



Monika Hajduk
Specjalista dietetyk współpracujący
z Healthy Lifestyle,
www.healthylifestyle.com.pl



PRZEKĄSKI

Jajecznicza z zielonym groszkiem i rzodkiewką

Składniki:

- 2 jaja
- kilka rzodkiewek
- 3 łyżki groszku konserwowego
- 1 łyżka szczypiorku
- 1 łyżka oleju
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Na rozgrzaną patelnię z olejem wrzucić pokrojoną w plasterki rzodkiewkę, posiekany szczypiorek i zielony groszek. Lekko podgrzać. Zalać roztrzepanymi jajami, dodać przyprawy. Smażyć, delikatnie mieszając, aż jaja się zetną.

Puszasty omelet na kolorowo

Składniki:

- 2 jaja
- cukinia
- 3 plasterki szynki
- 3 rzodkiewki
- 1 łyżka szczypiorku
- 1 łyżka oleju
- kilka listków zielonej pietruszki
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Oddzielić białka jaj od żółtek. Białka ubić na sztywno, dodać żółtka i przyprawy. Do masy jajecznej dodać pokrojoną w kostkę cukinię, szynkę, rzodkiewkę oraz posiekaną zieloną pietruszkę. Dokładnie wymieszać. Ciasto wylewać na rozgrzaną patelnię z olejem i smażyć na małym ogniu do zarumienienia z obu stron. Omelet doskonale smakuje z kefirem naturalnym.

Omelet z twarogiem i sosem owocowym

Składniki:

- ½ szklanki mąki
- ½ szklanki mleka
- 200 g twarogu
- 2 łyżeczki cukru pudru
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka śmietany 18% tł.
- 100 g świeżych owoców (maliny, jagody itp.)

Wykonanie:

Oddzielić białka jaj od żółtek. Białka ubić na sztywno. Żółtka roztrzepać z mlekiem i mąką. Połączyć z ubitą pianą, dokładnie wymieszać. Ciasto wylewać na rozgrzaną patelnię z olejem i smażyć na małym ogniu do zarumienienia z obu stron. Twaróg wymieszać z łyżeczką cukru pudru. Owoce ugnieść ze śmietaną i drugą łyżeczką cukru pudru. Na usmażony omelet położyć twaróg, zwinąć na pół i polać sosem owocowym.

Tosty z szynką i ananase

Składniki:

- 3 kromki pieczywa tostowego pełnoziarnistego
- odrobina masła
- 3 plasterki szynki
- 3 plasterki ananasa

Wykonanie:

Pieczywo posmarować masłem, położyć szynkę i plaster ananasa. Zapiekać w rozgrzanym do 200°C piekarniku przez 10 minut.



Zielony twarożek

Składniki:

- 200 g sera twarogowego (chudego lub półtłustego)
- 3-4 łyżki jogurtu naturalnego
- szczypiorek, koperek
- pomidorki koktajlowe

Wykonanie:

Twaróg włożyć do miski lub małej salaterki, rozgnieść widelcem, dodać jogurt i dokładnie wymieszać. Zieleninę opłukać, osuszyć i drobno posiekać, dodać do twarogu, wymieszać i udekorować małymi pomidorkami. Spożywać z pieczywem.

Kanapki z białą pierzynką

Składniki:

- ½ bulki bagietki
- 1 łyżka masła
- 80 g twarogu
- 3 plasterki szynki
- zielony ogórek
- natka pietruszki

Wykonanie:

Bagietkę pokroić i posmarować masłem. Na pieczywo najpierw położyć twarożek, a następnie zwinąć w rulon szynkę. Udekorować ogórkiem i natką pietruszki.

Kanapki z pastą z tuńczyka i warzyw

Składniki:

- bułka grahamka
- puszka tuńczyka w sosie własnym
- kilka rzodkiewek
- 1 kiszony ogórek
- 1 łyżka szczypiorku
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Tuńczyka wyjąć z puszk i rozgnieść na drobne kawałki. Dodać posiekany ogórek, rzodkiewkę i szczypiorek, przyprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Podawać na bułce grahamce. Ozdobić świeżymi warzywami.



Ryżowa sałatka z owocami

Składniki:

- 1 torebka brązowego ryżu
- 3 plastry ananasa (świeży lub z puszk, odsączony)
- 3 plasterki szynki
- 3 łyżki kukurydzy konserwowej
- odrobina majonezu
- kilka listków natki pietruszki

Wykonanie:

Ryż ugotować na sypko, pozostawić do wystygnięcia. Dodać pokrojonego ananasa, szynkę, kukurydzę oraz odrobinę majonezu. Przyozdobić natką pietruszki.



Tortilla po meksykańsku

Składniki:

- Ciasto:
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
 - ½ szklanki mąki pszennej
 - ¾ szklanki wody
 - 1 łyżeczka masła
 - odrobina soli
- Farsz:
- 80 g piersi z kurczaka
 - ½ bakłażana
 - 1 cukinia
 - 1 łyżka kukurydzy
 - ½ pomidora
 - liść kapusty pekińskiej

Wykonanie:

Z mąki, wody, odrobiny masła i soli przyrządzić miękkie ciasto. Po dobrym wyrobieniu podzielić na małe kawałki i rozwałkować na cienkie placki. Smażyć na patelni do momentu, aż zaczną się rumienić, jednak nie długo by zachowały miękkość. Zblanszować bakłażan i cukinię (wrzucić do wrzątku i wyjąć po 1 minucie). Wszystkie warzywa pokroić w paseczki. Na usmażonej tortilli ułożyć kapustę pekińską, kurczaka i warzywa. Zwinąć.



logotyp Mustela

Dołącz do klubu Musteli!



ZUPY

Śloneczna zupa krem

Składniki:

- 3-4 szklanki bulionu warzywnego
- 4 marchewki
- 3 ziemniaki
- 1 cebula
- ½ szklanki śmietany do zupy (9% lub 12%)
- 2 łyżki soku z cytryny lub pomarańczy
- 1 łyżeczka imbiru
- 1 łyżeczka curry
- kilka płatków migdałów
- grzanki razowe lub groszek ptysiowy
- olej do smażenia

Krupnik

Składniki:

- 100 g kaszy krakowskiej
- 200 g wieprzowiny z kością, np. żeberka
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 mała cebula
- pieprz w ziarnach i mielony
- liść laurowy
- 2 ziemniaki
- natka pietruszki
- sól i pieprz do smaku

**Wykonanie:**

Po umyciu i obraniu marchew i ziemniaki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Drobno pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, a następnie wrzucić starte warzywa. Po krótkim podsmażeniu warzywa zalać bulionem i gotować przez około 20 minut. Po ugotowaniu warzyw całość zmiksować na gładki krem, dodać przyprawy, śmietanę i sok. Zupa krem doskonale komponuje się z grzankami lub groszkiem ptysiowym. Przed podaniem posypać płatkami migdałowymi.

Wykonanie:

Mięso oplukać i wrzucić do 1,5 litra wody. Dodać liść laurowy i ziarna pieprzu, doprowadzić do wrzenia i gotować przez 40 minut. Ugotowane mięso wyjąć, pokroić na nieduże kawałki. Do wywaru dodać oczyszczoną i pokrojoną włoszczyznę, przyprawioną bez tłuszczu cebulę, kaszę i pokrojone ziemniaki. Gotować na małym ogniu pod przykryciem do miękkości. Pod koniec gotowania dołożyć mięso, przyprawić zupę do smaku solą i mielonym pieprzem, posypać posiekaną natką pietruszki.



DANIA GŁÓWNE

Warzywne leczo

Składniki:

- 2 marchewki
- 2 pomidory
- cukinia
- kabaczek
- pietruszka
- ząbek czosnku
- sól, pieprz, oregano do smaku
- łyżka oleju lub oliwy z oliwek
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- brązowy ryż

Wykonanie:

Warzywa umyć, obrać i pokroić. Te najbardziej twarde (np. marchew) warto zetrzeć na tarce, szybciej się uduszą. Na gorący tłuszcz wrzucić najtwardsze warzywa, a następnie te najbardziej delikatne. Dodać zmiażdżony ząbek czosnku i dusić do miękkości przez około 15 minut, na końcu zaprawić przecierem pomidorowym i dodać przyprawy. Podawać z brązowym ryżem.



Nadziejane bakłażany

Składniki:

- 1 bakłażan
- 50 g brązowego ryżu
- ½ pomidora
- 100 g piersi z kurczaka lub wędliny
- kilka listków natki pietruszki
- 40 g startego sera żółtego
- sól, pieprz i zioła do smaku

Wykonanie:

Ryż ugotować i odcedzić. Mięso lub wędlinę pokroić w kosteczkę, podsmażyć na oleju. Pomidora pokroić na kawałeczki, dodać do mięsa i dusić 5-10 minut. Wymieszać z ryżem i serem, przyprawić. Bakłażany umyć, przekroić wzdłuż, wyjąć miąższ, lekko posolić i napęlić przygotowanym farszem. Zapiekać w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 30 minut.

Dorsz ze szpinakiem pod pierzynką

Składniki:

- 100 g mrożonego szpinaku w liściach lub 200 g szpinaku świeżego
- 200 g filetów z dorsza
- 1 łyżka masła
- 1 ząbek czosnku
- 1 jajo
- ½ kostki rosółowej
- 20 g sera żółtego
- olej
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Szpinak mrożony rozmrozić na patelni pod przykryciem, dodać masło i posiekany czosnek, chwilę poddusić, doprawić do smaku solą i pieprzem. W przypadku świeżego szpinaku liście oczyścić, oplukać, osuszyć i usunąć ogonki. Wrzucić na osolony wrzątek, chwilę obgotować i odlać wodę. Następnie świeży szpinak poddusić na patelni z masłem i czosnkiem, dodać przyprawy. Żaroodporne naczynie natłuścić olejem, przełożyć do niego szpinak. Filety rybne włożyć do rondla z niewielką ilością wody z dodatkiem kostki rosółowej. Chwilę podgotować, a następnie wyjąć i ułożyć na szpinaku. Białka jaj ubić na sztywną pianę. Delikatnie wymieszać z żółtkami i masą jajeczną przykryć rybę. Posypać odrobiną startego żółtego sera. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C i piec około 30 minut.

Zapiekanka ryżowa z szynką i zielonym groszkiem

Składniki:

- 100 g długoziarnistego ryżu
- 50 g szynki
- ½ puszki zielonego groszku konserwowego
- 2 jaja
- kilka listków natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oleju
- sól, pieprz, zioła prowansalskie do smaku
- masło do formy

Wykonanie:

Ryż ugotować na sypko. Czosnek obrać, drobno posiekać. Szynkę pokroić w kostkę. Czosnek poddusić na oleju. Ryż wymieszać z czosnkiem, szynką, jajkami, zielonym groszkiem i posiekaną natką pietruszki. Doprawić ziołami prowansalskimi, solą i pieprzem. Przełożyć do dużego żaroodpornego naczynia wysmarowanego masłem. Piec 40 minut w piekarniku o temperaturze 200°C.

Żłociste kotlecki

Składniki:

- puszka kukurydzy konserwowej lub podobna ilość ziaren ugotowanej wcześniej kukurydzy w kolbach
- 2 jaja
- odrobina mąki
- sól, pieprz, bazylija do smaku
- 1-2 łyżki oleju

Wykonanie:

Białka jaj ubić na sztywną pianę, dodać żółtka i resztę składników, w tym mąkę w ilości koniecznej do uzyskania dość zwartej konsystencji. Aby kotlecki były lekkie i puszyste, mąki nie powinno być dużo. Kłась łyżką na rozgrzany tłuszcz i smażyć krótko z obu stron. Podawać z kaszą gryczaną i dowolną surówką.





Deser jogurtowy z musem owocowym

Składniki:

- 4 łyżki jogurtu greckiego
- 2 łyżki maślanki
- 10 sztuk truskawek lub innych owoców
- 2 łyżeczki cukru pudru
- 2 łyżki płatków owsianych

Wykonanie:

W blenderze zmiksować truskawki lub inne owoce i dodać cukier puder. W osobnym naczyniu wymieszać jogurt z maślanką. Na patelni uprażyć płatki owsiane. W szklance na przemian układać jogurt, płatki i mus owocowy.

Bananowe muffinki

Składniki:

- 3 banany
- 1/3 szklanki miodu
- 1 szklanka mąki orkiszowej
- 1/2 szklanki mąki białej
- 1 łyżka aromatu waniliowego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- migdały
- 2 łyżki oleju

Wykonanie:

Mąkę i sodę przesypać do miski. Zmiksować banany i dodać do nich wszystkie płynne składniki. Powoli dosypywać mąkę cały czas miksując. Pod koniec miksowania dodać migdały. Piec w foremkach wysmarowanych tłuszczem w temperaturze 180°C przez około 25 minut.

Naleśniki miodowo-kokosowe

Składniki:

- 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/4 szklanki mąki białej
- 1 jajo
- 1/2 szklanki mleka
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżeczka wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka miodu
- naturalny serek homogenizowany
- kilka plasterków ananasa

Wykonanie:

Wszystkie składniki, oprócz sera i ananasa, dokładnie wymieszać. Naleśniki smażyć z dwóch stron na średnio rozgrzanej patelni. Po usmażeniu posmarować cienko naturalnym serem homogenizowanym i położyć pół plasterka ananasa, złożyć na ówsiartkę.



Pieczony banan z migdałami

Składniki:

- banan
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżka migdałów w płatkach
- kilka kropel aromatu migdałowego
- kilka kropel cytryny
- 1 łyżka masła

Wykonanie:

Na jednej patelni na odrobinie masła podprażyć migdały. Na drugiej patelni rozpuścić pozostałą ilość masła i dodać cukier. Gdy cukier lekko zbrązowieje dodać kilka kropel soku z cytryny. Obranego ze skórki banana przekroić wzdłuż na pół i ułożyć na patelni z rozgrzanym syropem i podsmażyć z obu stron przez 3-4 minuty. Upieczonego banana posypać podprażonymi migdałami.



REKLAMA