

# PRZEPISY ŚWIĄTECZNE



### KOKOSOWY SERNIK Z JABŁKAMI

- 3 średnie jabłka
- 2 jajka
- 4 łyżki oleju kokosowego
- 4 łyżki mąki kokosowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 600 g chudego twarogu

Jabłka zetrzeć na tarce (zostawić tylko pół do ułożenia na wierzchu ciasta). Wszystko wraz z tartymi jabłkami zmiksować. Przełożyć do tortownicy, ułożyć na wierzchu plastry jabłka. Piec 70-75 minut w 180 stopniach i pamiętać, aby kroić dopiero aż sernik wystygnie.

### SERNIK

- 500g chudego twarogu
- 3 jajka
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 4 łyżki mąki ryżowej
- 6 łyżek ksylitolu/cukru kokosowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 laska wanilii lub aromat śmietankowy

Nastawić piekarnik na 180 st. W misce utrzeć mikserem żółtka z cukrem i olejem. Dodawać powoli ser ciągle miksując. Dodać mąkę ryżową i proszek do pieczenia, zmiksować na gładką masę. Dodać ziarenka lub aromat, wymieszać. Ubić białka na sztywną pianę (dodać do białek trochę wody i soli - łatwiej się ubijają). Wymieszać masę serową z pianą z białek, wyłożyć masę do foremki pokrytej papierem. Piec sernik przez 40-50 min.

### PIERNIK Z MĄKI JAGLANEJ

- 1 i 1/3 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki oleju kokosowego
- 1/2 szklanki ksylitolu lub innego cukru
- 1/2 szklanki (100ml) mleka 0,5 % tłuszczu
- 2 jajka
- 1 pomarańcza
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki przyprawy do piernika z tego przepisu
- 1 łyżka ciemnego kakao

Umyć pomarańczę i zetrzeć skórkę. Wycisnąć z niej sok do kubka. Jajka wbić do miski, zmiksować na puszystą masę. Dodać cukier, miksować. Dodać do masy olej, mleko oraz sok pomarańczowy, kontynuować miksowanie. Następnie wsypać mąkę oraz proszek do pieczenia i przyprawę do piernika. Dodać skórkę z pomarańczy, wymieszać. Przełożyć masę do formy posmarowanej odrobiną oleju. Piec w piekarniku przez 40-50 min.

### BEZGLUTENOWE, BEZCUKROWE CIACHO A'LA MAKOWIEC

Ciasto:

- 1 szklanka mąki migdałowej (lub szklanka zmielonych migdałów)
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 2 łyżeczki proszki do pieczenia
- 3 łyżki oleju kokosowego
- ziarenka z laski wanilii
- 2/3 szklanki wody

Składniki na masę makową:

- 1 i 1/3 szklanki maku
- 6-7 garści daktyli
- 5 łyżek rodzynek
- 6-7 moreli suszonych
- 3 łyżki orzechów nerkowca
- 3 łyżki posiekanych migdałów
- ziarenka z laski wanilii

Białko z 3 jaj Mak i daktyle zalać szklanką wrzątku, odstawić do napęcznienia. Zagnieść składniki na ciasto - w razie potrzeby dodaj odrobinę więcej wody lub podsyp mąką ryżową. Ciasto obwinąć folią, włożyć do lodówki na 30 min. Mak zmiksować z daktylami. Dodać bakalie, wymieszać. Ubić białka na sztywną pianę, wymieszać z masą makową. Spód tortownicy wyłożyć papierem, rozprowadzić połowę przygotowanego ciasta. Wyłożyć masę makową. Drugą połowę ciasta rozwałkować, pociąć w paski - ułożyć je na masie makowej w kratkę. Ciasto piec w temp. 160 stopni C przez ok. 1 godzinę i 15 minut.

### PIERNICZKI OWSIANE

- 2 i 1/4 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki oleju kokosowego
- 1 jajko
- 4 łyżki miodu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia i łyżeczka sody oczyszczonej, 2 łyżki przyprawy do piernika
- 1 łyżka gorzkiego kakao
- 4 łyżki cukru pudru brzozonego (zmielić cukier na puder)

Olej i miód podgrzać, jeśli nie są w stanie płynnym. Wysypać mąkę, dodać proszek i sodę, wbić jajko, dodać olej i miód, przyprawę do piernika, ugnieść ciasto. Jeśli ciasto jest zbyt miękkie, włożyć je na chwilę do lodówki. Ciasto rozwałkować, wycinać dowolne kształty pierniczek. Piec w 180 st ok. 10-15min. Uwaga: pierniczki po upieczeniu są twarde i muszą nasiąknąć nieco wilgocią. Należy je umieścić w wilgotnym pomieszczeniu w otwartym pojemniku, aż zmiękną.



### PIERNIK MARCHEWKOWY

Ciasto:

- 2 szklanki mąki jaglanej 260 g
- szklanka mleka 0,5 % tłuszczu
- 2 jajka
- 3 łyżki miodu
- 2-3 marchewki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia i łyżeczka sody oczyszczonej
- 4 łyżeczki przyprawy korzennej
- 2 łyżki kakao

Polewa:

- 1 łyżka karobu/kakao
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka ksylitolu lub innego cukru
- 2 łyżki wody

Marchewkę obrać, zetrzeć na tarce. Jajka zmiksować do uzyskania puszystej konsystencji, dodać miód, mąkę, mleko, przyprawy i kakao. Kiedy powstanie gładka masa, dodać proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i marchew, wymieszać. Ciasto przelać do formy „keksówki” wyłożonej papierem. Nagrząć piekarnik do 160 st i piec około 45 min. W tym czasie przygotuj polewę. W rondelku podgrzać lekko olej, dodać cukier i karob/kakao oraz 2 łyżki wody. Mieszać, aż składniki się połączą. Gotowy pienik polać ciepłą polewą.

### ŚWIĄTECZNE BROWNIE

- 200 g oleju kokosowego lub masła
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady
- 3 jajka
- 10 łyżek cukru kokosowego/ksylitolu
- 130g bezglutenowej mąki ryżowej
- szczypta soli

Masło i czekoladę rozpuścić, wymieszać. Jajka z cukrem zmiksować, dodać mąkę i ponownie zmiksować. Wlać do foremki i wstawić do piekarnika. Piec przez 30 minut w 180°C.

### MUFFINY MAKOWE

- 3/4 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej ok. 100g
- 6 łyżek niebieskiego maku ok. 60g
- 5 łyżek rodzynek
- 2 płaskie łyżki miodu
- szklanka kefiru 250g
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1-2 nieduże marchewki ok. 100-120g
- 2 łyżki oleju np. kokosowy bezzapachowy (ważne by w smaku był neutralny)

Marchew zetrzeć na tarce. Piekarnik nagrzać do 180 st. C. W tym czasie wymieszać osobno składniki mokre oraz składniki suche. Połączyć dokładnie składniki mokre z suchymi, dodać marchew. Rozłożyć do foremek na muffiny. Piec ok. 30min.

### TRUFLE ORZECHOWO-PIERNIKOWE

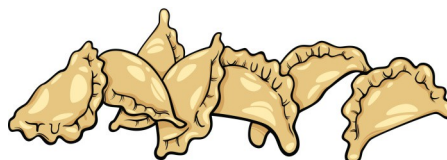
- 4-5 łyżek masła z nerkowców
- 5-6 łyżek wiórków kokosowych
- 2-3 łyżki masła migdałowego lub z orzechów ziemnych 100% bez soli i cukru
- 1 garść daktyli (40-50g)
- 1 łyżeczka ciemnego kakao, 1/2 łyżeczki przyprawy piernikowej bez dodatku cukru
- 2 łyżeczki maca (opcjonalnie)
- 2 łyżki mąki kokosowej

Daktyle posiekać, zalać wrzątkiem na 15min, tak by zakryło daktyle. Po tym czasie odlać połowę wody, wodę z daktylami zblendować. Dodać pozostałe składniki poza kakao i przyprawę piernikową, wymieszać. Masę podzielić na pół - do jednej połowy dodać kakao, do drugiej przyprawę piernikową. Formować trufle wielkości orzecha włoskiego - jedne kakaowe - drugie piernikowe.

### CIASTO ORKISZOWE NA PIEROGI

- 500 g mąki orkiszowej razowej
- 350 ml gorącej wody
- 1 łyżeczka soli
- 1 jajko

Do miski miksera wsypać mąkę, wbić jajko, wymieszać. Dodawać pomału gorącą wodę, składniki zaczną się łączyć, wlać tylko tyle wody, by ciasto zaczęło się zbijać w jedną całość. Uformować kulę, zostawić ciasto pod przykryciem na 30 min. Ciasto rozwałkować, ale niezbyt cienko, szklanką wykrawać kółka i na każdy kawałek nakładać ok. 2 łyżeczek farszu, złożyć do środka, zlepić brzegi. Pierogi gotować, od momentu wypłynięcia przez 2-3 min.



### ŁOSOŚ Z PIEKARNIKA Z KOPERKIEM

- 500g łososia
- ½ kg batatów
- garść posiekanego koperku
- 2 ząbki czosnku - 1 cytryna
- sól, pieprz

Bataty pokroić na ćwiartki, oprószyć solą i pieprzem, piec w piekarniku ok. 30 min w 200st. W tym czasie natrzeć łososia przecięniętym przez praskę czosnkiem, posypać solą i pieprzem oraz koperkiem. Zawinąć w folię aluminiową. Piec rybę przez ok.20 min. Łososia skropić sokiem z cytryny.

### BARSZCZ CZERWONY

- 1 kg buraków 1 marchewka
- 1 pietruszka
- ½ selera
- małe jabłko
- 4-5 ząbków czosnku
- cebula
- zioła: 2 liście laurowe, 2 łyżki majeranku, 6 ziarenek czarnego pieprzu, 4 ziarenka ziela angielskiego, tymianek, estragon
- 4-5 łyżek octu lub sok z 1/2 cytryny 5-6 grzybków suszonych sól, pieprz świeżo mielony, cukier do smaku

Grzyby umyć, zalać na kilka godzin szklanką wody. Gotować ok. godziny w tej samej wodzie. Umyć i pokroić w cienkie plastry buraki, dodać pokrojone w ósemki jabłko, przekrojoną wzdłuż na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Zalać 2 litrami wody, wsypać łyżkę soli, gotować ok. 1/2 godz. Dodać sok z cytryny (lub ocet). Przed podaniem na stół barszcz zlać z jarzyn, podgrzać, dodać szklankę wywaru z grzybków, dodać szczyptę cukru, przyprawić tymiankiem i estragonem.

### DORSZ PIECZONY Z KOPERKIEM I CZOSNKIEM

- 200g filetu z dorsza 2 średnie bataty
- garść posiekanego koperku
- 2 ząbki czosnku, łyżka soku z cytryny
- 2 łyżeczki masła
- sól, pieprz
- szklanka kapusty kiszzonej

Bataty umyć, pokroić na ćwiartki, oprószyć solą i pieprzem, piec w piekarniku ok.30min. Dorsza umyć, rozłożyć duży kawałek folii aluminiowej, położyć na nim jednego fileta. Skropić go cytryną, położyć łyżeczkę masła, posmarować przeciętnym ząbkiem czosnku, oprószyć solą i pieprzem, posypać koperkiem. Zawinąć folię. Podobnie przygotować drugiego fileta. Na blasze do pieczenia ułożyć 2 zawinięte filety. Włożyć blachę do piekarnika, zapiekać przez 20 min w 180st.

### MAKRELA Z KOPREM I MANDARYNKĄ

- 1 świeża makrela ok.200g
- pół główki kopru włoskiego
- 2 mandarynki
- sok z cytryny
- sól, pieprz, oregano

Oczyścić makrelę. Koper włoski pokroić w kostkę, dusić z odrobiną wody ok.10min – doprawić solą, pieprzem i oregano. Rybę skropić w środku sokiem z 1 mandarynki i sokiem z cytryny. Naciąć skórę makreli. W nacięcia nalać sok z mandarynki, doprawić solą i pieprzem. Do środka ryby włożyć część kopru, resztę wyłożyć w naczyniu żaroodpornym. Do naczynia włożyć rybę. Udekorować cząstkami mandarynki. Piec w piekarniku nagrzanym do 180st przez 20 min. Polać ciepłą polewą.

### ŁOSOŚ PIECZONY W SOSIE SZPINAKOWYM

- 200g filetu z łososia
- 5 garści świeżego szpinaku
- 1 szklanka mleka 0,5 %
- 1 łyżka mąki kukurydzianej
- 20-30g sera koziego
- sól, świeżo mielony pieprz, 2 małe ząbki czosnku, gałka muszkatołowa
- sok z cytryny

Łososia umyć, przekroić na pół. Szpinak opłukać, posiekać. Odląć 1/4 szklanki mleka, wymieszać w nim mąkę kukurydzianą. Pozostałe mleko podgrzać. Do gotującego się mleka wlać mieszaninę mleka z mąką, mieszać, aż sos zgęstnieje. Dodać posiekany szpinak i starty ser. Doprawić solą, pieprzem, przeciśniętym ząbkiem czosnku i szczyptą gałki. Płaty łososia natrzeć przeciśniętym drugim ząbkiem, skropić cytryną, oprószyć solą i pieprzem. Włożyć łososia do żaroodpornego naczynia, zalać sosem, piec 15 min w 200st.

### PASZTET Z SOCZEWICY, KASZY JAGLANEJ I ŻURAWINY

- 200g zielonej soczewicy (nasiona suche)
- 100g kaszy jaglanej (przed ugotowaniem)
- 4 łyżki suszonej żurawiny
- 100ml oleju
- przyprawy: 2 – 3 łyżki sosu sojowego (bez dodatku pszenicy), 2 liście laurowe, 2 ziarna ziela angielskiego, 2 goździki, 3 łyżeczki majeranku, 1 łyżeczki cząbr, 1 łyżeczki lubczyku, szczypta gałki muszkatołowej, sól i czarny pieprz

Na patelni rozgrzać olej i dodać pokrojoną cebulę razem z liściem laurowym zielem angielskim oraz goździkami. Smażyć na niedużym ogniu do czasu, aż cebula się zeszkli (wyjąć przyprawy i wyrzucić) Cebulę dodać do ugotowanej soczewicy razem z kaszą jaglaną, olejem, sosem sojowym, szczyptą soli i resztą przypraw. Zmiksować na gładką masę, ew. doprawić do smaku i dodać żurawinę. Masę przełożyć do foremki, wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównać i piec przez 40 – 45 min w 180°C. Następnie wystudzić przez całą noc w foremce. \*jeśli po upływie czasu pasztet nie ma złotego wierzchu należy dopiekać go kolejne 10 – 15 min.

### WEGAŃSKA PIECZONA "GEŚ"

- 200g suchej białej fasoli jaś
- jabłko
- majeranek, sól, pieprz, szczypta gałki muszkatołowej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- natka pietruszki

Fasole namoczyć w wodzie około 8-12 godzin. Następnie ugotować w lekko osolonej wodzie (nie rozgotowywać). Jabłko pokroić na mniejsze kawałki (nie obierać). Ugotowaną fasolę przełożyć do żaroodpornego naczynia, dodać przyprawy i wymieszać. Między fasolę ułożyć kawałki jabłka. Całość podlać wodą ok. 50ml/bulionem warzywnym, skropić oliwą i posypać majerankiem. Na wierzch położyć natkę pietruszki. Piec w 170-180°C przez około 40 minut

### ŚLEDZIE Z POMIDOROWĄ CEBULĄ

- 4-6 dorodnych śledzi matias 1 mały koncentrat pomidorowy
- 1 cebula
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- pieprz, cukier łyżeczka octu balsamicznego
- cytryna

Śledzie wypłukać w wodzie albo mleku, aby nie były zbyt słone. Pokroić w dzwonka. Przygotować sos: koncentrat wymieszać z łyżką oliwy, sokiem z 1/2 cytryny i łyżeczką cukru. Wymieszać, przyprawić pieprzem. Posiekać cebulę, dodać łyżeczkę octu i szczyptę cukru. Wymieszać, odstawić na kilka minut. Sos pomidorowy połączyć z cebulą, połać śledzie.

### SCHAB Z BAKALIAMI

- 1.5 kg schabu środkowego bez kości
- 3 łyżeczki słodkiej papryki
- 3-4 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki pieprzu czarnego, 3 łyżeczki soli, 2 łyżki majeranku. 1 łyżka ziół prowansalskich, 1 łyżeczka rozmarynu
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- ½ szklanki wody
- po 3 sztuki: suszonych moreli, fig, rodzynek sułtańskich i śliwek

Paprykę, sól, pieprz, rozmaryn, majeranek i zioła prowansalskie, przeciśnięty czosnek, oliwę wymieszać, powstałą mieszaniną natrzeć mięso. Mięso owinąć folią spożywczą, dokładnie ugnieść. Włożyć do lodówki na 24 h. Przygotowane mięso włożyć do rękawa, dodać suszone owoce, podlać wodą, piec ok. 1,5 w temp. 180st. Mięso podawać pokrojone w plastry obłożone upieczonymi bakaliami.

### RYBA PO GRECKU

Przyprawić chudą rybę (1kg) i udusić na 1 łyżce oleju rzepakowego bez panierki. W międzyczasie zetrzeć włoszczyznę (4 marchewki, 4 duże pietruszki, 1 duży seler, por) i dusić w małej ilości wody. Po kilku minutach dodać rybę w kawałkach i dusić kilka minut. Doprawić. Dodać 100 ml przecieru pomidorowego (z kartonika).

### SALATKA JARZYNOWA

- 2 duże selery
- 4 duże marchewki
- 4-5 korzeni pietruszki
- 8 ogórków kiszonych lub konserwowych
- koperek (2 pęczki)
- domowy sos majonezowy: serek wiejski 200g + gorące ugotowane na twardo jajko + 1 łyżka musztardy + szczypta soli (wszystko zblendować)

Warzywa ugotować, pokroić, doprawić i połać sosem.



### SALATKA KARDYNALSKA

- 2 ugotowane, obrane buraki
- 1 cebula
- 1 czerwona papryka + 1 żółta papryka
- 5-6 ogórków kiszonych
- 2 łyżki oliwy z oliwek + 2 łyżki jogurtu naturalnego + 1 łyżeczka musztardy
- sól, pieprz
- sok z 1/2 cytryny

Wszystkie składniki pokroić w kostkę, dodać oliwę wymieszaną z jogurtem i musztardą, doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

### PIECZONE ŚLEDZIE

- 3-4 płaty śledziowe
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, bardzo drobno posiekane i roztarte z solą
- sok z limonki/cytryny

Błazkę do pieczenia wyłożyć papierem, ułożyć na niej śledzie. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C przez 10-15 minut.

### ŚLEDZIE W JOGURCIE Z JABŁKIEM I ORZECHAMI

- 200-250g filetów śledziowych
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- 1 cebula
- 1 mniejsze jabłko
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego 100-150g

Orzechy i cebulę posiekać, jabłko pokroić, całość wymieszać. Jogurt wymieszać z sokiem z cytryny, połączyć śledzie, posypać mieszanką cebuli, orzechów i jabłka. Można również całość wymieszać ze sobą.

### BEZMIĘSNY BIGOS

- 1 główka małej kapusty
- 4 małe cebule
- 4 czerwone papryki
- 6 pomidorów lub 2 puszki pomidorów
- natka pietruszki lub koper
- przyprawy (bez soli)

Ugotować w dużym garnku poszatowaną kapustę, dusić. Po 10 min dodać papryki oraz cebule, gotować do momentu ich zmiękczenia. Na końcu dodać pomidory lub pomidory z puszki. Przyprawić.

### KARP W CYTRYNOWEJ ZALEWIE

- 1 średni karp
- 2 marchewki
- kawałek selera
- 1 ząbek czosnku
- 1 mały por
- 3 cytryny
- 1 cebula
- 3 łyżki groszku z puszki
- 2 łyżki żelatyny
- przyprawy: 2 listki laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, sól, pieprz

Wypatroszonego karpia pokroić w dzwonka. W garnku zagotować 2 litry wody. Włożyć do niej marchewki, seler, por, listki, ziele angielskie, czosnek, przyprawić solą i pieprzem. Wszystko należy gotować 20 minut, po tym czasie włożyć karpia. Gotować jeszcze 15 minut i wyjąć karpia łyżką cedzakową. Przecedzić wywar. Do połowy wywaru wsypać żelatynę i rozpuścić podgrzewając. Dodać sok z cytryny. Na dużym talerzu ułożyć karpia i zalać zalewą z żelatyną.

### PIECZEŃ RZYMSKA

- 750-800g mielonego mięsa z indyka
- 3 jajka (1 surowe i 2 na twardo)
- 1 duży por
- pęczek natki pietruszki, czosnek, 1 łyżka oleju lub masła klarowanego lub tłuszczu gęsiego, 4 łyżki otrębów orkiszowych, 1 łyżka chrzanu, 2 łyżki musztardy, czerwona papryka w proszku, sól, pieprz

Zeszklić pokrojonego pora wraz z czosnkiem. Do mięsa dodać surowe jajko, posiekaną natkę pietruszki, otręby, przyprawy, chrzan, musztardę i wymieszać. Ostudzić por, czosnek i również dodać do masy. Wszystko dokładnie wymieszać, wyłożyć do naczynia żaroodpornego wkładając do środka jajka ugotowane na twardo. Górę posmarować musztardą i lekko posypać otrębami. Piec w 180 stopniach przez godzinę.

### RYBA W MIGDAŁACH

- 2x300g pstrąga lub innej ryby
- 2 ząbki czosnku, sok z 1/2 cytryny
- 4 łyżki płatków migdałowych
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: sól, pieprz

Naczynie żaroodporne posmarować łyżką oliwy. Rybę skropić sokiem z cytryny, posolić i popieprzyć od wewnątrz i zewnątrz. Obtoczyć je w otrębach. Umieścić w przygotowanym naczyniu, wkładając do wnętrza każdej po 1 wyciśniętym przez praskę czosnkiem oraz posiekaną drobno pietruszkę. Posypać z góry płatkami migdałów i skropić pozostałą oliwą. naczynie z góry przykryć folią aluminiową. Piec przez ok. 15 minut w 180°C po czym zdjąć folię i piec kolejne 15 minut, aż migdały nabiorą złotego koloru.

WESOŁYCH ŚWIĄT ŻYCZY EKIPA CENTRUM  
DIETETYKI KLINICZNEJ EFEKT



**Gabinety:**

Gdynia ul. Gorzycowa 4C (Dąbrowa), ul. Łużycka 10A (Redłowo)

Gdańsk Sanitas ul. Pilotów 21

**Kontakt:**

518-036-017

796-198-458