

P  ŻYWNIE.PL

# *Przepisy wielkanocne*



PRZEPISY NA WIELKANOC W ZDROWSZEJ WERSJI

**PROSTE W PRZYGOTOWANIU**





#### Wartość odżywcza

Energia 645 kcal

1 porcja 74 g =

110 kcal

## Przepis na jajka faszerowane z łososiem

6

### Składniki

- 6 jajek,
- 60 g wędzonego łososa,
- łyżeczka masła,
- łyżka majonezu
- 4 łyżeczki szczypiorku,
- łyżka tartego chrzanu.

### Przyprawy

- pół łyżeczki soku z cytryny,
- szczypta soli i pieprzu,
- szczypta koperku.

### Przygotowanie

1. Jajka ugotować na twardo.
2. Gdy jajka ostygną obrać je ze skorupki i przekroić na pół.
3. Żółtka wydrążyć i wymieszać dokładnie z drobno pokrojonym łososiem, 3 łyżeczkami szczypiorku, chrzanem, masłem i majonezem.
4. Dodać przyprawy i sok z cytryny i jeszcze raz wymieszać.
5. Połówki jajek faszerować powstałą masą.
6. Górę udekorować pozostałym szczypiorkiem.



**Wartość odżywcza**  
Energia 311 kcal  
1 porcja 100 g =  
155 kcal

2

## Przepis na muffiny jajeczne w wersji fit

### Składniki

- 2 jajka,
- 1 łyżka mąki pszennej,
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej,
- 10 g natki pietruszki,
- 5 g oliwy,
- 1/2 ząbka czosnku,
- 40 g pieczarek.

### Przyprawy

- szczypta soli,
- szczypta pieprzu,
- szczypta bazylii,
- szczypta oregano,
- pół łyżeczki papryki słodkiej.

### Przygotowanie

1. Jajka wymieszać dokładnie z mąką, tak, aby nie powstały grudki.
2. Pieczarki obrać i pokroić na drobną kostkę.
3. Pietruszkę (jeśli nie lubisz możesz zastąpić szczypiorkiem) dokładnie poszatkować.
4. Warzywa wymieszać z masą jajeczną i oliwą, a następnie przełożyć do silikonowych foremek lub papierowych.
5. Piec około 15 minut w temperaturze 180 st. C.





Wartość odżywcza  
Energia 2435 kcal  
1 porcja 100 g =  
243 kcal

10

## Przepis na pasztet z soczewicy w wersji wegańskiej

### Składniki

- 420 g czerwonej soczewicy,
- 500 ml bulionu jarzynowego,
- 500 g obranej marchewki,
- 1 duża cebula, 3 ząbki czosnku,
- 2 łyżki oliwy,
- 3 łyżki masła orzechowego,
- 3 jajka,
- orzechy i zioła do dekoracji (np. 3 sztuki włoskiego).

### Przyprawy

- 1 łyżka słodkiej papryki,
- 2 łyżeczki kurkumy,
- 1 łyżeczka kminu oraz curry,
- 1/2 łyżeczki imbiru w proszku,
- 1/3 łyżeczki ostrej papryki w proszku, pieprz.

### Przygotowanie

1. Soczewicę przepłukać i zagotować w bulionie pod przykryciem około 8 minut, a następnie dodać przyprawy i gotować bez przykrycia jeszcze 2-3 minuty mieszając. Odstawić do wystygnięcia.
2. Obraną marchew zetrzeć na tarce o dużych oczkach, podobnie jak cebulę. Czosnek zaś na tarce o małych oczkach.
3. Na patelni rozgrzać tłuszcz. Dodać cebulę oraz czosnek i chwilę podsmażyć, następnie dodać marchewkę i kontynuować przez około 10 minut. Doprawić solą jeśli jest to potrzebne i ostudzić.
4. Soczewicę oraz marchew połączyć razem, dodać masło orzechowe i jajka i wymieszać dokładnie.
5. Masę przełożyć do prostokątnej formy. Warto wyłożyć ją papierem. Na wierzch ułożyć orzechy i zioła do dekoracji. Piec około godzinę w 180 st. C.





Wartość odżywcza  
Energia 307 kcal  
1 porcja 295g =  
307 kcal

# Przepis na sałatkę z jajkiem w wersji fit

1

## Składniki

- 1 jajko,
- 40 g awokado,
- 1 łyżeczka oleju lnianego,
- 10 g natki pietruszki,
- garść rukoli,
- 1 papryka czerwona,
- 1 kromka chleba żytniego, razowego.

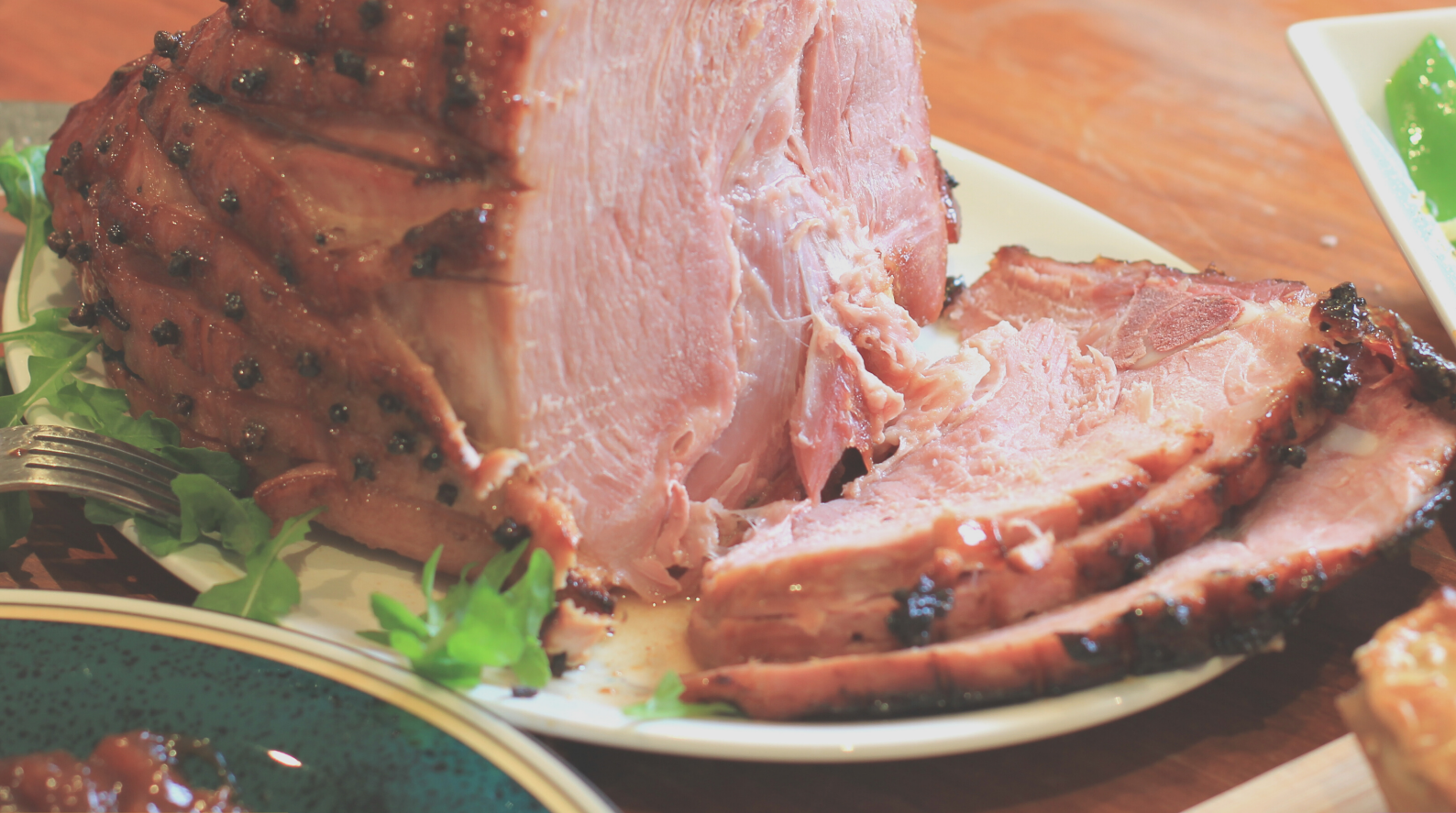
## Przyprawy

- 2 szczypty soli,
- 2 szczypty pieprzu,
- łyżka soku z cytryny.

## Przygotowanie

1. Jajko ugotować na twardo.
2. Paprykę pokroić w słupki. Jajko i awokado pokroić w kostkę.
3. Składniki wymieszać z olejem lnianym i przyprawami.
4. Chleb można podpiec w opiekaczu i zrobić grzanekę.





**Wartość odżywcza**  
Energia 1800kcal  
1 porcja 100 g =  
180 kcal

## Przepis na szynkę gotowaną bez zbędnych dodatków

10

### *Składniki*

- 1 kg szynki wieprzowej,
- nić do związania szynki.

### *Przyprawy*

- 100 g soli,
- 2 łyżki majeranku,
- łyżeczka pieprzu,
- łyżeczka papryki czerwonej-słodkiej,
- łyżeczka papryki ostrej,
- 2 posiekane ząbki czosnku,
- ziele angielskie (kilka sztuk),
- 6 liści laurowych.

### *Przygotowanie*

Pamiętaj, że przygotowanie szynki wymaga dwóch dni, ale sam proces nie zawiera dużo czasu, szynka musi trochę "odpocząć", przygotowanie zajmie Ci około 30 minut łącznie.

1. W dużym garnku zagotować wodę z solą oraz z przyprawami. Wody powinno być na tyle, aby zakryła szynkę.
2. Szynkę umyć i osuszyć, a następnie związać sznurkiem (można użyć gotowej do wędlin).
3. Do wcześniej przygotowanej wody wrzucić szynkę. Gotować 7 minut od momentu zagotowania. Po tym czasie wyłączyć i zostawić na noc do całkowitego ostudzenia.
4. Kolejnego dnia szynkę znowu zagotować przez około 10 minut. Zostawić do wystudzenia, a następnie przełożyć do lodówki i zostawić na kilka godzin. Po odpoczęciu szynkę można pokroić i podać.





Wartość odżywcza  
Energia 1120 kcal  
1 porcja 455 g =  
280 kcal

4

# Przepis na żurek z kiełbasą i jajkiem w wersji fit

## Składniki

- 2 jajka,
- 100 g kiełbasy drobiowej,
- 2 marchewki i pietruszki,
- 50 g pora (jasna część),
- 40 g selera korzeniowego,
- 70 g grzybów suszonych,
- 2 spore ziemniaki,
- 1000 ml zakwasu na żurek,
- 2 ząbki czosnku.

## Przyprawy

- kilka sztuk ziela angielskiego,
- 2 liście laurowe,
- pół łyżeczki majeranku,
- odrobina kminku,
- pieprz.

## Przygotowanie

1. Przygotować garnek i wlać ok. litr wody. Dodać obrane marchewki, pora, seler, pietruszkę i suszone grzyby oraz przyprawy.
2. Gotować około godzinę i później odcedzić. Dodać zakwas i zagotować.
3. Dodać czosnek przeciśnięty przez prasę, ziemniaki i kiełbasę pokrojoną w kostkę. Gotować do momentu, aż ziemniaki będą miękkie.
5. Jajka ugotować na twardo, obrać i dodać po połówce na porcję.





**Wartość odżywcza**  
Energia 932 kcal  
1 porcja 455 g =  
116 kcal

## Przepis na babkę z mąki ryżowej

8

### *Składniki*

- 4 jajka,
- 30 g mąki kukurydzianej,
- 100 g mąki ryżowej,
- 100 g jogurtu naturalnego,
- 40 g ksylitolu,
- łyżeczka proszku do pieczenia,
- łyżeczka skórki z pomarańczy.

### *Przygotowanie*

1. Oddzielić białka od żółtek. Następnie żółtka utrzeć z ksylitolem.
2. Białka ubić na sztywną masę.
3. Do utartych żółtek dodać mąki (najlepiej wcześniej przesiać), dodać jogurt i proszek, zmiksować.
4. Następnie do masy dodać masę z białek i skórkę z pomarańczy. Wymieszać.
5. Masę przełożyć do formy w kształcie babki i piec około 30-40 minut w temperaturze 180 stopni C.



# DZIĘKUJĘ ZA POBRANIE E- BOOKA

Mam nadzieję, że te przepisy przypadną Ci do gustu :)



ZNIŻKA NA  
HASŁO :  
WIELKANOC

Otrzymaj 50 zł rabatu na  
pierwszą wizytę.

## Podobał Ci się ten E-book?

Podziel się wśród znajomych, gdzie go znajdą!

Najwyższa jakość usług to cel, który nam przyświeca.

Działamy w 100% on-line, co sprawia, że konsultacje są  
bezpieczne.

Jeśli masz pytania dotyczące współpracy skontaktuj się poprzez  
adres mailowy bądź też odwiedź naszą stronę internetową.

## Zarezerwuj wizytę

### KONTAKT

[www.pozywnie.pl](http://www.pozywnie.pl)

+48 691 451 687

[kontakt@pozywnie.pl](mailto:kontakt@pozywnie.pl)



POŻYWNIE.PL

MGR KRZYSZTOF SKORUPA