

# PRZEPISY ŚWIĄTECZNE

**super  
menu**  
*by Anna Lewandowska*



DIET  
& TRAINING  
BY ANN

ANNA LEWANDOWSKA



## SPIS TREŚCI

---

Pierogi z kapustą i grzybami	4
Zupa grzybowa	6
Barszcz czerwony	8
Pasztet z kaczką	10
Śledź w oleju lnianym	12
Kaczka w sosie wiśniowym	14
Makowiec	16
Korzenne ciasto czekoladowo-orzechowe	18
Brzoskwiniowy sernik na spodzie migdałowo-owsianym	20
Pierniczki bezglutenowe	22

## 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: korzenne ciasto czekoladowo-orzechowe, pasztet z kaczką, śledzie w oleju, 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!

## PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

### SKŁADNIKI

• mąka bezglutenowa	600 g
• szklanka gorącej wody	250 ml
• kapusta kiszona	500 g
• suszone borowiki (opcjonalnie pieczarki)	30 g
• cebula	100 g
• przyprawy (sól, pieprz, kminek)	
• masło klarowane	5 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Namocz suszone grzyby, następnie zagotuj je w wodzie. Pokrój drobno. Przeptucz kapustę i pokrój. Gotuj z dodatkiem namoczonych grzybów. Podsmaż cebulę na maśle klarowanym, dodaj kapustę i wymieszaj. Dopraw przyprawami. Wyrób ciasto z mąki i gorącej wody. Rozwałkuj je na cienkie placki. Wytnij kółka i nałóż farsz. Zlep pierogi, gotuj w osolonej wodzie 3-5 minut.



## ZUPA GRZYBOWA

### SKŁADNIKI

- świeże lub suszone grzyby 500 g (borowiki, pieczarki, maślaki)
- duża cebula, posiekana 1 szt
- marchewka, pietruszka i por, pokrojone po 2 szt
- posiekane ząbki czosnku 2 ząbki
- masło klarowane 1 łyżka
- bulion warzywny 2 l
- majeranek 5 g
- liść laurowy 1 szt
- sól i pieprz do smaku
- natka pietruszki do dekoracji

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Grzyby przygotuj (namocz suszone lub oczyść świeże). Podsmaż cebulę, por, marchew, pietruszkę i czosnek na maśle klarowanym. Dodaj grzyby, smaż przez 5 minut. Wlej bulion, dodaj przyprawy, gotuj 30-40 minut. Opcjonalnie dodaj kaszę jęczmienną i gotuj, aż będzie miękka. Usuń liść laurowy, podawaj posypane natką pietruszki.



## BARSZCZ CZERWONY

### SKŁADNIKI

- buraki, pokrojone w kostkę 1 kg
- duża cebula, posiekana 1 szt
- marchewki, pokrojone w plastry 2 szt
- pietruszka, pokrojona w kostkę 1 szt
- liść laurowy 2 szt
- ziele angielskie 5 szt
- suszony majeranek 5 g
- sól i pieprz do smaku
- ocet jabłkowy (opcjonalnie) 2 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W dużym garnku zagotuj 2 litry wody. Dodaj buraki, cebulę, marchew, pietruszkę, liście laurowe, ziele angielskie, majeranek, sól i pieprz. Gotuj na wolnym ogniu przez około 40-50 minut, aż warzywa będą miękkie. Opcjonalnie, dodaj ocet jabłkowy, by podkreślić smak. Odcedź barszcz, usuń liście laurowe i ziele angielskie. Podawaj gorący barszcz, dodając swoje ulubione dodatki/uszka wigilijne.



## PASZTET Z KACZKĄ

### SKŁADNIKI

- filet z piersi kaczki 400 g
- mięso z udek kurczaka 300 g
- wątróbka drobiowa 200 g
- jajka 2 szt
- duża cebula, posiekana 1 szt
- por, posiekany 1 szt
- marchew, pokrojona w kostkę 1 szt
- mała pietruszka, pokrojona w kostkę 1 szt
- todyga selera, pokrojona w kostkę 2 szt
- masło klarowane 2 łyżki
- sól i pieprz do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Przygotowanie mięsa:

W garnku gotuj filet z piersi kaczki, mięso z udek kurczaka i wątróbkę w osolonej wodzie, aż będą miękkie. Odstaw do ostygnięcia.

#### Przygotowanie warzyw:

Na dużej patelni rozgrzej masło klarowane. Smaż cebulę, por, marchew, pietruszkę i seler, aż będą miękkie i lekko zrumienione.

#### Przygotowanie masy paszтетowej:

W robocie kuchennym (polecam Cookover) zmiel mięso, warzywa i jajka na gładką masę. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Przetóż masę do foremki na paszтет, wyrównaj wierzch. Piecz w nagrzanym piekarniku (180°C) przez około 45-50 minut, aż paszтет będzie dobrze ścięty i zrumieniony. Odstaw paszтет do ostygnięcia przed pokrojeniem na plastry.

Podawaj opcjonalnie z dodatkiem chrzanu. Posyp paszтет suszoną pietruszką przed podaniem.



## 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.



## 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 ziele 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.





## MAKOWIEC

### SKŁADNIKI

•mak	300 g
•napój roślinny	250 ml
•jaja kurze	5 szt
•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 szt

### 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	1 szczypta
• gruszka	227 g
• masło klarowane	28 g
• jaja kurze	4 szt
• 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	szczypt
• mąka migdałowa	a 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.



## 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.

Część przepisów z tego poradnika wraz z zestawem ponad 135 planów treningowych znajdziesz w mojej aplikacji Diet & Training by Ann. Część natomiast możesz zamówić w moim cateringu SuperMenu.

Razem ze mną odkryj, że zdrowy tryb życia to najlepsza droga do szczęścia!

**super  
menu**  
by Anna Lewandowska



## DIET & TRAINING BY ANN

Smaczna i wygodna dieta  
dopasowana do Ciebie

Ponad 135 planów treningowych  
i 150 pojedynczych sesji

Codzienna dawka motywacji  
i wewnętrznego balansu

Dołącz do 3 800 000  
użytkowników aplikacji!

