

WIELKANOCNE LEKKIE PRZEPISY

ŚNIADANIE WIELKANOCNE

Jajka faszerowane twarożkiem i szpinakiem

4 jajka na twardo, kilka listków świeżego szpinaku, ½ małej cebuli, ząbek czosnku, 4 łyżki twarożku, łyżka masła, sól, pieprz.

Szpinak opłukać, osuszyć i pokroić na kawałki. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Masło rozgrzać, zeszklić cebulę, czosnek i szpinak, oprószyć solą i pieprzem, przestudzić. Jajka obrać, przekroić wzdłuż na pół i delikatnie wyjąć żółtka. Żółtka, twarożek i szpinak zmiksować, przyprawić do smaku solą oraz pieprzem. Farsz nałożyć do szprycy i napełnić nim połówki jajek.

Przepis na 8 porcji, 1 porcja: 70kcal

Pieczarkowe łódeczki

4 jajka na twardo, 10 pieczarek, 1/2 cebuli, 2 łyżki posiekanej natki, 2 łyżki jogurtu naturalnego, łyżka oleju, sól, pieprz, tymianek.

Pieczarki i cebulę obrać, posiekać. Olej rozgrzać na patelni, włożyć grzyby, oprószyć szczyptą tymianku i przesmażyć. Dodać cebulę, zeszklić. Ostudzić. Jajka obrać, przekroić wzdłuż na pół, wyjąć żółtko. Pieczarki i cebulę zmiksować z żółtkami. Dodać jogurt i natkę, wymieszać. Przyprawić do smaku. Pastę przełożyć do szprycy, napełnić połówki jajek.

Przepis na 8 porcji, 1 porcja: 80kcal

Jajka z kuskusem curry

2 jajka, pół szklanki kaszy kuskus, 1 mała cebula, 1 ząbek czosnku, 1 kostka rosołowa, 2 łyżki listków migdałowych, 2 łyżki pokrojonego szczypioru, 2 łyżki chrzanu, 4 łyżki jogurtu naturalnego 2%, 1 łyżeczka octu winnego, 1 łyżeczka curry, 1 łyżka oleju, szczypta cukru, sól

Cebulę i czosnek obrać, drobno posiekać i razem z curry podsmażyć na łyżce oleju, następnie wsypać kuskus i zalać szklanką gorącego bulionu z kostki tak, aby zakrył on kaszę, przykryć i odstawić na 5 minut. Migdały podprażyć na patelni bez tłuszczu, jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać i pokroić w ćwiartki, chrzan wymieszać z jogurtem,

dodać szczyptę soli, cukru i ocet winny. Na półmisek wyłożyć kuskus, na nim umieścić ćwiartki jajek, całość posypać migdałami i szczypiorem. Chrzanowy dip podawać osobno.

Porcja (½ faszerowanego jajka: 100kcal)

Fregaty na liściu sałaty

2 jaja, 20g sera żółtego, wykałaczkki.

Jajka ugotować, oskubać, przeciąć na pół. Z sera wyciąć 4 prostokąty. Ser nadziać na wykałaczkę a następnie wykałaczkę z serem umiejscowić połówce jajka tak aby powstał żagiel. Jajka umieścić na liściach sałaty.

Porcja (½ jajka): 60 kcal

Jajka – muchomorki na sałacie

4 jajka na twardo, 100g zielonego groszku, 100g kukurydzy z puszki, 4 małe pomidory, strąk czerwonej papryki, kilka liści zielonej sałaty, sól, pieprz, czubryca zielona, jogurt naturalny, odrobina musztardy, sok z cytryny – miksujemy na sos

Przygotowanie: ugotowane jajka przekroić wzdłuż na pół, paprykę pokroić w paseczki, połączyć z groszkiem i kukurydzą, doprawić do smaku. Pomidory przekroić na połówki, układać na jajkach, tak aby powstały grzybki, udekorować kapelusze kropkami z jogurtu, ustawić na liściach sałaty, obłożyć warzywami i polać sosem.

Porcja (1 muchomorek): 77kcal.

Galaretka z kurczaka

150 g mięsa z piersi kurczaka ,100g marchew, 50 g włoszczyzny, 50g zielonego groszku, łyżka żelatyny, sól, pieprz do smaku, marynowane pieczarki, 1 cytryna.

Włoszczyznę i marchew dokładnie umyć, obrać, nie rozdrabniać. Mięso opłukać. Na marchwi i włoszczyźnie oraz mięsie ugotować rosół ,przyprawić do smaku solą i pieprzem. Wyjąć mięso, wystudzić i drobno pokroić. Łyżką cedzakową wyjąć włoszczyznę, marchewkę pokroić w drobną kostkę. Żelatynę starannie wymieszać z zimnym rosołem, gdy napęcznieje, podgrzać do wrzenia. Do foremek włożyć pokrojoną marchewkę, odsączony groszek i pokrojone mięso z kurczaka .Zalać galaretką ,schłodzić w lodówce. Galaretkę wyłożyć na talerzyk ,ozdobić całymi pieczarkami i plasterkami cytryny.

Porcja (83kcal), powyższy przepis na 3 porcje

Awokado faszerowane łososiem z twarożkiem

2 awokado, 100g wędzonego łososa, 150g serka Turek Figura (lub inny chudy twarożek), łyżeczka soku z cytryny, szczypiorek, sól, pieprz.

Awokado przekroić wzdłuż na połowę, wyjąć pestkę i łyżką wydrążyć miąższ tak żeby nie uszkodzić łupiny. Rozdrobniony miąższ wymieszać z pokrojonym łososiem, serkiem, sokiem z cytryny i połową szczypiorku, przyprawić. Łupinki wypełnić masą, wierzch udekorować szczypiorkiem.

Porcja (1/2 awokado): 160 kcal

Rolada z brokułami

1 duży brokuł - ok. 300g, 4 jajka, 2 łyżeczki oliwy z oliwek, 2 łyżki mąki (może być razowa), 200ml chudego mleka, sól, pieprz.

Na sos: 400g pomidorów, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 2 łyżeczki oliwy z oliwek, bazylii, sól, pieprz. 50g startej mozzarelli.

Brokuły gotować 5 min., posiekać, z oliwy i mąki zrobić zasmażkę, dodać mleko, gotować 4 minuty, przestudzić, wbić żółtka, dodać brokuły i pianę z 4 białek, przyprawić. Rozsmarować na blasze wyłożonej pergaminem, upiec. Cebulę udusić z pomidorami na oliwie, odparować, zmiksować, przyprawić. Ciasto posmarować sosem, zwinąć w roladę, posypać serem i zapiekać 5 min.

Przepis na 10 porcji, 1 porcja: 100kcal.

Pasztet z warzywami

1/2 kg wołowiny, 1/2 kg wieprzowiny chudej, 1 grahamka, 2 jajka, strąk czerwonej papryki, puszka fasolki szparagowej, pół słoiczka marynowanych cebulek, sól, pieprz, rozmaryn, 1/2 szklanki tartej bułki (najlepiej grahamki).

Mięsa ugotować z przyprawami, zemleć, wymieszać z jajkami, dodać namoczoną grahamkę (odcisnąć), przyprawić. Połączyć z pokrojoną papryką, fasolką i cebulkami. włożyć masę do podłużnej foremki wyłożonej pergaminem, piec ok. 1,5 godziny w temperaturze 190 stopni C.

Plaster pasztetu (50g): 55kcal.

Pieczeń wołowa

1 kg polędwicy lub ligawy wołowej, 30g masła, 2 łyżki musztardy, 1 cebula, 1 łyżka gorczycy, sól i pieprz.

Mięso umyte natrzeć musztardą i odłożyć na 2 godziny w chłodne miejsce. Cebulę posiekać, mięso obsmażyć namaśle, ułożyć w brytfannie, posypać cebulą, gorczycą i pieprzem. Piec mięso 30 minut, wyjąć, posolić i schłodzić. Pieczeń pokroić na cienkie plastry.

Porcja (50g): 65kcal

Miodowy indyk

1 ½ kg piersi z indyka, 2 łyżki miodu (40g), marynata do mięs (sucha np. Kamis), sól, 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 pomarańcza, łyżka kaparów, 10 zielonych oliwek, zielenina do posypania – dekoracja

Marynatę wymieszać z miodem, oliwą i solą, natrzeć mięso, wstawić na noc do lodówki. Ułożyć w brytfannie, piec około 80 minut w 180 stopniach C. Ostudzić, pokroić na plastry, przełożyć plastrami pomarańczy. Posypać kaparami, oliwkami i zieleniną.

Plaster indyka (50g): 57kcal

Schab pieczony ze śliwkami i morelami

1 kg schabu bez kości, 50g suszonych śliwek bez pestek, 50g moreli suszonych, ząbek czosnku, majeranek, sól, pieprz, 100ml czerwonego wina, 2 łyżeczki oliwy z oliwek

Przygotowanie: śliwki zalać winem, odstawić na godzinę. Schab natrzeć solą, pieprzem, rozgniecionym czosnkiem i majerankiem, odstawić na godzinę. Ostрым nożem nakłuwać mięso, w powstałe otwory powkładać odsączone z wina śliwki i morele. Na oliwie zrumienić mięso ze wszystkich stron i przełożyć je do naczynia żaroodpornego. Podlać 2-3 łyżkami wody. Piec 1 godzinę w temperaturze 180 stopni C, pod przykryciem. Co jakiś czas podlewać sosem powstającym podczas pieczenia. Mięso podać na ciepło lub zimno pokrojone w plasterki.

Plasterek schabu (30g): 53kcal.

Wiosenna sałatka z jajami przepiórczymi

Sałata karbowana (lub inna), pęczek rzodkiewki, ogórek świeży, 100g pomidorków koktajlowych, szczypiorek, 18 przepiórczych jaj, 2 łyżki oliwy z oliwek, 2 cienkie kromki chleba razowego, sok z cytryny, łyżeczka musztardy, sól i pieprz.

Z pieczywa grzanki (ok. 1cm na 1 cm) podsmażając chleb na suchej patelni. Sałatę porwać, dodać pokrojone w cząstki pozostałe warzywa. Oliwę wymieszać z musztardą, dodać sok z cytryny, wyciśnięty ząbek czosnku, doprawić solą i pieprzem. Sałatę połączyć sosem, ułożyć połówki ugotowanych przepiórczych jaj, posypać grzankami i szczypiorkiem.

Przepis na 6 porcji, 1 porcja: 115kcal

Koreczki z jaj przepiórczych

12 jaj przepiórczych, 12 czarnych oliwek, 2 kromki pumpernika, ogórek świeży, łyżka serka Turek Figura, listki świeżej bazylii, wykałaczki.

Jaja ugotować i obrać, chlebek pokroić na kwadraciki 2x2cm, ogórka pokroić w kostkę. Każdy kwadracik posmarować serkiem Turek Figura. Na wykałaczki nadziewać po kolei: oliwkę, jajko, listek bazylii, ogórka i wbić w chlebek tak żeby koreczek stał.

1 koreczek: 34kcal.

Sos tatarski

Jajka ugotowane na twardo, 2 korniszony i 4 łyżki grzybków w occie, pęczek koperku, szklanka jogurtu naturalnego, sól, pieprz.

Jaja, ogórki, grzybki i koperek drobno posiekać. Jogurt lekko ubić trzepaczką i dodać resztę składników, przyprawić.

Sos chrzanowy

Jabłko, ½ szklanki jogurtu naturalnego, serek Turek Figura (150g), 3 łyżki chrzanu, sok z cytryny, sól, pieprz, szczypta cukru.

Jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny. Jogurt lekko ubić trzepaczką z cukrem i serkiem, dodać chrzan i jabłko, doprawić.

Tzatziki

Szklanka jogurtu naturalnego, świeży ogórek, 2 ząbki czosnku, łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz.

Ogórkę drobno pokroić lub zetrzeć na tarce, wymieszać z jogurtem z czosnkiem i oliwą i doprawić.

ŚWIĄTECZNE OBIADY

Żurek z jajkiem

Zakwas na żur – 1 ½ szklanki, włoszczyzna: marchew, pietruszka, seler, por, listek laurowy, ziele angielskie, suszony grzybek, jogurt naturalny (100g), majeranek, sól, pieprz, 4 jajka

Warzywa zalać 1 ½ litra wody, zagotować, dodać przyprawy, gotować na małym ogniu, gdy warzywa będą miękkie wlać zakwas, zagotować, doprawić, zabielić jogurtem, do każdej porcji dodać jajko podzielone na ćwiartki.

Przepis na 8 porcji, 1 porcja: ok. 150kcal

Zupa chrzanowa

500 ml mleka 2%, słoik tartego chrzanu (ok.300g), 300g chudej kiełbasy, np. myśliwskiej, 6 jajek ugotowanych na twardo, 1 pęczek włoszczyzny, 1 pęczek natki z pietruszki, 1 ząbek czosnku, kilka listków laurowych i ziaren ziela angielskiego, sól i pieprz.

Kiełbasę zalej 2 litrami wody i zagotuj, zdejmując tworzącą się pianę. Dodaj obraną i umytą włoszczyznę i przyprawę. Wszystko gotuj przez godzinę, a następnie usuń warzywa. Wyjmij kiełbasę i pokrój ją na plasterki. Mleko lekko podgrzej, wymieszaj z odrobiną wywaru, tak samo zrób z chrzanem i wlej wszystko do zupy. Dodaj do niej kiełbasę i podawaj z pokrojonymi jajkami i posiekaną natką.

Przepis na 6 porcji; porcja ok. 160 kcal.

Rolada z cielęciny z bakaliami

1,5 kg cielęciny, sól, pieprz, 10 dag suszonych śliwek, 10 dag rodzynek, 5 dag orzechów włoskich, 2 łyżki masła.

Cielęcinę opłucz, dokładnie osusz papierowymi ręcznikami, natrzyj solą i pieprzem. Zawień w folię, pozostaw na noc w chłodnym miejscu. Śliwki i rodzynki sparz, osącz na sicie. Oстрыm nożem przekrój mięso tak, aby powstał duży, płaski płat. Na jego środku ułóż osączone śliwki, rodzynki i orzeszki. Zwiń mięso w roladę, dokładnie obwiąż nicią. Obsmaż mięso na maśle ze wszystkich stron. Następnie przełóż je do formy, podlej kilkoma łyżkami wody. Piecz ok. 1,5 godz. w temp. 170°C. Często podlewaj sosem spod pieczeni. Podawaj w plastrach.

Przepis na 8 porcji, 1 porcja: 120kcal

Schab z borowikami

40 dag borowików, 1,2 kg schabu, majeranek, sól, pieprz, 20 dag mięsa drobiowego, 20 dag mięsa wołowego, 3 ząbki czosnku, natka pietruszki, koperek, oregano, 2 łyżki oleju.

Grzyby oczyść, umyj, pokrój, obgotuj w osolonym wrzątku, odcedź. Schab umyj, osusz, rozetnij, aby powstał duży płat mięsa. Lekko rozbij je tłuczkiem. Natrzyj majerankiem, solą i pieprzem. Wołowinę i mięso drobiowe zmiel z czosnkiem, wymieszaj z natką, koperkiem, oregano oraz solą i pieprzem. Masę rozsmaruj na schabie, ułóż grzyby. Ciasno zwiń roladę, obwiąż nicią. Obsmaż ze wszystkich stron na gorącym oleju. Przełóż do natłuszczonego żaroodpornego naczynia. Piecz ok. 1 godz. w temp. 220°C, polewając sosem spod pieczeni.

Przepis na 4 porcji, 1 porcja: 170kcal

Zrazy z kaszą gryczaną

1 kg chudej wołowiny wołowiny na zrazy, 500 g kaszy gryczanej, 100 g grzybów suszonych, 100 g chudej szynki włoskiej wędzonej, 200 g ogórków kiszonych, 3 cebule, 2 łyżki mąki pszennej, 150 ml śmietany 12%, 3 liście laurowe, 6 ziaren ziela angielskiego, 10 ziaren pieprzu, 5 łyżek oliwy, sól .

Umyte mięso kroimy na zrazy i delikatnie rozbijamy tłuczkiem zwilżonym wodą. Szynkę kroimy w paski, ogórki kroimy w słupki. Na plastrach mięsa kładziemy plastry cebuli, szynki i ogórka, zawijamy brzegi zrazu do środka, zwijamy roladki i spinamy wykałaczkami. Na patelni rozgrzewamy oliwę, zrazy obtaczamy w mące i obsmażamy. Cebulę siekamy, grzyby z cebulą dodajemy do zrazów. Dodajemy liście laurowe, ziele angielskie, pieprz i doprawiamy solą. Dusimy około godziny. Gdy zrazy są miękkie, solimy do smaku i wlewamy śmietanę. Na półmisek wysypujemy ugotowaną kaszę, na

niej układamy zrazy i polewamy sosem grzybowym. Podajemy z surówką z młodej kapusty, buraczkami lub mizerią.

Przepis na 10 porcji, 1 porcja mięsa z kaszą: ok. 400kcal

Pieczeń włoska

600g chudej wieprzowiny albo wołowiny na pieczeń, 1 mozzarella, 6 pieczarek, 4 łyżki pokrojonych zielonych oliwek, 1 średnia czerwona cebula, 1 garść suszonych pomidorów, 2 łyżki oliwy, ½ pęczka natki pietruszki, 1 garść świeżej bazylii, 1 ząbek czosnku, sól i pieprz.

Cebulę obierz, drobno posiekaj, podsmaż na oliwie. Dodaj drobno pokrojone pieczarki, pomidory oraz oliwki i smaż jeszcze przez chwilę. Przypraw wyciśniętym czosnkiem. Zdejmij z ognia i wymieszaj z pokrojoną mozzarellą oraz ziołami. Przypraw solą i pieprzem. Mięso opłucz, oczyść z włókien. Wytnij w pieczeni głęboką, szeroką kieszonkę. Wypełnij je farszem. Obwiąż mięso sznurkiem lub zepnij wykałaczkami i oprósz solą i pieprzem. Wsuń do rękawa do pieczenia i zwiąż z obu stron. Ułóż w naczyniu żaroodpornym i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Piecz przez godzinę.

Składniki dla 4 osób; porcja: ok. 270 kcal.

Serowe roladki z kurczaka w sezamie

600g piersi kurczaka, 100g mozzarelli, 6 łyżeczek sezamu, po pół łyżeczki: chilli, papryki słodkiej, pieprzu ziołowego i czarnego, 1 jajko, 4 łyżki oliwy z oliwek.

Przygotować marynatę: przyprawy wymieszać w miseczce z 2 łyżkami oliwy i 2 łyżkami wody. Piers kurczaka umyć, pokroić na kotlety. Następnie lekko je rozbić, wymieszać z marynatą, przykryć i włożyć do lodówki na pół godziny. Wyjąć kotlety z lodówki, przemieszać w marynacie. Każdy kotlet posypać startą mozzarellą, zawijać w roladkę, maczać w rozkłóconym jajku, sezamie i smażyć z każdej strony na rumiany kolor na oliwie. Podawać z ziemniakami oraz surówką z marchwi i ananasa.

Przepis na 6 porcji, 1 porcja: 260kcal.

Łosoś w papilotach

2 łyżeczki oliwy z oliwek + do posmarowania folii, 2 duże pory (białe i jasnozielone części), 4 plasterki cytryny, 2 filety z łososia, po 100 g każdy, 4 łyżki drobno posiekanych ziół (do wyboru: natka pietruszki, szczypiorek, mięta, estragon), 2 łyżeczki stołowe śmietany, sól i pieprz

Pory przepołowić wzdłuż i pokroić w poprzek na cienkie plasterki. Rozgrzać oliwę na patelni lub w rondlu z grubym dnem z pokrywą i smażyć pory przez około 8 minut na średnim ogniu, aż zmiękną, ale nie rumienią się. Doprawić solą oraz pieprzem. Rozgrzać piekarnik do 220 stopni. Z folii wyciąć 2 kwadraty, środki posmarować oliwą z oliwek. W posmarowane miejsce położyć plasterki cytryny a na wierzch kawałki łososia. Przykryć porami, posypać ziołami i nałożyć śmietanę. Zawinąć folię na rybie i szczelnie złączyć brzegi. Nie owijać łososia folią bardzo ciasno, należy pozostawić wolną przestrzeń wokół niego. Dzięki zebranej tam parze, ryba nie wyschnie. Papiloty ułożyć na blasze do pieczenia i wstawić do piekarnika na 12 minut. Pacuszki ułożyć na talerzach, podać zamknięte, z ziemniakami z wody.

2 porcje, jedna porcja- 276 kcal

DESERY

Babka z mąki pełnoziarnistej

50 dag mąki orkiszowej, skórka starta z 1 cytryny, pół opakowania cukru waniliowego, szczypta zmielonych goździków, 1 łyżka cynamonu, 4 dag drożdży, 1/8 litra mleka, 10 dag masła lub margaryny, 3 jajka, 12 dag miodu, 5 dag daktyli, 5 dag kandyzowanej skórki pomarańczowej, 5 dag posiekanych orzechów, łyżka ziarna sezamowego, 2 łyżki płynnego masła, wiórki kokosowe

Zmielone ziarno wymieszać ze startą skórką cytrynową, cukrem waniliowym, goździkami i cynamonem. Drożdże rozpuścić w letnim mleku, wymieszać z masłem, jajkami (jajka i masło muszą mieć temperaturę pokojową) i miodem, wszystko dodać do przygotowanej mąki pełnoziarnistej. Składniki zagnieść ręcznie, tak, aby powstało miękkie ciasto. Ciasto odstawić pod przykryciem na godzinę. Jego objętość powinna się znacznie zwiększyć. Ciasto ponownie zagnieść dodając daktyle, kandyzowaną skórkę cytrynową i pomarańczową oraz orzechy i migdały. Formę natłuścić, wysypać ziarnem sezamowym i wlać do niej ciasto. Pozostawić na 30-45 minut w ciepłym miejscu, aby wyrosło.

Formę wstawić do zimnego piekarnika na najniższą półkę. Piec w temperaturze 200 °C przez około godzinę. Jeszcze ciepłe ciasto można posmarować płynnym masłem i posypać wiórkami kokosowymi.

Wartość odżywcza porcji: 285 kcal

Śliwkowe ciasto

2 dag drożdży, 1/3 szklanki mleka, szklanka mąki pełnoziarnistej, 4 łyżki cukru, jajko, łyżka masła, 30 g śliwek suszonych, łyżeczka mielonego cynamonu, tłuszcz i bułka tarta do blachy.

Drożdże rozetrzeć z ciepłym mlekiem. Wsypać po łyżeczce mąki i cukru, rozczyń odstawić w ciepłe miejsce. Mąkę przesiać do miski, dodać połowę cukru, wyrośnięty rozczyń i miękkie masło. Wbić jajko, wyrobić ciasto. Przykryć, odstawić do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto rozwałkować, wyłożyć na blachę posmarowaną tłuszczem i posypaną bułką. Na wierzchu ułożyć pokrojone śliwki. Posypać je cynamonem. Piec 25-30 minut w temp. 180 stopni C. Posypać resztą cukru.

Przepis na 8 porcji, 1 porcja: 165kcal

Placek wiśniowo-migdałowy

40 dag wiśni mrożonych, kostka masła, 20 dag cukru, cukier waniliowy, szczypta soli, 30 dag mąki pełnoziarnistej, 4 jajka, budyń waniliowy, 2 łyżki mleka, 3 łyżeczki proszku do pieczenia, 10 dag płatków migdałowych, 2 łyżki brązowego cukru.

Wiśnie odmrozić. Masło utrzyj mikserem na jasną, puszystą masę. Małymi porcjami dodawaj cukier, cukier waniliowy oraz mąkę przesianą z budyniem i proszkiem do pieczenia. Na koniec wbijaj po jednym jajku i stopniowo wlewaj mleko, nadal miksując. Dosyp soli, zamieszaj. Ciasto przełóż do natłuszczonej i oprószonej mąką blachy o wymiarach 30x40 cm. Wyrównaj wierzch, wyłóż wiśnie (możesz je oprószyć mąką, aby w czasie pieczenia nie opadły na samo dno). Posyp płatkami migdałowymi i cukrem. Piecz 35 min w temp. 180°C. Przed podaniem oprósz cukrem pudrem i udekoruj wisienkami.

Przepis na 8 porcji, 1 porcja: 180kcal

Sernik z brzoskwiniami

400g brzoskwini z puszki (odsączonych z zalewy), 500g chudego twarogu, 4 jaja, 100g cukru, łyżka cukru waniliowego (10g), łyżka mąki (10g), opakowanie budyniu waniliowego (40g), 2 czubate łyżki cukru pudru (20g).

Brzoskwinie odsączyć z syropu, pokroić na ćwiartki. Jajka utrzeć z cukrem, szczyptą soli i cukrem waniliowym na puszystą masę. Dodać zmielony twaróg, wsypać budyń. Całość dokładnie wymieszać. Do wyłożonej papierem do pieczenia tortownicy przełożyć połowę masy. Brzoskwinie oprószyć mąką i rozłożyć na masie serowej. Przykryć resztą kremu, powierzchnię wyrównać szerokim nożem. Piec ok 50 minut w temperaturze 180 stopni. Po upieczeniu ostudzić sernik. Zimne ciasto oprószyć cukrem pudrem.

Przepis na 10 porcji, 1 porcja: 180kcal.

Mazurek z czekoladą i malinami

15 dkg mąki tortowej, 15dkg mąki razowej, 20dkg niskokalorycznej margaryny (np. Flora Pro-Activ, 3 łyżki słodziku w proszku przeznaczonego do pieczenia, 3 ugotowane żółtka, 1 żółtko surowe, 1/2 tabliczki gorzkiej czekolady, 1 łyżka cukru, 600g malin mrożonych. Margarynę utrzeć ze słodzikiem na puszystą masę, dodać mąkę i zagnieść z surowym i ugotowanymi żółtkami. Całość schłodzić i rozwałkować na dość cienki prostokątny placek. Piec ok. 25 w temp 200stopni. Zmrożone maliny podgrzać na nieprzywierającej patelni z łyżką cukru, aż odparuje z nich trochę wody i zrobi się z nich niezbyt gęsta masa przypominająca dżem. Placek wyjąć na chwilę z piekarnika, posmarować malinami i posypać tartą czekoladą, włożyć jeszcze na 5 minut do piekarnika.

Przepis na 16 porcji, 1 porcja: 170kcal.

Mazurek musli

Składniki na blachę o wymiarach 25x40 cm.

200 ml kremówki, 150 g migdałów, 100 g płatków owsianych, 100 g orzechów włoskich, 100 g suszonych moreli, 100 g masła, 50 g sezamu, 50 g suszonych śliwek, 50 g rodzynek, 6 łyżek miodu, 4 łyżki konfitury z pomarańczy, sok z 1 pomarańczy.

Migdały sparz i obierz. Posiekaj je razem z orzechami. Śliwki, morele i rodzynki zalej wrzątkiem, a gdy spęcznieją, odcedź. Pokrój je drobno i wymieszaj z migdałami, orzechami, sezamem i płatkami. Do garnka wrzuć masło, doda miód oraz śmietankę. Zagotuj. Wsyp bakalie oraz wlej sok z pomarańczy. Gotuj 3 min. na wolnym ogniu, cały czas mieszając, aby masa się nie przypaliła. Blachę wyłóż papierem. Rozsmaruj na niej równo masę. Piecz 20 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Wystudzony mazurek posmaruj konfiturą.

Przepis na 16 porcji; porcja ok. 242 kcal

Wielkanocna baba twarożkowa

3 serki waniliowe (po 200g), 3 łyżeczki żelatyny spożywczej, 2 łyżki czerwonego soku owocowego, 1 banan, sok z cytryny, 30g czekolady gorzkiej, 2 łyżki rumu. Żelatynę rozpuścić w małej ilości zimnej wody. a gdy napęcznieje, podgrzać, ostudzić i wymieszać z twarożkiem. Okrągłą, niedużą foremkę do babek wypłukać zimną wodą, napełnić przyrządzoną masą, schłodzić w lodówce. Na mały talerzyk wlać sok owocowy, twarożkową babkę wyjąć z formy. Ułożyć na talerzu. Sos czekoladowy: czekoladę rozpuścić z rumem w miseczce zanurzonej w gorącej wodzie, połączyć babkę. Banana obrać, pokroić w krążki, ułożyć na powierzchni babki, lekko skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniały.

Przepis na 10 porcji, 1 porcja (80g): 135kcal

Sałatka tropikalna w ananasie

1 duży ananas, 1 gruszka, 1 mango, 2 kiwi, duża garść ciemnych winogron, 1 banan, 1 grejpfrut czerwony, 2 łyżki rodzynek, 2 łyżki pokruszonych orzechów laskowych, cynamon, sok wyciśnięty z limonki.

Ananasa razem z liśćmi przekroić na pół tak by nie uszkodzić listków. Wykroić stwardniały środek i wyrzucić. Resztę miąższu wydrążyć tak by powstały dwie miseczki, miąższ pokroić w kostkę. Mango, kiwi i banana obrać ze skórki i pokroić w kawałki zbliżonej wielkości, grejpfruta obrać, cząstki obrać z białej skórki i pokroić. Wszystkie owoce wymieszać razem z rodzynkami, orzechami, cynamonem i sokiem z limonki i nałożyć do ananasowych misek.

Przepis na 6 porcji (po 300g), 1 porcja: 210kcal

Pascha z bakaliami w wersji light

50 dag półtłustego białego sera trzykrotnie mielonego, 4 żółtka, 80g cukru, opakowanie cukru waniliowego, bakalie: rodzynki, kandyzowane owoce (np. wiśnie), suszone morele, figi (razem 150g), orzechy włoskie (50g).

Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym na gładką puszystą masę.

Ser utrzeć z jajami i cukrem (waniliowym również). Dodać drobno pokrojone bakalie.

Ser wyłożyć na wyłożone wilgotną gazą (ok. 4-5 warstw, cienkiej, pojedynczej gazy) sitko. Obciążyć talerzykiem i wstawić do lodówki na minimum 12 godzin. Po wyjęciu na talerz udekorować bakaliami lub owocami.

Przepis na 8 porcji, 1 porcja: 260kcal