soczewicę wraz z porcją wody umieszczamy w garnku i zagotowujemy. Od zagotowania trzymamy na małym gazie pod przykryciem przez około 10 minut. Wyłączamy gaz i zostawiamy na kolejne 10 minut, aby doszła.

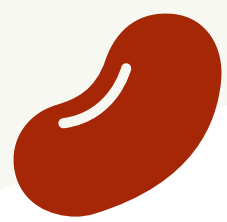
Cebule obieramy, kroimy w kostkę i dusimy na oleju rzepakowym. W mikserze mielimy ugotowaną soczewicę, ser i cebulę. Doprawiamy pieprzem.

## .. i w końcu

### lepienie czarujących pierogów!

Wykładamy po ok. 2 płaskie łyżeczki farszu i zalepiamy pierogi, robiąc falbankę lub dociskając widelcem. Układamy na ściereczce wysypanej mąką i przykrywamy, aby nie wysychały. W międzyczasie zagotowujemy duży garnek z wodą. Gotujemy partiami kilka minut, aż wypłyną i robią się miękkie.

inspiracja: <http://www.cookido.com>



# WYNIOSŁA ZUPA DYNIOWA

- 10 g imbiru, świeżego korzenia, obranego
- 1 - 2 ząbki czosnku
- 5 - 10 g papryczki chili, świeżej, bez gniazd nasiennych
- 50 g cebuli szalotki
- 2 łyżki oliwy
- 750 g dyni, Hokkaido, obranej, bez gniazd nasiennych
- 1 łyżeczka naturalnej kostki rosołowej (opcjonalnie)
- 500 g wody
- 300 g jogurtu probiotycznego (np. Activia)
- pieprz czarny, mielony, do smaku
- sól, do smaku
- kilka pistacji
- serek pleśniowy light (opcjonalnie)



## Jak wyniośle zrobić zupę?

Drobno posiekać imbir, czosnek, chili i szalotkę. Następnie wrzucić na rozgrzaną, posmarowaną oliwą patelnię. Dusić pod przykryciem kilka minut (w razie potrzeby podlać niewielką ilością wody).

Dynię pokroić w kostkę i dusić z warzywami ok. 5 min.

Warzywa przełożyć do garnka, dodać wodę i opcjonalnie bulionu warzywnego.

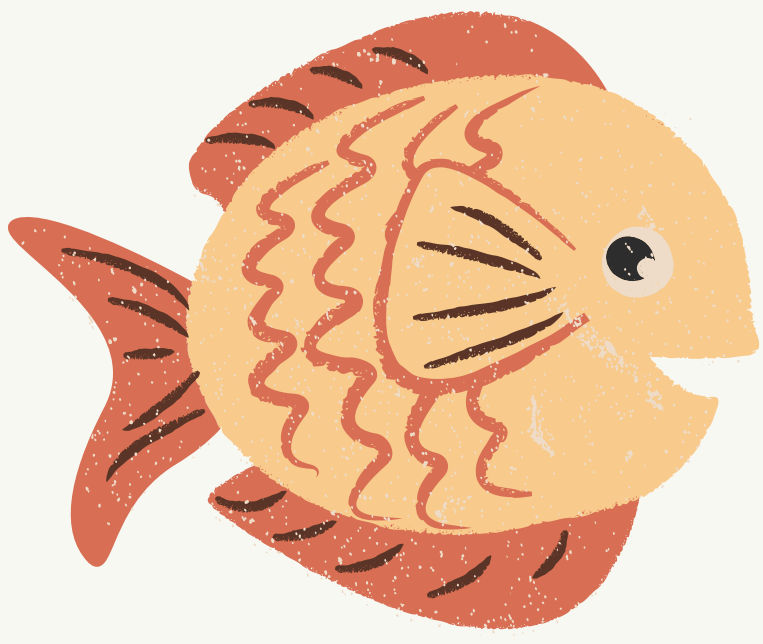
Gotować wszystko razem ok. 15 – 20 min. Wszystko dokładnie zblendować.

Po ostygnięciu wlać jogurt i wymieszać. Doprawić pieprzem i solą.

Przełożyć na talerz i posypać pokruszonymi pistacjami.

Podawać wyniośle np. z wkrojonym serkiem pleśniowy light!

inspiracja: <http://www.cookido.com>



# SPRYTNY ŁOSOŚ W FIT BESZAMELU

- porcja, świeżego fileta z łososa/pstrąga łososiowego (ok. 300 g)
- kilka dużych różyczek brokuła
- mała cytryna/pomarańcza
- łyżka sezamu
- pieprz cytrynowy
- ulubiona kasza np. bulgur

## Fiit beszamel

- 15 g oleju rzepakowego
- 15 g mąki orkiszowej
- 200 g mleka 0,5%
- duuużo szczypta gałki muszkatołowej, mielonej lub tartej
- szczypta soli

## Jak okiełznać sprytnego łososa?

Nastawić brokuły i kaszę.

Łososa umyć i osuszyć. Przekroić cytrynę na pół. Jedną część wycisnąć na łososa, a drugą pokroić na plasterki. Filet oprószyć pieprzem i ułożyć na nim plasterki.

Łososa przełożyć do naczynia do zapiekania lub owinąć w folię.

Rybę wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 st. C

(grzanie góra i dół). Piec przez około 15-20 min.

Na rozgrzaną patelnię wlać olej, dodać mąkę i gotować, jednocześnie mieszają ok. 3 min. Wlać powoli mleko i wsypać/zetrzeć gałkę muszkatołową i szczyptę soli, Gotować jeszcze chwilę. W razie potrzeby doprawić gałką, pieprzem i solą

Na talerzu ułożyć brokuły, kaszę i łososa. Dekoracyjnie połączyć sosem.

Brokuły posypać podprażonym wcześniej sezamem.

inspiracja: <http://www.cookido.com>

# MAGICZNA SAŁATKA Z BURAKIEM I POMARAŃCZĄ!

- 4 buraki gotowane lub pieczone
- kostka sera feta light
- duża pomarańcza lub dwie malutkie
- garść orzechów włoskich lub podprażonego słonecznika
- wybrany duży miks sałat

Magiczny sos:

- łyżka miodu spadziowego
- 4 łyżki octu balsamicznego lub soku z cytryny
- łyżka dobrej jakości musztardy



## Jak odkryć magię sałatki?

Przygotować miskę i wrzucić do niej przepłukany miks sałat. Pokroić buraka, ser feta i pomarańcze w kostkę, dorzucić do miks. Posypać orzechami (można podprażyć na suchej patelni). Składniki na sos wymieszać i poleć sosem sałatkę. Wszystko jeszcze raz wymieszać! Korzystać z magi sałatki!



# FIT MALINOWA CHMURKA

## **Biskopt:**

- 4 łyżki zmielonego na puder erytrytolu
- 2 same żółtka
- 2 całe jajka
- łyżka oleju rzepakowego
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki mąki ryżowej

## **Galaretka:**

- 350 g malin
- 2 galaretki truskawkowe bez cukru
- 5 łyżek erytrolu (lub wedle uznania)

## **Bitą śmietana:**

- 250 sera Ricotty
- 4 łyżki erytrolu (lub wedle uznania)

## **Beza:**

- 5 łyżek zmielonego na puder erytrolu
- 3 białka
- szczypta soli
- łyżeczka soku z cytryny
- pół łyżeczki mąki ziemniaczanej



**Biskopt:** Rozgrzać piekarnik do 180 °C. Formę wyłożyć papierem do pieczenia.

Białka oddzielić od żółtek i ubić (w sumie 2). Zmniejszyć obroty, dodać żółtka (w sumie 4), obie mąki i delikatnie zmiksować. Dodać olej, słodzik i zmiksować ponownie.

Wylać masę do formy i piec ok.15 min. w 180 °C (sprawdzić patyczkiem).

**Galaretka:** Galaretki rozpuścić wraz ze słodzikiem w 3 szklankach gorącej wody.

Poczekać, aż ostygną. Zamrożone maliny ułożyć na biskopcie.

Galaretkę po ostygnięciu wylać na biskopt. Wstawić do lodówki.

**Bitą śmietana:** Ricotte zblendować ze słodzikiem

**Beza:** Białka ubijać z solą, stopniowo dodając erytrol. Im dłużej ubijamy, tym lepiej.

Następnie dodać cytrynę, mąkę i wymieszać. Na blachę wyłożyć papier do pieczenia,

wylać masę i rozprowadzić w kształt ciasta. Posypać płatkami z migdałów (opcjonalnie)

Piec ok.1 h. w 90 °C. Wystudzić.

Wyciągnąć schłodzony biskopt z galaretką, rozprowadzić na nim bitą śmietaną i położyć bezę.

Rozpływać się w chmurce!

# KISZONE POMARAŃCZE

- 2 szklanki wody
- 2 łyżeczki soli (10-12g)
- ½ kg pomarańczy (lub ½ kg cytryn)
- przyprawy (wedle uznania):  
cynamon laski,  
goździki, kardamon i kolendra w ziarnach
- wyparzony słoik

## Jak zrobić rozkoszną kiszonkę?



Zacząć od porządnego umycia cytrusów. Pomarańcze pokroić na ćwiartki lub mniejsze części. Zagotować wodę i wymieszać z solą.

Do wyparzonego słoika włożyć cytrusy.

Dodać przypraw wedle uznania. Zalać wodą z solą.

Szczelnie zamknąć. Słoik zostawić w ciepłym, ciemnym miejscu na 3–14 dni (z każdym dniem zyskujemy wyraźniejszy smak).

Kiedy nam już będą smakować, to słoik odstawić do lodówki.

### Wskazówki:

1. Warto eksperymentować z przyprawami - raz dodając cynamon, raz kardamon, raz kolendrę. Warto mieszać różne przyprawy.
2. **Jeśli święta tuż za rogiem i nie możemy doczekać się efektu,** to pokrójmy cytrusy w cieńsze plasterki. Ukiszą się zdecydowanie szybciej!

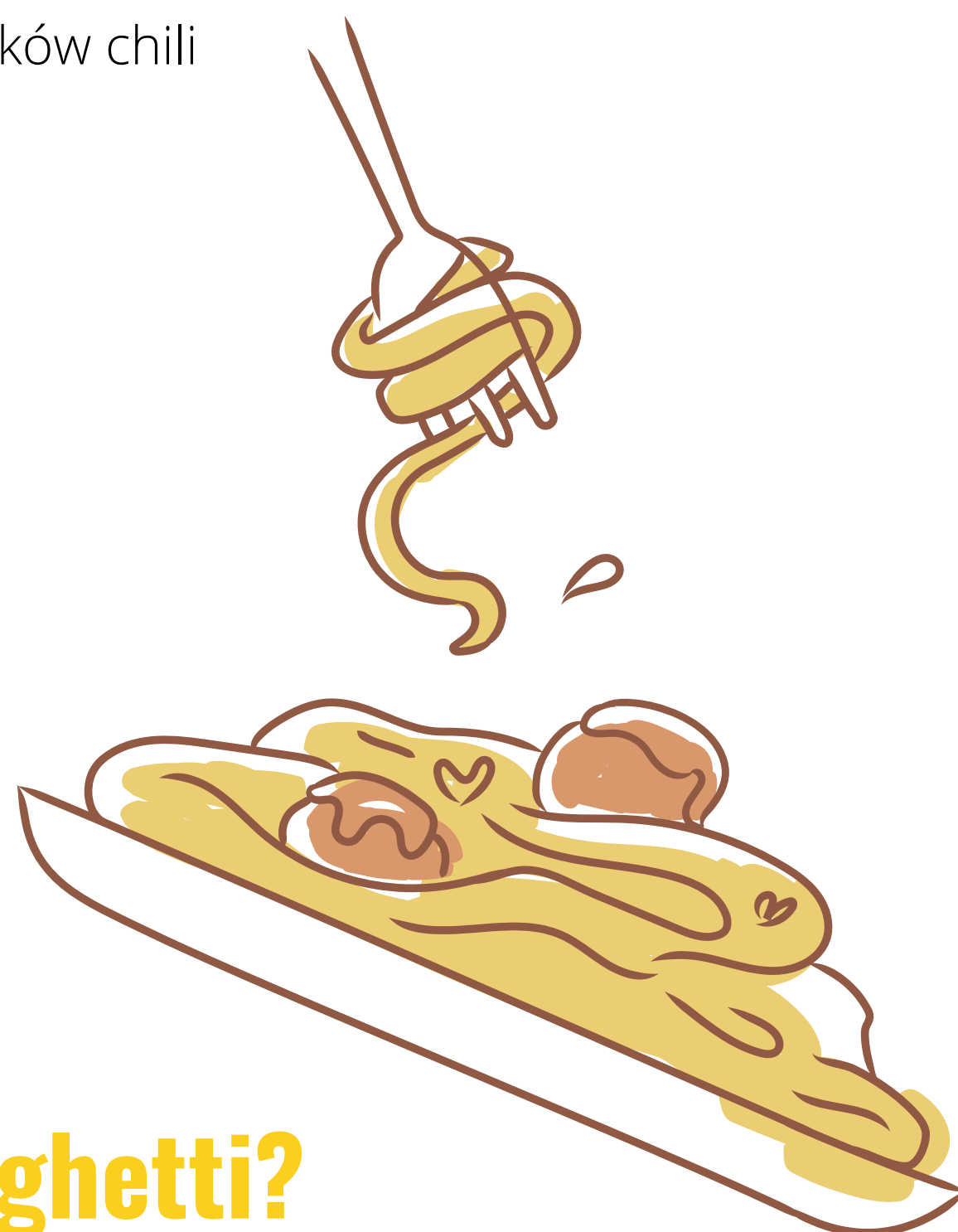
inspiracja: <http://www.blogsamar.com>



# EKSPRES SPAGHETTI

(gdy nie ma czasu przed świętami! ;) )

- 2 – 3 ząbki czosnku
- 1 – 2 suszone papryczki chili lub szczypta płatków chili
- skórka starta z ćwiartki cytryny
- gałązka rozmarynu
- 1 łyżka oliwy
- 1 puszka ciecierzycy / 1,5 szklanki ugotowanej
- spora szczypta pieprzu
- kilka garści szpinaku
- makaron spaghetti pełnoziarnisty
- garść pomidorków koktajlowych
- pęczek świeżej pietruszki
- 3-4 odsączone pomidory suszone



## Jak ekspresowo zrobić spaghetti?

Nastawić makaron.

Czosnek i papryczki posiekać. Zetrzeć skórę z cytryny.

Na patelnię wlać oliwę. Wsypać czosnek, papryczkę, skórę.

Podgrzewać na małym ogniu przez około 2 min, aż do momentu, gdy czosnek zacznie pachnieć. Dodać odcedzoną ciecierzycę i sporo pieprzu.

Zwiększyć ogień i dusić kolejne 2 – 3 min do momentu, aż ciecierzycza zacznie skwierczeć. Dodać szpinak i pokrojone na połówki pomidorki. Poddusić.

Ugotowany makaron odcedzić, zostawiając trochę wody.

Przełożyć na patelnię razem z 1/4 szklanki wody z gotowania. Podgrzewać wszystko na patelni, dokładnie mieszając. Kiedy makaron będzie pokryty aromatycznymi dodatkami, posypać posiekanymi pomidorkami suszonymi i świeżą pietruszką.

inspiracja: <https://www.jadlonomia.com>

# WESOŁYCH MIKOŁAJEK!

mgr Agnieszka Momora  
dietetyk kliniczny

kontakt: 792 793 187

[agnieszkamomora@gmail.com](mailto:agnieszkamomora@gmail.com)

