



Wielkanoc

diet by Ann

ANNA LEWANDOWSKA

Spis treści

DANIA WYTRAWNE

- Wielkanocny pieczony schab
- Faszerowane jajka na zielono
- Jaja faszerowane pomidorem
- Jaja faszerowane majonezem z awokado
- Sałatka wielkanocna z ananasem i rzeżuchą
- Żurek z jajkiem by Ann

DANIA NA SŁODKO

- Mazurek na mące kokosowej
- Mazurek jaglany
- Bezglutenowy owsiany mazurek
- Babka wielkanocna
- Raffaello w czerni i bieli
- Krem czekoladowy
- Daktylowiec

Wstęp

Oddaję w Wasze ręce poradnik, w którym znajdziecie moje autorskie przepisy na smaczne i zdrowe dania wielkanocne.

Dania, które zawarłam w tym poradniku przygotowałam także z myślą o osobach posiadających nietolerancję pokarmową na gluten czy laktozę. W poradniku zamieściłam przepisy na bezglutenowe wypieki: babkę wielkanocną, kilka wersji mojego ulubionego ciasta wielkanocnego – mazurka, oraz wiele innych zdrowych słodczy.

Czym byłyby Święta wielkanocne bez faszerowanego jajka? Czym byłyby Święta bez żuru, schabu, sałatek ze świeżych wiosennych warzyw?

Będą dania tradycyjne, z tą małą różnicą, że będzie to ich zdrowsza i smaczniejsza wersja. Wasz organizm jeszcze Wam za to podziękuje.

Zatem życzę Wam bogato zastawionych stołów w pyszne i zdrowe dania oraz Zdrowych i Szczęśliwych Świąt w gronie Rodziny i najbliższych.

Anna Lewandowska

Wielkanocny pieczony schab

SKŁADNIKI:

- 1-1,5 kg schabu wieprzowego bez kości – z ekologicznej hodowli
- 250 ml bulionu

SKŁADNIKI NA MARYNATĘ:

- 2 łyżki musztardy Dijon
- 100 ml octu jabłkowego
- 1/2 łyżeczki soli morskiej
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1/2 łyżeczki majeranku
- 2 gałązki rozmarynu
- szczypta kminku
- szczypta kurkumy
- kolendra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przygotuj marynatę do mięsa: w szklance wymieszaj ze sobą musztardę, ocet jabłkowy, dopraw solą, pieprzem, majerankiem, rozmarynem, kminkiem, kurkumą i kolendrą.
2. Umyj mięso i włóż je do głębokiego naczynia.
3. Polej mięso marynatą i odłóż do lodówki (najlepiej na całą noc).
4. Następnego dnia obsmaż mięso z każdej strony.
5. Rozgrzej piekarnik do 220°C.
6. Wstaw przygotowane mięso do naczynia żaroodpornego, polej je pozostałością marynaty oraz bulionem.
7. Piecz mięso przez 30 minut pod przykryciem, po tym czasie zmniejsz temperaturę do 180°C i piecz przez kolejne 30 minut.
8. Gotowe mięso pokrój w plastry i polej dowolnym, ulubionym sosem.



Faszerowane jajka na zielono

SKŁADNIKI:

- 3 jajka
- 150 g brukselki
- ½ pęczka koperku
- szczypta soli jodowanej lub morskiej
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Umyj brukselkę i ugotuj ją na parze.
2. Tak przygotowaną brukselkę zblenduj z dodatkiem soli i pieprzu na purée (jeśli masa jest zbyt sucha, dolej odrobinę wody).
3. Ugotuj jaja na twardo, po czym ostudź je w zimnej wodzie.
4. Następnie obierz i przekrój ugotowane jaja na pół.
5. Wyjmij żółtka i zmiksuj je z brukselką.
6. Uzupelnij połówki jajek przygotowaną wcześniej pastą z brukselki i żółtek, a następnie dopraw całość do smaku.



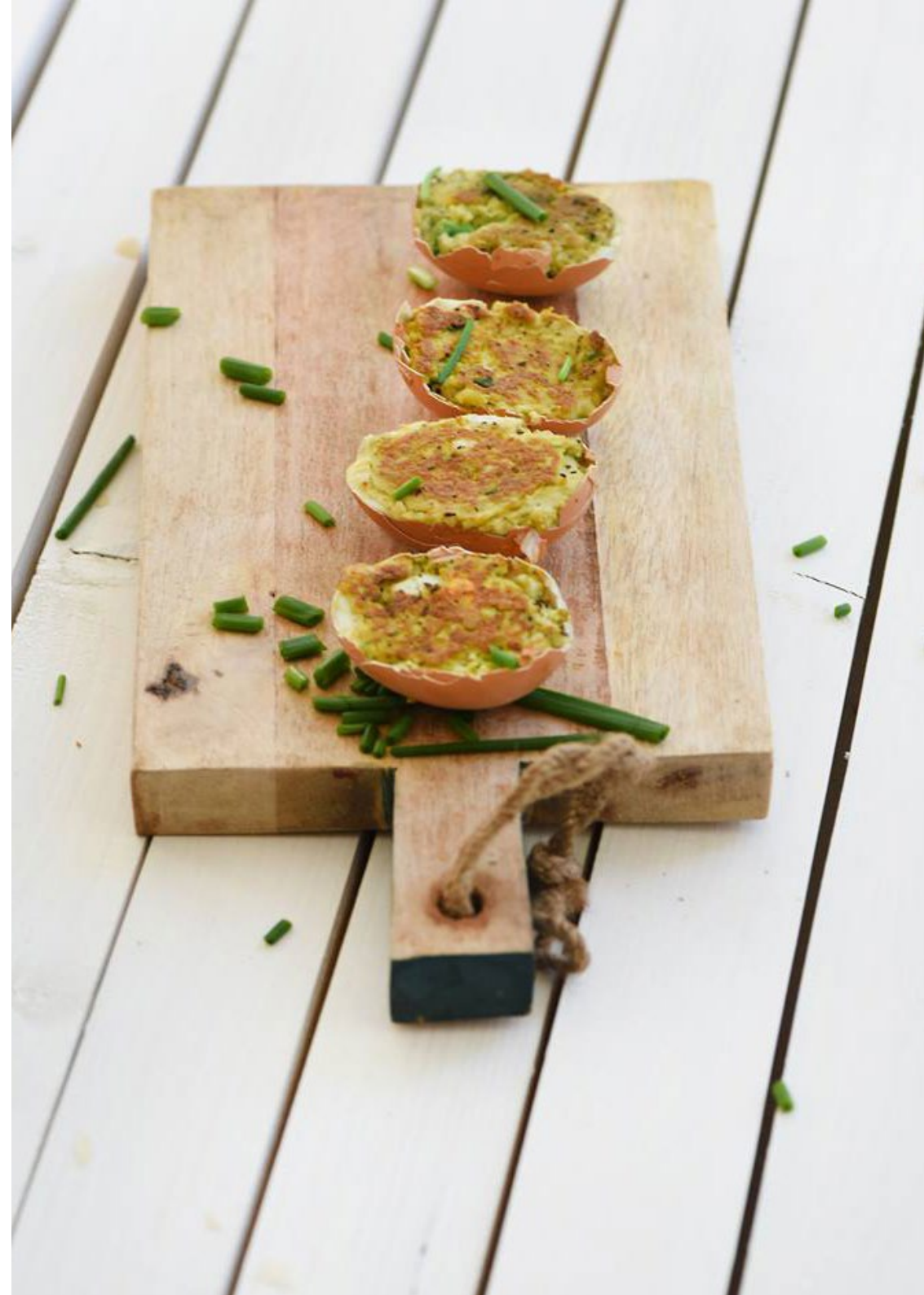
Jaja faszerowane pomidorem

SKŁADNIKI:

- 4 jajka
- 4 kawałki suszonych pomidorów
- 1 awokado
- tymianek
- sól morską
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jaja ugotuj na twardo.
2. Przekrój na pół i wyjmij żółtka.
3. Do miski włóż miąższ awokado, żółtka, pomidory oraz przyprawy.
4. Składniki zmiksuj i przełóż farsz do białek.



Jaja faszerowane majonezem z awokado

SKŁADNIKI:

- pół awokado
- 1/2 ząbka czosnku
- 3-4 łyżki szczypiorku
- 5 jajek
- olej kokosowy lub masło klarowane
- szczypta pieprzu czarnego
- szczypta soli morskiej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Składniki na pastę zmiksuj: awokado, czosnek, sól, pieprz.
2. Jaja ugotuj na twardo i przekrój wzdłuż tak, aby nie pokruszyć skorupki. Wydrąż jajka ze skorupki.
3. Do masy z awokado dodaj jajka i szczypiorek.
4. Całość zblenduj i dopraw do smaku.
5. Przełóż masę do skorupki i podsmaż na maśle kokosowym lub oleju.



Sałatka wielkanocna z ananasem i rzeżuchą

SKŁADNIKI:

- 2 ugotowane buraki
- pęczek białych szparagów
- ananas
- garść migdałów w płatkach lub orzechów włoskich
- garść rzeżuchy
- garść dowolnych kielków
- 2 łyżki sosu balsamicznego
- szczypta soli morskiej
- szczypta pieprzu czarnego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Umyj szparagi i odetnij twarde końcówki.
2. Szparagi gotuj przez 15 minut z dodatkiem soli.
3. Ugotowane buraki, szparagi i ananasa pokrój w kostkę.
4. Wszystko wymieszaj i dopraw sosem balsamicznym, solą oraz pieprzem.
5. Całość posyp płatkami z migdałów, kielkami i rzeżuchą.



Żurek z jajkiem by Ann

SKŁADNIKI NA WYWAR:

- 1,5l wody
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- por
- 1 mała cebula
- 2 liście laurowe
- ziele angielskie

SKŁADNIKI NA ŻUR:

- 1l wywaru warzywnego
- ½ l zakwasu na żurek
- ½ kg białej kiełbasy
- 100g boczku
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka majeranku
- 4-6 ziaren pieprzu
- 2-4 ziarna ziela angielskiego
- 1 listek laurowy
- sól morska
- 1 szklanka jogurtu lub śmietanki roślinnej

DODATKOWE SKŁADNIKI:

- 4 jaja

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Do garnka z wodą dodaj obrane warzywa: marchew, pietruszkę, seler, por, cebulę oraz przyprawy.
2. Gotuj całość aż warzywa będą miękkie, po czym odcedź.
3. Do wywaru warzywnego włóż białą kiełbasę (możesz pokroić ją w plastry) oraz zakwas na żurek, następnie dodaj liść laurowy, majeranek, ziele angielskie i posiekany czosnek.
4. Całość gotuj przez pół godziny, po czym dodaj pokrojony w plastry boczek i gotuj jeszcze przez 10 minut.
5. Zmiksuj warzywa z wywaru i zagęść nimi zupę.
6. Dodaj jogurt lub śmietankę i całość wymieszaj.
7. Możesz dodać sok z kiszonych ogórków, aby zupa zyskała bardziej kwaskowaty smak.
8. Odstaw zupę na około 2 godziny.
9. Ugotuj jaja na twardo, przetnij je na pół i umieść w zupie.



Mazurek na mące kokosowej

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 5 jajek
- 2 łyżki oleju kokosowego Foods by Ann
- 10 łyżek mąki kokosowej
- szczypta wanilii
- szczypta soli

SKŁADNIKI NA MASĘ CZEKOLADOWĄ:

- 8 daktyli
- 150 ml śmietany ryżowej
- łyżeczka masła klarowanego
- 2 łyżki kakao
- 4 łyżki rumu

DODATKOWE SKŁADNIKI:

- powidła
- czekolada
- migdały

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wyrób ciasto w robocie kuchennym, połącz ze sobą: jajka, olej kokosowy, mąkę kokosową, wanilię, sól.
2. Przygotuj foremkę i wyłóż ją papierem do pieczenia.
3. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
4. Wyłóż cienką warstwę ciasta do foremki i piecz przez 15 minut
5. W międzyczasie przygotuj masę: ugotuj daktyle w śmietanie, po czym dodaj pozostałe składniki i całość zmiksuj.
6. Kiedy spód ciasta ostygnie po upieczeniu, wyłóż na niego przygotowaną masę i ozdób ją powidłami porzeczkowymi, rozpuszczoną czekoladą i migdałami.



Mazurek jaglany

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 200 g mąki jaglanej
- 3 łyżki cukru kokosowego
- 100 g zimnego masła klarowanego z lodówki
- 1/3 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 2 jajka

SKŁADNIKI MASĘ KREMOWĄ:

- 8 daktyli
- 2 łyżki masła orzechowego
- ¼ łyżeczki soli
- roztopiona gorzka czekolada

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W robocie kuchennym umieść składniki na ciasto: mąkę jaglaną, cukier kokosowy, masło klarowane, proszek do pieczenia, jaja.
2. Wyrób ciasto w robocie kuchennym.
3. Rozgrzej piekarnik do 180°C, przygotuj foremkę o rozmiarach 20x30 i wyłóż ją papierem do pieczenia.
4. Wyłóż cienką warstwę rozrobionego ciasta do foremki, a następnie piecz przez około 20 minut.
5. W tym czasie przygotuj masę, miksując namoczone wcześniej we wrzątku daktyle wraz z masłem orzechowym i solą.
6. Nałóż masę na upieczony spód ciasta i polej całość roztopioną czekoladą.



Bezglutenowy owsiany mazurek

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 180 g płatków owsianych (bezglutenowe)
- 50 g oleju kokosowego Foods by Ann lub masła klarowanego
- 2 łyżki siemienia lnianego (lub 1 jajko)
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 3 łyżki syropu daktylowego/ klonowego lub miodu
- ulubione bakalie
- szczypta soli morskiej

SKŁADNIKI NA KREM:

- 2 awokado
- 4 łyżki kakao
- 2 łyżki syropu klonowego lub miodu
- 50 ml mleka roślinnego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciasto:

1. Zmiksuj płatki owsiane, następnie w osobnym naczyniu zmiksuj siemie lniane z dodatkiem wrzątku (4 łyżki).
2. Połącz wszystkie składniki i ugnieć z nich ciasto.
3. Przygotuj foremkę o średnicy 25 cm i wyłóż do niej ciasto.
4. Piecz w piekarniku przez około 10 minut w 180°C.
5. Wyjmij ciasto i odstaw, aby wystygło.

Krem:

1. Do robota kuchennego wrzuc wszystkie składniki kremu.
2. Zmiksuj aż do uzyskania jednolitej, kremowej konsystencji.
3. Krem wyłóż na ciasto, ozdób bakaliami i owocami.



Babka wielkanocna

SKŁADNIKI:

- 5 białek
- 1 jajko
- ½ szklanki mąki ryżowej
- ½ szklanki wiórków kokosowych
- 4 łyżki miodu
- 3 łyżki masła klarowanego lub oleju kokosowego
- płaska łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- garść rodzynek
- płaska łyżeczka ekstraktu waniliowego
- szczypta soli
- czekolada

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Przesianą mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia i wiórkami kokosowymi.
2. Ubij na wolnych obrotach białka, dodając stopniowo miód, ekstrakt, masło, jajko oraz mąkę z wiórkami. Następnie dodaj rodzynek.
3. Wysmaruj formę olejem kokosowym i oprósz ją mąką. Wlej ciasto do formy.
4. Całość piecz 20 minut w temperaturze 180°C.
5. Rozpuść czekoladę i polej nią babkę.



Rafaello w czerni i bieli

SKŁADNIKI DO MASY:

- 300 ml kaszy jaglanej (ugotowanej)
- 5 łyżek wiórków kokosowych
- orzechy laskowe
- 2 płaskie łyżki miodu
- 2 płaskie łyżki nasion chia
- 100 ml wody
- 300 ml mleka kokosowego

SKŁADNIKI DO OBTACZANIA:

- karob lub kakao
(do obtoczenia kulek ciemnych)
- wiórki kokosowe
(do obtoczenia kulek jaglanych)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ugotuj kaszę jaglaną i odcedź ją.
2. Do ugotowanej kaszy dodaj wodę, mleko, wiórki, nasiona chia i miód.
3. Gotuj przez chwilę.
4. Całość zmixuj i odstaw do wystygnięcia.
5. Uformuj kulki, następnie w każdej zanurz orzech laskowy.
6. Obtocz kulki – część w wiórkach kokosowych, a część w karobie lub kakao.



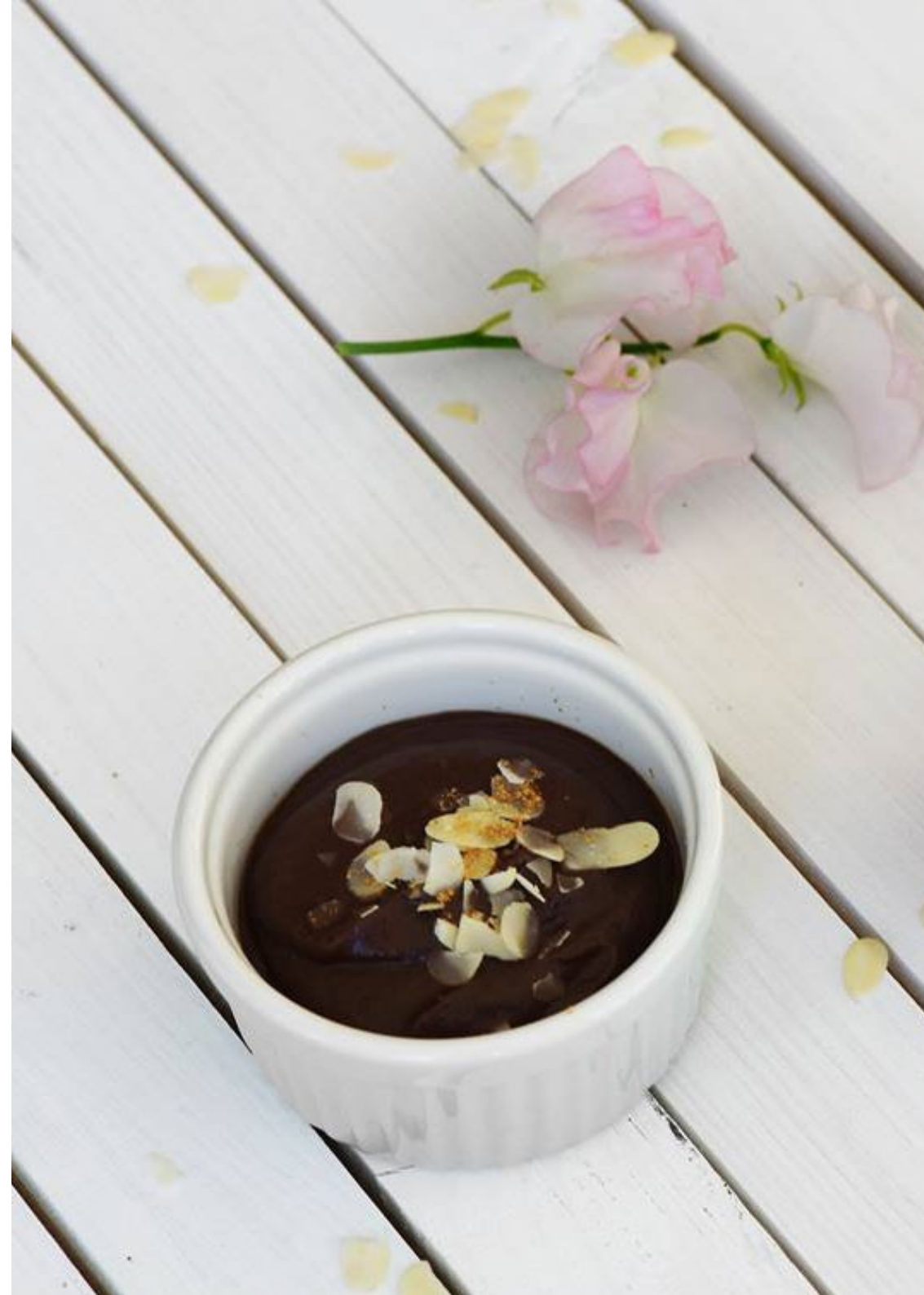
Krem czekoladowy

SKŁADNIKI:

- 8 daktyli
- 150 ml ryżowego mleka
- pół tabliczki czekolady gorzkiej lub 3 łyżki kakao
- sok z połowy cytryny
- szczypta chilli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Daktyle ugotuj w mleku.
2. Rozpuść czekoladę (zamiast czekolady można dodać kakao) i całość zblenduj.



Daktylowiec

SKŁADNIKI:

- 2 banany
- 8 daktyli
- 100 g mąki ryżowej
- 150 ml mleka roślinnego (ja użyłam jaglanego)
- garść żurawiny
- owsiane ciastka bezglutenowe
- ¾ tabliczki gorzkiej czekolady
- odrobina proszku do pieczenia bezglutenowego
- cynamon, gałka muskatołowa

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Daktyle ugotuj w mleku.
2. Wszystkie składniki oprócz żurawiny zmiksuj, po czym dodaj żurawinę.
3. Piecz przez około godzinę w temperaturze 180°C.



Więcej informacji
o diecie znajdziesz
na dieta.hpba.pl

