

JAJA

zdrowo[®]

od FERM WOŹNIAK

Przepisy na wielkanocny stół

od Zdrowo i dietetyka Kamila Paparotnego

Zaangażuj całą rodzinę i sprawdź, jak wspaniale gotuje się razem!



W związku z nadchodzącą Wielkanocą poprosiliśmy dietetyka Kamila Paprotnego, aby podzielił się swoimi przepisami i wskazówkami dotyczącymi łatwego przygotowywania potraw wielkanocnych, zarówno tych klasycznych, jak również poszerzających spojrzenie na świąteczne menu.

Tym e-bookiem dzielimy się z Wami przepisami oraz pokazujemy, jak zorganizować wesoły, zrelaksowany dzień z mnóstwem pysznego jedzenia. Jesteśmy pewni, że Wasi goście pokochają te potrawy, a Wam sprawią dużą radość w przygotowaniach.

Pamiętajcie o:



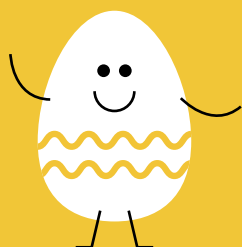
Zaangażowaniu dzieci :)

Gotowanie to świetna okazja do rodzinnego spędzenia czasu. Wasze dzieci mogą wykonywać proste czynności w przygotowaniach, takie jak mieszanie czy dodawanie odmierzonych składników. Ich satysfakcja z pomocy będzie nieoceniona! Dobrze także przygotować kilka wydmuszek jaj oraz miejsce do ich ozdabiania farbami i innymi ozdobami, takimi jak pióra czy cekiny. Dzieciaki będą miały super zabawę. Dorośli także mogą czerpać z tego wiele radości! Oczywiście treść jaja zachowaj – zrobisz z niej jajecznicę lub omlet!



Nie wyrzucaniu resztek!

Podczas zabawy jesteśmy zobowiązani do gotowania większej ilości jedzenia niż zamierzamy zjeść. Nie pozwól, aby resztki poszły na marne. Wykorzystaj jaja i resztki warzyw do przygotowania frittaty, a jeśli masz już dość wielkanocnych jajek, zamień je w ciasto czekoladowe lub naleśniki. Dodatkowo, skorupki możesz wykorzystać do zwapniania gleby. Możesz je rozdrobnić i pokruszyć w ogrodzie pod konkretnymi roślinami lub też na całych grządkach, dodać do kompostu albo stworzyć z nich płynny nawóz. Szczególnie nadają się do roślin, które lubią glebę o zasadowym pH, jak np. cukinia, pomidor, kapusta, fasola czy też lawenda, cyprysy albo dereń.



Poznaj legendę, która towarzyszy przepisom:

E energia
B białko

Bł błonnik
T tłuszcz

Wo węglowodany
ogółem



Żurek wielkanocny z jajkiem

 4 porcje



Składniki zakwas

- Mąka razowa żytnia typ 2000 – pół szklanki (60g)
- Czosnek – 3 ząbek (15 g)
- Pieprz – 2 ziarenka
- Ziele angielskie – 6 ziarenek
- Liść laurowy
- Woda – pół litra

Składniki żurek

- Kielbasa biała – 2 sztuki (250 g)
- Jajko – 8 sztuk (400 g)
- Kielbasa podsuszana – 2 sztuki (240 g)
- Marchew – 1 sztuka (45 g)
- Cebula – 1 sztuka (120 g)
- Seler – 1/6 sztuki (60 g)
- Pietruszka korzeń – 1 sztuka (80 g)
- Śmietanka 30% – pół opakowania (100 ml)
- Pietruszka natka – 1 łyżka (10 g)
- Oliwa – 2 łyżki (20 g)
- Chrzan – 2 łyżeczki (20 g)
- Czosnek – 1 ząbek (5 g)
- Lubczyk – 2 łyżeczki
- Majeranek – 2 łyżeczki
- Sól - szczypta
- Pieprz - szczypta

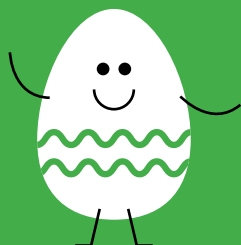


Przygotowanie zakwas

Czosnek połącz z przyprawami, zasyp mąką i zalej 500 ml letniej i przegotowanej wody. Przykryj gazą. Zostaw na 4-6 dni mieszając codziennie. Pamiętaj, żeby zawsze używać czystej łyżki.

Przygotowanie żurek

Warzywa zalej 2 litrami wody, aby przygotować bulion jarski. Po pół godzinie gotowania dodaj kielbasę pokrojoną w plasterki. Czosnek pokrój w drobną kostkę, a następnie rozgnieć nożem na desce i tak przygotowany dodaj do bulionu. Gotuj kolejne pół godziny. Po tym czasie wyjmij warzywa z bulionu i dodaj do niego zakwas i oliwę. Dopraw chrzanem, przyprawami. Podawaj z kielbasą i jajkiem.



Wartości odżywcze w jednej porcji

E 606 kcal	Bł 5,5 g	Wo 23 g
B 31 g	T 40 g	

Cytrynowa babka wielkanocna bez cukru

👤 16 porcji





Składniki

- Jaja kurze – 5 sztuk (250 g)
- Mąka orkiszowa typ 450 – 1 szklanka (150 g)
- Skrobia ziemniaczana – 1 szklanka (160 g)
- Ksylitol – 1 szklanka (200 g)
- Olej rzepakowy – 1 szklanka (230 g)
- Suszona żurawina – 2 łyżki (24 g)
- Sok z cytryny – 2 łyżki (24 ml)
- Bułka tarta – 2 łyżki (20 g)
- Proszek do pieczenia – 2 łyżeczki
- Skórka z pomarańczy – z całej pomarańczy
- Skórka z cytryny – z całej cytryny



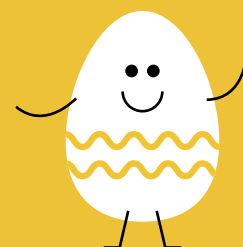
Przygotowanie

Do miski przesiej mąkę i dodaj resztę sypkich produktów. Wymieszaj je ze sobą. W drugiej misce, na wysokich obrotach ksylitol ubij z jajkami, w taki sposób, aby ksylitol całkowicie się rozpuścił. Następnie zmniejsz obroty i powoli dolewaj do mokrej masy oleju. Kiedy dodasz cały i dobrze połączy się olej z masą jajeczną, wyłącz mikser i dodaj suche produkty, mieszając wszystko łyżką. Dodaj do środka skórkę z pomarańczy i cytryny, sok z cytryny i żurawinę. Wymieszaj dokładnie. Formę 2 litrową wysmaruj olejem i obsyp bułką tartą. Wlej ciasto i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 170 stopni C. góra-dół. Piecz przez 60 minut, ale po około 40-50 minutach dla pewności sprawdź długim patyczkiem czy ciasto jest już gotowe. Po upieczeniu uchyl lekko drzwi pieca i zostaw na 10 minut. Można oprószyć cukrem pudrem, oblać lukrem lub czekoladą.



Wartości odżywcze w jednej porcji

E 260 kcal	Bł 0,8 g	Wo 31 g
B 3 g	T 16 g	





Wielkanocny sernik bez cukru

 10 porcji



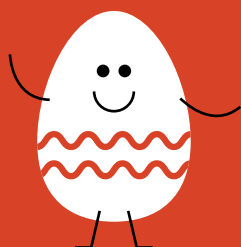
Składniki

- Twaróg mielony półtłusty – wiaderko (1000 g)
- Jaja kurze – 4 sztuki (200 g)
- Skrobia ziemniaczana – 2 łyżki (50 g)
- Ksylitol – szklanka (200 g)
- Śmietanka kremówka 30% – pół opakowania (100 ml)
- Czekolada gorzka – 6 dużych kostek (60 g)
- Aromat wanilii – odrobina



Przygotowanie

Oddziel białka od żółtek. Białka ubij na sztywną pianę. Ksylitol ubij z oddzielonymi żółtkami, dodaj do masy skrobię oraz twaróg. Połącz ubitą pianę z masą twarogową. Wylej wszystko do okrągłej tortownicy i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C przez 50-60 min. Polej wszystko polewą czekoladową zrobioną ze śmietanki i gorzkiej czekolady (podgrzej śmietankę w rondelku i dodawaj powoli czekolady, aż się roztopi). Po schłodzeniu wstaw do lodówki.



Wartości odżywcze w jednej porcji

E	288 kcal	Bł	0,2 g	Wo	32 g
B	22 g	T	12 g		



Wielkanocny paszтет z soczewicy

 6 porcji



Składniki

- Jaja kurze – 2 sztuki (100 g)
- Soczewica czerwona sucha – pół szklanki (90 g)
- Marchew – 2 sztuki mniejsze (90 g)
- Seler – 1/4 sztuki (70 g)
- Oliwa – 5 łyżek (50 g)
- Cebula – 1/2 sztuki (50 g)
- Masło orzechowe – 1 łyżka (10 g)
- Pieprz – szczypta
- Sól – szczypta
- Papryka ostra w proszku – szczypta



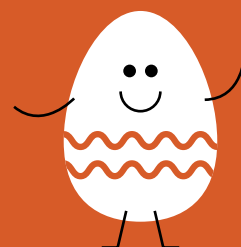
Przygotowanie

Warzywa zetrzyj na tarce na wiórki, cebulę drobno pokrój. Warzywa i cebulę podsmaż na oliwie, soczewicę ugotuj (na pół szklanki soczewicy, szklanka wody). Po ugotowaniu połącz soczewicę z warzywami i przyprawami. Wymieszaj wszystko do uzyskania odpowiedniej gładkiej konsystencji. Przełóż pasztet do keksówki i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C na termoobiegu przez 40 minut.



Wartości odżywcze w jednej porcji

E	172 kcal	Bł	2,8 g	Wo	12 g
B	7 g	T	11 g		



A top-down view of a grey bowl filled with a vibrant spring salad. The salad consists of fresh green spinach leaves, bright yellow corn kernels, and several florets of green broccoli. Three hard-boiled eggs are sliced in half, showing their bright yellow yolks. Dollops of a thick, white dressing are scattered throughout the salad. A silver fork is placed on a patterned grey and white cloth napkin behind the bowl. A green circular overlay in the upper left corner contains the recipe title and serving size.

Wiosenna sałatka brokułowa z jajami i pestkami

 16 porcji



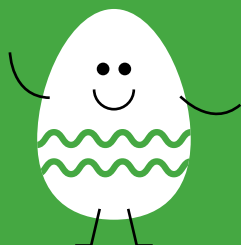
Składniki

- Jaja kurze – dwie sztuki średnie (100 g)
- Brokuły – pół sztuki średniej (250 g)
- Kukurydza – 3 łyżki (60 g)
- Jogurt naturalny – 2 łyżki (40 g)
- Majonez – 1 łyżeczka (12 g) – przepis na majonez domowej roboty znajdziecie na str. 15-16
- Pestki dyni – 1 łyżka (10 g)
- Musztarda – 1 łyżeczka (5 g)
- Czosnek – 1 ząbek (5 g)
- Pietruszka, natka – łyżeczka (5 g)
- Sól – szczypta
- Pieprz – szczypta



Przygotowanie

Brokuły ugotuj w wodzie ze szczyptą soli tak, aby były al. dente i zostaw do wystygnięcia. Jaja ugotuj na twardo (wrzuć je do gotującej się wody, gotuj 7 min) i ostudź. Do miski wrzuć brokuły, kukurydzę, pokrojone jajko i zalej wszystko sosem z jogurtu, majonezu, musztardy i czosnku. Posyp posiekaną natką pietruszki.



Wartości odżywcze w jednej porcji

E	445 kcal	Bł	9,9 g	Wo	29 g
B	27 g	T	26 g		

Diabelskie jaja

 1 porcja





Składniki

- Jaja kurze – dwie sztuki średnie (100 g)
- Chleb razowy – 2 kromki (70 g)
- Jogurt naturalny – 1 łyżka (20 g)
- *Majonez – 1 łyżeczka (12 g) – przepis na majonez domowej roboty znajdziecie poniżej
- Oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- Musztarda – 1 łyżeczka (5 g)
- Szcypiorek – łyżka (5 g)
- Papryka słodka w proszku – pół łyżeczki (2g)
- Papryka ostra w proszku – szczypta
- Sól – szczypta
- Pieprz – szczypta



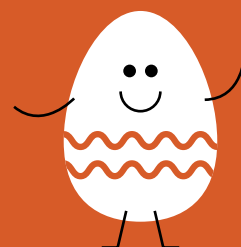
Przygotowanie

Jajka ugotuj na twardo (wrzuć je do gotującej się wody, gotuj 7 min), przekrój jajka na pół i wyciągnij żółtka do miseczki tak, aby nie uszkodzić białek, wymieszaj żółtka ze szczypiorkiem, jogurtem, majonezem, oliwą, musztardą, przyprawami. Nafaszeruj białka pastą i posyp dodatkowo papryką. Podaj z grzankami z chleba razowego.



Wartości odżywcze w jednej porcji

E	448 kcal	Bł	6,7 g	Wo	40 g
B	18 g	T	25 g		



Domowy majonez





Składniki

- Żółtko jaja – 2 sztuki (40 g)
- Olej rzepakowy – 250 ml (10 g)
- Musztarda ostra – 2 łyżeczki (10g)
- Sok z cytryny – łyżka (6 ml)
- Sól – szczypta
- Pieprz – szczypta



Przygotowanie

Żółtka jaja zblenduj z musztardą, sokiem z cytryny, solą i pieprzem, aż do uzyskania jednolitej masy. Dodawaj powoli oleju, blenduj unosząc i opuszczając blender. Rób to powoli, kontroluj konsystencję, żeby uzyskać jednolitą i puszystą masę.

wersja LIGHT



Składniki

- Białko jaja – 3 sztuki (105 g)
- Olej rzepakowy – 250 ml (10 g)
- Musztarda ostra – 2 łyżeczki (10g)
- Sok z cytryny – łyżka (6 ml)
- Sól – szczypta
- Pieprz – szczypta



Przygotowanie

Białka jaja zblenduj z musztardą do uzyskania piany, sokiem z cytryny, solą i pieprzem, aż do uzyskania jednolitej masy. Dodawaj powoli oleju, blenduj unosząc i opuszczając blender. Rób to powoli, kontroluj konsystencję, żeby uzyskać jednolitą i puszystą masę.





Makaron Primavera z jajami

 4 porcje



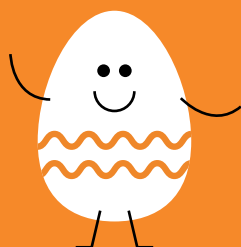
Składniki

- Makaron tagliatelle, pełnoziarnisty - 8 gniazd (280 g)
- Jaja kurze – 4 sztuki (200 g)
- Oliwa – 2 łyżki (20 g)
- Cebula czerwona - 1 sztuka (120 g)
- Mrożona fasolka szparagowa – 1 opakowanie (500 g)
- Groszek zielony konserwowy – 1 szklanka (120 g)
- Śmietana 12% – pół szklanki (180 ml)
- Ser Parmezan lub Grana Padano – 4 łyżki (24 g)
- Koperek – 2 łyżeczki (8 g)
- Sól (do gotowania makaronu)



Przygotowanie

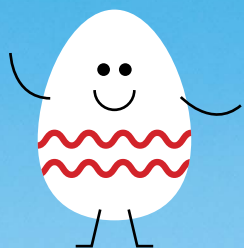
Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją i odcedź, ale zachowaj wodę z gotowania. Jaja ugotuj w koszulkach: Do litra wrzącej wody dodaj sok z cytryny i zostaw na małym ogniu, aby woda lekko się gotowała. Kiedy woda się gotuje, zamieszaj ją w rondelku tak, aby powstał wir, przestań mieszać i w środek wiru wlej jajko. Nie mieszaj już jajka, tylko obserwuj. Po około 3 minutach jajko powinno być gotowe, białko ścięte, a żółtko płynne. Wyjmij je z wody za pomocą sitka metalowego. Cebulę posiekaj i wrzuć na rozgrzany olej, gdy się zarumieni, dodaj czosnek, fasolkę szparagową i odcedzony groszek konserwowy. Dodaj kilka łyżek wody z makaronu i gotuj przez 2 minuty. Po tym czasie wyłącz ogień, warzywa dorzuć do makaronu, do tego dodaj śmietanę, koperek i część sera. Wymieszaj wszystko. Nałóż na talerz makaron, na niego połóż jajko w koszulce, posyp jeszcze odrobiną sera i koperkiem.



Wartości odżywcze w jednej porcji

E	534 kcal	Bł	5,4 g	Wo	70 g
B	24 g	T	19 g		

Mity i fakty o jajach



Jaja drastycznie podnoszą cholesterol.

MIT!

W dalszym ciągu trudno połączyć spożycie jaj z chorobami sercowo-naczyniowymi. Wiemy już, że cholesterol z pożywienia nie wpływa tak drastycznie na cholesterol w krwioobiegu. Osoby zdrowe mogą spokojnie spożyć 7 jaj tygodniowo, bez obaw o swoje zdrowie. Osoby z chorobami sercowo-naczyniowymi, cukrzycą typu 2 oraz predysponowane genetycznie, czyli tzw. hiperrespondenci powinni spożycie jaj ograniczyć, ale nie wykluczyć. I takie osoby mogą wyciągnąć wiele dobrego ze spożycia jaj.

FAKT

Czy wiesz, że można sprawdzić, czy jajko jest świeże bez rozbijania skorupki?

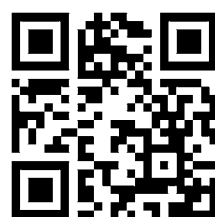


Podczas rozpadu białek dochodzi do wytworzenia gazu, który zbiera się pod skorupką. Dzięki temu po zanurzeniu jajka w wodzie możemy łatwiej odróżnić jajko świeże, od takiego, które już jakiś czas leży w lodówce. Jajko im starsze, tym wyżej będzie unosić się w wodzie po zanurzeniu. Nieświeże będzie się unosić pod samą powierzchnią lub nawet wypłynie.

Drugim sposobem będzie wzięcie jajka pod światło. Wystarczy zwykła latarka, aby podświetlić i ocenić czy komora jest duża, czy mała. Im większa komora powietrzna, tym jajko jest starsze.

Życzymy Wam pysznych, radosnych i rodzinnych świąt!

Trzymajcie się
#zdrowo!



dowiedz się
więcej!



obserwuj nas

zdrowo[®]
od FERM WOŹNIAK