

PRZEPISY ŚWIĄTECZNE



DIET & TRAINING
BY ANN

ANNA LEWANDOWSKA



SPIS TREŚCI

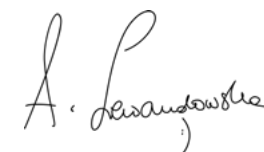
Śledź w oleju lnianym	3
Polędwiczka wieprzowa w sosie rozmarynowym	4
Kaczka w sosie wiśniowym	5
Pasztet drobiowy z konfiturą żurawinowo – wiśniową	6
Makowiec	7
Korzenne ciasto czekoladowo-orzechowe	8
Brzoskwiński sernik na spodzie migdałowo-owsianym	9
Pierniczki bezglutenowe	10
Ciasto pistacjowo-cytrynowe	11

WITAJCIE!

Boże Narodzenie tuż-tuż! Przepis na udane Świąta udało mi się wypracować już wiele lat temu. Wracam do niego co roku i jeszcze nigdy mnie nie zawiódł! To przede wszystkim rodzinna atmosfera, ale też chwila refleksji i odpoczynku, zapach choinki i dużo dobrego, ale jednocześnie zdrowego... jedzenia!

Uwielbiam eksperymentować w kuchni i opracowywać zdrowe wersje tradycyjnych przepisów, a także wymyślać zupełnie nowe dania, oczywiście inspirowane typowo świątecznymi smakami. W tegorocznym poradniku znajdziecie moje autorskie przepisy na takie pyszności jak: świąteczna jaglanka, wegetariański pasztet z kalafiora, śledzie w grzybach, barszcz z jabłkami, czekoladowy suflet, bezglutenowe pierniki (mój coroczny hit!) i wiele, wiele innych. Jestem pewna, że każdy z Was znajdzie tu coś idealnego na swój świąteczny stół.

Mam też nadzieję, że tegoroczne Świąta będą dla Was okazją do spędzenia wartościowych chwil w otoczeniu najbliższych, czasem uśmiechu i inspirujących spotkań. Życzę Wam również, by przez tych kilka dni udało się złapać chociaż chwilę oddechu od codziennych spraw i “naładować akumulatory” na zbliżający się Nowy Rok!



ŚLEDŹ W OLEJU LNIANYM

SKŁADNIKI

- Śledź 100 g
- Cebula 20 g
- Olej lniany 5 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Śledzia moczyć w wodzie 6h, następnie pokroić w paski szerokości około 3 cm. Cebulę posiekać, dodać do śledzi, całość polać olejem lnianym.



POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA W SOSIE ROZMARYNOWYM

SKŁADNIKI

• Polędwica wieprzowa	125 g
• Sól	szczypta
• Pieprz	szczypta
• Rozmaryn	łyżeczka
• Czosnek	ząbek
• Oliwa z oliwek	6 g
• Bulion warzywny	100 g
• Cebula	35 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Polędwiczkę pokroić w plastry, dodać przyprawy oraz przeciśnięty przez praskę czosnek, smażyć na oliwie, z każdej strony, do zarumienienia. Następnie dodać bulion i dusić mięso pod przykryciem. Cebulę podsmażyć na oddzielnej patelni i dodać do mięsa.



KACZKA W SOSIE WIŚNIOWYM

SKŁADNIKI

- Filet z piersi kaczki ze skórą 130 g
- Oliwa z oliwek 5 g
- Sól szczypta
- Pieprz czarny szczypta
- Majeranek szczypta
- Czosnek ząbek
- Liść laurowy sztuka
- Ziele angielskie sztuka

Sos

- Wiśnie 100 g
- Miód 5 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś z kaczki natrzeć oliwą, przyprawami oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem, obłożyć zielem angielskim i liściem laurowym. Pozostawić na co najmniej godzinę. Następnie rozgrzać suchą patelnię, położyć mięso najpierw stroną ze skórą. Smażyć około 8 minut, następnie przełożyć na drugą stronę. Smażyć do zarumienienia. W kolejnym kroku włożyć mięso do naczynia żaroodpornego wraz z sosem powstałym na patelni podczas smażenia. Piec 8-10 min w 180 stopniach.

Sos wiśniowy przygotować w oddzielnym garnku gotując wydrążone wiśnie z miodem, do momentu odparowania nadmiaru wody i zagęszczenia sosu. Gotowy filet podawać z sosem.



PASZTET DROBIOWY Z KONFITURĄ ŻURAWINOWO - WIŚNIOWĄ

SKŁADNIKI

- Pierś z kurczaka 500 g
- Przyprawy: pieprz, sól, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy
- Seler 152 g
- Marchew 152 g
- Pietruszka 76 g
- Por 50 g
- Cebula 20 g
- Oliwa z oliwek 7 g
- Wątróbka drobiowa 200 g sztuka
- Jaja kurze

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś z kurczaka gotować razem z przyprawami na wywar około 5 godzin, pod koniec gotowania dodać obrane warzywa. Gotować do momentu zmięknienia warzyw. Cebulę posiekać i podsmażyć na oliwie, następnie dodać na patelnię pokrojoną wątróbkę. Ugotowane mięso z bulionu pokroić na mniejsze kawałki. Do ugotowanych warzyw dodać cebulę, wątróbkę i pierś z kurczaka.

Całość zmiksować na jednolitą masę, na końcu dodać jaja, jeszcze raz dokładnie wymieszać. Wylać na blachę do pieczenia, aby pasztet miał 4-5 cm wysokości.

Piec w 180 stopniach przez około godzinę.



MAKOWIEC

SKŁADNIKI

- Mak 300 g
- Napój roślinny szklanka
- Jaja kurze 5 sztuk
- Masło klarowane 100 g
- Proszek do pieczenia bezglutenowy 2 szczypty
- Mąka bezglutenowa 2,5 łyżki
- Ksylitol 5 łyżek
- Rodzynki 70 g
- Skórka otarta z pomarańczy 5 g
- Jabłko 3-4 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mak sparzyć i przepłukać na sitku pod bieżącą wodą. Następnie gotować z napojem roślinnym przez około 30 minut.

Jajka ubić, dodać rozpuszczone masło i ciągle mieszając dodać proszek do pieczenia, mąkę, ksylitol, mak, rodzynki, skórkę z pomarańczy i starte jabłko. Mieszać do połączenia się składników, wylać na blachę.

Piec przez około 45 min w 180 stopniach.



KORZENNE CIASTO CZEKOLADOWO-ORZECHOWE

SKŁADNIKI

- Mąka owsiana 220 g
- Soda oczyszczona 2 szczypty
- Proszek do pieczenia bezglutenowy 2 szczypty
- Sól szczypta
- Gruszka 227 g
- Masło klarowane 28 g
- Jaja kurze 4 sztuki
- Ksylitol 88 g
- Żurawina suszona 90 g
- Czekolada gorzka 90 g
- Orzechy nerkowca 56 g
- Przyprawy korzenne: gałka muskatołowa, cynamon, kardamon, imbir, kurkuma

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mąkę przesiać, wymieszać z sodą, proszkiem do pieczenia i szczyptą soli. Gruszkę obrać i zetrzeć na tarce. Masło klarowane roztopić i pozostawić do wystudzenia. Jaja ubić z ksylitolem na puszystą pianę. Podczas ubijania stopniowo dodawać masło. Dodać wymieszaną wcześniej mąkę z resztą suchych składników.

Następnie dodać gruszkę, żurawinę oraz startą czekoladę i posiekane orzechy. Dodać przyprawy według uznania, dokładnie wymieszać łyżką.

Piec przez około 40 min w 180 stopniach, do uzyskania suchego patyczka włożanego do ciasta.



BRZOSKWINIOWY SERNIK NA SPODZIE MIGDAŁOWO-OWSIANYM

SKŁADNIKI

• Jaja kurze	2 sztuki
• Sól	szczypta
• Mąka migdałowa	50 g
• Mąka owsiana	50 g
• Ksylitol	40 g
• Żelatyna	30 g
• Woda	100 g
• Ser twarogowy	700 g
• Jogurt naturalny	300 g
• Ksylitol	120 g
• Brzoskwinia	200 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Białka oddzielić od żółtek. Białka ubić na pianę ze szczyptą soli, następnie dodać żółtka, zmiksować delikatnie. W kolejnym kroku dodać mąkę i wymieszać. Piec w 180 stopniach przez około 15 minut. Wystudzić.

W zimnej wodzie rozpuścić żelatynę, poczekać aż napęcznieje, podgrzać razem do rozpuszczenia (uważając, żeby jej nie zagotować). Ser twarogowy zmiksować z jogurtem i ksylitolem. Następnie powoli dodać rozpuszczoną żelatynę i dokładnie wymieszać. Jako ostatnie dodać pokrojone w kostkę owoce. Powstałą masę wylać na wystudzony spód, wstawić na kilka godzin do lodówki, aby ciasto stężało.



PIERNICZKI BEZGLUTENOWE

SKŁADNIKI

• Jaja kurze	5 sztuk
• Olej kokosowy	150 g
• Mąka gryczana	280 g
• Mąka ryżowa	130 g
• Mąka jaglana	140 g
• Ksylitol	200 g
• Soda oczyszczona	12 g
• Goździki	12 g
• Gałka muskatołowa	0,2 g
• Kardamon	12 g
• Cynamon	40 g
• Imbir mielony	20 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jaja wymieszać z olejem. Suche składniki połączyć w oddzielnej misce.

Następnie połączyć suche składniki z mokrymi i wyrobić ciasto. Schować je na kilka minut do lodówki. Po upływie tego czasu można je podzielić na mniejsze części i partiami rozwałkować, po czym wycinać pierniczki.

Piec na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w 180 stopniach przez około 15 minut.



CIASTO PISTACJOWO-CYTRYNOWE

SKŁADNIKI

- Orzechy pistacjowe, niesolone 130 g
- Jaja kurze 5 sztuk
- Migdały w płatkach 180 g
- Skórka otarta z cytryny 5 g
- Erytrytol 150 g
- Masło klarowane, roztopione 150 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Orzechy pistacjowe i płatki migdałowe zmielić, wymieszać z resztą składników.

Piec w 180 stopniach przez około 40 minut.



ZAKOŃCZENIE

Najważniejsze w życiu jest zdrowie. To ono zapewnia dobre samopoczucie, daje siłę do działania każdego dnia i sprawia, że po prostu chce Ci się więcej. Powalcz o nie i znajdź wewnętrzną Moc. Osiągnij równowagę między ciałem a umysłem.

Jej podstawą jest przemyślana dieta, która krok po kroku pozwoli Ci zmienić nawyki i przyzwyczajenia życiowe – na zawsze. Naturalnym uzupełnieniem diety jest aktywność fizyczna. Krótki, ale regularny trening to gwarancja najlepszych efektów! Docenisz go zwłaszcza po intensywnym okresie świątecznego ucztowania.

Wybrane przepisy z tego poradnika oraz zestaw ponad 110 planów treningowych znajdziesz w mojej aplikacji Diet & Training by Ann. Treningi wzmacniające, na ekspresowe spalanie tkanki tłuszczowej, dla pań, świeżo upieczonych mam, yoga, a nawet Fitness Combat - każdy znajdzie tu coś dla siebie! Razem ze mną odkryj, że zdrowy tryb życia to najlepsza droga do szczęścia!



DIET & TRAINING BY ANN

Smaczna i wygodna dieta
dopasowana do Ciebie

Ponad 110 planów treningowych
i 150 pojedynczych sesji

Codzienna dawka motywacji
i wewnętrznego balansu

Dołącz do 3 600 000
użytkowników aplikacji!

