

The background of the entire page is a light blue, vertically-grained wood texture. Scattered across this background are several speckled Easter eggs in shades of light blue and white. Interspersed with the eggs are delicate white cherry blossoms with yellow centers and green leaves. A small red ladybug is visible in the upper left corner. The title 'WIELKANOC' is centered in a dark blue, bold, serif font within a light gray rectangular box.

# WIELKANOC

## PRZEPISY DIETETYCZNE

Kwiecień 2021

# WIELKANOC

Wiosna to pora roku, która daje nadzieję. To też dobry moment do zmiany nawyków żywieniowych po monotonnej zimie. Czas Wielkanocy to doskonała okazja do przygotowania lekkich, zdrowych i pysznych potraw. Przed Państwem Wielkanocny e-book z przepisami na świąteczne dania w nieco zdrowszej formie.

W trakcie przygotowywania świątecznych dań warto też zastosować kilka prostych zasad:

- Zadbaj, aby na świątecznym stole nie zabrakło sałatek ze świeżych warzyw
- Rób potrawy z jajek, wykorzystuj różne farsze. Jajko to wartościowy sycący produkt bogaty w witaminy i minerały.
- Unikaj gotowych wyrobów mięsnych- kielbas czy pasztetów. Postaraj się wykonać je samodzielnie- będziesz mieć gwarancję smaku, świeżości oraz braku konserwantów.
- Zamiast mięsa wykorzystaj w swojej kuchni strączki. Możesz z nich przyrządzić zdrowe pasty i pasztety.
- Unikaj smażenia, główne techniki kulinarne które należy stosować to: pieczenie, duszenie, gotowanie na parze.
- Aby ograniczyć ilość pustych kalorii i cukrów prostych nie kupuj soków, produktów dosładzanych w zamian przygotuj wodę z miętą i cytryną bądź zieloną herbatę
- Koniecznie udaj się na wiosenny spacer!

# Spis treści

05

ZUPA  
CHRZANOWA

06

PIECZEŃ  
RZYMSKA

08

SOS  
CHRZANOWY



# Spis treści

09

J A J A

F A S Z E R O W A N E

13

P A S Z T E T

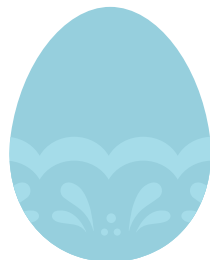
J A G L A N Y

15

B A B K A

W I E L K A N O C N A

" L I G H T "



# ZUPA CHRZANOWA



## SKŁADNIKI:

- biała część pora (ok.150g)
- 1 jabłko
- 1 bulwa selera
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 l bulionu warzywnego
- 3 duże łyżki chrzanu naturalnego (ok.30 g)
- 100 g jogurtu greckiego
- 1 garść natki pietruszki/ rzeżuchy

Seler pokrój w plasterki, por w krążki, cebule w piórka i podduś wszystko na łyżeczce oleju w garnku. Zalej wszystko bulionem i gotuj ok. 30 min. Następnie dodaj chrzan i pokrojone jabłko bez skórki, gotuj przez kolejne 15 min. Zupę zdejmij z ognia, zmiksuj, dodaj jogurt, dokładnie zmiksuj. Podaj z ugotowanym jajem i kielkami.



# PIECZEŃ RZYMSKA

## SKŁADNIKI

500 g mielonego mięsa (np. udziec z indyka)  
1 surowe jajko + 4 jajka ugotowane na twardo  
1 por  
2 ząbki czosnku  
2 łyżki oleju + 1 łyżka masła  
2 łyżki posiekanej natki pietruszki  
4 łyżki bułki tartej + do posypania formy  
2 łyżeczki chrzanu  
1/2 łyżeczki papryki w proszku  
2 łyżeczki sosu sojowego  
1 łyżeczka musztardy + 1 łyżeczka kminku

## PRZYGOTOWANIE

Odetnij zielone liście pora. Białą i jasnozieloną część pokrój wzdłuż na pół, następnie pokrój na półplasterki. Czosnek obierz i pokrój w kosteczkę. Pora i czosnek posól zeszklij na oleju i maśle. Drobnio posiekaj natkę pietruszki. Dodaj do mielonego mięsa.

Następnie dodaj surowe jajko, bułkę tartą, chrzan, paprykę w proszku oraz sos sojowy. Dopraw zmielonym pieprzem oraz solą i dokładnie wyrób całość ręką.

Formę keksową o długości ok. 25 cm posmaruj tłuszczem i wysyp bułką tartą, wyłóż połowę masy mięsnej, na środku ułóż ugotowane na twardo i obrane jajka, delikatnie wciśnij je w masę.

Przykryj resztą mięsa i uformuj wzgórek. Wierzch posmaruj musztardą i posyp kminkiem. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C. i piecz przez ok. **45 minut.**



# PIECZEŃ RZYMSKA



# SOS CHRZANOWY

## SKŁADNIKI:

1 opakowanie serka wiejskiego (3% tłuszczu) ok. 200 g

1 jajko

2 łyżki chrzanu ok. 20 g

1/2 łyżeczki octu jabłkowego

Przyprawy: szczypta soli, pieprzu, 2 łyżeczki  
szczypiorku, 1/2 łyżeczki kurkumy

Jajko ugotuj na twardo z miękkim żółtkiem, obierz, jeszcze ciepłe wrzuć do miski razem z innymi składnikami. Zblenduj całość aż powstanie gładka masa, dopraw do smaku.





# JAJA FASZEROWANE

*Jajka Caprese*

## SKŁADNIKI

4 jajka  
1 kulka mozzarelli  
1 łyżeczka oliwy extra vergine  
8 liści bazylii  
1 pomidor  
sól i świeżo zmielony pieprz

## PRZYGOTOWANIE

Jajka ugotuj na twardo, obierz, przekrój na połówki delikatnie wyjmij żółtka.

Dodaj pokrojoną w małą kosteczkę mozzarellę, oliwę i posiekane liście bazylii

Dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Pomidora pokrój na ćwiartki, usuń nasiona, a miąższ pokrój w drobną kosteczkę, dodaj do reszty składników i wszystko wymieszaj.

Powstałym farszem wypełnij połówki białek, ułóż na półmisku.



# JAJA FASZEROWANE



# JAJA FASZEROWANE

*Jajka faszerowane  
z cukinią i rukolą*

## SKŁADNIKI

4 jajka

1 ząbek czosnku

50 g cukinii

1 pęczek rukoli ok. 100 g

30 g startego parmezanu

1 łyżeczka oliwy z oliwek

przyprawy do smaku: szczypta soli i pieprzu

sos winegret: 2 łyżeczki oliwy+ świeża bazylija+sok z limonki

## PRZYGOTOWANIE:

Jajka ugotuj na twardo, obierz, przekrój na połówki delikatnie wyjmij żółtka.

Cukinię obierz, pokrój na małe kosteczki podduś z posiekanym czosnkiem na oliwie. Odstaw do ostudzenia. Rukole optucz i bardzo drobno pokrój. Całość wymieszaj z żółtkiem, sosem, solą i pieprzem. Połówki jajek napełnij przygotowaną masą.



# JAJA FASZEROWANE

*Jajka faszerowane  
awokado*

## SKŁADNIKI:

4 jajka  
1 dojrzałe awokado  
1 łyżeczka soku z cytryny lub limonki  
2 łyżki jogurtu greckiego  
2 łyżki posiekanego szczypiorku  
zielenina do dekoracji np. kolendra/ szczypiorek/  
kietki

## PRZYGOTOWANIE

Jajka ugotuj na twardo, przekrój na połówki delikatnie wyjmij żółtka. Awokado pokrój w kosteczkę. Oprósź solą, pieprzem, skrop sokiem z cytryny wymieszaj z żółtkami, posiekanym szczypiorkiem i jogurtem, dopraw solą i pieprzem.

Farsz nałóż do połówek jaj, udekoruj szczypiorkiem.



# PASZTET JAGLANY

## **Składniki:**

200 g czerwonej bądź żółtej soczewicy  
100 g kaszy jaglanej  
2 średnie cebule  
4 łyżki suszonej żurawiny  
2-3 łyżki sosu sojowego  
2 liście laurowe  
2 ziarna ziela angielskiego  
2 goździki  
2 łyżeczki majeranku  
1/2 łyżeczki cząbrku  
1 łyżeczka oregano  
1/4 łyżeczki lubczyku  
szczypta gałki muskatowej  
papryka słodka i ostra  
sól himalajska, pieprz  
1 łyżka oleju do smażenia

## **Przygotowanie:**

Soczewicę oraz kaszę jaglaną ugotuj w osobnych naczyniach, zostaw do ostudzenia. Cebule pokrój w kostkę i podsmaż na oleju razem z liściem laurowym, zielem angielskim oraz goździkami. Smaż na niedużym ogniu do czasu, aż cebula się zeszkli, wtedy wyjmij przyprawy. Podsmażoną cebulę dodaj do ugotowanej soczewicy razem z kaszą jaglaną, olejem, sosem sojowym, szczyptą soli i resztą przypraw. Zmiksuj przy pomocy blendera na gładką masę. Na koniec dodaj żurawinę. Wymieszaj gotową masę, przetłóż do foremki wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównaj i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 40-45 minut. Odczekaj, aż ostygnie i wyjmij z formy.



# PASZTET JAGLANY



# BABKA WIELKANOCNA "LIGHT"

## SKŁADNIKI :

- 500 g mąki tortowej
  - 4 żółtka
  - 30 g drożdży świeżych lub 15 g suchych
  - 3/4 szklanki wody, ciepłej
  - 1/3 szklanki ksylitolu
  - 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (ew. aromat)
  - 1 łyżka oleju
  - szczypta proszku do pieczenia
  - szczypta soli
- DODATKOWO:
- cukier puder lub lukier

Mąkę przesiej przez sitko do dużej miski razem z proszkiem. Dodaj sól, drożdże (ze świeżych wcześniej należy wykonać zaczyn) oraz ekstrakt. Cukier zmiksuj z żółtkami na puszystą masę i dodaj do mąki. Wlej wodę i mieszaj przez chwilę. Następnie wyrabiamy ciasto (dodajemy olej), aż będzie jednolite przez ok. 5 min.

Formę na babkę posmaruj lekko masłem i oprósz bułką tartą lub kaszką manną. Z ciasta uformuj walek i włóż do formy lekko zlepiając ze sobą końce.

Wyrównaj ciasto dłońmi w blaszce.

Przykryj folią i zostaw, aż będzie sięgało prawie brzegów formy. Piecz w temp. 180 C przez około 30-40 min, aż skórka dobrze się zarumieni. Posyp cukrem pudrem bądź lukrem.



BABKA WIELKANOCNA  
"LIGHT"





# WIELKANOC

Wszystkiego co  
najlepsze  
z okazji Świąt  
Wielkanocnych,  
wiosennych  
nastrojów, ciepłej,  
radosnej atmosfery,  
smacznego jajka  
oraz  
mokrego Lanego  
Poniedziałku!

Opracowanie:

Aleksandra Kasprovicz- mgr dietetyki  
Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana  
Pawła II Sp. z o.o. w Siedlcach

