



Zdrowa kuchnia pełna smaku na Wielkanoc

Od Autorów:

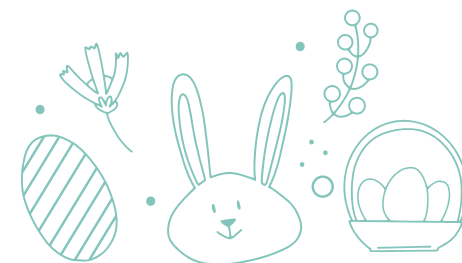
Prezentujemy wielkanocny e-book opracowany przez ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywniczej Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - Państwowego Instytutu Badawczego. Dowiesz się z niego, jak przygotować się do Świąt Wielkanocnych dbając o to, aby potrawy na świątecznym stole były smaczne, zdrowe i w duchu „no waste”, czyli w pełni wykorzystując zakupione produkty, bez ich marnowania. Inspiracją dla Ciebie będą przepisy bazujące na lokalnych i sezonowych produktach. W e-booku nie zabrakło przepisów na dania roślinne zgodne z modelem Talerza zdrowego żywienia i diety planetarnej. Do przepisów dołączyliśmy praktyczne wskazówki i porady, które warto wykorzystać w przygotowywaniu posiłków nie tylko od święta.

Treści merytoryczne przygotowały:

mgr Monika Kaczorek, mgr Sylwia Pacyna, mgr inż. Izabela Przybysz, mgr Aleksandra Wedziuk, mgr inż. Paula Nagel,
mgr Beata Bondyra-Wiśniewska – dietetyczki z Centrum Dietetycznego Online NCEŻ NIZP-PZH

Konsultacja merytoryczna: dr Katarzyna Wolnicka

Oprawa graficzna: Marta Kaczanowska



Zaplanuj Wielkanoc „no waste” - wykorzystaj w pełni wszystkie produkty

Według danych FAO* na świecie marnuje się rocznie ok. 1/3 produkowanej żywności, co stanowi aż 1,3 miliarda ton! Zadbaj o to, aby te Święta Wielkanocne przygotować w duchu „no waste” kierując się czterema prostymi zasadami:

Planuj

- sporządź listę potraw na świąteczny stół - uwzględnij liczbę gości oraz to, że Wielkanoc trwa tylko 2 dni
- zaplanuj potrawy tak, aby zakupione produkty wykorzystać do końca - posługuj się gramaturami lub miarami domowymi z przepisów

Przygotuj się

- zrób przegląd szafek i lodówki
- stwórz listę zakupów - produkty pogrupuj według wzoru na przedostatniej stronie
- nie wychodź głodny na zakupy
- czytaj etykiety i trzymaj się listy

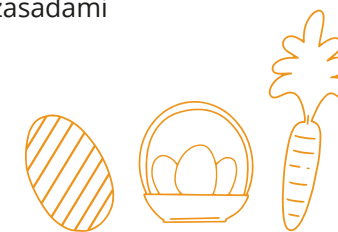
Organizuj

- trzymaj się zasady: pierwsze weszło - pierwsze wyszło (ang. FIFO - First In, First Out)
- przechowuj żywność w odpowiednich dla niej warunkach, zgodnie z informacją na opakowaniu
- w trakcie przygotowywania świątecznych potraw segreguj śmieci zgodnie z obowiązującymi zasadami

Dziel się

wtedy na pewno
nic się nie zmarnuje

- obdaruj swoich bliskich przygotowanymi potrawami - zapakuj jedzenie na wynos
- przekaz nadwyżkę świątecznych potraw do jadłodzielni w Twojej okolicy
- wykorzystaj mrożenie jako sposób przechowania potraw na dłużej i niemarnowania jedzenia
- z resztek produktów przygotuj dania jednogarnkowe lub zupę; dobrym pomysłem będą również muffiny jajeczne, do których można dodać pozostałe warzywa, niewykorzystane białka jaj, niedojedzony twarożek ze świątecznego śniadania czy czerstwe pieczywo



*FAO (ang. Food and Agriculture Organization of the United Nations) - Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa

WARZYWA W ROLI GŁÓWNEJ

Warzywa to niezbędny element zdrowej diety i nie powinno ich zabraknąć na talerzu również w Święta. Warto, aby stanowiły podstawę posiłków, a nie były jedynie dodatkiem. Zgodnie z **Zaleceniami Zdrowego Żywienia** powinniśmy spożywać co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie (z przewagą warzyw). W okresie wielkanocnym pojawiają się pierwsze wiosenne warzywa takie jak sałata, rzodkiewka, zielony groszek, szczypiorek czy kiełki (np. rzeżuchy), którymi warto wzbogacić świąteczne potrawy.

Wskazówki od dietetyka:

- Wybieraj warzywa lokalne i sezonowe.
- Najwięcej cennych składników odżywczych znajduje się w surowych warzywach, dlatego zadbaj, aby znalazły się na Twoim talerzu.
- Przechowuj warzywa w odpowiednich warunkach.
- Dokładnie umyj warzywa pod bieżącą wodą przed ich podaniem.





CZAS PRZYGOTOWANIA
20 min

LICZBA PORCJI
4
OK 20 ROLLSÓW

Warzywne rollsy z pastą z tofu

Składniki na pastę:

- ½ kostki naturalnego tofu
- garść rzodkiewek
- ½ pęczka szczypiorku
- 1 łyżka nasion słonecznika
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka jogurtu sojowego
- przyprawy: słodka papryka, zioła prowansalskie, świeża bazylia lub kolendra, pieprz czarny, szczypta soli

Do zawijania:

- 2 średnie cukinie

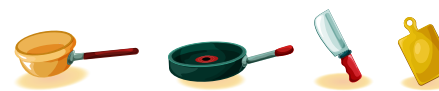
Sposób przygotowania:

Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni. Tofu zblendować ze słonecznikiem, jogurtem sojowym i sokiem z cytryny. Doprawić do smaku przyprawami. Rzodkiewki umyć, osuszyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Szczypiorek umyć i drobno posiekać. Do zblendowanej pasty dodać starte rzodkiewki i szczypiorek. Cukinie umyć, osuszyć i pokroić na cienkie plastry (można użyć obieraczki). Na każdy pasek cukinii nałożyć pastę i zawinąć.

Praktyczne wskazówki:

Do zawijania, zamiast cukinii, można wykorzystać ogórka. Nie wyrzucaj liści rzodkiewki, wykorzystaj je do przygotowania „Pesto z liści rzodkiewki”.

1 porcja (5 rollsów)
dostarczy 70 kcal
Białko: 5,6 g
Tłuszcz: 2,7 g
Węglowodany: 7 g



CZAS PRZYGOTOWANIA
20 min

LICZBA PORCJI
4

Wiosenna sałatka z rzodkiewką

Składniki:

- 1 szklanka suchego kuskusu razowego
- pęczek rzodkiewek razem z liśćmi
- 4 łyżki suchej czarnej soczewicy
- 2 ogórki gruntowe
- 2 garście rukoli
- garść liści sałaty

- 2 garście różnokolorowych pomidorków koktajlowych
- 3 łyżki nasion słonecznika
- 3 małe cebule dymki ze szczypiorkiem
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: oregano, tymianek, pieprz czarny, szczypta soli

Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować do miękkości (przez około 30 minut). Kuskus przygotować według instrukcji na opakowaniu. W międzyczasie warzywa umyć i osuszyć. Liście sałaty i rzodkiewki porwać na mniejsze kawałki. Rzodkiewki i ogórka pokroić w kostkę. Pomidorki przekroić na pół. Dymkę ze szczypiorkiem drobno posiekać. Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni. W dużej misce połączyć pokrojone warzywa, sałatę, rukolę, kuskus, soczewicę, nasiona słonecznika, oliwę z oliwek oraz przyprawy.

Praktyczna wskazówka:

Zamiast soczewicy można wykorzystać ciecierzycę lub soję.

1 porcja dostarczy 338 kcal
Białko: 13 g
Tłuszcz: 9,2 g
Węglowodany: 54 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

10
min

LICZBA PORCJI

4

Pasta kanapkowa z burakiem

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (lub ze stoika)
- 1 średni burak
- 5 łyżek ziaren sezamu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- sok z połowy cytryny
- przyprawy: ¼ łyżeczki pieprzu czarnego, szczypta soli

Sposób przygotowania:

Buraka obrać i pokroić na ćwiartki, owinąć w folię aluminiową i piec w naczyniu żaroodpornym w temperaturze 180°C przez około 50 minut. Ziarna sezamu uprażyć na suchej patelni, następnie przełożyć do wysokiego naczynia. Dodać oliwę z oliwek i zblendować na gładką masę. Do masy sezamowej dodać ciecierzycę, buraka, czosnek, sok z cytryny, przyprawy i ponownie zblendować na gładką, kremową masę.

Praktyczne wskazówki:

Zamiast pieczonego buraka można wykorzystać ugotowanego buraka użytego w przepisie „Różowe jajka z farszem z rzodkiewek”. Pastę można podać na świątecznym stole w formie tóreczek z cykorii ozdobionych kielkami rzeżuchy bądź natką pietruszki.

1 porcja dostarczy 201 kcal
Białko: 6,9 g
Tłuszcz: 13,5 g
Węglowodany: 14,7 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

15
min

LICZBA PORCJI

4

Kolorowa surówka

Składniki:

- ½ małej główki czerwonej kapusty
- ½ białej i bladezielonej części pora
- 1 średnia marchew
- 1 średnie jabłko
- garstka orzechów włoskich
- 1 łyżeczka czarnuszki
- sos: 2 łyżki oleju lnianego, 1 łyżka soku z cytryny, pieprz czarny, szczypta soli

Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa dokładnie umyć i osuszyć. Kapustę posiekać. Marchew oraz jabłko zetrzeć na tarce o małych oczkach. Pora drobno pokroić. Warzywa i jabłko przełożyć do dużej miski i wymieszać. Orzechy obrać ze skorupki, posiekać i uprażyć na suchej patelni. Składniki na sos wymieszać w szklance. Przed podaniem surówkę polać sosem i posypać orzechami oraz czarnuszką.

Praktyczna wskazówka:

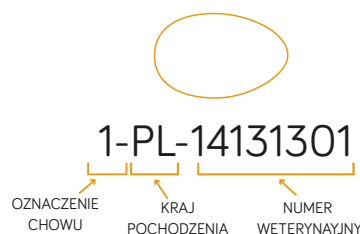
Kapustę i pora można wcześniej zblanszować na sitku w celu poprawy ich strawności. W tym celu należy włożyć sitko z warzywami do wrzątku na kilka sekund, a następnie przelać zimną wodą.

1 porcja dostarczy 154 kcal
Białko: 4,1 g
Tłuszcz: 8,5 g
Węglowodany: 17,9 g

FARSZE DO JAJEK

Jaja stanowią nieodłączny element wielkanocnego śniadania. Są źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, witamin A, D, E oraz witamin z grupy B (w tym m.in. B₆ i B₁₂). Przy wyborze jaj warto zwrócić uwagę na ich świeżość oraz sposób hodowli zwierząt. Kupując jaja przeczytaj numer znajdujący się na skorupce lub opakowaniu - pierwsza cyfra oznacza system chowu. Warto wybierać te jajka, które są oznaczone jak najniższym numerem.

- 0 → chów ekologiczny
- 1 → wolny wybieg
- 2 → chów ściółkowy
- 3 → chów klatkowy

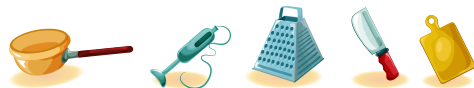


Wielkanocne potrawy z jajek można serwować na wiele sposobów - nie tylko w wersji klasycznej z majonezem, ale również z dodatkiem kolorowego farszu. Do jego przygotowania wykorzystaj ulubione warzywa. Przedstawione w e-booku farsze do jajek można również wykorzystać jako pastę kanapkową czy dodatek do przekąski warzywnej.



Kilka faktów o jajach:

- Jaja kurcze, przepiórcze czy strusie znacznie różnią się rozmiarem, ale ich wartość odżywcza jest zbliżona.
- Żółtko jaja zawiera cenne składniki, m.in. luteinę i zeaksantynę, które mają istotny wpływ na prawidłowe widzenie.



CZAS PRZYGOTOWANIA

20
min

LICZBA PORCJI

4

Farsz z zielonym groszkiem i szczypiorkiem

Składniki:

- 8 jajek (rozmiar M)
- 2 łyżki soku z cytryny
- ½ szklanki ugotowanego zielonego groszku
- garść kielków rzodkiewki
- garść rzodkiewek
- przyprawy: pieprz czarny, czosnek niedźwiedzi, szczypta soli
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- ⅓ pęczka szczypiorku

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, następnie przestudzić, obrać i przekroić na pół. Za pomocą łyżki wyjąć żółtka. Żółtka i ugotowany groszek rozgnieść za pomocą widelca lub zblendować. Rzodkiewki umyć i zetrzeć na tarce, dodać do żółtek. Wszystkie składniki wymieszać z jogurtem, przyprawami i drobno posiekanym szczypiorkiem. Gotowy farsz nałożyć za pomocą łyżki do każdej połówki białka.

Wierzch jajek posypać kielkami.

Praktyczne wskazówki:

Zamiast świeżego groszku możesz sięgnąć po produkt mrożony.

Należy pamiętać, że warzywa konserwowe zawierają dodatek soli, dlatego warto przed wykorzystaniem przepłukać je pod bieżącą wodą.

1 porcja (4 faszerowane połówki jajka)

dostarczy 157 kcal

Białko: 13,6 g

Tłuszcz: 8,9 g

Węglowodany: 6,6 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

15
min

LICZBA PORCJI

4

Farsz z tuńczykiem i suszonymi pomidorami

Składniki:

- 8 jajek (rozmiar M)
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 4 łyżki tuńczyka z wody
- 2 łyżki soku z cytryny
- 4 suszone pomidory w oliwi
- przyprawy: pieprz czarny
- ⅓ pęczka natki pietruszki

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, następnie przestudzić, obrać i przekroić na pół. Za pomocą łyżki wyjąć żółtka. Pomidory odsączyć z oliwy i drobno pokroić. Natkę pietruszki umyć i pokroić. Do miski wrzucić ugotowane żółtka, tuńczyka i rozgnieść za pomocą widelca. Dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Gotowy farsz nałożyć za pomocą łyżki do każdej połówki białka.

Praktyczna wskazówka:

Tuńczyka z puszki można zamienić na pieczonego tososia lub inną ulubioną rybę.

1 porcja (4 faszerowane połówki jajka)

dostarczy 179 kcal

Białko: 18,3 g

Tłuszcz: 10,1 g

Węglowodany: 3,6 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

30
min

LICZBA PORCJI

4

Różowe jajka z farszem z rzodkiewek

Składniki:

- 8 jajek (rozmiar M)
- 2 duże surowe buraki
- garść rzodkiewek
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- szczypiorek (ilość według uznania)
- garść kietków, np. rzeżuchy, brokuła
- 1 łyżeczka octu
- przyprawy: pieprz czarny, szczypta soli

Sposób przygotowania:

Buraki umyć, pokroić na mniejsze kawałki, wrzucić do garnka, zalać wodą i ugotować do miękkości. Jajka ugotować w wodzie po burakach z dodatkiem octu, następnie ostudzić, obrać i przekroić na pół. Za pomocą łyżki wyjąć żółtka. Rzodkiewki i szczypiorek umyć i osuszyć. Rzodkiewki zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a szczypiorek drobno posiekać. Do miski wrzucić żółtka i rozgnieść za pomocą widelca. Dodać starte rzodkiewki, jogurt, posiekany szczypiorek i przyprawy, całość wymieszać. Gotowy farsz nałożyć za pomocą łyżki do każdej połówki białka. Wierzch jajek posypać kietkami.

Praktyczne wskazówki:

Ugotowane buraki można wykorzystać do sałatki lub pasty kanapkowej. Jaja można również ugotować w soku z buraków.

1 porcja (4 faszerowane połówki jajka)
dostarczy 159 kcal
Białko: 13,8 g
Tłuszcz: 10,3 g
Węglowodany: 3 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

30
min

LICZBA PORCJI

4

Farsz z pieczonych warzyw

Składniki:

- 8 jajek (rozmiar M)
- 2 łyżki suchej czerwonej soczewicy
- 1 średnia papryka
- 2 duże pomidory
- ½ bakłażana
- 1 ząbek czosnku w łupinie
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- łyżka posiekanej natki pietruszki lub kolendry
- przyprawy: ½ łyżeczki suszonego oregano, pieprz czarny, szczypta soli

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i osuszyć. Paprykę przekroić na pół i pozbawić gniazda nasiennego. Bakłażana pokroić w grube plastry. Paprykę, bakłażana, całe pomidory i czosnek rozłożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Skropić oliwą i posypać oregano. Piec przez 20 minut w 180°C. Soczewicę ugotować do miękkości. Z upieczonych pomidorów, papryki i czosnku zdjąć skórkę. Warzywa przestudzić i zblendować. Jajka ugotować na twardo, następnie przestudzić, obrać i przekroić na pół. Za pomocą łyżki wyjąć żółtka. Warzywa, soczewicę i żółtka wymieszać, następnie doprawić do smaku. Gotowy farsz nałożyć za pomocą łyżki do każdej połówki białka. Wierzch jajek posypać natką pietruszki lub kolendrą.

Praktyczna wskazówka:

Do farszu można dodać inne ulubione warzywa, które zostały z obiadu.

1 porcja (4 faszerowane połówki jajka)
dostarczy 291 kcal
Białko: 20,6 g
Tłuszcz: 13,4 g
Węglowodany: 24,4 g

SOSY W LŹEJSZEJ WERSJI



Pesto i sosy stosowane są jako dodatki podkreślające smak potraw. Zazwyczaj ich podstawą jest produkt będący źródłem tłuszczu. Szczególnie cenne i zalecane w diecie są tłuszcze roślinne, z wyjątkiem tłuszczów tropikalnych takich jak olej palmowy czy kokosowy. Tłuszcz, w porównaniu do pozostałych makroskładników, dostarcza najwięcej energii (9 kcal w 1 g tłuszczu). Z tego względu pesto i sosy powinny być jedynie niewielkim dodatkiem do potraw, a nie stanowić ich podstawę. Dodane do potraw umożliwiają wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K.

Kilka słów od dietetyka:

- Tłuszcze dzielimy na zwierzęce (np. masło, smalec) i roślinne (np. oleje, margaryny).
- Tłuszcz występuje w wielu produktach, które nie zawsze są z nim kojarzone, np. w wyrobach cukierniczych, słodyczach, słonych przekąskach, przetworach mięsnych, serach żółtych, pleśniowych i topionych, sosach na bazie śmietany czy potrawach typu fast food.
- Podczas zakupów należy czytać etykiety i wybierać produkty o niższej zawartości tłuszczu.
- Warto kontrolować dodatek tłuszczów do potraw, np. poprzez smarowanie pieczywa cieńszą warstwą masła/margaryny czy odmierzanie oleju za pomocą łyżki.
- Wybieraj odpowiednie techniki kulinarne, takie jak gotowanie w wodzie i na parze czy pieczenie.



CZAS PRZYGOTOWANIA

10
min

LICZBA PORCJI

4

Sos tatarski

Składniki:

- 1 opakowanie gęstego jogurtu naturalnego
- 1 łyżka chrzanu
- 2 średnie ogórki konserwowe
- ½ małego słoiczka grzybów marynowanych
- szczypiorek (ilość według uznania)
- koperek (ilość według uznania)
- przyprawy: pieprz czarny

Sposób przygotowania:

Ogórki i grzybki odsączyć z zalewy. Pokroić na drobne kawałki. Koperek i szczypiorek umyć, osuszyć, a następnie drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać w miseczce i doprawić do smaku.

Praktyczne wskazówki:

Zamiast grzybów można dodać np. kapary. Sos można serwować do jajek lub kanapek. Zwracaj uwagę na skład chrzanu i wybieraj ten bez zbędnych substancji konserwujących i zagęstników.

1 porcja dostarczy 45 kcal

Białko: 3,2 g

Tłuszcz: 1,2 g

Węglowodany: 5,6 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

10
min

LICZBA PORCJI

4

Pesto z liści rzodkiewki

Składniki:

- 1 pęczek liści rzodkiewki
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 3 łyżki nasion słonecznika
- 2 łyżki soku z cytryny
- przyprawy: pieprz czarny, bazylija (świeża lub suszona)

Sposób przygotowania:

Liście rzodkiewki umyć pod bieżącą wodą i osuszyć. Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni. Do kielicha blendera wrzucić wszystkie składniki i dokładnie zblendować.

Praktyczna wskazówka:

Liście rzodkiewki można zamienić na inne zielone warzywa liściaste dostępne w Twojej kuchni, np. natkę pietruszki, bazylię czy rukolę.

1 porcja dostarczy 140 kcal

Białko: 2,2 g

Tłuszcz: 13,6

Węglowodany: 3,5 g



CZAS PRZYGOTOWANIA
20 min

LICZBA PORCJI
20

Majonez z kaszy jaglanej

Składniki:

- ½ szklanki suchej kaszy jaglanej (lub 1 woreczek)
- 2 łyżki łagodnej musztardy
- 2 łyżki płatków migdałowych
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- przyprawy: szczypta kurkumy, pieprz czarny, szczypta soli

Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną przepłukać kilka razy pod bieżącą wodą. Ugotować według instrukcji na opakowaniu i przestudzić. Płatki migdałowe uprażyć na suchej patelni. Wszystkie składniki zblendować w kielichu na gładką masę. Doprawić do smaku i wymieszać z jogurtem. Jeśli konsystencja będzie zbyt gęsta, dodać niewielką ilość wody i wymieszać całość. Po przygotowaniu przechowywać w lodówce. Na drugi dzień majonez może zgęstnieć - należy ponownie go zblendować do uzyskania kremowej konsystencji.

Praktyczna wskazówka:

Możesz również wykorzystać naturalny jogurt sojowy zamiast zwykłego.

1 porcja (czubata łyżka)
dostarczy 43 kcal
Białko: 0,9 g
Tłuszcz: 2,4 g
Węglowodany: 4,5 g



PORÓWNAJ I SAM ZDECYDUJ!

Klasyczny majonez domowy

1 porcja (czubata łyżka)
dostarczy 181 kcal
Białko: 0,3 g
Tłuszcz: 19,7 g
Węglowodany: 0,6 g

Majonez z kaszy jaglanej

1 porcja (czubata łyżka)
dostarczy 43 kcal
Białko: 0,9 g
Tłuszcze ogółem: 2,4 g
Węglowodany: 4,5 g

ZDROWE DESERY



Na wielkanocnym stole, oprócz wytrawnych dań tradycyjnych, swoje miejsce mają słodkie wypieki. Sernik, mazurek czy babka wielkanocna w klasycznej postaci dostarczają niemałych ilości cukru i tłuszczu. Choć jedzone są głównie w okresie wielkanocnym, warto zaserwować je w nieco zdrowszej formie, korzystając z prostych zamienników. Dodatek cukru można ograniczyć przez wykorzystanie dojrzałych owoców lub jego zamienników, np. stewii, erytrolu czy ksylitolu. Najlepszym wyborem będą domowe desery, ponieważ podczas ich przygotowywania mamy wpływ na ilość i jakość wykorzystanych składników.

Lista zamienników wartych uwagi:

- Zamiast białego cukru do przygotowania lukru użyj zmielonego na puder ksylitolu.
- Polewę do ciasta przygotuj zamiast z mlecznej – z gorzkiej czekolady o zawartości kakao minimum 70%.
- Ciasto możesz udekorować świeżymi owocami. Jeśli chcesz je ozdobić kolorowymi wzorkami, przygotuj domowy lukier z dodatkiem naturalnych barwników, np. soku z buraka czy pomarańczy z dodatkiem kurkumy.
- Oczyszczoną, białą mąkę wykorzystywaną zazwyczaj do wypieków zamień częściowo na mąkę pełnoziarnistą. Ta mała zmiana pozwoli na zwiększenie ilości błonnika pokarmowego w deserze, a tym samym sprawi, że będzie on bardziej sycący.



CZAS PRZYGOTOWANIA
25
min

LICZBA PORCJI
4
OK. 8-10 KULEK

Jaglane kulki

Składniki:

- ½ szklanki suchej kaszy jaglanej (lub 1 woreczek)
- 1 garść suszonych moreli
- 1 łyżka masła orzechowego
- prażone wiórki kokosowe do obtoczenia

Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną przepłukać kilka razy pod bieżącą wodą. Ugotować według instrukcji na opakowaniu. Po ugotowaniu przestudzić. Morele suszone namoczyć we wrzątku przez pół godziny. Kaszę zblendować z morelami i masłem orzechowym na gładką masę. Wiórki kokosowe uprażyć na suchej patelni. Z masy uformować kulki i obtoczyć w wiórkach.

Praktyczne wskazówki:

Kaszę jaglaną najlepiej lekko rozgotować - będzie wtedy bardziej plastyczna. Zamiast moreli można użyć innych suszonych owoców, np. fig lub daktyli. Do obtoczenia kulek można wykorzystać inne dodatki, np. posiekane orzechy, amarantus ekspandowany czy płatki migdałowe.

1 porcja kulek (2 sztuki)
dostarczy 219 kcal
Białko: 21,8 g
Tłuszcz: 26,9 g
Węglowodany: 145,4 g



CZAS PRZYGOTOWANIA
60
min

LICZBA PORCJI
10

Mazurek daktylowy

Masa daktylowa:

- 1 opakowanie daktyli (150 g)
- 200 ml śmietanki z mleczka kokosowego
- 3 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżki kakao

Spód:

- 1,5 szklanki mąki orkiszowej
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 jajko
- kilka kropli ekstraktu z pomarańczy
- opcjonalnie do ozdoby: dowolne suszone owoce (np. morele, rodzynki, żurawina), płatki migdałowe, sezam

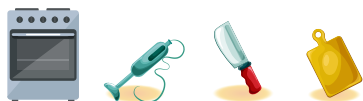
Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać i połączyć z jajkiem, jogurtem naturalnym oraz ekstraktem z pomarańczy. Wszystkie składniki zagnieść na ciasto, uformować kulkę i włożyć do lodówki na około pół godziny. Daktyle namoczyć we wrzątku (odstawić na około pół godziny). Następnie zblendować ze śmietanką kokosową, masłem orzechowym i kakao na jednolitą masę. Rozwałkowane ciasto wyłożyć na blachę i ponakłować widelcem. Przed włożeniem do piekarnika ciasto obciążyć fasolą. Piec w temperaturze 180°C przez 15-20 minut. Na przestudzone ciasto wyłożyć masę daktylową. Opcjonalnie ozdobić bakaliami.

Praktyczne wskazówki:

Wybieraj masło orzechowe bez dodatku cukru, soli i oleju palmowego, przygotowane w 100% z orzechów. Wybieraj bakalie bez dodatku cukru i substancji konserwujących.

1 porcja dostarczy 208 kcal
Białko: 5,7 g
Tłuszcz: 10,3 g
Węglowodany: 25 g



CZAS PRZYGOTOWANIA
60 min

LICZBA PORCJI
12

Keks szpinakowy

Ciasto:

- 1 opakowanie świeżego szpinaku
- 2,5 szklanki mąki orkiszowej
- 2 dojrzałe banany
- 2 jaja
- ½ szklanki oleju rzepakowego
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 łyżki żurawiny suszonej
- 4 łyżki orzechów laskowych

Polewa:

- 5 kostek gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- dodatki do posypania: 2 łyżki płatków migdałowych

Sposób przygotowania:

Szpinak zblanszować na sitku i odcisnąć z wody. Następnie dokładnie zblendować w wysokim naczyniu do uzyskania jednolitej konsystencji. Pokrojonego banana, olej, sok z cytryny i jajka dodać do szpinaku, ponownie zblendować. Mąkę przesiać do miski i dodać proszek do pieczenia. Wymieszać z masą szpinakową. Do ciasta dodać pokrojone bakalie i całość wymieszać. Ciasto przelać do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 180°C przez 45 minut, do tzw. suchego patyczka. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej i polać nią przestudzone ciasto. Ozdobić płatkami migdałowymi.



Praktyczne wskazówki:

W wersji wegańskiej, zamiast jajek, możesz użyć kleiku z siemienia lnianego. Odpowiednik 1 jajka to 3 łyżki wrzątku i 1 łyżka siemienia lnianego. Zamiast płatków migdałowych możesz użyć dowolnych orzechów, np. pistacji, orzechów laskowych.

1 porcja (bez polewy)
dostarczy 235 kcal
Białko: 5,8 g
Tłuszcz: 13,9 g
Węglowodany: 23,5 g

1 porcja (z polewą)
dostarczy 369 kcal
Białko: 10 g
Tłuszcz: 25,2 g
Węglowodany: 29 g

ŚWIĄTECZNA LISTA ZAKUPÓW

WARZYWA I OWOCE

PIECZYWO

SUCHE PRODUKTY ZBOŻOWE I STRĄCZKOWE

NABIAŁ

MIĘSO I RYBY

BAKALIE I PRZYPRAWY

WODA I NAPOJE

POZOSTAŁE

PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Grupowanie produktów
na liście zakupów
to dobry sposób,
aby zaoszczędzić czas
w sklepie.



Zdrowych, pogodnych i pełnych miłości
Świąt Wielkanocnych, radosnego, wiosennego
nastroju, serdecznych i aktywnych spotkań
w gronie rodziny i przyjaciół
życzy zespół
Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej
NIZP PZH - PIB.

Zostańmy w kontakcie



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

