

CARE4Diabetes

Przepisy na święta



Dofinansowane przez
Unię Europejską



CARE4
DIABETES
Joint Action

ROLADA SZPINAKOWA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

SKŁADNIKI

- 250 g szpinaku mrożonego
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 ząbek czosnku
- 2 jajka
- 1 płaska łyżka mąki orkiszowej
- ½ serka śmietankowy typu Almette
- 1 łyżka chrzanu
- 100 g wędzonego łososia
- Koperek posiekany
- Sól, pieprz, gałka muskatołowa

Szpinak usmaż z czosnkiem na łyżce oleju rzepakowego. Dopraw solą, pieprzem i gałką. Do ostudzonego szpinaku dodaj roztrzepane żółtka z mąką. Białka ubij na sztywną pianę i wymieszaj ze szpinakiem. Formę 20x30 cm wyłóż papierem do pieczenia. Piecz 10 min w temp 175°C. Od razu po upieczeniu wyłóż na ściereczkę i odklej papier. Odstaw do ostygnięcia.

Serek wymieszaj z chrzanem i rozsmaruj na roladzie wzdłuż jednego boku. Następnie ułóż plasterki łososia. Ciasto zawiń ciasno w roladę i owiń folią.

Włóż do lodówki na co najmniej 2 godziny.



NISKOWĘGLOWODANOWE „KROKIETY”

SKŁADNIKI NA CIASTO

- 2 jajka
- 40g mascarpone
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- szczypta soli
- szczypta pieprzu

Jajka zmiksuj z mascarpone, oliwą, solą i pieprzem i smaż na patelni beztłuszczowej na cienkie naleśniki. Odstaw do schłodzenia.

SKŁADNIKI NA FARSZ

- 1 szklanka kapusty kiszzonej
- 1/4 kostki wędzonego tofu
- 2 garści pieczarek
- 1/4 cebuli
- szczypta soli, pieprzu i majeranku

Kapustę poszatkuj na mniejsze kawałki. Cebulę posiekaj w drobną kostkę. Pieczarki oczyść i pokrój w drobną kostkę. Tofu zetrzyj na tarce.

Na patelni rozgrzej 2 łyżki wody. Dodaj posiekaną cebulkę, tofu, pieczarki, sól, pieprz i podduszaj przez ok. 6-7 minut na dużej mocy palnika. Następnie dodaj kapustę i podduszaj ponownie przez ok 5 minut. Dopraw majerankiem. Przygotowanym farszem wypełnij przygotowane wcześniej naleśniki i zawiń na krokiety.

SKŁADNIKI NA PANIERKĘ

- 1/3 szklanki napoju roślinnego bez cukru, np. migdałowego/sojowego
- 4 łyżki mąki migdałowej

Przygotowane krokiety obtocz w napoju roślinnym i następnie w mące migdałowej. Ułóż przygotowane krokiety na blaszce do pieczenia i piecz w nagrzanym do 180°C piekarniku do delikatnego zarumienienia.



NISKOWĘGLOWODANOWA SAŁATKA JARZYNOWA

SKŁADNIKI

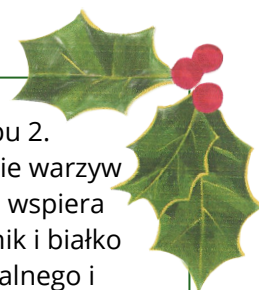
- 80 g selera
- 80 g marchwi
- 80 g pietruszki
- 80 g groszku konserwowego (lub ugotowanych brokułów)
- 1 czerwona cebula
- 7 jajek ugotowanych na twardo
- 3-4 kiszone ogórki
- 3-4 łyżki ugotowanej zielonej soczewicy
- 2 łyżki jogurtu greckiego pomieszanego z majonezem light (lub majonezem z awokado) i musztardą
- sól, świeżo mielony pieprz
- Opcjonalnie: garść szczypiorku

Warzywa (marchew, seler i pietruszkę) ugotuj al dente, aby zachować niski indeks glikemiczny. Ostudzone warzywa pokrój w kostkę razem z jajkami, cebulką i ogórkami. Połącz majonez z jogurtem oraz musztardą i dodaj do reszty składników. Dopraw do smaku solą i pieprzem.



Wskazówki

Ta niskowęglowodanowa sałatka jarzynowa to świetny wybór dla osób z cukrzycą typu 2. Zmniejszona ilość marchewki i groszku obniża zawartość węglowodanów, a gotowanie warzyw (seler, marchew, pietruszka) al dente pomaga utrzymać niższy indeks glikemiczny, co wspiera kontrolę stężenia cukru we krwi. Dodatek zielonej soczewicy wzbogaca danie o błonnik i białko roślinne, a jajka dostarczają pełnowartościowego białka. Zastosowanie jogurtu naturalnego i majonezu light obniża kaloryczność sałatki, przy zachowaniu pełnego smaku.



RYBA PIECZONA W MIGDAŁOWEJ PANIERCE

SKŁADNIKI (6 PORCJI)

- 600g dorsza / łososia
- 1 jajko
- 4 łyżki płatków z migdałów
- sól i pieprz
- 1 brokuł
- 2 pietruszki
- plaster selera korzeniowego
- 1 łyżeczka oliwy
- 1 łyżeczka mascarpone
- sól, pieprz, bazylija suszona
- 2 garści rukoli
- 1 plaster sera feta

Rybę pokrój w mniejsze kawałki, oprósz solą, pieprzem, obtocz w jajku i płatkach z migdałów. Wyłóż na blaszkę do pieczenia i piecz w 180 °C przez ok. 30 minut.

Brokuł razem z obraną pietruszką i selerem ugotuj na parze. Następnie zmiksuj bardzo dokładnie blenderem razem z oliwą, mascarpone i przyprawami na gładkie puree. Wyłóż puree na duże naczynie.

Na przygotowane puree wyłóż rukolę i przygotowaną rybę. Całość posyp pokruszonym serem feta.



WSKAZÓWKI NA ŚWIĘTA



W przepisach na ciasto zamiast cukru użyj ksylitolu lub erytrytolu, a także zmniejsz ilość substancji słodzącej o połowę względem tego, co znajduje się w przepisie.

Wybieraj przepisy na bazie twarogu, serków wiejskich, skyrów, jogurtów greckich czy mascarpone.



Tradycyjną kruszonkę możesz zastąpić siekanymi orzechami lub kruszonką z mąki migdałowej czy kokosowej z dodatkiem ksylitolu lub erytrytolu zamiast cukru.

W ciastach, które w spodzie mają biszkopty czy herbatniki, całkowicie pominiemy ten dodatek - sernik spokojnie upiecze się bez spodu.



Ciasto zjedz jako deser po posiłku bogatym w warzywa i białko, np. po porcji dorsza z naszego przepisu, dzięki czemu glikemia będzie bardziej stabilna.

Postaraj się, aby kolacja wigilijna wyglądała jak codzienna kolacja. Co to oznacza? Podczas spotkań przy stole często posiłek rozwlekany jest na kilka godzin ciągłego podjadania. Postaraj się nałożyć na swój talerz porcję jedzenia, którą chcesz zjeść i potraktować to jak swój normalny posiłek.



Po kolacji warto wstać na chwilę od stołu i przejść się na spacer, jeśli nie będzie to spacer na dworze to każde wstanie z krzesła, schylenie się do zmywarki, pójście do kuchni po szklankę wody będzie wciąż aktywować Twoje mięśnie i „zmotywuje je” do spalania glukozy.

Podczas gotowania świątecznych potraw staraj się nie podjadać - możesz przyjąć strategię próbowania wszystkich dań w okolicy swojego posiłku.

