

Miriam Cieślar & Grace Leśniak

prosto smacznie kolorowo

5 przepisów

Z POLSKICH, LOKALNYCH PRODUKTÓW

VOL. 2

EBOOK KULINARNY

przepisy Miriam Cieślar @dietetykmiriamcieslar
zdjęcia Grace Lesniak @crispygracie

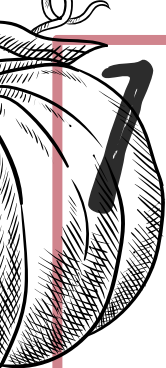


Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, powielania i wykorzystywanie części lub całości przepisów, zdjęć w niniejszej publikacji, w formie elektronicznej lub jakiegokolwiek innej, bez zgody autorów jest zabronione.

SPIS TREŚCI

1. Gulasz curry z dyni z kielbasą 4
2. Burger z indyka z kiszoną kapustą 7
3. Pianka jagodowa 9
4. Krem z białych warzyw na maśle 12
5. Pasta z nasion słonecznika do chleba 14





Gulasz curry z dyni z kiełbasą

Ilość porcji: 4

Czas przygotowania: 45 minut

Poziom trudności: średni

Bardzo lubię gulasz - to wyjątkowo sycące i przepyszne danie, a ten gulasz z dyni niesamowicie przypadł mi do gustu, kiedy przyrządzałam go na studiach. Pomyślałam, że tak dobrego, prostego i jesiennego dania absolutnie nie może zabraknąć w naszym e-booku.

Dynia – królowa jesieni!

Dynia (*Cucurbita L*) to roślina jednoroczna, należąca do rodziny dyniowatych (*Cucurbitaceae*). Badania etnofarmakologiczne pokazują, że wykorzystuje się ją w leczeniu różnych chorób już od setek lat.

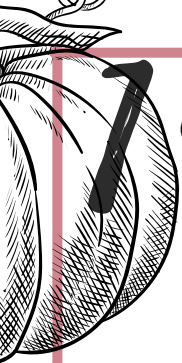
Dużą zaletą dyni jest to, że ma niewiele kalorii, 100g miąższu dostarcza ok. 26 kcal.

W dyni znajdziemy wiele cennych związków, takich jak: witaminy (A, C, E), składniki mineralne - w tym wyższą niż w innych warzywach ilość chromu i dużą zawartość kobaltu, która jest niezbędna do właściwego działania witaminy B12 - nienasycone kwasy tłuszczowe (głównie pestki) oraz karotenoidy.

Liczne związki bioaktywne sprawiają, że dynia może mieć działanie prozdrowotne. Do takich związków zaliczamy np. karotenoidy, mające m.in. ochronny wpływ na wzrok.

Badania naukowe potwierdzają przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze właściwości dyni. Działa ona kardioprotekcyjne, m.in. poprzez obniżenie frakcji cholesterolu LDL, podwyższenie HDL oraz normalizowanie ciśnienia krwi. Pomimo wysokiego IG miąższu dyni, może być spożywany przez osoby cierpiące na cukrzycę, jeżeli posiłek jest odpowiednio zbilansowany dzięki dodatkom białka i tłuszczu. Natomiast diabetycy i osoby z insulinoopornością mogą bez przeszkód spożywać nasiona dyni oraz wytłaczany z nich olej.





Gulasz curry z dyni z kiełbasą

Ilość porcji: 4

Czas przygotowania: 45 minut

Poziom trudności: średni

Składniki

- 1 średniej wielkości dynia
- 250ml (1 szkl.) wody
- 500ml (2 szkl.) soku pomidorowego
- 2 wędzone kiełbasy (ok. 150g)
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 3 ząbki czosnku
- 3 łyżeczki przyprawy curry
- sól, pieprz i oregano do smaku
- posiekana natka zielonej pietruszki
- podawać z chlebem lub ugotowanym ryżem (Ryż ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.)

Wykonanie

1. Dynię umyć, przeciąć na pół, wyjąć środek, obrać ze skórki. Pokroić na średniej wielkości kostkę i poddusić w garnku na szklance wody do miękkości. Dolać wody, jeśli szybko wyparuje, jeśli nie, odlać nadmiar.
2. Kiełbasę pokroić w półplasterki i podsmażyć na oleju, dodać przyprawy, starty czosnek, zamieszać i zalać sokiem pomidorowym. Uważać aby czosnek się nie przypalił.
3. Sos razem z kiełbasą przelać do garnka z podduszoną dynią, wymieszać i gotować 2 minuty. Doprawić do smaku, jeśli zajdzie taka potrzeba.
4. Danie posypać posiekaną natką pietruszki.
5. Podawać z ugotowanym ryżem lub z chlebem.

.....



Wartość odżywcza na 1 porcję gulaszu:

kcal: 284
białko: 12,3 g
tłuszcze: 18,4 g
węglowodany: 20,1 g





Burger z indyka z kiszoną kapustą

Ilość porcji: 2

Czas przygotowania: ok. 30 min

Poziom trudności: łatwy

Kiszone warzywa wydają się niepozorne, a jednak wciąż naukowo potwierdza się ich skuteczność i korzystny wpływ na organizm. Kiszonki działają dobroczynnie szczególnie na mikrobiotę jelitową, co jest kluczowe dla osób po antybiotykoterapii, z różnymi problemami jelitowymi, nietolerancjami pokarmowymi, zaburzeniami nastroju oraz dla osób z obniżoną odpornością i sportowców.

Jeżeli możemy, to wprowadźmy do diety kiszoną kapustę i kiszone ogórki!

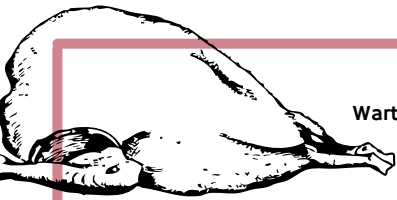
Składniki

- 2 szt. bułka grahamka
- 250g mielonego mięsa z indyka
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 150g kiszonej kapusty
- ½ czerwonej cebuli
- 4 liście sałaty
- 1 łyżka musztardy (najlepiej francuskiej)
- 30g jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka miodu
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie

1. Mięso dopraw pieprzem, solą i startym czosnkiem. Uformuj burgery i smaż na oliwie z oliwek z dwóch stron.
2. Sos: wymieszaj musztardę z jogurtem greckim i miodem – dopraw do smaku solą i pieprzem.
3. Przekrój bułkę. Na jednej z połówek ułóż sałatę, mięso, pokrojoną wg. uznania cebulę czerwoną, odrobinę kiszonej kapusty i polej sosem. Wierzch przykryj drugą połówką bułki.

.....



Wartość odżywcza na 1 burgera:

kcal: 284
białko: 12,3 g
tłuszcze: 18,4 g
węglowodany: 20,1 g



Grażka: Zdecydowałam się dodać to zdjęcie żeby Wam pokazać, że każdy gdzieś zaczynał i nie ma co się wstydzić pokazywać światu nawet gorsze prace. W nowym wydaniu na pewno zobaczycie jeszcze lepsze zdjęcie, bo skończę kurs Photoshopa do tego czasu. Przepis serdecznie polecam!

.....

3 Pianka jagodowa



Ilość porcji: 5

Czas przygotowania: ok. 15minut + kilka godzin chłodzenia

Poziom trudności: łatwy

Cudowny, lekki i mega prosty deser! Zawiera łatwo przyswajalny wapń, białko i mnóstwo witamin!

Idealny deser dla dzieci, osób starszych, a właściwie to dla wszystkich. Ta pianka doskonale sprawdzi się jako jedna z warstw sernika na zimno.

Czarna jagoda towarzyszy mi od dzieciństwa, a zbieranie borówek było w moich stronach popularnym wakacyjnym zajęciem. Robiliśmy później koktajle na bazie kefiru z cukrem i świeżymi borówkami, kołacz – regionalne ciasto drożdżowe z owocami i maślaną kruszonką, podawane często z gorącą śmietaną i pierogi z borówkowym nadzieniem.

Dzisiaj – w trakcie sezonu na borówki – moja mama podaje w swojej regionalnej kolybie "Watra" w dolinie Białej Wisłoki w Wiśle Czarnym tradycyjne, przewspaniałe domowe pierogi z borówkami i palonym masłem, kołacz z borówkami oraz jagodzianki, po które turyści zawsze wracają. A my, tak przy okazji też zajadamy się tymi przysmakami. ☺
Ja natomiast przygotowałam dla Was fit deser z jagodami!

Czarna borówka zalicza się do owoców o najbardziej prozdrowotnych właściwościach. Wykorzystywana jest w profilaktyce wielu chorób dietozależnych. Powodów, dla których warto jeść jagody jest naprawdę wiele, poniżej przedstawiam tylko dwa, aczkolwiek bardzo ważne.

·Odtruwa organizm

Ze względu na jej bakteriobójcze działanie, przetworzoną czarną borówkę (suszoną, gotowaną, czy wytworzony z niej ekstrakt alkoholowy) z powodzeniem wykorzystuje się jako skuteczny środek przeciwbiegunkowy. Zwalcza m.in. odpowiedzialne za problemy jelitowe bakterie E-coli. Warto wiedzieć, że świeże jagody nie mają już takich właściwości, wręcz przeciwnie działają delikatnie rozwalniająco.

·Poprawia wzrok i wzmacnia naczynia krwionośne

Czarna jagoda wzmacnia naczynia krwionośne, zmniejszając ich przepuszczalność. Szczególnie pozytywnie działa na naczynia włosowate oczu, poprawiając mikrokrążenie w gałce ocznej, zmniejsza ciśnienie śródoczne, ponadto stymuluje regenerację tzw. purpury wzrokowej, dzięki czemu poprawia się zdolność widzenia.

.....



Składniki

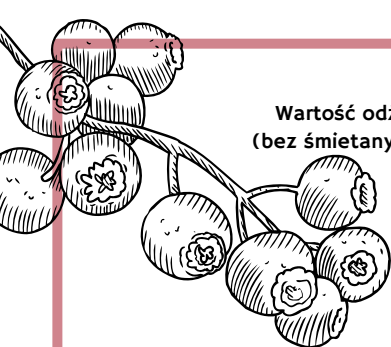
- 2 opakowania galaretki cytrynowej lub truskawkowej
- 300g czarnych jagód (mogą być mrożone, można użyć także mieszanki leśnej lub dowolnych innych owoców jagodowych jak np. truskawki, wiśnie, maliny)
- 400g jogurtu naturalnego
- 1/3 łyżeczki cynamonu
- opcjonalnie do ozdoby: bita śmietana, listki mięty, świeże owoce

Wykonanie

1. Galaretki rozpuścić w 300ml gorącej wody i schłodzić do temp. pokojowej.
2. Jagody zmiksować wraz z jogurtem i cynamonem na gładką masę.
3. Do masy jagodowej wlać przestudzone galaretki i dokładnie wymieszać.
4. Masę przelać do pucharków i wstawić do lodówki. Po paru godzinach (jeżeli owoce były mrożone to już po pół godzinie) pianka jest gotowa do spożycia.
5. Wierzch można ozdobić bitą śmietaną, listkami mięty i świeżymi jagodami.

Wskazówki: Piankę jagodową można także przygotować na bazie innych owoców np. piankę pomarańczową używając pomarańczy i galaretki pomarańczowej, malinową używając malin i galaretki malinowej itd. 😊





Wartość odżywcza na 1 porcję pianki jagodowej
(bez śmietany i dodatkowych owoców do dekoracji):

kcal: 92
białko: 5 g
tłuszcze: 2 g
węglowodany: 16 g



.....



Krem z jarzyn na maśle

Ilość porcji: 5

Czas przygotowania: ok. 15minut + 20 min gotowania

Poziom trudności: łatwy

Ponieważ zupa ta jest z zasady delikatna, należy zadbać o to, by była odpowiednio doprawiona. Dlatego wskazane jest użycie domowej roboty jarzynki, bądź kostki rosołowej z naturalnych składników. Wiem, że dla wielu osób zwykła kostka rosołowa z glutaminianem sodu jest nie do pomyślenia, ale jako Technolog Żywności zapewniam, że jej odrobina nie zaszkodzi, a za to fajnie podkreśli smak dobrej potrawy. Przynajmniej szczerze, że słabej zupy, nie jest w stanie uratować nawet tradycyjna kostka rosołowa, natomiast zupie wysokiej jakości doda ona apetycznego twistu. Uważam też, że jeżeli nasze dania są dobrze doprawione (oczywiście uważamy na nadmiar soli!), wtedy dietetyczne posiłki można jeść na okrągło i nie kojarzą się one z wyrzeczeniami, a my cieszymy się przy okazji zgrabną figurą 😊

Składniki

- 1 średnia cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 średniej wielkości korzeń selera
- 2 korzenie białej pietruszki
- 1 średni ziemniak
- 0,5l bulionu, bądź wody
- 2 łyżki masła
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 -2 łyżeczki domowej przyprawy jarzynka/kupna jarzynka z naturalnych składników/zwykła kostka rosołowa

Wykonanie

1. Warzywa obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Dodać bulion, bądź wodę, jarzynkę, sól, pieprz i gotować ok. 20-25 minut.
2. Następnie dodać masło i zmiksować np. przy użyciu blendera na gładką masę.
3. Doprawić gałką muszkatołową. Spróbować i ewentualnie doprawić do smaku solą, pieprzem, bądź jarzynką.

.....



Wartość odżywcza na 1 porcję zupy krem:

kcal: 106
białko: 3,2 g
tłuszcze: 4,9 g
węglowodany: 14,1 g





Pasta ze słonecznika do kanapek

Ilość porcji: 8

Czas przygotowania: min. 3 godz. namaczania + 10 minut robienia

Poziom trudności: łatwy

Ta pasta to źródło wielu odżywczych składników. Zawiera białko, ważne tłuszcze, a przede wszystkim wspaniałą kombinację magnezu i witaminy B6! Natura zna się na rzeczy ☺

Zanim przystąpimy do przygotowania pasty powinniśmy wcześniej namoczyć nasiona słonecznika w letniej wodzie - czyli nic prostszego. Nasiona zalewamy letnią wodą około 1 cm nad ich powierzchnię i odstawiamy na min. 3 godziny.

Zamiast masła orzechowego do kanapek, taka wytrawna pasta o delikatnym smaku – pyszna!

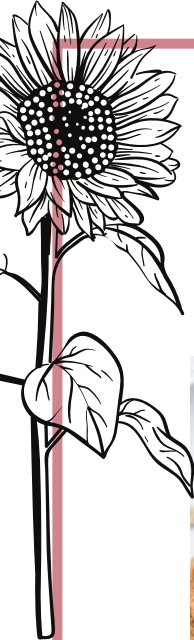
Składniki

- 2 szkl. namoczonego słonecznika
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- 60g suszonych pomidorów odsączonych z oleju
- 1 łyżeczka oregano (opcjonalnie)
- pieprz do smaku

Wykonanie

1. Namoczone nasiona słonecznika opłukać na sitku. Dodać pozostałe składniki i zmiksować na gładką masę. Doskonale nada się nawet zwykły blender ☺ Zazwyczaj pasty nie trzeba solić, ponieważ w suszonych pomidorach jest wystarczająco dużo soli.
2. Doskonała pasta do kanapek np. do szkoły, pracy, na wycieczkę.

.....



**Wartość odżywcza na 1 porcję pasty słonecznikowej
(bez pieczywa)**

kal: 255

białko: 8 g

tłuszcze: 22,3 g

węglowodany: 10,3 g





Dziękujemy

za twoje zaufanie i pobranie ebooka.

Smacznego życzę,

Miriam
Grażka

