

DIETETYCZNE PRZEPISY

Duszony filet z indyka z brzoskwiniami (4 porcje, każda po 201 kcal)

Składniki:

- 600 g filetów z piersi indyka
- 1 łyżeczka oliwy (5 g)
- ¼ szklanki bulionu drobiowego
- ¼ szklanki soku z brzoskwini
- 3 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki drobno pokrojonych brzoskwiń
- 1 ząbek czosnku
- imbir, kurkuma, natka pietruszki

Sposób wykonania:

1. Filet z piersi indyka opłukać, osuszyć, pokroić w dużą kostkę i oprószyć imbirem i kurkumą.
2. Przełożyć do głębokiego naczynia, zalać połową bulionu wymieszanego z sokiem z brzoskwini i cytryny. Dusić pod przykryciem 15 minut.
3. Dodać posiekany lub zmiążdżony czosnek, pozostały bulion i dusić jeszcze 15 minut.
4. Kilka minut przed końcem duszenia dodać brzoskwinie. Na koniec posypać pietruszką. Można podawać z ryżem ugotowanym na sypko.

Jabłko zapiekane z twarożkiem i cynamonem (1 porcja, 190 kcal)

Składniki:

- 1 jabłko (150 g)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 120 g twarogu chudego
- cynamon

Sposób wykonania:

1. Jabłko przekroić na pół, wydrążyć gniazda nasienne, skropić sokiem z cytryny.
2. Twaróg wymieszać z cynamonem.
3. W wydrążone połówki jabłka nałożyć twarożek.
4. Zapiekać 10 minut w 160°C.

Kotleciki z cielęciny i twarogu (4 porcje, 260 kcal)

Składniki:

- 2 małe cebule (100 g)
- 400 g mielonej cielęciny
- 200 g chudego sera twarogowego
- 2 jajka (100 g)
- 2 łyżeczki oliwy (10 g)
- pieprz, tymianek, natka pietruszki

Sposób wykonania:

1. Cebulę drobno posiekać.
2. Mięso, twaróg, cebulę, jajka wymieszać, doprawić do smaku.
3. Wilgotnymi rękami formować z masy płaskie kotleciki, podsmażyć.
4. Posypać świeżym tymiankiem lub natką pietruszki

Salatka ziołowa z pęczakiem (4 porcje, 207 kcal)

Składniki:

- 1 szklanka pęczaku (180 g)
- 1 cebula czerwona (70 g)
- 1 papryka żółta (150 g)
- 1 ogórek świeży (180 g)
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku (10 g)
- ½ pęczka posiekanej pietruszki
- ocet winny, pieprz

Sposób wykonania:

1. Pęczak ugotować na sypko we wrzątku.
2. Cebulę, paprykę, ogórka pokroić w kostkę.
3. Ostudzony pęczak skropić octem winnym, wymieszać z warzywami i posiekanymi ziołami, doprawić pieprzem.
4. Odstawić do lodówki na ok. 30 min
5. Podawać na liściu cykorii.

Salatka drobiowa (4 porcje, 100 kcal)

Składniki:

- 300 g ugotowanej piersi z kurczaka
- 2 jabłka kwaskowate (250 g), obrane i pokrojone w kostkę
- 2 selery (450 g)
- 200 g jogurtu
- dymka pokrojona w krążki

Sposób wykonania:

1. Pokroić kurczaka w drobną kostkę, wymieszać z jabłkami, selerem, jogurtem i cebulą.
2. Doprawić pieprzem i odstawić na 15 minut, żeby smaki się wymieszały.

Śródziemnomorska zupa warzywna (4 porcje, 250 kcal)

Składniki:

- 50 g zielonego groszku
- ¼ pęczka włoszczyzny
- ½ cebuli
- ½ ząbka czosnku
- ¼ l bulionu warzywnego
- 1 łyżka drobnego makaronu (10 g)
- 50 g fasolki szparagowej
- ½ pomidora
- pieprz, bazylia

Sposób wykonania:

1. Obrać cebulę i czosnek – podsmażyć. Dorzucić pokrojoną w drobną kosteczkę włoszczyznę i groszek.
2. Zalać warzywa bulionem i gotować 20 minut.
3. Na 5 minut przed zakończeniem dodać makaron i fasolkę.
4. Na koniec wrzucić drobno pokrojony pomidor, najlepiej obrany ze skórki.
5. Przyprawić pieprzem i bazylią.

Zupa z ciecierzycy (4 porcje, 220 kcal)

Składniki:

- 420 g odsączonej ciecierzycy z puszki
- 2 szklanki liści szpinaku
- 400 g pomidorów z puszki
- 1 łyżka oliwy (10 g)

- 2 szklanki bulionu warzywnego (500 ml)
- posiekane: 1 łodyga selera naciowego (200 g)
2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka cynamonu
- po ¼ łyżeczki kurkumy i imbiru

Sposób wykonania:

1. Surowe warzywa i czosnek dusić ok. 5 minut na rozgrzanej oliwie. Dodać przyprawy i dodusić jeszcze minutę.
2. Dodać bulion, ciecierzycę i pomidory (z sokiem), zagotować i ponownie dusić na małym ogniu pod przykryciem aż do miękkości.
3. Wsypać szpinak i dusić jeszcze chwilę.