PRZEPISY NA POTRAWY ŚWIĄTECZNE

www.sylwiawitek.pl

Sylwia Witek

Sylwia Witek

POTRAWY WIGILIJNE. PRZEPISY NA ŚWIĘTA

Święta Bożego Narodzenia to okres związany z tradycją, w tym również ze zwyczajami kulinarnymi. Pyszne i aromatyczne potrawy są często wyczekiwane przez cały rok. I to właśnie w ten jeden, magiczny wieczór wigilijny możemy cieszyć się ich smakiem w gronie rodziny.

Okres Świąt to jednak "ciężki" czas dla osób będących na diecie odchudzającej (w obawie przed przybraniem dodatkowych kilogramów) lub diecie eliminacyjnej. W tym drugim przypadku należy mądrze podejść do przygotowywanych posiłków, ponieważ w innym wypadku duże ilości jedzenia i tuczące składniki mogą zaprowadzić do niestrawności, a nawet wywołać reakcje alergiczne, związane z nietolerancją lub alergią na jakieś składniki potraw.

Czy jednak można cieszyć się smakiem świątecznych potraw bez wyrzutów sumienia? Jak połączyć pyszne jedzenie z racjonalną dietą lub nietolerancją jakiegoś składnika?

Okazuje się to łatwiejsze niż myślisz. Przygotowałam bowiem dla Ciebie przepisy na świąteczne menu, które jest pyszne i zdrowe. Skorzystają z niego również osoby, które stosują dietę eliminacyjną. Sprawdź!

Sylwia Witek

JAK JEŚĆ, BY NIE NABAWIĆ SIĘ PROBLEMÓW TRAWIENNYCH?

Jak się okazuje, okres bożonarodzeniowy to bogactwo wartościowych składników odżywczych, na czele z rybami, które stanowią źródło unikatowych kwasów tłuszczowych omega-3 (o ich znaczeniu i korzystnym wpływie na nasz organizm nie trzeba nikomu mówić, a co więcej, popularne w tym okresie ryby typu śledź i karp dodatkowo dostarczają deficytowej witaminy D).

Jeśli odpowiednio przyprawimy nasze potrawy to możemy uniknąć niestrawności i przyspieszyć metabolizm, a nawet wpłynąć na potencjał antyoksydacyjny, ponieważ liczne przyprawy, wykorzystywane do świątecznych potraw posiadają nie tylko walory smakowe, ale mają również właściwości zdrowotne i lecznicze.

GOTOWE CIASTA Z CUKIERNI. DLACZEGO NIE SĄ DOBRYM POMYSŁEM NA ŚWIĘTA?

Niektóre osoby na okres świąteczny wolą kupić gotowe desery i wypieki w sklepach lub cukierniach. Nie jest to jednak dobry pomysł, ponieważ takie produkty zawierają duże ilości ulepszaczy smaku i innych substancji o negatywnym wpływie na organizm. Zdecydowanie bardziej polecam domowe ciasta, które nie są trudne w przygotowaniu.

Mam nadzieję, że skorzystasz z moich przepisów, które są sprawdzone i serdecznie je polecam :)

Sylwia Witek

BAKALIE - MOC ZDROWIA NA ŚWIĘTA!

Bez nich Święta nie pachniałyby tak pięknie. Trudno wyobrazić sobie Boże Narodzenie bez ciast pełnych bakalii. Są nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Zastosowanie ich w kuchni powoduje, że wartość wypieków wzrasta, z uwagi na zawarte w nich witaminy i składniki mineralne. Najlepszym przykładem jest tradycyjna kutia, która w swoim składzie zawiera superfood – mak, który zapewnia odpowiednią podaż wapnia, magnezu i żelaza.

MĄKA W POTRAWACH ŚWIĄTECZNYCH - JAKĄ STOSOWAĆ, BY WYPIEKI I POTRAWY BYŁY ZDROWE?

Na wigilijnym stole gości wiele mącznych potraw. Aby nie były one ciężkostrawne warto używać mąki pełnoziarnistej, orkiszowej lub gryczanej. Przygotowane z niej pierogi, uszka i inne potrawy będą mieć znacznie wyższą wartość odżywczą.

Osoby będące na diecie redukcyjnej, które nie chcą po Świętach zmagać się z nadprogramowymi kilogramami, mogą spróbować różnych dań, ale z umiarem i w odpowiedniej ilości. Racjonalne podejście do bożonarodzeniowej konsumpcji oraz zasada "zdrowego rozsądku" pozwoli cieszyć się smukłą sylwetką, nawet po Świętach. Dobrze nam zrobi również pójście pieszo na pasterkę, czy rodzinny spacer po wigilii, bo każda aktywność fizyczna jest dobra dla zdrowia.

Sylwia Witek

1

BARSZCZ NA ZAKWASIE

z uszkami z mąki gryczanej

ZAKWAS (ZAKWAS PRZYGOTOWAĆ NA TYDZIEŃ PRZED WIGILIĄ)

- 2 kg buraków
- 2 – 3 ząbki czosnku (lub więcej, jeśli ktoś lubi mocno czosnkowy zapach i smak)
- 1 kromka domowego, żytniego chleba
- Sól himalajska lub kamienna do smaku

Buraki myjemy, obieramy, kroimy w plasterki. Obieramy czosnek i całość wkładamy do dużego słoja, zalewamy letnią, osoloną do smaku wodą, a na wierzch kładziemy kromkę chleba. Słój zakrywamy gazą lub bawełnianą ścierką i odstawiamy w ciepłe miejsce. Gotowy zakwas wlewamy po 4 dniach do szklanej butelki lub słoika i przechowujemy w lodówce.

BARSZCZ

- 20 dag suszonych grzybów
- Zakwas
- Woda
- Przyprawy do smaku: ziele angielskie, liść laurowy

Grzyby gotujemy do miękkości. Po ugotowaniu odcedzamy i pozostawiamy do farszu. Wywar z grzybów dolewamy do zakwasu, dodajemy ziele i liść i podgrzewamy na małym ogniu z przyprawami.

Uwaga: nie wolno go zagotować, bo straci kolor.

USZKA Z GRZYBAMI Z MĄKI GRYCZANEJ

Ciasto:

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/2 szklanki skrobi ziemniaczanej lub mąki z tapioki
- 1 łyżka oleju dobrej jakości lub oliwy z oliwek
- 2 łyżki świeżo zmielonego siemienia lnianego
- 1 łyżka oleju kokosowego nierafinowanego
- 1/2 szklanki letniej wody
- Sól do smaku

Na stolnicę wysypujemy wszystkie sypkie składniki i robimy wgłębienie na pozostałe składniki, z wyjątkiem wody. Zagniatamy ciasto, a w zależności od konsystencji dodajemy wody, aż do momentu dopóki ciasto nie będzie się kleiło do rąk. Następnie rozwałkowujemy ciasto i wykrawamy kółeczka o wielkości jakiej chcemy mieć uszka.

Farsz

- Grzyby, które wcześniej zostały ugotowane
- 1/2 kg kapusty kiszonej (UWAGA: Nie kwaszonej! Najlepsza jest kapusta własnej produkcji)
- 1 – 2 ząbki czosnku
- 2 średnie czerwone cebule
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, papryka słodka do smaku

Wcześniej ugotowane do barszczu grzyby, kiszoną kapustę oraz cebulę siekamy drobno na stolnicy. Następnie dusimy na małym ogniu z czosnkiem i oliwą z oliwek i przyprawiamy. Farsz ma być dość sypki.

Sylwia Witek

2

ŚWIĄTECZNE PIERNICZKI
miodowe

SKŁADNIKI:

- 200 g płynnego miodu
- 200 g mąki ryżowej
- 5 g przyprawy do piernika
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 żółtko
- Szczypta soli

WYKONANIE:

Wszystkie składniki łączymy ze sobą w misce. Najpierw mieszamy za pomocą łyżki, a następnie wyrabiamy ciasto rękoma. Ugniatamy, aż do momentu połączenia się dokładnie składników i utworzenia jednorodnego ciasta. Tak powstałe ciasto, wykładamy na folię aluminiową, a następnie lekko rozpłaszczamy, aby lepiej się schłodziło.

Rozpłaszczony kawałek ciasta owijamy dokładnie folią. Odstawiamy do lodówki na 24 godziny. Po schłodzeniu, ciasto małymi partiami rozwałkowujemy na stolnicy (na wysokość około 0,5 cm) i wycinamy dowolne kształty. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

Pieczemy przez około 10 minut w 170 stopniach bez termoobiegu, w funkcji pieczenia góra-dół. Pierniczki zaraz po upieczeniu są twarde. Należy przechowywać je w szczelnie zamkniętym pudełku z kilkoma plasterkami jabłka. Dzięki temu pierniczki zrobią się miękkie, a na dodatek aromatyczne.

Sylwia Witek

3

PASZTET Z CUKINII

SKŁADNIKI:

- 2 średnie cukinie (ok. 700 g)
- 1 szklanka lekko zmielonych płatków jaglanych
- 1/2 szklanki otrębów gryczanych
- 3 duże jajka
- 3 duże cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1,5 łyżeczki soli himalajskiej
- 1,5 łyżeczki pieprzu
- 2 łyżeczki curry

WYKONANIE:

Cukinie ścieramy na tarce na grubych oczkach i lekko posypujemy odrobiną soli. Cebulę kroimy w kostkę i wyciskamy do niej przez praskę czosnek. Cebulę i czosnek podsmażamy na patelni z odrobiną oleju.

Startą cukinię (którą wcześniej lekko osoliliśmy) odsączamy z nadmiaru wody. Można to zrobić wyciskając ją w rękach, ale warto pamiętać, by pozostawić troszkę płynu i nie wycisnąć cukinii "na wiór". Do cukinii dodajemy wszystkie pozostałe składnik i mieszamy rękami do chwili dokładnego połączenia całości. Przekładamy do keksówki, wyłożonej folią aluminiową. Pieczemy w 190 stopniach przez około 50 – 60 minut. Po upieczeniu wyciągamy z blaszki i pozostawiamy do całkowitego ostygnięcia.

UWAGA: Masę przed włożeniem do keksówki najlepiej spróbować i doprawić do smaku. Po upieczeniu pasztet przechowujemy w lodówce, owinięty w folię aluminiową. Można go podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno jako dodatek.

Sylwia Witek

4

ŚLEDZIE Z OLEJEM LNIANYM
i pestkami dyni

SKŁADNIKI:

- Śledzie: ok. 5 – 6 płatów
- 2 duże cebule
- 2 łyżki miodu
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 2/3 szklanki oleju lnianego dobrej jakości
- 3 liście laurowe
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki musztardy dijon lub innej ostrej
- Garść świeżo skrojonej pietruszki (może być też mrożona)
- Prażone pestki z dyni

WYKONANIE:

Śledzie kroimy w małe kawałki, a cebulę w prążki.
Marynujemy w oleju, musztardzie z sokiem z cytryny
i przyprawami, pozostawić na cały dzień.
Przed kolacją wigilijną wyciągamy na półmisek,
posypujemy pietruszką i podprażonymi
pestkami dyni.

Sylwia Witek

5

MAKOWIEC ŚWIĄTECZNY

SKŁADNIKI:

- 1,5 szklanki maku (dwukrotnie zmielonego przez maszynkę do mięsa)
- 1/2 szklanki ksylitolu, miodu lub innego słodziku
- 4 średniej wielkości jabłka
- 5 jajek
- 250 g masła, w temperaturze pokojowej
  (lub w proporcji 150 g masła i 100 g oleju kokosowego)
- 150 g daktyli bez pestek (lub innych suszonych owoców,
  np. moreli, śliwek, można mieszać lub dodać np. orzechy, skórkę pomarańczową itp.)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 5 łyżek zmielonych migdałów
- 5 łyżek mąki jaglanej lub innej np. kokosowej

WYKONANIE:

Mak zalewamy wrzątkiem pod przykryciem i pozostawiamy do wystudzenia. Następnie dokładnie odcedzamy. Żółtka ucieramy z masłem i ksylitolem na jednolitą masę, a białka ubijamy na sztywną pianę. Jabłka obieramy, ścieramy na tarce z grubymi oczkami. Mąkę, zmielone migdały i proszek do pieczenia dodajemy do jajecznej masy i delikatnie, dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy starte jabłka i zmielony mak. Na końcu dodajemy ubitą pianę i delikatnie mieszamy. Wylewamy na blachę (może być tortownica) wyłożoną wcześniej papierem do pieczenia i pieczemy w temperaturze 175 stopni C przez około 50 minut.

Polewa

- 1 tabliczka czekolady min. 70%
  (może być np. z nutą pomarańczy, która nada dodatkowo smak)
- 2 – 3 łyżki mleka

Rozpuszczamy czekoladę z mlekiem i wylewamy gotowa masę na wystudzony makowiec.
Można przyozdobić płatkami migdałowymi.

Sylwia Witek

6

SAŁATKA JARZYNOWA

bez gotowania, w wersji dla wegan

SKŁADNIKI:

- 5 – 6 ziemniaków
- 6 – 7 średnich marchewek
- 1 puszka groszku konserwowego
- 6 ogórków kiszonych
- 1 por
- 1 mały seler **(uwaga alergicy – można go ominąć!)**
- 1 pietruszka (korzeń)
- Garść natki pietruszki (opcjonalnie)

MAJONEZ Z KALAFIORA

DO SAŁATKI W WERSJI WEGE

- 1 mały kalafior
- 2 łyżki musztardy np. sarepskiej
- 12 łyżek oleju dobrej jakości
- Sól, pieprz do smaku

Kalafior gotujemy do miękkości, a potem studzimy. Następnie blendujemy z olejem, musztardą oraz przyprawami na bardzo gładką masę. Można przechowywać w lodówce 2 – 3 dni, gdzie sprawdzi się jako pyszny dodatek do innych świątecznych potraw. **Porcja z 1 kalafiora to ok. 0,5 l majonezu.**

WYKONANIE:

Warzywa (oprócz ziemniaków) obieramy ze skórki i kroimy w bardzo drobną kosteczkę. Ziemniaki pieczemy w mundurkach w piekarniku w temperaturze 180 stopni. Po upieczeniu obieramy i kroimy w drobną kostkę. Pora kroimy i sparzamy wrzątkiem. Wszystkie pozostałe składniki mieszamy ze sobą, dodając majonez i przyprawy.

www.sylwiawitek.pl

Sylwia Witek

7

FIT KOKOSANKI ŚWIĄTECZNE

SKŁADNIKI:

- 1/3 szklanki miękkiego, niesolonego masła
- 1/2 kostki (115 g) miękkiego serka śmietankowego
- 3/4 szklanki cukru
- 1 żółtko
- 2 łyżeczki ekstraktu migdałowego
- 1 łyżeczka czystego ekstraktu waniliowego
- 2 łyżeczki dobrej jakości soku pomarańczowego
- 1 i 1/4 szklanki mąki orkiszowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki skrobi kukurydzianej
- 1/4 łyżeczki soli
- 5 szklanek słodzonych, rozdrobnionych płatków kokosowych

WYKONANIE:

Ucieramy masło, śmietanę i cukier w mikserze, do uzyskania gładkiej i lekkiej konsystencji. W osobnym naczyniu mieszamy mąkę, proszek do pieczenia, skrobię i sól. Dodajemy żółtko, ekstrakt z migdałów, ekstrakt waniliowy i sok pomarańczowy. Mieszamy. Następnie dodajemy suche składniki z mąką i ponownie dokładnie mieszamy.

Przykrywamy ciasto i wkładamy do lodówki na 1 – 2 godziny.
Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni C.

Umieszczamy płatki kokosowe w miseczce. Z ciasta formujemy małe kulki i obtaczamy je w kokosie. Układamy na formie wyłożonej papierem.
Pieczemy ok. 9 – 11 min.

Sylwia Witek

8

CIASTO ŚWIĄTECZNE
z bakaliami

SKŁADNIKI:

- 1 kg ulubionych suszonych owoców (np. żurawiny lub śliwek)
- 3 szklanki świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego
- 2/3 szklanki rumu
- 450 g mąki pszennej zmieszanej z szczyptą soli i 2 łyżeczkami proszku do pieczenia
- 1 szklanka blanszowanych migdałów do dekoracji

WYKONANIE:

W dużej misce łączymy suszone owoce, sok pomarańczowy i alkohol. Przykrywamy i pozostawiamy do namoczenia przez noc. Rozgrzewamy piekarnik do 150 stopni C i przygotowujemy tortownicę o średnicy 22 cm. Dokładnie mieszamy mąkę z namoczonymi owocami.

Wykładamy ciasto do formy i zdobimy migdałami. Pieczemy 2,5 godziny. Wyjmujemy i pozostawiamy do ostygnięcia.

Sylwia Witek

9

SAŁATKA JARZYNOWA
tradycyjna

SKŁADNIKI:

- 3 ziemniaki
- 1 pietruszka
- 3 jajka
- 1 cebula
- 1 i 1/2 szklanki marchewki i groszku
- 200 g jogurtu naturalnego
- 1/2 łyżeczki świeżo startego chrzanu
- 1/2 łyżeczki świeżo startego imbiru

WYKONANIE:

Ziemniaki i pietruszkę myjemy i gotujemy. Warzywa studzimy, obieramy i kroimy w kostkę. Jajka gotujemy na twardo i kroimy w kostkę. Marchew i groszek sparzamy wrzątkiem.
Wszystkie składniki mieszamy w dużej misce.
Jogurt łączymy z chrzanem i imbirem.
Doprawiamy do smaku pieprzem
i mieszamy z resztą składników.

Sylwia Witek

10

PIEROGI RUSKIE

pełnoziarniste (ok. 20 sztuk)

SKŁADNIKI:

Farsz:
- 1 kostka świeżego twarogu dobrej jakości
- 4 ziemniaki
- 1 cebula
- 1 łyżka oliwy z oliwek wysokiej jakości
- Pieprz i sól do smaku

Ciasto
- 1 szklanka mąki orkiszowej
- 1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej
- 3/4 szklanki gorącej wody
- 2 łyżki dobrej jakości oliwy z oliwek

Farsz

Ziemniaki obieramy, gotujemy i ugniatamy. Kiedy ostygną dodajemy do nich twaróg i cebulę, pokrojoną w kostkę i podsmażoną na łyżce oliwy. Całość mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem.

Farsz nakładamy łyżeczką do wyciętych z ciasta kół, a następnie dokładnie kleimy, formując pierogi. Boki można zagnieść widelcem.
W dużym garnku gotujemy wodę, wrzucamy pierogi i gotujemy do czasu wypłynięcia.

Ciasto

Mąkę przesiewamy, dodajemy do niej 2 łyżki oliwy i wodę, a potem intensywnie wyrabiamy ciasto (powinno być sprężyste). Owijamy je w ściereczkę i pozostawiamy na ok. 15 minut. Dzielimy na mniejsze porcje, wałkujemy cienko i szklanką wykrawamy kółka.

Sylwia Witek

11

PSTRĄG W SOSIE
jogurtowo-cytrusowym

SKŁADNIKI:

- 1 mały pstrąg wypatroszony (ok. 200 g)
- 1 łodyga selera naciowego
- 1 gałązka rozmarynu
- 1/2 marchewki
- 1 plaster pomarańczy
- 2 plastry cytryny
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki soku z pomarańczy
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki miodu naturalnego
- Sól, pieprz świeżo mielony lub pieprz cytrynowy do smaku

WYKONANIE:

Pstrąga myjemy, osuszamy, usuwamy łuski. Marchewkę i seler myjemy, osuszamy i kroimy w słupki. Warzywa podsmażamy na oliwie przez 5 min. Pstrąga oprószamy przyprawami z wszystkich stron, a do środka wkładamy plaster pomarańczy i dwa plastry cytryny oraz gałązkę rozmarynu. Rybę pieczmy w 220 stopniach przez ok. 30 min.

Jogurt mieszamy z sokiem z pomarańczy i cytryny oraz miodem. Podajemy z usmażonym selerem i marchewką.

Sylwia Witek

12

SZARLOTKA
z nutą pomarańczy

SPÓD

- 1/2 szklanki daktyli zalanych wrzątkiem
- 1/2 szklanki śliwek wędzonych
- 3 garści mieszanki orzechów lub np. włoskich
- 1 łyżka rozpuszczonego oleju kokosowego Virgin
- 2/3 szklanki płatków owsianych

Wszystko mielimy na jednolitą masę. Natłuszczamy formę od tortownicy i wykładamy papierem do pieczenia. Wykładamy masę. Pieczmy ok. 40 min w 180 stopniach C.

CIASTO NA WIERZCHU

- 1/3 kostki zimnego masła
- 2/3 szklanki mąki
- szczypta cukru lub ksylitolu – do smaku

Zagniatamy ciasto i formujemy wałeczki. Układamy na wcześniej przygotowanej masie jabłkowej. Pieczemy tylko do momentu zarumienienia ciasta na wierzchu ok. 30 min. (w temperaturze 180 stopni C).

MASA JABŁKOWA

- 1/2 kg jabłek (najlepiej szarej renety)
- 3 – 4 łyżki ksylitolu
- 2 – 3 łyżeczki cynamonu
- 1 galaretka pomarańczowa
- 2 łyżeczki skórki pomarańczowej kandyzowanej lub świeżo startej z pomarańczy

Jabłka ścieramy na grubej tarce. Dodajemy cukier i dusimy na małym ogniu, pod przykryciem około 15 minut, od czasu do czasu mieszając. Na końcu dodajemy cynamon. Jeśli jabłka puszczą dużo soku należy odcedzić jego nadmiar (zależy od rodzaju jabłek). Następnie wsypujemy galaretkę i dobrze mieszamy.

Zanim wyłożymy masę na spód, należy oprószyć go bułką tartą

Po upieczeniu można posypać kakao.

A Ty, co pieczesz na Święta?

Jeśli szukasz nowych przepisów, skorzystaj z tych, które znajdziesz wyżej. Przygotowane z nich dania są nie tylko pyszne, ale i zdrowe. Sama, na co dzień i od święta korzystam z nich, a rodzina i przyjaciele, którzy mają okazję zajadać te pyszności są bardzo zadowoleni :)

Sylwia Witek