

ZDROWE ŚWIĘTA Z NARODOWYM CENTRUM EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ



Przepisy od dietetyków Centrum Dietetycznego Online

KARP PIECZONY Z MIODEM I MIGDAŁAMI

SKŁADNIKI (3 porcje):

- ★ filet z karpia (ok. 400 g)
- ★ 2 pomarańcze
- ★ 2 cytryny
- ★ 1 łyżka miodu
- ★ sól
- ★ 1 łyżka migdałów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wyciśnij sok z cytryn i pomarańczy. Połowę soku z cytryn zachowaj na później, resztę soku z cytrusów wymieszaj z miodem. Rybę umyj pod bieżącą wodą, a następnie polej pozostawionym sokiem z cytryny i odstaw na 5-10 minut. Wypłucz rybę ponownie, osusz delikatnie ręcznikiem papierowym i umieść w naczyniu żaroodpornym skórą do góry. Skórę natnij nożem, całość posól i polej przygotowanym sokiem z cytrusów. Posyp posiekanymi migdałami lub płatkami migdałowymi. Piecz przez 30-40 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

- Energia: **251 kcal**
- Białko: **26 g**
- Tłuszcz: **8 g**
- Węglowodany: **18 g**
- Błonnik: **2 g**



SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z SELEREM NACIOWYM I JABŁKIEM

SKŁADNIKI (4 porcje):

- ★ 3 sztuki filetów śledziowych w oleju (ok. 220 g)
- ★ 2 łydgi selera naciowego
- ★ ½ bulwy kopru włoskiego
- ★ 1 jabłko
- ★ 2 łyżki soku z cytryny
- ★ 4 łyżki posiekanego szczypiorku
- ★ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ★ 1 łyżka octu jabłkowego
- ★ 1 łyżka miodu
- ★ 2 łyżki pestek dyni
- ★ przyprawy: sól, czarny pieprz

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

- Energia: 302 kcal
- Białko: 12 g
- Tłuszcz: 22 g
- Węglowodany: 16 g
- Błonnik: 4 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Śledzie wyjmij z zalewy i osusz papierowymi ręcznikami, a następnie pokrój na mniejsze, ok. 1 cm kawałki. Seler naciowy drobno posiekaj, koper włoski pokrój w plasterki, a jabłko obierz i zetrzyj na większych oczkach tarki. Całość wymieszaj razem z posiekanym koperkiem i sokiem z cytryny. Oliwę, ocet, miód oraz przyprawy dokładnie wymieszaj. Tak powstały sos połącz z pozostałymi składnikami, sałatkę podawaj posypaną pestkami dyni.

PASZTET Z DORSZA

SKŁADNIKI (4 porcje):

- ★ 5 filetów z dorsza (ok. 500 g)
- ★ 1 cytryna
- ★ 2 jaja
- ★ 3 garście pieczarek
- ★ ½ butki grahamki
- ★ ½ szklanki mleka
- ★ ½ cebuli
- ★ ½ pęczka pietruszki
- ★ 1 ząbek czosnku
- ★ 1 łyżka oleju rzepakowego
- ★ przyprawy: suszony tymianek, słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Filety natrzyj natrzyj z obu stron solą, pieprzem i sokiem wyciśniętym z cytryny. Cebulę pokrój w ćwiartki, zawiń w folię lub papier razem z rybą i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 30 minut. Pieczarki pokój w plastry, czosnek posiekaj i usmaż razem na rozgrzanym na patelni oleju. Butkę namocz w mleku, a jedno z przygotowanych jajek ugotuj na twardo. Ostudzoną rybę rozdrobnij widelcem i wymieszaj z cebulą, pieczarkami, czosnkiem, posiekanym jajkiem na twardo oraz odcisniętą z mleka butką. Tak powstałą masę zmiel przy pomocy maszynki do mięsa lub blendera. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki, surowe jajko oraz przyprawy i całość dokładnie wymieszaj, najlepiej ręką. Foremkę wyłóż papierem do pieczenia i przełóż do niej masę. Piecz pasztet przez ok. 30 minut w temperaturze 180°C. Ostudź pasztet przez wyjęciem go z foremki, podawaj na zimno np. z chrzanem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

- Energia: 217 kcal
- Białko: 29 g
- Tłuszcz: 7 g
- Węglowodany: 11 g
- Błonnik: 2 g

SAŁATKA Z BURAKÓW I POMARAŃCZY



SKŁADNIKI (4 porcje):

- ★ 5 małych buraków (500 g)
- ★ 1 pomarańcza (240 g)
- ★ garść orzechów włoskich (30 g)
- ★ 3 garście rukoli (60 g)
- ★ 2 łyżki oleju np. rzepakowego (20 g)
- ★ 1 łyżka miodu (25 g)
- ★ 1 łyżka octu balsamicznego (6 g)
- ★ przyprawy: sól, pieprz, przyprawa do piernika (bez dodatku cukru)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Buraki umyj i osusz, ale nie obieraj. Włóż je do naczynia żaroodpornego i przykryj pokrywką, piecz w temperaturze 180 °C przez ok. 1,5 - 2 godzin, aż będą miękkie. Pomarańczę obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Olej, miód, ocet i przyprawy wymieszaj razem by powstał dressing. Upieczone buraki ostudź, a następnie obierz i pokrój w kostkę. Rukolę umyj i osusz, orzechy włoskie posiekaj. Wymieszaj buraki, pomarańcze i rukolę razem, podawaj polane dressingiem i posypane orzechami.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

- Energia: 200 kcal
- Białko: 5 g
- Tłuszcz: 10 g
- Węglowodany: 26 g
- Błonnik: 5 g

PEŁNOZIARNISTE PIEROGI Z SOCZEWICĄ



PEŁNOZIARNISTE PIEROGI Z SOCZEWICĄ

SKŁADNIKI (20 porcji):

Ciasto:

- ★ 1 i ½ szklanki mąki orkiszowej typu 1850
- ★ 1 i ½ szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej typu 1850 (+ do podsypywania)
- ★ 4 łyżki siemienia lnianego mielonego
- ★ 3 łyżki nasion chia
- ★ ok. ½ szklanki ciepłej wody
- ★ 2 łyżki oleju rzepakowego
- ★ ½ łyżeczki soli himalajskiej

Farsz:

- ★ 1 szklanka soczewicy czerwonej
- ★ 2 średnie cebule
- ★ 2 ząbki czosnku
- ★ 2 łyżki oleju
- ★ przyprawy: sól, pieprz, majeranek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Farsz: Soczewicę optucz, zalej wodą w ilości 1 - 2 cm ponad poziom soczewicy. Gotuj przez około 15 - 30 minut, aż soczewica będzie miękka i wchłonie wodę. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju, zeszklij pokrojoną w kostkę cebulę. Dodaj pokrojony czosnek, wymieszaj i zdejmij z ognia. Dodaj do soczewicy. Całość przypraw majerankiem, solą oraz pieprzem.

Ciasto: Na stolnicę przesiej przez sitko obie mąki. Dodaj odmierzoną ilość mielonego siemienia lnianego oraz nasiona chia, lekko posól i wymieszaj. Do zrobionego na środku kopca wgłębienia wlej olej rzepakowy. Następnie stopniowo dodawaj ciepłą wodę i zagniataj ciasto. W razie potrzeby podsypuj mąką. Kiedy ciasto będzie wyrobione (nie będzie przyklejać się do rąk), rozwałkuj na grubość 2-3 mm. Za pomocą szklanki o ostrych brzegach wytnij okręgi. Na środku każdego umieść farsz (ok. 1 łyżeczki), następnie połącz brzegi dokładnie je sklejjąc. W międzyczasie w dużym, wysokim garnku zagotuj wodę. Kiedy zacznie wrzeć, wrzuć pierogi i gotuj do momentu, aż wypłyną na powierzchnię (ok. 3 minut). Po tym czasie pojedynczo wyjmij je z wody i ułóż na talerzu.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

- Energia: 114 g
- Białko: 5 g
- Tłuszcz: 4 g
- Węglowodany: 17 g
- Błonnik: 4 g

PEŁNOZIARNISTE PASZTECIKI Z PIECZARKAMI

SKŁADNIKI

Ciasto:

- ★ 1,5 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej (180 g)
- ★ 1 szklanka mąki pszennej typ 550 (120 g)
- ★ 3 łyżki otrębów
- ★ 20 g świeżych drożdży
- ★ 1 i 1/2 łyżeczki soli
- ★ 1 łyżeczka cukru
- ★ 1 szklanka ciepłej wody
- ★ 4 łyżki oliwy z oliwek
- ★ 1 jajko

Farsz:

- ★ 10 dużych pieczarek
- ★ 1 cebula
- ★ 1 łyżeczka siemienia lnianego
- ★ ½ pęczka natki pietruszki
- ★ przyprawy: sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Drożdże rozpuść w ciepłej wodzie z dodatkiem cukru i szczyptą soli i odstaw na kilka minut aż całość zacznie się pienić. Tak powstały rozczyń, oliwę oraz sól połącz z mąką i otrębami. Wyrobione ciasto odstaw w ciepłe miejsce na ok. 90 minut do wyrośnięcia (po godzinie należy przebić ciasto palcami). Pieczarki oczyść i pokrój w plasterki, cebulę drobno posiekaj i duś wszystko razem na patelni pod przykryciem dodając wcześniej kilka łyżek wody. Gdy pieczarki widocznie zmniejszą swoją objętość, a cebula zmięknie dodaj zmielone siemię lniane i gotuj jeszcze przez chwilę bez przykrycia, aż nadmiar wody odparuje. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki oraz przyprawy. Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na bardzo cienki prostokąt, który należy pociąć w spore kwadraty. Na każdym z nich nałóż na środek łyżkę farszu, brzegi sklej, tak by powstały trójkąty. Blachę wyłóż papierem do pieczenia, ułóż na nim paszteciki, posmaruj roztrzepanym jajkiem przy pomocy pędzelka i posyp otrębami. Piecz ok. 25 minut w temperaturze 180 °C.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

- Energia: **277 kcal**
- Białko: **9 g**
- Tłuszcz: **9 g**
- Węglowodany: **43 g**
- Błonnik: **7 g**

WIGILIJNA KAPUSTA Z GRZYBAMI

SKŁADNIKI (5 porcji):

- ★ 1 kg kiszonej kapusty
- ★ 2 szklanki suszonych grzybów
- ★ 1 marchew
- ★ 2 średnie cebule
- ★ 2 łyżki oleju rzepakowego
- ★ przyprawy: sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Grzyby umyj pod bieżącą wodą, następnie zalej 1 szklanką ciepłej, przegotowanej wody, mocz przez kilka godzin lub przez noc. Grzyby gotuj w wodzie w której się moczyły przez około 20 minut. Odcedź zachowując oddzielnie wywar i grzyby. Grzyby pokrój na mniejsze kawałki. Kapustę przepłucz pod bieżącą wodą, odcisnij i posiekaj, włóż do garnka i zalej wywarem z grzybów. Gotuj aż do miękkości przez ok. 40 - 60 minut. Marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Dodaj do gotującej się kapusty na ok. 10 minut przed końcem jej gotowania. Cebulę obierz i pokrój w kostkę. Zeszklij na patelni na 2 łyżkach oleju, następnie dodaj do ugotowanej kapusty, wymieszaj i zagotuj. Dopraw solą i pieprzem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

- Energia: **80 kcal**
- Białko: **3 g**
- Tłuszcz: **5 g**
- Węglowodany: **9 g**
- Błonnik: **5 g**

KUTIA Z KASZĄ PĘCZAK

SKŁADNIKI (5 porcji):

- ★ 1 szklanka maku
- ★ 1 szklanka suchej kaszy pęczak
- ★ 1 szklanka wody
- ★ ½ szklanki orzechów włoskich
- ★ ½ szklanki migdałów
- ★ 1 łyżeczka miodu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mak zmiel, kaszę pęczak ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Migdały zalej wrzątkiem, odstaw na ok. 5 minut, po tym czasie odlej wodę i zdejmij z nich skórkę. Następnie migdały oraz orzechy pokrój na drobniejsze kawałki. Pokrojone orzechy i migdały oraz miód dodaj do zmielonego maku i wymieszaj. Dodaj ostudzoną kaszę pęczak i ponownie wymieszaj.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

- Energia: **360 kcal**
- Białko: **11 g**
- Tłuszcz: **21 g**
- Węglowodany: **37 g**
- Błonnik: **9 g**



ŚWIĄTECZNY SERNIK

SKŁADNIKI (20 porcji):

- ★ 1 kg twarogu półtłustego
- ★ 1 szklanka mleka
- ★ 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- ★ 5 jaj
- ★ 3 łyżki miodu
- ★ 1 opakowanie mrożonych truskawek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę, a żółtka zmiksuj z miodem. Następnie dodawaj do żółtek stopniowo twaróg, mleko oraz mąkę ziemniaczaną, całość wymieszaj. Do powstałej masy dodaj ubitą pianę i delikatnie wymieszaj np. za pomocą łopatkki. Całość przetóż do formy lub tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz ok. 60 minut w temperaturze 170 °C. Truskawki po rozmrożeniu zmiksuj przy pomocy blendera. Gotowy sernik podawaj polany musm owocowym.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

- Energia: **108 kcal**
- Białko: **12 g**
- Tłuszcz: **4 g**
- Węglowodany: **7 g**
- Błonnik: **2 g**

PIERNIK PEŁNOZIARNISTY Z GRUSZKĄ



PIERNIK PEŁNOZIARNISTY Z GRUSZKĄ

SKŁADNIKI (15 porcji):

- ★ 3 jajka
- ★ 1 i ¼ szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej
- ★ 3 łyżki masła
- ★ ¾ szklanki mleka
- ★ 4 łyżki miodu
- ★ 2 gruszki
- ★ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ★ 2 łyżki cynamonu
- ★ 1 łyżka przyprawy do piernika

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę. Rozpuść masło i miód. Połącz mąkę, żółtka, mleko, przyprawę do piernika, cynamon, proszek do pieczenia i wymieszaj. Następnie dodaj rozpuszczone składniki i ponownie wymieszaj. Ubitą pianę przetóż do masy i delikatnie wymieszaj. Gruszki pokrój w kostkę, dodaj do masy i wymieszaj. Całość przetóż do prostokątnej małej foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz ok. 50-55 minut w temperaturze 180 °C.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

- Energia: **92 kcal**
- Białko: **3 g**
- Tłuszcz: **3 g**
- Węglowodany: **13 g**
- Błonnik: **2 g**



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy przede wszystkim zdrowia, odpoczynku od codzienności oraz rodzinnych spotkań w atmosferze pełnej radości i spokoju. Życzymy również wielu smakowitych potraw na stole, szczególnie w naszej zdrowszej wersji oraz aktywnego spędzenia choć części tego Świątecznego czasu.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej
www.ncez.pl

Zapisz się na bezpłatną konsultację dietetyczną online

