Dietetyk mgr inż. Rafał Jarczewski

NaturaDiet™

PORADNIA DIETETYCZNA

36 przepisów

dania główne
sałatki
zupy
desery

poczuj magię świąt

odkrywaj świąteczną kuchnie na nowo

świąteczne przepisy

E-book z propozycjami świątecznych dań

WWW.NATURADIET.PL

SPIS TREŚCI

1. *USZKA DO BARSZCZU Z FARSZEM GRZYBOWYM* ***str. 4***
2. *KAPUSTA WIGILIJNA* ***str. 5***
3. *PIEROGI Z PIECZONĄ RYBĄ* ***str. 6***
4. *ŁAZANKI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI LEŚNYMI* ***str. 7***
5. *PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI* ***str. 8***
6. *KOTLECIKI RYBNE Z MORSZCZUKA* ***str. 9***
7. *KROKIETY Z KASZĄ GRYCZANĄ Z SEREM* ***str.10***
8. *KARP PIECZONY W MIODZIE* ***str. 11***
9. *ŁOSOŚ W GALARECIE* ***str. 12***
10. *ŚLEDZIE Z SUSZONYMI POMIDORAMI I ORZECHAMI* ***str. 13***
11. *ŚLEDZIE KORZENNE* ***str. 14***
12. *ŚLEDZIE ORIENTALNE* ***str. 15***
13. *RYBA PO GRECKU* ***str. 16***
14. *DROŻDŻOWE MINI KAPUŚNIACZKI* ***str. 17***
15. *SAŁATKA Z BURAKÓW I ORZECHÓW WŁOSKICH* ***str. 18***
16. *SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I WARZYWAMI* ***str. 19***
17. *SAŁATA Z CAMEMBERTEM, ORZECHAMI I POMARAŃCZĄ* ***str. 20***
18. *SAŁATKA JARZYNOWA TRADYCYJNA* ***str. 21***
19. *SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z OGÓRKIEM I PESTO BAZYLIOWYM* ***str. 22***
20. *BARSZCZ CZERWONY CZYSTY* ***str. 23***
21. *ZUPA GRZYBOWA LEŚNA* ***str. 24***
22. *WIGILIJNA ZUPA MIGDAŁOWA* ***str. 25***
23. *ZUPA RYBNA* ***str. 26***
24. *BARSZCZ UKRAIŃSKI WEGETARIAŃSKI* ***str. 27***
25. *ZUPA PIECZARKOWA Z SERKIEM* ***str. 28***
26. *PIERNIKOWE BABECZKI Z NADZIENIEM JABŁKOWYM* ***str. 29***

27. *MINI SERNICZKI Z MIGDAŁAMI* ***str. 30***
28. *GRUSZKA W SOSIE WANILIOWYM* ***str. 31***
29. *SEROMAKOWIEC* ***str. 32***
30. *SERNIK MASCARPONE NA OWSIANYM SPODZIE* ***str. 33***
31. *PIERNIK NOWOCZESNY* ***str. 34***
32. *ŚWIĄTECZNA TARTA Z OWOCAMI* ***str. 35***
33. *PIERNICZKI* ***str. 36***
34. *KOMPOT JABŁKOWO-GRUSZKOWY* ***str. 37***
35. *KOMPOT Z MROŻONYCH OWOCÓW* ***str. 38***
36. *KOMPOT Z SUSZONYCH OWOCÓW* ***str. 39***

USZKA DO BARSZCZU Z FARSZEM GRZYBOWYM

1. Ciasto pierogowe: Mąkę przesiać do miski, dodać sól. Połączyć mąkę, oliwę, wodę i wyłożyć je na podsypaną mąką stolnicę. Zagniatać ciasto przez około 6 minut aż będzie gładkie i miękkie (ciasto będzie bardzo miękkie, więc łatwo się je zagniata). Ciasto włożyć do miseczki i przykryć folią, odstawić na 30 minut.

2. Farsz grzybowy: Do małego garnka włożyć grzyby, zalać 1 szklanką wody, przykryć i gotować na małym ogniu przez około 30 minut. Cebulę posiekać w malutką kosteczkę, włożyć na patelnię z dodatkiem masła lub oleju i zeszklić nie rumieniąc przez około 5-6 minut, co chwilę mieszając. Ostudzić. Ugotowane grzyby dokładnie ostudzić, następnie przecedzić (wywar zachować, można dodać go do barszczu). Grzyby drobniutko posiekać na desce, dodać sól i świeżo zmielony pieprz. Dodać ostudzoną cebulkę i wymieszać. Farsz jest już gotowy.

3. Ciasto wałkujemy, wycinamy kawałki, nakładamy farsz i zawijamy.

SKŁADNIKI				
produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa	energia [kcal]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	30.0	30.0	3 łyżki	100.5
mąka ryżowa	20.0	20.0	2 łyżki	69.4
oliwa z oliwek	2.0	2.0	1 łyżeczka	17.9
woda	50.0	50.0	2 łyżki	0.0
grzyby suszone	7.0	7.0	7 sztuk	25.3
cebula	17.0	19.3	0.25 małej sztuki	5.6
olej rzepakowy tłoczony na zimno	2.0	2.0	1 łyżeczka	18.0
woda niegazowana	250.0	250.0	1 szklanka	0.0
sól	0.1	0.1	szczypta	0.0
pieprz	0.1	0.1	szczypta	0.0
W 70% B 10% T 20% W 38,9g B 6,1g T 5.2g			RAZEM	237kcal