E-BOOK Z SERCEM

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA
DIETA NISKOTŁUSZCZOWA
(Z MCT)

FUNDACJA
NAJDROŻSZA
BLIZNA
WSPARCIE RODZIN DZIECI Z WADAMI SERCA

SPIS TREŚCI:

ZUPA POMIDOROWA
ZUPA Z SOCZEWICY I
ZUPA Z SOCZEWICY II
ZUPA OGÓRKOWA
ZUPA PIECZARKOWA
BARSZCZ CZERWONY
CHŁODNIK
GOŁĄBKI
KOTLETY Z SELERA
FUCZKI
PULPETY W SOSIE WARZYWNYM
PULPECIKI Z ZIEMNIAKAMI / RYŻEM od Małgorzaty Pietrusiewicz
POTRAWKA Z KURCZAKA od Małgorzaty Pietrusiewicz
MAKARON Z ZIELONYMI WARZYWAMI
MAKARON Z KURCZAKIEM
SPAGHETTI Z SOSEM MIĘSNO-POMIDOROWYM
DANIE CHIŃSKIE
SZASZŁYKI
UDKA Z WARZYWAMI
MUSZLE ZE SZPINAKIEM
TORT WARZYWNY
INDYK NADZIEWANY
FILET Z KURCZAKA NADZIEWANY
NALEŚNIKI BEZ JAJEK
NALEŚNIKI NA SŁONO
NALEŚNIKI NA SŁODKO
NALEŚNIKI BUDYNIOWE od Małgorzaty Pietrusiewicz
PLACKI BANANOWE Z SERKIEM WIEJSKIM od Małgorzaty Pietrusiewiicz
PLACUSZKI TWAROGOWE od Izabeli Śramkiewicz
PLACKI BANANOWE
KOKTAJL / RYŻ Z TRUSKAWKAMI
SORBET TRUSKAWKOWY
MAKARONIKI KOKOSOWE
TWAROŻEK KANAPKOWY
PASTA Z TUŃCZYKA I
PASTA Z TUŃCZYKA II
PASTA Z SOCZEWICY
CUKINIA ZAWIJANA
TORTILLE ZAWIJANE
TZATZIKI
SOS DO BURGERÓW

E-BOOK Z SERCEM

OPRACOWAŁA: AGATA BOJANOWSKA
FUNDACJA NAJDROŻSZA BLIZNA

AUTORZY PRZEPISÓW ©:
AGATA BOJANOWSKA oraz MAŁGORZATA PIETRUSIEWICZ I IZABELA ŚRAMKIEWICZ

REDAKCJA I KOREKTA:
JUSTYNA ŚLIWKIEWICZ-SADOWSKA

ZDJĘCIA ©:
zasoby multimediów CANVA.COM oraz AGATA BOJANOWSKA I MAŁGORZATA PIETRUSIEWICZ

WYDAWCA :
FUNDACJA NAJDROŻSZA BLIZNA (2021)

JEŚLI SPODOBA CI SIĘ NASZ "E-BOOK Z SERCEM"
WESPRZYJ NASZĄ DZIAŁALNOŚĆ:
nr konta: 24 1600 1462 1859 4752 8000 0001
cel: DAROWIZNA

FUNDACJA
NAJDROŻSZA
BLIZNA

ISBN: 978-83-962092-0-7

WSTĘP

"E-book z Sercem" powstał z inicjatywy rodziców dzieci z wadami serca (serce w typie serca jednokomorowego, głównie HLHS i HRHS), które przeszły ostatni etap korekty serca czyli operację Fontana. Wieloetapowe leczenie wady choć ratuje życie i pozwala funkcjonować, niesie wiele powikłań odległych, m.in:

- zaburzenia rytmu,
- niewydolność krążenia,
- powikłania zakrzepowo-zatorowe,
- zespół utraty białka (PLE, enteropatia wysiękowa),
- zaburzenia czynności wątroby (włóknienie, marskość, niewydolność).

W przypadku PLE i zaburzeń funkcjonowania wątroby poza działaniami inwazyjnymi i farmakologicznymi lekarz może zalecić dietę. Tylko w takim przypadku - na zlecenie specjalisty - powinna zostać ona wdrożona.

Dieta MCT to dieta odciążająca wątrobę, opierająca się na ograniczeniu powszechnie występujących tłuszczy LCT (długołańcuchowy) na rzecz oleju MCT (tłuszcz średniołańcuchowy). Można kupić go w aptekach, sklepach ze zdrową żywnością, a pod postacią oleju kokosowego jest powszechnie dostępny w sklepach spożywczych.

Dieta wysokobiałkowa jest stosowana w przypadku stwierdzenia ucieczki białka z przewodu pokarmowego. Straty te można częściowo uzupełnić poprzez zwiększenie udziału białka w diecie (nawet do 3 g/kg ciała/dobę). Poza stosowaniem preparatów specjalnego przeznaczenia żywieniowego (dostępne w aptekach), można wzbogacić codzienną dietę produktami spożywczymi o zwiększonej zawartości białka.

Mając na uwadze powyższe zalecenia wspólnie z rodzicami dzieci z wadami serca, które zmagają się z pooperacyjnymi powikłaniami opracowaliśmy przykłady przepisów, które mogą stanowić inspirację do własnych poszukiwań kulinarnych i odkrywania tradycyjnych smaków w odrobinę zmodyfikowanym wydaniu. Z założenia są to przepisy bazowe, w oparciu o które można przygotować posiłki dla całej rodziny, jednak poprzez zastosowanie zalecanych produktów i wyeliminowaniu niepożądanych mogą również być stosowane u dzieci, u których lekarz zalecił dietę MCT i dietę wysokobiałkową, W połączeniu z własnymi pomysłami mogą one pomóc w pracowaniu odpowiedniego jadłospisu.

NA OBIAD

FUNDACJA
NAJDROŻSZA
BLIZNA

WSPARCIE RODZIN DZIECI Z WADAMI SERCA

ZUPA POMIDOROWA

Składniki: 1 marchewka, 1 pietruszka, ¼ selera, por, listek laurowy, ziele angielskie, szczypta soli i pieprzu do smaku, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, łyżka jogurtu, litr wody

Przygotowanie: ugotować wywar warzywny na startych warzywach (marchew, pietruszka, por - biała część, seler ¼, woda, sól), dodać koncentrat (lub pomidory bez skóry przesmażone na oleju kokosowym). Zblendować. Ugotować ryż - w wywarze (lub oddzielnie). Przed podaniem zabielić jogurtem (opcjonalnie)

ZUPA Z SOCZEWICY I

Składniki: około 100 g mięsa z królika lub indyka (chuda część), 1 pietruszka, duża marchewka. 1 cebula, 1 szklanka czerwonej soczewicy, 5-6 średniej wielkości ziemniaków, przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, sól, pieprz, słodka papryka, ostra papryka (opcjonalnie), majeranek, natka pietruszki, olej kokosowy

Przygotowanie: mięso zalać około 1,5 litra zimnej wody i gotować na wolnym ogniu ok. 30-40 minut. W trakcie gotowania dodać 5 ziarenek ziela angielskiego i 2 liście laurowe. Warzywa zetrzeć, dorzucić do garnka. Po 10 minutach dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, po chwili dodać wcześniej namoczoną soczewicę i gotować jeszcze około 15 minut. Doprawić do smaku, dodać podsmażoną na oleju kokosowym cebulę. Zblendować, posypać natką pietruszki.

ZUPA Z SOCZEWICY II

Składniki: szklanka soczewicy zielonej, 1 pietruszka, duża marchewka, biała część pora, 5-6 średniej wielkości ziemniaków, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka, ostra papryka (opcjonalnie)

Przygotowanie: soczewicę zalać wodą na pół godziny, wypłukać, osączyć. Pokroić marchewkę, pietruszkę i por, zalać około 1,5 litra wody, zagotować. Po około 5 minutach dodać osączoną soczewicę. Po kolejnych 15 minutach dodać ziemniaki i gotować jeszcze około 15 minut, na koniec dodać koncentrat pomidorowy, przyprawić do smaku.

ZUPA OGÓRKOWA

Składniki: 1 marchewka, 1 pietruszka, 1/4 selera, 6-7 ziemniaków, słoik ogórków kiszonych (1l), koperek, 1,5 l wody, przyprawy: sól, pieprz, maggi, kilka łyżek mleka lub 1/2 kubka jogurtu naturalnego

Przygotowanie: marchew, pietruszkę i seler gotować około 20 minut w osolonej wodzie, dodać ziemniaki, gotować 15 minut. Dodać obrane ze skórki starte na tarce ogórki (do smaku można dodać trochę zalewy), doprawić. Zagotować. Zabielić (opcjonalnie).

ZUPA PIECZARKOWA

Składniki: 1 marchewka, 1 pietruszka, 1/4 selera, 6-7 ziemniaków, 500 g pieczarek, łyżka oleju kokosowego, 1,5 l wody, przyprawy: sól, pieprz, maggi, kilka łyżek mleka lub 1/2 jogurtu naturalnego

Przygotowanie: pieczarki obrać, pokroić w w plasterki, posolić, poddusić na oleju kokosowym. Marchew, pietruszkę i seler gotować około 20 minut w osolonej wodzie, dodać ziemniaki, gotować 15 minut. Dodać podsmażone pieczarki, doprawić, zagotować. Zabielić (opcjonalnie).

BARSZCZ CZERWONY

Składniki: 2 średnie buraki, 1 pietruszka, 1/2 selera, 5-6 ziemniaków, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawy: sól, pieprz, maggi, łyżka octu, 100 ml jogurtu naturalnego (opcjonalnie), 2 l wody

Przygotowanie: buraki obrać, pokroić w kostkę lub zetrzeć na tarce. Gotować około 30-40 minut w wodzie z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i octu. Dodać pokrojony seler i pietruszkę, gotować kolejne 20 minut, następnie dodać pokrojone ziemniaki i gotować jeszcze 15-20 minut. Doprawić do smaku. Część zupy zblendować, w ten sposób zagęścimy zupę. Na koniec (na talerzu) dodać łyżkę jogurtu.

CHŁODNIK

Składniki: 2 pęczki botwinki z większymi burakami, 1 ogórek świeży, 1 pęczek koperku, 1 pęczek szczypiorku, 0,5 l maślanki, przyprawy: sól, pieprz, 1 łyżka octu, 1 l wody

Przygotowanie: buraki wraz z botwinką umyć, pokroić drobno. Gotować około 30 minut w wodzie z octem. Ostudzić. Ogórek zetrzeć, posolić, odcisnąć. Posiekać koper i szczypior, dodać do botwinki, dolać maślanki, doprawić. Podawać schłodzony.

GOŁĄBKI

Składniki: 0,5 kg mięsa mielonego z piersi indyka/kurczaka, 2 woreczki ryżu, cebula (opcjonalnie), olej kokosowy, sól, pieprz, majeranek, koncentrat pomidorowy/passata pomidorowa

Przygotowanie: z kapusty wyciąć głąb. Ugotować (zaparzyć), obrać liście, wyciąć twarde części. Farsz: ugotować ryż, ostudzić. Dodać mięso, podsmażoną na oleju kokosowym cebulę lub łyżkę samego oleju kokosowego. Doprawić. Farsz zawinąć w liście. Gołąbki ułożyć ściśle w garnku na pozostałych liściach kapusty. Zalać wodą lub wywarem. Gotować 1 h.
Sos: na patelni podsmażyć cebulę, zalać pomidorami w puszce, (passatą pomidorową lub dodać koncentratu), dodać wywar po gotowaniu gołąbków, opcjonalnie zagęścić mąką.

KOTLETY Z SELERA

Składniki: 100 g kaszy jaglanej, 1 seler, 1 marchewka, 1 cebula, sól, pieprz, zioła prowansalskie, bułka tarta do obtoczenia, 5 ogórków kiszonych, mała puszka kukurydzy, kilka łyżek jogurtu

Przygotowanie: seler zetrzeć na tarce, dodać ugotowaną drobną kaszę jaglaną, przesmażoną na łyżce oleju kokosowego cebulę (lub dodać łyżkę oleju kokosowego), doprawić. Dobrze wyrobić. W razie potrzeby dodać bułkę tartą. Obtoczyć w bułce tartej (opcjonalnie). Smażyć na oleju kokosowym.

Podawać jako burger w bułce z dodatkami i sosem (patrz: **SOS DO BURGERÓW**) lub z sałatką.

SAŁATKA OBIADOWA Z OGÓRKA I KUKURYDZY: 5 ogórków kiszonych pokroić w kostkę, dodać puszkę kukurydzy, drobno posiekaną cebulką. Doprawić solą i pieprzem. Połączyć z chudym jogurtem.

FUCZKI

Składniki: 300 g odciśniętej kapusty kiszonej, 200 g mąki, 150 g maślanki, 1 jajko, sól i pieprz do smaku, opcjonalnie: kminek i cząber, kilka łyżek jogurtu

Przygotowanie: mąkę wymieszać z maślanką, doprawić. Kapustę kiszoną posiekać. Wszystkie składniki wymieszać. Smażyć na oleju kokosowym. Podawać z sosem jogurtowym.

SOS JOGURTOWY: do 1 kubka jogurtu dodać 1/4 pęczka posiekanego koperku i 1/4 pęczka posiekanej pietruszki. Doprawić solą, pieprzem i maggi

.

PULPETY W SOSIE WARZYWNYM

Składniki: 750 g mięsa mielonego z indyka, 1 mała cebula, czerstwa bułka, 1 cukinia, 250 g pieczarek, papryka, pomidory z puszki, mąka do obtoczenia

Przygotowanie: mięso mielone z indyka połączyć z podsmażoną na oleju kokosowym cebulą (lub łyżką oleju kokosowego) i namoczoną, odciśniętą bułką. Doprawić. Jeśli farsz jest zbyt "rzadki" dodać bułkę tartą lub kaszę mannę. Uformować pulpety, obtoczyć w mące. Poddusić cebulę i cukinię (opcjonalnie także paprykę, pieczarki). Gdy warzywa będą półtwarde dodać pomidory z puszki, wodę, doprawić (sól, oregano, maggi). Pulpety ugotować w sosie.

Opcja II: pulpety obsmażyć na oleju kokosowym i dodać do gotowego sosu.Podawać z kaszą, ryżem, makaronem.

.

PULPECIKI Z ZIEMNIAKAMI / RYŻEM
od Małgorzaty Pietrusiewicz

(* zawierają żółtko)

Składniki: 250 dag mięsa mielonego z piersi kurczaka, 1 mała cebula, 1 marchewka, 1 jajko, 2 łyżki kaszy manny, 1 łyżka mąki pszennej, sól, pieprz wg uznania

Przygotowanie: cebulę pokroić w drobną kostkę, marchewkę zetrzeć na tarce na drobnych oczkach. Do mięsa mielonego dodać jajko, cebulę, połowę startej marchewki. Wymieszać. Masę zagęścić kaszą manną. Zagotować pół litra wody, z listkiem ziela laurowego, zielem angielskim. Wrzucić resztę startej marchewki. Zagotować.
Do wrzącego wywaru wrzucić uformowane w małe kuleczki pulpety. Gotować około pół godziny. Sos zaprawić łyżką mąki. Podawać z ziemniakami lub ryżem.

POTRAWKA Z KURCZAKA
od Małgorzaty Pietrusiewicz

Składniki: 1 pierś z kurczaka, 1 mała cebula, 1 marchewka, 1 pietruszka (korzeń), 1 łyżka mąki pszennej, sól, pieprz

Przygotowanie: cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na łyżce masła (lub oleju kokosowego). Dodać pokrojoną w kostkę pierś. Gdy mięso się zarumieni zalać szklanką wody. Marchew i pietruszkę pokroić w drobną kostkę, dodać do mięsa. Całość doprawić solą, pieprzem i dusić, do czasu aż warzywa będą miękkie. Gotowy sos zaprawić łyżką mąki. Podawać z ziemniakami/ryżem.

MAKARON Z ZIELONYMI WARZYWAMI

Składniki: 1/2 opakowania makaronu spaghetti, 1 cukinia, 1 mały por, brokuł, 10 pomidorków koktajlowych (opcjonalnie 200 g twarogu lub 1/2 kubka jogurtu)

Przygotowanie: ugotować makaron (bezjajeczny). Na oleju kokosowym poddusić por, dodać cukinię, zblanszowane różyczki brokuła (warzywa można stosować zamiennie). Dodać połówki pomidorków koktajlowych.Można dodać pokruszony twaróg lub pół kubeczka jogurtu. Wymieszać z makaronem.

SPAGHETTI Z SOSEM MIĘSNO-POMIDOROWYM

Składniki: 500 g mięsa mielonego z indyka lub kurczaka, 1 marchewka, 80 g selera naciowego, 1 cukinia (opcjonalnie), 500 ml passaty pomidorowej, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, maggi, oregano, bazylia, ugotowany makaron spaghetti.

Przygotowanie: Mięso doprawić solą i maggi, podsmażyć na oleju kokosowym, dodać pokrojone w kostkę: seler i marchewkę. Dusić 10 minut, dodać cukinię. Po kolejnych 10 minutach dodać passatę i koncentrat. Dusić na wolnym ogniu około godzinę. W razie potrzeby podlać wodą. Doprawić. Podawać z makaronem spaghetti.

MAKARON Z KURCZAKIEM

Składniki: 200 g fileta z piersi kurczaka, 120 ml jogurtu, przyprawa do kurczaka, olej kokosowy, cukinia, brokuł, por, pomidory suszone bez zalewy, opcjonalnie kilka łyżek mleka i mąki.

Przygotowanie: Filet z kurczaka pokroić, zamarynować w jogurcie i przyprawach. Podsmażyć na oleju kokosowym. Dodać warzywa np. cukinię / brokuł / por. Dodać pomidory suszone lub koktajlowe. W razie potrzeby dodać mleko z odrobiną mąki, by nadać konsystencję sosu lub pół szklanki wody po gotowaniu makaronu. Podawać z makaronem (bezjajecznym).

DANIE CHIŃSKIE

Składniki: 300 g fileta z piersi kurczaka, 150 ml jogurtu, curry, kurkuma, sos sojowy, olej kokosowy, mieszanka warzyw chińskich, pasta z papryki lub pomidorów (opcjonalnie do zagęszczenia), 200 g ryżu

Przygotowanie: filet z kurczaka pokroić, zamarynować w jogurcie i przyprawach (carry, kurkuma) i sosie sojowym. Podsmażyć na oleju kokosowym. Dodać mrożoną mieszankę warzyw chińskich. Udusić. W razie potrzeby dolać wody lub bulionu, pastę z papryki lub pomidorów. Podawać z ryżem.

SZASZŁYKI

Składniki: 1 podwójna pierś z kurczaka, 1-2 cukinie, 2 cebule, 200 g pieczarek, 2 papryki, Sól, pieprz, ulubione zioła

Przygotowanie: pierś pokroić w grubą kostkę, doprawić, odstawić do lodówki. Warzywa pokroić w grubą kostkę, pieczarki w ćwiartki. Nabijać naprzemiennie na patyczki do szaszłyków. Posypać ziołami. Piec na grillu lub patelni grillowej (przy tej opcji polecam obsmażone na patelni grillowej szaszłyki włożyć na 20-30 minut do piekarnika - temperatura 180 stopni, bez termoobiegu).

UDKA Z WARZYWAMI

Składniki: 4 udka, 1 cukinia, 1 cebula, 1 marchewka, 3 ząbki czosnku, łyżeczka oleju kokosowego, przyprawy

Przygotowanie: udka przyprawić ulubionymi ziołami i odrobiną oleju kokosowego, odstawić na godzinę. Warzywa pociąć w plasterki lub półplasterki. Mięso i warzywa przełożyć do naczynia żaroodpornego. Piec około godziny w temperaturze 180 stopni, następnie odkryć naczynie, włączyć termoobieg i piec jeszcze 10-15 minut.

MUSZLE ZE SZPINAKIEM

Składniki: 400 g makaronu typu muszle, 1 podwójna pierś z kurczaka, 1 mały kubeczek jogurtu naturalnego, 1 opakowanie szpinaku mrożonego, ½ kostki chudego twarogu (opcjonalnie) lub paczka pomidorów suszonych, 1 cebula, kilka oliwek (opcjonalnie), 2 puszki pomidorów krojonych lub pomidory świeże, przyprawy, łyżeczka oleju kokosowego

Przygotowanie: makaron ugotować al dente. Pierś pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem, dodać jogurt. Całość podsmażyć (udusić) na oleju kokosowym. Dodać szpinak, pomidory suszone, dusić 10 minut. Przestudzić. Dodać pokruszony twaróg. Farsz przełożyć do muszli. Cebulę zeszklić, dodać pomidory, doprawić. Przełożyć na dno naczynia żaroodpornego. Na sosie ułożyć muszle z farszem. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 15 minut.

TORT WARZYWNY

Składniki: 6 placków tortiili, 450 g szpinaku, olej kokosowy, sól, pieprz, dwa ząbki czosnku, kilka łyżek mleka, 150 g twarogu, 1 mała cebula, puszka pomidorów krojonych, oregano

Przygotowanie:

Sos 1: mrożony lub świeży szpinak poddusić na łyżeczce oleju kokosowego. Dodać sól, czosnek. Dodać mleko, nadając konsystencję sosu. Zdjąć z ognia, dodać drobno pokruszony twaróg.

Sos 2: cebulę zeszklić na oleju kokosowym. Dodać puszkę pomidorów krojonych lub pomidory świeże, doprawić solą, maggi, oregano. Lekko przestudzić.

Tortille (mogą zawierać olej palmowy) lub naleśniki układać w posmarowanym olejem kokosowym naczyniu żaroodpornym. Warstwami: naleśnik, sos 1, naleśnik, sos 2 itd. Zapiekać około 45 minut w temperaturze 180 stopni (bez termoobiegu).

Podawać z sosem jogurtowym (podano w przepisie na **FUCZKI**)

INDYK NADZIEWANY

Składniki: filet z indyka – płat, ser twarogowy około 200 g, kilka łyżek mleka, 8 suszonych pomidorów bez zalewy, pomidorki koktajlowe – około 10 sztuk.

Przygotowanie: filet z indyka naciąć nożem w środku (zrobić otwór na farsz). Mięso posmarować olejem kokosowym, przyprawić, odstawić do lodówki.

Nadzienie: ser twarogowy wymieszać z odrobiną mleka i suszonymi pomidorami (bez zalewy, do kupienia w opakowaniach foliowych). Doprawić. Mięso nadziać. Włożyć do naczynia żaroodpornego, obłożyć pomidorami koktajlowymi. Piec w 180 stopniach (bez termoobiegu) około 1 godziny, w zależności od wielkości fileta z indyka. W razie potrzeby podlać wodą lub bulionem.
Podawać z gotowanymi warzywami lub np. z surówką z selera.

SURÓWKA Z SELERA: 1 mały seler zetrzeć, dodać 1 starte jabłko, garść namoczonych rodzynek ub żurawiny, doprawić solą i pieprzem. Połączyć z chudym jogurtem.

FILET Z KURCZAKA NADZIEWANY

Składniki: 4 pojedyncze filety z piersi kurczaka, olej kokosowy, zioła prowansalskie, 1 średnia cebula, 400 g szpinaku mrożonego, pieprz, sól, 100 g chudego twarogu

Przygotowanie: filet z kurczaka posmarować odrobiną oleju kokosowego i natrzeć ziołami. Odstawić do lodówki na min. godzinę. Naciąć w środku. Farsz: cebulę zeszklić, dodać opakowanie szpinaku mrożonego, sól. Dusić 10 minut. Przestudzić. Dodać ½ pokruszonego chudego twarogu lub łyżkę jogurtu.
Farszem nadziać mięso. Piec w przykrytym naczyniu żaroodpornym około 1 godziny w temperaturze 180 stopni (bez termoobiegu). W razie konieczności w czasie pieczenia podlać wodą lub bulionem. Podawać na ciepło lub na zimno jako wędlina.

NALEŚNIKI BEZ JAJEK

Składniki: 2 szklanki mąki pszennej, 1 szklanka mleka, 1 szklanka wody gazowanej, ok. 30 ml płynnego oleju kokosowego, łyżeczka proszku do pieczenia.

Przygotowanie: wszystkie składniki zmiksować, odstawić na około pół godziny. Ciasto musi być nieco gęstsze niż do tradycyjnych naleśników. Smażyć na patelni bez konieczności dodania tłuszczu lub z niewielką ilością. Jako baza do dań słodkich i słonych.

NALEŚNIKI NA SŁONO - FARSZ:

Składniki: 400 g szpinaku, sól, czosnek (opcjonalnie), kilka łyżek mleka, 100 g twarogu, por, 100 g pieczarek, 4 plastry szynki, mała puszka kukurydzy, olej kokosowy

Przygotowanie: szpinak poddusić na łyżeczce oleju kokosowego. Dodać sól, czosnek. Dodać odrobinę mleka. Zdjąć z ognia, dodać drobno pokruszony twaróg. Pora podsmażyć na oleju kokosowym, dodać pieczarki, szynkę, kukurydzę.

NA SŁODKO

FUNDACJA
NAJDROŻSZA
BLIZNA

WSPARCIE RODZIN DZIECI Z WADAMI SERCA

NALEŚNIKI NA SŁODKO

Ciasto na naleśniki przygotować wg przepisu z poprzedniej strony

Składniki: 200 g sera twarogowego, 4 łyżki ulubionego dżemu, garść rodzynek.

Przygotowanie: Naleśniki usmażyć jak wyżej. Chudy twaróg zblendować z mlekiem i cukrem. Dodać owoce, dżem lub namoczone we wrzątku i odciśnięte rodzynki. Posmarować naleśniki i dowolnie zwinąć lub złożyć.

NALEŚNIKI BUDYNIOWE Z SEREM/DŻEMEM
od Małgorzaty Pietrusiewicz

(*zawierają żółtko)

Składniki: 1 opakowanie budyniu bez cukru, 1 jajko, pół szklanki mleka, 1 łyżka mąki pszennej
Na nadzienie: ser biały chudy, jogurt naturalny, cukier waniliowy

Przygotowanie: mleko wlać do miseczki. Dodać budyń w proszku, jajko, łyżkę mąki pszennej. Wszystko dokładnie wymieszać. Naleśniki smażyć na dobrze rozgrzanej patelni, posmarowanej olejem kokosowym.
Ser biały wymieszać z jogurtem naturalnym, i cukrem waniliowym. Zblendować dla uzyskania gładkiej konsystencji jak będzie taka potrzeba. Naleśniki podawać z serem lub dżemem.

.

PLACKI BANANOWE Z SERKIEM WIEJSKIM
od Małgorzaty Pietrusiewicz

(*zawierają żółtko)

Składniki: 1 serek wiejski lekki, 1 banan, 1 jajko, 5-6 łyżek kaszy manny, łyżeczka cukru

Przygotowanie: w miseczce rozgnieść banana, dodać serek wiejski lekki, jajko, kaszę mannę (do zagęszczenia), cukier. Wymieszać. Smażyć na patelni posmarowanej olejem kokosowym. Placki można jeść suche, lub dodatkowo posmarować dżemem.

.

PLACUSZKI TWAROGOWE
od Izabeli Śramkiewicz

(*zawierają żółtko)

Składniki: pół kostki twarogu chudego, 2 jajka wiejskie, 4 łyżki mąki, 4 łyżki mleka

Przygotowanie: twaróg rozgnieść z żółtkami, dodać mąkę i mleko, a na koniec ubite na pianę białka. Z tej porcji wychodzi około 12 małych placków. Podawać z owocami i miodem lub syropem klonowym.

.

PLACKI BANANOWE

Składniki: 4 dojrzałe banany, szklanka mąki, szklanka jogurtu naturalnego lub maślanki, łyżeczka proszku do pieczenia (opcjonalnie), szczypta soli, olej kokosowy do smażenia

Przygotowanie: banany dokładnie rozgnieść widelcem, dodać jogurt. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia i solą. Dodać banany z maślanką. Usmażyć na złoty kolor.

Masa może być też podstawą do muffinek. Wówczas w papilotkach lub formie silikonowej do muffinek umieścić po łyżce masy, dodać maliny, przykryć łyżką masy (nie więcej niż do wysokości 2/3 kokilki). Piec 25 minut w temperaturze 180 stopni (termoobieg można włączyć na ostatnie 5 minut).

.

KOKTAJL / RYŻ Z TRUSKAWKAMI

Składniki: 2 szklanki truskawek, 1 szklanka mleka lub jogurtu, cukier lub miód do smaku, 100 g ryżu

Przygotowanie: zmiksować truskawki (świeże, mrożone lub z kompotu) z mlekiem (ewentualnie jogurtem) i cukrem. Podawać jako koktajl lub sos do ugotowanego ryżu.

.

SORBET TRUSKAWKOWY

Składniki: 500 g truskawek, opcjonalnie i wg. uznania cukier (drobny lub trzcinowy), opcjonalnie 150 ml mleka

Przygotowanie: truskawki zmiksować, dodać mleko i cukier wg. uznania. Przelać do foremek na lody, zamrozić.

.

MAKARONIKI KOKOSOWE

Składniki: 3 białka, 80 g cukru pudru, 200 g wiórków kokosowych, 2 łyżeczki soku z cytryny, 100 g czekolady (może być biała)

Przygotowanie: białka ubić na sztywno, dosypując stopniowo cukier, pianę połączyć z sokiem z cytryny i wiórkami kokosowymi. Na papierze do pieczenia ułożyć łyżeczką małe stożki z masy. Piec około 20 minut w temperaturze 150 stopni. Odstawić do ostygnięcia. Spód makaroników zanurzać w czekoladzie rozpuszczonej w kąpieli wodnej, ułożyć na folii lub papierze do zastygnięcia czekolady.

NA ZIMNO

FUNDACJA
NAJDROŻSZA
BLIZNA

WSPARCIE RODZIN DZIECI Z WADAMI SERCA

TWAROŻEKA KANAPKOWY

Składniki: 200 g twarogu, 1/3 pęczka szczypiorku, 3 rzodkiewki, 80 g jogurtu, sól, pieprz

Przygotowanie: kostkę rozdrobnionego chudego białego sera pomieszać z 1/3 pęczka posiekanego szczypiorku, 3 posiekanymi drobno rzodkiewkami i jogurtem. Doprawić solą i pieprzem.

PASTA Z TUŃCZYKA I

Składniki: 100 g tuńczyka w sosie własnym, 200 g chudego sera białego, 1 pęczek szczypiorku, kilka łyżek koncentratu pomidorowego lub jogurtu

Przygotowanie: kostkę chudego białego sera rozdrobnić, dodać posiekany szczypior, puszkę tuńczyka w sosie pomidorowym, (opcjonalnie łyżeczkę koncentratu lub trochę jogurtu). Wymieszać.

PASTA Z TUŃCZYKA II

Składniki: 100 g tuńczyka w sosie własnym, 4 ogórki konserwowe, ½ małej cebuli (opcjonalnie), ½ puszki kukurydzy, białka z 2 jajek, 2 łyżki jogurtu naturalnego, sól, pieprz

Przygotowanie: tuńczyka rozdrobnić, ogórki i cebulę pokroić w drobną kostkę. Białka zetrzeć na tarce. Dodać kukurydzę i jogurt. Doprawić.

PASTA Z SOCZEWICY

Składniki: puszka soczewicy, 1 mała cebula, ząbek czosnku, 1 łyżeczka przecieru pomidorowego, 5 suszonych pomidorów bez oleju, przyprawy

Przygotowanie: Puszkę soczewicy (lub szklankę ugotowanej) zblendować, dodać drobno posiekaną cebulę, czosnek, łyżeczkę przecieru pomidorowego, 5 drobno pokrojonych suszonych pomidorów bez zalewy.

CUKINIA ZAWIJANA

Składniki: 1 duża cukinia, 150 g chudego twarogu, kilka łyżek jogurtu lub mleka, 1 ząbek czosnku, 100 g suszonych pomidorów bez oleju lub oliwek.

Przygotowanie: Cukinię pokroić w cienkie paski (nożem lub obieraczką do warzyw). Zgrillować. Chudy ser zblendować z mlekiem lub jogurtem na gładką masę. Doprawić (polecamy dodać czosnek). Posmarować cukinię. Do środka można włożyć kawałek pomidora suszonego lub oliwkę. Zawinąć, wbić wykałaczkę.

TORTILLE ZAWIJANE

Składniki: 250 g chudego twarogu, 80 g jogurtu, czosnek granulowany, 6 tortilli, 1 papryka czerwona, puszka małej kukurydzy

Przygotowanie: ser zblendować z mlekiem lub jogurtem na gładką masę. Doprawić (polecamy dodać czosnek). Dodać drobno pokrojoną paprykę kolorową, kukurydzę. Tak powstałą pastą posmarować placki tortilli. Ułożyć plastry szynki. Tortille zawinąć ściśle. Wbić wykałaczki co 3-5 cm, podzielić nożem na porcje.

TZATZIKI

Składniki: 120 g jogurtu naturalnego, 1 ogórek wężowy, 2 ząbki czosnku (opcjonalnie), sól, pieprz

Przygotowanie: ogórek zetrzeć na tarce, odcisnąć. Połączyć z pozostałymi składnikami. Odstawić do lodówki na godzinę.

SOS DO BURGERÓW

Składniki: 3 ogórki konserwowe, 5 grzybów marynowanych, 2 łyżeczki musztardy Dijon lub 1 zwykłej, 1 łyżeczka miodu, sól, pieprz, 150 ml jogurtu naturalnego

Przygotowanie: ogórki i grzybki pokroić bardzo drobno. Dodać pozostałe składniki i wymieszać. Odstawić do lodówki na godzinę.

SMACZNEGO

FUNDACJA
NAJDROŻSZA
BLIZNA

WSPARCIE RODZIN DZIECI Z WADAMI SERCA

JEŚLI SPODOBAŁ CI SIĘ NASZ "E-BOOK Z SERCEM"
WESPRZYJ NASZĄ DZIAŁALNOŚĆ:
nr konta: 24 1600 1462 1859 4752 8000 0001
cel: DAROWIZNA

ISBN: 978-83-962092-0-7