

# PRZEPISY

## RYBY

### 1. Pstrąg w całości

2 nieduże pstrągi  
1 bulwa kopru włoskiego  
2 marchewki  
2 łodyga selera  
1 cebula  
1 pęczek natki pietruszki  
6 gałązek bazylii  
2 cytryny  
1 cm imbiru  
100 ml białego wina  
sól, pieprz

Pstrągi dokładnie umyć i osuszyć. Posolić, popieprzyć również w środku. Koper włoski pokroić w piórka. Cebulę pokroić w pół-talarki. Marchewkę i selerę pokroić w długie paski. Cytryny pokroić w plastry, posiekać imbir. Pokrojone warzywa i cytrynę podzielić na sześć porcji. Na sporym kawałku folii aluminiowej ułożyć jedną porcję warzyw i cytryny oraz trochę natki pietruszki i gałązkę bazylii. Na to położyć jedną rybę. Do środka ryby włożyć połowę posiekanego imbiru, drugą porcję warzyw, cytryny, pietruszki i bazylii. Na sam wierzch ryby położyć trzecią porcję warzyw, cytryny i ziół. Uformować folie do pieczenia tak, aby powstał kształt miseczki i połączyć rybę 50 ml białego wina. Dokładnie i szczelnie owinać folią rybę. Tak samo postąpić z drugą rybą. nagrzanym do 180 stopniach piekarniku przez 25 min.

***Tradycyjna porcja ryby ma 915 kcal, nasza wersja 471 kcal.***

### 2. Pulpeciki rybne w sosie kolendrowo - miętowym

#### **pulpeciki:**

250g filetu z halibuta  
2 ubite białka  
1 łyżeczka nasion kolendry  
skórka z 1 cytryny  
2 garści liści kolendry  
1/4 litra bulionu rybnego  
sól, pieprz

#### **sos:**

1 mały jogurt  
1 garść listków kolendry  
1 garść listków mięty  
szczypta chilli  
sól, pieprz

Rybę zmielić albo bardzo drobno posiekać. Ubić pianę z białek. Ziarna kolendry utrzeć w młynku. Listki kolendry drobno posiekać. Do ryby dodać ziarna i listki kolendry, startą skórkę z cytryny, sól i pieprz. Całość delikatnie połączyć z ubitą pianą z białek. Na łyżce formować niewielkie pulpeciki i gotować przez ok. 5 min. Jogurt zmieszać z posiekaną kolendrą i mięta, dodać chilli, sól i pieprz. Rybne pulpeciki podawać polane sosem

***Tradycyjna porcja ryby 915 kcal, nasza wersja 300 kcal.***

### **3. Dorsz z ratatouille**

**ryba:**

2 małe filety z dorsza ze skórą  
1 marchewka  
½ papryki czerwonej  
½ czerwonej cebuli  
½ cukinii  
1 pomidor  
2 ząbki czosnku  
kilka gałązek świeżego tymianku  
12 plastrów suszonego jabłka  
1 cytryna  
sól, pieprz.

Warzywa pokroić w bardzo drobną kostkę. Rozgrzać w garnku oliwę. Na oliwę wrzucić marchewkę, po kilku minutach wrzucić paprykę, po kilku cebulę, cukinię i czosnek. Posolić, popieprzyć i dodać listki tymianku. Całości dusić ok. 10 min jak warzywa zmiękną dodać pokrojonego pomidora. Dusić 5 min. Zdjąć z gazu. Na blasze do pieczenia ułożyć papier do pieczenia. Układać po 3 plastry jabłka na zakładkę. Filety z dorsza przekroić wzdłuż. Posolić i popieprzyć. Plastry ryby zwinąć w rulonik i ułożyć na jabłkach. Do środka włożyć warzywną ratatouille. Skropić cytryną. Piec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 15 minut. Przed podaniem delikatnie skropić jeszcze raz.

**Tradycyjna porcja ryby ma 915 kcal, nasza wersja 378 kcal.**

### **4. Gryczane krokiety z halibutem**

**na naleśniki:**

1 szklanka mąki gryczanej  
1 jajko  
½ szklanki chudego mleka  
1/2 szklanki zimnej wody  
1 łyżka oleju rzepakowego  
garść posiekanych liści szpinaku  
sól

**na farsz:**

300g świeżego halibuta  
1 mała czerwona cebula  
sok z 3 limonek  
skórka z 3 limonek  
pół papryczki chilli  
pół pęczka kolendry  
sól morską  
kietki lucerny

Przygotować ciasto na naleśniki. Mąkę przesiać do miski, dodać białko z jajka (żółtko zostawiamy na później) połączyć z wodą, mlekiem i solą, dodać 1 łyżkę oleju rzepakowego. Ciasto powinno mieć konsystencję niezbyt gęstej śmietany. Jeśli jest zbyt gęste dodać jeszcze wody. Posiekać szpinak, dodać do ciasta. Usmażyć naleśniki na patelni teflonowej.

Przygotować rybę. Oczyszczyć z resztek ości i pokroić w drobną kostkę. Posiekać drobno cebulę, zetrzeć skórkę z limonki i wcisnąć sok. Posiekać chilli, połączyć składniki marynaty z pokrojoną rybą. Odstawić do lodówki na ok. 1,5 h do marynowania. Odcisnąć rybę z marynaty, dodać posiekana

kolendrę. Zamarynowaną rybą z kolendrą nadziać naleśniki, dodając na spód trochę kielków lucerny.  
**Tradycyjny krokiet liczy 550 kcal, nasza wersja 200 kcal**

## MIĘSA

### 1. Mielone z wołowiny z fetą i sałatką ze szpinaku

#### na kotlety:

200g mielonego chudego mięsa wołowego (udziec lub ligawa)  
2 ząbki czosnku  
garść szalwii  
1 jajko  
200 g fety chudej  
sól, pieprz

Posiekać szalwię i czosnek. Fetę pokroić w kostkę. Przyprawić mięso ziołami, solą i pierzem, dodać jako i dokładnie wyrobić. Formować małe okrągłe kotleciki i nadziewając je kostkami fety. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na ok. 15 minut (długość pieczenia dostosowujemy do wielkości kotlecików)

Morele przekroić na połówki, wrzucić na skropioną oliwą patelnię, dodać liście szpinaku, przekrojone na pół pomidorki cherry i pokruszone orzechy. Poddusić krótką chwilę, dodać ocet balsamiczny, sól i pieprz.

**Tradycyjne danie liczy 500 kcal, nasza wersja 300 kcal**

### 3. „Szynka” z indyka

1200 g piersi z indyka  
skórka z jednej cytryny  
sok z połowy cytryny  
garść liści szalwii  
2 ząbki czosnku  
1 łyżka oliwy  
sól i pieprz

Przygotować marynatę. Wycisnąć sok z cytryny zetrzeć skórkę posiekać szalwię i czosnek dodać oliwę, sól i pieprz. Mięso natrzeć marynatą i związać sznurkiem. Odstawić do marynowania na 12 godzin. Zamarynowaną pierś włożyć do rękawa do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na ok. 40 minut. Nie kroić mięsa od razu po upieczeniu tylko odczekać minimum 15 minut, dzięki temu mięso będzie soczyste.

**Nasza wersja to ¼ wartości kalorycznej tradycyjnej wędliny**

### 4. Pierś z kurczaka

1 połówka piersi z kurczaka  
8 suszonych pomidorów (w oliwie)  
kilka umytych liści szpinaku  
3 gałązki tymianku  
2 ząbki czosnku  
oliwa z zalewy po pomidorach  
sól, pieprz

Przygotować marynatę – posiekać i rozetrzeć z solą czosnek, dodać oliwę i sok z cytryny, wymieszać. Pierś naciąć wzdłuż tworząc w środku kieszonkę. Do kieszonki włożyć pomidory, szpinak i liście

tymianku. Posmarować marynatą i odstawić na 15 minut. Ułożyć w koszyczku do gotowania na parze. Gotować na parze przez około 15 minut. Kroić w plastry i układać najlepiej z dodatkiem kielków i rukoli.

**Tradycyjna porcja pieczonego kurczaka to 200 kcal, nasza wersja 100 kcal**

## **5. Ekspresowe mielone z kurczaka**

**na kotlety:**

2 piersi z kurczaka  
skórka z 1 jednej limonki  
sok z połowy limonki  
imbir ok. 2 cm  
2 ząbki czosnku  
białko z jajka  
sól, pieprz

Zetrzeć na tarce imbir i skórę z limonki. Pierś przekroić na kilka części. Do malaksera wrzucić mięso, przyprawy, czosnek, białko, sok i skórę z limonki. Całość zmiksować. Z gotowej masy formować pulpeciki i układać w naczyniu do gotowania na parze. Gotować na parze 20 minut.

**Tradycyjne danie liczy 470 kcal, nasza wersja 250 kcal**

## **6. Rosół z pulpecikami**

**na wywar:**

włoszczyzna bez kapusty  
1 cebula  
natka pietruszki  
natka lubczyku  
listki laurowe  
kilka ziaren pieprzu  
kilka ziaren ziela angielskiego  
sól

**na pulpeciki:**

1 pojedyncza pierś z kurczaka (drobno mielona)  
¼ pęczka natki pietruszki  
¼ pęczka mięty  
skórka otarta z połowy cytryny  
1 mała cebula dymka  
sól, pieprz  
białko z małego jajka

Obrać warzywa. Do garnka wrzucić obraną włoszczyznę i przyprawy, zalać wodą. Im więcej dodamy warzyw tym rosół będzie intensywniejszy. Gotować na wolnym ogniu przez 3 godziny. Odcedzić. Posiekać natkę pietruszki, mięte i dymkę. Zetrzeć skórę z cytryny. Do zmielonej piersi z kurczaka dodać zioła, dymkę, skórę z cytryny, pieprz i sól. Oddzielić białko, dodać do masy. Masę dobrze wymieszać. Następnie uformować z niej kulki, które należy wrzucać do wrzącego rosółu i gotować przez 15 minut.

**Porcja tradycyjnego rosółu 300 kcal, naszej wersji 140 kcal**

## **7. Sznyce w pistacjach**

2 kotlety cielęce  
sok z jednej limonki

skórka otarta z jednej limonki  
kawałek świeżego imbiru (2 cm)  
2 łyżki płynnego miodu  
1 łyżka oliwy  
1 białko  
garść utłuczonych pistacji  
sól i pieprz

Przygotować marynatę. Zetrzeć imbir i skórkę z limonki, połączyć z sokiem z limonki i miodem, wymieszać, przyprawić solą i pieprzem. Mięso rozbić przez folię i włożyć do marynaty, odstawić na minimum 1 godzinę. Zamarynowane mięso panierować w białku i w pistacjach. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 15 minut. Piec z termoobiegiem.

**Porcja tradycyjnego kotleta schabowego 920 kcal, w naszej wersji 350 kcal**

## 8. Gulasz z cielęciny

### Na gulasz:

700 g cielęciny (łopatki przedniej)  
1 średni bakłażan  
1 cukinia  
1 cebula  
3 ząbki czosnku  
2 gałązki rozmarynu  
1 garść listków szalwii  
1 puszka pomidorów  
domowa pasta z papryki (2 papryki pieczone, 1 łyżka oliwa z oliwek)  
sól, pieprz

### Do posypania:

skórka z jednej cytryny  
2 ząbki czosnku  
garść natki pietruszki

Bakłażana pokroić w grubą kostkę, przełożyć na durszlak i posolić. Po upływie pół godziny dokładnie opłukać, by pozbyć się goryczy, która wypłynie razem z sokiem. Paprykę upiec w mocno nagrzanym piekarniku aż skórka się przypiecze. Obrać, wyrzucić gniazda nasienne i zmiksować na pastę. Mięso pokroić w kostkę, podsmażyć na łyżce oliwy. Wyjąć z garnka i na pozostałym tłuszczu podsmażyć cebulę, czosnek i posiekane zioła. Dodać mięso i bakłażana. Posolić i popieprzyć. Dusić przez ok. 15 minut, jak bakłażan zmięknie, dodać pomidory i pastę z papryki. Całość dusić około 30 minut aż mięso zmięknie. Cukinię pokroić w kostkę, dodać do garnka, dusić jeszcze ok. 15 min, tak by mięso rozpadało się w ustach a cukinia pozostała jędrna. Posiekać 2 ząbki czosnku i garść natki pietruszki, zetrzeć skórę z jednej cytryny i wszystko wymieszać. Podawać z pęczakiem, posypane czosnkiem, pietruszką i skórką cytrynową

**Porcja tradycyjnego gulaszu 582 kcal, nasza wersja 143 kcal.**

## 9. Kurczak z woka

duża pierś z kurczaka  
0,5 papryki czerwonej  
0,5 bulwy kopru włoskiego  
0,5 kalarepki  
1 marchewka  
½ ogórka wężowego bez pestek  
garść kiełków soi lub słonecznika

3 ząbki czosnku  
3 cm korzenia imbiru  
1 papryczka chilli  
1 garść listków kolendry  
1 łyżeczka oleju sezamowego  
2 łyżki sosu sojowego  
sok z ½ limonki  
olej rzepakowy  
szczypta cukru  
1 łyżka uprażonych nasion sezamu

Kurczaka pokroić w paski, zalać sosem sojowym, dodać przeciśnięty ząbek czosnku i otarty imbir. Marynować przez pół godziny. Warzywa pokroić w słupki. W woku mocno rozgrzać olej wrzucić warzywa, bez ogórka, posiekaną papryczkę chilli i szczyptę cukru, podsmażyć przez chwilę, wyjąć z woka i odstawić. Usmażyć kurczaka. Po 2 minutach (jak mięso się zetnie) dodać, podsmażone warzywa. Skropić olejem sezamowym, dodać ogórka i kiełki soi (lub słonecznika), wymieszać, przełożyć do miski, podawać posypane sezamem i świeżymi liśćmi kolendry.

**Tradycyjna porcja kurczaka z ziemniakami ma 550 kcal, nasza wersja 255 kcal.**

## 10. Mielony klops z indyka

0,5 kg piersi z indyka  
3 łyżki otrębów owsianych  
2 cebule  
1 łyżka oleju rzepakowego  
½ szklanki wody  
sól, pieprz do smaku  
tłuszcz do wysmarowania formy, otręby owsiane do wysypania formy

Otręby owsiane zalać ½ szklanki wody, pozostawić do napęcznienia. Cebulkę przesmażyć na oleju. Mięso połączyć z pozostałymi składnikami, dodać ½ szklanki wody, sól i pieprz. Wyłożyć do formy wysypanej otrębami, upiec 40 minut w temperaturze 200 stopni. Podawać z warzywami

**Tradycyjna porcja klopsa z ziemniakami ma 550 kcal, nasza wersja 270 kcal.**

## POTRAWY ZE STRĄCZKOWYCH

### 1. Aromatyczna zapiekanka z fasoli (lub soi)

200g białej fasoli namoczonej i ugotowanej z listkiem laurowym  
400g pomidorów z puszki  
1 ½ czerwonej papryki  
4 szalotki  
2 ząbki czosnku  
1 garść orzechów  
100 g wędzonej szynki  
1 średni oscypek  
½ lampki białego wina  
1 łyżeczka słodkiej wędzonej papryki  
2 gałązki posiekanych listków rozmarynu  
3 gałązki majeranku

1 pęczek szczypiorku  
1 czerwone chilli  
oliwa z oliwek do smażenia  
sól, grubo mielony pieprz

Paprykę pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie razem z posiekanymi szalotkami. Gdy papryka zacznie mięknąć, dodać czosnek i wino, podkręcić mocno gaz i odparować. Szynkę pokroić w paski i podsmażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu. Szynka jest słona, więc nie należy już solić potrawy. Pastę z papryki i podsmażoną szynkę wymieszać z ugotowaną fasolą, dodać grubo przesiekane orzechy, starty oscypek, paprykę w proszku, rozmaryn, majeranek, pokrojony szczypior i drobno posiekane chilli. Popieprzyć. Całość przełożyć do formy do zapiekania, na wierzchu posypać startym oscypkiem. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 15 minut.

**Porcja tradycyjnej zapiekanki ma 650 kcal, nasza wersja 377 kcal.**

## **2. Razowe penne z ciecierzycą**

200 g razowego makaronu penne  
2 ząbki czosnku  
1 mała puszka ciecierzycy  
1 mała puszka pomidorów  
4 gałązki tymianku  
  
1 mała cebula  
pół papryczki chilli  
oliwa  
sól, pieprz

Pokroić paprykę i cebulę w kostkę. Drobno posiekać chilli i czosnek. Rozgrzać patelnię i wrzucić warzywa. Mieszać żeby nie przypalił się czosnek ani cebula. Jak warzywa zmiękną, dodać odsączoną z zalewy ciecierzycę. Dodać pomidory, doprawić solą, pierzem i listkami tymianku. Dusić aż smaki się przegryzą. Dodać makaron ugotowany makaron. Podawać posypane listkami tymianku.

**Tradycyjne danie liczy 700 kcal, nasza wersja 400 kcal**

## **3. Pasztet z soczewicy**

500g czerwonej soczewicy  
2 słodkie marchewki  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
2 łyżeczki utłuczonych nasion kolendry  
1/2 łyżeczki płatków chilli  
2 łyżeczki garam masala lub przyprawy curry  
ok. 2cm korzenia imbiru  
2 jajka  
garść pistacji  
sól i pieprz

Utrzeć marchewkę na grubych oczkach. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie. Dorzucić startą marchewkę. Dodać przyprawy: utarte nasiona kolendry, chilli i garam masalę. Podsmażyć chwilę i dołożyć soczewicę. Zetrzeć imbir i wycisnąć czosnek. Całość zalać wodą i posolić. Gotować aż całość uzyska konsystencję gęstej masy. W razie potrzeby sukcesywnie dolewać wodę. Masę wystudzić, dodać jajka i przesiekane pistacje. Keksówkę wyłożyć papierem do pieczenia, przełożyć

masę. Piec w piekarniku nagrzanym do 160 stopni przez ok. 30 minut.

**Tradycyjna porcja pasztetu 324 kcal, nasza wersja 289 kcal.**

## 5. Błyskawiczna zapiekanka z kolorowych warzyw i wędzonego tofu

200g fasolki szparagowej (mrożona)  
200g mini marchewek (mrożone)  
250g dyni marynowanej  
1 mały słoiczek oliwek czarnych  
120 g tofu wędzonego  
2 łyżki orzechów laskowych  
1 natka pietruszki  
3 duże ząbki czosnku  
1 łyżka domowego pesto z pietruszki  
sól, pieprz

Pesto: Ząbek czosnku, sól, pęczek posiekanej pietruszki, orzechy laskowe, oliwa z oliwek-wszystko utrzeć w moździerzu. Można przechowywać w szczelnie zamkniętym słoiku w lodówce.

Rozmrozić marchewkę i fasolkę. Wymieszać z odsączoną na sitku i opłukaną dynią, oliwkami, pokrojonym w kostkę tofu. Orzechy laskowe uprażyć na patelni. Natkę drobno posiekać, czosnek rozetrzeć z solą, przełożyć do moździerza i utrzeć na pastę z dodatkiem oliwy. Warzywa i tofu połączyć z pastą z pietruszki i przełożyć do formy do pieczenia. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 20 min.

**Porcja tradycyjnej zapiekanki ma 650 kcal, nasza wersja 378 kcal.**

## 6. Soja po bretońsku

Składniki:

1 szklanka soi gotowanej  
100 do 200 g proteiny sojowej (w kostce)  
przecier lub sok pomidorowy  
olej  
cebula  
pieprz, sól

### Opis i przyrządzanie

Ugotować proteinę sojową, dodać odsączoną soję oraz przecier pomidorowy. Gotować około 10 minut. Cebulę drobno pokroić i zrumienić na rozgrzanym oleju. Połączyć wszystkie składniki, doprawić do smaku solą i pieprzem.

**Porcja tradycyjnej zapiekanki ma 550 kcal, nasza wersja 300 kcal.**