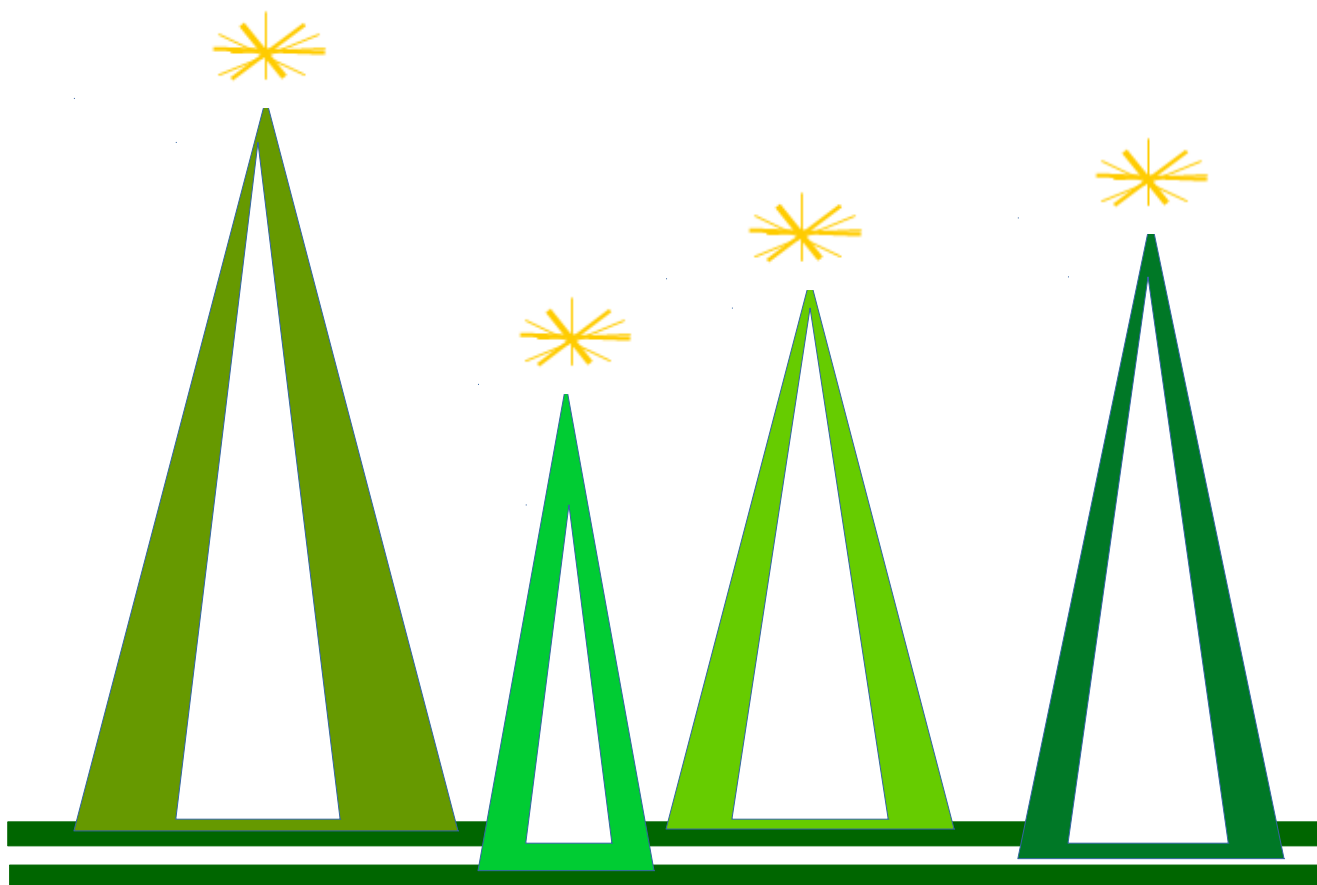


Przepis na
lekkostrawne
Święta Bożego Narodzenia



Barszcz czerwony z kładzionymi kluseczkami

Składniki:

Barszcz

- 6 dużych buraków
- 3 jabłek antonówek
- 1 pora
- 2 marchewki
- 1 seler
- 1 pietruszka
- 2-3 łyżki soku z cytryny
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 5 ziaren pieprzu
- Przyprawy: sól, cukier.

Kluseczki

- 1 białko jaja
- 3 łyżki mąki pszennej typ 450
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- Przyprawy: pieprz ziołowy, sól

Sposób przygotowania

Barszcz

Buraczki o pozostałe warzywa umyć, obrać, pokroić w cząstki, ułożyć na dnie dużego garnka, dodać liść laurowy, zielę aniegielkie i ziarna pieprzu, następnie zalać wodą do wysokości 10 cm nad burakami.

Wywar gotować na małym ogniu, gdy się zagotuje dodać soku z cytryny. Następnie barszcz gotować dalej, aż buraki nie zmiękną. Barsz przecedzić przez sito, doprawić do smaku solą i cukrem. Do czystego wywaru dodać obrane jabłka pokrojone w cząstki oraz obierki z jabłka i odstawić na noc do ostudzenia.

Kluseczki

Z białek ubić sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodać soli, mąkę, olej, pieprz ziołowy i pianę, starannie wymieszać. Kłaść łyżką metalową kluski na gotującą, osoloną wodę. Ugotować, wyjąć łyżką cedzakową.

**Wielkość kluczenie oraz stopień ugotowania dopasować do stanu zdrowia, np. w przypadku trudności z połykaniem uformować małe kluseczki i je rozgotować lub drobno posiekać.*

W miseczce na dnie ułożyć klucieczki i zalać barszczem.

Salatka jarzynowa

Składniki:

- 3 ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 3 jaja
- 5 łyżek jogurt naturalnego
- 1 łyżeczka majonez
- 1 łyżeczka musztarda
- Przyprawy: Sól, pieprz, koper, sok cytryny.

Sposób przygotowania:

Warzyw umyć, ugotować, obrać, bardzo drobno pokroić (stopień ugotowania i rozdrobnienia należy dostosować do stanu zdrowia). Jajo ugotować, obrać, odrzucić żółtko, białko drobno pokroić.

Przygotować sos jogurt wymieszać z przyprawami, jeżeli stan zdrowia pozwala można dodać majonez i musztardę.

Wykończenie salatkii:

Opcja 1 (zalecana przy warzywach krojonych w kostkę):

Warzywa i jaja wymieszać z sosem. Zostawić jedną łyżkę sosu do dekoracji. Salatkę przełożyć od miseczki i wygładzić. Wierzch salatkii udekorować sosem i opruszyć koprem i drobno siekaną marchwią.

Opcja 2 (zalecana przy konieczności spożywania posiłków mocno rozdrobnionych/papkowatych).

Warzywa ułożyć w miseczce warstwami: na dno ziemniaki i przełożyć łyżką sos, następnie marchew i przełożyć łyżką sos, następnie pietruszka i przełożyć łyżką sos, następnie białko jaja, przełożyć łyżką sosu. Wierzch salatkii udekorować sosem i marchwią.

Rybka po grecku

Składki:

- 2 filety z dorsza
- 2 marchewki
- 1 pietruszka korzeń
- ½ selera
- 2 łyżeczki oleju rzepakowego
- 2 łyżki bułki tartej
- Przyprawy: sól, sok z cytryny, koperek

Sposób przygotowania

Filety umyć, osuszyć, pokroić na 4-5 cm kawałki. Przygotować marynatę do ryby: wymieszać łyżkę wody, łyżkę oleju, sok z cytryny, sól. Pokrojoną rybę wysmarować marynatą i odstawić na godzinę. W międzyczasie przygotować sos: marchew, pietruszkę i seler umyć, obrać i zestrzeć na tarce na małych oczkach, dodać olej, sól, sok z cytryny, koperek, bułka tarta i wszystko wymieszać i dusić w rondlu z dodatkiem 4 łyżek wody przez 15 minut.

Rybę wyłożyć do naczynia żaroodpornego, na wierzch wyłożyć sos. Wstawić do piekarnika na 25 minut, termoobieg 180⁰ C.

**W przypadku konieczności spożywania posiłków rozdrobnionych, rybę upiec osobno i zmielić, następnie ułożyć na półmisku i równomiernie rozsmarować, następnie przykryć pierzynką z uduszonych, a następnie zmikowanych warzyw.*

Karp z pieca

Składniki:

- 1 filet z karpia(zaleca się wybór małego, młodego karpia)
- 1 cytryna
- 1 pomarańcza
- 3 gałązki kopru
- Przypraw: sól

Sposób przygotowania

1)Rybę umyć, osuszyć i skropić sokiem z ½ cytryny i ½ pomarańcz- odstawić na 15 minut.
2)Następnie na papier do pieczenia wyłożyć 4 plastry pomarańczy, następnie je osolić i położyć na nie rybę. Na wierzchu ryby położyć 3 mokre gałązki kopru, posolić, następnie całość przykryć 4 plastrami cytryny. Rybę piec pod przykryciem zwilżonego papieru do pieczenia przez 20 minut, kolejne 5 minut piec bez przykrycia w temperaturze 180⁰ C z termoobiegiem.

**W przypadku konieczności spożywania posiłków rozdrobionych, rybę upiec zmielić, następnie uformować małe pulpeciki o luźnej i miękkiej konsystencji i ponownie wstawić na kilka minut do piekarnika.*

Sernik na zimno z brzoswiniami

Składniki:

- 200g serka homogenizowanego-o obniżonej zawartości tłuszczu
- 4 łyżeczki żelatyn
- 3 łyżki cukru pudru
- 500 ml wody
- 1 opakowanie biszkoptów
- 1 galaretka malinowa
- 3 brzoskwinie z puszki

Sposób przygotowanie

1) Na dnie tortownicy ułożyć biszkopty.
2) W 100 ml gorącej wody rozpuścić żelatynę z cukrem-przestudzić. Ostudzony roztwór wymieszać z serem i wyłożyć na biszkopty i wstawić na 3h do lodówki.
3) Galaretkę przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu galaretki, przestudzić i poczekać aż delikatnie stężeje, w międzyczasie na masę serową ułożyć pokrojone w plastry brzoskwinie, gdy galaretka zacznie tężeć- wylać masę serową na wierzch i ostawić na 3 h do lodówki.

**W przypadku konieczności spożywania posiłków rozdrobionych, biszkopty nasączyć mlekiem przed wyłożeniem na blaszkę, do masy serowej dodać 1/2 porcji żelatyny, na wierzch sernika przygotować mus z brzoskwinie z dodatkiem 3 łyżek tężejącego roztworu z żelatyny.*