



e- KUCHNIA ZSHG

2017 r, Nr 14

SEZAM –WŁAŚCIWOŚCI.....	2
STEWIA ZAMIAST CUKRU-DLACZEGO WARTO?	3
PRZEPIS NA COŚ SŁODKIEGO	4
ZDROWE POTRAWY	7
KRZYŻÓWKA	12

Sezam –właściwości

Sezam, czyli jedna z najstarszych uprawianych przez człowieka roślin oleistych, daje nasiona, których wartości odżywcze, właściwości oraz zastosowanie w kuchni i kosmetyce są naprawdę imponujące.

Nasiona sezamu:

- wspomagają spalanie tłuszczów czym pomagają w odchudzaniu
- wspomagają zasypianie i podnoszą jakość snu
- są bardzo dobrym źródłem białka
- wspomagają układ nerwowy i układ odpornościowy
- wzmacniają włosy i paznokcie
- pomagają walczyć z trądzikiem



Stewia zamiast cukru- dlaczego warto?

Naturalny słodzik ze stewii to zdrowa alternatywa dla cukru czy sztucznych słodzików. Radzimy, jak najlepiej posłodzić stewią, żeby było słodko i bez kalorii.

Stewia, roślina pochodząca z Paragwaju, zawiera w swoich liściach substancje nawet kilkaset razy słodsze od cukru. Nie są one przyswajane przez nas, dlatego nie dostarczają żadnych kalorii i mają prawie zerowy indeks glikemiczny.

Stewia była przez wieki używana przez Indian z Ameryki Południowej, obecnie stewia podbija serca i podniebienia Europejczyków.



Przepis na coś słodkiego

Pieczone jabłka z żurawiną

Składniki:

ok. 6-8 jabłek

odrobina cynamonu, cukru (opcjonalnie)

żurawina do podania

Sposób wykonania:

Jabłka przecinamy na pół i usuwamy gniazda nasienne. Układamy w formie do pieczenia lub na papierze do pieczenia na dużej blaszce/kratce piekarnika. Jabłka możemy oprószyć cukrem lub cynamonem, ale nie jest to konieczne. Pieczemy 30 minut w 180°C. Podajemy z żurawiną.

Owocowe crumble fit

Składniki:

400 g owoców (mogą być mrożone) najlepiej leśne (maliny, jagody, porzeczki, ale też dobre będą truskawki czy wiśnie)

90 g kaszy jaglanej + 200 ml wody

90 g wiórków kokosowych

1/3 łyżeczki cynamonu

1 łyżeczka oleju kokosowego lub oleju/oliwy

1 łyżka syropu z agawy

Sposób wykonania:

½ szklanki kaszy jaglanej zalewamy wodą i dodajemy szczyptę soli, gotujemy aż kasza wchłonie płyn. Kaszę łączymy z wiórkami kokosowymi, cynamonem i olejem. Owoce wrzucamy do formy, polewamy syropem z agawy, a następnie nakładamy małe "kęsy" kruszonki z kaszy. Zapiekamy w temperaturze 180°C przez 30 minut.

Babeczki dla zapracowanych

Składniki:

2 szklanki mąki pszennej

1 szklanka mleka

1/3 szklanki oleju

1/3 szklanki cukru pudru

1 jajo

2 łyżki kakao

trochę posiekanej czekolady

1/2 szklanki żurawiny (mogą być rodzynki, daktyle itd.)

opcjonalnie 50 g lub więcej posiekanej gorzkiej czekolady

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki wrzucamy do miski. Mieszamy łyżką. Nakładamy do formy wyłożonej papierem i pieczemy 17 minut w nagrzanym do 180°C piekarniku.

Sernik cytrynowy

Spód:

150 g maślanych herbatników
4 łyżki roztopionego masła
skórka otarta z 1 cytryny

Masa serowa:

500 g twarogu półtłustego
200 g mascarpone
60 g cukru pudru
sok z 1,5 cytryny
3 łyżki mąki
3 jaja
100 ml śmietany 12% lub 18%
3 łyżki cukru pudru
200 ml wody
200 g cukru
2 cytryny (pokrojone w plastry)

Sposób wykonania:

Herbatniki kruszymy, a następnie dodajemy do nich skórkę z cytryny i roztopione masło. Na dno tortownicy (20 cm) kładziemy papier do pieczenia. Wykładamy masę herbatnikową.

Mikserem ucieramy twaróg i cukier puder przez 2-3 minuty. Kiedy masa będzie gładka dodajemy mascarpone i mąkę. Po dokładnym wymieszaniu dodajemy po jednym jajku. Na koniec wlewamy sok z cytryny i całą masę wylewamy na spód z ciastek. Pieczemy wszystko 15 minut w temperaturze 175°C.

Potem zmniejszamy temperaturę do 120 °C i pieczemy jeszcze przez 90 minut.

Cukier puder mieszamy ze śmietaną. Kiedy sernik się upiecze, smarujemy jego wierzch powstałą masą i pieczemy przez 15 minut w temperaturze 190 °C. Po tym czasie studzimy je i wstawiamy do lodówki na 6 godzin.

Następnie przygotowujemy dekoracje sernika. Do garnka o grubym dnie wsypujemy cukier i rozpuszczamy go w wodzie. Kiedy wszystko zacznie wrzeć, wrzucamy tam cytryny i gotujemy przez 20 minut na średnim ogniu. Następnie wyjmujemy cytryny i odsączamy. Kiedy wystygną, możemy nimi udekorować wierzch ciasta.

Zdrowe potrawy

Salatka z fasolką

Składniki:

1 średniej wielkości kapusta pekińska,
200-250 g fasoli czerwonej (ugotowanej, bądź z puszki),
pęczek zielonej pietruszki,

na „sos”:

2 szt. awokado,
kilka łyżek oliwy z oliwek,

odrobina soku z cytryny,
2-3 łyżeczki syropu klonowego,
odrobina octu balsamicznego,
sól himalajska lub morska.

Sposób wykonania:

1. Kapustę kroimy i mieszamy z fasolą oraz posiekaną natką pietruszki.
2. Przygotowujemy sos: wewnątrz awokado rozgniatamy widelcem, dodajemy sok z cytryny, oliwę, syrop klonowy, ocet i sól. Wszystko bardzo dokładnie mieszamy, a następnie łączymy z sałatką.

Szparagi pieczone

Składniki:

2 pęczki szparagów (w dowolnym kolorze)
10 dag masła
4 jaja
sól do smaku

Sposób wykonania:

Szparagi obieramy- zaczynając obieranie około 6 cm od czubka, odcinamy stwardniałe końcówki.
Masło dzielimy na pół, kroimy w kostkę.
Dużą, nieprzywierającą blachę smarujemy masłem i wykładamy połowę kostek masła. Do blachy wkładamy szparagi, lekko solimy. Układamy na nich pozostałe

masło. Wstawiamy do gorącego piekarnika i pieczemy przez 5 minut. Wyjmujemy z piekarnika, przewracamy na drugą stronę. Wstawiamy ponownie do piekarnika na 3 minuty. Wyjmujemy ponownie, delikatnie wbijamy do nich jaja. Lekko solimy. Wstawiamy do piekarnika i zapiekamy 2-3 minuty- białko powinno się ściąć, a żółtka pozostać płynne.

Makaron z cukinii w sosie śmietanowo-serowym

Składniki:

1 kg małych cukinii (5-7 sztuk)

250 ml śmietanki

10 dag sera pleśniowego (typu rokpol lub roquefort)

3 ząbki czosnku

1/2 łyżki masła

sól

świeżo zmielony czarny pieprz

do podania:

świeżo starty parmezan

pomidorki koktajlowe

Sposób wykonania:

Umyte i osuszone cukinie kroimy na cienkie plastry- najłatwiej zrobić to za pomocą szerokiej obieraczki do warzyw. Pierwsze plastry- czyli samą skórkę

odrzucamy, nie kroimy też środkowych pasków z nasionami- nie są wartościowe.

Czosnek kroimy na cienkie plasterki. Ser pleśniowy kroimy na drobną kostkę.

Cukinie gotujemy na parze przez 3-4 minuty- powinna pozostać jędrna i zachować swój kolor. Na dużej patelni rozgrzewamy masło, dodajemy czosnek, smażymy mieszając przez pół minuty, aż lekko się zeszkli. Dodajemy śmietankę, ser, doprawiamy pieprzem i solą. Mieszamy, doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy płomień i gotujemy na średnim ogniu, nie przerywając mieszania, aż ser się roztopi.

Ugotowaną cukinię przekładamy do sosu, mieszamy dokładnie, odstawiamy na 2-3 minuty. Nakładamy porcje "makaronu" cukiniowego na talerze, dekorujemy pomidorkami (jeśli są większe kroimy je na pół) i posypujemy startym parmezanem.

Łosoś w cieście francuskim

Składniki

500 g łososia

2 łyżki masła klarowanego

por

pietruszka

sól, pieprz czarny

natka pietruszki

cytryna

1 opakowanie ciasta francuskiego

żółtko

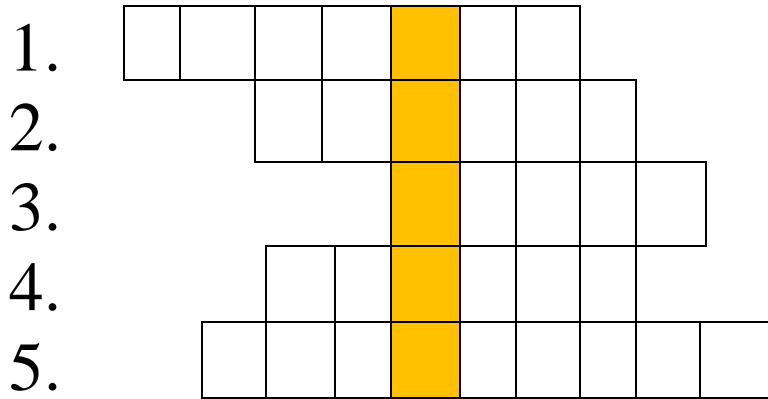
płatki papryki

Sposób wykonania:

1. Korzeń pietruszki myjemy, obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Por nacinamy na krzyż ale nie do końca. Dokładnie płuczemy i kroimy. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz i przesmażamy por z pietruszką, aż zmiękną. Przekładamy do miseczki i studzimy. Na tej samej patelni smażymy rybę doprawioną z obu stron solą, czarnym pieprzem oraz suszoną natką pietruszki.

2. Rybę przesmażamy chwilę na mocno rozgrzanej patelni, aż się zarumieni. Rozwijamy płat ciasta francuskiego. Na jednej połowie wykładamy przesmażony por z pietruszką. Na nim układamy rybę. Skrapiamy sokiem z cytryny i przykrywamy pozostałą częścią pora. Tak przygotowaną rybę przykrywamy drugą połową ciasta francuskiego. Brzegi ciasta zlepiamy dociskając widelcem i tworząc wzór na rantach. Ciasto smarujemy żółtkiem i posypujemy płatkami papryki (lub makiem, siemieniem lnianym itp.). Pieczemy w temperaturze 200 °C przez około 15 minut do zarumieniania ciasta.

Krzyżówka



1. Sezam należy do roślin...
2. Zamiast cukru...
3. Liczba indeksu glikemicznego w stewii wynosi...
4. Nasiona sezam są dobrym źródłem...
5. Sezam ma m.in. zastosowania w kuchni oraz...

Opracowała:
Paulina Grądalska 3 BK