

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 żółtka. 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 szczypiolem. Chrzanowy dip podawać osobno.

Porcja (½ faszzerowanego jajka: 100kcal)

Fregaty na liściu sałaty

2 jaja, 20g sera żółtego, wykałaczki.

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 półowki, 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 (½ 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, bazylia, 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

½ kg wołowiny, ½ kg wieprzowiny chudej, 1 grahamka, 2 jajka, strąk czerwonej papryki, puszka fasolki szparagowej, pół słoiczka marynowanych cebulek, sól, pieprz, rozmaryn, ½ 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. Oстрыm 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 polać 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.

Ogórka 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 kielbasy, np.

myśliwskiej, 6 jajek ugotowanych na twardo, 1 pęczek włościzny, 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 włościzną 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 rodzyнки sparz, osącz na sicie. Ostрым nożem przekrój mięso tak, aby powstał duży, płaski płat. Na jego środku ułóż osączone śliwki, rodzyńki 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 oczyścić, umyć, pokroić, obgotuj w osolonym wrzątku, odcedź. Schab umyć, 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 pieczenia.

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. Pierś 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 przepołówić 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. Paczuszki ułożyć na talerzach, podać zamknięte, z ziemniakami z wody.

2 porcje, jedna porcja- 276 kcal