



Wielkanocne inspiracje

MENU

KLASYKI

BABKA WIELKANOCNA	STR. 3
SOS TATARSKI BABCI IRKI	STR. 4
SAŁATKA BABCI IRKI	STR. 5
MAZUREK ORZECHOWY	STR. 7

Z MIĘSEM

KANAPKA Z KACZKĄ	STR. 8
JAJKA ZE SZPARAGAMI	STR. 10

WEGETARIAŃSKIE

PASZTET Z SOCZEWICY	STR. 11
ROLADA ZE SZPINAKIEM	STR. 13

NA SŁODKO

PASCHA TRADYCYJNA	STR. 14
FITSNICKERS BEZ PIECZENIA	STR. 16





Babka Wielkanocna

Składniki

6 jajek, 1,5 szklanki cukru, 1 szklanka mąki tortowej, 1 szklanka mąki ziemniaczanej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, łyżka soku z cytryny, 3/4 szklanki oleju, cukier puder,



Ania

Sposób przygotowania

1. Białka ubijamy z cukrem. Dodajemy roztrzepane żółtka.
2. Dodajemy mąkę z proszkiem, olej, sok z cytryny, miksujemy na wolnych obrotach.
3. Po przelaniu do korytka lub tradycyjnej formy na babkę wstawiamy do piekarnika, temperatura pieczenia 180-190 stopni, czas 45 minut.
4. Po ostudzeniu posypujemy cukrem pudrem.

Sos tatarski Babci Irki



Składniki

pół łyżki chrzanu, pół szklanki gęstej śmietany, pół szklanki majonezu, 1 szklanka ogórków konserwowych, 1 szklanka grzybków marynowanych, 4-5 jaj, cukier, pieprz, sól,

Sposób przygotowania

1. Ugotuj jajka na twardo, po ostygnięciu pokrój w kostkę.
2. Pokrój ogórki konserwowe oraz grzybki marynowane w drobną kosteczkę.
3. Dodaj do tego składników chrzan, majonez i śmietanę oraz przyprawy, wymieszaj.
4. Schłódź w lodówce.



Gosia

Sałatka Babci Irki



Składniki

9-10 ziemniaków średnich, 8-10 jajek, 4 marchewki, 2 duże korzenie pietruszki, 1 średni seler, 6-7 średnich sztuk ogórków kiszonych, 1 por, 1 słoik/puszka groszku, 2 jabłka, 1 duży słoik majonezu, 3-5 łyżek musztardy stołowej lub sarepskiej, sól, pieprz czarny mielony, cukier,

Sposób przygotowania

1. Umyj warzywa (nie obieraj ich).
2. Wrzuć do osolonego wrzątku (marchewkę, ziemniaki, pietruszkę, seler).

Wskazówka:

Możesz wkładać do garnka co 5 min w kolejności w/w (czyli od wrzucenia selera gotować jeszcze 10 min) albo ugotuj od razu całość ok. 30-40 min do miękkości, natomiast warzywa nie mogą się rozgotować, gdy wbijesz nóż w warzywa w celu sprawdzenia ich twardości, musi mieć średni opór.

3. Odcedź warzywa i zostaw odkryte do wystygnięcia.
4. Przystudzone warzywa, obierz i pokrój w drobną kostkę.
5. Osobno ugotuj jajka, odstaw do wystygnięcia, usuń skorupki i pokrój w kostkę.
6. Ogórki kiszone pokrój w drobną kosteczkę i przełóż na sitko, aby odciekły.

Wskazówka:

Możesz wrzucić na to odcedzony groszek, który swym ciężarem przyspieszy "odciek" ogórków.

7. Bardzo drobno pokrój por, w milimetrowe kosteczki.

Wskazówka:

Głównie część białą i trochę zielonego - bardziej miękkiego, twarde odrzuć (możesz zamrozić i wykorzystać na przykład do bulionu).

8. Obierz jabłka i pokrój w kostkę.
9. Wszystko umieść w misce, dodaj majonez, musztardę, sól, pieprz, cukier do smaku i dobrze wymieszaj

Odstaw w zamkniętym pojemniku lub przykrytej misce do lodówki.

Wskazówka:

Sałatka jest najlepsza gdy "przejdzie", kiedy wszystkie smaki połączą się (czyli najwcześniej dzień po zrobieniu). Sałatka jest smaczniejsza, gdy po wyjęciu z lodówki chwilę postoi w temperaturze pokojowej.



Mazurek orzechowy

Składniki

3 jajka, 330 g cukru pudru, 120 g masła, 120 g mąki pszennej, 250 g orzechów włoskich, wafle tortowe,



Natalia

Sposób przygotowania

1. Żółtka ucieramy z 250 g cukru pudru. W czasie ucierania dodajemy małymi porcjami masło. Do dobrze utartej masy dodajemy mąkę pszenną i zmielone orzechy włoskie.
2. Blaszkę do ciasta mazurkowego wykładamy wafkami. Następnie nakładamy ciasto i rozprowadzamy równomiernie.
3. Białka ubijamy na sztywną pianę wraz z 80 g cukru pudru. Przygotowaną pianę nakładamy na ciasto i ozdabiamy na wierzchu orzechami lub suszonymi owocami. Mazurek pieczemy w 180 stopniach.



Obserwuj @zdrowa_pyra

Kanapka z kaczką



Składniki - bułka

10 g drożdży, 50 ml mleka, 5 g miodu, 10 g masła,
250 g mąki, 1 jajko

Składniki - kaczką

2 kaczce udka, 1 łyżeczka masła, 2 jabłka, 80 g konfitury
żurawinowej, rozmaryn, majeranek, sól, pieprz

Składniki - surówka

150 g czerwonej kapusty, 80 g marchwi, 30 g sosu
słodkiego-chili, 20 g majonez,

 Obserwuj @parents.2be

Sposób przygotowania - bułka

1. Mleko delikatnie podgrzej, aby było letnie i dodaj drożdże.
2. Dodaj pozostałe składniki i ugnieć ciasto.
3. Pozostaw na 30 minut do wyrośnięcia.
4. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni.
5. Błat posyp mąką i uformuj bułki na 4 porcje, posmaruj jajkiem i posyp sezamem.
6. Piecz przez 25 minut.

Sposób przygotowania - kaczka

1. Nogi kaczki wysmaruj przyprawami.
2. Polej roztopionym masłem i piecz w naczyniu żaroodpornym skórką do dołu w 180 przez pół godziny.
3. Jabłka przekrój na pół, dodaj po łyżeczce żurawiny do środka i włóż do naczynia. Obróć kaczkę i piecz kolejne pół godziny.
4. W między czasie przygotuj surówkę.
5. Wyjmij mięso i oddziel od kości.

Sposób przygotowania - surówka

1. Marchew zetrzyj na tarce, a kapustę poszatkuj.
2. Całość wymieszaj z sosem.



Amanda



Jajka ze szparagami

Składniki

2 jajka, 4 plastry szynki, 60 g szparagów konserwowych,
2 łyżki majonezu, 10 g szczypiorku



Jagoda

Sposób przygotowania

1. Jajka gotujemy na twardo.
Po ostudzeniu przekrawamy je na pół.
2. Na każdą połówkę jajka umieszczamy szparagi,
następnie owijamy każdą połówkę plastrem szynki.
3. Jajka w szynce dekorujemy majonezem
i posypujemy posiekanym szczypiorkiem.

Pasztet wegetariański



Składniki

200 g marchwi, 150 g cebuli, 300 g czerwonej soczewicy, 2 jajka, 100 g kaszy jaglanej, 20 g oliwy z oliwek, 1 - 1,5 łyżki mąki ziemniaczanej/kaszy manny, 1 łyżki bułki tartej, sól pieprz, czerwona papryka, kmin rzymski, ziele angielskie, liść laurowy, jałowiec

Sposób przygotowania

1. Soczewicę dokładnie opłucz pod strumieniem wody. Przerzuć ją do garnka i gotuj do miękkości (na tę ilość początkowo wlej 2 szklanki wody, ale zwracaj uwagę czy nie trzeba jej dolać).
2. Kaszę jaglaną ugotuj wg instrukcji na opakowaniu.



Paulina

3. Marchew oczyścić, obierz i zetrzyj na tarce.
4. Cebulę drobno pokrój, przesmaż ją na łyżce oleju i dorzuć do niej startą marchewkę, ziele angielskie, liść laurowy i jałowiec.
5. Połącz ze sobą ugotowaną soczewicę, ugotowaną kaszę jaglaną, przesmażoną marchewkę z cebulą (wyciągnij z nich liść laurowy, ziele angielskie i jałowiec).
6. Dodaj jajka i jeśli konsystencja jest zbyt rzadka to dosyp kaszę mannę/mąkę ziemniaczaną.
7. Przypraw solą, pieprzem, czerwoną papryką i kminem rzymskim.
8. Formę posmaruj pozostałą łyżką oliwy i posyp bułką tartą. Wyłóż masę na blachę i piecz w piekarniku nagrzanym do 190 *C (bez termoobiegu) około 90 minut.

Wskazówka:

Świetnie pasuje z cierpką konfiturą z żurawiny albo słodsza z malin.



Obserwuj @pani.od.dietetyki

Rolada szpinakowa



Składniki

1 opakowanie szpinaku (może być mrożony), 3 jajka, 200 g wędzonego łososa, serek śmietankowy, chrzan, sól, pieprz, gałka muszkatułowa, koperek

Sposób przygotowania

1. Szpinak blendujemy razem z żółtkami, solą, pieprzem i gałką na jednolitą masę.
2. W oddzielnym naczyniu ubijamy białka na sztywną pianę, dodajemy ją do masy szpinakowej.
3. Blachę z piekarnika wykładamy papierem do pieczenia i delikatnie nawilżamy olejem. Wylewamy masę, starając się utrzymać kształt prostokąta.
4. Pieczemy około 15 minut w temperaturze 180 stopni. W międzyczasie mieszamy serek śmietankowy z chrzanem.
5. Po ostygnięciu wykładamy warstwami: serek, łosoś i koperek. Gotową roladę zawijamy w folię i wkładamy na kilka godzin do lodówki.

Pascha tradycyjna



Składniki

2 litry mleka (mleko świeże, czyli takie, które w sklepie będzie stało w lodówce), 500g kwaśnej śmietany 18%, 6 jajek, kostka masła, 100 g ksylitolu, jedna laska wanilii (lub paczka cukru wanilinowego albo kilka kropel ekstraktu waniliowego), bakalie - wedle uznania, 100-150 g

Do przygotowania paschy potrzebować będziesz również: dużego garnka, małego sitka lub łyżki cedzakowej/innego podobnego narzędzia do wyławiania sera, dużego sitka, miski i gazy (do kupienia w aptece) do odsączania, miksera lub różgi do ucierania.

Uwaga!

Przygotowanie paschy od zera trwa mniej więcej dwa dni. Jeśli więc chcesz podać ją podczas niedzielnego, wielkanocnego śniadania, to całą zabawę zacząć najlepiej już w Wielki Piątek!

Sposób przygotowania

1. Dzień pierwszy:

Wlej mleko do dużego garnka i zagotuj na wolnym ogniu, sprawdzając co jakiś czas, czy nie kipi. W międzyczasie roztrzep jaja i wymieszaj je ze śmietaną. Kiedy mleko zacznie się gotować, powoli wlej do niego mieszaninę jaj i śmietany. Obserwuj gotującą się masę, mieszając ją co jakiś czas. W międzyczasie przygotuj miskę, na której umieść duże sitko, a w nim rozłóż gazę.

Gotowanie powinno trwać ok. 5-10 minut. W tym czasie na powierzchnię zaczyniesz wypływać ser. Kiedy zobaczysz, że jest go już sporo i nie rozpoznasz w garnku mieszaniny mleka, śmietany i jaj, zacznij wyławiać kawałki sera i umieszczaj je na przygotowanej wcześniej gazie. Ser odstaw do ostudzenia, a następnie przykryj talerzykiem, na talerzyku postaw coś w miarę ciężkiego i odstaw wszystko do lodówki na całą noc. W tym czasie z sera odsączy się serwatka.

2. Dzień drugi:

Masło wyjmij z lodówki i daj mu trochę czasu – niech ociepli się do temperatury pokojowej. W międzyczasie przygotuj laskę wanilii (jeśli jej używasz) – rozetnij ją wzdłuż i delikatnie wyciągnij miąższ. Następnie pokrój masło w małe kawałki, dodaj ksylitol i utrzyj składniki razem na puszystą masę. Pod koniec ucierania dodaj miąższ z wanilii (lub cukier wanilinowy albo aromat waniliowy – w zależności z czego korzystasz).

Stopniowo dodawaj wyciągnięty uprzednio z lodówki ser (jeżeli dzień wcześniej wyłowione zostały większe kawałki, to możesz je teraz trochę rozdrobnić) ucierając na jednolity krem, potem dodaj do całości bakalie i delikatnie wymieszaj masę łyżką. Następnie wyłóż gazą małą lub średnią miskę (w zależności od ilości przygotowanej masy) i na gazę wylej przygotowany krem. Podobnie jak dzień wcześniej, przykryj miskę talerzem i odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc. Dzięki temu krem stężeje.

3. Dzień trzeci:

Paschę wyłóż na talerz spodem (czubkiem) do góry. Tak przygotowaną potrawę możesz już podać na stół. Zanim to zrobisz możesz też jeszcze udekorować deser bakaliami, wedle uznania. Pamiętaj, aby nie w pełni zjedzoną paschę zawsze przechowywać w lodówce pod przykryciem.



Nina

Fitsnickers bez pieczenia



Składniki - spód

150 g daktyli suszonych, 1,5 szklanki wiórków kokosowych,
1 łyżka oleju kokosowego

Składniki - środek

3/4 szklanki kaszy jaglanej, 1,5 szklanki wody, 530 ml
mleka kokosowego, 4 łyżki musu kokosowego, 3 łyżki
cukru kokosowego

Składniki - polewa

5 łyżek masła orzechowego, 270 ml mleka kokosowego,
1 łyżka cukru kokosowego, szczypta soli

 Obserwuj @doprawiamy

Sposób przygotowania - spód

1. Daktyle zalej wodą i poczekaj 10-15 minut.
2. Gdy zmiękną, odsącz je i dodaj wiórki kokosowe oraz olej.
3. Wszystko zblenduj, jeżeli masa jest zbyt gęsta możesz dolać wody po daktylach.
4. Gładką masę przełóż na blachę i rozłóż równomiernie po całości, dociskając ją do spodu.

Sposób przygotowania - środek

1. Kaszę jaglaną zalej wodą i gotuj na dużym ogniu.
2. Gdy zacznie wchłaniać płyn dolej mleko kokosowe (400 ml).
3. Gotuj jeszcze 10 minut, aż kasza będzie wilgotna, a mleko i woda zostaną wsiąknięte.
4. Pozostaw do ostudzenia.
5. Gdy całość będzie już letnia, dodaj mus, cukier i resztę mleka kokosowego.
6. Wszystko zblenduj. Gładką masę wylej na wcześniej przygotowany spód.

Sposób przygotowania - polewa

1. W garnuszku podgrzej masło orzechowe i cukier kokosowy.
2. Poczekaj, aż składniki się upłynią, a potem dolej mleko kokosowe.
3. Wszystko wymieszaj i pozostaw na ogniu do połączenia składników.
4. Na końcu dodaj szczyptę soli.
5. Polej ciasto i wstaw do lodówki na minimum 1 godzinę.



Zdrowych, spokojnych Świąt w gronie najbliższych życzy zespół Vitalia.pl