

1. SAŁATKA Z KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 3 PORCJE) 133g K:69.4 / B:9.3 / T:1.7 / WP:3.8 / F:0.9

SKADNIKI:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
- Sałata - 30 g (6 x Liść)
- Jogurt naturalny - 120 g (6 x łyżka)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
- Papryka czerwona - 40 g (0.29 x Sztuka)
- Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 25 minut

Kurczaka dopraw i ugotuj na parze. Wymieszaj z pokrojonymi warzywami oraz sosem na bazie jogurtu i koperku.

2. SAŁATKA JARZYNOWA 196g K:149.0 / B:10.1 / T:6.8 / WP:10.4 / F:3.3

SKADNIKI:

- Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
- Ogórki, kiszone - 10 g (0.17 x Sztuka)
- Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
- Ziemniaki - 30 g (0.43 x Sztuka)
- Pietruszka, korzeń - 20 g (0.4 x Sztuka)
- Marchew - 20 g (0.44 x Sztuka)
- Seler korzeniowy - 20 g (0.33 x Plaster)

Czas przygotowania: 40 minut

Warzywa i jajko ugotuj. Pokrój składniki w drobną kosteczkę, dodaj jogurt i ulubione przyprawy.

3. DORSZ PIECZONY 68g K:87.3 / B:9.9 / T:5.2 / WP:0.2 / F:0.0

SKŁADNIKI:

- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 60 g (0.6 x Porcja)
- Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Rybę posmaruj sokiem wymieszanym z olejem i ulubionymi przyprawami. Zawień w folię i piecz w 180 stopniach przez 20-25 minut.

4. RYBA PO GRECKU 200g K:139.4 / B:13.6 / T:5.5 / WP:7.1 / F:3.9

SKŁADNIKI:

- Passata pomidorowa (przecier) - 50 g (0.5 x Porcja)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
- Por - 10 g (0.07 x Sztuka)
- Pietruszka, korzeń - 20 g (0.4 x Sztuka)
- Seler korzeniowy - 15 g (0.25 x Plaster)
- Marchew - 30 g (0.67 x Sztuka)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 70 g (0.7 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

Rybę dopraw według uznania. Jarzyny umyj, obierz i zetrzyj na grubych oczkach. Dodaj olej, passatę i opraw. Plastry ryby ułóż w naczyniu żaroodpornym i przykryj warzywami. Piecz w piekarniku, przykryte folią około 30-35 minut w 180 stopniach

5. KARP PIECZONY 68g K:111.9 / B:10.8 / T:7.5 / WP:0.2 / F:0.0

SKŁADNIKI:

- Karp, świeży - 60 g (0.6 x Porcja)
- Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Rybę oczyścić i opłukać. Sok z cytryny w mieszać z olejem rzepakowym, solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Zamarynować rybę i odstawić do lodówki na minimum godzinę. Po tym czasie zawinąć w folię i piec w 200 stopniach przez około 25-30 minut.

6. MAKARON Z MAKIEM I ORZECHAMI 64g K:170.7 / B:4.6 / T:7.0 / WP:21.0 / F:3.0

SKŁADNIKI:

- Mak niebieski - 5 g (0.5 x łyżka)
- Miód pszczeni - 12 g (0.5 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x łyżka)
- Makaron pełnoziarnisty (gotowany) - 40 g (0.4 x Porcja)

Czas przygotowania: 12 minut

Makaron ugotuj, wymieszaj z pozostałymi składnikami.

7. CHLEBEK BANANOWY (PRZEPIS NA 6 PORCJI) 82g K:131.7 / B:5.4 / T:3.2 / WP:19.6 / F:2.3

SKŁADNIKI:

- Banan - 240 g (2 x Sztuka)
- Białko jaja kurzego - 105 g (3 x Sztuka)
- Żółtko jaja kurzego - 40 g (2 x Sztuka)
- Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
- Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 100 g (6.67 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

Ubij białka. Zblenduj banany z żółtkami. Dodaj do zblendowanych bananów przyprawy, mąkę. Wymieszaj. Dodaj ubite białka i delikatnie wymieszaj łyżką. Masę przelej do formy (moja ma dł. 18cm, wys. 6cm. i jest silikonowa). Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz około 30-35 minut w 180 stopniach.

8. PIERNICZKI (PRZEPIS NA 40 PORCJI) 12g K:43.8 / B:0.9 / T:2.2 / WP:4.9 / F:0.3

SKŁADNIKI:

- Mąka ryżowa - 60 g (6 x łyżka)
- Mąka orkiszowa - 60 g (4 x łyżka)
- Soda oczyszczona - 5 g (1 x łyżeczka)
- Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
- Masło ekstra - 80 g (16 x łyżeczka)

- Kakao 16%, proszek - 30 g (3 x łyżka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
- Ksylitol - 100 g (14.29 x łyżeczka)
- Żółtko jaja kurzego - 20 g (1 x Sztuka)
- Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 60 g (4 x łyżka)
- Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 95 minut

Do dużego naczynia przesiewamy mąki, dodajemy sodę i sól. W garnuszku rozpuszczamy masło i kiedy zacznie się pienić ściągamy z ognia i dodajemy wybrane przyprawy korzenne i kakao. Dokładnie mieszamy aż wszystkie składniki się połączą. Na koniec dodajemy jajko, żółtko i ksylitol. Jeszcze raz dokładnie mieszamy. Wlewamy masę piernikową do naczynia z suchymi składnikami, dokładnie mieszamy i wyrabiamy ciasto. Ciasto powinno być dość twarde ale sprężyste. W razie potrzeby możemy dosypać mąki. Przykrywamy i wkładamy do lodówki na około 30-60 minut. Ciasto dzielimy na części by było nam wygodniej, rozwałkowujemy na oprószonej mąką stolnicy. Wycinamy ciastka foremkami, układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 20 minut.

9. SERNIK (PRZEPIS NA 6 PORCJI) 137g K:209.8 / B:20.6 / T:9.8 / WP:9.7 / F:0.2

SKŁADNIKI:

- Ser twarogowy chudy - 500 g (2.5 x Opakowanie)
- Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
- Olej kokosowy (płynny) - 40 g (4 x łyżka)
- Mąka ryżowa - 50 g (5 x łyżka)
- Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)
- Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 3 g (1 x łyżeczka)
- Erytrol / Erytrytol - 60 g (12 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 75 minut

Nastaw piekarnik na 180 stopni. W misce utrzyj mikserem żółtka z erytrytolem i olejem kokosowym. Dodawaj powoli ser i ciągle miksuj. Dodaj mąkę ryżową i proszek do pieczenia i miksuj na gładką masę. Dodaj aromat i wymieszaj. Ubij białka na sztywną pianę. Wymieszaj delikatnie masę serową z pianą z białek, wyłóż masę do foremki pokrytej papierem do pieczenia lub użyj formy silikonowej. Piecz sernik przez 40-50 minut.

10. TARTA MAKOWA (PRZEPIS NA 12 PORCJI) 59g K:303.0 / B:7.9 / T:23.4 / WP:11.4 / F:8.1

SKŁADNIKI:

- Wiórki kokosowe - 170 g (28.33 x łyżka)
- Orzechy arachidowe - 150 g (10 x łyżka)
- Daktyle (świeże) - 75 g (2.78 x Sztuka)
- Mak niebieski - 200 g (20 x łyżka)
- Rodzynki, suszone - 30 g (2 x łyżka)
- Miód pszczele - 30 g (1.25 x łyżka)
- Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
- Sok pomarańczowy - 20 g (0.08 x Szklanka)
- Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 6 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

SPÓD

- 150g wiórków kokosowych
- 150g orzechów ziemnych bez soli
- 75g namoczonych daktyli

MASA MAKOWA

- 200g maku
- 30g rodzynek
- 30g miodu
- 30g posiekanych orzechów włoskich
- 20g wiórków kokosowych
- 2 łyżki soku z pomarańczy
- aromat waniliowy

SPÓD:

Wiórki kokosowe i orzechy blendujemy. Dodajemy zblendowane daktyle i dokładnie mieszamy. Jeżeli masa będzie zbyt sucha dodajemy nieco mleka. Masą wyklejamy spód formy z wyjmowanym dnem (u mnie podłużna 10x30cm) i odstawiamy do lodówki. Odłożyć nieco ciasta i wykroić z nich a'la pierniki do położenia na wierzch.

MASA MAKOWA:

Mak wsypujemy do garnka, zalewamy wodą 1cm powyżej poziomu maku i gotujemy na średnim ogniu przez 30 minut. Po ugotowaniu blendujemy mak blenderem ręcznym i odparowujemy resztę wody. Dodajemy wszystkie pozostałe składniki i dokładnie mieszamy. Przestudzoną masę wykładamy do naszej formy. Na wierzch układamy przygotowane wcześniej a'la pierniki, posypujemy cynamonem, wiórkami, dzielimy na 12 porcji.

11. PASZTET JAGLANY (PRZEPIS NA 10 PORCJI) 55g K:81.5 / B:2.2 / T:4.8 / WP:6.1 / F:1.9

SKŁADNIKI:

- Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
- Pietruszka, korzeń - 25 g (0.5 x Sztuka)
- Seler korzeniowy - 30 g (0.5 x Plaster)
- Olej rzepakowy - 45 g (4.5 x łyżka)
- Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
- Soczewica czerwona (ugotowana) - 150 g (7.5 x łyżka)
- Kasza jaglana, gotowana - 150 g (5 x łyżka)
- Dodatkowo przygotuj: 3 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, 2 goździki, 1 ziarno jałowca, 1 łyżeczka majeranku, 1/2 łyżeczki muszkatolowej, 1 łyżeczka pieprzu, 1/2 łyżeczki soli. Ilość przypraw jednak dobierz do smaku

Czas przygotowania: 25 minut

Zetrzyj na grubych oczkach marchew, pietruszkę, seler. Pokrój w kostkę cebulę i podsmaż na 1 łyżce oleju z liśćmi laurowymi, zielem angielskim, goździkami i jałowcem. Po usmażeniu wyrzuć przyprawy. Zmiksuj kaszę z soczewicą, olejem, cebulą, pozostałymi przyprawami. Dodaj warzywa do masy i jeszcze raz zmiksuj do gładkiej masy. Wysmaruj foremkę dodatkowym tłuszczem i posyp mąką. Przełóż masę do foremki i piecz w nagrzanym piekarniku do 180 stopni przez ok. 50minut.

12. PIECZONY INDYK (PRZEPIS NA 10 PORCJI) 51g K:50.5 / B:9.6 / T:1.3 / WP:0.0 / F:0.0

SKŁADNIKI:

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 500 g (5 x Porcja)
- Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 45 minut

Mięso nacieramy oliwą wymieszaną z przyprawami np. sól, pieprz, tymianek, ostra i słodka papryka.

Zawijamy w folię i odstawiamy na 24h do lodówki. Po tym czasie przekładamy mięso do rękawa i pieczemy 40 minut w 170-180 stopniach. Na około 10 minut przed końcem pieczenia rozcinamy rękaw.

PIECZYWO

1. CHLEB ZWYKŁY K:75.9 / B:1.8 / T:0.4 / WP:15.6 / F:1.3
Chleb zwykły - 30 g (1 x Kromka)
2. CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE K:65.7 / B:1.5 / T:0.5 / WP:12.2 / F:1.6
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)
3. CHLEB ŻYTNI RAZOWY K:68.1 / B:1.8 / T:0.5 / WP:12.8 / F:2.5
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
4. CHLEB MIESZANY, SŁONECZNIKOWY K:75.3 / B:2.0 / T:1.4 / WP:12.8 / F:1.9
Chleb mieszany, słonecznikowy - 30 g (1 x Kromka)
5. CHLEB GRAHAM K:69.3 / B:2.5 / T:0.5 / WP:12.7 / F:1.9
Chleb graham - 30 g (1 x Kromka)