

**ŚWIĘTA  
WIELKANOCNE  
PRZEPISY**

**fit2be**  
BY GACA SYSTEM

WIELKANOC 2020

## ŚWIĘCONKA WIELKANOCNA

### Składniki:

pieczywo WASA wieloziarniste 2 szt.  
jajko gotowane na twardo 1 szt.  
schab pieczony 2 plasterki

### Wykonanie:

Dwa cienkie plasterki schabu wykładamy na blaszkę do pieczenia, nacieramy słodką papryką i rozmarynem.

Pieczemy w temperaturze 180 st. przez 8 min.



## BARSZCZ BIAŁY Z „WĘDZONĄ KIEŁBASKĄ” (1 porcja)

### Składniki:

Mięso z piersi kurczaka 60 g  
Pietruszka, korzeń 10 g  
Seler korzeniowy 10 g  
Cebula 10 g  
Por 10 g  
Ziemniaki 30 g  
Jogurt naturalny typ Grecki 40 g  
Chrzan świeży 20 g  
Czosnek 3 zębki  
Natka pietruszki 10 g  
Sok z cytryny 2 łyżki  
Masło extra 10 g  
Majeranek do smaku  
Papryka wędzona do smaku  
Czosnek Staropolski do smaku

### Wykonanie:

Surowe mięso z kurczaka mielimy, blendujemy lub ścieramy na tarce na dużych oczkach. Mięso przyprawiamy pieprzem, czosnkiem oraz wędzoną papryką i formujemy na kształt kiełbasek. Warzywa kroimy w drobną kostkę, chrzan ścieramy na tarce. Warzywa i kiełbaski wrzucamy do wrzącej wody i gotujemy ok 20 min. Następnie dodajemy sok z cytryny, jogurt i masło. Zupę doprawiamy pieprzem, czosnkiem i opcjonalnie majerankiem. Posypujemy posiekaną drobno natką pietruszki.



## JAJKA FASZEROWANE W SOSIE CHRZANOWYM (1 porcja)

### Składniki:

Jajka XL 2 szt  
Szcypiorek 10 g  
Sok cytrynowy  
Serka naturalnego 70 g  
Ser Mozzarella 20 g  
Chrzan świeży 5 g  
Gorczyca mielona do smaku  
Pieprz czarny do smaku  
Kurkuma do smaku  
Pieczywo chrupkie wieloziarniste 1 kromka  
Masło 5 g

### Wykonanie:

Jajka gotujemy na twardo. Przecinamy na pół i wyjmujemy żółtka. Jedno z żółtek drobno kroimy i mieszamy z utartym serem mozzarellą, łyżką serka naturalnego i połową szczypiorku. Całość przyprawiamy pieprzem. Tak powstałym farszem napełniamy połówki białka. Drugie żółtko, oraz starty świeży chrzan i sok z cytryny dodajemy do pozostałego serka naturalnego przyprawiamy mieloną gorczyczą, pieprzem kurkumą. Jajka układamy na talerzu i polewamy sosem. Po wierzchu posypujemy szczypiorkiem. Spożywamy z pieczywem chrupkim posmarowanym masłem.



## WĘDZONE ROLADKI Z KURCZAKA

### Składniki:

600 g filetów z kurczaka  
150 g sera białego  
3 jajka  
4 łyżeczki szczypiorku  
6 łyżek rzeżuchy  
Pieprz cayane  
2 łyżeczki papryki słodkiej wędzone  
½ łyżeczki chili kruszonego  
1 ząbek czosnku  
2 łyżeczki mielonego kminku  
6 gałązek pietruszki  
1 łyżka oleju rzepakowego

### Wykonanie:

Filet z kurczaka kroimy na plastry.  
Zgnieciony czosnek, słodką wędzoną paprykę, kminek i pieprz cayane mieszamy z łyżką oleju rzepakowego i nacieramy mięso.  
Odstawiamy do lodówki na godzinę. Następnie dusimy ok 20 min pod przykryciem na teflonowej patelni co jakiś czas uzupełniając wodę.  
Jajka gotujemy na twardo, przepoławiamy i wyjmujemy żółtka.  
Mieszamy ser i żółtka, do tak powstałej masy dodajemy szczypiorek i chili kruszone. Następnie wypełniamy tą masą połówki jajka i zawijamy w plaster z filetu z kurczaka spinając wykałaczką.  
Każdą roladkę posypujemy rzeżuchą i ozdabiamy świeżą pietruszką.



## BARSZCZ BIAŁY ZE ŚWIEŻYM CHRZANEM

### Składniki:

Jajka XL 2 szt

Szcypiorek 10 g

Sok cytrynowy

Serka naturalnego 70 g

Ser Mozzarella 20 g

Chrzan świeży 5 g

Gorczyca mielona do smaku

Pieprz czarny do smaku

Kurkuma do smaku

Pieczywo chrupkie wieloziarniste 1 kromka

Masło 5 g

### Wykonanie:

Jajka gotujemy na twardo. Przecinamy na pół wyjmujemy żółtka.

Jedno z żółtek drobno kroimy i mieszamy z utartym serem mozzarellą, łyżką serka naturalnego i połową szczypiorku.

Całość przyprawiamy pieprzem. Tak powstałym farszem napełniamy połówki białka. Drugie żółtko, oraz starty świeży chrzan i sok z cytryny dodajemy do pozostałego serka naturalnego przyprawiamy mieloną gorczycą, pieprzem kurkumą.

Jajka układamy na talerzu i polewamy sosem.

Po wierzchu posypujemy szczypiorkiem.

Spożywamy z pieczywem chrupkim posmarowanym masłem.



## SAŁATKA Z KURCZAKIEM I KUKURYDZĄ (1 porcja)

### Składniki:

Sałatka jarzynowa z kukurydzą ( mrożona)200 g

Jogurt naturalny grecki 60 g

filet z piersi kurczaka 50 g

pieprz czarny do smaku

czosnek do smaku

mielona gorczyca do smaku

kurkuma do smaku

### Wykonanie:

Sałatkę gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu.

Filet z kurczak przyprawiamy pieprzem i czosnkiem

i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni ok. 25 min.

Mięso a kurczaka kroimy w kostkę i dodajemy do ugotowanych warzyw.

Sałatkę polewamy jogurtem przyprawionym:

kurkumą pieprzem i mieloną gorczycą.



## NALEŚNIKI Z ROSZPONKĄ „ZIELONE NALEŚNIKI”

### Składniki:

80g mąki orkiszowej jasnej  
50g mąki ryżowej  
150ml mleka sojowego lub krowiego 2%  
jajko 1 sztuka  
garść rukoli  
1 łyżka ksylitolu  
¼ łyżeczki proszku do pieczenia  
powidła bez cukru  
odrobina oliwy z oliwek do smażenia  
jogurt naturalny gęsty 3 łyżki

### Wykonanie:

Dwa rodzaje mąki przesiewamy dwukrotnie.  
Łączymy je z proszkiem do pieczenia. Dodajemy pozostałe składniki i mieszamy je ze sobą na jednolitą masę w blenderze.  
Patelnię natłuszczamy niewielką ilością oliwy.  
Smażymy naleśniki z obydwu stron.  
Smarujemy naleśniki powidłami. Układamy je w dowolny kształt.  
Może być w trójkąci lub „rurki”.  
Rurki będą pięknie wyglądać kiedy pokroimy jedną na trzy nierówne części i ustawimy obok siebie na talerzu, na odrobinie jogurtu naturalnego





## "FIT MAZUREK" (1 porcja)

### Składniki:

Ser twarogowy chudy 70 g

Miód pszczelej gryczany 10 g

Masło extra 5 g

Mleko 2% 20 g

Otręby owsiane 20 g

Jajko kurze 1 szt

Kurkuma

Migdały 5 g

Rodzynki suszone 10 g

Morele suszone 5 g

Kakao 5 g

Aromat waniliowy

Stewia do smaku

### Wykonanie:

Ser mieszamy ze zmielonymi otrębami i jajkiem oraz połową rodzynek, dodajemy kilka kropel aromatu waniliowego, szczyptę kurkumy i ew. dosładzamy stewią.

Z powstałej masy formujemy „placuszek” w dowolnym kształcie grubości

ok. 1 cm i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na ok. 15 min.

Kakao, mleko i masło mieszamy i podgrzewamy na „małym ogniu” cały czas mieszając.

Gdy składniki połączą, polewę wylewamy na upieczony wcześniej i ostudzony spód.

Na wierzchu układamy bakalie i całość polewamy miodem.



## PASZTET Z ZIELONEJ SOCZEWICY

### Składniki:

500 g soczewicy zielonej  
4 średnie marchewki  
2 średnie cebule  
1 mały seler  
1 pietruszka  
2 jajka  
6 łyżek drobnych otrębów (np. owsianych)  
5 łyżek oliwy z oliwek  
1 łyżeczka majeranku  
1 łyżeczka oregano  
1 łyżeczka tymianku  
około 1/2 łyżeczki pieprzu  
pęczek świeżej pietruszki

### Wykonanie:

Soczewicę ugotować do miękkości razem z warzywami. Odsączyć i przepuścić przez maszynkę. Następnie do zmielonej soczewicy z warzywami dodać jajka, otręby, posiekaną pietruszkę i 5 łyżek oliwy. Dodać przyprawy: pieprz, majeranek, oregano, tymianek. Całość wymieszać łyżką. Masę przełożyć do wysmarowanej oliwą formy keksowej. Posypać po wierzchu dowolnymi otrębami. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 190 stopni C i piec przez 45 minut. Zostawić do ostygnięcia, następnie wyjąć z formy.



## PIEROGI Z SEREM I ŚWIEŻYM SZPINAKIEM

### Składniki:

mąka orkiszowa jasna 700 g.  
gorąca woda 450 ml.  
oliwa z oliwek 1 łyżka  
jajko 1 szt.  
ser biały chudy 200 g  
szpinak świeży 200 g  
2 ząbki czosnku  
pieprz cayenne 2 g

### Wykonanie:

Biały ser rozgniatamy widelcem. Dodajemy utarty czosnek i pieprz cayenne. Szpinak myjemy, odrywamy łodygi. Listki wrzucamy do wrzącej wody. Gotujemy ok. 3 min. Wylewamy na sito, studzimy i drobno kroimy. Ser mieszamy ze szpinakiem. Mąkę, wodę i jajko zagniatamy na ciasto i wyrabiamy przez około 15 minut. Gotowe ciasto dzielimy na mniejsze części i rozwałkowujemy. Szklanką wycinamy krążki w cieście, a na krążkach układamy farsz. Zwijamy ciasto formując pierogi. Do garnka z wodą dodajemy łyżkę oliwy z oliwek i doprowadzamy do wrzenia. Na wrzątek kładziemy pierogi i gotujemy przez około 15 minut.



## PULPECIKI Z INDYKA I SZPINAKU Z SOSEM KOPERKOWO-JOGURTOWYM

### Składniki:

mięso mielone z indyka 300 g

szpinak 150 g

otręby 4-5 łyżek

jajko 1 szt

czosnek 1 ząbek

pieprz, majeranek, gałka muskatołowa, koperek do smaku

oliwa z oliwek 1 łyżka

gęsty jogurt naturalny 250 ml

### Wykonanie:

Szpinak, drobno pokrojony czosnek dusimy na małym ogniu.

Miksujemy blenderem. Mięso wkładamy do miski, dorzucamy płatki owsiane, szpinak, oliwę, roztrzepane białko, pieprz, majeranek, gałkę muskatołową i dokładnie mieszamy. Z gotowej mieszanki formujemy małe pulpeciki ( jeżeli mięso będzie zbyt luźne, dokładamy więcej płatków ).

W rondelku gotujemy niewielką ilość wody i na wrzątek kładziemy pulpeciki, przykrywamy i gotujemy przez 15 minut.

Wodę po pulpetach odparowujemy do połowy.

Jogurt mieszamy z kilkoma łyżkami wody po pulpetach i poszatkowanym koperkiem.



## BAKALIOWA ROLADA CIEŁĘCA

### Składniki:

Cielęcina bez kości 1,5 kg. ( sztuka)

Śliwka suszona 60 g

Morela suszona 40 g

Rodzynki 80 g

Orzechy włoskie 50 g

Czosnek 3 ząbki

Tymianek, pieprz do smaku

### Wykonanie:

Cielęcinę płuczemy dokładnie zimną wodą i wycieramy ręcznikiem papierowym. Nacieramy przeciśniętym przez praskę czosnkiem i pieprzem, po czym zawijamy w folię i wkładamy na noc do lodówki. Następnego dnia ostrym nożem przekrajamy mięso tak, aby powstał duży, płaski płat.

Na środku układamy wcześniej sparzone wrzątkiem i odcedzone bakalie oraz orzechy. Posypujemy tymiankiem i zwijamy w roladę, dokładnie związując całość sznurem kuchennym. Przekładamy do formy i polewamy 3-4 łyżkami wody. Pieczemy przez około 1,5 godziny w temperaturze 170 stopni, od czasu do czasu podlewając sosem spod pieczeni. Wystudzoną pieczeń podajemy w plastrach.



## SAŁATKA ZE SZPINAKU I BOTWINKI PODANA NA PODPŁOMYKU ORKISZOWYM

### Składniki:

Mąki orkiszowej 300 g  
Szlanka gorącej wody  
Olej z czarnuszki 2 łyżki  
Szpinak świeży 100g  
Liście botwinki lub mikro botwinki 100g  
Olej z orzechów włoskich 2 łyżki  
Rzodkiew arbużowa 4 plastry  
Burak kolorowy 4 plastry  
Ocet jabłkowy 1 łyżka  
Koperek 10 g  
Szczypta Ksylitol  
Ser kozi twardy 20g

### Wykonanie:

Robimy sałatkę: szpinak, botwinę pokrojoną rzodkiew arbużową i kolorowe buraki mieszamy ze sobą dodając odrobinę koperku. Olej dyniowy łączymy z octem jabłkowym, dodajemy odrobinę ksylitolu do smaku. Warzywa polewamy sosem i odstawiamy. Podpłomyki: mąkę mieszamy z wodą. Zagniatamy ciasto przez 10-15 minut. Rozwałkowujemy je na cztery placuszki (muszą być cienkie). Kładziemy je na rozgrzanym grillu, pieczemy do zrumienienia z każdej ze stron. Ciepłe podpłomyki układamy na talerzu i skrapiamy olejem z czarnuszki. Wykładamy na nie sałatkę. Posypujemy kozim serem.



## SAŁATKA ZE SŁODKIM WINEGRETEM, JAJKIEM I ŁOSOSIEM

### Składniki:

1/4 główki sałaty lodowej  
mała garść rukoli  
mała garść kiełków rzodkiewki  
2 jajka ugotowane na twardo  
4 pomidorki koktajlowe  
30 g ogórka a 40 g papryki  
100 g świeżego łososa  
3 łyżki oliwy z oliwek  
1/2 ząbka czosnku a  
1/2 łyżeczki miodu a szczypta pieprzu  
młotkowanego  
3 listki pietruszki  
2 listki estragonu.

### Wykonanie:

Sos winegret: w małej miseczce mieszamy oliwę z miodem i pieprzem, a następnie dodajemy czosnek, pietruszkę, estragon i rozdrabniamy wszystko blenderem, aby uzyskać konsystencję sosu.

Sałatka: rozdrobnioną sałatę lodową, kiełki i rukolę wrzucamy do miski. Dodajemy do tego cienkie plasterki ogórka, pomidorki koktajlowe przekrojone na połowę, paprykę pokrojoną w cienkie paski, drobne kawałki łososa i jajka pokrojone na 8 części każde. Dokładnie mieszamy składniki, wykładamy na talerz i polewamy sosem winegret. Ze względu na obecność surowej ryby i jajek sałatkę przyrządzamy bezpośrednio przed spożyciem.



## SEVICHE Z ŁOSOSIA Z ZIELONYM PIEPRZEM

### Składniki:

Filet z łososia – 120-150g

Ksylitol 1 łyżka

Cebula czerwona -150g

Cytryna 2 sztuki

Limonka 1 sztuki

Zielony pieprz 20g

Ocet winny biały -50ml

Bataty 80g

Oliwa 10 ml

### Wykonanie:

Gotujemy bataty i odstawiamy do ostygnięcia. Łososia kroimy w cienkie plastry około 3 mm. Ścieramy skórkę z limonki, wyciskamy sok z cytryny dodajemy ocet i razem mieszamy, odstawiamy na chwilę na bok. Cebulę siekamy w piórka, dodajemy do niej ksylitol i pieprz zielony, mieszamy składniki i dodajemy do nich łososia.

Zalewamy produkty przygotowanym wcześniej sokiem i dodajemy oliwę, odstawiamy do lodówki na godzinę.

Wykładamy sevice na talerz i dodajemy kawałki batatów dla przełamania smaku.





## TATAR WOŁOWY

### Składniki:

udziec wołowy lub polędwica 120 g.  
cebula 20 g.  
żółtko z jajka 1 szt.  
oliwa z oliwek 1 łyżka  
imbir mielony do smaku  
poszatkowana nać pietruszki do posypania

### Wykonanie:

Wołowinę siekamy nożem, lub mielimy na maszynce.  
Dodajemy poszatkowaną cebulę, żółtko i doprawiamy  
pieprzem i imbirem.  
Przed podaniem posypujemy natką pietruszki.



## CZOŚNKOWE TOFFI, PRAŻONE ORZECHY, TAGIATELLE WARZYWNE

### Składniki:

Olej rzepakowy 100g

Miód lipowy 100g

Ząbek czosnku

Pół szklanki octu jabłkowego

Orzechów włoskich prażonych 300g

Płatków kukurydzianych 30g

Marchew czarna lub fioletowa, marchew czerwona, marchew żółta) 100g

Ser twarogowy ( kostka) 80g

### Wykonanie:

Miodowo-czosnkowe toffi: czosnek zrumienić na suchej patelni ok. 40sekund, zalać olejem rzepakowym i zrumienić na złoty kolor. Zdjąć z ognia, zblendować, dodać miód. Orzechy prażone: orzechy prażymy w 200 stopniach przez ok.6minut. Mieszmamy z miodem i zmiażdżonymi płatkami kukurydzianymi. Kolorową marchew obieramy obieraczką do warzyw, dzięki temu otrzymamy warzywne tagiatelle.

Układamy marchew naprzemiennie z serem i z czosnkowym toffi.

Na koniec posypujemy danie prażonymi orzechami.



## TYMBALIKI Z JAJEM

### Składniki:

- 1 korpus drobiowy
- 2 średnie marchewki
- 2 średnie korzenie pietruszki
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 5 ziarenek pieprzu
- 3 listki laurowe
- 2 ząbki czosnku
- 4 gałązki pietruszki naciowej
- 10 jajek ugotowanych na twardo
- 8 łyżeczek żelatyny (nie należy używać „żelatyny spożywczej z przyprawami”)
- 1 cytryna do podania

### Wykonanie:

Wywar: Do garnka wrzucamy korpus i zalewamy go wodą.

Stawiamy na średnim ogniu i gotujemy. Podczas gotowania łyżką cedzakową zbieramy powstały „szum”. Zmniejszamy ogień tak, żeby wywar ledwo się gotował.

Po 1,5 godzinie dorzucamy marchew, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, czosnek i gałązki natki. Gotujemy to dalej na bardzo małym ogniu przez około 2 godziny. Po 2 godzinach zdejmujemy z ognia i przecedzamy, zachowując marchew i pietruszkę.

Do osobnego garnka wlewamy 1 litr wywaru, zagotowujemy, zdejmujemy z ognia, dodajemy żelatynę i dokładnie ją rozpuszczamy.

Tymbaliki: Do 20 plastikowych kubeczków wlewamy po 2 łyżki wywaru z żelatyną i odstawiamy do stężenia w chłodne miejsce. Marchewkę i pietruszkę z wywaru kroimy w drobną kostkę. Gdy galareta stężeje, do każdego z kubeczków wkładamy jajko przekrojone na pół żółtkiem do dołu, trochę marchewki i pietruszki i zalewamy płynnym jeszcze wywarem. Odstawiamy do lodówki na kilka godzin. Po stężeniu wyjmujemy ostrożnie tymbaliki z kubeczków, układamy jajkiem do góry i podajemy z kawałkiem cytryny

## SERNIK NA ZIMNO

### Składniki:

6 serków naturalnych

pół fiolki zapachu rumowego

4-6 łyżeczek stevi w proszku

Kilka łyżeczek naturalnego soku z jagód, czarnej porzeczki lub malin

100 ml mleka

3/4 szkl wody

owoce do dekoracji

### Wykonanie:

Serki (trzymane w ciepłym miejscu) włożyć do miski, dodać aromat rumowy i słodzik-wszystko wymieszać, następnie dalej mieszając dodawać rozpuszczoną w mleku żelatynę (2/3 opakowania).

Tak przygotowaną masę serową przełożyć do tortownicy i pozostawić do zastygnięcia. Pozostałą żelatynę rozpuścić w wodzie i dodać sok dostadzając ew. słodzikiem.

Na zastygniętej masie serowej ułożyć owoce i zalać galaretką .



## MALINOWY MAZUREK NA OWSIANO-SEZAMOWYM SPODZIE

### Składniki:

Spód owsiano- sezamowy:

Uprażony na suchej patelni sezam 3 łyżeczki

Płatki owsiane 100 g

Uprażonych na suchej patelni ziaren słonecznika 30 g

Kakao 1 łyżeczka

Duże daktyle 5 szt

Miód gryczany v

Masa malinowa:

Serek Bieluch 4 sztuki,

Mrożonych malin 200 g

Orzechów nerkowca moczonych w wodzie przez kilka godzin 100 g

Laska wanilii,

Ksylitol 3 łyżeczki

Sok z cytryny.

Pozostałe składniki do dekoracji ciasta:

Płatki migdałowe, świeże maliny, odrobina gorzkiej czekolady

### Wykonanie:

Moczmy daktyle w odrobinie wody i podgrzewamy je na małym ogniu.

Płatki owsiane, sezam oraz ziarna słonecznika mieszamy i wlewamy do nich miód.

Dodajemy daktyle i wyrabiamy wszystko na gładką masę. Spód na mazurek najlepiej wyrabiać rękami. W razie potrzeby należy dodać więcej miodu. Nasze ciasto

przekładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Dla bezpieczeństwa

możemy posmarować papier odrobiną oleju kokosowego. Wstawiamy spód

na ok. 4 godziny do lodówki. Maliny podgrzewamy na patelni dodając do nich

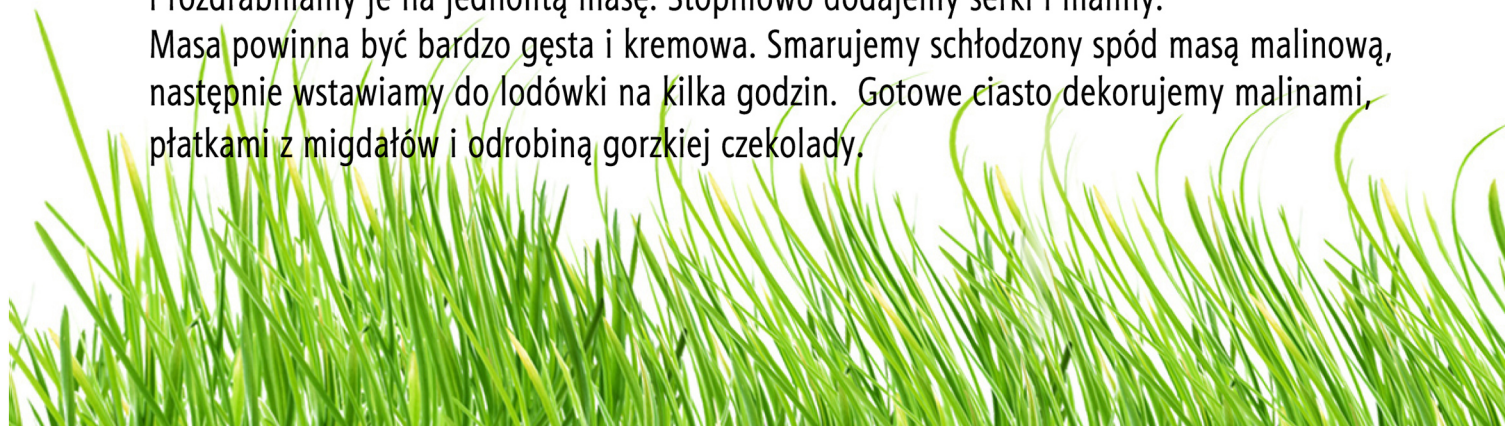
wanilię oraz sok z cytryny (może być tylko z połówki) oraz ksylitom. Maliny podgrzewamy,

aż owoce uzyskają gęstą konsystencję. Studzimy. Orzechy nerkowca umieszczamy w blenderze

i rozdrabniamy je na jednolitą masę. Stopniowo dodajemy serki i maliny.

Masa powinna być bardzo gęsta i kremowa. Smarujemy schłodzony spód masą malinową,

następnie wstawiamy do lodówki na kilka godzin. Gotowe ciasto dekorujemy malinami, płatkami z migdałów i odrobiną gorzkiej czekolady.



## TARTA Z DOMOWĄ KONFITURĄ LUB KREMEM TRUSKAWKOWYM

### Składniki:

Mąka ryżowa  $\frac{3}{4}$  szklanki

Mąka ziemniaczana  $\frac{1}{4}$  szklanki

Jaja 4 szt.

Miód gryczany 4 łyżki

Proszek do pieczenia 1 łyżeczka

Wody 400ml

Miodu lipowego 200 ml

Cynamon 1 łyżeczka

Bieluch 500g

Powidła śliwkowe 200 lub 250g truskawek

Gorzka czekolada 10 g

### Wykonanie:

Białka ubijamy na sztywno, żółtka mieszamy z miodem gryczanym na gładką masę, do żółtek dodajemy białka i mąki oraz proszek do pieczenia. Pieczemy biszkopt w 160 stopniach przez ok. pół godziny.

Poncz: wodę mieszamy z cynamonem i miodem lipowym, następnie nasączamy wystudzony już biszkopt.

#### Wersja z konfiturą śliwkową:

Serek Bieluch mieszamy z powidłami śliwkowymi. Powstałym kremem smarujemy biszkopt. Dekorujemy gorzką czekoladą i owocami sezonowymi. Wstawiamy do lodówki na godzinę.

#### Wersja z kremem truskawkowym:

Blendujemy truskawki z odrobiną miodu lipowego.

Łączymy je z Bieluchem na sztywną masę. Powstałym kremem smarujemy biszkopt. Dekorujemy truskawkami i czekoladą.

