

nowy e-book

Wielkanoc - szybkie przepisy

mgr Małgorzata
Chodyła - dietetyk
kliniczny DietoVita

dietetykmalgorzatachodyla.pl



Faszerowane jajka z tuńczykiem i natką

- 2 jajka
- 0,5 puszki tuńczyka w sosie własnym
- 1 łyżeczka masła
- sól, pieprz, oregano, bazylia
- natka pietruszki
- 2 łyżki jogurtu naturalnego

1. Jaja gotujemy na twardo.

2. Obieramy, kroimy na pół i wydłubujemy żółtko do miski.

3. Rozgniatamy żółtka z bazylią i oregano i tuńczykiem.

4. Dodajemy jogurt naturalny i drobno posiekaną pietruszkę.

5. Całość ucieramy na gładką masę.

6. Masę nakładamy do białek.



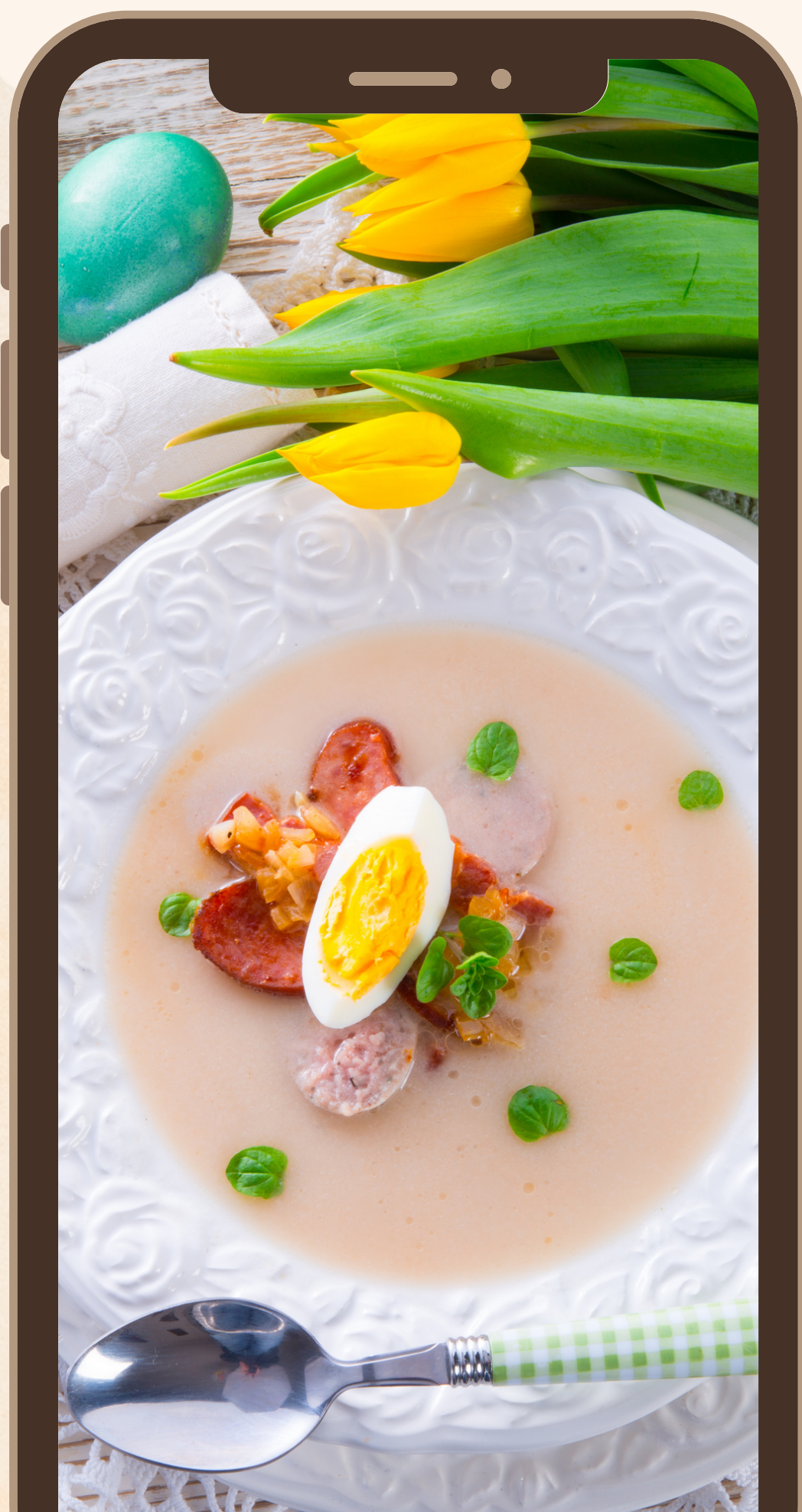
Odchudzony żurek

- 0,5 litra zakwasu,
- 2,5 litra bulionu warzywnego,
- 250 kielbasy z piersi kurczaka,
- 2 łyżeczki majeranku,
- 1 łyżeczka startego chrzanu,
- ząbek czosnku.

1. Do ugotowanego bulionu warzywnego dodaj pokrojoną w plasterki kielbasę i czosnek.

2. Gotuj jeszcze przez pół godziny. Wyjmij kielbasę z żurku i odłóż. Dodaj zakwas – na początku 1 szklanekę, następnie dolewaj po trochu cały czas sprawdzając czy nie jest zbyt kwaśny.

3. Dopraw przyprawami do smaku, dodaj kielbasę, jajko jeśli lubisz i gotowe.



Zapiekane bułki z pasta fasola-awokado

- 1 sztuka dojrzałego awokado
- 0,5 szklanki czerwonej, konserwowej fasoli
- 0.5 sztuki czerwonej cebuli
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 garść świeżej kolendry
- 2 bułki grahamki
- sól, pieprz, ostra papryka

1. Awokado obrać ze skórki, przekroić na pół i wyjąć pestkę. Przełożyć do miski i skropić sokiem z cytryny, a następnie rozgnieść widelcem do uzyskania konsystencji pasty.

2. Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać - dodać do miski z awokado.

3. Liście kolendry posiekać i dodać do reszty pasty.

4. Na sam koniec dodać odsączoną fasolę, całość wymieszać i doprawić.

5. Pastę nałożyć na podpieczone bułki (np. w opiekaczu lub piekarniku).

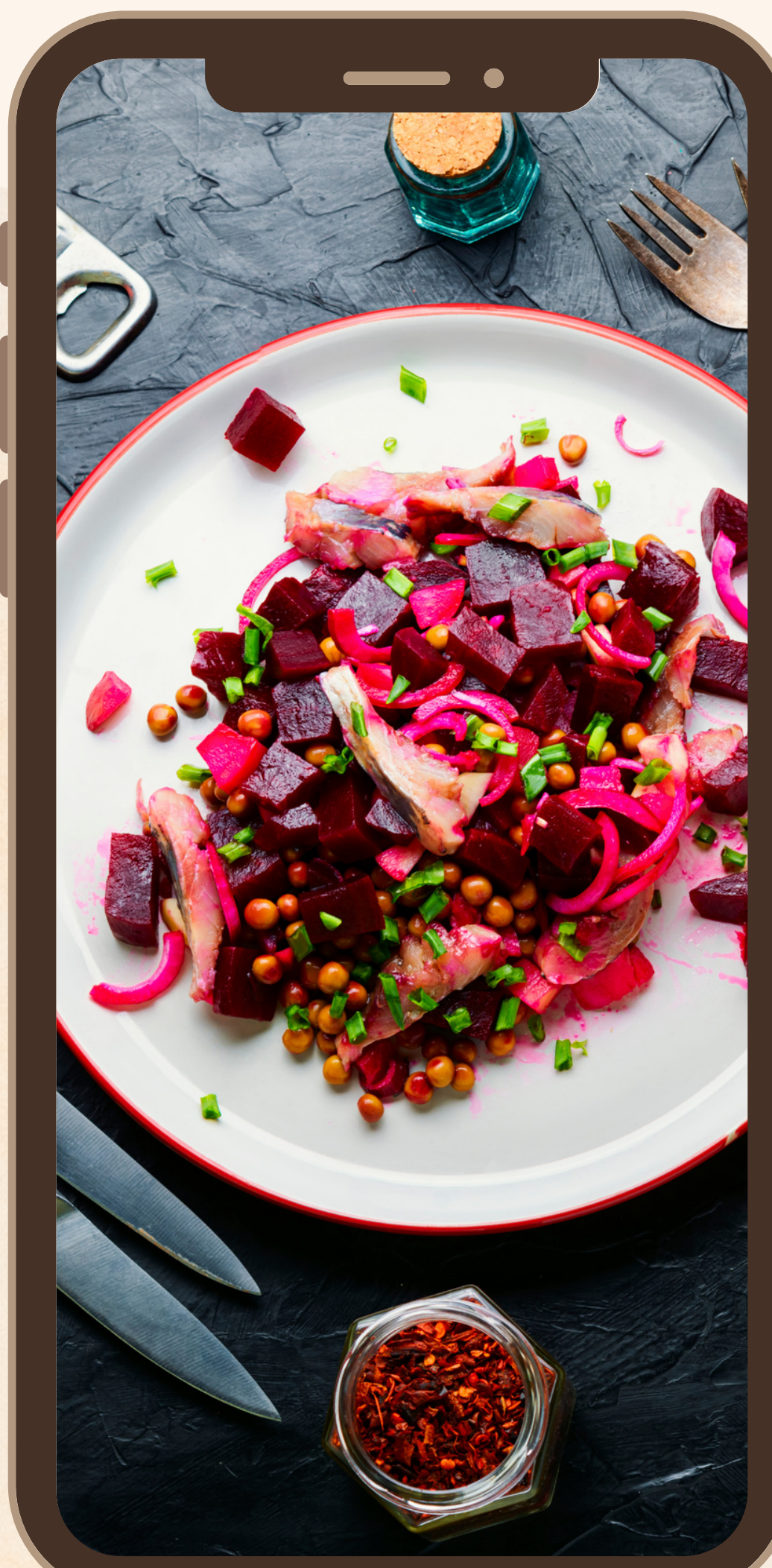


Salatka śledziowa z pieczonym burakiem

- 2 łyżeczki szczypiorku
- 1 garść orzechów włoskich
- 100 g śledzi w oleju
- 1 burak
- sól, pieprz, majeranek
- 1 łyżka majonezu Kieleckiego

1. Buraka dokładnie umyj i upiecz w folii w piekarniku w 180 st. C przez ok 45 min. Następnie obierz i pokrój w drobną kostkę.

2. Dodaj pieprz, szczypiorek i wymieszaj z kawałkami śledzia, orzechami i majonezem.



Salatka z jajkami na miękko i camembert w sosie orzechowym

- 2 sztuki jajek
- 1 sztuka pomidora
- 5 liści sałaty
- 4 plastry sera camembert
- 1 garść orzechów włoskich
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- sól, pieprz, zioła prowansalskie
- 2 łyżki soku z cytryny

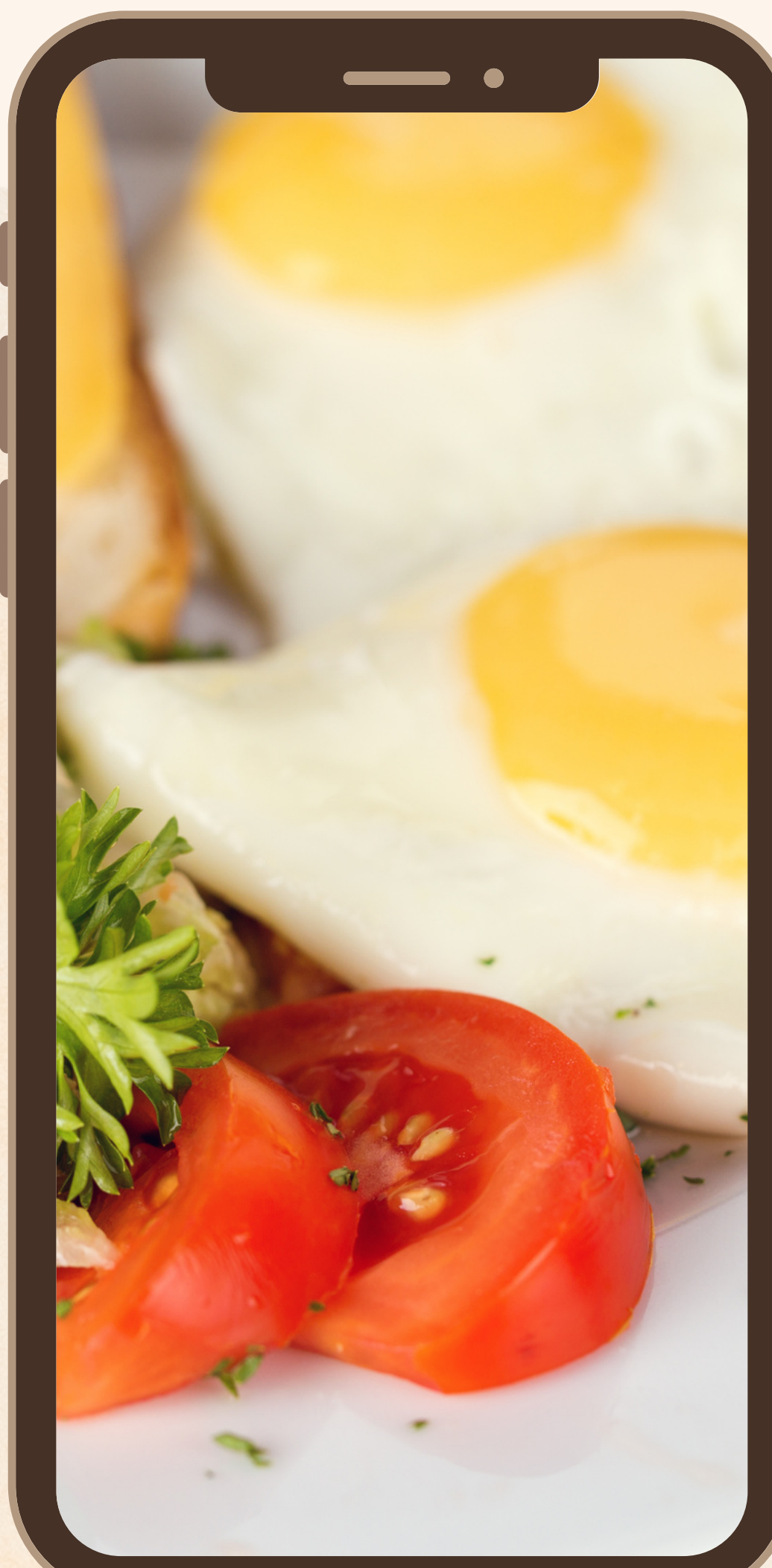
1. Ugotuj jajka na miękko.

2. Umyj i pokrój warzywa.

3. Przygotuj sos winegret z oliwy, soku, musztardy, miodu i przypraw.

4. Wymieszaj wszystkie składniki z sosem i orzechami.

5. Na wierzchu ułóż plastry sera i przekrojone jaja z rozpływającym się żółtkiem.



Czekoladowy sernik na zimno

- 1 opakowanie sera twarogowego chudego
- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego
- 1 łyżka żelatyny
- 3 kostki czekolady gorzkiej 85%
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżeczka miodu

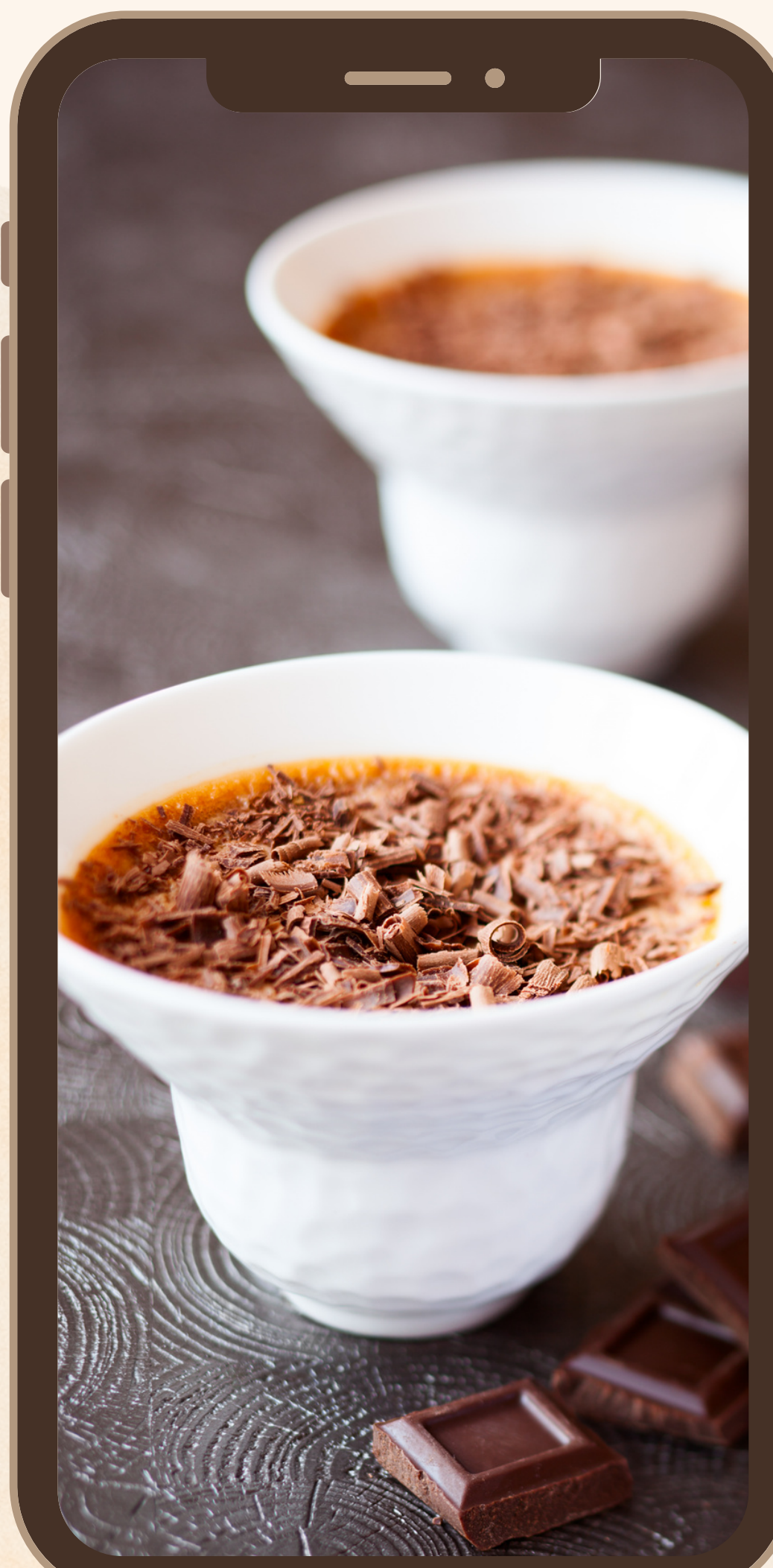
1. Twaróg zblenduj z jogurtem, kakao i miodem.

2. Dodaj pokruszoną czekoladę.

3. Żelatynę rozpuść w gorącej wodzie (ok. 2 łyżki), ostudź.

4. Rozpuszczoną żelatynę wymieszaj z masą twarogową.


5. Przelej do salaterki lub pucharka i schłodź w lodówce.




nowy e-book

Wielkanoc - szybkie przepisy

mgr Małgorzata
Chodyła - dietetyk
kliniczny

 @dietetyk_malgorzatachodyla

 dietetykmalgorzatachodyla.pl

 kontakt dietovita@gmail.com

Obserwuj mnie!

