



IMPREZOWE INSPIRACJE

15 PRZEPISÓW

CZEŚĆ!

Nazywam się Justyna Bielka i jestem dyplomowanym dietetykiem klinicznym.

Zawodowo opracowuję diety dostosowane do stanu zdrowia, zajmuję się też edukacją żywieniową.

Poza tym moją pasją jest... gotowanie oraz fotografowanie moich dań! Lubię wymyślać i testować zdrowsze wersje tradycyjnych posiłków lub tworzyć całkiem nowe przepisy.

Jeśli szukasz pomysłów na zdrowe przekąski, to ten e-book jest właśnie dla Ciebie!

Przekąski w zdrowszej wersji mogą stanowić cenny składnik diety zarówno osób dbających o utrzymanie prawidłowej masy ciała, jak i osób, którym zależy na prozdrowotnych właściwościach swojej diety.

Zachęcam Cię do ich wypróbowania - zarówno podczas spotkań w większym gronie jak i kolacji z bliską osobą.

Smacznego! ;)



SPIS TREŚCI

1. Hummus ze słonecznikiem
2. Minipizze na owsianym spodzie
3. Minitarty z nadzieniem z pieczarek i soczewicy
4. Krakеры owsiane
5. Pełnoziarniste paszteciki
6. Muffiny jajeczne z brokułami i papryką
7. Zielone muffiny ze szpinakiem
8. Szybka sałatka z łososiem
9. Sałatka z buraków, fety, rukoli i orzechów
10. Sałatka z kurczakiem, ananasem i kukurydzą
11. Tortille z pesto, twarożkiem i łososiem
12. Koreczki ogórkowe z łososiem i twarożkiem
13. Chrupiąca ciecierzycą
14. Szaszłyki z piekarnika
15. Salsa z awokado i pomidorów





HUMMUS

ze słonecznikiem

SKŁADNIKI

- ciecierzycy gotowana - 1 szklanka (lub konserwowa - 1 puszka)
- pestki słonecznika - 3-4 łyżki
- olej rzepakowy - 2 łyżki
- zimna woda - 3-5 łyżek
- przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka wędzona, kminek lub garam masala, papryka chilli, majeranek, tymianek

WYKONANIE

W naczyniu blendera wsyp słonecznik (możesz go wcześniej lekko podprażyć na suchej patelni, ale nie jest to konieczne) i wlej olej. Blenduj do momentu, aż słonecznik zacznie nabierać konsystencji masła. Dodaj ciecierzycę, 2 łyżki wody, starty czosnek i przyprawy, zblenduj na masę. W miarę potrzeby dodaj więcej wody.

Hummus idealnie pasuje do świeżych warzyw, pieczywa, jako nadzienie do omletów, sprawdzi się też jako przystawka na imprezę w towarzystwie krakersów



MINIPIZZE

na owsianym spodzie

SKŁADNIKI

SPODY

- mąka owsiana - 2 szklanki
- mleko/woda - 3/4 szklanki
- olej rzepakowy - 1/4 szklanki
- proszek do pieczenia - 2 łyżeczki
- przyprawy: sól, bazylia, tymianek, papryka słodka wędzona, papryka słodka

DODATKI

- koncentrat pomidorowy - 2-3 łyżki
- ser mozzarella - 1 kulka
- mięso z kurczaka/szynka - 150 g
- cebula, pieczarki
- domowy sos jogurtowo-czosnkowy

WYKONANIE

Ustaw piekarnik na 180 stopni. On będzie się nagrzewał, a Ty w tym czasie przygotujesz spód. Płatki owsiane zblenduj na mąkę, przesyp do miski. Dodaj proszek do pieczenia, szczyptę soli i wybrane przyprawy, wymieszaj. Dodaj mleko (lub wodę), olej, dokładnie wymieszaj i odstaw na 10-15 minut, aż mąka wchłonie płyny.

W międzyczasie przygotuj składniki na pizzę: mięso pokrój, warzywa posiekaj i podduś wszystko na patelni z dodatkiem łyżeczki oleju i przypraw, aż wyparuje woda.

Gdy ciasto ma już właściwą konsystencję (nie powinno kleić się do miski ani do rąk), wyrabiaj je przez chwilę - 1-2 minuty powinny wystarczyć, żeby powstało elastyczne ciasto.

Ciasto podziel na mniejsze części i uformuj spody, wyłóż je na blaszkę i podpiecz przez około 10-15 minut.

Następnie wyciągnij z piekarnika, posmaruj każdy spód niewielką ilością koncentratu pomidorowego i wyłóż wybrane składniki: starty ser i podduszone warzywa oraz mięso. Zapiekaj kolejne 10 minut.

Jako dodatek możesz przygotować domowy sos jogurtowo-czosnkowy:

Proporcje

jogurt naturalny - 180g (mały kubeczek)

majonez (opcjonalnie) - 1 płaska łyżka

czosnek - 1-2 ząbki

przyprawy: sól, pieprz, papryka czerwona i ostra, majeranek, tymianek

Wykonanie:

Czosnek obierz i zetrzyj. Wymieszaj wszystkie składniki.



OWSIANE MINITARTY

z nadzieniem
pieczarkowym z soczewicą

SKŁADNIKI

[na około 24 sztuki]

SPODY:

- ciasto z przepisu na owsiany spód do pizzy

NADZIENIE:

- pieczarki - 500 g
- cebula czerwona - 1 duża
- cebula biała - 2 średnie
- olej - 2 łyżki
- soczewica sucha - 1/2 szklanki
- przyprawy: sól, kminek mielony, papryka czerwona, papryka słodka wędzona, papryka ostra

WYKONANIE

SPODY

Ciasto przygotuj według przepisu na owsiany spód do pizzy. Możesz użyć dodatkowych przypraw (oregano, tymianek, zioła prowansalskie, papryka czerwona, czarnuszka). Ciasto będzie bardziej plastyczne, jeśli potrzymasz je dłużej w lodówce, nawet całą noc.

NADZIENIE

Soczewicę przepłucz na sitku, zalej trzema szklankami wody, dodaj 1/4 łyżeczki kminku. Najpierw mocz około godzinę, następnie gotuj aż do momentu, kiedy soczewica zacznie się rozpadać - rozgniataj ją drewnianą łyżką aż do całkowitego odparowania wody.

Cebulę pokrój w drobną kostkę, zasklij na patelni z dodatkiem oleju i przypraw. Dodaj pieczarki starte na grubych oczkach. Duś do odparowania wody, mieszając od czasu do czasu.

Na koniec połącz pieczarki i cebulę z rozgniecioną soczewicą i przyprawami. Dokładnie wymieszaj, aż do uzyskania jednolitej, zwartej masy.

Z ciasta uformuj tarty, wyłóż je nadzieniem, piecz około 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.

OWSIANE KRAKERSY

z sezamem i czarnuszką

SKŁADNIKI

- mąka owsiana - 2 szklanki
- mleko/woda - 3/4 szklanki
- olej rzepakowy - 1/4 szklanki
- proszek do pieczenia - 2 łyżeczki
- czarnuszka - 2-3 łyżeczki
- sezam - 2-3 łyżki
- przyprawy: sól, bazylia, tymianek, papryka słodka wędzona, papryka słodka

WYKONANIE

Płatki owsiane zblenduj na mąkę, tak, żeby uzyskać w szklanki, przesyp do miski. Dodaj proszek do pieczenia, szczyptę soli, przyprawy, czarnuszkę i sezam, wymieszaj.

Dodaj mleko/wodę, olej, dokładnie wymieszaj i odstaw na 10-15 minut, aż mąka wchłonie płyny.

Następnie wyrób ciasto: 1-2 minuty powinny wystarczyć, żeby powstała elastyczna masa (jeśli ciasto przywiera do rąk, odstaw je jeszcze na kilka-kilkanaście minut).

Wyłóż cienką warstwę ciasta na blachę, pokrój w prostokąty.

Krakersy piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez około 20 minut, następnie wyciągnij z piekarnika.



PEŁNOZIARNISTE PASZTECIKI

z nadzieniem
pieczarkowo-serowym

SKŁADNIKI

CIASTO

- mąka pszenna pełnoziarnista - 2 i 3/4 szklanki (350g)
- żółtka - 3 sztuki
- ciepłe mleko (2%) - 1 szklanka
- sól - 1 łyżeczka
- cukier - 1 łyżka
- roztopione i przestudzone masło - 90 g
- drożdże suche - 1 opakowanie (7-8g)

NADZIENIE

- pieczarki - 500g
- cebula czerwona - 1 duża
- cebula biała - 2 średnie
- olej - 2 łyżki
- przyprawy: sól, pieprz, papryka czerwona, ostra i wędzona, tymianek, gałka muszkatołowa
- serek typu włoskiego - 1 sztuka (250g)



WYKONANIE

FARSZ

Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Wrzuć na patelnię razem z olejem i przyprawami, dodaj 2-3 łyżki wody i zacznij dusić pod przykryciem. Pieczarki umyj i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Dodaj do cebuli i duś, aż cała woda odparuje, mieszając od czasu do czasu. Kiedy masa przestygnie, dodaj pokruszony ser, dokładnie wymieszaj, i dopraw dodatkowo, jeśli to konieczne.

ZACZYN

W niewielkim naczyniu umieść ciepłe mleko, 1 łyżkę mąki, drożdże i cukier. Dokładnie wymieszaj i przykryj i odstaw na 10-15 minut - zaczyn powinien lekko urosnąć.

CIASTO

W dużym naczyniu połącz mąkę i sól, dodaj zaczyn i wymieszaj. Dodaj żółtka, wyrabiaj przez chwilę, następnie dodaj masło. Kiedy składniki się połączą, ciasto wyciągnij z naczynia i wyrabiaj na blacie. Wyrabiaj przez około 10 minut, aż uzyskasz gładkie, sprężyste ciasto, które nie powinno kleić się do dłoni. Ciasto podziel na mniejsze części, uformuj z nich kule i umieść z powrotem w naczyniu.

Naczynie z ciastem przykryj i odstaw na około 1-1,5 godziny w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto przebij palcami. Kolejno wyciągaj części ciasta na oprószony mąką blat i rozwałkuj na dość cienką warstwę (około 0,5 cm). Ciasto krój na małe prostokąty, układaj farszem i zawijaj w paszteciki.

Gotowe paszteciki pozostaw na blaszce do wyrośnięcia na około 30 minut. Przed pieczeniem posmaruj je roztrzepanym białkiem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 170 stopni z termoobiegiem przez około 20 minut do zarumienienia.



MUFFINY JAJECZNE

z brokułami i papryką

SKŁADNIKI

[na 12 dużych muffinek]

- jajka - 6 sztuk
- twaróg półtłusty - 1 kostka (200-250g)
- brokuł - 1 mały
- papryka - 1 średnia
- cebula - 1 duża
- olej rzepakowy - 1 łyżka
- przyprawy: sól, pieprz, tymianek, oregano, papryka czerwona i ostra

WYKONANIE

Cebulę, paprykę i brokuła pokrój w drobną kostkę. Zeszklij na patelni z dodatkiem przypraw i łyżki oleju.

W międzyczasie jajka ugnieć z twarogiem - możesz zblendować, aby powstała jednolita masa, ale nie jest to konieczne.

Do masy dodaj lekko przestudzone warzywa, ewentualnie dopraw do smaku, wymieszaj i umieść w foremkach na muffiny.

Wsadź do piekarnika nagrzanego na 180 stopni, zapiekaj 20-30 minut.

Podawaj z sosem jogurtowo-czosnkowym.



ZIELONE MUFFINY

ze szpinakiem

SKŁADNIKI

[na około 24 małych muffinek]

- mrożony szpinak - pół opakowania (200-250g)
- jajka - 4 sztuki
- mozzarella - 1 kulka (125g)
- olej rzepakowy - 1 łyżeczka, plus odrobina do posmarowania foremek
- przyprawy: sól, pieprz

WYKONANIE

Szpinak włóż do miseczki, zostaw do rozmrożenia. W międzyczasie pokrój mozzarellę w drobną kostkę, możesz też przygotować sos do naleśników (jogurt naturalny wymieszaj z łyżeczką majonezu, dodaj ulubione przyprawy). Do masy dodaj jajka, przyprawy, łyżeczkę oleju, zblenduj na jednolitą masę. Następnie dodaj mozzarellę, wymieszaj jeszcze raz.

Foremki na muffiny posmaruj cienką warstwą oleju, wlej masę do foremek, zapiekaj około 20-30 minut. Pozostaw do lekkiego przestudzenia w foremkach.



SAŁATKA Z ŁOSOSIEM

jajkiem i oliwkami

SKŁADNIKI

- łosoś wędzony lub świeży grillowany - 140-200 g
- jajka - 2 sztuki
- oliwki czarne - garść
- pomidor - 1 duży
- sałata lodowa - 3-4 liście
- olej rzepakowy - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1-2 łyżeczki
- przyprawy - sól, pieprz, tymianek

WYKONANIE

Jajka ugotuj na półtwardo, przestudź, pokrój w kostkę razem z pomidorem.

Oliwki przekrój na połówki lub ćwiartki.

Łososia i sałatę rozdrobnij na mniejsze części.

Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie z olejem, sokiem z cytryny i przyprawami (szczypta soli, pieprz czarny, tymianek).

Tak przygotowaną sałatkę możesz zjeść jako przekąskę, z dodatkiem pieczywa lub bez, a także wykorzystać jako nadzienie do tortilli.

SAŁATKA Z PIECZONYM BURAKIEM

rukolą, fetą i orzechami włoskimi

SKŁADNIKI

- buraki - 2-3 średnie
- ser typu feta - 1/2 kostki
- orzechy włoskie - 1 duża garść
- rukola - 3-4 garście
- olej rzepakowy - 2 łyżki
- przyprawy: tymianek, papryka słodka, papryka słodka wędzona

WYKONANIE

Buraki obierz i pokrój w ćwierćtalarki. Wymieszaj z łyżką oleju i przyprawami. Piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez około 30 minut. Ser pokrój w kostkę, orzechy posiekaj. Na rukoli ułóż buraki, posyp serem i orzechami. Skrop łyżką oleju lub oliwy z oliwek.





BŁYSKAWICZNA SAŁATKA

z kukurydzą i ananasem

SKŁADNIKI

- ananas świeży
lub konserwowy - 5-6 plastrów
- kukurydza świeża
lub konserwowa - 1 szklanka
- sałata lodowa - 1/2 główki
- majonez - 2 łyżki
- jogurt naturalny - 4-5 łyżek
- przyprawy: sól, pieprz, czerwona papryka,
opcjonalnie ząbek czosnku

WYKONANIE

Ananasa pokrój w kostkę, sałatę rozdrobnij.
Z majonezu, jogurtu i przypraw przygotuj sos.
Wymieszaj wszystkie składniki sałatki.

PEŁNOZIARNISTE ROLADKI Z TORTILLI

z pietruszkowym pesto,
twarożkiem i wędzonym łososiem

SKŁADNIKI

- 3-4 pełnoziarniste tortille
- domowe pesto pietruszkowe
- 100g wędzonego łososa
- twaróg półtłusty - 100 g
- ser typu feta - 100 g
- pieprz, tymianek

WYKONANIE

Twaróg i fetę zblenduj z dodatkiem tymianku na jednolitą masę, odstaw do lodówki.

Tortille i pesto możesz przygotować samodzielnie (przepisy na następnej stronie) lub użyć gotowych.

Tortille posmaruj masą twarogową, następnie cienką warstwą pesto. Wyłóż plastry łososa. Zawiń ciasne ruloniki, odstaw do lodówki na około 30 minut - dzięki temu łatwiej będzie je pokroić.

Tortille pokrój na roladki, możesz nabić je na wykałaczki.



TORTILLE

z mąki pełnoziarnistej

SKŁADNIKI

[na 3-4 placki]

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej (pszennej, żytniej lub orkiszowej)
- ok. 1/4 szklanki gorącej wody
- 2 łyżki oleju
- szczypta soli
- przyprawy (opcjonalnie)

WYKONANIE

Mąkę i sól (oraz inne przyprawy) wsyp do miski, dokładnie wymieszaj. Dodaj gorącą wodę i olej, szybko wymieszaj ciasto łyżką, następnie wyrabiaj około 4-5 minut, aż uzyskasz elastyczne ciasto. Jeśli ciasto jest zbyt twarde, dodaj odrobinę wody, jeśli klei się do rąk, dodaj trochę mąki, żeby uzyskać odpowiednią konsystencję - ciasto nie powinno przywierać do rąk ani do miski.

Gotowe ciasto owiń folią i odstaw na 15 minut.

Następnie podziel ciasto na 3-4 części, każdą rozwałkuj na bardzo cienki placek.

Plaski smaź na rozgrzanej suchej patelni przez około 20-25 sekund z każdej strony (nie dłużej, w przeciwnym razie tortille będą się łamać). Tortille po zdjęciu z patelni ułóż na talerzu i przykryj do wystygnięcia, dzięki temu będą bardziej miękkie i elastyczne.

PESTO PIETRUSZKOWE

ze słonecznikiem

SKŁADNIKI

- 4 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- 1 duży pęczek (około 2 szklanki posiekanej) natki pietruszki (możesz wykorzystać też jarmuż, rukolę, bazylię...)
- 2-3 ząbki czosnku
- 5 łyżek pestek słonecznika
- sól, pieprz
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1-2 łyżki wody (jeśli konsystencja jest zbyt gęsta)

WYKONANIE

Czosnek i pietruszkę umyj, drobno posiekaj. Do naczynia blendera wlej olej i sok z cytryny, wsyp przetarty czosnek i pestki słonecznika. Blenduj do momentu, kiedy słonecznik będzie rozdrobniony, a konsystencja zacznie przypominać jednolitą masę (trwa to około 2-3 minuty). Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj 1-2 łyżki zimnej wody. Dopiero na sam koniec dodaj pietruszkę, i blenduj możliwie najkrócej (zbyt mocno zmiksowana pietruszka może stać się gorzka). Dodaj odrobinę pieprzu i soli, wymieszaj wszystko.



KORECZKI OGÓRKOWE

z twaróżkiem
i wędzonym łososiem

SKŁADNIKI

- 1- 2 duże ogórki
- łosoś wędzony - 100 g
- sera typu feta - 150 g
- twarogu półtłustego - 150 g
- pół pęczka koperku
- przyprawy: sól, pieprz, tymianek

WYKONANIE

Twaróg i fetę zblenduj na jednolitą masę, wymieszaj z suszonym tymiankiem, posiekanym świeżym koperkiem i pieprzem. Wstaw do lodówki na 15-20 minut - dzięki temu masa zgęstnieje.

Płaty łososia pokrój w wąskie paski, zwiń w ruloniki. Ogórka obierz i pokrój w talarki o grubości około 1-1,5 cm.

Ogórki ułóż na talerzu i wykładaj na nie twaróżek i ruloniki z łososia, delikatnie zagłębiając je w masę twarogową. Koreczki możesz dodatkowo ustabilizować, wbijając w nie wykałaczki.



PIECZONE SZASZŁYKI

z mięsa z kurczaka i warzyw

SKŁADNIKI

- mięso z piersi kurczaka bez skóry - 200-300g
- cebula czerwona - 1 sztuka
- cebula biała - 2 sztuki
- cukinia - 1 mała
- papryka czerwona - 1 sztuka
- papryka żółta - 1 sztuka
- batat - 1 sztuka
- olej rzepakowy - 3 łyżki
- przyprawy: sól, pieprz, czosnek, papryka słodka, ostra i wędzona, tymianek, oregano, gałka muskatołowa

WYKONANIE

Mięso i paprykę pokrój w kostkę, cebulę w ćwiartki, batata i cukinię w plasterki lub półplasterki.

Warzywa i mięso wymieszaj w dużym naczyniu z olejem i przyprawami. Nabij na patyki, piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez około 40 minut (lub do miękkości - czas pieczenia będzie się różnić w zależności od wielkości kawałków mięsa i warzyw).

DODATKI

Sos jogurtowo-czosnkowy: 1 łyżeczkę majonezu wymieszaj z jogurtem naturalnym (mały kubeczek), dodaj przetarty czosnek i przyprawy, wymieszaj.

PIECZONA CIECIERZYCA

do chrupania

SKŁADNIKI

- ciecierzycza ugotowana - 2 szklanki (lub konserwowa - 2 puszki)
- olej rzepakowy - 2-3 łyżki
- przyprawy:
 - słodka wędzona papryka - 1-2 łyżeczki
 - ostra papryka - 1/2-1 łyżeczka
 - granulowany czosnek - 1/2-1 łyżeczka
 - suszony tymianek/ oregano/ rozmaryn/ majeranek - 1 łyżeczka
 - sól - 1/2 łyżeczki

WYKONANIE

Ciecierzycę odsącz na sitku, przełóż na ściereczkę do osuszenia.

W misce wymieszaj olej i przyprawy, na koniec dodaj ciecierzycę i jeszcze raz dokładnie wymieszaj.

Ciecierzycę rozłóż równomiernie na blaszce. Piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez około 30-40 minut, w międzyczasie 2-3 razy wymieszaj.



SALSA Z AWOKADO

pomidorów i pietruszki

SKŁADNIKI

- awokado - 1 sztuka
- pomidory - 2 sztuki
- natka pietruszki, posiekana - 3-4 łyżki
- czosnek - 1 ząbek
- sok z cytryny - 1 łyżka
- olej rzepakowy/oliwa - 1 łyżka
- przyprawy: sól, pieprz czarny, papryka czerwona i wędzona, chili, kmin, tymianek, majeranek

WYKONANIE

Awokado i pomidory pokrój w drobną kostkę, wymieszaj z sokiem z cytryny, olejem, startym czosnkiem, posiekaną natką pietruszki i przyprawami.

Podawaj jako sałatkę, przystawkę lub dodatek do pieczywa.

Salsę możesz też wyłożyć na pieczywo, posypać startym serem i zapiec w piekarniku (kilka minut, do rozpuszczenia sera).



KONTAKT

Jeśli e-book Ci się spodobał i chcesz się ze mną skontaktować, to zostawiam namiary:



justynabielka.dietetyk@gmail.com



+48 574 144 549

Więcej przepisów znajdziesz tutaj:



[@justynabielka.dietetyk](https://www.facebook.com/justynabielka.dietetyk)



[@bielka.dietetyk](https://www.instagram.com/bielka.dietetyk)



bielkadietetyk.pl