



Nierzbednik
Zajaczk

MGR AGNIESZKA MOMORA
DIETETYK KLINICZNY

792 793 187

Wstydlivy chlebek, co strzelił buraczka!

- 20 g posiekanych pestek z dyni lub orzechów włoskich
- 300 g mąki orkiszowej jasnej
- 130 mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- ½ łyżeczki soli (opcjonalnie)
- łyżeczka suszonego oregano
- łyżeczka suszonego tymianku
- łyżeczka suszonej bazylii
- ½ łyżeczki cukru
- 1 opakowanie suchych drożdży
- 250 g soku z czerwonych buraków
- 2 łyżki oleju rzepakowego



Jak zrobić chlebek i się nie zawstydzić?

Formę keksową (30 x 12 x 10 cm) wyłożyć papierem do pieczenia, posmarować olejem, odstawić.

Mąkę, pestki, sól i przyprawy wymieszać, wsypać suche drożdże i ponownie wymieszać.

W środku zrobić dołek, dodać oliwę, cukier i sok. Dobrze wyrobić rękoma lub mikserem, aż ciasto zacznie odchodzić od brzegów naczynia. Chleb przenieść do wysmarowanej olejem keksówki. Przykryć i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1 godz. W tym czasie rozgrzać piekarnik do temp. 200°C. Wyrośnięty chlebek piec 30-35 min w temp. 200°C. Po upieczeniu studzić na kratce.

Chlebek buraczany podawać z kolorową pastą np. z soczystego groszku i jakiem na miękko



przepis zmodyfikowany z cookido.pl

Wdzięczna za inspirację:

<https://cookidoo.pl/recipes/recipe/pl/r337620>

Pasta z pewnego siebie groszku i nieśmiałej mięty

- 2 kubki (ok. 400 g) mrożonego zielonego groszku
- garść liści świeżej mięty
- 4 łyżki soku z cytryny/limonki
- 2 łyżeczki oliwy
- kilka plasterków sera feta (do smaku)
- świeżo mielony pieprz
- szczypta soli
- ząbek czosnku
- posiekane pistacje do posypania
- 2 łyżki płatków drożdżowych (opcjonalnie)



Jak śmiało zrobić pastę?

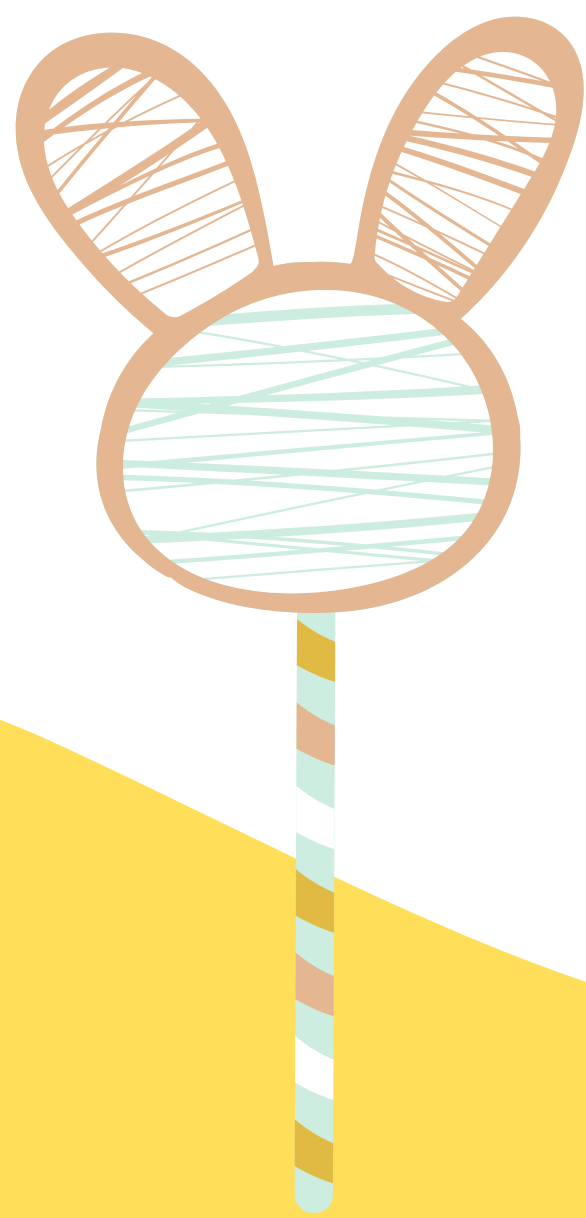
Groszek zalewamy wrzątkiem i gotujemy kilka minut (do miękkości).

Studzimy lub przelewamy zimną wodą, dodajemy sok z cytryny/limonki, oliwę, posiekaną miętę, płatki, sól, fetę, pieprz do smaku.

Miksujemy na jednorodną pastę.

Polecam podawać z chlebkiem, pokruszonymi na niego pistacjami i kiełkami np. z buraka

Jeśli do pasty dodamy trochę wody i płatki drożdżowe, uzyskamy dip do frytek z warzyw!



Lekki, a zadziorny hummus

- puszka ciecierzycy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki pasty tahini
- 2 łyżki jogurtu kokosowego
- 0,5 ząbka czosnku
- sól (maluśko),
- szczypta pieprzu cayenne
- kolendra do dekoracji



Jak upichcić zadziornego hummusa?

Ciecierzycę odsączyć z zalewy. Czosnek obierać. Zmiksować wszystkie składniki, aż masa uzyska jednolitą konsystencję. Pasta stanowi doskonały dodatek do kanapek i nadaje się jako dip do warzyw sezonowych!

przepis zmodyfikowany z książki
"Jamie Olivier - Superfood na co dzień"
Wdzięczna za inspirację ;)



Wszechmocne kule marchewkowe

- 120 g marchewki, pokrojonej na 2 cm kawałki
- 4 suszone daktyle
- 4 suszone morele
- 1 łyżeczka ekstraktu śmietankowego
- 80 g płatków owsianych, błyskawicznych
- ½ łyżeczki cynamonu, mielonego
- ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej, mielonej
- ¼ łyżeczki imbiru, suszonego, mielonego
- 60 ml gorącej wody
- pokruszone płatki migdałowe, do obtoczenia



Jak ukulać wszechmocne kulki?

Przygotowanie rozpocząć od zalania owoców gorącą wodą (trochę zmiękną).

Marchewkę obrać i pokroić na kilka kawałków.

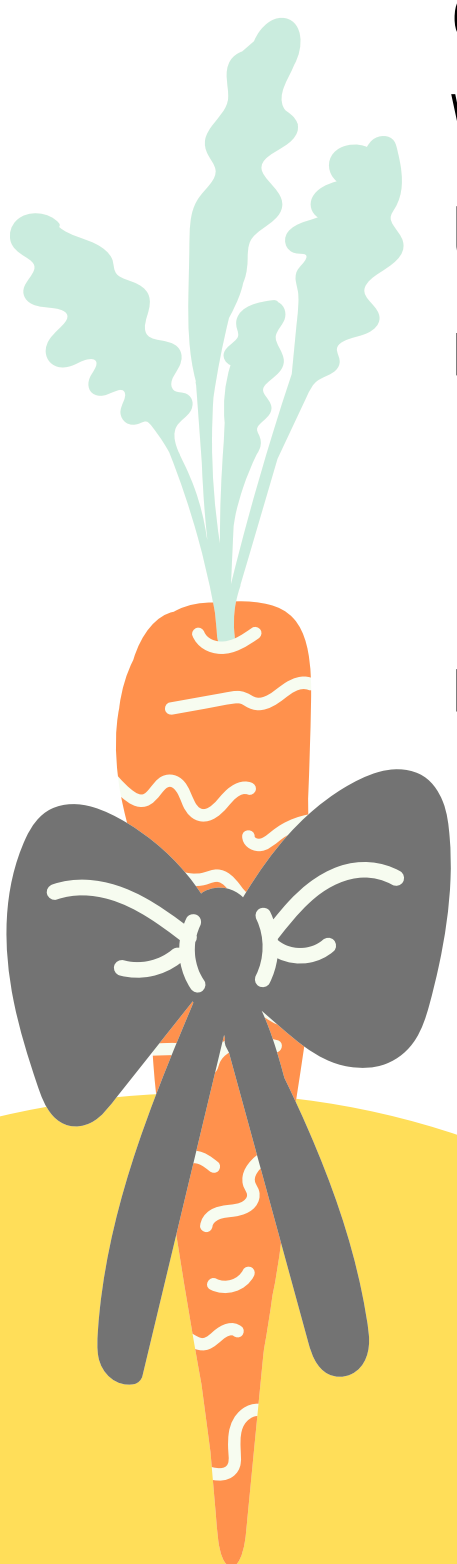
Miksowanie rozpocząć od marchewki – wrzucić ją do robota i poszatkować na bardzo drobne kawałki. Odsączyć owoce, posiekać i wsypać do marchewki. Wlać wodę, dodać ekstrakt, przyprawy i wszystko zmiksować. Dodać płatki owsiane – ponownie zmiksować. W razie potrzeby dolać odrobinę wody, aby masa na kulki była sklejona i gęsta. Uformować kulki (będą lekko kleić się do dłoni). Kulki obtoczyć pokruszonymi płatkami migdałów.

Najlepiej kulki podawać z dodatkiem białkowym
np. zanurzone w pucharku, w którym na dnie znajduje się serek ricotta

przepis zmodyfikowany z cookido.pl

Wdzięczna za inspirację:

<https://cookidoo.pl/recipes/recipe/pl/r414369>



Taktowne babeczki z jabłka i marchewki

- 120 g marchewki, pokrojonej na kawałki
- 100 g jabłka, pokrojonego na kawałki
- 150 g mąki orkiszowej
- 75 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 100 g erytrytolu
- 250 g mleka 1,5 %
- 20 g oleju rzepakowego
- 2 jajka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu, mielonego
- szczypta soli



Jak taktownie zrobić muffinki?

Rozgrzać piekarnik do temp. 200°C.

Do miksera włożyć marchewkę i jabłko, rozdrobnić. Dodać mąkę orkiszową i pełnoziarnistą, proszek do pieczenia, przyprawy, erytrytol, zblendować. Dodać mleko, olej i jajka, znów zblendować. Masę przełożyć do 20 silikonowych foremek na muffinki.

Piec 15-20 min w temp. 200°C. Odstawić na kratkę do studzenia. Pozostawić w foremkach na ok. 15 min do ostudzenia.

Muffinki najlepiej podawać z dodatkiem białkowym np. z puszką, zrobionym ze zblendowanego serka ziarnistego

przepis zmodyfikowany z cookido.pl

Wdzięczna za inspirację:

<https://cookidoo.pl/recipes/recipe/pl/r400092>



Zupka chrzanowa z pulpecikami i awokado (i nic już się nie schrzani!)

Pulpeciki

- 500 g mielonego mięsa drobiowego
- 1 jajko
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- 2 szczypty czosnku, granulowanego
- 2 szczypty papryki słodkiej, mielonej
- 2 szczypty natki pietruszki, suszonej
- 2 szczypty bazylii, suszonej
- 2 szczypty majeranku, suszonego
- 2 szczypty tymianku, suszonego
- szczypta chili, mielonego
- łyżeczka chrzanu ze słoiczka
- łyżeczka musztardy
- olej, do natłuszczenia dłoni

Zupka

- 100 g pora, tylko biała część,
- 150 g korzenia pietruszki
- ząbek czosnku
- 50 g selera naciowego
- 15 g oleju rzepakowego
- 150 g ziemniaków
- 800 g wody lub bulionu
- szczypta soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- serek naturalny Bieluch
- pół laski tartego chrzanu
- 3-4 łyżki chrzanu ze słoiczka



Pulpciki

Do miksera włożyć mięso, jajko, przyprawy, chrzan i musztardę, zmiksować. Dłonie natłuścić olejem, z masy formować pulpeciki. Pulpeciki poddusić w domowym bulionie lub ugotować na parze.

Zupka

Pora, korzeń pietruszki, czosnek i seler naciowy drobno pokroić i wrzucić na rozgrzaną, posmarowaną olejem patelnię. Dusić przez kilka minut. Po podduszeniu przełożyć warzywa do garnka. Zalać je wodą/bulionem. Gotować przez około 30-40 minut, aż warzywa zmiękną. Następnie dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować przez około 30 minut, po czym zmiksować zupę blenderem. Dodać chrzan i w razie konieczności doprawić. Pod koniec dodać serek bieluch. Serek hartujemy, blendując go w osobnym, wysokim naczyniu z małą ilością zupy. Zblendowaną masę dodajemy powoli do zupy, nie przestając jej blendować.

Zupkę podawać z pulpecikami w środku i wkrojonymi plasterkami awokado.

przepis zmodyfikowany od Ani Stelmach i cookido.pl
Wdzięczna za inspirację: <https://aniastarmach.pl/przepis/zupa>



Majonezik

- opakowanie serka wiejskiego (200g)
- jajko
- łyżeczka musztardy
- łyżeczka soku z cytryny
- szczypta (maluśka) soli
- 2 szczypty pieprzu
- porcja erytrytolu do smaku (np. łyżeczka)
- łyżeczka octu (może być winny lub jabłkowy)
- łyżeczka oleju rzepakowego.

Jajko ugotować na twardo. Obierać jeszcze ciepłe.

Podczas gotowania jajka w misce wymieszać serek, sok z cytryny, olej, musztardę, ocet i erytrytol. Na końcu pokroić ciepłe jajko w drobną kosteczkę, dodać do miski. Całość zmiksować na gładką masę (do uzyskania kremowej konsystencji).
Dodać pieprz, sól (maluśko)



Łąkowy omlecik

- duży banan
- 3 łyżki erytrytolu (opcjonalnie)
- 2 garście szpinaku
- 80 ml mleka 2%
- 40 g jogurtu
- 7 łyżek mąki pełnoziarnistej
- jajko
- łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- łyżeczka oleju rzepakowego
- łyżeczka miodu spadziowego (opcjonalnie)
- 0,5 łyżeczki skórki z cytryny
- ulubione owocki (porzeczka, maliny, granat)
- serek ziarnisty



Do miksera włożyć banan i szpinak, dodać jogurt, mleko, zmiksować.

Dodać mąkę, słodzik, jajko i sodę oczyszczoną zblendować ponownie.

Na kuchence rozgrzać niewielką ilość oleju na nieprzywierającej patelni. Chochelką wlewać porcje ciasta, formując placki lub omlet. Smażyć na średniej mocy palnika pod pokrywką. Następnie placki przewrócić i smażyć ok. 1 min.

Łąkowe omleciki możemy podawać ze zblendowanym puszką serowym lub serkiem ricotta.



Jajka w koszulce

(doskonale z chlebkiem buraczkowym i wybraną pastą)

W dużym garnku zagotować wodę, dodać **2 łyżki białego octu**.

Jajko rozbić do szklanki.

W garnku utworzyć wir, mieszając wodę łyżką.

W sam środek wiru wlać jajko. Gotować ok. 3-4 minuty.

Wyciągnąć, używając łyżki cedzakowej i położyć na chlebkę!



Jajka zająca nadziewane pastą pieczarkowo-pietruszkową

- 5 jajek
- 7 średnich pieczarek
- 1 mała cebula
- pół pęczka natki pietruszki
- 2 łyżki serka Bieluch
- 1 łyżeczka musztardy
- pieprz
- sól(maluśko)
- 1 łyżeczka oleju
- barwna posypka np. kielki z buraka

Jak zając faszeruje jajka?

Pieczarki oczyścić, umyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Na patelni rozgrzać olej, dodać pieczarki, dusić kilka minut, doprawić do smaku.

Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki, przekroić wzdłuż na połówki.

Wydrążyć żółtka, rozdrobnić je widelcem, wymieszać z pieczarkami, Bieluszkiem, musztardą, dodać pietruszkę. Za pomocą łyżeczki napełnić jajka farszem.

Gotowe jajka udekorować pietruszką i barwnymi dodatkami (np. kielki z buraka).





*Wesołych, w pełnym zdrowiu,
spokoju Świąt!*

MGR AGNIESZKA MOMORA
DIETETYK KLINICZNY

792 793 187

