Magiczny Kraków

Fit Wielkanoc jest możliwa!

2021-03-31

Dobiegający z kuchni zapach żurku, faszerowanych jaj, ćwikły i chrzanu zdecydowanie zachęcają do zapomnienia przynajmniej na chwilę o zdrowej diecie, ale… czy naprawdę warto? Zainspirowani portalem „Zdrowo i Ziołowo" prezentujemy doskonałe przepisy pokazujące, że Wielkanoc może być także lekka i dietetyczna, a Ty nawet w święta pozostaniesz w formie!

Poznaj kilka wielkanocnych specjałów, przygotowanych w dietetyczny sposób. Spróbuj żurku, jajek faszerowanych, jogurtowego majonezu oraz lekkiego sernika. Wszystkie przepisy pochodzą z portalu Ziołowo i Zdrowo**.**

Aromatyczny żurek na maślance

Składniki:

- 1 l maślanki,
- 1/2 szklanki mleka
- 400g wędzonego fileta z indyka,
- 1 biała cebula,
- kilka ząbków czosnku,
- 1/2 łyżki oliwy,
- garść suszonych grzybów, np. podgrzybków,
- przyprawy: sól pieprz, ziele angielskie, majeranek, listek laurowy,
- do podania: jajka gotowane na twardo, biała kiełbasa, opcjonalnie pietruszka lub rzeżucha,
- dodatkowo: gęsta tkana lniana lub bawełniana ściereczka lub gaza,

Sposób przygotowania:

Maślankę i mleko należy powoli podgrzewać na niewielkim ogniu, aż zaczną się wytrącać grudki. Przecedzić przez sitko wyłożone dodatkowo ściereczką lub złożoną kilkukrotnie gazą. Otrzymaną serwatkę doprawiamy liściem laurowym, kilkoma ziarenkami ziela angielskiego i suszonymi grzybami i dalej podgrzewamy. Cebulę siekamy drobno, czosnek przeciskamy przez praskę, zrumieniamy leciutko na oliwie. Pokrojony w kawałki filet z indyka, czosnek i cebulę dodajemy do zupy i gotujemy 15 minut. Doprawiamy sporą ilością majeranku (cała płaska łyżka) i cząbrem.
Żurek podajemy z ugotowanymi na twardo jajkami, plasterkami kiełbasy i ewentualnie posypane natką pietruszki lub rzeżuchą.

Jajka faszerowane łososiem

Składniki na 5 porcji:

- 5 jajek,
- 100 g wędzonego łososia,
- 100 g serka śmietankowego *light*,
- 2 łyżki jogurtu naturalnego,

- 1 łyżka posiekanego koperku,
- 1 łyżka natki pietruszki,
- sól, pieprz do smaku,

Sposób przygotowania:

Gotujemy jajka na twardo. Następnie obieramy je i kroimy na pół. Wyjmujemy żółtko i rozdrabniamy widelcem. Następnie mieszamy z pokrojonym drobno łososiem, serkiem śmietankowym oraz jogurtem naturalnym. Doprawiamy do smaku. Powstały farsz nakładamy na białka. Całość można udekorować natką pietruszki.

Majonez jogurtowy

Składniki:

- 2 opakowania jogurtu naturalnego (150 g),
- 2 gorące jajka na twardo,
- 2 łyżeczki musztardy,
- 2 łyżeczki soku z cytryny,
- 1 łyżeczka octu winnego,
- sól i pieprz do smaku,

Sposób przygotowania:

W blenderze miksujemy wszystkie składniki. Zaczynamy od jogurtu. Dodajemy musztardę i cytrynę, a następnie jajka. Ważne, aby jajka były jeszcze gorące. Blendujemy do uzyskania gładkiej masy. Uzyskana masa jest aksamitna i puszysta. Przyprawiamy do smaku w zależności od tego, czy wolisz ostry majonez czy łagodny.

Lekki sernik

Składniki:

Na kruchy spód:

- 1 szklanka mąki żytniej pełnoziarnistej,
- 1 jajko,
- cukier waniliowy,
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia,
- 1 łyżka kakao,
- 2 łyżki masła,
- 6 tabletek słodzika rozpuszczonego w wodzie lub 1/4 szklanki cukru,

Na masę serową:

- 6 jajek,
- 1 kg sera mielonego 4%,

- 1/4 kostki margaryny,
- 1/2 szklanki cukru lub fruktozy lub 20-30 tabletek słodzika rozpuszczonego w 1/5 szklanki wody,
- 2 budynie śmietankowe bez cukru,
- 1 łyżka mąki tortowej,
- aromat pomarańczowy lub migdałowy,

Sposób przygotowania:

Ze składników na kruchy spód zarabiamy na stolnicy ciasto kruche. Mniejszą prostokątną blaszkę smarujemy margaryną i oprószamy bułką tartą. Wykładamy na spodzie kruche ciasto równą warstwą.

Masa serowa: żółtka miksujemy z cukrem i margaryną na jednolitą masę. Dodajemy ser, oraz budyń i mąkę, miksujemy na pulchną masę. Na końcu dodajemy ubite na sztywno białka i delikatnie mieszamy łyżką drewnianą. Wylewamy masę serową na kruche ciasto i pieczemy 1 godzinę w temp. 190 stopni. Po tym czasie wyłączamy piekarnik i zostawiamy ciasto w piecu, aby trochę ostygło.