



SMaczne Świąta...

Spis treści

Wigilijne potrawy:	2
1. Zupa grzybowa	2
2. Barszcz czerwony	2
3. Kapusta z grzybami i śliwkami	3
4. Pierogi pełnoziarniste	4
5. Ryba po grecku	5
Coś do świętowania... ..	6
1. Wegański paszтет z soczewicy	6
2. Śledź po kaszubsku	7
3. Paszтет z soczewicą, dynią i marchewką.....	8
4. Bigos z dynią i żurawiną.....	8
5. Fit majonez.....	9
6. Polędwiczka wieprzowa z sosem grzybowym, pęczakiem i pieczonymi warzywami.....	10
Coś na słodko... ..	12
1. Piernik z czerwonej fasoli.....	12
2. Ciastka korzenne.....	13
3. Jabłecznik z budyniem	13
4. Makowiec japoński	14

Wigilijnie potrawy:

1. Zupa grzybowa

Składniki na 1 porcję:

Bulion warzywny - 1 i 1/4 szklanki (300ml)

Marchew - 1 sztuka (45g)

Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Natka pietruszki, suszona - 2 łyżeczki (6g)

Seler korzeniowy - 1/8 sztuk (30g)

Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)

Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)

Jogurt grecki, nisko tłuszczowy - 4 łyżki (80g)

Podgrzybek - 10 garści (200g)

Sposób przygotowania:

Marchewkę i selera pokroić, podgrzybki umyć i również pokroić. Obrać ziemniaki i przekroić je na połowy. Warzywa zalać bulionem i gotować około 20 minut (lub do miękkości ziemniaków). Po tym czasie wyjąć ziemniaki i trochę podgrzybków, a pozostały bulion z warzywami i grzybami zmiksować blenderem na krem.

Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, pozostawione podgrzybki, przyprawić. Przed podaniem dodać jogurt i posypać zielenią.

2. Barszcz czerwony

Składniki:

1 l Woda

250 ml Zakwas z buraka

500 g Buraki czerwone

100 g Marchewka

100 g Seler korzeniowy

50 g Cebula

30 g Śliwki suszone

150 g Jabłko

2 ząbki czosnku, 2 liście laurowe, 2 ziela angielskie,
majeranek, 1 cm cynamonu, pieprz świeży, łyżka octu

Sposób przygotowania:

Cebulę opalić na gazie lub upiec w piekarniku. Wszystkie warzywa na bulion dokładnie umyć, ale nie obierać, włożyć do garnka, dodać liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, śliwki, cynamon, wlać 1l wody i gotować na małym ogniu około 1 godzinę, po tym czasie barszcz odcedzić, warzywa wycisnąć. Do czystego barszczu wlać zakwas z burakami i czosnkiem i gotować około 10 minut, doprawić majerankiem, posmakować, jeśli barszcz będzie za mało intensywny dodać jeszcze zakwas z buraka.

3. Kapusta z grzybami i śliwkami

Składniki:

500 g Kapusta kwaszona

200 g Cebula

30 g Grzyby suszone

150 g Śliwki suszone

30 g Olej rzepakowy uniwersalny

Sposób przygotowania:

Grzyby namoczyć (ok. 1 h), następnie ugotować (ok. 30 min.). Kapustę ugotować (ok. 1 h) i odcedzić. Na rozgrzanym oleju podsmażyć posiekaną w kostkę cebulę, następnie dodać pokrojone śliwki. Całość dokładnie wymieszać i przyprawić solą oraz pieprzem.

4. Pierogi pełnoziarniste

Składniki

1 szklanka mąki pszennej typu 650
1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej typu 2000
¾ szklanki gorącej wody
1 łyżka oleju rzepakowego
1 szczypta soli

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zagnieść ręcznie do uzyskania jednolitej masy. Ciasto szczelnie owinąć folią spożywczą lub włożyć do woreczka foliowego. Odłożyć na około 5 minut. Wyjąć z woreczka, wałkować na grubość ok. 3mm. Za pomocą szklanki wycinać koła. Nadziewać ulubionym farszem, sklejać i gotować ok. 5 minut we wrzącej osolonej wodzie z dodatkiem oliwy. Podawać z surowymi warzywami i jogurtem greckim lub w wersji mniej dietetycznej- z podsmażaną cebulką.

Farsz klasyczny- kapusta i grzyby

300g kiszonej kapusty
250g suszonych grzybów
1 cebula biała (opcjonalnie)
1 łyżka oleju rzepakowego
sól i pieprz

Grzyby opłukać, zalać zimną wodą i odstawić na min. 6 godzin. Następnie gotować do miękkości. Pod koniec gotowania doprawić solą i pieprzem. Odcedzić. Drobnio posiekać. Kapustę odcisnąć, gotować w około 250 ml wody do miękkości (około 45 minut), dokładnie odcisnąć. Drobnio posiekać lub zmielić w maszynce do mielenia mięsa. Na patelni zeszklić cebulę. Dodać do farszu. Składniki dobrze wymieszać, doprawić solą i pieprzem.

Farsz nowoczesny- czerwona soczewica

1 szklanka czerwonej soczewicy
2 cebule białe
1 ½ łyżka oleju rzepakowego

1 łyżka majeranku

sól i pieprz

Soczewicę ugotować w 2 szklankach nieosolonej wody. Odstawić na noc do lodówki. Kolejnego dnia drobno posiekać cebulę, zeszklić na oleju, doprawić solą i majerankiem. Dodać cebulę do soczewicy (łącznie z tłuszczem z patelni) i dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

5. Ryba po grecku

Składniki:

350 g filetów z dorsza

2 łyżki oliwy

Cebula pokrojona w drobną kostkę

Ząbek czosnku (przeciśnięty przez praskę)

Czerwona papryka starta na tarce na grubych oczkach

Cukinia starta na tarce na grubych oczkach

Marchewka starta na tarce o dużych oczkach

Por (biała i jasnozielona część)

Puszka pomidorów

Łyżeczka czerwonej papryki w proszku

½ łyżeczki ostrej papryki

Kilka kropli soku z cytryny, pieprz sól

Sposób przygotowania:

Rybę zamarynuj (sól, pieprz, papryki, sok z cytryny) w przyprawach 2-3 godziny przed zrobieniem. Naczynie żaroodporne wysmaruj oliwą. Ułóż rybę na płasko, filet obok fileta. Zalej puszką pomidorów na wierzch dodaj wszystkie starte warzywa. Piecz pod przykryciem 20 minut w 190 stopniach. Po 20 minutach odkryj i piecz jeszcze kolejne 5-10 minut.

Coś do świętowania...

1. Węgański pasztet z soczewicy

Składniki na 6 porcji:

Soczewica czerwona, nasiona suche - 2/3 szklanki (120g)

Cebula - 1/2 sztuki (50g)

Czosnek - 2 i 1/3 ząbka (12g)

Kasza gryczana - 2/3 woreczka (60g)

Marchew - 1 sztuka (48g)

Oliwa z oliwek - 6 łyżek (60ml)

Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)

Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)

Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)

Płatki owsiane - 1/4 szklanki (30g)

Gałki muskatołowa, mielona - 2/3 łyżki (2g)

Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)

Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)

Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)

Seler naciowy łodyga - 1 sztuka (45g)



Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować według instrukcji producenta. W osobnym garnku ugotować al dente kaszę gryczaną. Odcedzić i

dokładnie odcisnąć z nadmiaru płynu. Posiekać czosnek i cebulę. Zeszklić na oliwie. Dodać posiekane drobno pieczarki.

Dodać startą na tarce marchewkę, korzeń pietruszki oraz selera naciowego. Smażyć aż do odparowania nadmiaru wody.

2. Śledź po kaszubsku

Składniki na 4 porcje:

200 g Śledź solony

80 g Cebula

30 g Olej rzepakowy

10 g Żurawina suszona

50 g Ogórek kwaszony

50 g Koncentrat pomidorowy

15 g Pomidory suszone w oleju

Sposób przygotowania:

Śledzie wyplukać z nadmiaru soli w zimnej wodzie, następnie wymienić wodę i zostawić na kilka godzin. W tym czasie można jeszcze kilka razy zmienić wodę. Następnie osuszyć i pokroić na mniejsze kawałki, ok. 2 cm. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na rozgrzanym oleju, gdy się zarumieni dodać żurawinę i pokrojone na mniejsze kawałki suszone pomidory. Smażyć jeszcze minutę i dodać koncentrat oraz pokrojonego w kostkę ogórka. W razie potrzeby podlać odrobiną wody. Przyprawić do smaku solą i pieprzem, można dodać odrobinę octu jabłkowego.

3. Pasztet z soczewicą, dynią i marchewką

Składniki na 15 porcji:

250 g Dynia

200 g Soczewica czerwona

120 g Jaja kurze całe

150 g Marchew

30 g Mąka ziemniaczana

30 g Płatki owsiane

20 g Olej rzepakowy

15 g Pestki dyni

Koperek, cząber, papryka słodka i ostra, pieprz, sól, czosnek

Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować według przepisu na opakowaniu. Dynię obrać, pokroić w kostkę i upiec w piekarniku 40 minut w 180 stopniach. Cebulę posiekać, czosnek przecisnąć przez praskę, marchew zetrzeć na tarce a następnie wszystko podsmażyć na oleju na patelni. Soczewicę, przestudzoną dynię, cebulę, marchew, czosnek wraz z jajkami, mąką i płatkami owsianymi zmiksować na dość gładką masę. Następnie dodać koperek i całość wymieszać. Masę przelać do wysmarowanej olejem i oprószonej niewielką ilością mąki blaszki. Na wierzch dodać pestki dyni. Pasztet warzywny wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 50 minut w 180 stopniach. Następnie odstawić do wystudzenia (pierw w temp. pokojowej potem do lodówki by stężał i lepiej się kroił). Przechowywać w lodówce.

4. Bigos z dynią i żurawiną

Składniki na 4 porcje:

700 g Kapusta kiszona

10 g Oliwa z oliwek

200 g Kwaśne jabłko

40 g Żurawina, suszona lub świeża

40 g Śliwki suszone

50 g Cebula

200 g Dynia

30 g Koncentrat pomidorowy 30%

100 g Marchew

15 g Płatki migdałowe

Kmin rzymski, cynamon, sok z cytryny, kolendra, liść laurowy, ziele angielskie, musztarda sarepska, czosnek

Sposób przygotowania:

Na patelni poddusić pokrojoną cebulę, następnie dodać startą marchewkę, jabłko, pokrojoną w kostkę dynię, żurawinę, liść laurowy, ziele angielskie, śliwki, podlać niewielką ilością wody ok. ½ szklanki, dusić około 10 minut, następnie dodać przepłukaną kapustę, całość dusić do miękkości około 15 minut, doprawić musztardą, połową łyżeczki kminu rzymskiego, kolendry, cynamonu, pieprzu czarnego, kolendry, łyżeczką soku z cytryny, musztardy, dusić jeszcze około 10 minut. Podawać posypane płatkami migdałowymi.

5. Fit majonez

Składniki:

60 g Jaja kurze całe (1 szt.)

150 g Serek wiejski lekki

25 g Musztarda

Sok z cytryny

Sposób przygotowania:

Jajko ugotować i zblendować z serkiem oraz musztardą na gładką masę. Przyprawić do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

6. Polędwiczka wieprzowa z sosem grzybowym, pęczakiem i pieczonymi warzywami

Składniki:

Mięso:

100 g Polędwiczka wieprzowa

Majeranek, czosnek, pieprz, sól

Kaszotto:

35 g Kasza jęczmienna, pęczak

30 g Cebula

5 g Oliwa z oliwek

100 g Bulion warzywny ekologiczny z kostki

Sos grzybowy:

10 g Grzyby suszone

30 g Serek twarogowy chudy

15 g Cebula

5 g Oliwa z oliwek

Warzywa:

150 g Marchew

150 g Kalafior

5 g Oliwa z oliwek

Papryka chilli, curry, sos sojowy

Sposób przygotowania:

Mięso: umyć, natrzeć przyprawami i upiec w piekarniku. (Całą polędwiczkę piekłam ok. 30 min. w temp. 200 st. C).

Kaszotto: Cebulę posiekać i podsmażyć na rozgrzanej oliwie, następnie dodać kaszę, przesmażyć ok. 2-3 minuty i dodać bulion. Gotować na wolnym ogniu do miękkości kaszy. Przyprawić solą i pieprzem, dolewając wodę w razie potrzeby.

Sos: Grzyby namoczyć, następnie ugotować (zostawić wodę z gotowania). Cebulę posiekać i przesmażyć na oliwie, następnie dodać serek i rozcieńczyć wodą z gotowania grzybów. Przyprawić do smaku sosem sojowym (lub sojowo-grzybowym).

Warzywa: pokroić, natrzeć oliwą, sosem sojowym, chilli i curry. Ułożyć w piekarniku obok mięsa. Piec ok. 20 minut.

Coś na słodko... 😊

1. Piernik z czerwoną fasolą

Składniki na 6 porcji:

240 g Fasola czerwona w puszcze

40 g Mąka pszenna pełnozbożowa

120 g Banan

70 g Erytrytol

100 g Mleko owsiane

35 g Kakao w proszku niesłodzone

3 g Proszek do pieczenia

Cynamon, przyprawa do piernika

Sposób przygotowania:

Fasolę odcedzić i dokładnie opłukać. Opłukaną pod bieżącą wodą i odsączoną fasolę, banana oraz mleko zblendować na gładką masę. W dużej misce wymieszać suche składniki: erytrol, mąkę, kakao, proszek do pieczenia oraz cynamon i przyprawę do piernika. Połączyć składniki. Ciasto przełożyć do formy, piec przez 50–60 min. W 180°C.



2. Ciastka korzenną

Składniki na ok. 45 sztuk:

260 g Mąka orkiszowa jasna

120 g Jaja kurze całe

20 g Miód pszczeli

20 g Masło ekstra

80 g Erytol

5 g Soda oczyszczona

Przyprawa korzenna 3 łyżki

Opcjonalnie: czekolada gorzka, płatki migdałowe do dekoracji

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać, następnie dodać miód i łyżką wyrobić ciasto. Dodać erytol, sodę i przyprawy, a gdy masa lekko przestygnie, masło i jajka. Następnie dokładnie wyrobić ciasto ręką, aż będzie gładkie. Gotowe rozwałkować na grubość 2 cm, foremkami wykroić ciastka. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C przez 15 minut. Po upieczeniu można udekorować np. rozpuszczoną gorzką czekoladą i płatkami migdałowymi.

3. Jabłecznik z budyniem

Składniki na 20 kawałków (porcji):

Spód: 80 g Owoce suszone (morele+żurawina)

350 g Mąka pszenna pełnoziarnista 1850

60 g Żółtko jaja kurzego (3 szt.)

250 g Masło

30 g Jogurt naturalny

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Kruszonka: 15 g Mąka pszenna pełnoziarnista 1850

10g Wiórki kokosowe

30 g Orzechy włoskie

Masa budyniowo-owocowa: 1500 g Jabłko

450 g Mleko 2% tłuszczu

40 g Budyń waniliowy bez cukru (1 op.)

Cynamon

Sposób przygotowania:

Owoce obrać i pokroić w kostkę, podgotować z dodatkiem cynamonu, tak aby nie było zbyt rzadkie. W międzyczasie ugotować budyń i wymieszać z jabłkami. Owoce suszone zalać wrzątkiem, odstawić pod przykryciem na kilka minut, następnie odcedzić i zblendować. Następnie dokładnie wymieszać z pozostałymi składnikami. Włożyć do lodówki na ok. 20 minut. Ciasto podzielić na 3 części, 2/3 ułożyć na spód brytfanki. Następnie wyłożyć masę budyniowo-owocową. Pozostałą część ciasta wymieszać z wiórkami, zmielonymi orzechami oraz resztą mąki. Pokruszyć na wierzch ciasta. Ciasto piec ok. 50-60 minut w piekarniku nagrzanym do 170 - 180 st C.

4. Makowiec japoński

Składniki na 10 porcji:

400 g Jabłko

850 g Masa makowa z bakaliami

45 g Kasza manna razowa

8 g Mąka ziemniaczana (1/3 łyżki)

65 g Masło

240 g Jaja kurze całe (4 szt.)

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przygotowania:

Masło rozpuścić i schłodzić. Białka jajek ubić na sztywną pianę, następnie dodawać stopniowo po jednym żółtku. Jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Połączyć z masą makową. Suche składniki wymieszać i dodać do mokrych. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez ok. 60 minut.