

Serdeczne życzenia wielu radosnych doznań z okazji Świąt Bożego Narodzenia, wszystkiego co najlepsze w każdym dniu nadchodzącego Nowego Roku życzą
Dietetycy z poradni Mój Dietetyk

ŚWIĄTECZNE LŹEJSZE POTRAWY

POTRAWY WIGILIJNE

Karp duszony z pieczarkami

Składniki: 700g karp płaty, 400g pieczarka świeża, cebula, 20g masła, łyżeczka oliwy
Karpia lekko nasolić. Półmisek żaroodporny posmarować olejem /dno i boki/. Dno i boki półmiska wyłożyć krążkami cebuli. Ułożyć warstwę, karpia 4 części, położyć kilka plasterów cebuli, ułożyć pozostałe części karpia. Na wierzch ułożyć pokrojone w grube plastry lub ćwiartki pieczarki. Pieczarki można wcześniej krótko poddusić na maśle. Wstawić do gorącego piekarnika na ok pół godziny. Porcja (100g): 90kcal

Karp w migdałowej galarecie

Składniki: 2 kg karpia, duża włoszczyzna (bez kapusty), 2 cebule, 4 goździki, liść laurowy, 5–7 ziaren pieprzu, łyżka miodu, 5 dag rodzynek (jasnych), 10 dag płatków migdałowych, 4 łyżeczki żelatyny, sól, pieprz
Z wypatroszonego karpia zeszkrobać łuski. Rozciąć brzuch ryby od głowy do ogona. Odciąć ości od mięsa z obu stron grzbietu. Przeciąć kręgosłup przy głowie i przy ogonie. Wyjąć go z ryby. Odciąć głowę i ogon. Rozciąć korpus na dwa filety i pokroić na kawałki równej wielkości. Cebulę obrać, powbić w nie goździki. Włoszczyznę obrać, umyć. Do szerokiego garnka włożyć głowy, ogony i kręgosłup z resztkami mięsa. Dodać włoszczyznę, cebule, listek i pieprz. Wlać wodę(4 szklanki) i lekko posolić. Gotować na małym ogniu około 30 minut. Do wywaru włożyć kawałki karpia i gotować na małym ogniu około 15 min. Ugotowane kawałki ryby i marchewkę wyjąć z wywaru łyżką cedzakową, a wywar przecedzić przez gazę na gęstym sicie. Z kawałków ryby zdjąć skórę i wyjąć resztę ości. Poukładać na opłukanym zimną wodą półmisku. Posypać sparzonymi i osączonymi rodzynekami oraz płatkami migdałów. Na każdą szklankę wywaru wziąć łyżeczkę żelatyny. Zalać ją zimną wodą, gdy spęcznieje, włożyć do wywaru. Dodać miód i podgrzewać do całkowitego rozpuszczenia żelatyny, mieszając tak, aby wywar był klarowny. Przystudzoną galaretą zalać udekorowaną rybę. Odczekać chwilę (ryba wchłonie trochę galarety) i wlać resztę galarety. Ostudzić i wstawić do lodówki. Z przyrządzonego dania otrzymamy 8 porcji, po 185 kcal.

Ryba duszona na warzywach

Składniki: 500g filetów z ryby, 1 cebula, 4 marchewki, 1/2 korzenia selera lub 2 pietruszki, 1 mały por, 1 cytryna, koperek lub zielona pietruszka, przegotowana woda, olej, sól, pieprz

Filety z ryby rozmrozić dzień wcześniej, posól, popieprz, obficie skrop sokiem z cytryny, możesz również posypać ulubionymi ziołami, np. tymiankiem, a następnie wstaw na noc do lodówki. Cebulę obierz i pokrój w kostkę, podsmaż na oleju. Marchewkę, seler i por obierz i umyj. Marchewkę i pora pokrój w talarki, seler pokrój w słupki. Następnie warzywa wrzuć do usmażonej cebuli i duś 30 minut od czasu do czasu mieszając. Jeśli w czasie duszenia wyparuje za dużo wody, to podlej warzywa przegotowaną wodą. Po 30 minutach warzywa dopraw solą i pieprzem, dodaj koperek i ułóż na wierzchu filety. Przez pół godziny duś filety razem z warzywami, co 10 minut obracając je na drugą stronę. Pamiętaj o delikatnym poruszaniu zawartości patelni drewnianą łopatką aby nic nie przywarło do dna, a także o podlewaniu wodą. Z przyrządzonego dania otrzymamy 2 porcje, po 285 kcal.

Kapusta postna z grzybami

Składniki: 1 kg kapusty kiszzonej, 2 dag suszonych grzybów, 1 duża cebula, mielony albo cały kminek, 1 łyżka oliwy, ziele angielskie, liść laurowy, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, przyprawa do bigosu i potraw z kapusty

Opłukane grzyby namoczyć w letniej wodzie (najlepiej dzień wcześniej) i gotować 1 godzinę. Kapustę wypłukać, drobno pokroić. Wywar z grzybów wlać do kapusty. Gotować do miękkości 1–2 godz. W połowie gotowania dodać kminek, kilka ziaren ziela angielskiego i liść laurowy. Grzyby drobnutko posiekać. Dodać do kapusty. Cebulę pokroić w cieniutkie piórka, zrumienić na oliwie. Dodać łyżkę mąki. Przełożyć do kapusty. Dodać sól, pieprz. Dosypać przyprawę do bigosu. Chwilę pogotować. Z przyrządzonego dania otrzymamy 8 porcji, po 75 kcal.

Salatka śledziowa z fasolą

Składniki: 3 wymoczone filety śledziowe, 10 dag gotowanej białej fasoli, 30 dag gotowanych ziemniaków, ogórek kiszony, gotowana marchewka, 2 łyżki sosu sojowego, 4 łyżki jogurtu, cebula, łyżka musztardy, pieprz czarny mielony, koperek do woli. Ziemniaki i marchewkę pokroić w kostkę. Filety śledziowe osączyć, pokroić w nieduże kawałki. Włożyć je do salaterki, dodać ziemniaki i marchewkę oraz pokrojoną w kostkę cebulę i ogórki kiszony, białą fasolę. Jogurt, musztardę i sos sojowy dokładnie wymieszać. Dodać sól i pieprz. Polać sosem sałatkę. Całość dokładnie wymieszać i podawać posypane koperkiem. Z przyrządzonego dania otrzymamy 4 porcji, po 190 kcal.

Śledzie z jabłuszkiem w jogurcie

Składniki: 200g matiasów, 200g jabłko, 200g jogurtu naturalnego, cebula, szczypiorek.

Do śledzi dodajemy jogurt, starte na grubych oczkach jabłko i pokrojoną w krążki cebulę, doprawiamy solą i pieprzem. 1 porcja (100g): 120kcal.

Barszcz wigilijny

Składniki: buraki i woda w proporcji 1 kg buraków na 3 l wody, 40 dag buraków, 1 pietruszka, 1 cebula, kawałek selera, 1,2 l wody, 250 ml zakwasu buraczanego, 1 łyżka masła, 1 łyżeczka cukru, 1 liść laurowy, 5 ziarenek ziela angielskiego, sok z cytryny, sól, pieprz

Jarzyzny (bez buraków) obrać, opłukać, zalać wodą, dodać przyprawy i ugotować esencjonalny wywar. Buraki obrać, umyć, pokroić w cienkie paseczki, skropić sokiem cytrynowym, podlać wodą, dodać masło, posolić i dusić 15 minut. Wlać do buraków wywar oraz zakwas buraczany i raz zagotować. Zdjąć z ognia. Odstawić na 30 minut. Przed podaniem barszcz przecedzić przez sito, doprawić cukrem, solą i pieprzem. Podgrzać do momentu wrzenia, ale nie gotować, bo straci kolor i smak. Ewentualnie dodać jeszcze trochę soku z cytryny. Z przyrządzonego dania otrzymamy 8 porcji, po 50 kcal.

Kompot z suszonych owoców

Składniki: 50 g śliwki suszone, 30 g jabłka suszone, łyżka cukru, 2l wody, skórka pomarańcza lub cytryny. Owoce zalać wodą i gotować. Porcja (200g) : 26kcal

Makiełki - kluski z makiem

Składniki: Ciasto: 400g mąki pszennej, 1jajo, 100g wody, Masa makowa: 300g maku, 100g rodzynek suszonych, 50 g orzech włoski, 50 g migdały, 2 łyżki miód pszczeli, 30 g masła

W mące uformować wgłębienie, wlać jajo, i małą ilość wody, zarobić nożem twarde ciasto, dokładnie wyrobić. Ciasto cienko rozwałkować, przesuszyć, pokroić w paski o szerokości 4cm, ułożyć paski jeden na drugim, przesypując mąką, ostrym nożem pokroić cienkie ok 0,5cm paski. Rozrzucić na stolnicy aby ciasto przeschło. Zagotować wodę, posolić, wrzucić makaron, zamieszać, gotować ok 5 minut do wypłynięcia na powierzchnie, wylać na cedzak, przelać wodą, dokładnie odcedzić. Masa makowa: mak zalać dwoma szklankami gorącego mleka i pozostawić do następnego dnia. Odcedzić zemleć, dodać namoczone i odsączone rodzynki, 2 łyżki miodu, posiekane orzechy, migdały i 2 łyżki roztopionego masła. Masę makową połączyć z makaronem.

Porcja (40 g) : 149kcal

ŚWIĄTECZNE OBIADY

Zupa migdałowa z kurczakiem

Składniki: 7 szklanek bulionu drobiowego, 10 dag obranych ze skórki i posiekanych migdałów, 2 łyżki płatków migdałów, 2 piersi kurcze, 2 ząbki czosnku, cebula, marchewka, 5 ziaren czarnego pieprzu, 2 goździki, 2 łyżki masła, szklanka jogurtu, sól, świeżo mielony pieprz

Marchewkę, cebulę oraz czosnek obrać. Cebulę i 1 ząbek czosnku drobno posiekać. Płatki migdałów uprzyżyć na suchej patelni. Bulion wlać do garnka, włożyć mięso, ziarenka pieprzu, goździki, cały ząbek czosnku i marchewkę. Przykryć, gotować na średnim ogniu około 20 minut. Wyjąć mięso, bulion przecedzić. Do wywaru dodać migdały i zmiksować. Posiekaną cebulę i czosnek podsmażyć na maśle, dodać do zupy, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Gotować 5 minut. Mięso podzielić na mniejsze kawałki, dodać do zupy, zagotować. Zabielić jogurtem i posypać uprażonymi płatkami migdałów. Z przyrządzonego dania otrzymamy 6 porcji, po 200 kcal.

Szynka z tymiankiem

Składniki: 1 kg szynki, 3 łyżki marynaty klasycznej, ząbek czosnku, słoiczek musztardy francuskiej, jajko, pęczek świeżego tymianku, 1/2 szklanki bułki tartej, 1/2 szklanki bulionu drobiowego, sól, pieprz

Tymianek opłukać, posiekać. Czosnek obrać, przecisnąć przez prasę, utrzeć z marynatą klasyczną i pieprzem. Masą natrzeć szynkę. Włożyć do brytfanny i polać bulionem. Piec 40 min. w temperaturze 200°C, co pewien czas polewając powstającym sosem. Do miseczki wbić jajko. Dodać bułkę tartą, tymianek i musztardę, wymieszać. Upieczoną szynkę wyjąć z brytfanny i ostudzić. Posmarować pastą tymiankową. Zapiekać jeszcze 15 minut w temp. 200°C, aż skórka się zrumieni. Z przyrządzonego dania otrzymamy 10 porcji, po 350 kcal.

Dorsz w kołderce z jarzyn

Składniki: 80 dag filetów z dorsza bez skóry, 2–3 marchwie, 2 papryki, 2 cebule, pietruszka korzeniowa, mały seler korzeniowy, szklanka bulionu warzywnego, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, sok z 1 cytryny, 4 łyżki oleju słonecznikowego, sól, pieprz

Filety opłukać, osuszyć, skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą oraz pieprzem. Odstawić pod przykryciem na 30 minut. Marchewki, pietruszkę i seler obrać, opłukać, pokroić w małą kostkę lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Papryki umyć, oczyścić z nasion i białych błon, drobno pokroić. Cebule obrać, drobno posiekać. W rondlu rozgrzać dwie łyżki oleju, włożyć rozdrobnione warzywa i mieszając smażyć 5 minut, aż zmiękną. Zalać je bulionem i dusić pod przykryciem kolejne 5 minut. Na koniec wymieszać z koncentratem pomidorowym i przyprawić do smaku solą oraz świeżo mielonym pieprzem.

Filety lekko usmażyć na złoto z obu stron na dwóch łyżkach rozgrzanego oleju. Połowę warzyw ułożyć na dnie żaroodpornego naczynia. Na warstwie warzyw rozłożyć filety i przykryć je równomiernie pozostałymi warzywami. Przykryć folią aluminiową i piec 30 minut w temperaturze 200°C. Z przyrządzonego dania otrzymamy 4 porcji, po 235 kcal.

Świąteczna pieczeń z łososia

Składniki: 1 filet z łososia ok. 1kg, 1 żółtko, 4 łyżki bułki tartej, 2 łyżki musztardy z ziarnami gorczycy, 2 łyżki oliwy, 2 łyżki miodu, łyżeczka sproszkowanego imbiru, 1 papryczka chili, 2 ząbki czosnku, pieprz, natka pietruszki

Filet umyć i osuszyć. Żółtko, bułkę tartą, oliwę, musztardę, miód, wyciśnięty czosnek oraz przyprawy dokładnie wymieszać. Tak przyrządzoną marynatą posmarować filet i odstawić do lodówki na 1 godz. Następnie rozgrzać piekarnik do 180 stopni. Rybę przełożyć do naczynia żaroodpornego i zapiekać 25-30 min. Ciepłą pieczeń posypać natką i podawać z kawałkami cytryny.

Schab ze śliwką

Składniki: 0,6 kg schabu bez kości, 80 g suszonych śliwek bez pestek, 1 łyżka powideł śliwkowych, 1 łyżka oliwy, 1/4szklanki czerwonego wytrawnego wina, 1/4łyżeczki starego imbiru, sól, pieprz

Śliwki sparzyć i wrzucić na 30 minut do gorącego wina. Powidła połączyć ze startym imbirem. Schab rozkroić z boku wzdłuż na płat o grubości 2-3cm i rozbić tłuczkiem, delikatnie doprawić solą i pieprzem oraz posmarować od wewnątrz powidłami. Śliwki wyjąć z wina, kilka sztuk dołożyć, resztę poukładać w trzech rzędach na mięsie. Schab zrolować i obwiązać ściśle nitką. Na dużej patelni rozgrzać oliwę i obsmażyć mięso. Następnie przełożyć je razem z tłuszczem do brytfanny, wlać wino, w którym moczyły się śliwki oraz 3-4 łyżki wody. Piec ok. 1-1,5 godziny w temp. 180 st. polewając od czasu do czasu wytwarzającym się podczas pieczenia sosem. W połowie pieczenia dodać do mięsa odłożone śliwki. 1 porcja (150g): 315 kcal

DESERY

Piernikowy sernik

Spód: 250 g ciasteczek kruchych (mogą to być ciasteczka typu Digestive lub Lu pełnoziarniste), 100 g niskokalorycznej margaryny (np Flora Pro-Activ), 2 czubate łyżeczki przyprawy do piernika

Masa: 500 g białego chudego twarogu (zmielonego), 160 g cukru pudru(można zastąpić słodzikiem w proszku, 4 jajka, 1 łyżka tartej skórki pomarańczowej (lub 1 łyżeczka suszonej), 1/2 łyżeczki przyprawy do piernika, 1 czubata łyżka budyniu waniliowego, 1 cukier waniliowy

Polewa: 150 ml jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka skórki pomarańczowej (suszonej) lub 1 łyżka świeżej, 1 łyżka cukru pudru, 1 łyżka soku pomarańczowego (najlepiej świeżo wyciśniętego), do posypania: tarta gałka muszkatołowa

Ciasteczka wsypać do torebki i rozwałkować wałkiem lub pokruszyć w malakserze. Dodać

pokrojone masło i zagnieść ciasto - będzie miało konsystencję lekko klejącej bułki tartej. Tortownicę o średnicy 18-20 cm wyłożyć folią aluminiową, boki delikatnie posmarować masłem. Spód i boki dokładnie wylepić pokruszonymi ciasteczkami - chodzi o to, żeby brzeg był wysoki. Wstawić do lodówki na 30 minut, a w tym czasie przygotować masę: Ser utrzeć z cukrem na gładką masę. Dodawać po 1 jajku, skórkę pomarańczową, wanilię, przyprawę do piernika i budyń. Wyjąć z lodówki tortownicę, wlać masę. Piekarnik nagrzać do 180 st C. Wstawić sernik. Piec 45-50 minut. Po upieczeniu wyłączyć piekarnik, uchylić drzwiczki i zostawić sernik do wystygnięcia. Polać polewą (wszystkie składniki polewy wcześniej dokładnie wymieszać) i dopiekać kolejne 12-15 minut. Ostudzić i wstawić do lodówki na kilka godzin. Smacznego! Otrzymamy 12 porcji po 270kcal.

Piernik miodowo-kakaowy

Składniki: 3 szklanki mąki, 3/4 szklanki cukru, 2/3 szklanki miodu gryczanego, 3 jajka, 3/4 szklanki mocnego naparu kawowego, sól, 5 dag masła, mak do posypania, torebka przyprawy do piernika, łyżeczka sody oczyszczonej, rodzyнки namoczone w rumie, tłuszcz i tarta bułka do formy, Lukier: szklanka cukru pudru, 5-6 łyżek soku wiśniowego
Miód podgrzać z naparem kawowym i przyprawą do piernika. Zdjąć z ognia, dodać masło, ostudzić do temperatury pokojowej. Jajka ubić z cukrem i dodać do masy miodowej. Wsypać mąkę przesianą z sodą i szczyptą soli, wymieszać. Ciasto przelać do natłuszczonej i wysypanej bułką tartą formy. Piec około 50 minut w temp.180°C. Ostudzić, wyjąć z formy. Lukier: sok wiśniowy podgrzać. Dodać cukier i utrzeć na gładką, dosyć gęstą masę. Piernik poleć lukrem, posypać rodzyнками i makiem. Odstawić, by lukier stężał. Z przyrządzonego dania otrzymamy 10 porcji, po 430 kcal.

Ciasto makowe ucierane

Składniki: 2 szklanki maku, 6 łyżek mąki ziemniaczanej, 2 szklanki, 12 jajek, torebka cukru waniliowego, mały kieliszek rumu lub zapach rumowy, tłuszcz i bułka tarta do formy. Mak opłukać, sparzyć wrzątkiem, osączyć i raz zemleć, używając sitka o małych otworach. Żółtka oddzielić od białek. Żółtka utrzeć z cukrem, cukrem waniliowym i rumem na puszystą masę. Stopniowo dodawać przesianą mąkę i zmielony mak. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie wymieszać z masą makową. Formę do pieczenia natłuścić, posypać tartą bułką i przelać do niej ciasto. Piec 1 godzinę w temperaturze 190°C. Po ostudzeniu poleć polewą czekoladową. Otrzymamy 6 porcji, po 305kcal.

Deser lodowy z brzoskwiniami

Składniki: 25 dag lodów waniliowych, 8 połówek brzoskwiń z puszki, galaretką brzoskwiniową

Pucharki oraz zamrożone lody wstawić do lodówki. Kiedy lody nieco zmiękną, podzielić je na porcje i przełożyć do pucharków. Brzoskwinie osączyć. Podgrzać sok z brzoskwiń (z puszki), rozpuścić w nim galaretkę. Schłodzić, by lekko stężała. Brzoskwinie podzielić na kawałki. Do pucharków włożyć owoce i zalać tężejącą galaretką. Odstawić do lodówki na

3 godziny. Otrzymamy 4 porcje, po 240 kcal.

Pierniczki orzechowe

Składniki: 50 dag mąki, 2 łyżki miodu, łyżka cukru, 2 jajka, łyżeczka sody oczyszczonej, 2 łyżki drobno mielonych orzechów włoskich, łyżeczka przyprawy do pierników, rodzynki, orzechy, lukier, cukier puder, tłuszcz do blachy

Miód podgrzać z cukrem. Wlać pół szklanki wody i zagotować. Zestawić z ognia, przestudzić. Jajka roztrzepać widelcem. Dodać przyprawę korzenną, sodę rozpuszczoną w łyżce wody, orzechy i jajka. Składniki wymieszać, stopniowo wsypując mąkę. Ciasto zagnieść, uformować kulę, zawinąć w folię, wstawić do lodówki na 30 min.

Ciasto rozwałkować na grubość ok. 0,5 cm. Za pomocą różnych foremek wykroić pierniczki. Ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blasze. Piec około 15 min w temp. 160°C.

Ciasteczka ostudzić, przybrać rodzynkami, cukrem pudrem, orzechami, lukrem. Otrzymamy 30 ciasteczek, po 100kcal.

Fondue czekoladowe z owocami

Składniki: tabliczka gorzkiej czekolady, po 150g banana, mandarynek, kiwi, gruszki i ananasa (lub innych owoców)

Owoce podzielić lub pokroić na części. Czekoladę rozpuścić w naczyniu do fondue lub w kąpieli wodnej, maczać w niej części owoców. Przepis na 4 porcje, porcja ok. 250kcal.