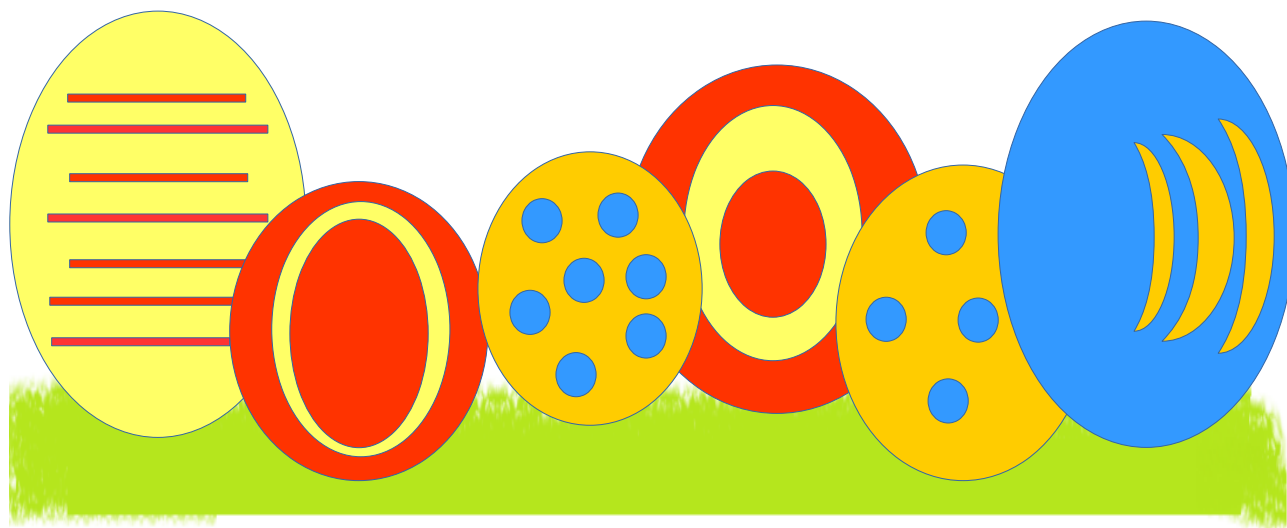


# Przepis na lekkostrawne Święta Wielkanocne



## Babka jogurtowa

### **Składniki:**

- Mąka pszenna tortowa 200g
- 1 budyń waniliowy w proszku
- ½ szklanki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 białka, 2 żółtka
- Jogurt naturalny 100g
- 3 łyżki oleju
- 3 łyżki mleka
- Cukier puder do dekoracji

### **Sposób przygotowania**

Jaja ubić na pianę, dodając cukier po łyżce, ubijać do uzyskania jednolitej masy. Miksując na wolnych obrotach dodać jogurt, mleko, olej. Następnie dodać przesiane przez sito: mąkę, budyń i proszek do pieczenia. Masę wyłożyć do podłużnej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w 180 °C przez blisko 40 minut (do suchego patyczka). Po upieczeniu babkę zostawić na kilka minut w piecu, przy otwartych drzwiach piekarnika. Babkę należy wyjąć z formy jeszcze lekko ciepłą. Wystudzone ciasto posypać cukrem pudrem.

## Sernik na zimno z brzoskwiniami

### **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 przygotowania**

Na dnie tortownicy ułożyć biszkopty. 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. 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 odstawić 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 brzoskwini z dodatkiem 3 łyżek teżejcego roztworu z żelatyny.*

## Półmisek faszerowanych jaja

### **Składki:**

- 5 jaj (ugotowanych białek)

#### **Farsz 1. Farsz marchwiowo-kurkumowy**

- 1 marchew
- ¼ selera
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- 2 łyżki bułki tartej
- Przyprawy: sól, koperek, kurkuma
- 1 ugotowane żółtko do dekoracji

#### **Farsz 2. Farsz twarogowo-szpinakowy**

- Kostka sera twarogowego chudego
- 200 g świeżego szpinaku
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- Przyprawy: sól, koperek, natka pietruszki, sok z cytryny, pieprz
- 1 ugotowane żółtko do dekoracji

### **Sposób przygotowania**

Jaja ugotować na twardo, obrać, przekroić na pół, wydrążyć żółtko.

#### **Farsz 1. Farsz marchwiowo-kurkumowy (jaja na pomarańczowo)**

Marchew i seler obrać ze skóry, gotować do miękkości, pokroić i zmiksować z bułką tartą, łyżeczką oleju, solą i kurkumą. Połówki jaj wypełnić przygotowaną masą, wierzch posypać drobno siekanym koprem i odrobioną kruszonego żółtka jaja.

#### **Farsz 2. Farsz twarogowo-szpinakowy (jaja na zielono)**

Szpinak drobno posiekać, dusić pod przykryciem przez około 15 minut podlewając wodą, odparować i ostudzić. Następnie zmiksować na gładką masę z łyżeczką oleju, solą, natką pietruszki, łyżeczką soku z cytryny. Gotową pulpę dokładnie wymieszać na jednolitą masę z twarogiem i pieprzem.

Połówki jaj wypełnić przygotowaną masą, wierzch posypać odrobioną kruszonego żółtka jaja i drobno siekanym koprem.

*\*W przypadku konieczności spożywania posiłków rozdrobionych, ugotowane białko jaj zmielić, następnie uformować małe kuleczki, położyć na półmisek na środku zrobić dołek i wypełnić gładko zmieloną farszem.*

## Domowy pasztet z pieca

### **Składniki:**

- mięso z kurczaka 100g (uda)
- mięso wołowe 100g (szynka)
- mięso wieprzowe 50g (polędwica)
- 2 białka,
- 6 łyżek bułki tartej
- Przyprawy: sól, pieprz ziołowy, majeranek.

### **Sposób przygotowania**

Mięsa ugotować z dodatkiem listka laurowego i ziela angielskiego. Ugotowane mięso dokładnie zmikować z kilkoma łyżkami wywaru (wody po gotowaniu mięsa), ubiałą pianą z 2 białek, solą, majerankiem, odbrobiną pieprzu ziołowego. Całość wymieszać z 3 łyżkami bułki tartej.

Masę przełożyć do małej keksówki, wyłożonej papierem do pieczenia (dno keksówki opruszyć bułką tartą). Piec w 180° C, przez 45 minut. Początkowo piec pod papierem do pieczenia, pod koniec pieczenia papier zdjąć na około 15 minut.

## Łagodne buraczki

### **Składniki:**

- 3 buraki,
- 1 jabłko,
- 1 łyżeczka sok z cytryny,
- 1 łyżka oleju,
- Sól,

### **Sposób przygotowania:**

Buraki gotować do miękkości w (skórce), jabłko upiec w piekarniku ( bez skórki ). Następnie ostudzonego buraka obrać i zetrzeć na tarce razem z jabłkiem. Dodać sok z cytryny, olej i sól. Całość wymieszać i odstawić do lodówki na kilka godzin.

## Lekka sałatka jarzynowa

### **Składniki:**

- 3 ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 3 jaja
- 5 łyżek jogurt naturalnego
- 1 łyżeczka majonezu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka musztarda (opcjonalnie)
- 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 sałatki:

**Opcja 1** (zalecana przy warzywach krojonych w kostkę):

Warzywa i jaja wymieszać z sosem. Zostawić jedną łyżkę sosu do dekoracji. Sałatkę przełożyć do miseczki i wygładzić. Wierzch sałatki 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 sałatki udekorować sosem i marchwią.

## Kurczak parowany w plastrach jabłka

### **Składniki:**

- 1 surowy kurczak (oczyszczony przygotowany do pieczenia) około 1,5 kg
- 4 jabłka
- 4 łyżeczki cukru
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka masła
- 4 łyżki wody
- Przyprawy: sól, pieprz, koper, majeranek, sok cytryny, słodka papryka, kurkuma

### **Sposób przygotowania:**

Mięso dokładnie umyć, usunąć skórę, położyć na duży kawałek papieru do pieczenia. Do środka kurczaka włożyć 2 jabłka obrane ze skórki, pokrojone w kostkę i wymieszane z majerankiem. Marynata do natarcia mięsa: 1 jabłko zetrzeć na tarce i dodać 4 łyżki wody, 1 łyżkę oleju, sól, odrobinę pieprzu, soku z cytryny, cukru, słodkiej papryki i kurkumy. Mięso natrzeć powstałą mieszanką i odstawić na około 1h do lodówki. Następnie mięso szczelnie zawinąć w papier do pieczenia tworząc rękaw, dno powstałego rękawu przed zamknięciem wypełnić około 1 cm wody. Kurczaka piec przez 1,5h w 180 °C. Na 30 minut przed końcem ostatnie surowe jabłko obrać ze skórki, pokroić w bardzo cienkie plastry i ułożyć na wierzchu kurczaka- rękaw ponownie zamknąć. 10 minut przed końcem pieczenia na grzbiet kurczaka wyłożyć łyżkę masła i piec bez przykrycia.

## Barszcz biały z pulpecikami i jajkiem

### **Składniki:**

- 1,5 litr wody
- 150g mięsa z kurczaka (uda)
- 150g mięso wołowe (szynka)
- 100g mięso wieprzowe (polędwica)
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 1 seler
- 4 łyżki mąki pszennej
- 100 ml jogurtu naturalnego (gęstego)
- 2 jaja
- Bułka tarta
- Sok z cytryny
- Sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, majeranek

### **Sposób przygotowania:**

Przygotować wywar: mięso gotować około 1,5 h z dodatkiem soli. Po tym czasie dodać obrane i pokrojone w duże słupki marchew, pietruszkę, seler oraz majeranek i ziele angielskie. Całość gotować blisko 30 minut. Po tym czasie wywar przecedzić.

W 150 ml zimnej wody rozproszyc 2-3 łyżki mąki i wymieszać z przygotowanym wywarem. Całość gotować kilkanaście minut. Doprawić do smaku, zakwasić sokiem z cytryny.

W międzyczasie przygotować pulpeciki: ostudzone mięso zblendować z niewielką ilością wywaru dodać 2-3 łyżki bułki tartej, odrobinę pieprzu ziołowego, majeranku, białko jaj, całość wymieszać uformować małe pulpeciki, obtoczyć w bułce tartej i uparować w piekarniku (15 minut 180 ° C, na papierze do pieczenia, na dno piekarnika wstawić naczynie z ciepłą wodą).

Zupę zaciągnąć jogurtem przez samą podaniem. Przed dodaniem jogurtu należy go zahartować poprzez dodanie kilku łyżek wywaru do jogurtu i dokładne wymieszanie. Zahartowany jogurt należy dodawać do zupy małymi porcjami, energicznie mieszając, NIE GOTOWAĆ. Zupę podawać z ½ gotowanego jaj i pulpecikami.