

# Zdrowe świąteczne prysmaki z warzyw

Boże Narodzenie to święta, które powodują, że ciemne zimowe dni pięknieją i radośnie się rozświetlają. Cichną spory, panuje życzliwość, na twarzach dorosłych gości uśmiech, a na buziach dzieci pojawia się napięcie przed nadejściem świętego, który obdaruje je prezentem.

Boże Narodzenie zaczynamy 24 grudnia. Wspólnie z całą rodziną siadamy do wigilii.

W każdym domu wygląda ona inaczej, ale większość przestrzega w tym dniu postu.

W pierwszy dzień świąt eksploduje szaleństwo mięsnych potraw i wędlin.

Ale wcale tak nie musi być. Można przygotować wiele potraw- zdrowych, bezmięsnych, jako przekąskę, śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacje dla całej rodziny. Istnieje wiele przepisów –ja podam kilka przykładowych istniejących w mojej książce kucharskiej i wykonywanych od czasu do czasu dla urozmaicenia diety. Dodam jeszcze, że potrawy pomagają schudnąć, albo przynajmniej nie powodują odkładania sporej ilości tłuszczu.

## OBIAD:

- zapiekanka brokułowo-marchewkowa
- placki cukiniowe
- kotlety z cukini
- ryż kalafiorowy
- pieczona brukselka
- zapiekana cukinia z serem i pomidorami
- kotlety z włoszczyzny
- jarzynki a'la flaczki

## PRZEKĄSKI< ŚNIADANIA< KOLACJE:

- sałatka z buraczkami
- pasztet z selera z pieczarkami
- paszteciki francuskie z farszem kapuścianym
- sałatka z bul guru i warzyw
- sałatka ziemniaczana
- sałatka z ciecierzycą i brokułem
- sałatka z awokado

## CIASTA:

- pierniczki ziemniaczane
- babki marchewkowe
- torcik marchewkowy

### PIERNICZKI ZIEMNIACZANE

Składniki: 35 dag ziemniaków, jajko, 25 dag miodu, 15 dag cukru, 12,5 dag masła, 45 dag masła, łyżeczka przyprawy do piernika, 1,5 łyżeczki kakao, łyżeczka sody, polewa czekoladowa i lukier.

Mąkę połącz z przyprawą, kakao, sodą. Ziemniaki obierz, ugotuj- utłucz je i ostudź. Miód podgrzewaj z cukrem do rozpuszczenia. Dodaj masło, ostudź. Jajko roztrzep, połącz z masą miodową i ziemniakami, potem dodaj mąkę. Zagnieć ciasto, rozwałkuj na 1 cm, wytnij pierniczki, ułóż na blaszce wyścielonej papierem. Piecz ok. 10 min w 175 stopniach C. Ozdób polewą i lukrem.

### TORCIK MARCHEWKOWY

Składniki: 1 szklanka startej drobno marchewki (odsączonej), 1 dojrzały banan, 1 szklanka grubo mielonych orzechów, 1 szkl. cukru, 2 szkl. mąki, 3 jajka, 1 szkl. oleju, 1 łyżka przyprawy do pierników, po 1 łyżeczce proszku do pieczenia i sody.

Masa: 30 dag serka mascarpone, 1 szkl. śmietany kremówki,  
3 łyżki miodu , 0,5 cytryny

Jajka wbij do miski, zmiksuj z cukrem i olejem. Obrany banan zblenduj na puree. Dodaj do jajek razem z marchewką i orzechami. Mąkę wymieszaj z proszkiem, sodą i przyprawą. Wsyp do ciasta i wymieszaj. Przełóż do tortownicy, piecz 70 minut w 160 stopniach C. Ostudź i przekrój na 2, 3 albo 4 blaty. Śmietanę ubij, połącz z serkiem, miodem i sokiem z cytryny. Kremem przełóż blaty, boki i wierzch. Można polać stopioną czekoladą.

### JARZYNKI A'LA FLACZKI

Składniki: 1 kg warzyw: marchew, kalarepa, fasolka szparagowa, seler, por, kalafior, groszek, 5 dag masła, łyżka mąki, trochę śmietany, sól, majeranek, pieprz, imbir, papryka w proszku, natka pietruszki, 8 usmażonych naleśników, starty żółty ser

Obrane warzywa pokroić w słupki jak kluski, kalafior podzielić na różyczki, fasolkę na 3 cm kawałki. Warzywa ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem tłuszczu. Miękkie, ale nie rozgotowane warzywa podprawić śmietaną z mąką, zagotować. Doprawić przyprawami i wymieszać z pokrajanymi w gruby makaron naleśnikami i natką. Podawać posypane żółtym serem.

## SAŁATKA Z BULGURU I WARZYW

Składniku: 2 marchewki, zielona papryka, bakłażan, czerwona cebula, pół szklanki kaszy bulgur, 10 dag szpinaku, łyżka miodu, sól, pieprz, mieszanka przyprawy greckiej, olej i masło klarowane, natka pietruszki

Bakłażan pokrój na grube plastry, posól i odstaw na 30 minut.

Potem zmyj wodą sól, osusz i pokrój w kostkę, przesmaż na oleju, popieprz.

Obraną marchew pokrój w cienkie słupki, przesmaż na maśle 10 minut na wolnym ogniu.

Dopraw solą, pieprzem, przyprawą grecką i smaż aż zrobi się złocista. Cebulę pokrój w krążki, paprykę w paski i przesmaż na patelni. Szpinak przesmaż na oleju. Dodaj bakłażana, marchew, paprykę, cebulę i ugotowaną kaszę. Wymieszaj i posyp natką.

## RYŻ KALAFIOROWY

Wystarczy zblendować różyczki kalafiora, następnie 2-5 minut wstawić do mikrofalówki (czas zależy od ilości), aby otrzymać „ryż” bez antyrakowych składników odżywczych.

## PIECZONA BRUKSELKA

Składniki: 300 g brukselki, 1,5 łyżki bułki tartej, natka pietruszki, 1 wyciśnięty ząbek czosnku, 0,5 otartej skórki cytryny, sól, pieprz, 2 łyżki oliwy, ewentualnie szynka pokrojona w paski

Obraną z zewnętrznych liści brukselkę wyłożyć na posmarowaną olejem żaroodporne naczynie. Wymieszana bułkę, natkę, czosnek, skórkę cytryny posyp brukselkę. Dopraw solą i pieprzem. Możesz posypać szynką (dla łasuchów). Piec w piekarniku ok. 10 minut w temperaturze 220 stopni C, aż posypka się zarumieni.

## ZAPIEKANKA BROKUŁOWO- MARCHEWKOWA

Składniki: pęczek brokułów, 5 marchewek, sól, pieprz, puszka kukurydzy, 3-4 trójkątów serka topionego śmietankowego, gałka muszkatołowa, 20 dkg pestek słonecznika, 4 kromki pełnoziarnistego pieczywa tostowego, masło

Brokuły umyj, podziel na małe różyczki, łodygi w niewielkie kawałki. Obraną marchew pokrój w ukośne plasterki, kukurydzę odsącz. W osolonej wodzie ugotuj marchew, łodygi selera- gotuj ok. 4 minuty. Dodaj różyczki brokuła i gotuj jeszcze 5 min. Wywar zachowaj. Serek zalej 1 szklanką wywaru, cały czas mieszając rozpuść na małym ogniu- dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Pieczywo rozwałkuj w woreczku, słonecznik podpraż na suchej patelni. Żaroodporną formę posmaruj masłem, ułóż brokuły, marchewki, kukurydzę, polej sosem serowym. Na wierzchu ułóż pieczywo tostowe, posyp pestkami słonecznika i wiórkami masła. Piecz 30 minut w temperaturze 200 stopni C.

**ŻYCZĘ SMACZNEGO !!!!**

Opracowała: Beata Ludera