

PRZEKĄSKI SYLWESTROWE



ZDROWE PRZEKĄSKI NA SYLWESTRA?

Oczywiście, że tak! Sylwester tuż-tuż, więc, zamiast czekać na noworoczne postanowienia, zacznij wprowadzać zdrowe nawyki już teraz! W tym e-booku znajdziesz inspirujące przepisy na lekkie, zdrowe przekąski, które są nie tylko smaczne, ale i pełne witamin, wartości odżywczych oraz ciekawych smaków. Dzięki nim możesz cieszyć się zdrowszym i lżejszym świętowaniem, bez rezygnacji z ulubionych potraw. Zaskocz swoich gości kolorowymi, apetycznymi przekąskami, które nie tylko ozdobią sylwestrowy stół, ale też będą inspiracją na Nowy Rok pełen zdrowych wyborów!



Pasta z czerwonej fasoli z miętą



Składniki:

Pasta

- 1 puszka czerwonej fasoli
- 70 g suszonych pomidorów w oliwie
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- przyprawy: kilka liści świeżej mięty pieprzowej, sól, czubryca, bazylija

Nachosy

- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 2 sztuki tortilli pełnoziarnistej
- przyprawy: sól, mielona papryka słodka, mielona papryka chili

Przygotowanie

Umieść w wysokim naczyniu suszone pomidory, czosnek, fasolę, miętę i oliwę, a następnie zmixuj na gładką masę. Dopraw do smaku solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Przed podaniem pokrój dowolne warzywa w słupki i przygotuj nachosy. Pokrój pełnoziarnistą tortillę na trójkąty. Wymieszaj je z olejem, solą, mieloną słodką papryką i chili. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w 180°C przez 10–15 minut, aż nachosy będą chrupiące.

Pieczona chrupiąca ciecierzycza

Składniki:

- 2 puszki ciecierzycy konserwowej
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 2 łyżeczki wędzonej papryki, 2 łyżeczki suszonego tymianku

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Odcedź i optucz ciecierzycę na sicie, a następnie osusz na ręczniku papierowym. Przesyp do miski, dodaj oliwę i przyprawy, po czym dokładnie wymieszaj. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 30–40 minut na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Po upieczeniu ciecierzycza powinna być rumiana i chrupka.



Brownie z czerwonej fasoli



Ciasto

- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 banan
- 20 g kakao
- 2 łyżki ksylitolu
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Polewa

- 1 łyżka kakao
- 1,5 łyżki wody
- 1 łyżka miodu
- 1,5 łyżki oleju kokosowego

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Fasolę przepłucz zimną wodą na sicie. Następnie zblenduj wszystkie składniki na gładką, gęstą masę. Powstałą masę przelej do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 40–50 minut (do suchego patyczka). Po upieczeniu ciasta przygotuj polewę. Na małym ogniu wymieszaj wszystkie składniki polewy i udekoruj nią ciasto. Sałatki – lekkość i kolor na sylwestrowym stole
Postaw na miski pełne świeżych, kolorowych składników, które dodadzą lekkości sylwestrowemu menu! Sałatki to doskonały sposób na lekkie danie i dodatkową porcję warzyw w ciągu dnia. Wybierz różnorodne składniki: mieszankę sałat, świeże warzywa i owoce, chrupiące orzechy i nasiona, a także źródła chudego białka, jak grillowany kurczak czy tofu. Dzięki temu każda sałatka stanie się pełnowartościową, syczącą przekąską.

Tabbouleh

Składniki:

- 1/2 szklanki kaszy bulgur
- 2 pomidory
- 1/2 zielonego ogórka
- 1 mała cebula
- 1 pęczek mięty
- 2 duże pęczki natki pietruszki
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- przyprawy: sok z 1/2 cytryny, 1/2 łyżeczki soli

Przygotowanie

Na początku przygotuj dressing. Do miseczki dodaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i sól. Kaszę bulgur ugotuj według instrukcji na opakowaniu, a następnie przestudź. Umyj ogórka i pomidora, po czym pokrój je w małą kostkę. Cebulę obierz i posiekaj drobno. Oplucz miętę oraz natkę pietruszki, osusz je i również drobno posiekaj. W misce umieść kaszę, pomidory, ogórek, cebulę i posiekaną zieleninę. Na końcu dodaj dressing i całość wymieszaj.





Salatka grecka à la szaszłyki

Składniki:

- 200 g greckiego sera feta
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cytryna
- 1 główka sałaty lodowej
- 2 czerwone papryki
- 2 żółte papryki
- 1 czerwona cebula
- 500 g pomidorków koktajlowych
- 2 ogórki zielone
- 200 g czarnych oliwek
- przyprawy: oregano, bazylią, sól, pieprz

Przygotowanie

Na początku przygotuj dressing. W miseczce połącz sok z cytryny, oliwę z oliwek i zioła. Następnie ser feta, żółtą i czerwoną paprykę oraz cebulę pokrój w kostkę o grubości 1,5 cm. Ogórka przekrój na cztery części, usuń gniazdo nasienne i pokrój w kostkę podobnej wielkości. Pomidorki przekrój na pół. Liście sałaty zroluj i nadziej na wykałaczkę. Następnie nadziewaj składniki na wykałaczkę na przemian: czerwoną paprykę, ser feta, ogórka, czerwoną cebulę, żółtą paprykę i czarną oliwkę. Każdy „szaszłyk” polej osobno dressingiem i ułóż na półmisku.

Sałatka z pieczonymi batatami i serem feta

Składniki:

- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 200 g mąka pszenna
- 0,5 sztuki jabłka
- 2 sztuki jaja
- 200 g marchwi
- 150 g oleju rzepakowego
- 200 g cukru
- przyprawy: szczypta soli, 1 łyżeczka cynamonu, pół łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody oczyszczonej

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 220°C. Bataty obierz i pokrój w kostkę. Wsyp je do miski, dodaj 1 łyżkę oliwy, sól i pieprz, po czym dokładnie wymieszaj. Przełóż bataty na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez 20 minut. W międzyczasie pokrój cebulę i awokado w drobną kostkę, a ser feta w plastry lub kostkę. Do dużej miski przełóż poszarpane liście szpinaku, dodaj upieczone bataty, ser feta, cebulę i awokado. Dokładnie wymieszaj. W osobnej miseczce przygotuj dressing. Dodaj 2 łyżki oliwy, 1 łyżeczkę syropu klonowego, sok z cytryny, sól i pieprz. Wymieszaj. Sałatkę polej dressingiem tuż przed podaniem





Koreczki – klasyka w zdrowszym wydaniu

Koreczki to niezastąpiony element sylwestrowego stołu – łatwe w przygotowaniu i wygodne do jedzenia, nawet na stojąco. Możesz je podać w formie klasycznych koreczków na wykałaczce, ale także jako mini kanapeczki, szaszłyki czy roladki. To doskonały sposób na podanie wartościowych składników i nietypowych połączeń smakowych w atrakcyjnej formie, która na pewno zachwyci wszystkich gości.

Składniki:

- 1/4 arbuza
- 200 g sera feta
- liście świeżej bazylii
- wykałaczki

Przygotowanie

Arbuza i ser feta pokrój w kostkę jednakowej wielkości. Następnie nadziewaj kolejno arbuza, fetę i jeden listek bazylii.

Roladki z ogórka, serka i szynki – przepis na 12 roladek

Składniki:

- 1 zielony ogórek
- 1 serek śmietankowy do smarowania
- 6 plasterków drobiowej szynki
- dowolne kielki
- przyprawy: sól, pieprz

Przygotowanie

Ogórkę dokładnie umyj i cienko pokrój wzdłuż za pomocą obieraczki do warzyw, pozostawiając skórkę. Plasterki ogórka posyp z obu stron odrobiną soli i odstaw na 10 minut. Po tym czasie osusz je papierowym ręcznikiem. Szynkę przekrój wzdłuż na pół. Plastry ogórka cienko posmaruj serkiem do połowy ich długości, ułóż na nich kawałki szynki i zawiń w rulon. Przed podaniem całość oprósz świeżo zmielonym pieprzem i posyp kielkami.



Trufle kokosowe



Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 2/3 szklanki wiórków kokosowych
- 4 łyżki żurawiny
- skórka starta z pomarańczy
- 2 łyżki płatków jaglanych
- 2 łyżki miodu
- ½ łyżki siemienia lnianego mielonego
- szczypta soli
- wiórki kokosowe do obtoczenia

Przygotowanie

Żurawinę drobno posiekaj. Pomarańczę sparz, zetrzyj z niej skórkę. Kaszę jaglaną ugotuj na miękko, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po wystudzeniu kaszy dodaj do niej pozostałe składniki i zblenduj, aż do uzyskania zwartej masy (nie musi być całkowicie jednorodna). Ugniataj ciasto przez chwilę, a następnie uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego. Na koniec obtocz każdą kulkę w wiórkach kokosowych i schłodź przed podaniem.



WSZYSTKIEGO
NAJLEPSZEGO
W 2025 ROKU
ŻYCZY ATAK
SMAKU!