



# Świąteczne smaki

— W ZDROWYM WYDANIU —

## Odliczamy do świąt

Przed nami wyjątkowy czas świąt, w którym powracamy do najlepszych wspomnień z dzieciństwa, myślimy o najbliższych, skupiamy się na tym, co najważniejsze. Poświęcamy czas rodzinie i przyjaciołom. Magia świąt zaczyna się zanim zaświeci pierwsza gwiazdka. W tym niezwykłym okresie roku jest ona wszechobecna. Świąteczne dekoracje w sklepach i na ulicach miast wywołują uśmiech. Czekamy na śnieg, odkurzamy sanki i łyżwy. Obmyślamy prezenty dla najbliższych. Dzieci nie mogą doczekać się choinki, z utęsknieniem czekają na wspólne wybieranie ozdób i przyjście Mikołaja. Planujemy listę gości i czekamy, aż umilknie gwar i zgiełk.

Grudzień to pracowity miesiąc, czas przygotowywania do świąt. Zanim rozblysz lampki na choince, a na wigilijnym stole zagości 12 tradycyjnych potraw, trzeba się napracować. Przygotowaliśmy e-book, który może Wam pomóc w odnalezieniu nowych pomysłów na tradycyjne smaki świątecznych potraw. Są w nim propozycje prostych i aromatycznych dań, idealnych do przygotowania w tym wyjątkowym czasie.

Znajdziecie tu zdrowsze wersje tradycyjnych przepisów, które nie wymagają wielogodzinnych przygotowań w kuchni. Możecie zainspirować się pomysłami na zdrowe wytrawne i słodkie dania. Znajdziecie też przykłady posiłków dla dzieci. Mamy nadzieję, że dzięki temu e-bookowi Wasze stoły będą obfitować w różnorodne potrawy, a Wy wspaniale spędzicie ten wyjątkowy czas.



# Świąteczne smaki

— W ZDROWYM WYDANIU —



Ministerstwo  
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

# Spis treści

Strona 2	Odliczamy do świąt
Strona 4	Wigilijny barszcz czerwony z uszkami
Strona 6	Pieczone pierogi z kapustą i grzybami
Strona 7	Pierogi z kapustą i grzybami
Strona 8	Kulebiak z kapustą i grzybami
Strona 10	Zupa grzybowa
Strona 11	Sałatka z wędzonego łosia, buraka, cebuli, rukoli i kaparów
Strona 12	Paszтет z soczewicy
Strona 13	Pieczony dorsz z warzywami
Strona 14	Pieczony karp z sokiem z cytryny i natką pietruszki
Strona 15	Kotleciki rybne z dipem jogurtowym dla dzieci
Strona 16	Śledzie pod pierzynką z jabłkiem i cebulą
Strona 17	Śledzie korzenne
Strona 18	Ciasto marchewkowe z bakaliami
Strona 20	Żytnie pierniki
Strona 21	Sernik z miodem
Strona 22	Kompot z suszonych owoców
Strona 23	Herbata zimowa z korzennymi przyprawami
Strona 24	Wszystkiego najzdrowszego



## Świąteczne smaki

— W ZDROWYM WYDANIU —



Ministerstwo  
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

## Wigilijny barszcz czerwony z uszkami

Czas  
**180 min.**Stopień trudności  
**średni**Porcje  
**5**

## Składniki

## zakwas na barszcz:

- buraki 5 sztuk, 500 g
- czosnek 4 ząbki, 20 g
- woda 1 ½ szklanki, 350 ml
- liść laurowy 4 sztuki, 8 g
- ziele angielskie 4 sztuki, 4 g
- sól 1 łyżeczka, 5 g

## barszcz

- buraki 10 sztuk, 1 kg
- woda 6 szklanek, 1 ½ l
- zakwas buraczany 1 szklanka, 250 ml
- grzyby suszone 2 garści, 20 g
- marchew 1 sztuka, 45 g
- pietruszka 1 sztuka, 80 g
- por ½ sztuki, 70 g
- ziele angielskie 5 ziaren, 2 g
- liść laurowy 1 sztuka, 2 g
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

## uszka

## ciasto:

- mąka pełnoziarnista 2 ½ szklanki, 320 g
- woda ¾ szklanki, 170 ml
- olej rzepakowy 2 łyżki, 20 ml
- sól ½ łyżeczki, 3 g

## farsz:

- grzyby suszone 6 garści, 60 g
- cebula 1 sztuka, 100 g
- olej rzepakowy 2 łyżki, 20 ml
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

Przepis





## Przepis

### zakwas

Wodę zagotuj. Przystudź i wymieszaj z solą. Buraki umyj, obierz. Pokrój na grubsze plasterki. Układaj je w słoiku naprzemiennie z przyprawami. Zalej letnią wodą. Słoik zamknij i odstaw na 7 dni. Zakwas otwórz w dniu gotowania barszczu.

### barszcz

Grzyby zalej 1 szklanką wody i odstaw do namoczenia na całą noc. Gotuj przez około 20 minut. Nie odcedzaj. Do garnka wlej 5 szklanek wody. Buraki, marchew, pietruszkę i por umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj do wody z liśćmi laurowymi i zielem angielskim. Gotuj przez 1,5 godziny od momentu zagotowania. Odcedź barszcz, aby był klarowny. Dodaj do garnka przygotowany zakwas i grzyby z wodą. Dopraw solą, pieprzem. Podgrzej zupę bez zagotowania.

### uszka

Grzyby odstaw do namoczenia w zimnej wodzie na minimum 1 godzinę. Do miski dodaj mąkę, sól i olej. Wlej gorącą wodę i wyrabiaj ciasto. Gdy ciasto będzie miękkie i elastyczne, zawij w folię spożywczą i odłóż na 60 minut. Grzyby odsącz i drobno posiekaj z cebulą. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju i podsmaż cebulę. Dodaj grzyby, sól, pieprz i podsmaż farsz. Ciasto cienko rozwałkuj (na ok. 1,5 mm). Pokrój je na kwadraty o boku 5-6 cm. Na środek każdego kawałka nałóż pół łyżeczki farszu i zlep uszka. Przeciwległe rogi kwadratu nałóż na siebie i zlep boki, a dwa pozostałe rogi zlep ze sobą owijając je na palcu wskazującym. Uszka gotuj w osolonym wrzątku z dodatkiem łyżki oleju przez 2-3 minuty od wypłynięcia. Odcedź i podaj z barszczem.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
<b>Cały Przepis:</b>	<b>2435 kcal</b>	<b>88,7 g</b>	<b>43,1 g</b>	<b>455,6 g</b>



## Pieczone pierogi z kapustą i grzybami



Czas  
**120 min.**



Stopień trudności  
**średni**



Porcje  
**5**

### Składniki

#### ciasto

- mąka pełnoziarnista 4 szklanki, 520 g
- mleko 1,5% tłuszczu 1 szklanka, 220 ml
- masło 5 plastrów, 50 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- drożdże suszone instant 1 opakowanie, 8 g
- sól 1 szczypta, 1 g

#### farsz

- kapusta kiszona 3 szklanki, 320 g
- grzyby suszone 15 garści, 150 g
- cebula 1 sztuka, 100 g
- natka pietruszki 2 ½ łyżeczki, 15 g
- olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

#### wierzch

- jajko 1 sztuka, 50 g
- mleko 1,5% tłuszczu ¼ szklanki, 60 ml
- czarnuszka 1 łyżka, 10 g

### Przepis

Kapustę kiszoną ugotuj do miękkości. Odsącz i drobno posiekaj. Cebulę pokrój w kostkę. Czosnek posiekaj. Podsmaż je na rozgrzanym oleju. Dodaj pokrojone grzyby i kapustę, posiekaną natkę pietruszki, sól i pieprz. Wymieszaj i odstaw. Wymieszaj drożdże z 2 łyżkami mąki i odrobiną ciepłej wody i odstaw na 30-60 minut. W dużej misce wymieszaj mąkę, pokrojone masło, mieszankę drożdży i sól. Dodaj mleko i jajko. Zagniataj do wyrobienia elastycznego ciasta. Rozwałkuj je cienko i wykrój koła (np. szklanką) o wielkości około 8-10 cm. Nakładaj po łyżce nadzienia na środek każdego koła. Posmaruj brzeg każdego pieroga wodą i zlep. Naczynie do zapiekania wyłóż papierem do pieczenia. Ułóż na nim pierogi. Pozostaw w ciepłym miejscu na około 20 minut, do wyrośnięcia ciasta. W tym czasie rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Posmaruj pierogi jajkiem roztrzepanym z mlekiem. Posyp czarnuszką. Piecz przez około 25-30 minut, do zarumienienia.

	Kalorie	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
<b>Cały Przepis:</b>	<b>3115 kcal</b>	<b>127,1 g</b>	<b>86,4 g</b>	<b>477 g</b>



## Pierogi z kapustą i grzybami



Czas  
**120 min.**



Stopień trudności  
**średni**



Porcje  
**4**

### Składniki

#### ciasto

- mąka pszenna pełnoziarnista 10 łyżek, 150 g
- woda ¼ szklanki, 50 ml
- sól 1 szczypta, 1 g

#### farsz

- kiszona kapusta 1 ½ szklanki, 200 g
- grzyby suszone 8 garści, 80 g
- cebula 2 sztuki, 200 g
- olej rzepakowy 1 łyżeczka, 5 ml

### Przepis

Posiekaj kapustę. Ugotuj ją w osolonej wodzie do miękkości i odsącz. Obierz i posiekaj cebulę. Podsmaż ją na patelni z olejem. Dodaj grzyby i kapustę. Wymieszaj. Chwilę podsmażaj. Wsyp do miski przesianą mąkę i odrobinę soli. Zalej gorącą wodą, jednocześnie mieszając łyżką do połączenia składników. Zagniataj do uzyskania jednolitej, elastycznej masy. Rozwałkuj ciasto i wykrój koła (np. szklanką) o wielkości około 8-10 cm. Nakładaj po łyżce nadzienia na środek każdego koła. Posmaruj brzeg każdego pieroga wodą i zlep. Zagotuj w garnku wodę i posól. Gotuj w niej pierogi przez około 3-4 minuty, aż wypłyną.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
<b>Cały Przepis:</b>	<b>925 kcal</b>	<b>42,2 g</b>	<b>12 g</b>	<b>161,8 g</b>



## Kulebiak z kapustą i grzybami



Czas  
90 min.



Stopień trudności  
średni



Porcje  
10-12

### Składniki

#### ciasto

- mąka orkiszowa biała 2 szklanki, 250 g
- drożdże suszone instant 1 opakowanie, 8 g
- mleko 2% tłuszczu ½ szklanki, 100 ml
- sól ½ łyżeczki, 3 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- olej rzepakowy 2 ½ łyżki, 25 ml

#### farsz

- grzyby suszone 2 garście, 20 g
- kapusta kiszona 2 ¼ szklanki, 250 g
- sól, pieprz 2 szczypty, 2 g
- liść laurowy 1 sztuka, 2 g
- majeranek 2 łyżeczki, 6g
- olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml
- cebula ½ sztuki, 50 g





## Przepis

### farsz

Suszone grzyby zalej w garnku około 250 ml gorącej wody. Dodaj liść laurowy, sól, pieprz i kapustę. Wymieszaj i gotuj do miękkości pod przykryciem przez około 30 minut. Od czasu do czasu przemieszaj farsz. Zdejmij pokrywkę i gotuj jeszcze chwilę, aby odparować płyn. Dodaj majeranek. Usuń liść laurowy i posiekaj kapustę. Obierz i posiekaj w kostkę cebulę. Podsmaż cebulę do zeszklenia na oleju. Dodaj cebulę do kapusty, wymieszaj i odstaw do ostudzenia.

### ciasto

Wymieszaj drożdże z 2 łyżkami mąki i odrobiną ciepłej wody i odstaw na 30-60 minut. Do miski wsyp mąkę, mieszankę drożdży, sól i wymieszaj. Dodaj mleko i jajko. Delikatnie wymieszaj łyżką. Na koniec dodaj olej. Wyrób ręcznie ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne. Uformuj kulę. Odstaw do miski w ciepłe miejsce na około godzinę do wyrośnięcia. Potem ciasto podziel na 2 części. Rozwałkuj pierwszy kawałek na prostokąt. Wyłóż połowę farszu. Zachowaj około 1,5 cm wolnych brzegów. Zwiń ciasto w roladę wzdłuż dłuższego boku. Zlep brzegi. Połóż ciasto na papierze do pieczenia. Zawiń papier zostawiając miejsce na wyrośnięcie ciasta. Powtórz to z drugim kawałkiem. Odstaw kulebiaki na 20 minut do podrośnięcia. Ułóż na blaszce i piecz przez 40-45 minut w 180 stopniach.

---

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
<b>Cały Przepis:</b>	<b>1489 kcal</b>	<b>48,1 g</b>	<b>47 g</b>	<b>214,6 g</b>



## Zupa grzybowa



Czas  
**90 min.**



Stopień trudności  
**łatwy**



Porcje  
**4**

### Składniki

- grzyby suszone 4 garście, 40 g
- bulion warzywny 8 szklanek, 2 l
- cebula 1 sztuka, 100 g
- marchew 1 sztuka, 50 g
- pietruszka 1 mała sztuka, 45 g
- seler 1 plaster, 30 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- jogurt typu greckiego 3 łyżki, 60 g
- natka pietruszki 4 łyżeczki, 24 g
- olej rzepakowy 2 łyżki, 20 ml
- liść laurowy 2 sztuki, 4 g
- ziele angielskie 1 sztuka, 1g
- sól, pieprz 2 szczypty, 2 g

### Przepis

Grzyby zalej szklanką wody. Odstaw na kilka godzin. Odcedź. Pokrój na mniejsze kawałki. Czosnek posiekaj lub przeciśnij przez praskę. Cebulę obierz, pokrój w kostkę. Podsmaż na oleju, dodaj grzyby. Podsmaż je razem. Pozostałe warzywa umyj i obierz. Do garnka wlej bulion. Zagotuj. Dodaj marchew, pietruszkę, seler, czosnek i przyprawy. Gotuj przez około 30 minut. Następnie dodaj grzyby z cebulą. Gotuj przez 30 minut. Lekko przestudź. Wyjmij warzywa. Pokrój je w plasterki i dodaj ponownie do zupy. Zupę przed podaniem podgrzej. Jogurt wymieszaj z kilkoma łyżkami gorącej zupy. Dodaj do garnka z zupą. Wymieszaj. Posyp posiekaną natką pietruszki. Możesz podać z łażankami lub z chlebem pełnoziarnistym.

**Cały Przepis:**

Kalorie  
**610 kcal**

Białko  
**30,5 g**

Tłuszcz  
**29,7 g**

Węglowodany  
**51,4 g**



## Sałatka z wędzonego łososia, buraka, cebuli, rukoli i kaparów



Czas  
5 min.



Stopień trudności  
łatwy



Porcje  
2

### Składniki

- łosoś wędzony 2 opakowania, 200 g
- cebula czerwona ½ sztuki, 50 g
- kapary marynowane 1 łyżka, 10 g
- rukola 2 garście, 40 g
- olej rzepakowy ½ łyżki, 5 ml
- sok z cytryny 2 łyżki, 12 ml
- chleb żytni razowy 2 kromki, 70 g
- pieprz 1 szczypta, 1 g
- burak 1 sztuka, 100 g

### Przepis

Burak umyj, osusz i piecz do miękkości w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni – przez około 60 minut. Ostudź i obierz. Pokrój w kostkę. Rukolę umyj i osusz. Łososia i cebulę pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj łososia z cebulą, burakiem, odsączonymi kaparami, olejem i sokiem z cytryny. Dopraw pieprzem. Na wierzchu ułóż rukolę. Chleb podpiecz na suchej patelni lub w tosterze. Podawaj sałatkę z grzankami.

**Cały Przepis:** Kalorie 766 kcal    Białko 55 g    Tłuszcz 24,8 g    Węglowodany 87,1 g



## Pasztyt z soczewicy



Czas  
**90 min.**



Stopień trudności  
**średni**



Porcje  
**8**

### Składniki

- soczewica czerwona ½ szklanki, 100 g
- soczewica zielona ½ szklanki, 100 g
- marchew 2 sztuki, 90 g
- pietruszka 1 sztuka, 80 g
- seler ¼ sztuki, 80 g
- cebula 1 sztuka, 100 g
- czosnek 3 ząbki, 15 g
- oliwa z oliwek 3 łyżki, 30 ml
- jajka 3 sztuki, 150 g
- ziele angielskie 3 sztuki, 3 g
- liść laurowy 3 sztuki, 6 g
- majeranek 4 łyżeczki, 12 g
- cząber 1 łyżeczka, 5 g
- estragon 1 łyżeczka, 5 g
- lubczyk 1 łyżeczka, 5 g
- kmin mielony ¾ łyżeczki, 3 g
- gałka muskatołowa ½ łyżeczki, 3 g
- sól, pieprz czarny 1 łyżeczka, 5 g

### Przepis

Soczewicę przepłucz pod bieżącą wodą. Gotuj w garnku z wodą do miękkości. Odcedź i przestudź. Obierz marchew, pietruszkę i seler. Ugotuj do miękkości. Odcedź. Po przestudzeniu pokrój na mniejsze kawałki. Do miski włóż soczewicę i warzywa. Cebulę i czosnek posiekaj w plasterki, podsmaż z ziele angielskim i liśćmi laurowymi. Dodaj do pozostałych składników. Całość zblenduj na gładką masę. Wbij jajka. Na koniec dodaj pozostałe przyprawy. Masę dokładnie wymieszaj łyżką. Przelóż do formy do zapiekania wyłożonej papierem do pieczenia. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Piecz przez 40-45 minut do zarumienienia.

	Kalorie	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
<b>Cały Przepis:</b>	<b>1411 kcal</b>	<b>81,3 g</b>	<b>55,5 g</b>	<b>171 g</b>



## Pieczony dorsz z warzywami



Czas  
**60 min.**



Stopień trudności  
**średni**



Porcje  
**2**

### Składniki

- dorsz 5 filetów, 500 g
- marchew 4 sztuki, 180 g
- pietruszka 3 sztuki, 240 g
- por 2 sztuki, 280 g
- oliwa z oliwek 4 łyżki, 40 ml
- cytryna 1 sztuka, 80 g
- czosnek 2 ząbki, 10 g
- koperek świeży 3 łyżeczki, 12 g
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

### Przepis

Warzywa umyj, obierz. Marchewki i pietruszki zetrzyj na dużych oczkach tarki. Pory pokrój w plastry. Rybę umyj, pokrój na mniejsze kawałki. Dopraw solą i pieprzem. Na spodzie naczynia do zapiekania ułóż warzywa, a na nich rybę. Czosnek przekrój na pół i włóż do naczynia. Cytrynę sparz, połowę pokrój w plastry. Ułóż na rybie. Oliwę z oliwek wymieszaj z sokiem wyciśniętym z drugiej połowy cytryny. Drobnopokrój koperek. Dodaj do sosu. Wymieszaj i polej nim danie. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Piecz przez 30-35 minut.

	Kalorie	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
<b>Cały Przepis:</b>	<b>1054 kcal</b>	<b>104,4 g</b>	<b>46,2 g</b>	<b>68,6 g</b>



## Pieczony karp z sokiem z cytryny i natką pietruszki



Czas  
**65 min.**



Stopień trudności  
**średni**



Porcje  
**5**

### Składniki

- karp świeży 1 sztuka, 1 kg
- pomidory koktajlowe 10 sztuk, 200 g
- olej rzepakowy 3 łyżki, 30 ml
- cytryna 1 sztuka, 80 g
- czosnek 2 ząbki, 10 g
- natka pietruszki 4 łyżeczki, 24 g
- koperk świeży 4 łyżeczki, 24 g
- sól, pieprz ziołowy 1 szczypta, 1 g

### Przepis

Rybę oczyścić z łusek, przetrnij jej brzuch, dokładnie umyć. Oczyścić ze śluzu. Osusz, odetnij płetwę grzbietową i ewentualnie pozostałe płetwy. Posyp karpia solą. Skrop sokiem z połowy cytryny. Odstaw na kilka minut. Ponownie przepłucz. Osusz ręcznikiem papierowym. Rybę włóż do naczynia do zapiekania. Skrop olejem. Dopraw solą i pieprzem. Wokół ryby ułóż plasterki cytryny, pomidory koktajlowe i obrany czosnek. Piekarnik rozgrzej do 190 stopni. Piecz przez około 45 minut. Posyp posiekanym koperkiem i natką pietruszki.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
<b>Cały Przepis:</b>	<b>1468 kcal</b>	<b>182,9 g</b>	<b>72,6 g</b>	<b>20,9 g</b>



## Kotleciki rybne z dipem jogurtowym dla dzieci



Czas  
45 min.



Stopień trudności  
łatwy



Porcje  
4-5

### Składniki

- mintaj świeży 6 filetów, 800 g
- cebula 1 sztuka, 100 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- jogurt naturalny 6 łyżek, 120 g
- koperek świeży 6 łyżeczek, 24 g
- bułka tarta 3 łyżki, 30 g
- olej rzepakowy 3 łyżki, 30 ml
- gałka muszkatołowa 1 szczypta, 1 g
- sok z cytryny 1 łyżka, 6 ml
- sól, pieprz 2 szczypty, 2 g

### Przepis

Rybę umyj, osusz. Cebulę obierz i drobno pokrój. Posiekaj koperek. Cebulę i rybę rozdrobni blenderem lub maszynką do mielenia mięsa. Masę przełóż do większej miski. Dodaj jajko, przyprawy, koperek (4 łyżeczek) i jogurt (2 łyżki). Dokładnie wymieszaj. Na koniec dodaj bułkę tartą i wymieszaj. Formuj kotlety. Wierzch skrop olejem. Naczynie do zapiekania wyłóż pergaminem i układaj na nim kotlety. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Piecz przez około 30-35 minut. Przygotuj dip. Wymieszaj pozostały jogurt i koperek. Dodaj sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj kotleciki z dipem.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
<b>Cały Przepis:</b>	<b>1138 kcal</b>	<b>149,4 g</b>	<b>43,3 g</b>	<b>40 g</b>



## Śledzie pod pierzynką z jabłkiem i cebulą



Czas  
**20 min.**



Stopień trudności  
**łatwy**



Porcje  
**4**

### Składniki

- filety śledziowe w oleju 4 płyty, 280 g
- jabłko 1 sztuka, 170 g
- cebula 1 sztuka, 100 g
- jogurt naturalny gęsty 7 łyżek, 140 g
- majonez 1 łyżka, 25 g
- pieprz czerwony 1 łyżka, 15 g
- żurawina suszona 2 ½ łyżki, 30 g

### Przepis

Odsącz śledzie z oleju. Osusz ręcznikiem papierowym. Pokrój je na mniejsze kawałki. Ułóż na dużym talerzu na przykład w kształt gwiazdy. W misce średniej wielkości przygotuj pierzynkę do śledzi. Umyte jabłko i obraną cebulę pokrój w drobną kostkę. Przełóż do miski. Dodaj jogurt, majonez i pieprz. Wymieszaj. Przygotowanym sosem polej śledzie. Podaj z żurawiną.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
<b>Cały Przepis:</b>	<b>1296 kcal</b>	<b>57,6 g</b>	<b>103,1 g</b>	<b>36,8 g</b>





## Śledzie korzenne



Czas  
**20 min.**



Stopień trudności  
**łatwy**



Porcje  
**4**

### Składniki

- filety śledziowe bez skóry 4 sztuki, 400 g
- cebula szalotka 5 sztuk, 100 g
- ziele angielskie 1 łyżeczka, 3 g
- liść laurowy 1 sztuka, 2 g
- goździki 3-4 sztuki, 6 g
- anyż 1 sztuka, 2 g
- nasiona gorczycy 1 łyżeczka, 3 g
- imbir mielony 1 łyżeczka, 3 g
- cynamon 1 ½ łyżeczki, 6 g
- kardamon ½ łyżeczki, 2 g
- gałka muskatołowa mielona 1 szczypta, 1 g
- olej lniany 10 łyżek, 100 ml

### Przepis

Dokładnie umyj śledzie. Pokrój je na mniejsze kawałki. Cebulę pokrój w kosteczkę. Zmiel w moździerzu wszystkie przyprawy poza cynamonem, liściem laurowym i anyżem. Na dnie stoika ułóż warstwę cebuli i przypraw, a na nich warstwę śledzi i posyp cynamonem. Powtórz przekładanie warstw do wyczerpania składników. Na koniec włóż liść laurowy i anyż. Zalej śledzie olejem. Zakręć szczelnie stoik i odstaw na 2-3 dni do lodówki.

**Cały Przepis:** Kalorie **1812 kcal** Białko **68,9 g** Tłuszcze **159 g** Węglowodany **46,7 g**



## Ciasto marchewkowe z bakaliami



Czas  
70 min.



Stopień trudności  
łatwy



Porcje  
8

### Składniki

#### ciasto

- mąka owsiana ¾ szklanki, 100 g
- mąka pełnoziarnista 1 szklanka, 130 g
- marchew 6 sztuk, 270 g
- jajka 3 sztuki, 150 g
- miód 2 łyżki, 50 g
- orzechy włoskie 6 łyżek, 60 g
- żurawina suszona 2 łyżeczki, 30 g
- rodzynki 1 garść, 30 g
- nerkowce 1 garść, 35 g
- wiórki kokosowe 4 łyżki, 24 g
- olej rzepakowy 5 łyżek, 50 ml
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka, 4 g

- soda oczyszczona 1 łyżeczka, 4 g
- cynamon 2 łyżeczki, 8 g
- kakao bez cukru 1 łyżka, 10 g
- przyprawa do piernika 1 łyżeczka, 6 g
- sól 1 szczypta, 1 g

#### polewa

- serek śmietankowy light 10 łyżek, 250 g
- miód 1 łyżka, 25 g
- orzechy włoskie 1 łyżka, 10 g
- skórka z pomarańczy 3 łyżeczki, 28 g



## Przepis

Marchew umyj, obierz, zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. W misce wymieszaj mąkę, sodę, proszek do pieczenia, wiórki kokosowe, cynamon, kakao i przyprawę do piernika. Żurawinę i rodzynki namocz w ciepłej wodzie przez kilka minut. Odcedź i dodaj do pozostałych składników. Posiekaj drobno nerkowce. Dodaj je do miski z pozostałymi składnikami. Do drugiej miski wbij jajka i dodaj miód. Dokładnie ubijaj składniki mikserem na wysokich obrotach tak długo, aż miód się rozpuści. Na koniec wlej olej, miksując krótko na małych obrotach. Do masy dodaj marchew i suche składniki z pierwszej miski. Wszystko wymieszaj do połączenia składników. Formę o średnicy około 21 cm wyłoż papierem do pieczenia lub posmaruj olejem. Masę przelej do formy. Piekarnik rozgrzej do 170 stopni. Piecz przez około 30-40 minut. Ciasto ostudź. Przygotuj polewę. Zmiksuj serek z miodem. Polej ciasto polewą. Orzechy włoskie posiekaj. Pomarańczę sparz wrzątkiem. Zetrzyj z niej skórkę na tarce o drobnych oczkach. Ciasto udekoruj orzechami i skórką z pomarańczy.

## Wskazówka

Miód możesz zastąpić naturalnym słodzikiem np. stewią.

---

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
<b>Cały Przepis:</b>	<b>3273 kcal</b>	<b>89,2 g</b>	<b>179,7 g</b>	<b>348,3 g</b>



## Żytnie pierniki



Czas  
**90 min.**



Stopień trudności  
**średni**



Porcje  
**50**

### Składniki

- mąka żytnia 2 ½ szklanki, 300 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- olej rzepakowy 3 łyżki, 30 ml
- woda ½ szklanki, 125 ml
- miód 5 łyżek, 125 g
- sól 2 szczypty, 2 g
- soda oczyszczona 1 łyżeczka, 4 g
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka, 4 g
- przyprawa do piernika 1 łyżeczka, 4 g

### Przepis

W dużej misce wymieszaj mąkę, sól, sodę, proszek do pieczenia i przyprawę do piernika. W drugiej misce połącz jajko, olej, miód i wodę. Połącz składniki z dwóch misek. Wyrób ciasto ręcznie lub za pomocą robota kuchennego przez około 5 minut. Zawiń ciasto w folię. Odstaw do lodówki na 1 godzinę. Potem ciasto podziel na 3 części. Rozwałkuj każdą część i wykrawaj kształty foremkami. Układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Piecz przez około 12 minut.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
<b>Cały Przepis:</b>	<b>1803 kcal</b>	<b>39,4 g</b>	<b>39,4 g</b>	<b>330,8 g</b>



## Sernik z miodem



Czas  
45-55 min.



Stopień trudności  
łatwy



Porcje  
6

### Składniki

- twaróg półtłusty 1 opakowanie, 200 g
- jogurt naturalny 10 łyżek, 200 g
- jajka 2 sztuki, 100 g
- miód 2 łyżki, 50 g
- budyń waniliowy lub śmietankowy bez cukru 1 opakowanie, 35 g
- skórka z pomarańczy 1 łyżeczka, 9 g
- ekstrakt waniliowy kilka kropel, 1 ml

### Przepis

Tortownicę wyłóż papierem do pieczenia. Pomarańczy sparz wrzątkiem, osusz. Zetrzyj z niej skórkę na tarce o małych oczkach. Żółtka oddziel od białek. Zmiksuj żółtka z twarogiem, skórką z pomarańczy i miodem. Dodaj jogurt, ekstrakt waniliowy i budyń. Zmiksuj na gładką masę. W oddzielnej misce ubij białka na sztywną pianę. Wymieszaj je delikatnie z masą twarogową. Przelej do tortownicy. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Piecz przez około 30-40 minut. Studź przy uchylonych drzwiczkach piekarnika.

### Wskazówka

Miód możesz zastąpić naturalnym słodzikiem np. stewią.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
<b>Cały Przepis:</b>	<b>696 kcal</b>	<b>59,8 g</b>	<b>22,1 g</b>	<b>64 g</b>



## Kompot z suszonych owoców



Czas  
**35 min.**



Stopień trudności  
**Łatwy**



Porcje  
**10**

### Składniki

- jabłka suszone 30 plasterów, 300 g
- śliwki suszone 2 duże garście, 150 g
- morele suszone 6 sztuk, 60 g
- żurawina suszona 3 ½ łyżeczki, 50 g
- rodzynki 3 ½ łyżeczki, 50 g
- cynamon 2 łyżeczki, 8 g
- goździki kilka sztuk, 2 g
- daktyle 3 sztuki, 90 g
- woda 12 ½ szklanki, 3 l

### Przepis

Owoce włóż do dużego garnka. Dodaj przyprawy i wlej wodę. Zagotuj. Gotuj około 30 minut. Zostaw do ostudzenia.

	Kalorie	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
<b>Cały Przepis:</b>	<b>1943 kcal</b>	<b>18,1 g</b>	<b>10 g</b>	<b>485,8 g</b>



## Herbata zimowa z korzennymi przyprawami



Czas  
**5 min.**



Stopień trudności  
**łatwy**



Porcje  
**1**

### Składniki

- napar z herbaty czarnej lub czerwonej 1 kubek, 300 ml
- goździki 3-4 sztuki, 6 g
- pomarańcza 1 plaster, 10 g
- imbir 1 plaster, 3 g
- cynamon 1 laska, 3 g
- miód 1 łyżeczka, 6 g

### Przepis

Do naparu dodaj pomarańczę z umytą, sparzoną skórką, starty imbir, goździki i laskę cynamonu. Wymieszaj. Miód dodaj, kiedy napar przestygnie, aby zachował prozdrowotne właściwości.

<b>Cały Przepis:</b>	<b>Kalorie</b> 52 kcal	<b>Białko</b> 1,1 g	<b>Tłuszcze</b> 0,9 g	<b>Węglowodany</b> 12,8 g
----------------------	---------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------------

# Wszystkiego najzdrowszego

Przed świętami zwykle jesteśmy zabiegani. Czas płynie szybko, a obowiązki się piętrzą. Jeszcze trzeba kupić choinkę, przejrzeć przepisy i zrobić zakupy, umówić gości, o nikim nie zapomnieć. A może w tym szczególnym czasie warto się zatrzymać? Trochę odpuścić, popatrzeć w okno, usiąść przy kominku, porozmawiać, obejrzeć iluminacje na ulicach. Znaleźć czas dla bliskich.

Nie wszystko musi być przygotowane idealnie i zapięte na ostatni guzik. Ważniejsza jest dobra atmosfera niż idealne przedświąteczne porządki i perfekcyjnie wykonana dekoracja. Siły, energię i dobry nastrój warto zachować na spotkanie z najbliższymi, wspólne rozmowy czy świąteczne spacerki. Pamiętajcie o ruchu, najlepiej w miłym towarzystwie. A może wybieriecie się na łyżwy lub narty? Życzymy Wam zdrowych, spokojnych i smacznych świąt spędzonych w gronie najbliższych.

Cudownej atmosfery, pięknych prezentów, a przede wszystkim dużo odpoczynku od codziennych spraw. Niech to będzie naprawdę wyjątkowy, magiczny czas.

Zdrowych i spokojnych świąt



## Świąteczne smaki

W ZDROWYM WYDANIU



ZESKANUJ  
KOD QR



Ministerstwo  
Zdrowia



Narodowy Fundusz Zdrowia