



**PRZEPISY
NA DANIA ŚWIĄTECZNE
PRZYGOTOWANE Z MYŚLĄ
O NASZEJ WĄTROBIE**

JA 
ŻYCIE

FIT SAŁATKA JARZYNOWA

Składniki

- 2 średnie marchewki
- 2 pietruszki
- 1/2 małego selera
- 7 ziemniaków
- 6 jajek (wielkość L)
- 8 małych ogórków kiszonych
- 6 łyżek gęstego jogurtu typu greckiego lub islandzkiego
- 1 pełna łyżka musztardy
- sól, pieprz

Przygotowanie

Marchewki, pietruszki, seler i ziemniaki obieramy, kroimy na mniejsze kawałki i gotujemy na parze. Jajka gotujemy na twardo (opcjonalnie półtwardo). Obieramy i razem z ogórkami również kroimy na mniejsze kawałki. Mieszamy z warzywami. Jogurt mieszamy z musztardą (można dodać więcej sosu

w zależności od wielkości warzyw). Dodajemy do wymieszanych wcześniej składników. Doprawiamy solą i obficie pieprzem. Gotowe!

WSKAZÓWKA EKSPERTA: Warto spróbować zamienić majonez na sos jogurtowo-musztardowy. Smakuje równie dobrze, a dzięki takiej zamianie sos ma o ponad połowę mniej nasyconych kwasów tłuszczowych, które z punktu widzenia zachowania prawidłowej pracy wątroby warto ograniczać w codziennej diecie.

PIEROGI Z MAKI ŻYTNEJ

Składniki

Ciasto:

- 250 g mąki żytniej
- 120 g mąki gryczanej
- 50 g mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 300 ml gorącej wody
- Sól

Farsz:

- 300 g kapusty kiszanej
- 50 g ulubionych grzybów (suszonych)
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- Sól, pieprz, majeranek

Przygotowanie

Kapustę kiszoną siekamy i gotujemy przez 40 minut. Siekamy cebulę, a następnie podsmażamy na oleju. Dodajemy grzyby oraz przyprawy. Smażymy wszystko razem przez 10 minut. Gdy kapusta będzie gotowa, łączymy ją z grzybami i cebulką. Czas na ciasto - łączymy wszystkie suche składniki razem. Dodajemy wodę, olej rzepakowy oraz odrobinę soli. Dokładnie zagniatamy ciasto – powinno mieć elastyczną i jednolitą

konsystencję. Rozwałkujemy ciasto na pierogi, a następnie przechodzimy do ich tworzenia – najlepszy sposób to wycinanie kóelek szklanką. Pamiętajmy, że ciasto musi mieć optymalną grubość – nie może być zbyt grube, ani zbyt cienkie. Na wycięte kółeczka nakładamy wcześniej przygotowany farsz, a następnie skleamy pierogi (możemy pomóc sobie w tym widelcem). Gotowe pierogi gotuj w lekko osolonej wodzie do momentu, aż wypłyną na powierzchnię.

WSKAZÓWKA EKSPERTA: Użycie mąki żytniej i gryczanej sprawi, że ciasto zyska ciekawy smak i nieco inną fakturę, a w całym daniu zwiększymy w ten sposób ilość błonnika pokarmowego.

PIECZONA RYBA PO GRECKU

Składniki

- 4 filety z białej ryby (dorsz/morszczuk/mintaj)
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 2 cebule
- 1 łyżka oleju
- pieprz czarny, mielony
- 2 ziela angielskie
- 1-2 liście laurowe
- 0,5 łyżeczki słodkiej papryki mielonej
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 200 ml wody
- 1 łyżka octu
- 1 łyżka cukru

Przygotowanie

Koncentrat przekładamy na patelnię i dodajemy 1 łyżkę oleju. Podsmażamy. Dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i szklimy na małym ogniu, mieszając. Dodajemy starte na grubych oczkach marchew i pietruszkę. Doprawiamy cukrem, słodką papryką, pieprzem, zielem angielskim i liściem laurowym. Całość mieszamy. Dolewamy wodę, dodajemy ocet i dusimy. Rybę układamy w naczyniu żaroodpornym tak, aby je wypełniała. Doprawiamy solą i pieprzem. Całość przykrywamy

duszonymi warzywami wraz z sosem. Rybę wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 25-30 minut. Podajemy na ciepło lub zimno.

WSKAZÓWKA EKSPERTA: Wykorzystanie pieczenia zamiast smażenia pozwoli na zmniejszenie ilości dodanego tłuszczu i sprawi, że danie będzie bardziej lekkostrawne i nie obciąży zbyt mocno naszego przewodu pokarmowego.

KARP PIECZONY

Składniki

- filet z karpia
- 2 pomarańcze
- 2 cytryny
- 1 łyżka miodu, syropu daktylowego lub klonowego
- sól do posypania
- migdały do ozdoby

Przygotowanie

Wyciskamy sok z 1 cytryny. Rybę myjemy, polewamy sokiem i odstawiamy na 5-10 minut. Następnie płuczemy rybę ponownie. Wyciskamy sok z 2 pomarańczy i 1 cytryny. Przelewamy do kubka, łączymy

z miodem i mieszamy. Filet z karpia układamy w żaroodpornej brytfannie, nacinamy skórę nożem, solimy. Polewamy sokiem, należy unieść rybę tak, aby sok wciekł wszędzie. Na koniec posypujemy migdałami. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy przez 30-40 minut. Gotowe!

WSKAZÓWKA EKSPERTA: Pieczenie ryby zamiast smażenia sprawi, że dane będzie lżejsze i mniej kaloryczne, a karp zachowa większe ilości korzystnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

PEŁNOZIARNISTE PIERNICZKI

Składniki

- 300 g mąki pełnoziarnistej żytniej można użyć mieszanki: 60% mąki żytniej, 40% pełnoziarnistej zwykłej lub innej – nie bójmy się eksperymentować, najwyżej nie wyjdzie
- 1 opakowanie przyprawy do pierników
- 1 jajko
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 3 łyżki oleju roślinnego
- 3 łyżki miodu
- 0,5 szklanki wody
- 40 g cukru kokosowego lub 50 g ksylitolu/erytroli

Przygotowanie

W dużej misce mieszamy mąkę, przyprawę korzenną, sól, sodę, proszek do pieczenia. W drugiej misce mieszamy jajko, olej, wodę, cukier kokosowy lub inne słodzik, miód. Przelewamy miseczkę z produktami płynnymi do produktów suchych i dokładnie mieszamy. Ciasto powinno być lepkie, trochę jak na ciasto kruche. Jeśli trzeba, dolewamy 1-3 łyżki mleka. Jeśli ciasto za mocno się lepi i nie możemy go ugnieść bo przykleja się do rąk, dodajemy trochę mąki. Ugniatamy ciasto ok. 5 minut. Zawijamy ciasto w folię i wsadzamy do lodówki na 1 h.

Nastawiamy piekarnik na 180 stopni. Wyciągamy ciasto z lodówki, rozdzielamy na 3 części. Wałkujemy pierwszą część na bardzo płasko i wykrawamy kształty foremką. To samo robimy z 2 i 3 częścią ciasta. Pieczemy pierniki przez 12 minut w 180 stopniach. Po upieczeniu studzimy około 10-30 minut i dopiero wtedy zdobimy.

WSKAZÓWKA EKSPERTA: Użycie mąki pełnoziarnistej zamiast zwykłej pszennej w połączeniu z korzennymi przyprawami nie tylko nada pierniczkom ciekawy smak, ale również sprawi że znajdzie się w nich więcej korzystnego dla zdrowia błonnika pokarmowego. Badania wskazują, że jego odpowiednia ilość w diecie może zmniejszać ryzyko stłuszczenia wątroby.

CIASTO MARCHEWKOWE

Składniki

- 3,5 szklanki startej marchewki (około 400 g)
- 1 szklanka mąki owsianej (150 g)
- 3 jajka (ok. 150 g)
- 3 łyżki miodu (lub cukru kokosowego) (ok. 60 g)
- 2 łyżki oleju rzepakowego + odrobina do natłuszczenia blaszki
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka imbiru
- garść zmielonych migdałów (40 g)
- szczypta soli
- 125 g serka śmietankowego
- 2 łyżki masła orzechowego (40 g)
- pokruszone migdały lub orzechy do dekoracji

Przygotowanie

Rozgrzewamy piekarnik do 160 stopni. Oddzielamy żółtka od białek. Do startej marchewki dodajemy żółtka, olej i miód, a następnie mieszamy. Mieszamy sypkie składniki: mąkę, migdały, proszek do pieczenia i przyprawy. Łączymy z mokrymi. Białka ubijamy na sztywną pianę z dodatkiem szczypty soli. Delikatnie łączymy z resztą ciasta. Blaszkę do pieczenia smarujemy olejem i wykładamy papierem do pieczenia. Ciasto wlewamy do blaszki i pieczemy

przez około 45- 50 minut - do suchego patyczka. W międzyczasie przygotowujemy krem. Miksujemy serek śmietankowy z masłem orzechowym. Wykładamy na ostudzone upieczone ciasto i posypujemy pokruszonymi orzechami lub migdałami. Przechowujemy w lodówce.

WSKAZÓWKA EKSPERTA: Wykorzystanie do ciasta oleju rzepakowego zamiast masła zmniejsza ilość nasyconych kwasów tłuszczowych, których nadmiar nie jest korzystny dla naszego zdrowia.

BROWNIE Z CZERWONEJ FASOLI

Składniki

- 2 puszki czerwonej fasoli (1 puszka waży 400 g)
- 4 jajka
- 2 banany (najlepiej dojrzałe)
- 3 łyżki prawdziwego kakao
- 3/4 szklanki ksylitolu
- 1,5 łyżeczki sody lub proszku do pieczenia
- 3 łyżki oleju (najlepiej kokosowy lub rzepakowy)
- gorzka czekolada (im więcej kakao tym lepiej)
- 1/4 szklanki mleka
- 2 łyżki kakao
- odrobina ksylitolu (wg uznania)

Przygotowanie

Nagrzewamy piekarnik do 180 stopni. Następnie płuczemy dokładnie fasolę i przesypujemy ją do dużej miski.

Dodajemy do niej jajka, olej, banany, kakao, sodę i ksylitol i bardzo dokładnie miksujemy nawet do 10 minut (jeśli masa nie będzie dostatecznie roztarta, może się kruszyć po upieczeniu). Gotową już masę przelewamy do dwóch keksówek i umieszczamy w piekarniku od 40 do 60 minut (po wyciągnięciu z piekarnika ciasto z fasoli może być trochę płynne, gdy się ochłodzi konsystencja się poprawia). Pod koniec pieczenia

na patelni przygotowujemy polewę rozpuszczając czekoladę i mieszając ją z kakao i mlekiem. Upieczone ciasto dekorujemy polewą. Ciasto smakuje najlepiej po przestaniu kilku godzin w lodówce. Gotowe brownie z fasoli jest bardzo mięciutkie, puszyste, nie kruszy się i ma mocno czekoladowy smak. Smacznego!

WSKAZÓWKA EKSPERTA:



JA 
ŻYCIE