



Krem z pieczonych buraków

SKŁADNIKI (NA 5-6 PORCJI):

- 1 kg czerwonych buraków
- 3 łyżki masła
- 3 łyżki octu balsamicznego
- 3 łyżki cukru
- 1 łyżka octu jabłkowego
- sól i pieprz
- 3 l wywaru jarzynowego

SPOSÓB WYKONANIA:

Buraki pieczemy w piekarniku, po czym obieramy i kroimy w drobne kawałki. Zalewamy wywarem, zagotowujemy, a następnie miksujemy na gładką, jednolitą masę. Na koniec doprawiamy octem, cukrem, solą i pieprzem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Barszcz to jedna z najczęściej podawanych zup na polskich stołach. Przygotowanie zupy z buraków w formie kremu jest oryginalnym pomysłem na niezwykle zdrową, sycącą i smaczną potrawę, bogatą w błonnik, żelazo i kwas foliowy. Dodatkowo zawarta w burakach betanina (czerwony barwnik) działa antybakteryjnie, przeciwnowotworowo oraz ochronnie na komórki wątrobowe. Krem z pieczonych buraków nie jest kaloryczny, ale zawiera stosunkowo dużo sacharozy (jej źródłem są zarówno dodany cukier, jak i buraki). Jedna porcja (300 ml) zupy to 54 kcal i 9 g sacharozy. Liczbę kalorii pochodzących z cukru możemy zmniejszyć wykorzystując do osłodzenia zupy sok jabłkowy.



NACZYNIE ŚREDNIE

Wywar ugotujesz i zmiszujesz w naczyniu średnim. Satynowane wewnątrz jest bardzo trwałe i odporne na zadrapania. Zupę możesz podawać bezpośrednio z naczynia, ustawiając je na pokrywce. W ten sposób ochronisz stół przed zniszczeniem.



Zapiekanka ziemniaczana z suszonymi grzybami

SKŁADNIKI (NA 6-7 PORCJI):

- 250 ml śmietany
- 50 g suszonych ugotowanych grzybów
- sól, pieprz
- 1,5 kg obranych ziemniaków
- 3 gałązki rozmarynu
- 30 g masła
- 1 gałka muskatołowa
- 2 ząbki czosnku
- 30 g pudru grzybowego (suszone grzyby zmielone z bułką tartą)

SPOSÓB WYKONANIA:

Błaszke smarujemy masłem i wysypujemy pudrem grzybowym (patrz przepis na str. 57). Zagotowujemy śmietankę z suszonymi grzybami, startą gałką muskatołową i rozmarynem, doprawiamy solą i pieprzem. Ziemniaki kroimy w plastry szerokości 0,5 cm. Zalewamy śmietanką i dokładnie mieszamy. W przygotowanej blaszce układamy plastry ziemniaków, doprawiamy posiekanymi grzybami. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C przez ok. godzinę.



KOMENTARZ DIETETYKA

Potrawa ta dowodzi, że wykorzystując odpowiednie dodatki i przyprawy, nawet z pospolitych ziemniaków można wyczarować danie, które zaskakuje ciekawym smakiem. Jeśli chodzi o wartość odżywczą, to zapiekanka ziemniaczana z suszonymi grzybami wyróżnia się przede wszystkim wysoką zawartością skrobi i potasu. Ilość zawartego w niej tłuszczu uzależniona jest od rodzaju użytej śmietany. Jeśli nie chcemy, aby danie było zbyt tłuste, dodajmy śmietaną o zawartości tłuszczu nie większej niż 18 proc. Z racji niskiej zawartości białka zapiekanka ta może znaleźć zastosowanie w diecie osób, które ze względów zdrowotnych (choroby nerek i wątroby) muszą ograniczyć jego spożycie.



ZESTAW SZTUĆCÓW ESILE

Ten oryginalny komplet sztućców wykonany jest ze szlachetnej stali nierdzewnej chromowo-niklowej. Ze względu na intrygujące proporcje i wyszukane geometryczne kształty, jest to propozycja dla osób, które lubią się wyróżniać. W 39-elementowym zestawie jest 6 kompletów sztućców stołowych i deserowych, widelec i łyżka do serwowania oraz łyżka wazowa.



Filet z pstrąga faszerowany warzywami

SKŁADNIKI (NA 2 PORCJE):

- 1 pstrąg
- 4 plastry grillowanej cukinii
- 4 listki bazylii
- 4 łyżki brunoise warzywnego (bardzo drobna kostka)
- 4 liście pora
- sól i pieprz
- cytryna

SPOSÓB WYKONANIA:

Pstrąga nacinamy od grzbietu i wycinamy ości. Doprawiamy solą i pieprzem oraz startą skórką cytryny. Liście pora sparzamy we wrzątku przez ok. 30 s. Warzywa dusimy na oliwie z dodatkiem wody, skórki z cytryny i posiekanej bazylii. Na jednym filecie ryby układamy przesmażone warzywa i listki bazylii. Następnie przykrywamy drugim i zawijamy wszystko w liście pora. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 160°C przez ok. 10 min. Podajemy z grillowaną cukinią i czarnym kruszonym pieprzem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Danie to jest doskonałą propozycją dla osób, którym zależy, aby świąteczny obiad był smaczny, lekki i zdrowy. Przygotowanie go jest szybkie i proste – nie wymaga ani dużego doświadczenia kulinarnego, ani wyszukanych składników. Zawiera bardzo mało tłuszczu, ponieważ pieczenie w piekarniku eliminuje konieczność jego dodania, a poza tym sama ryba jest chuda. Mięso pstrąga jest bogate w białko, witaminę B12 (niewielki kawałek ryby wystarczy, aby pokryć średnie dzienne zapotrzebowanie), B2, PP oraz D. Dodatek warzyw i przypraw podnosi walory dietetyczne potrawy, wzbogaca ją smakowo i kolorystycznie. Z takich pomysłów na obiad powinniśmy czerpać inspirację nie tylko od święta, ale też na co dzień.



MAŁA PATELNA

Na małej patelni Philipiak podsmażysz warzywa. Jej grube dno równomiernie nagrzewa się i utrzymuje temperaturę. Smażone dania nie przywierają i nie przypalają się.



Suflet czekoladowy z kaszą gryczaną

SKŁADNIKI (NA 6 PORCJI):

- 50 g ugotowanej kaszy gryczanej
- 100 g gorzkiej czekolady
- pół łyżeczki mąki pszennej
- 4 jaja
- 60 g masła
- 4 łyżki cukru pudru
- foremki do pieczenia sufletu lub filiżanki

SPOSÓB WYKONANIA:

Masło rozpuszczamy z czekoladą na łaźni wodnej. Żółtka oddzielamy od białek i ucieramy je z potową cukru. Dodajemy do nich czekoladę. Białka ubijamy na pianę i dodajemy do masy. Delikatnie mieszamy. Kaszę oprószamy mąką i dodajemy do masy czekoladowej. Foremki do pieczenia smarujemy masłem i posypujemy cukrem. Napełniamy je masą z kaszy gryczanej. Pieczemy 10-15 minut w piekarniku nagrzanym do 190°C. Upieczone suflety schładzamy i dekorujemy cukrem pudrem.



KOMENTARZ DIETETYKA

Suflet z kaszy gryczanej z czekoladą to dość kaloryczny deser. Przyrządzając z podanej ilości składników 6 porcji, każda z nich będzie dostarczać około 271 kcal, 10 g białka, 18 g tłuszczów, 257 mg cholesterolu (dla osób zdrowych nie ma to dużego znaczenia, ale dla tych z miażdżycą to 130 proc. dziennej normy) i 17 g węglowodanów, z czego 70 proc. to cukier. To sporo, ale większość popularnych ciast, jakimi raczymy się na co dzień przy kawie, zawiera porównywalną ilość cukru i jednocześnie mniej cennego białka. Trzeba również dodać, że suflet ten dostarcza sporej ilości składników mineralnych, takich jak magnez, żelazo i cynk oraz witamin A, D, B2, B12 i kwasu foliowego. Te walory odżywcze deser zawdzięcza głównie jajkom oraz gorzkiej czekoladzie, której dodatkowo przypisuje się właściwości poprawiające nastrój. Po takim deserze powinniśmy być syci i w dobrym humorze.



ZESTAW KAWOWY MODERNO

Nowoczesny serwis o prostych i białych formach odzwierciedla piękno i funkcjonalność, nie tracąc nic z elegancji i indywidualizmu. Linia Moderno to najwyższej klasy porcelana Fine Bone China. Zestaw składa się z 6 filiżanek i talerzyków, dzbanka z pokrywką, cukiernicy i mlecznika.



Cukierki ganache

SKŁADNIKI:

- 400 g czekolady gorzkiej
- 200 g słodkiej śmietanki
- cukier puder lub posiekane orzechy do dekoracji

SPOSÓB WYKONANIA:

Gotujemy śmietankę, zdejmujemy z ognia, powoli dodajemy czekoladę. Studzimy, formujemy małe cukierki i dekorujemy w cukrze pudrze lub orzechach.



KOMENTARZ DIETETYKA

Ganache to francuska nazwa polewy przyrządzanej z czekolady i śmietanki. Aby uzyskać smarowną konsystencję, zwykle miesza się te składniki w proporcji 1:1. Zwiększając dwukrotnie ilość czekolady otrzymujemy masę, która po ostudzeniu jest znacznie gęstsza i nadaje się do formowania cukierków. Deser ten będzie posiadał wszystkie wady i zalety czekolady, a więc dużo kalorii, tłuszczu, ale i sporo składników mineralnych, zwłaszcza magnezu, który jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania mięśni (w tym mięśnia sercowego) oraz układu nerwowego (niedobór magnezu sprzyja zaburzeniom nastroju i większej podatności na stres). Podana ilość składników wystarczy na przyrządzenie 50 cukierków. Dwa takie cukierki to około 100 kcal, 6 g tłuszczu i 27 mg magnezu, co stanowi 9 proc. dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Do cukierków ganache, jak i innych słodkości, w których głównym składnikiem jest czekolada, warto wybierać czekoladę o jak najwyższej zawartości kakao. To zapewni przygotowanym deserom możliwie największą wartość żywieniową.



MAŁE NACZYNIE

Ugotuj śmietankę i wymieszaj z czekoladą w naczyniu małym. Satynowane wnętrze jest idealne w czyszczeniu oraz odporne na zadrapania, dzięki czemu możesz swobodnie miksować w nim składniki deserów. Uchwyty wykonane z bezpiecznych w użytkowaniu materiałów termoizolacyjnych zawsze pozostają chłodne.

