



PO PROSTU

EBOOK ŚWIĄTECZNY

Ten e-book powstał by zainspirować
Cię do spędzenia tych świąt trochę inaczej.

Znajdziesz tu przepisy z bloga
Beaty i Igora Grątkowskich,
praktykulinarni.com

praktykulinarni
przepis to tylko inspiracja

Wybrałam dla Was przepisy pełne
tradycyjnych smaków,
jak i te, które mogą wprowadzić
lekki powiew świeżości w pierwszy
lub drugi dzień świąt.

A może zainspirujesz się do przygotowania
czegoś innego z przepisów z ich bloga?

Gorąco zachęcam to odwiedzenia
praktykulinarni.com

Świąteczne porady

Nie, nie martw się w tym ebooku nie znajdziesz porad o tym jak nie przytyć w święta.

Wręcz przeciwnie.

Chciałabym abyś przez te 3 dni wreszcie mógł/mogła zasmakować świątecznych potraw.

Zachęcam aby tym razem, zamiast na dodatkowych kilogramach, skupić się na smaku, zapachu i teksturze świątecznych potraw.

Spędź te święta z bliskimi na cudownych rozmowach i ciesz się spokojem.



3 dni świąt,
to nie jest nawet
1% dni roku.

Zadbaj o dietę
w pozostałych
99% roku.




Ustal plan działania.

Nie chcesz czuć się przejedzon_ po świątach?

A może czasem dopadają Cię wyrzuty sumienia po świątach?

Poniżej znajdziesz kilka porad na temat świąt, które mam nadzieję, że Ci się przydadzą.



Dobry plan to podstawa!

1

Pomyśl, które potrawy świąteczne są Twoimi ulubionymi i **które chcesz zjeść ciągu tych trzech dni. Określ ilość którą realnie chcesz zjeść.** Pamiętaj, że nie musisz spróbować wszystkiego jednego dnia.

2

Jeśli to możliwe, **nie pość** w dniu Wigilii. Twój żołądek ma swoją pojemność i nie zmieści wszystkich świątecznych potraw na raz. Dlatego tak ważny jest punkt nr 1. Zawrzyj ze sobą umowę i zrealizuj ją w ciągu tych trzech dni.

3

3 posiłki zamiast standardowych 5. Ta ilość jest wystarczająca by pokryć Twoje zapotrzebowanie w ciągu dnia, bez obaw o znaczne przekroczenie Twojego bilansu kalorycznego.

Nie podjadaj między tymi posiłkami a zobaczysz, że Twoje samopoczucie będzie o wiele lepsze.

Co dalej?

4

Nie siedź cały czas przy stole.

Prosta zasada, która pozwoli nie tylko na rozprostowanie nóg, ale też pomoże trawieniu. Twoje jelita nie lubią pozycji siedzącej, która utrudnia perystaltykę jelit i może prowadzić do zaparc. Odejdź od stołu, posprzątaj, poczytaj książkę.

5

Idź na spacer.

Nie po to by spalić kalorie ale po to by odejść od stołu, pozwolić odpocząć układowi trawiennemu od jedzenia. Dostarczysz sobie trochę tlenu. To najlepszy sposób by poprawić trawienie. Zaplanuj jaką aktywność możesz wykonać w razie niepogody.

6


Pij wodę i zioła.

Picie wody pozwoli Ci nie tylko w trawieniu ale też w przesuwaniu treści pokarmowej.

Czujesz się ciężko?

Sięgnij po takie zioła jak: kminek, rumianek, koper włoski czy mięta.





Co jeszcze może pomóc?

Jedz warzywa.

I staraj się by to nie była tylko sałatka z majonezem ;)

7 Błonnik zawarty w warzywach nie tylko da Ci uczucie pełności ale ułatwi trawienie, jeśli tylko zadbasz o punkt 6.

Ciasta i inne słodkości jedz maksymalnie do 15 minut po głównym posiłku.

1. Zjesz ich mniej niż Ci się wydaje.
2. Nie spowodujesz skoku cukrowego, który może dać Ci pozorne uczucie ponownego głodu.

Nie jedz słodkiego do kawy lub gorzkiej herbaty.

9 Dlaczego? Smak gorzki spowoduje, że zjesz więcej słodkich produktów.

Kofeina zmienia sposób postrzegania smaków. Ponadto wpływa na kubki smakowe (obniża zdolność rozpoznawania słodkiego smaku) i powoduje, że jedzenie i napoje, które spożywamy później, mogą wydawać się mniej słodkie.

Co jeszcze może pomóc?

Pomyśl jak wyglądałby Twój idealny świąteczny dzień.

Może to być plan na te święta lub kolejne okazje. Na przykład: W wigilię dzień zacznę od pożywnego śniadania, przygotuję resztę potraw świątecznych, znajdę czas na 15-20 min spaceru. Na wigilii zjem 5 pierogów, barszcz i kawałek sernika.

Wyciągnij wnioski.

Co jeśli Twój plan się nie uda? Nic nie szkodzi, życie toczy się dalej. Podejdź jednak krytycznie do swoich założeń. Może to były zbyt ambitne plany? Może uległeś pokusie bo jeszcze nie masz w sobie na tyle asertywności? Stwórz plan na kolejne okazje - wyjazdy, święta.

Zadbaj o swoją dietę między świętami.

To właśnie ten okres jest najważniejszy. To tu następuje ubytek wagi, realizują się Twoje cele.

Nie od Nowego Roku, nie od poniedziałku.

To właśnie ten czas między świętami jest najważniejszy.

Pamiętaj, że w Twoim życiu jest miejsce na wszystkie potrawy ale w odpowiednich ilościach.

10

11

12





Koniec gadania! Czas na przepisy!

Jak mawia Beata, twórczyni bloga:

“przepis to tylko inspiracja”.

Dlatego w ten sam sposób potraktuj propozycje,

które znajdziesz w tym ebooku.

Jeśli szukasz innych smaków,

gorąco zachęcam do odwiedzenia bloga Beaty i Igora.

Jestem przekonana, że znajdziesz tam znakomite potrawy.

Wystarczy, że klikniesz w nazwę przepisu

lub wejdiesz na www.praktykulinarni.com

Barszcz czerwony z uszkami



Składniki:

6 porcji

Przygotowanie: 1-2 godziny

Gotowanie: 2 godziny

Porcja: 256 kcal

Uszka do barszczu:

Suszone grzyby 60 g

Cebula średnia 1 szt

Tarta bułka 2 łyżki

Sól i pieprz

Olej 1 łyżka

Mąka 200 g

Jajko 1 szt

Ciepła woda ½ szklanki

Barszcz czerwony:

Zakwas 1 litr

Włoszczyzna

Woda 1,5 litra

Suszone grzyby 6-7 kawałków

Czosnek 1 ząbek

Majeranek suszony 1 łyżeczka

Liść laurowy 1 szt

Kilka ziaren pieprzu

Ziele angielskie 2 szt

Sól, Cukier, Pieprz

Natka pietruszki

Barszcz czerwony z uszkami

Przygotowanie

1. Grzyby zalej ciepłą wodą, odstaw na 2-3 godziny. Cebulę posiekaj, podsmaż na oleju, dodaj grzyby, przesmaż, zmiel w maszynce do mięsa, dodaj tartą bułkę, przypraw solą i pieprzem.
2. Mąkę połącz z jajkiem, dodaj ciepłą wodę i szczyptę soli, zagnieć ciasto. Rozwałkuj na posypanej mąką stolnicy, wytnij kwadraty o boku ok. 3cm, na każdy nałóż farsz i złoż. Zlep brzegi pierożka, a następnie połącz rogi trójkąta i sklej je ze sobą. Wrzucaj partiami na osolony wrzątek. Kiedy uszka wypłyną na powierzchnię wyjmij je ostrożnie łyżką cedzakową. Uszka oczywiście warto przygotować wcześniej i zamrozić (niegotowane).
3. Przygotuj barszcz czerwony. Włoszczyznę obierz, wrzucić do garnka, zalej wodą, dodaj grzyby, pokrojony czosnek, liść, ziele, pieprz w ziarnach i majeranek, gotuj przez godzinę. Wywar przecedź, dodaj zakwas, przypraw do smaku cukrem i solą, gotuj jeszcze 10 minut. Uważaj, żeby nie zagotować barszczu, bo straci swój rubinowy kolor. Podawaj z uszkami, posiekaną natką i świeżo mielonym pieprzem.

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu
na praktykulinarni.com

Krem z buraków z pesto z natki



Składniki:

6 porcji

Przygotowanie: 10 minut

Gotowanie: 35 minut

Porcja: 346 kcal

Ziemniaki średnie 8 szt.

Buraki średnie (gotowane) 6-7 szt.

Włoszczyzna (mrożona) 200 g

Szalotka 1 szt.

Czosnek 2 ząbki

Oliwa 4 łyżki

Ziele angielskie 2 szt.

Liść laurowy 1 szt.

Woda lub bulion warzywny 1,8 litra

Ocet balsamiczny 1-2 łyżki

Śmietana 12 proc. 2-3 łyżki

Do podania pesto z natki:

Natka bardzo drobno posiekana

4-5 łyżek

Oliwa 3 łyżki

Czosnek mały ząbek 1 szt.

oraz

Orzechy włoskie posiekane

1,5 łyżki

Czarnuszka 2 łyżeczki

Świeżo mielony pieprz

Krem z buraków z pesto z natki

Przygotowanie

- Przygotuj pesto: natkę wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i oliwą. Możesz też wszystkie składniki rozdrobnić w malakserze.
- Ziemniaki obierz, pokrój na niewielkie kawałki. Podobnie potnij buraki, z grubsza posiekaj cebulę i czosnek.
- Do dużego garnka wlej oliwę, wrzuć ziemniaki, szalotkę i czosnek, smaź przez 4 minuty, często mieszając. Dodaj włoszczyznę, po 2 minutach buraki. Smaź jeszcze 4 minuty.
- Wlej wodę (lub bulion), posól trochę, dodaj ziele i liść. Gotuj do miękkości, przez ok. 25 minut. Dodaj ocet.
- Przełóż do blendera (usuń liść i ziele), dodaj śmietanę, zmiksuj, przelej do talerzy lub misek. Udekoruj pesto, pokruszonymi orzechami i czarnuszką, oprósz pieprzem.

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu
na praktykulinarni.com

Zupa rybna z dorsza



Składniki:

4 porcje

Przegotowanie: 10 minut

Gotowanie: 40 minut

Porcja: 321 kcal

Dorsz (połudwica) 300 g

Czerwona fasola 1 puszka ok. 240 g

Ziemniaki 600 g

Marchew 2 szt.

Por 1 szt.

Czosnek 2-3 ząbki

Oliwa 3 łyżki

Liść laurowy 1-2 szt.

Jarmuż 150 g

Koperek 2 łyżki posiekanego

Sok z cytryny do smaku

Sól morską

Pieprz

Zupa rybna z dorsza



Przygotowanie

1. Ziemniaki obierz, pokrój na kawałki, pora i marchew na plastry, posiekaj czosnek. Wszystkie składniki wrzuc do garnka, wlej oliwę, smaż przez 6-7 minut często mieszając.
2. Wlej 1,6 litra wody, wrzuc liście laurowe, posól odrobinę.
Gotuj przez 30 minut.
3. Dodaj opłukaną fasolę, jarmuż i pokrojonego na kawałki dorsza.
Gotuj jeszcze 8-10 minut. Zdejmij z palnika, dodaj koperek, przypraw do smaku sokiem z cytryny i pieprzem.

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu
na praktykulinarni.com

Pasta z pstrąga z suszonymi pomidorami



Składniki:

4 porcje

Przygotowanie: 10 minut

Porcja: 213 kcal

Filety z pstrąga wędzonego 250 g

Suszone pomidory 5-6 szt.

Kapary 2 łyżeczki

Szalotka nieduża 1 szt.

Majonez (najlepiej domowy)

1 czubata łyżka

Czosnek 1 ząbek

Jogurt grecki 1 czubata łyżka

Świeżo mielony pieprz

Szczypior

2 łyżeczki posiekanego

Pasta z pstrąga z suszonymi pomidorami



Przygotowanie

1. Rybę rozgnieć widelcem. Dodaj drobno pokrojone suszone pomidory, kapary, posiekaną szalotkę i szczypior.
2. Majonez połącz z jogurtem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodaj do pstrąga, przypraw pieprzem, wymieszaj.

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu
na praktykulinarni.com

Łosoś w galarecie



Składniki:

8 porcji

Przygotowanie: 15 minut plus tężenie 4-5 godzin

Gotowanie: 2 godziny

Porcja: 224 kcal

Marchew średnia 3 szt.

Pietruszka duża 1 szt.

Por 1 szt.

Kawałek selera

Liść laurowy 2 szt.

Ziele angielskie 2-3 szt.

Filet z łososa 800 g

Jajko M 4 szt.

Zielony groszek (mrożony) 300 g

Żelatyna 6-7 łyżeczek

Cytryna ½ szt.

Chrzan 4 łyżeczki

Gęsty jogurt lub serek kremowy

kanapkowy 100 g

Świeżo mielony pieprz

Sól

Ocet z białego wina lub ryżowy 1-2 łyżki

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu
na praktykulinarni.com

Łosoś w galarecie



Przygotowanie

1. Warzywa obierz. Do garnka wlej 3 litry zimnej wody, wrzuc 2 marchewki, pietruszkę, seler, por, ziele angielskie i liść laurowy. Dodaj płaską łyżkę soli. Gotuj przez 2 godziny, pod częściowym przykryciem. Nie uzupełniaj wody w trakcie gotowania, chyba że znacząco odparuje. Po ugotowaniu powinno zostać ok. 2 litrów bulionu.
2. Z łososia usuń skórę i ewentualne ości. Pokrój na porcje. Groszek zalej ciepłą wodą i odstaw na 4-5 minut, odcedź. Jajka ugotuj, obierz. Ostatnią marchewkę potnij obieraczką na cienkie długie paski.
3. Z wywaru wyjmij ugotowane warzywa (wykorzystasz je do sałatki jarzynowej), wrzuc paski marchewki i blanszuj przez 3 minuty. Przełóż do kokilek, a do bulionu włóż kawałki ryby. Gotuj na wolnym ogniu przez 6-10 minut, zależnie od wielkości kawałków.
4. W tym czasie do kokilek z marchewką dodaj groszek i połówkę jajka. Dołóż po kawałku ryby.
5. Do bulionu wsyp żelatynę, wymieszaj, przypraw octem. Odstaw na kilka minut do przestudzenia, potem przelej do kokilek. Wystudź, wstaw do lodówki na kilka godzin.
6. Galaretę podawaj z kremem chrzanowym – chrzan wymieszaj z jogurtem albo kremowym serkiem, pieprzem i łyżką soku z cytryny.

Śledź pod pierzynką.



Składniki:

6 porcji

Przygotowanie: 15 minut

Gotowanie: 25 minut

Porcja: 223 kcal

Filety śledziowe 300 g

Ziemniaki średnie 3 szt.

Cebula średnia 1 szt.

Ogórki konserwowe 3 szt.

Jajka M 3 szt.

Buraki średnie (ugotowane lub upieczone) 3 szt. 300 g

Majonez lekki 6 łyżek

Świeżo mielony pieprz

Ser żółty (np. gouda) 80 g (opcjonalnie)

Śledź pod pierzynką.



Przygotowanie

1. Ziemniaki ugotuj w łupinach, wystudź, obierz. Jajka ugotuj na twardo. Filety śledziowe opłucz z zalewy, osusz na papierowym ręczniku.
2. Ziemniaki i śledzie pokrój w małą kostkę. Podobnie pokrój ogórki i odcisnij z nadmiaru soku. Posiekaj drobno cebulę.
3. Obrane jajka oraz ser (jeśli używasz) zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Buraki zetrzyj na tarce o dużych oczkach i odcisnij.
4. W szklankach ułóż kolejne warstwy: śledzie, cebulkę, trochę majonezu, ogórki, ziemniaki, znowu majonez, buraczki, majonez, jajko, jeszcze raz majonez i na końcu starty żółty ser (warto posypać nim sałatkę tuż przed podaniem na stół). Każdą warstwę majonezu posyp świeżo mielonym pieprzem.

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu
na praktykulinarni.com

Karp zapiekany z grzybami i śmietaną



Składniki:

4 porcje

Przygotowanie: 20 minut

Gotowanie: 25 minut

Porcja: 387 kcal

4 dzwonka lub filety z karpia (ok.
650 g)

Sok z cytryny 2-3 łyżki

Kurki lub inne leśne grzyby
(mrożone) 500 – 600 g

Cebula duża 2 szt.

Masło 1 łyżka

Oliwa 2 łyżki

Śmietana 12 proc. 150 – 200 ml

Sól i pieprz

Natka pietruszki posiekana
2 łyżki

Karp zapiekany z grzybami i śmietaną



Przygotowanie

1. Kawałki ryby umyj, osusz, skrop sokiem z cytryny, posól.
2. Cebulę pokrój w kostkę. Na dużej patelni rozgrzej łyżkę oliwy, zeszklij cebulę, dodaj grzyby (nie trzeba ich wcześniej rozmrażać). Smaż przez 5-6 minut, żeby odparować wodę z grzybów. Dodaj masło, podgrzewaj jeszcze przez minutę. Zdejmij z palnika, wymieszaj ze śmietaną. Przypraw solą i pieprzem.
3. Rybę oprósź pieprzem i podsmaż na pozostałej oliwie, na mocno rozgrzanej patelni – jeśli smażyysz filety, najpierw ułóż je skórką do dołu. Smaż dosłownie po 1- 1,5 minuty z każdej strony. Karp upiecze się w sosie, więc nie musi być dogotowany w środku.
4. Przełóż filety do żaroodpornego naczynia, na wierzch wyłóż grzyby ze śmietaną, wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 12-15 minut. Przed podaniem posyp natką pietruszki.

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu
na praktykulinarni.com

Kapusta wigilijna



Składniki:

8 porcji

Przygotowanie: 20 minut

Gotowanie: 1 godzina 30 minut

Porcja: 125 kcal

Suszone grzyby 25-30 g

Pieczarki 600 g

Cebula duża 2 szt.

Kapusta kiszona 1,2 kg

Suszone śliwki 5-6 szt.

Jabłko 2 szt.

Olej 3 łyżki

Ziele angielskie 5 szt.

Liść laurowy 2 szt.

Pieprz w ziarnach 5-6 szt.

Majeranek ½ łyżki

Kapusta wigilijna



Przygotowanie

1. Suszone grzyby namocz w 3 szklankach ciepłej wody. Pieczarki oczyść, potnij na plasterki, posiekaj cebulę.
2. Kiszoną kapustę odcisnij i posiekaj, jeśli potrzeba. Jabłka obierz, pokrój w kostkę. Suszone śliwki potnij na paski.
3. W garnku rozgrzej olej, zeszklij cebulę, wrzuć pieczarki. Smaż razem przez 5-6 minut. Dodaj kapustę, grzyby razem z wodą, w której się moczyły, jabłka, śliwki, liście laurowe, ziele angielskie i pieprz w ziarnach. Wsyp majeranek.
4. Gotuj przez godzinę, mieszając od czasu do czasu. Sprawdzaj, czy nie trzeba uzupełnić wody, bo taką kapustę łatwo przypalić. Ja zostawiam kapustę do wystudzenia na 4-5 godzin lub na całą noc. Potem gotuję jeszcze 30 minut.

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu na praktykulinarni.com

Łazanki z kapustą



Składniki:

8 porcji

Przygotowanie: 15 minut

Gotowanie: 40 minut

Porcja: 226 kcal

Cebula duża 1 szt.

Pieczarki 400 g

Kiszona kapusta 500-600 g

Ziele angielskie 2 szt.

Liść laurowy 1 szt.

Suszone grzyby 2-3 łyżki

Kminek 1 łyżeczka

Świeżo mielony pieprz

Natka posiekana -2 łyżki

Makaron łazanki 400 g

Olej 2 łyżki

Łazanki z kapustą



Przygotowanie

1. Suszone grzyby zalej ciepłą wodą (300 ml). Cebulę drobno posiekaj. Pieczarki oczyść i pokrój na plasterki. Kapustę lekko odcisnij i poszatkuj, jeśli potrzeba.
2. Na dużej patelni zeszklij cebulę, dodaj pieczarki. Smaż razem przez 5-6 min. Dorzuć kiszoną kapustę i smaż razem przez 4 minuty, często mieszając.
3. Wrzuć ziele angielskie i liść laurowy, dodaj suszone grzyby razem z wodą, w której się moczyły.
4. Gotuj przez 30 minut, w razie potrzeby uzupełniaj wodę. Na 10 minut przed końcem gotowania przypraw pieprzem, wsyp łyżeczkę kminku.
5. Osobno ugotuj łazanki, odcedź, wrzuć do kapusty, wymieszaj. Przed podaniem posyp danie natką.

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu na praktykulinarni.com

Zapiekanka ziemniaczana z dorszem i szpinakiem



Składniki:

4 porcje

Przygotowanie: 10 minut

Gotowanie: 35 minut

Porcja: 405 kcal

Polędwica z dorsza 400 g

Ziemniaki 700 g

Pieczarki 500 g

Szpinak 300 g

Suszone pomidory 6-7 szt.

Szalotka 1 szt.

Czosnek 2 ząbki

Śmietana 18 proc. 150 g

Olej 1 łyżka

Masło 1 łyżeczka (opcjonalnie)

Natka posiekana 1 łyżka

Sól

Pieprz

Gałka muszkatołowa

Zapiekanka ziemniaczana z dorszem i szpinakiem



Przygotowanie

1. Ziemniaki obierz, pokrój na plasterki. Ugotuj. Pieczarki oczyść, potnij na plastry, posiekaj szalotkę i czosnek. Rybę podziel na porcje (mrożoną wcześniej rozmroź i osusz z nadmiaru wody). Suszone pomidory pokrój na małe kawałki. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni.
2. Na dużą patelnię (lub do garnka) wlej olej, dodaj masło, wrzuć szalotkę i czosnek. Kiedy się zeszkła, dodaj pieczarki. Smaż razem przez 4 minuty, wrzuć ziemniaki. Smaż przez 2-3 minuty, partiami dołóż szpinak. Kiedy listki zmiękną, dodaj suszone pomidory, przypraw pieprzem i gałką. Wlej 5-6 łyżek wody i śmietanę, wymieszaj.
3. Przełóż wszystko do naczynia żaroodpornego. Rozgarnij łyżką w kilku miejscach i włóż kawałki ryby (wcześniej możesz je lekko posolić). Zapiekaj przez ok. 15 minut. Posyp natką, podawaj z cytryną.

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu
na praktykulinarni.com

Świąteczne temari sushi



Składniki:

21 sztuk po 125 kcal

Po 7 sztuk z każdego rodzaju

Przygotowanie: 50 minut

Ryż do temari sushi:

Ryż do sushi 500 g

Ocet ryżowy 12 łyżek

Cukier trzcinowy 6 łyżeczek

Ryż przygotuj według TEGO przepisu. Sprawdź wcześniej, czy odpowiada ci smak zalewy. W razie potrzeby dodaj więcej słodzidła lub octu.

Świąteczne temari sushi



Temari sushi bałwanki:

Czarny sezam 1 łyżeczka

Marchewka mała 1 szt.

Tuńczyk w sosie własnym 50 g (ok. 1/3 puszki)

Majonez lekki 1 łyżka

Sos sriracha kilka kropli

Por bardzo drobno posiekany 1 łyżeczka

Pieprz

1. Tuńczyka dokładnie rozdrobnij widelcem, wymieszaj z porem, majonezem i sosem sriracha, przypraw pieprzem.
2. Miseczkę wyłóż folią spożywczą, nałóż dwie łyżeczki ugotowanego ryżu, dociśnij. Na ryżu połóż łyżeczkę pasty rybnej, przykryj porcją ryżu (1,5-2 łyżeczki). Zbierz brzegi folii, zakręć, formując kulkę.
3. Po odwinięciu z folii, udekoruj sezamem (oczy i usta) i kawałkiem marchewki (nos).

Świąteczne temari sushi



Temari sushi choinki:

Ogórek długi 1 szt.

Tykwa marynowana

Żurawina 3-4 kulki

1. Ogórka dokładnie umyj i razem ze skórką potnij na bardzo cienkie plasterki, używając obieraczki do warzyw. Tykwę dokładnie osącz z zalewy.

2. Miseczkę wyłóż folią, poniżej środka folii ułóż dwa kawałki tykwy (będzie pniem choinki), a nad nią po kilka pasków ogórka. Dodaj trzy czubate łyżeczki ugotowanego ryżu. Zbierz brzegi folii, dokładnie zakręć. Po odwinięciu z folii, udekoruj plasterkiem żurawiny.

Takie temari też możesz nadziać pastą z tuńczyka.

Świąteczne temari sushi



Temari sushi renifery:

Wędzony łosoś 200 g

Precle kilka sztuk

Żurawina 4 kulki

Czarny sezam

1. Na folii ułóż po plasterku łososia (albo kilka kawałków, tak żeby zachodziły na siebie), dodaj trzy solidne łyżeczki ryżu. Uformuj kulkę, zwijając folię.
2. Udekoruj, robiąc rogi z połamanych precli (warto mieć ich pod ręką więcej, łamanie wcale nie jest takie proste), oczy z czarnego sezamu i nos z połówki żurawiny.

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu
na praktykulinarni.com

Makowiec w szklankach



Składniki:

8 porcji

Przygotowanie: 10 minut

Gotowanie: 20 minut

Porcja: 316 kcal

Mak mielony 200 g

Płatki migdałowe 5 łyżek

Woda 3 szklanki

Pomarańcza 1 szt.

Syrop klonowy 6 łyżek

Aromat migdałowy

Olej 2 łyżki

Pełnoziarniste herbatniki 120 g

Wiśnie (rozmrożone) 300 g

Orzechy włoskie 100 g

Makowiec w szklankach



Przygotowanie

1. Mak wsyp do garnka, dodaj płatki migdałowe i skórkę odkrojoną z pomarańczy, wlej wodę. Gotuj, aż mak prawie wchłonie płyn. Dodaj sok z pomarańczy, aromat, 4 łyżki syropu klonowego i olej. Wymieszaj. Zdejmij z palnika, wystudź, wyjmij skórki z pomarańczy. Warto ugotować masę dzień wcześniej.
2. Orzechy włoskie upraż na suchej patelni, wlej resztę syropu, wymieszaj, przełóż na talerz wyłożony papierem do pieczenia, wystudź.
3. Przygotuj szklanki, na dno pokrusz herbatniki. Na nie porcję masy makowej, potem rozmrożone i lekko odcisnięte z nadmiaru soku wiśnie, na wierzch, orzechy w karmelu. Deser możesz przechować na drugi dzień w lodówce.

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu
na praktykulinarni.com

Sernikomakowiec, czyli świąteczne dwa w jednym



Składniki:

14 porcji

Przygotowanie: 30 minut

Pieczenie: 1 godzina 25 minut

Porcja: 407 kcal

Masa makowa:

Mak mielony 250 g

Bakalie (suszone figi, morele itd.)
150 g

Woda 400 ml

Olej 2 łyżki

Orzechy (włoskie, laskowe)
posiekane 60 g

Ksylitol 4-5 łyżek

Ekstrakt naturalny z pomarańczy
2 łyżeczki

Oraz

Jajka M 2 szt.

Mąka ziemniaczana 2 łyżki

Olej 2 łyżki

Mielone orzechy 6 łyżek

Sernikomakowiec, czyli świąteczne dwa w jednym



Składniki:

Masa serowa:

Twaróg mielony na sernik 1 kg
Mascarpone 250 g
Jogurt gęsty 3 proc. tłuszczu 200 g
Ksylitol 6 łyżek
Cukier z wanilią 12 g (opakowanie)
lub ziarenka z ½ laski wanilii
Jajka M 4 szt.
Mąką ziemniaczaną 2 czubate łyżki

Wiśnie do sernika:

Wiśnie mrożone 300 g
Ksylitol 1 łyżka
Mąka ziemniaczana 2 łyżeczki
Woda 150 ml
Odrobina masła do
posmarowania rantów
tortownicy i 2 łyżeczki
mielonych orzechów

Sernikomakowiec, czyli świąteczne dwa w jednym



Przygotowanie

1. Przygotuj masę makową: do garnka wrzucić mak, posiekane bakalie i orzechy, dodać ksylitol, wodę i olej. Gotować przez 20 minut często mieszając. Przestudzić przez chwilę, dodać ekstrakt z pomarańczy. Wystudzić dokładnie i zmiksować z jajkami, mąką ziemniaczaną, tartymi orzechami i 2 łyżkami oleju.
2. Masa serowa: wszystkie składniki wrzucić do miski, zmiksować. Rozgrzać piekarnik do 150 stopni. Tortownicę o średnicy ok. 24 cm wyłożyć papierem, ranty muśnij masłem lub olejem, oprószyć orzechami.
3. Wyłożyć połowę masy makowej, na nią połowę serowej, znowu makową (prawie całą), resztę serowej. Na wierzchu rozprowadzić 2-3 łyżki masy makowej.
4. Piec przez 1 godzinę 25 minut bez termoobiegu, potem zostawić przez 30 minut w uchylonym piekarniku. Wystudzić na kratce. Potem wstawić do lodówki na co najmniej 4-5 godzin.
5. Wiśnie wrzucić do rondelka, dodać ksylitol i 100 ml wody. Kiedy się rozmrożą i zagotują, wleć mąkę ziemniaczaną rozprowadzoną w pozostałej wodzie. Zagotować mieszając, aż wiśnie zgęstnieją. Wystudzić. Udekorować sernik tuż przed podaniem.

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu
na praktykulinarni.com

Piernik fit z kaszy gryczanej



Składniki:

12 porcji

Przygotowanie: 10 minut

Gotowanie, pieczenie: 1 godzina 5 minut

Porcja: 204 kcal

Kasza gryczana biała 250 g

Suszone śliwki 16 – 18 szt.

Woda 1 litr

Jajka duże 4 szt.

Olej rzepakowy 5 łyżek

Syrop klonowy 5-6 łyżek

Proszek do pieczenia 2 łyżeczki

Przyprawa do piernika 3 łyżeczki

Kakao 2 płaskie łyżki

Mielone orzechy lub migdały 50 g

Piernik fit z kaszy gryczanej



Przygotowanie

1. Do garnka wsyp kaszę gryczaną. Dodaj suszone śliwki i 1 litr wody. Gotuj ok. 20 minut aż kasza wchłonie całą wodę.
2. Wystudzoną kaszę przełóż do malaskera lub naczynia, które umożliwi Ci zblendowanie ugotowanych składników na gładką masę. Dodaj do masy jajka, syrop klonowy, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, przyprawę do piernika, kakao, mielone orzechy i zmiksuj na gładką masę.
3. Przełóż do formy wyłożonej papierem. Piecz 45 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Po upieczeniu zostaw w piekarniku na 10 minut.

Po więcej wskazówek i inspiracji zajrzyj do oryginalnego przepisu
na praktykulinarni.com



Smacznych świąt!

**Po prostu
Marta Karpińska
oraz**

**Beata i Igor Grątkowscy,
praktykulinarni.com**

praktykulinarni
przepis to tylko inspiracja