

Przepisy

NISKOGLIKEMICZNE

NA ZIMĘ I JESIEŃ

PONAD 25 SZYBKICH PRZEPISÓW
Z WARTOŚCIĄ ODŻYWCZĄ I KOMENTARZEM



AGNIESZKA ŚLUSARSKA-
STANISZEWSKA

Smakowity

Spis treści

07

Krem z pieczonej marchwi z imbirem i mleczkiem kokosowym

08

Sałatka z nektarynką i szynką parmeńską

09

Cukinia faszerowana

10

Dietetyczny bigos z grzybami śliwkami i kurczakiem,

11

Rozgrzewające leczo

12

Sałatka z krewetkami

13

Krem z brokułów z orzechami sezamem

14

Sałatka z ziemniakami łososiem i koprem



Smakowity cd.

15

Wrap z jajka i serka wiejskiego

16

Gruszki pieczone z dynią

17

Sałatka z burratą i figami

18

Wołowina po koreańsku

20

Duszona wołowina z dynią

21

Panekjki orkiszowe z borówkami
na kefirze

22

Sałatka ze szparagami, ricottą i
szynką parmeńską

23

Tarta orkiszowa z pieczarkami



Smakowity cd.

25

Grzanki z jajkiem i pastą z awokado oraz twarogu

26

Jesienny tagine z kurczakiem

27

Zupa krem z kurek

28

Pasta z pieczonej papryki i bakłażana z orzechami włoskimi

29

Chlebek dyniowy LOWCARB

30

Makaron ryżowy z kurczakiem i pędami bambusa

31

Pieczarki faszerowane ze szpinakiem

32

Awokado zapiekane z jajkiem





SMAKOWITY WSTĘP

Na Twoje ręce przekazuję e-book z niskoglikemicznymi przepisami. Zapoznaj się proszę ze wskazówkami, przygotuj się, zrób zakupy i działaj. Niezależnie od tego czy podejmujesz próbę zmiany nawyków żywieniowych po raz pierwszy, czy jest to Twoje kolejne podejście, bardzo zależy mi na tym aby było to zrobione w sposób w pełni świadomy i trwały.

Jeżeli będziesz potrzebować dodatkowego indywidualnego wsparcia to możemy spotkać się na konsultacjach w gabinecie lub online poprzez Skype, Messenger czy FaceTime. Mój mail to agnieszka@4line.pl, tel 502 501 596

Komentarz:

Podawać z grzankami czosnkowymi



SMAKOWITY WSTĘP

Okres jesienny i zimowy zima to czas kiedy potrzebujemy się wzmocnić i rozgrzać. Warto włączać do diety produkty rozgrzewające czyli gotowane i duszone warzywa (por, cebula, czosnek, ziemniaki, marchew, pietruszka, dynia, bataty), warzywa strączkowe (fasola, groch), wołowina, jagnięcina, baranina oraz przyprawy (cynamon, kardamon, imbir, pieprz, gałka muszkatołowa, kminek, anyż, chilli, kolendra, kozieradka, czarnuszka, ziele angielskie, goździki).

Warto codziennie zaczynać dzień od ciepłego śniadania np:

- jajecznice/omlety, szakszuki
- grzanki
- owsianki czy komosaiki z dodatkiem białka oraz niskoglikemicznych owoców i orzechów (z płatków owsianych najlepiej górskich, w wersji bezglutenowej z owsianych bezglutenowych)

oraz jadać ciepłe kolacje:

- pieczone warzywa
- zupy
- dania jednogarnkowe
- omlety
- zapiekanki



KREM Z PIECZONEJ MARCHWI Z IMBIREM I MLECZKIEM KOKOSOWYM

ILOŚĆ PORCJI: 2

ENERGIA 354 KCAL/B:6 G/T: 20 G/WP: 4 G

Składniki

- marchew 500g
- bulion domowy 200g
- mleczko kokosowe 150g
- cebula dymka 2 sztuki
- imbir 5 plasterków
- czosnek 1 ząbek
- kolendra świeża
- chili, sól do smaku



PRZYGOTOWANIE:

1. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C.
2. Marchewki ułożyć na blaszce do pieczenia. Dodać nieobrane cebulki, czosnek w łupince, imbir oraz papryczkę chili. Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 1 godzinę.
3. W garnku podgrzać oliwę, dodać upieczone pokrojone i obrane chili, obrany i starty imbir (bez włókien) i zacząć podsmażać. Dodać obrany czosnek i obraną z łusek cebulkę. Smażyć wszystko przez około 3 minuty co chwilę mieszając.
4. Następnie dodać pokrojoną upieczoną marchewkę, a po minucie wlać bulion (najlepiej gorący). Zmiksować blenderem na gładkie purée, sprawdzić doprawienie solą. Wlać mleko kokosowe i zagotować. Przed podaniem można posypać świeżą kolendrą.

Komentarz:

Podawać z grzankami czosnkowymi



SALATKA Z NEKTARYNKĄ I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ

ILOŚĆ PORCJI: 1

ENERGIA 524 KCAL/B: 22 G/T: 41 G/WP: 14 G,

Składniki

- 1 nektarynka
- mozzarella w kuleczkach 6 sztuk
- 4 plastry szynki parmeńskiej
- 1/4 cebuli czerwonej
- 2 garści rukoli
- oliwa 1,5 łyżki
- sok z limonki 1/2 łyżki
- sól do smaku
- chili do smaku
- masło klarowane 1/4 łyżeczki
- mięta 5 listków



PRZYGOTOWANIE:

1. W misce ułóż rukolę. Nektarynkę przekrój, wyjmij pestkę i podduś na patelni grillowej na rozgrzanym maśle klarowanym.
2. Posiekaj cebulę. W misce ułóż rukolę, dodaj nektarynkę, mozzarellę oraz szynkę
3. Polej dressingiem przygotowanym z oliwy, limonki, soli, chili. Posyp miętą.

Komentarz:

Do sałaty można też dodać kaszę, makaron lub komosę. Wtedy z delikatnego dania na kolację, robimy pełnowartościowy posiłek lunchowy



CUKINIA FASZEROWANA

ILOŚĆ PORCJI: 1

ENERGIA 477 KCAL/B: 22 G/T: 22 G/WP: 35 G,

Składniki

- cukinia 1 sztuka
- ser mozzarella 0,5 opakowania około 60g
- pomidor bez skórki 1 sztuka
- pomidorki żółte 2-3 sztuki
- komosa ryżowa 30g, 3 łyżki
- pietruszka 1 łyżka
- papryka 1/4 sztuki
- sól i pieprz
- oliwa 1 łyżeczka



PRZYGOTOWANIE:

1. Komosę ugotuj na półmiękko. Cukinię przekrój, wydrąż środek i podduś go na oliwie
2. Pomidora i paprykę pokrój w kosteczkę i dodaj do miąższu z cukinii. Dopraw ziołami
3. Komosę wymieszaj z warzywami i posiekaną pietruszką. Dopraw.
4. Do cukinii włóż przygotowany farsz. Posyp mozzarellą
5. Zapiecz około 30 minut w 180 stopniach.

Komentarz:

Cukinię można też faszerować kaszą jaglaną lub ryżem, zamiast natki można użyć kolendry. To danie można podać też w formie kaszotto z pokrojoną cukinią i resztą warzyw.



DIETETYCZNY BIGOS Z GRZYBAMI, ŚLIWKAMI I KURCZAKIEM

ILOŚĆ PORCJI: 2

ENERGIA 406 KCAL/B:40 G/T: 10 G/WP: 33 G

Składniki

- 1 duża pierś z kurczaka 300g
- 500 g kapusty kiszonej
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 2 łyżki suszonych grzybów
- garść suszonych śliwek
- przecier pomidorowy, passata 100g
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 3 liście laurowe
- ziele angielskie
- do smaku majeranek, imbir, tymianek, pieprz ziołowy, cukier, papryka w proszku, cząber, sól i pieprz



PRZYGOTOWANIE:

1. Grzyby dzień wcześniej namaczamy w wodzie.
2. Cebulę podsmażamy na oliwie, dodajemy pokrojonego w kostkę kurczaka i podsmażamy mocno.
3. Dodajemy kapustę, marchewkę startą na tarce, pokrojone namoczone grzyby wraz z wodą w której się moczyły. Dodajemy pomidory, śliwki, przyprawy i dusimy do miękkości. Można dodać wody.

Komentarz:

Tą potrawę można zjeść z chlebem żytnim lub z kaszą gryczaną. Kurczaka można też zamienić na wołowinę lub tofu wędzone.



ROZGRZEWAJĄCE LECZO

ILOŚĆ PORCJI: 2

ENERGIA 431 KCAL/B: 30 G/T: 12 G/WP: 14 G,

Składniki

- pomidory ze słoika 600g
- cukinia 1,5 sztuki około 450g
- ziemniaki 4 sztuki około 300g
- pierś indyka 200g
- papryka czerwona 2 sztuki
- papryka żółta 2 sztuki
- oliwa 2
- cebula
- czosnek 2 sztuki
- zioła prowansalskie 2 łyżeczki, papryka wędzona 2 łyżeczki
- sól i pieprz



PRZYGOTOWANIE:

1. Papryki pokrój w ćwiartki i upiecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 35 minut. Obierz i pokrój w kostkę.
2. Filet z indyka pokrój w paski, przypraw solą i pieprzem. Cukinię, , pomidory i cebulę pokrój w kostkę, a czosnek w paski.
3. Na patelni z rozgrzaną oliwą nałóż indyka, po chwili cebulę i czosnek. A po 3 minutach pozostałe warzywa, oprócz papryki. Dodaj zioła i przyprawy. Duś razem 15-20 minut, dodaj paprykę i duś jeszcze raz przez kolejne 10 minut. Przypraw do smaku.

Komentarz:

Takie leczo można zapasteryzować i przetrzymać w słoiku.
Aby danie było bardziej energetyczne można dodać kielbasę.



SALATKA Z KREWETKAMI

ILOŚĆ PORCJI: 1

ENERGIA 308 KCAL/B: 24 G/T: 11,7 G/WP: 7 G,

Składniki

- pomidory koktajlowe 200g
- mix sałat lub rukolą 50g
- cytryna 1/4 sztuki
- krewetki tygrysie 7 sztuk 80-90g
- papryka czerwona 1/2 sztuki
- oliwa 1 łyżka
- cebula
- czosnek 2 sztuki
- listki mięty 3-4 sztuki
- zioła prowansalskie 1/2 łyżeczki,
- sól i pieprz
- chleb żytni 1 kromka 35g



PRZYGOTOWANIE:

1. Krewetki myjemy, osuszamy i pozbawiamy ogonków.
2. Marynujemy w oliwie, soku z cytryny i drobno posiekanej mięcie. Podsmażamy i solimy.
3. Pomidorki i paprykę kroimy.
4. Tak przygotowane składniki równomiernie rozsypujemy na talerzu z rukolą.
5. Całość polewamy pozostałą oliwą. Doprawiamy solą, pieprzem i oregano.
6. Podajemy z opieczonym chlebem

Komentarz:

Ta sałatka jest na tyle uniwersalna, że można ją z powodzeniem modyfikować, zamieniając krewetki na pierś kurczaka, łososia, mozzarellę czy tofu.



KREM Z BROKUŁÓW Z ORZECHAMI I SEZAMEM

ILOŚĆ PORCJI: 3

ENERGIA 287 KCAL/B: 10 G/T: 8 G/WP: 2 G,

Składniki

- bulion warzywny 3 szklanki
- 1 brokuł 1 sztuka
- cebula 1 sztuka
- marchew 1 sztuka
- orzechy nerkowca 3 łyżki
- czosnek 2 ząbki
- sól i pieprz
- sezam 2 łyżki
- oliwa z oliwek 2 łyżki
- mleczko kokosowe 50 ml

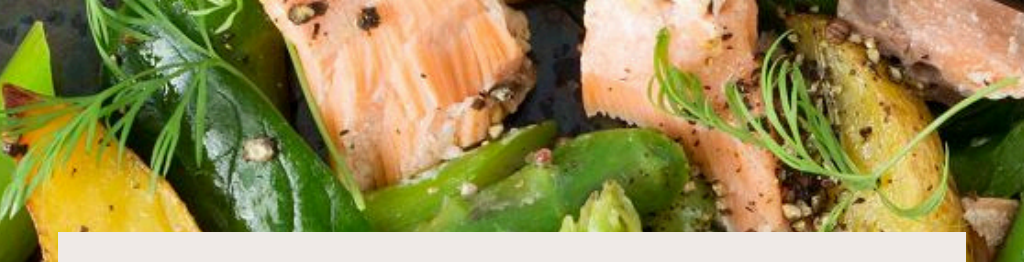


PRZYGOTOWANIE:

- 1.Orzechy zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na godzinę. Cebulkę kroimy i przesmażamy na rozgrzanej oliwie z dużą szczyptą soli
- 2.Dorzucamy pokrojoną w talarki marchewkę, brokuły i dorzucamy do garnka razem z posiekany czosnkiem, ponownie smażymy.
- 3.Zalewamy całość bulionem (zostawiając nieco wywaru do orzechów) i gotujemy na wolnym ogniu ok. 15 minut pod przykryciem, miksujemy całość.
- 4.Nerkowce blendujemy z pozostałą częścią wywaru i mleczkiem, dodajemy do zupy, doprawiamy do smaku. Przyozdabiamy sezamem

Komentarz:

Do zupy można też dodać fetę lub mozarellę lub łosia oraz grzanki z chleba żytniego. Wtedy z delikatnego dania na kolację, robimy pełnowartościowy posiłek lunchowy



SAŁATKA Z ZIEMNIAKAMI ŁOSOSIEM I KOPREM

ILOŚĆ PORCJI: 2

ENERGIA 422 KCAL/B: 21,5 G/T: 8 G/WP: 47 G,

Składniki

- ok 500 g ugotowanych lub upieczonych ziemniaków
- pęczek szparagów 450g około 15 sztuk
- łosoś wędzony na gorąco 100g
- pęczek koperku
- sól, pieprz
- 2 łyżki oliwy z oliwek



PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki obieramy, kroimy w ćwiartki i gotujemy lub pieczemy. Szparagi kroimy na ok 2 cm kawałki, a główki zostawiamy w całości. Szparagi można podpiec przez około 10 min w 180 C lub ugotować. Czas pieczenia może być różny, w zależności od grubości łodyg. Najważniejsze, aby nie trzymać ich za długo, powinny być lekko kruche. Łososia rozdrabniamy. Koper siekamy. Wszystkie składniki wrzucamy do dużej miski, a następnie dodajemy oliwę z oliwek i doprawiamy świeżo mielonym pieprzem i ewentualnie solą.

Komentarz:

Szparagi można też zamienić na fasolkę szparagową. Ta sałatka, może posłużyć również jako obiad na ciepło



WRAP Z JAJKA I SERKA WIEJSKIEGO

ILOŚĆ PORCJI: 1

ENERGIA 364 KCAL/B:35 G/T: 18 G/WP: 11 G

Składniki

WRAP

- 1 serek wiejski 200g
- 1 jajko 60g
- kmin rzymski do smaku
- mąka orkiszowa 1 łyżka

FARSZ

- sałata karbowana lub rzymska 2 liście
- serek śmietankowy 30g
- ogórek świeży 1 sztuka
- szczypiorek lub koperek
- czarnuszka



PRZYGOTOWANIE:

1. Serek wiejski i mąkę przelać do blendera. Wbić jajko. Doprawić solą, pieprzem i ulubionymi ziołami.
2. Zmiksować na gładko. Masę przelać do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Formę wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piec około 25 minut.
4. Wrap posmarować serkiem i ułożyć pokrojone warzywa, posypać czarnuszką i zawinąć

Komentarz:

Wrap można wypełnić dowolnym farszem np. hummusem lub łososiem i warzywami lub farszem z pieczarek i kurczaka .

GRUSZKI PIECZONE Z DYNIĄ- JESIENNY DESER

ILOŚĆ PORCJI: 2

ENERGIA 275 KCAL/B: 5 G/T: 7 G/WP: 45 G

Składniki

- 2 gruszki
- ok. 150 g pokrojonej w kostkę dyni - bez skóry
- 3 łyżki miodu np. lipowego
- sok z 1 cytryny
- garść pistacji prażonych
- po 1 szczypcie kardamonu i kurkumy
- 1 łyżeczka otartej skórki z cytryny



PRZYGOTOWANIE:

1. Płynny miód mieszać z kardamonem, kurkumą, skórką z cytryny i połową soku
2. Gruszki obrać ze skórki, przekroić na pół, wydrążyć środki, skrapić pozostałym sokiem .
3. Gruszki ukłóżyć w formie, dodać pokrojoną dynię, polać miodem z dodatkami , posypać posiekanymi pistacjami .
4. Całość wstawić do piekarnika i piec ok. 30 minut w temperaturze 180 stopni.
5. Gruszki podawać z dynią, polane powstałym sosem.

Komentarz:

Z tego deseru można również przygotować pyszną kolację w postaci sałatki, dodając np. rozszonkę i ser feta lub ser kozi.



SAŁATKA Z BURRATĄ I FIGAMI

ILOŚĆ PORCJI: 1

ENERGIA 611 KCAL/B: 19 G/T: 39 G/WP: 43 G

Składniki

- 2 garść mixu sałat
- 1 kłuka burraty 125g
- 2 świeże figi 140g
- 1 plaster dyni 100g
- garść pomidorków 5 sztuk
- garść borówek 50g
- oliwa z oliwek 10g
- 1 łyżeczka musztardy 5g
- kilka liści bazylii



PRZYGOTOWANIE:

1. Dynię pokrój w kostkę i upiecz w piekarniku przez 15-20 min w temperaturze 200C
2. Ułóż sałatę w misce.
3. Dodaj pokrojone pomidorki, kulkę burraty.
4. Posyp borówkami, dynią i polej sosem z musztardy, oliwy, erhtrytolu i odrobiny wody.
5. Dodaj pokrojone w ćwiartki figi
6. Posyp bazylią

Komentarz:

Poza sezonem, świeże figi można zastąpić suszonymi



WOŁOWINA PO KOREAŃSKU

ILOŚĆ PORCJI: 1

ENERGIA 443KCAL/B: 31G/T: 27 G/WP: 15 G

Składniki

- 120g polędwicy wołowej
- 2 garści fasoli szparagowe 150g
- 2 marchewki 80g
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 garści kolendry
- 1 cebula dymka ze szczypiorem
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 plastry imbiru
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka sezamu





WOŁOWINA PO KOREAŃSKU

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso myjemy, osuszamy i kroimy w paseczki. Zieloną cebulkę drobno siekamy.
2. Imbir obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Obrany czosnek przeciskamy przez praskę. Imbir i czosnek łączmy z 1 łyżeczką sosu sojowego i połową cebulki. Dodajemy wołowinę i mieszamy.
3. Odstawiamy na minimum 2 godziny.
4. Marchewkę obieramy i kroimy w cienkie słupki. Świeżą fasolkę przycinamy na końcach i kroimy na pół, następnie gotujemy w lekko osolonej wodzie al dente (4-6 minut).
5. Na patelni rozgrzewamy oliwę. Dodajemy mięso i smażymy ok. minuty, mieszając od czasu do czasu. Zmniejszamy ogień, dodajemy marchewkę i sos sojowy (1 łyżeczka) i chwilę dusimy, aż marchewki zaczną mięknąć. Dodajemy fasolkę i dusimy jeszcze 1 minutę.
6. Gotowe danie posypujemy sezamem i pozostałą zieloną cebulką.

Komentarz:

Można podawać z ryżem basmati lub makaronem ryżowym



DUSZONA WOŁOWINA Z DYNIĄ

ILOŚĆ PORCJI: 1

ENERGIA 472 KCAL/B: 30 G/T: 14 G/WP: 5 G,

Składniki

- dynia 400g
- pomidory krojone w soku pomidorowym 400g
- ziemniaki 4 sztuki 200g
- bulion warzywny 1 szklanka
- rostbef wołowy 200g
- oliwa z oliwek 2 łyżki
- bazylia świeża 20 listków
- sól, pieprz, kmin po pół łyżeczki
- liść laurowy
- natka pietruszki do smaku i dekoracji



PRZYGOTOWANIE:

1. Wołowinę kroimy w niezbyt grube paski. Dynię kroimy w 3-4 cm kostkę.
2. Natkę pietruszki siekamy pozostawiając trochę do dekoracji.
3. W garnku rozgrzewamy bulion, dodajemy mięso i gotujemy około 10 min. Dodajemy pomidory oraz natkę pietruszki, liść laurowy i 1/2 płaskiej łyżeczki soli, dokładnie wszystko mieszając i doprowadzając do wrzenia.
4. Dusimy powoli do miękkości mięsa – ok. 1 godziny i 15 minut.
5. Na 25-30 minut przed końcem duszenia mięsa dodajemy do niego kminek, więcej soli do smaku, dynię oraz obrane i pokrojone podobnie jak dynia bezpośrednio przed użyciem ziemniaki. Wszystko dokładnie mieszamy.
6. Gotowe danie podajemy na ciepło z siekaną natką pietruszki jako dekoracją

Komentarz:

Jeśli lubicie dania mięsne z nutą słodczy, to można zamiast ziemniaków użyć batatów

PANKEJKI ORKISZOWE Z BORÓWKAMI NA KEFIRZE

ILOŚĆ PORCJI: 2

ENERGIA 445 KCAL/B: 21 G/T: 14 G/WP: 55 G,

Składniki

- 200 g kefiru
- 2 jajka
- 150 g mąki orkiszowej jasnej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 łyżki erytrytolu
- 1 łyżka oliwy lub oleku kokosowego
- 2 garści borówek

PRZYGOTOWANIE:

- Do miski wlać kefir, dodać jajka i wymieszać widelcem. Dodać mąkę, proszek do pieczenia, sodę, erytrytol, oraz olej, wymieszać różgą lub delikatnie zmiksować tylko do połączenia się składników na gładką i jednolitą masę.
- Rozgrzać patelnię, nakładać po 1 pełnej łyżce ciasta zachowując odstępy. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez ok. 2 minuty, do czasu aż urosną i będą ładnie zrumienione od spodu, wówczas przewrócić łopatką na drugą stronę i powtórzyć smażenie.
- Podawać z borówkami



Komentarz:

Wspaniale sprawdzą się również maliny lub jagody.

Jeśli posiłek ma zawierać więcej białka można zamiast kefiru użyć skyr pitny



SALATKA ZE SZPARAGAMI, RICOTTĄ I SZYNKĄ PARMIEŃSKĄ

ILOŚĆ PORCJI: 1

ENERGIA 510 KCAL/B: 30G /T: 33G /WP: 22G,

Składniki

- szparagi 6 sztuk- 180g
- truskawki 2 garści 140g
- mix sałat 3 garści- 75g
- ser ricotta 100g
- szynka parmeńska 2 plastry
- ser parmezan 1 łyżka- 8g
- ocet jabłkowy 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek 1 łyżka- 10g
- erytrytol 1 łyżeczka- 5g
- przyprawa suszone pomidory z czosnkiem 1 łyżeczka
- pestki dyni 1 łyżka



PRZYGOTOWANIE:

1. Szparagi umyj, odetnij końcówki, natrzyj oliwą i posyp odrobiną przypraw. Podsmaż na patelni.
2. Sałatę przełóż do miski, dodaj truskawki, ser, szparagi i szynkę.
3. Polej dressingiem z octu jabłkowego, oliwy i erytrytolu.
4. Posyp podprażonymi pestkami dyni.

Komentarz:

Jeżeli sałatka ma być zjedzona w formie lunchu, warto dodać komosę ryżową, kaszę bulgur lub zjeść sałatkę z grzanką z chleba żytniego.



TARTA ORKISZOWA Z PIECZARKAMI

ILOŚĆ PORCJI: 4

ENERGIA 570 KCAL/B: 21G /T: 7,5G /WP: 30G,

Składniki

- mąka orkiszowa 160 g
- masło 100 g
- serek śmietankowy 1 łyżka stołowa
- pieczarki lub boczniaki 500 g
- cebula 1 szt.
- por 1 szt.
- czosnek granulowany 1 łyżeczka
- sól 2 szczypty
- pieprz 2 szczypty
- oliwa z oliwek 1 łyżka stołowa
- śmietana 18% 100 ml
- jajka 2 szt.
- ser parmezan 70 g
- natka pietruszki





PRZYGOTOWANIE



1. Z mąki, masła, serka oraz szczypty soli i pieprzu zagnieć ciasto.
2. Zawień w folię aluminiową i włóż do lodówki na kwadrans. W tym czasie pieczarki obierz i pokrój w kostkę.
3. Cebulę, por i czosnek również obierz i drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmażamy cebulę, czosnek oraz por. Następnie dodaj pieczarki i smaż na małym ogniu, aż pieczarki puszczą sok i odparują. Na koniec dodaj przyprawy (po szczypcie soli i pieprzu) i wymieszaj.
4. Wyjmij ciasto z lodówki, rozwałkuj, wyklej nim formę do tarty, nakłuwając widelcem. Nałóż na nie przestudzony farsz. z pieczarek. Wyrównaj. W osobnym naczyniu połącz rozmącone jajka, śmietankę, dopraw solą i pieprzem do smaku. Wylej masę na tartę z pieczarkami. Ser zetrzyj na tarce i posyp wierzch tarty.
5. Piecz przez 45 minut w 180 stopniach.
6. Gotową tartę posyp natką

Komentarz:

Do tarty można użyć także borowików, kurek lub boczników



GRZANKI Z JAJKIEM I PASTĄ Z AWOKADO ORAZ TWAROGU

ILOŚĆ PORCJI: 1

ENERGIA 574.1 KCAL/B: 41.6 G/T: 27.8 G/WP: 35.1 G

Składniki

- bardzo dojrzałe, miękkie awokado 1/2 sztuki
- 2 kromki chleba żytniego na zakwasie
- 2 jaja kurze
- 100g chudego twarogu
- koper
- sól, pieprz oraz papryka mielona do smaku
- dekoracja: pestki dyni 1 łyżka, dowolne kielki lub liście



PRZYGOTOWANIE:

Zmiksuj twaróg z awokado, solą i pieprzem. Posmaruj chleb opieczony w opiekaczu lub tosterze. Jaja ugotuj na miękko lub usmaż jako sadzone.

Połącz na paście z awokado i twarogu. Posyp koperkiem i dopraw. Całość można posypać pestkami dyni podprażonymi na patelni oraz kielkami.

Komentarz:

Jaja można też przygotować w formie jajecznicy, a przy braku czasu nie robić pasty tylko ułożyć na chlebie plaster twarogu, pokrojone awokado oraz jajka



JESIENNY TAGINE Z KURCZAKIEM

ILOŚĆ PORCJI: 1

ENERGIA 540 KCAL / B: 32G / T:13,5G / WP: 64 G

Składniki

- dynia – 1 plaster (200g)
- jabłko- 1 szt. (140g)
- bulion warzywny – 0,5 szklanki (125g)
- mięso z piersi kurczaka 1 porcja (100g)
- cebula – 0,5 sztuki (50g)
- ryż brązowy - 3 łyżki (45g)
- cytryna- 1 łyżeczka
- nasiona słonecznika- 1 łyżka (10g)
- olej rzepakowy - 1/2 łyżeczki (5g)
- cynamon, kmin rzymski, chili, sól morska, pieprz czarny



PRZYGOTOWANIE:

Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dynię obierz i pokrój w większą kostkę, a cebula w piórka. Kurczaka pokrój w kostkę dopraw solą i pieprzem i podsmaż na rozgrzanym oleju. Usmażone mięso przełóż na talerz, a pokrojone warzywa podsmaż na pozostałym na patelni oleju. Warzywa dopraw solą, pieprzem, kminem rzymskim, cynamonem i papryką i podsmaż jeszcze przez minutę.

Do warzyw dodaj mięso, wlej wywar lub bulion i gotuj pod przykryciem przez ok. 10 minut. Jabłko i cytrynę obierz i pokrój w grubsze plastry.

Dodaj do dania i duś przez kolejne 5 minut. Całość posyp nasionami słonecznika i podaj z ryżem.

Komentarz:

To pyszne rozgrzewające danie można podać także z komosą lub z pęczakiem. Tagine będzie również świetnie smakował z pitą lub chlebkiem naan.



ZUPA KREM Z KUREK

ILOŚĆ PORCJI: 3

ENERGIA 309 KCAL / B: 5,56 G / T:21 G / WP: 20,6 G

Składniki

- Bulion warzywny 500 ml, 2 szklanki
- Oczyszczone kurki 400g, 8 garści
- Oliwy extra 10g, 1 łyżka
- Ziemniaki 200g, 3 sztuki
- Masło klarowane 10g, 1 łyżeczka
- Cebula 100g, 1 sztuka
- Czosnek 2g, 1 ząbek
- Mleczko kokosowe 200g, 10 łyżek
- Sól, pieprz, mielona gałka muskatołowa do smaku
- Natka pietruszki do dekoracji

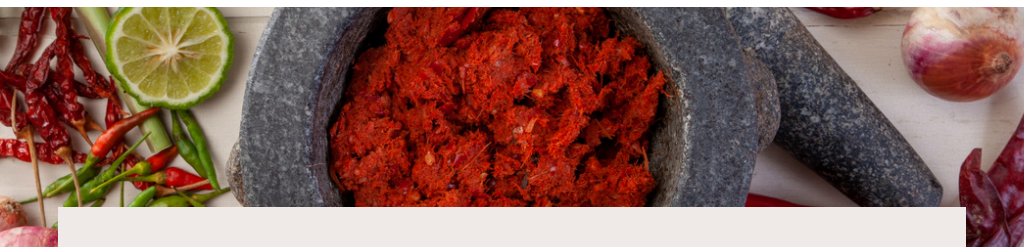


PRZYGOTOWANIE:

Cebulę i czosnek drobno pokroić. Zeszklić na maśle z oliwą. Dodać grzyby i smażyć kilka minut razem. Wlać bulion i dodać pokrojone ziemniaki. Gotować aż będą miękkie. Z zupy wyjąć trochę kurek. Resztę zupy zmiksować. Wlać mleczko i doprawić do smaku. Do każdej porcji zupy włożyć kilka wyjętych grzybów. Posypać natką

Komentarz:

Do zupy można podać grzanki z chleba żytniego. Mleczko kokosowe można zastąpić śmietaną 18%.



PASTA Z PIECZONEJ PAPRYKI I BAKŁAŻANA Z ORZECHAMI WŁOSKIMI

ILOŚĆ PORCJI: 4

ENERGIA 103 KCAL / B: 2,65 G / T:2,75G / WP: 1,75 G

Składniki

- bakłażan – 1 szt. (200g)
- papryka czerwona- 1 szt. (140g)
- oliwa z oliwek – 1 łyżka (10g)
- czosnek – 1 ząbek
- orzechy włoskie – 1 garść (30g)
- natka pietruszki lub świeża kolendra
- kmin rzymski- 1 łyżeczka
- nasiona kolendry- 1/2 łyżeczki
- chili- 1/2 łyżeczki
- sól morska, pieprz czarny



PRZYGOTOWANIE:

Paprykę i bakłażana myjemy. Pozbawiamy niejadalnych części i kroimy w grubą kostkę. Pieczemy około 40 minut w temperaturze około 180° C (można też użyć grilla). Warzywa przekładamy do miski. Dodajemy prażone orzechy, przyprawy i oliwę. Miksujemy aż do uzyskania gładkiej pasty. Gotową pastą posypujemy natką pietruszki i podajemy z pieczywem. Jeśli zostanie dużo pasty możesz ją zjeść z niskokalorycznym selerem naciowym.

Komentarz:

Ten sos jest wszechstronny. Można podawać go jako pastę do chleba, sos do mięsa lub wykorzystać jako dip do tortilli czy pokrojonych warzyw



CHLEBEK DYNIOWY LOWCARB

ILOŚĆ PORCJI: 6

ENERGIA 165 KCAL / B: 5,5 G / T:11 G / WP: 7 G

Składniki

- Mąka kokosowa 90g, 1/2 szklanki
- Duże jajka 3 sztuki
- Olej kokosowy lub rzepakowy 60g, 1/4 szklanki
- Dynia Hokkaido 750g około 3 szklanki startej
- Erytrytol 30 g, 6 łyżeczek
- Cynamon, 1 łyżeczka
- Szczypta imbiru
- Sody oczyszczona 5g, 1 łyżeczka
- Szczypta soli



PRZYGOTOWANIE:

W misce mieszamy suche składniki: mąkę, cynamon, imbir, sodę i sól.

W osobnej misce ubijamy na puszystą masę jajka z erytrytolem. Do masy dodajemy olej i startą dynię, mieszamy łyżką. Następnie dodajemy do masy suche składniki.

Ponownie mieszamy całość, aby składniki połączyły się. Tak przygotowaną masę odstawiamy na 5 minut, by mąka kokosowa wchłonęła nadmiar płynu. Następnie masę przelewamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia lub wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą. Wierzch posypujemy orzechami włoskimi.

Chlebek pieczemy przez ok. 45 minut w temperaturze 175°C.

Ciasto studzimy.

Komentarz:

Z tego ciasta można też uformować bez problemu bułeczki :)



MAKARON RYŻOWY Z PĘDAMI BAMBUSA I KURCZAKIEM

ILOŚĆ PORCJI: 2

ENERGIA 522 KCAL / B: 32 G / T:17 G / WP: 59 G

Składniki



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 200 g
- Papryka czerwona 1 sztuka, 140 g
- Makaron ryżowy 2 porcje, 120 g
- Brokuł 200g- 1/2 sztuki
- Marchew 2 sztuki, 90 g
- Pędy bambusa 150 g
- Orzechy nerkowca (bez soli) 30 g
- Sos sojowy ciemny, 2 łyżki 20,0 g
- Oliwa 1 łyżka
- Szczypiorek 1/4 pęczka 20,0 g
- Imbir 40g, 4 plasterki
- Czosnek, 1-2 ząbki 5,0 g
- Pieprz czarny mielony do smaku
- Mielona papryka chili do smaku
- Curry do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Pierś z kurczaka umyj, osusz i pokrój w paski. Marynuj przez 15 minut w łyżce sosu sojowego, startym imbirze i przeciśniętym przez praskę czosnku. Oczyść i pokrój w słupki wszystkie warzywa brokuła podziel na różyczki. Na mocno rozgrzanej oliwie smaż mięso około 2 minuty. Dodaj warzywa i pędy bambusa. Smaż przez 4-5 minut (powinny zostać chrupiące i jędrne). Dołóż na patelnię makaron ugotowany al dente. Dopraw pozostałym sosem sojowym, chilli, curry oraz pieprzem i zamieszaj. Gotowe danie posyp posiekаныmi nerkowcami i szczypiorkiem.

Komentarz:

Można też podać z ryżem brązowym, a zamiast kurczaka dodać tofu lub krewetki



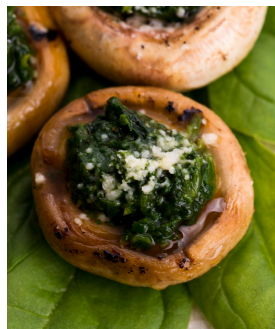
PIECZARKI FASZEROWANE Z SZPINAKIEM

ILOŚĆ PORCJI: 3

ENERGIA 349KCAL / B:17G / T:24G / WP:12,6G

Składniki

- cebula - 1 szt.
- ząbek czosnku - 3 szt.
- natka pietruszki - 5 g
- oliwa z oliwek - 20 ml
- orzech nerkowca - 3 łyżki
- pieprz czarny - 1 szczypta
- ser parmezan - 64 g
- sól - 1 szczypta
- pomidor suszony - 6 szt.
- Szpinak Baby - 200 g
- pieczarki brązowe - 12 szt.
- koperk - 2 łyżki



PRZYGOTOWANIE

1. Na suchej patelni podprażamy orzechy nerkowca i rozdrabniamy w móżdziejzu. Czosnek siekamy, cebulę kroimy w kostkę i szklimy na patelni. Dodajemy szpinak, suszone pomidory, doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy do farszu orzechy wraz z posiekaną pietruszką i pokruszona fetą.
2. Kapelusze pieczarek myjemy, osuszamy, a następnie nakładamy na nie farsz. Zapiekamy w piekarniku rozgrzanym do 160°C przez ok. 10 minut.
3. Przed podaniem pieczarki posypujemy świeżo mielonym pieprzem, koperkiem

Komentarz:

Tu świetnie sprawdzą się pieczarki Portobello. Takie danie można wykonać w piekarniku, ale także dobrą opcją będzie wykorzystanie ich jako danie z grilla



AWOKADO ZAPIEKANE Z JAJKIEM

ILOŚĆ PORCJI: 1

ENERGIA 418KCAL / B:18G / T:32G / WP:10G

Składniki

- 1 dojrzałe awokado
- 2 małe jajka
- sól, pieprz
- 2 łyżeczki masła (opcjonalnie)

Opcjonalne dodatki:

- papryka, pomidor, rzodkiewki, oliwki
- blanszowany jarmuż lub szpinak z czosnkiem
- grzanki z chleba pełnoziarnistego
- szczypiorek

Przygotowanie:

- Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Awokado, przekroić poziomo na pół. Usunąć pestkę. Doprawić solą i pieprzem. We wgłębienia wbić jajka. Piec przez ok. 13-15 minut (danie jest smaczniejsze jeśli żółtko pozostaje miękkie, płynne).
- Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem, można posypać szczypiorkiem lub tartym parmezanem.

Komentarz:

Polecam podać ze świeżymi lub pieczonymi warzywami, kiełkami oraz grzanką





DZIĘKUJE

MAM NADZIEJĘ ŻE SMAKOWAŁO