

WIELKANOCNE INSPIRACJE



bielkadietetyk.pl

*14 przepisów
od dietetyka*

WIELKANOCNE INSPIRACJE



*Opracowała:
Justyna Bielka
Dietetyk*

SPIS TREŚCI

1. Żurek z białą kielbasą na domowym zakwasie.
2. Domowy majonez.
3. Orkiszowy chleb sodowy.
4. Mini roladki z indyka.
5. Sałatka jarzynowa.
6. Lekki pasztet drobiowy.
7. Jajka z groszkiem.
8. Jajka z wędzonym łososiem.
9. Sałatka śledziowa z burakami.
10. Jogurtowe mini babki.
11. Pełnoziarniste bułeczki z rodzynkami.
12. Sernik kokosowy.
13. Sernikowe bajaderki.

ŻUREK Z BIAŁĄ KIEŁBASĄ na domowym zakwasie



DOMOWY ZAKWAS

SKŁADNIKI

- mąka żytnia razowa typ 2000 - 6 łyżek
- ciepła przegotowana woda - 2 szklanki
- czosnek - 3-4 ząbki
- liście laurowe - 3-5 sztuk
- ziele angielskie - 8-10 sztuk

SPOSÓB WYKONANIA

Do wyparzonego słoika wlej ciepłą, przegotowaną wodę.

Wsyp mąkę (wyparzoną łyżką), dodaj obrany i rozgnieciony lekko czosnek, ziele angielskie i liście laurowe.

Wymieszaj wszystko, przykryj gazą lub ręcznikiem papierowym i odstaw w ciepłe miejsce. Mieszaj zakwas przynajmniej raz dziennie (wyparzoną łyżką) o podobnej porze. Na zakwasie może pojawić się piana, nie powinno natomiast być pleśni - wtedy zakwas należy wyrzucić.

Zakwas powinien być gotowy już po 3-4 dniach (jeśli będzie stał w ciepłym miejscu). Jeśli jest przechowywany w niższej temperaturze, ten czas się wydłuży nawet do 7-8 dni.

Gotowy zakwas możesz zużyć od razu lub przełożyć do lodówki (również przykryty gazą, nie powinien być zakręcany) i przechowywać przez kolejny tydzień.

ŻUREK Z BIAŁĄ KIEŁBASĄ

na domowym zakwasie

SKŁADNIKI

[na około 1 litr żurku]

- woda - 3-4 szklanki
- biała kiełbasa - 2-3 sztuki
- marchew - 1 średnia
- seler - 1/3 sztuki
- pietruszka, korzeń - 1 sztuka
- olej rzepakowy - 2 łyżki
- cebula - 1 sztuka
- chrzan - 1-2 łyżki (lub więcej - do smaku)
- przyprawy: 2-3 liście laurowe, 4-5 kulek ziela angielskiego, sól, pieprz, majeranek
- dodatki: śmietana (1 łyżka na porcję), ugotowane na twardo jajka (1-2 sztuki na porcję)

SPOSÓB WYKONANIA

Przygotuj bulion. Do garnka włóż jedną pokrojoną w plastry kiełbasę, obrany i pokrojony seler, marchewkę i pietruszkę.

Dodaj ziele angielskie, liście laurowe i pozostałe przyprawy.

Całość zalej zimną wodą, doprowadź do wrzenia, następnie gotuj przez około 20 minut (do uzyskania wywaru). Wyciągnij warzywa z wody (możesz je wykorzystać np. do sałatki jarzynowej).

W międzyczasie przygotuj pozostałe składniki. Na patelni zeszklij pokrojoną w drobną kostkę cebulę i resztę kiełbasy - pokrojoną w kostkę lub w plastry. Duś do miękkości, następnie dodaj do bulionu. Zagotuj wodę i dodaj zakwas na żurek - 200 ml lub więcej (w zależności od tego, jak intensywny smak chcesz uzyskać) wymieszaj dokładnie i gotuj przez 2-3 minuty. Całość jeszcze raz dopraw do smaku. Na talerzu dodaj do żurku śmietanę i ugotowane jajko.

DOMOWY MAJONEZ



DOMOWY MAJONEZ W 3 MINUTY

SKŁADNIKI

[na około 300 ml majonezu]

- 1 średnie jajko (całe)
- olej rzepakowy - 1 szklanka
- dodatki (opcjonalne): ulubione przyprawy, 1-2 łyżeczki musztardy, octu winnego albo soku z cytryny

Przyprawy - na przykład czosnek, pieprz, papryka czerwona, ostra i wędzona, tymianek, sól, czasami kurkuma i inne zioła - zależy, co akurat masz pod ręką.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jajko dokładnie umyj, osusz i wbij do słoika - tego samego, w którym będziesz przechowywać majonez.

Dodaj pozostałe składniki (przyprawy, musztardę, sok z cytryny) wlej olej.

Stopę blendera dociśnij do dna, blenduj na najwyższych obrotach przez kilkanaście sekund. Kiedy masa zgęstnieje od dołu, zacznij powoli unosić blender do góry, ciągle miksując.

Blenduj do momentu, aż powstanie gęsty krem.

Majonez przechowuj w zamkniętym słoiku w lodówce.

ORKISZOWY CHLEB SODOWY



bielkadietetyk.pl

ORKISZOWY CHLEB SODOWY

SKŁADNIKI

[na 1 mały bochenek]

- mąka pełnoziarnista orkiszowa - 200 g + garść do podsypywania
- otręby owsiane - 50 g
- maślanka/kefir/jogurt (rzadki lub rozrzedzony wodą) - 160-180 ml
- olej rzepakowy - 1-2 łyżki
- sól - 1/2 łyżeczki
- soda oczyszczona - 1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Nastaw piekarnik na 180 stopni. Do miski wsyp suche składniki: mąkę, otręby, sodę i sól. Wymieszaj.

Dodaj maślanke i olej, wymieszaj całość łyżką.

Odstaw na kilka minut, aż ciasto zgęstnieje (otręby wchłoną płyny).

Ciasto wyrób KRÓTKO rękami do połączenia składników, w razie potrzeby podsyp niewielką ilością mąki - ciasto ma być miękkie, ale nie powinno kleić się do rąk.

Następnie oprócz mąką dłonie, wyciągnij ciasto z miski. Uformuj w dłoniach podłużny bochenek i ułóż na blaszce posmarowanej olejem. Nakłuj widelcem i zrób głębokie nacięcie nożem wzdłuż bochenka.

Odstaw na kolejne kilka minut, i wstaw do piekarnika, jak tylko osiągnie temperaturę.

Piecz około 25-30 minut. Na ostatnie kilka minut możesz włączyć termoobieg - skórka będzie bardziej chrupiąca. Upieczony chleb wyciągnij z piekarnika i odłóż na kratkę do przestygnięcia.

MINI ROLADKI Z INDYKA



bielkadietetyk.pl

MINI ROLADKI Z INDYKA

SKŁADNIKI

- mięso z udźca indyka - 250 - 300 g
- koncentrat pomidorowy - 2-3 łyżki
- miód - 1 łyżka
- musztarda - 1 łyżka
- olej rzepakowy - 2 łyżki
- czosnek (przetarty)- 2-3 ząbki
- przyprawy: sól, pieprz, papryka czerwona, ostra i wędzona, oregano, rozmaryn

SPOSÓB WYKONANIA

Mięso pokrój w niewielkie prostokąty i rozbij je tłuczkiem do mięsa. Z pozostałych składników przygotuj marynatę.

Dodaj ją do mięsa, wymieszaj i odstaw na kilka godzin (lub na całą noc).

Z kawałków mięsa uformuj małe roladki, ułóż je ciasno w foremce do pieczenia chleba. Wstaw do piekarnika nagrzanego do około 180 stopni. Piecz przez do miękkości mięsa (około 30-40 minut).

Roladki wyciągnij z piekarnika i odstaw do przestudzenia - najlepiej dodatkowo schłodzić je w lodówce.

Roladki pokroj w cienkie plasterki i ułóż na talerzu w towarzystwie świeżych warzyw.

SAŁATKA JARZYNOWA



bielkadietetyk.pl

SALATKA JARZYNOWA

z pieczonymi warzywami

SKŁADNIKI

[na 4-6 porcji]

- ziemniaki - 4 średnie
- marchewka - 2 średnie
- jajka - 4 sztuki
- groszek konserwowy/mrożony - 2/3 szklanki
- cebula - 1 mała
- majonez - 2 łyżki
- jogurt naturalny - 4-6 łyżek (do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- olej rzepakowy - 1 łyżeczka
- ulubione przyprawy

SPOSÓB WYKONANIA

Ziemniaki i marchewkę obierz. Ziemniaki pokrój w plastry, marchewkę w słupki. Warzywa przełóż do naczynia żaroodpornego, wymieszaj z olejem i wybranymi przyprawami.

Wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piecz do miękkości - przez około 30 minut. Wyciągnij do przestudzenia, następnie pokrój w kostkę i wsyp do dużej miski.

Dodaj pokrojone w kostkę jajka, pokrojoną w drobną kostkę cebulę (możesz sparzyć ją najpierw wrzątkiem i przestudzić), groszek. Wymieszaj dokładnie majonezem i jogurtem naturalnym. Dopraw do smaku.

LEKKI PASZTET DROBIOWY



bielkadietetyk.pl

LEKKI PASZTET DROBIOWY

SKŁADNIKI

[na ok. 1 szklanke]

- wątróbka drobiowa - ok. 200g
- cebula - 2 sztuki
- jabłko - 1 małe
- czosnek - 2-3 ząbki
- masło - 2 łyżki
- olej rzepakowy - 1-2 łyżki
- przyprawy: sól, pieprz, papryka ostra i słodka wędzona, majeranek, oregano, gałka muskatołowa

SPOSÓB WYKONANIA

Na patelni z dodatkiem oleju i kilku łyżek wody oraz z przyprawami zeszklij drobno posiekaną cebulę. Po chwili dodaj obrane i pokrojone w kostkę jabłko.

Duś do miękkości i odparowania płynów. Następnie na patelnię dodaj pokrojoną wątróbkę. Duś całość, mieszając od czasu do czasu, do momentu, kiedy wątróbka będzie gotowa (około 7-10 minut). Odstaw do przestygnięcia.

Przełóż składniki do naczynia blendera, dodaj masło i zmiksuj wszystko na gładką masę. Pasztet przechowuj w lodówce w zakręconym słoiku.

JAJKA Z GROSZKIEM



bielkadietetyk.pl

JAJKA Z GROSZKIEM

SKŁADNIKI

[na 12 sztuk]

- 6 jajek
- groszek konserwowy - 1 puszka
- majonez - 2 łyżki
- chrzan - 2-3 łyżki (lub więcej - do smaku)
- przyprawy: sól, pieprz, opcjonalnie 1 przetrarty ząbek czosnku

SPOSÓB WYKONANIA

Jajka ugotuj na twardo, odstaw do przestudzenia, następnie obierz i przekrój wzdłuż na pół. Z jajek wyciągnij żółtka i drobno je posiekaj.

Przygotuj pastę z groszku - dokładnie odsączony groszek zmiksuj z dodatkiem majonezu, chrzanu i przypraw. 2-3 łyżki groszku zostaw do dekoracji.

Pastą z groszku wypełnij przekrojone jajka. Całość posyp posiekanymi żółtkami i groszkiem - lekko dociskając, tak, żeby przykleiły się do pasty. Całość dodatkowo posyp pieprzem.

JAJKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM



bielkadietetyk.pl

JAJKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

SKŁADNIKI

[na 12 sztuk]

- 6 jajek
- łosoś wędzony (w plastrach lub brzuszek) - ok. 150 g
- majonez - 2 łyżki
- twarożek kanapkowy, naturalny - 5 łyżek
- przyprawy: pieprz, sól, papryka wędzona, tymianek, czarnuszka
- dodatkowo - nasiona słonecznika i roszponka

SPOSÓB WYKONANIA

Jajka ugotuj na twardo, odstaw do przestudzenia, następnie obierz i przekrój wzdłuż na pół.

Przygotuj nadzienie: zblenduj łososia, majonez, żółtka i twarożek. Dopraw do smaku. Masą wyłóż na jajka.

Jajka ułóż na talerzu, na roszponce lub rukoli. Całość posyp nasionami słonecznika.

SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z BURAKAMI



bielkadietetyk.pl

SALATKA ŚLEDZIOWA Z BURAKAMI

SKŁADNIKI

[na 4-5 porcji]

- 500 g śledzi
- 4 średnie buraki, ugotowane
- 1 mała cebula
- 1 duży kubek jogurtu greckiego (300-400 g)
- przyprawy: pieprz, papryka czerwona, tymianek, oregano (lub inne zioła)
- dodatkowo: 1-2 kromki pieczywa na porcję

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Śledzie wymocz przez noc w zimnej wodzie (lub przynajmniej 3-4 godziny, wymieniając w tym czasie wodę 2-3 razy).

Pokrój je na mniejsze części, wymieszaj z pokrojonymi w kostkę burakami, posiekaną drobno cebulą i jogurtem.

Dopraw pieprzem, papryką i ziołami. Dokładnie wymieszaj.

Przełóż do szczelnego pojemnika i odstaw na noc do lodówki.

Śledzie zjedz w ciągu 2-3 dni.

JOGURTOWE MINI BABKI



bielkadietetyk.pl

JOGURTOWE MINI BABKI

SKŁADNIKI

[na 6 dużych babeczek lub 8-12 mniejszych]

- mąka - 1 szklanka (2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej plus mąka kukurydziana lub inna mąka)
- jogurt naturalny - $\frac{3}{4}$ szklanki
- olej rzepakowy - $\frac{1}{4}$ szklanki
- jajko - 1 sztuka
- proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (lub $\frac{1}{2}$ łyżeczki sody)
- cukier brązowy - 3-4 łyżki
- sól - szczypta
- opcjonalnie - aromat cytrynowy / 1-2 łyżki skórki z pomarańczy lub cytryny / 3 duże łyżki galaretki cytrynowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W misce wymieszaj suche składniki, czyli mąkę, cukier, szczyptę soli i proszek do pieczenia (oraz opcjonalnie proszek z galaretki cytrynowej lub skórkę z cytryny).

W szklance wymieszaj jogurt z olejem, dodaj do suchych składników, wbij jajko. Wymieszaj całość na gładką masę - powinna mieć konsystencję śmietany.

Ciasto nakładaj łyżką do foremek. Wstaw do nagrzanego do 200 stopni piekarnika, zmniejsz temperaturę do 180 stopni i piecz przez około 30 minut. Wyciągnij do przestudzenia.

Gotowe babeczki możesz dodatkowo posypać cukrem pudrem lub ksylitolem albo erytrytolem.

PEŁNOZIARNISTE BUŁECZKI Z RODZYNKAMI



PEŁNOZIARNISTE BUŁECZKI Z RODZYNKAMI

SKŁADNIKI

[na 6 bułeczek]

- mąka pełnoziarnista/razowa - 2 szklanki / 250 g
- soda oczyszczona - 1/2 łyżeczki
- maślanka/kefir/jogurt - ok. 3/4 szklanki / 150-200 ml
- sól - 1/3 łyżeczki (opcjonalnie)
- cukier brązowy - 1-3 łyżeczki (opcjonalnie)
- masło - ok. 2-3 łyżki / 25 g (opcjonalnie)
- rodzynki - garść / ok. 30 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rodzynki zalej gorącą wodą i odstaw do napęcznienia (na około 15-20 minut). Jeśli zależy ci na super miękkich rodzynekach, warto zrobić to wieczorem dzień wcześniej. Wody powinno być niewiele - tyle, żeby przykryło rodzynki.

Do miski wsyp mąkę, sodę, sól i cukier, wymieszaj. Dodaj masło i połącz je z mąką, rozdrabniając palcami grudki masła. Do masy dodaj maślankę, wymieszaj łyżką, następnie - już rękami - szybko wyrób ciasto, do połączenia składników. Pod koniec dodaj rodzynki, razem z wodą, w której się moczyły (ale nie więcej, niż 2 łyżki tej wody). Ciasto nie powinno kleić się do rąk - jeśli jest zbyt mokre, dodaj odrobinę mąki. Jeśli ciasto jest zbyt twarde, dodaj z kolei trochę wody.

Ciasto rozwałkuj na placek o grubości około 2-3 cm. Możesz go pokroić w kwadraty lub trójkąty albo wykroić - na przykład szklanką - krążki. Ważne jednak, żeby nie obracać szklanką, tylko ją docisnąć (w przeciwnym razie ciasto może nie wyrosnąć - to wskazówka z książki, w której znalazłam przepis). Równie dobrze można też odrywać z ciasta niewielkie kawałki i w rękach uformować je na kształt bułek.

Bułeczki wstaw do gorącego piekarnika - na jedną z wyższych półek. Pieczenie: 200 stopni C / około 15 minut.

KOKOSOWY SERNIK



bielkadietetyk.pl

KOKOSOWY SERNIK

SKŁADNIKI

[na blaszkę o wymiarach około 28x18 cm]

MASA

- twaróg półtłusty - 45-500 g
- jajka - 3 sztuki
- napój kokosowy (lub mleko krowie) - 1,5 szklanki
- mąka ziemniaczana - 2 łyżki
- mąka kokosowa (lub ziemniaczana) - 3 łyżki
- sok z połowy pomarańczy
- olej rzepakowy - 2 łyżki

SPÓD

- wiórki kokosowe
- sok z połowy pomarańczy
- mąka kokosowa (lub inna) - 5 łyżek
- cukier brązowy (lub erytrytol/ksylitol) - 2 łyżki

SPOSÓB WYKONANIA

MASA

Do miski wsyp pokruszony twaróg, wbij jajka, dosyp mąką i cukier. Zblenduj na gładką masę, dodając stopniowo sok z cytryny i mleko.

SPÓD

Wiórki lekko zblenduj z sokiem z pomarańczy, następnie wymieszaj z mąką kokosową i z cukrem lub słodzikiem. Połowę wyłóż na dno blaszki, dociskając do dna.

Na spód wylej masę twarogową. Na wierz wysyp pozostałą część wiórków wymieszanych z mąką, cukrem i sokiem z pomarańczy. Blaszke wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni i piecz przez około 40-50 minut.

SERNIKOWE BAJADERKI



bielkadietetyk.pl

SERNIKOWE BAJADERKI

SKŁADNIKI:

[na 10-12 sztuk]

- pokruszony sernik - 1,5 szklanki
- czekolada - 1-2 paski
- wiórki kokosowe - 3 łyżki do masy, 1-2 łyżki do obtaczania
- kakao - 1 łyżka
- jogurt naturalny lub mleczko kokosowe - 1-4 łyżki (w zależności od wilgotności ciasta i pożądanej konsystencji)
- opcjonalnie: ulubione przyprawy, aromat do ciast, brązowy cukier/ksylitol/erytrytol/miód

SPOSÓB WYKONANIA:

Do miski wsyp pokruszone ciasto, posiekaną czekoladę, wiórki kokosowe i wybrane przez ciebie dodatki. Wymieszaj łyżką lub dłońmi do połączenia składników (masa nie musi być jednolita).

Dodaj jedną lub kilka łyżek jogurtu naturalnego lub mleczka kokosowego - na tyle, żeby z masy można było uformować kulki.

Z masy uformuj niewielkie bajaderki. Każdą z nich obtocz w kakao lub wiórkach kokosowych.

Przechowuj w lodówce.

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

