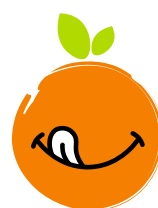
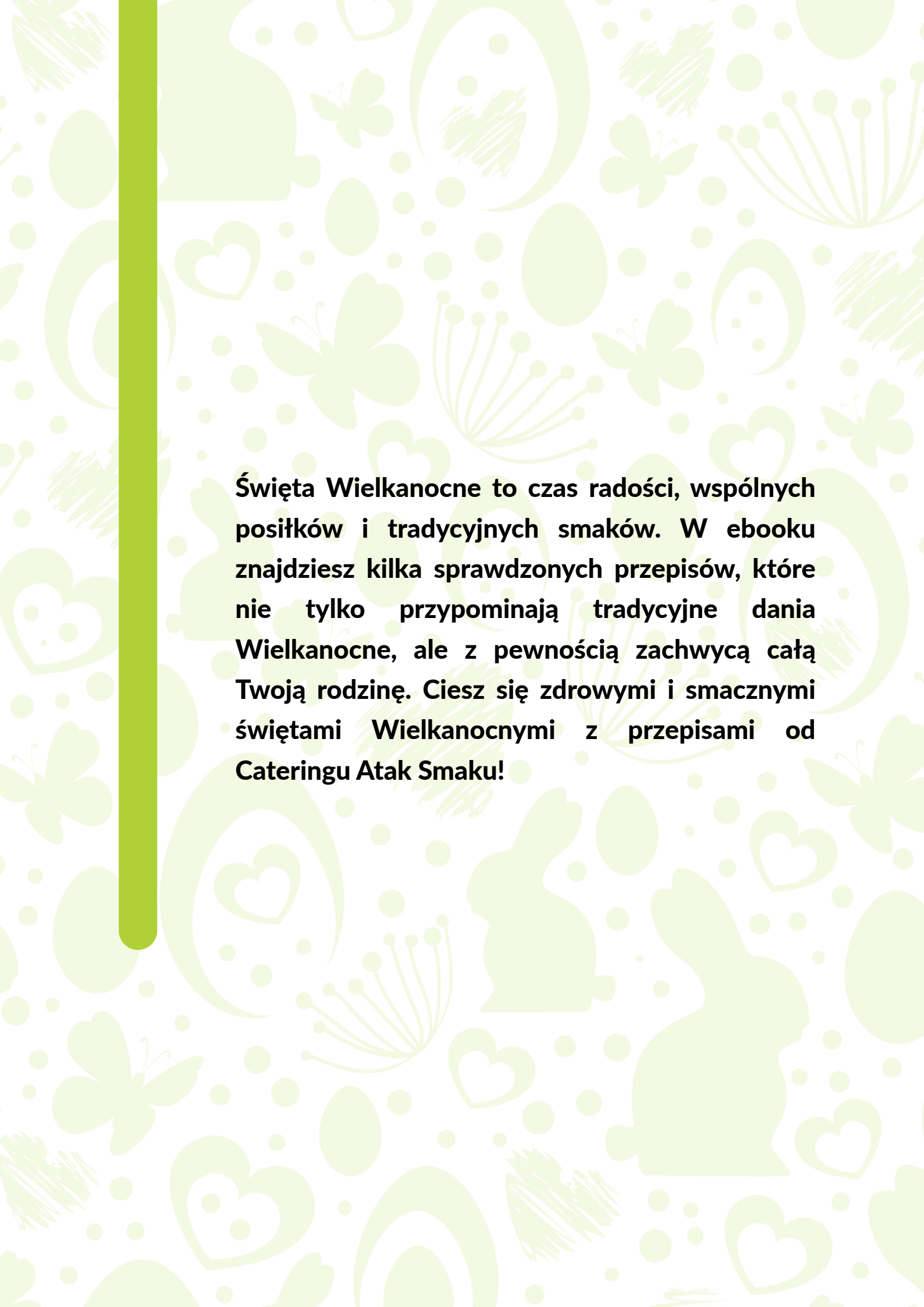


Przepis na
ZDROWE
Święta Wielkanocne



ATAK
SMAKU



Święta Wielkanocne to czas radości, wspólnych posiłków i tradycyjnych smaków. W ebooku znajdziesz kilka sprawdzonych przepisów, które nie tylko przypominają tradycyjne dania Wielkanocne, ale z pewnością zachwycą całą Twoją rodzinę. Ciesz się zdrowymi i smacznymi świętami Wielkanocnymi z przepisami od Cateringu Atak Smaku!

JAJKA

- podstawa Wielkanocnego stołu

Podczas Świąt Wielkanocnych jajka odgrywają istotną rolę w kulturze i tradycji, stanowiąc ważny element świątecznych dań. Bez względu na to, czy wybierzesz jaja kurze, strusie czy przepiórcze, ich wartość odżywcza pozostaje zbliżona.

Są one bogatym źródłem wielu składników odżywczych, takich jak pełnowartościowe białko, foliany, żelazo, fosfor, jod, cynk, oraz witaminy A, D, E oraz z grupy B, w tym B6 i B12. Jajka są również doskonałym źródłem karotenoidów, takich jak luteina i zeaksantyna, które wspierają zdrowie oczu. Dodatkowo są bogate w tłuszcze, w tym w tłuszcze jednonienasycone i wielonienasycone, które korzystnie wpływają na zdrowie serca.

- Jedno jajko kurze o wadze 50 g dostarcza około 78 kcal, 6 g białka, 5 g tłuszczu, oraz 25 mg wapnia. Jedno jajko kurze zaspokaja 100% dziennego zapotrzebowania na witaminę B12 i 80% na witaminę A.**

Jajka wielkanocne można podawać na wiele sposobów, więc nie ograniczaj się wyłącznie do smarowania ich majonezem. Mogą być gotowane na twardo lub na miękko, przygotowywane w koszulce, faszerowane, wykorzystywane w sałatkach, zupach, a także jako składnik różnych potraw, takich jak pasztety, pasty czy ciasta.

Poznaj nasze propozycje na wielkanocne dania z jajkiem w roli głównej i odkryj nowe smaki i aromaty podczas tegorocznych Świąt!!



Domowy majonez

Składniki:

- 1 jajko
- 250 g serka wiejskiego
- 15 g łyżeczki musztardy dijon
- 1 łyżka soku z cytryny
- Przyprawy: szczypta soli

Przygotowanie:

1. Jajko ugotuj na twardo. Kiedy jest jeszcze ciepłe, obierz je ze skorupki. Obrane włóż do miski.
2. Do jajka dodaj pozostałe składniki i całość zblenduj, aż do uzyskania gęstej i jednolitej konsystencji.
3. Gotowy majonez przypraw do smaku.



Jajka faszerowane awokado

Składniki:

- 5 jajek
- 1 awokado
- 1 pęczek koperku
- 1 łyżka majonezu
- 3 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- przyprawy: szczypta soli, pieprz

Przygotowanie:

1. Jajka ugotuj na twardo. Po wystudzeniu obierz je ze skorupki. Następnie przekrój gotowe jajka na połówki i wydrąż żółtka. Wydrążone połówki białka ułóż na talerzu, a żółtka umieść w misce.
2. Awokado umyj, obierz i wyjmij pestkę. Dodaj obrane awokado do żółtek i zmiksuj z dodatkiem gęstego jogurtu naturalnego. Gotowy farsz przypraw do smaku.
3. Powstałą pastą faszeruj połówki jajek wyłożonych na talerzu.



Sałatka z brokułem i jajkiem

Składniki:

- 1 brokuł
- 4 pomidory
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka musztardy
- 2 łyżki koperku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Przyprawy: szczypta soli, pieprzu

Przygotowanie:

1. Brokuł podziel na różyczki i ugotuj al dente.
2. Pomidory zalej wrzątkiem i obierz ze skórki. Następnie pokrój je na drobne cząstki.
3. Jajka ugotuj na twardo, obierz i pokrój na ósemki.
4. Brokuł, pomidory oraz jajka wymieszaj w misce.
5. Następnie przygotuj sos. Do miseczki dodaj jogurt naturalny, musztardę, oliwę i sok z cytryny, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj i polej przygotowane wcześniej składniki.

ZDROWSZE DESERY ŚWIĄTECZNE

Wielkanocne słodkości to mazurek, sernik czy babki cytrynowe. Jak uczynić je bardziej zdrowymi i mniej kalorycznymi? Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, jak nadal cieszyć się tradycyjnymi świątecznymi smakami, dbając o swoje zdrowie:

1. Zamiast cukru, wybieraj słodziki

Cukier w przepisach możesz zastąpić słodzikami, takimi jak erytrytol, ksylitol czy stevia. Jeśli nie przepadasz za smakiem słodzików, możesz je mieszać w równych proporcjach z cukrem.

2. Zmniejsz ilość cukru

Przemyśl ilość cukru w przepisie i postaraj się dodać go mniej, nawet o połowę. Deser pozostanie słodki i nie zauważysz znaczącej różnicy.

3. Dodawaj więcej owoców

Zwiększ ilość owoców w wypiekach. To dobry sposób na zwiększenie ilości błonnika pokarmowego w deserze i spowoduje spowolnienie wchłaniania cukrów prostych w przewodzie pokarmowym.

4. Wybieraj naturalne kakao

Naturalne kakao lub gorzka czekolada może być dobrym zamiennikiem czekolady mlecznej. Używaj naturalnego ciemnego kakao bez cukru albo gorzką czekoladę o zawartości masy kakaowej minimum 70%.

5. Używaj mąki pełnoziarnistej

Staraj się korzystać z mąki pełnoziarnistej lub mieszać ją z mąką pszenną w wypiekach. To sposób na zwiększenie zawartości błonnika i składników odżywczych w deserze, dzięki czemu będzie bardziej sycący.

Zastosowanie tych prostych zamienników sprawi, że Twoje świąteczne wypieki będą nie tylko pyszne, ale również korzystniejsze dla zdrowia. Gotowi na świąteczne desery bez wyrzutów sumienia? Wypróbuj poniższe przepisy!



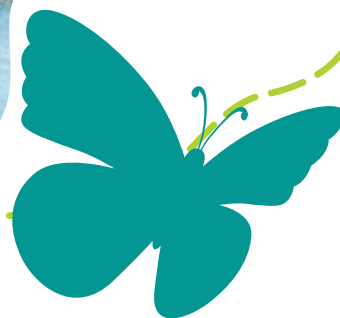
Fit sernik

Składniki:

- 1 kg twarogu z wiaderka lub trzykrotnie mielonego białego sera
- 250 ml mleka
- 2 opakowania budyniu bez cukru (śmietankowego lub waniliowego)
- 5 jajek
- 3-5 łyżek ksylitolu lub erytrytolu
- opcjonalnie: 1 szklanka borówek lub malin

Przygotowanie:

1. Przygotuj jajka. Starannie oddziel żółtka od białek.
2. Do misy miksera wrzucić: twaróg, mleko, budynie, oddzielone wcześniej żółtka jaj oraz słodzik. Następnie zmiksuj wszystko na gładką masę.
3. W osobnym naczyniu ubij białka na sztywno.
4. Do masy serowej dodaj ubite białka i wymieszaj je delikatnie za pomocą łyżki.
5. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni (góra-dół).
6. Tortownicę wyłóż papierem do pieczenia i wlej do tortownicy masę serową. Na wierzchu ciasta możesz opcjonalnie wyłożyć ulubione owoce.
7. Piecz w 170 stopniach przez około 50 minut. Po tym czasie ostudź ciasto przy lekko uchylonych drzwiczkach piekarnika.



Daktylowy mazurek

Składniki:

Spód:

- 1 dojrzały banan
- 40 g masła orzechowego
- 100 g mąki orkiszowej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

Masa:

- 200 g daktyli suszonych
- 30 g masła orzechowego
- 100 g orzechów nerkowca lub ziemnych

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni (góra-dół).

Wszystkie składniki umieść w misce. Zmiksuj na gładką masę.

2. Gotowe ciasto przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i za pomocą wilgotnych dłoni uformuj mazurka np. w kształt jajka.

3. Ciasto piecz w rozgrzanym piekarniku ok. 15 minut. Następnie wyjmij i wystudź.

4. Daktyle umieść w szklance i zalej wrzątkiem. Odstaw na ok. 30 minut. Po tym czasie odcedź i odcisnij wodę.

Wymoczone daktyle zmiksuj z masłem orzechowym na jednolitą masę. Następnie gotową masę rozsmaruj na upieczonym cieście i posyp posiekanymi orzechami.



Babka Wielkanocna

Składniki:

- 260 g mąki jaglanej lub orkiszowej
- 4 jajka
- 100 ml oleju rzepakowego
- 100 ml jogurtu naturalnego
- 80 g erytrytolu lub ksylitolu
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni (góra-dół).
2. Umieść w misce jajka i ubij na puszystą masę. Kolejno do ubitej masy jajecznej, dodawaj stopniowo, małymi porcjami słodzik i dalej miksuj. Następnie dodaj jogurt oraz olej i krótko zmiksuj.
3. Na koniec do gotowej masy powoli dodawaj mąkę z proszkiem do pieczenia i wymieszaj delikatnie łyżką.
4. Gotową masę przelej do formy na babkę i piecz przez 45 minut.

LŹEJSZA WERSJA TRADYCYJNYCH POTRAW WIELKANOCNYCH

Wielkanoc to czas, gdy rodzinne stoły uginają się od różnorodnych potraw, zwykle obfitujących w tłuszcze i kalorie. Jednak można wprowadzić pewne zmiany w tradycyjnych przepisach, aby uczynić dania zdrowszymi, jednocześnie zachowując ich autentyczny smak i aromat. Oto praktyczne wskazówki, które pomogą Ci przygotować lekkie, świeże i smaczne potrawy Wielkanocne w zdrowszej wersji:

1. Wybieraj chude mięso

Zamiast tłustych mięs, takich jak wieprzowina czy tłusta kiełbasa, wybieraj chude źródła białka, czyli kurczaka, indyka, chudą polędwicę, schab lub ryby, dzięki czemu ograniczysz spożycie niezdrowych tłuszczów nasyconych.

2. Skup się na świeżych składnikach

Wykorzystaj świeże warzywa, owoce i zioła do przygotowania dań. Dodając do dań warzywa w postaci sałatek, surówek lub pieczonych warzyw zwiększysz w nich zawartość błonnika i składników odżywczych, a jednocześnie obniżysz ich kaloryczność.

3. Ogranicz ilość tłuszczu i soli

Unikaj nadmiernego dodawania tłuszczu i soli do potraw. Możesz zastąpić tłuste sosy i dressingi lekkimi alternatywami, takimi jak dressingi na bazie jogurtu, octu balsamicznego lub cytryny. Staraj się używać mniej soli podczas gotowania, zamiast tego korzystając z naturalnych aromatów i przypraw tj. czosnek, koperek, kminek, cząber, gorczyca, rozmaryn, jałowiec, estragon.

Przygotowując tradycyjne dania Wielkanocne, świadomie dbaj o dobrą jakość składników i wybieraj zdrowsze alternatywy, które pozwolą Ci cieszyć się smakiem bez negatywnego wpływu na zdrowie. Jeśli nie masz pomysłu na zdrowszą wersję tradycyjnych potraw Wielkanocnych, to daj się zainspirować naszymi świątecznymi propozycjami!



Drobiowa pieczeń rzymska z jajkiem

Składniki:

- 1 kg piersi z kurczaka
- 5 jajka
- 4 ząbki czosnku
- przyprawy: pieprz ziołowy, szczypta soli

Przygotowanie:

1. Ugotuj 4 jajka na twardo, po wystudzeniu obierz je ze skorupki.
2. Obierz czosnek. Następnie czosnek wraz z mięsem zmiel w maszynce lub rozdrabniaczu. Dodaj surowe jajko i dopraw solą i pieprzem. Całość wymieszaj i podziel na dwie części.
3. Jedną część mięsa ułóż na dnie foremki. Na środek mięsa ułóż obrane, ugotowane na twardo jajka i przykryj drugą częścią mięsa. Następnie dokładnie wypełnij mięsem wszystkie szczeliny i przestrzenie między jajami, a formą.
4. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni (góra-dół) i piecz przez 60 minut.

Pasztet z soczewicy z żurawiną



Składniki:

- 2 cebule
- 4 łyżki suszonej żurawiny
- 2 szklanki (ok. 200 g suchej soczewicy) ugotowanej zielonej soczewicy
- 1 szklanka (ok. 100 g suchej kaszy) ugotowanej kaszy jaglanej
- 100 ml oleju
- 2 – 3 łyżki sosu sojowego
- przyprawy: 2 liście laurowe, 2 ziarna ziela angielskiego, 2 goździki, szczypta soli, czarnego pieprzu, gałki muskatołowej, pół łyżeczki majeranku, pół łyżeczki cząbrku, pół łyżeczki lubczyku

Przygotowanie:

1. Cebulę obierz i pokrój w kostkę.
2. Rozgrzej na patelni 1 łyżkę oleju. Na rozgrzany tłuszcz dodaj cebulę z liściem laurowym, zielem angielskim oraz goździkami. Smaż do zeszklenia cebuli. Na koniec wyjmij przyprawy i wyrzuć.
3. Do miski dodaj podsmażoną cebulę, kaszę jaglaną, soczewicę, 90 ml oleju, sos sojowy i resztę przypraw. Zmiksuj całość na gładką masę. W razie potrzeby dopraw do smaku.
4. Do zmiksowanej masy dodaj żurawinę i wymieszaj masę łyżką.
5. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni (góra-dół).
6. Foremkę wyłóż papierem do pieczenia, przełóż na nią gotową masę i wyrównaj.
7. Piecz 45 min, do momentu aż będzie miał złotą skorupkę. Pasztet po upieczeniu jest płynny, dlatego studź go przez całą noc w formie i podawaj na kolejny dzień.



Zupa chrzanowa

Składniki:

- 750 g ziemniaków
- 200 g włoszczyzny mrożonej
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1,8 l wody
- 5 łyżek chrzanu
- 2 łyżeczki musztardy
- 3 łyżki śmietany 12%
- 6 jajek
- 150 g łososa wędzonego
- przyprawy: pieprz czarny, sól
- opcjonalnie: gotowane jajka, pieczona biała kiełbasa lub wędzony łosoś, kiełki rzodkiewki

Przygotowanie:

1. Obierz ziemniaki. Umyj i pokrój na średnie kawałki.
2. Obierz cebulę oraz czosnek i poszatkuj. W garnku rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż je przez 4-5 minut.
3. Do garnka dodaj włoszczyznę i zalej wodą. Gotuj, aż ziemniaki zmiękną. Następnie dodaj chrzan, musztardę i śmietanę. Zagotuj. Zmiksuj całość na gładką masę.
4. Zupę możesz podać z ugotowanym jajkiem, kiełkami, pieczoną białą kiełbasą lub wędzonym łososiem.

**Wesołych, Rodzinnych,
Smacznych Świąt Wielkanocnych**

życzy

Catering Atak Smaku



**ATAK
SMAKU**

ataksmaku.pl