Przepisy na Wielkanoc

Wielkanoc może być smaczna i zdrowa. Sprawdź przepisy na tradycyjne świąteczne potrawy w lżejszym wydaniu

Podczas wielkanocnych spotkań gościmy bliskich przy suto zastawionym stole. Tradycyjne dania nie muszą być tłuste i wysokokaloryczne. Zainspiruj się naszymi przepisami, żeby zadbać o siebie i bliskich.

Zdrowsze zamienniki

Nie musisz zmieniać całego menu na Wielkanoc, żeby było zdrowsze. Już wprowadzenie małych innowacji sprawi, że dania będą bardziej odżywcze i mniej kaloryczne. Zamień:

- majonez na jogurt naturalny, musztardę
- tłuste mięsa (kiełbasę, boczek) na chude mięso (pierś z indyka)
- smażenie na gotowanie i pieczenie
- białą mąkę na pełnoziarnistą
- słodycze na własne, zdrowsze wypieki.

Postaw na warzywa

Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę Twojego żywienia. Święta nie są wyjątkiem od reguły. Dodawaj do posiłków warzywa w różnej formie:

- świeże warzywa jako składniki sałatek i surówek
- pasty warzywne do pieczywa
- sosy warzywne
- jako składniki pieczonych dań i ciast.

Jajka z dodatkami

Jajka to symbol Wielkanocy. Są źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, witamin A, D, E oraz witamin z grupy B. Potrawy z jajek możesz serwować na wiele sposobów. Nie musisz ograniczać się tylko do wersji z majonezem. Do przygotowania kolorowego farszu wykorzystaj ulubione warzywa – i zdrowsza wersja gotowa!

Ciasta w zdrowszej formie

Wielkanoc wyróżnia się tradycyjnymi ciastami. Wielkanocna babka czy mazurek w klasycznej postaci zawierają dużo tłuszczu i cukru. Warto zatem, żebyś przygotował je własnoręcznie. Wtedy masz wpływ na ilość i jakość dodanych składników. Co zrobić, żeby ciasta były w nieco zdrowszej formie?

- Białą mąkę zamień na pełnoziarnistą. Zwiększy to ilość błonnika i sprawi, że ciasto będzie bardziej sycące.
- Polewę do ciasta przygotuj z gorzkiej czekolady zamiast mlecznej.
- Do przygotowania lukru użyj zmielonego na puder ksylitolu zamiast cukru. Jest on mniej kaloryczny.
- Dodaj do ciasta warzywa lub owoce (np. marchewkę, szpinak, jabłko) oraz orzechy. Zwiększy to ilość błonnika i substancji odżywczych.

Przepisy na świąteczny stół

Wielkanocna sałatka

czas 30 min. **porcje 1-2** **poziom trudności: łatwy**

cały przepis: kalorie 442 kcal białko 28,2 g tłuszcze 30 g węglowodany 14,8 g

składniki:

- jajka, 4 sztuki 200 g
- pomidor koktajlowy, 5 sztuk 100 g
- szpinak świeży, 2 garście 50 g
- rzodkiewka, 2 sztuki 30 g
- cebula czerwona, 1 sztuka 100 g
- olej lniany, 1 łyżka 10 ml
- zioła prowansalskie, 2 szczypty 2 g
- sól, pieprz, szczypta 1 g

Jajka ugotuj na twardo w osolonej wodzie, następnie przekrój na pół po ostygnięciu. Warzywa przepłucz pod wodą i pokrój na mniejsze części. Na talerz wyłóż umyty szpinak, dodaj jajka, pomidorki, cebulę i rzodkiewkę. Skrop olejem lnianym i dodaj przyprawy. Wszystko wymieszaj.

Wielkanocne jajka na różowo

czas: 30 min. **porcje: 2** **poziom trudności: łatwy**

cały przepis: kalorie 458 kcal białko 31,2 g tłuszcze 31 g węglowodany 14,4 g

składniki:

- jajka 4 sztuki, 200 g
- burak 1 sztuka, 100 g
- serek naturalny śmietankowy 2 łyżeczki, 50 g
- jogurt naturalny 1.5% tłuszczu 1 ½ łyżki, 30 g
- sól, pieprz szczypta, 1g

Jajka ugotuj na twardo, ostudź, obierz i przetnij na pół. Z każdej połówki delikatnie wyjmij żółtka. Rozdrobnij je widelcem. Dodaj obranego i startego na drobnych oczkach buraka, serek oraz majonez. Wymieszaj składniki na gładką masę. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Gotowym farszem napełnij połówki białek.

Mazurek z karmelem daktylowo-migdałowym

czas: 50 min **porcje: 8** **poziom trudności: łatwy**

cały przepis: kalorie 1538 kcal białko 25,7 g tłuszcze 99,5 g węglowodany 170,1g

składniki:

spód

- mąka pszenna pełnoziarnista ½ szklanki, 65g
- masło 1/4 kostki, 50 g
- ksylitol lub erytrol ¼ szklanki, 50 g

- wiórki kokosowe 4 łyżki, 24 g

krem

- suszone daktyle 1 garść, 50 g
- migdały blanszowane 4 1/3 łyżki, 50 g + 1 łyżka, 15 g do ozdoby
- skórka starta ze sparzonej pomarańczy 1 łyżeczka, 10 g

polewa

- czekolada gorzka 2 kostki, 20 g
- mleko 1,5% tłuszczu 3-4 łyżki, 30-40 ml

Migdały namocz w gorącej wodzie, odstaw. Z podanych składników na spód zagnieć ciasto. Foremkę wyłóż pergaminem i wyłóż ciasto. Piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez około 12-15 minut. Odstaw do wystudzenia. Daktyle namocz w gorącej wodzie przez około 15-20 minut. Odsącz z wody i rozdrobnij na gładki mus. Migdały odsącz i zmiel je. Zostaw 1 łyżkę migdałów do ozdoby. Zmieloną masę migdałową połącz z musem daktylowym i skórką z pomarańczy. Czekoladę rozpuść z mlekiem. Na spód nałóż masę daktylowo-migdałową. Następnie polej czekoladą. Wierzch posyp migdałami.

Wielkanocna babka marchewkowa

czas: 65 min **porcje: 10** **poziom trudności: łatwy**

cały przepis: kalorie 2252 kcal białko 49,2 g tłuszcze 103,8 g węglowodany 301,3 g

składniki

- jajka 4 sztuki, 200 g
- mąka pszenna pełnoziarnista 1 ½ szklanki, 200 g
- olej rzepakowy 8 łyżek, 80ml
- marchew 6-8 sztuk, 400 g
- miód pszczeli lub ksylitol 1/2 szklanki, 125 g
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka, 4 g
- soda oczyszczona 1 łyżeczka, 4 g
- cynamon 1/2 łyżeczki, 2 g
- skórka starta ze sparzonej pomarańczy 3 łyżeczki, 28 g
- ksylitol lub erytrol do posypania 1 łyżeczka, 7 g

Marchew umyj, obierz i zetrzyj na średnich oczkach. Olej zmiksuj z jajkami i miodem lub ksylitolem. Marchew połącz z proszkiem, sodą, cynamonem, skórką z pomarańczy i mąką. Dodaj mokre składniki, miksuj krótko na gładką masę. Piecz ok. 35-45 minut w 180 stopniach. Wbij długą wykałaczkę i sprawdź czy jest sucha. Babka jest wtedy upieczona. Możesz dodatkowo oprószyć wierzch zmielonym na puder ksylitolem lub erytrolem.

Pasztet z selera

czas: 65-70 min **porcje: 16** **poziom trudności: łatwy**

cały przepis: kalorie 1220 kcal białko 25,4 g tłuszcze 92,9 g węglowodany 89,8 g

składniki

- seler korzeniowy 2 sztuki, 650 g
- cebula 1 sztuka, 100 g
- olej rzepakowy 8 łyżek, 80 ml
- kasza jaglana ugotowana ½ szklanki, 100 g
- czosnek 2 ząbki, 10g
- nasiona słonecznika 1 łyżka, 10 g
- jajka 1 sztuka, 50 g
- majeranek, tymianek szczypta, 2 g
- gałka muszkatołowa szczypta, 1g
- kurkuma ¼ łyżeczki, 1g
- koperek lub natka pietruszki 3 łyżeczki, 12g

- sól, pieprz szczypta, 1g

Selery umyj, obierz i pokrój w kostkę. Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Selery piecz ok. 25 minut. W tym czasie cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na łyżce oleju. Koperek lub natkę pietruszki umyj, osusz i posiekaj. Upieczony seler zmiksuj dokładnie ze wszystkimi składnikami. Masę przełóż do formy wyłożonej pergaminem. Piecz w 180 stopniach przez ok. 35 minut. Najlepiej kroić po odstawieniu do lodówki na kilka godzin.

Przeczytaj także

Wiosenne porządki w jadłospisie

Wiosna to idealny czas na zmiany. Podpowiadamy, jak wspomóc się dietą i ruchem po długiej zimie

Diety NFZ w nowej odsłonie dostępne w aplikacji mojeIKP

W mojeIKP można już korzystać z nowej wersji strony diety.nfz.gov.pl. Dzięki wprowadzonym zmianom, korzystanie z portalu jest teraz jeszcze łatwiejsze. Zarówno na komputerze, jak i urządzeniach mobilnych

Jedz owoce i warzywa 5 razy dziennie

Owoce i warzywa są źródłem witamin, minerałów, błonnika, antyoksydantów i innych dobrych dla zdrowia składników. Wykorzystaj późne lato, które w nie obfituje, i wprowadź je do codziennej diety