



## *Święta wielkanocne z Fundacją BOŚ*

**Ś**więta Wielkiej Nocy coraz bliżej, a my wyczekujemy nie tylko cieplejszych dni, spotkań z rodziną, ale również pysznych potraw charakterystycznych dla polskiej tradycji. Co pojawia się na naszych stołach najczęściej?

Jaja w majonezie, żur z wiejską kielbasą, mazurek i inne ciężkostrawne produkty. Umiar trafia się nam naprawdę rzadko i choć pogoda zachęca do długich spacerów, wycieczek rowerowych i innych atrakcji na świeżym powietrzu – często wolimy zostać w domu.

W tym roku postawmy na zdrowie! Po świątecznym śniadaniu wybierzmy się na długi spacer. Dodatkowo postawmy na mniejsze porcje i mniej kaloryczne potrawy. Dzięki temu będziemy mogli spróbować wszystkiego ze świątecznego stołu i mieć lepsze samopoczucie.

Zacznijmy od wyzwania! Zrezygnujmy z nieśmiertelnych jajek w majonezie, spróbujmy czegoś nowego i zaserwujmy rodzinie jajka faszerowane łososiem albo sałatkę jajeczną z chrupiącymi brokułami! Przygotowaliśmy dla Was przepisy, które urozmaicą świąteczne menu.

Życzymy zdrowego świętowania i zapraszamy do eksperymentów z przepisami razem z nami!

**Smacznego!**



*Zespół Fundacji BOŚ*



## Buraczki z kozim serem i orzechami włoskimi

### Składniki:

0,8 kg buraków  
40 g miękkiego sera koziego  
45 ml oliwy z oliwek  
30 g orzechów włoskich  
3 łyżeczki natki pietruszki  
Szczypta cukru trzcinowego  
Sól  
Pieprz czarny mielony

### Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Umyte buraczki ułóż w naczyniu żaroodpornym i skrop 1 łyżką oliwy z oliwek. Piecz 1 godzinę lub do miękkości (to już zależy od wielkości buraczków, im mniejsze tym mniej czasu potrzebują). Po upieczeniu odstaw do ostudzenia na 15 minut, obierz (możesz założyć rękawiczki, aby uniknąć plam) i pokrój w plasterki o grubości 1 cm. Ułóż na talerzu, na którym będziesz podawać. Wymieszaj pozostałą oliwę z octem, dopraw sos solą, cukrem, dużą ilością czarnego świeżo zmielonego pieprzu i posiekaną natką pietruszki. Buraczki polej sosem, posyp pokruszonym kozim serem i posiekanymi orzechami włoskimi. Podawaj na ciepło.

### Wartość odżywcza 1 porcji:

energia 224 kcal | tłuszcz 16.8 g | cholesterol 4.6 mg | białko 5.9 g  
węglowodany 16.5 g | błonnik 3.9 g | witamina A 59 µg | witamina C 20.8 mg  
kwas foliowy 141.8 µg | wapń 87.9 mg | żelazo 3.1 mg | sód 213.5 mg

Liczba porcji: 



## Jajka faszerowane wędzonym łososiem

### Składniki:

6 jajek  
50 g łososa wędzonego  
1 łyżeczka skórki cytrynowej  
2 łyżki majonezu  
2 łyżeczki świeżego koperku  
1 długi ogórek  
Sól  
Pieprz Cayenne

### Przygotowanie:

Jajka umyj i ugotuj na twardo w osolonej wodzie. Ostudź w zimnej wodzie, obierz i przekrój na pół. Wyjmij żółtka i przełóż je do miseczki. Dołóż dwie połówki ugotowanego białka, 2 łyżki majonezu, kawałeczki wędzonego łososa, posiekany drobno koperek i łyżeczkę skórki startej z cytryny. Dopraw szczyptą soli i zblenduj na gładką masę. Przy pomocy rękawa cukierniczego napełnij połówki jajek masą. Długiego ogórka umyj i pokrój na cienkie podłużne plasterki – najlepiej przy pomocy obieraczki do warzyw. Skrop sokiem z cytryny i nabij na wykałaczki tak, aby utworzyły wstążkę. W każdą połówkę jajka wbij wykałaczkę ze wstążką ogórkową. Przed podaniem posyp szczyptą pieprzu kajeńskiego.

### Wartość odżywcza 1 porcji:

energia 162.8 kcal | tłuszcz 13.8 g | cholesterol 201.4 mg | białko 9 g  
węglowodany 1.2 g | błonnik 0.1 g | witamina A 158.9 µg | witamina C 1.8 mg  
kwas foliowy 40.6 µg | wapń 30.8 mg | żelazo 1.3 mg | sód 262.3 mg

Liczba porcji:



## B bezglutenowe ciasto z cukinii

### Składniki:

0,3 kg cukinii  
4 jajka  
100 g płatków migdałowych  
4 łyżki mąki owsianej  
2 łyżki miodu  
Skórka cytrynowa z 1 cytryny  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
Cynamon  
Gałka muszkatołowa  
Sól

### Przygotowanie:

Cukinię umyj, osusz i zetrzyj na tarce o większych oczkach. Przelóż na durszlak, lekko posól, wymieszaj i odstaw na 30 minut. Płatki migdałowe zmiel – odłóż 2 łyżki do posypywania ciasta. Białka ubij na sztywną pianę. Żółtka utrzyj z miodem, dodaj odsączoną i wyciśniętą w rękach cukinię i resztę składników: 4 łyżki mąki owsianej, skórkę otartą z 1 cytryny, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, łyżeczkę cynamonu i szczyptę gałki muszkatołowej. Delikatnie połączyć masę z białkami. Przelej do foremki keksowej wyłożonej papierem do pieczenia i posyp wierzch odłożonymi płatkami migdałowymi. Piecz 40-50 minut w 175°C.

### Wartość odżywcza 1 porcji:

energia 116.1 kcal | tłuszcz 7.2 g | cholesterol 62.6 mg | białko 5 g  
węglowodany 9.7 g | błonnik 1.8 g | witamina A 56.2 µg | witamina C 3 mg  
kwas foliowy 37.9 µg | wapń 38.4 mg | żelazo 1 mg | sód 27.3 mg

Liczba porcji: 



## Pasta z nasion słonecznika

### Składniki:

100 g nasion słonecznika  
2 cebule czerwone (200 g)  
2-3 suszone pomidory w oliwie  
Sól  
Pieprz czarny mielony

### Przygotowanie:

Szklanke nasion słonecznika zalej wodą i pozostaw na noc do napęcznienia. Następnego dnia zlej wodę i przełóż słonecznik do blendera. Cebulkę posiekaj i usmaż na łyżce oleju rzepakowego. Powinna być dobrze usmażona (nawet skarmelizowana). Przestudzoną cebulę włóż do blendera, dodaj 2-3 pomidory suszone pokrojone na kawałki. Zmiksuj na gładką masę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

### Wartość odżywcza 1 porcji:

energia 120.9 kcal | tłuszcz 10.6 g | cholesterol 0 mg | białko 3.4 g  
węglowodany 4.6 g | błonnik 1.1 g | witamina A 1.1 µg | witamina C 1.3 mg  
kwas foliowy 11.2 µg | wapń 21.9 mg | żelazo 0.6 mg | sód 1.7 mg

Liczba porcji: 



## Roladki z grillowanej cukinii

### Składniki:

1 cukinia (400 g)  
150 g serka kanapkowego naturalnego  
50 g sera typu "feta"  
3 suszone pomidory w oliwie  
Świeża bazylia  
2 łyżki oliwy z oliwek  
Pieprz czarny mielony

### Przygotowanie:

Cukinię umyj i pokrój wzdłuż na bardzo cienkie plastry (możesz użyć szerokiej obieraczki do warzyw). Każdą wstążkę posmaruj oliwą i ułóż na rozgrzanej patelni grillowej. Smaż aż cukinia zmięknie i się przyrumieni. Odłóż do ostygnięcia. Serek śmietankowy wymieszaj z pokruszoną fetą, posiekanymi 3 pomidorkami z oleju, posiekaną świeżą bazylią i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Na każdym kawałku cukinii rozsmaruj warstwę doprawionego serka i zwiń w roladki.

### Wartość odżywcza 1 porcji:

energia 212.6 kcal | tłuszcz 20 g | cholesterol 42.4 mg | białko 5.1 g  
węglowodany 4.8 g | błonnik 1.2 g | witamina A 197,4 µg | witamina C 14.7 mg  
kwas foliowy 62.2 µg | wapń 36.4 mg | żelazo 0.6 mg | sód 153.6 mg

Liczba porcji: 





## Pomidorowe koszyczki z twarogiem

### Składniki:

4 pomidory  
0,2 kg sera twarogowego pół-  
tłustego  
Garść rzeżuchy  
1 cebula dymka  
Pęczek szczypiorku  
Pieprz czarny mielony  
Sól

### Przygotowanie:

Pomidory umyj i ponacinaj tak aby powstał koszyczek, miąższ ze środka wydrąż łyżką, a na brzegach powstałego koszyczka wytnij ząbki. Twaróg roznieć widelcem i wymieszaj z drobno posiekaną rzodkiewką, dymką oraz szczypiorkiem. Nałóż twaróg do przygotowanych koszyczków i ozdób rzeżuchą.

### Wartość odżywcza 1 porcji:

energia 97 kcal | tłuszcz 2.8 g | cholesterol 8.5 mg | białko 11.4 g  
węglowodany 9 g | błonnik 2.7 g | witamina A 258.4 µg | witamina C 46.3 mg  
kwas foliowy 89.8 µg | wapń 76.4 mg | żelazo 1.2 mg | sód 37.5 mg

Liczba porcji: 



## Tartaletki ze szpinakiem i pieczarkami

### Składniki:

100 g mąki pszennej typ 550  
50 g otrębów owsianych  
50 g masła extra  
1 żółtko jaja  
1 łyżka śmietany 18%  
400 g pieczarek  
½ cebuli  
250 g szpinaku mrożonego  
100 g Goudy  
8 łyżek śmietany 12%  
1 łyżka oleju rzepakowego  
1 jajko  
Pieprz czarny mielony  
Sól  
Gałka muszkatołowa

### Przygotowanie:

Zagnieć ciasto z mąki, otrębów, soli, masła, żółtek i śmietany (18%). Rozwałkuj i wylep foremki. Piecz w 200°C przez 5 minut. Warzywa umyj i oczyść. Cebulę posiekaj, pieczarki pokrój w plastry. Cebulę zeszklij na oleju i dodaj pieczarki, duś aż będą miękkie. Dodaj szpinak, gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Ser zetrzyj i ¾ dodaj do farszu. Farsz ostudź, wymieszaj z roztrzepanym jajkiem i śmietaną 12%, wyłóż na ciasto i posyp serem. Piecz w 200°C przez 10 minut.

### Wartość odżywcza 1 porcji:

energia 236.7 kcal | tłuszcz 15.3 g | cholesterol 90.5 mg | białko 11.1 g  
węglowodany 19.4 g | błonnik 5.6 g | witamina A 312.2 µg | witamina C 11.8 mg  
kwas foliowy 78.1 µg | wapń 184.4 mg | żelazo 3.2 mg | sód 473.9 mg

Liczba porcji: 





## Sałatka brokułowa z jajkiem

### Składniki:

1 jajko  
100 g brokułów  
½ papryki żółtej 120 g  
3 pomidorki koktajlowe  
3 łyżki jogurtu naturalnego  
1 ząbek czosnku  
Pieprz czarny mielony  
Oregano suszone  
Świeża bazylia  
Gałka muszkatołowa

### Przygotowanie:

Jajko ugotuj na twardo. Warzywa umyj i oczyść. Brokuły podzielone na różyczki ugotuj na parze. Paprykę pokrój w paski, jajko w ósemki, a pomidorki na pół. Połącz wszystko. Przygotuj sos: jogurt wymieszaj ze zgniecionym czosnkiem i przyprawami. Sałatkę podawaj polaną sosem.

### Wartość odżywcza 1 porcji:

energia 73.9 kcal | tłuszcz 3.3 g | cholesterol 93.8 mg | białko 6 g  
węglowodany 6.9 g | błonnik 2 g | witamina A 127.8 µg | witamina C 35.3 mg  
kwas foliowy 51.3 µg | wapń 79.5 mg | żelazo 1.2 mg | sód 57.9 mg

Liczba porcji: 🥚 🥚