

IWONA WIERZBICKA

DOMOWY FAST FOOD

BEZ GLUTENU

23 PRZEPISY



Copyright © Iwona Wierzbicka 2022

Tytuł: *Domowy fast food bez glutenu. 23 przepisy*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

Zdjęcia: pl.depositphotos.com

ISBN: 978-83-963586-3-9

e-mail: sklep@ajwendieta.pl

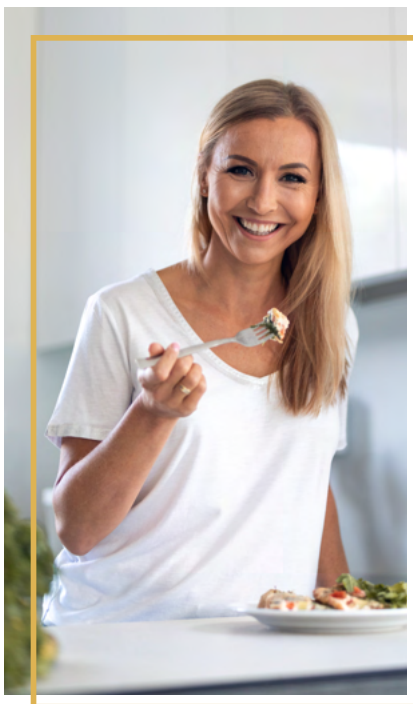
Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2022

SPIIS TREŚCI

O AUTORCE	4
BURGERY W PORTOBELLO	5
BURGERY WOŁOWE	6
BURGERY GRYCZANE	7
HOT DOGI KETOGENICZNE	8
MINI HOT DOGI	9
FRYTKI Z MARCHEWKI	10
FRYTKI Z PIETRUSZKI	11
FRYTKI Z BATATÓW Z PRZYPRAWAMI	12
FRYTKI Z DYNI	13
PIZZA GRYCZANA	14
PIZZA NA SPODZIE WARZYWNYM	16
KEBAB WIEPRZOWY Z SZASZŁYKAMI WARZYWNYMI	18
BEZGLUTENOWA TORTILLA	20
TORTILLA KUKURYDZIANA	21
„WRAPY” Z SAŁATY Z KURCZAKIEM I AWOKADO	22
GYROS Z KURCZAKA Z WARZYWAMI	23
UDKA KURCZAKA W SOSIE MIODOWO-MUSZTARDOWYM	24
PIKANTNE SKRZYDEŁKA KURCZAKA	25
CHIPSY Z JARMUŻU	26
CHIPSY Z TOPINAMBURU	27
CHIPSY Z BIAŁEJ RZODKWI	28
KSIĘŻYCE ZIEMNIACZANE	29
CHRUPIĄCE ZIEMNIACZKI	30



IWONA WIERZBICKA

Dietetyk kliniczny z wieloletnim doświadczeniem. Ukończyła dietetykę kliniczną w PWSZ w Nysie, a ponadto studia psychologiczne i ekonomiczne, jak również niezliczoną liczbę kursów i szkoleń. Była instruktorem fitness, prowadziła własne studio treningu personalnego, była międzynarodowym szkoleniowcem *indoor cycling*. Od 2008 roku ma własną poradnię dietetyczną *Ajwendieta*. W pracy stara się dotrzeć do pierwotnych przyczyn choroby. Do pacjenta podchodzi holistycznie, czyli całościowo – zalecając dietę, pracę z ciałem i umysłem, zmianę stylu życia oraz suplementację. Stworzyła autorski program do układania diet w oparciu o alergie i nietolerancje pokarmowe oraz alergie wziewne. Jest twórczynią aplikacji mobilnej Pogotowie Dietetyczne. Od wielu lat jest szkoleniowcem. Wygłasza wykłady. Prowadzi kompleksowy kurs dietetyki klinicznej. Występuje na największych konferencjach w Polsce i za granicą. Prowadzi wielotysięczny kanał na YouTube oraz blog dietetyczny, gdzie wspólnie z zespołem dietetyków dzieli się wiedzą. Prywatnie jest mamą, żoną, posiadaczką trzech kotów i dwóch psów. Każdy wolny czas spędza na pogłębianiu wiedzy klinicznej i na realizowaniu hobby, takich jak fotografia, podróże, wycieczki rowerowe i ogrodnictwo.

Jeśli chcesz się umówić na konsultację,
zadzwoń: 796 122 077 lub napisz: biuro@ajwendieta.pl.

BURGERY W PORTOBELLO



Przygotowanie:

45 MINUT



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 2 pieczarki portobello
- 200 g łopatki wołowej
- 1 pomidor
- 2 liście sałaty rzymskiej
- 2 rzodkiewki
- ¼ ogórka długiego
- ½ cebuli
- 2 łyżki smalcu gęsiego
- 1 łyżeczka musztardy
- sól kłodawska
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Mięso kroimy na kawałki i mielimy na standardowym sitku.
- Dodajemy przyprawy i dokładnie mieszamy.
- Z masy formujemy kulkę i lekko ją spłaszczamy, tak aby uzyskać kształt burgera o grubości około 2 cm.
- Cebulę obieramy.
- Wszystkie warzywa kroimy w plastry.
- Na patelni grillowej rozgrzewamy tłuszcz.
- Smażymy burgera przez około 7 minut z każdej strony.
- Przekładamy mięso na deskę.
- Grzyby smażymy na patelni przez około 4 minuty z każdej strony. Następnie je przyprawiamy, przykrywamy pokrywką i smażymy jeszcze przez około 2 minuty.
- Jedną pieczarkę kładziemy odwrotną stroną na talerzu i nakładamy na nią sałatę, plastry warzyw i burgera, którego smarujemy musztardą.
- Przykrywamy wszystko drugą pieczarką i całość przebijamy patykem do szaszłyków.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 858 kcal
- białka: 50,38 g
- tłuszcze: 61,98 g
- węglowodany: 25,3 g



BURGERY WOŁOWE



Przygotowanie:
45 MINUT



Liczba porcji:
DLA 4 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 1 kg mielonej wołowiny
- 1 cukinia
- 1 garść jarmużu
- 1 garść rukoli
- 1 cebula
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- sól kłodawska
- kurkuma mielona
- bazylia suszona
- czosnek granulowany
- oregano suszone
- tymianek suszony
- rozmaryn suszony
- majeranek suszony

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę.
- Mięso przekładamy do miski, dodajemy przyprawy (z wyjątkiem soli) i cebulę, dokładnie mieszamy.
- Z masy mięsnej formujemy kulki, które lekko spłaszczamy.
- Wkładamy burgery do piekarnika na około 30 minut.
- Cukinię i jarmuż gotujemy we wrzącej wodzie przez około 5 minut (do miękkości), a następnie odcedzamy.
- Burgery z warzywami nakładamy na talerz, polewamy tłuszczem oraz posypujemy solą.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 2926 kcal (731 kcal / porcja)
- białka: 178,86 g (44,71 g / porcja)
- tłuszcze: 231,41 g (57,85 g / porcja)
- węglowodany: 22,48 g (5,62 g / porcja)



BURGERY GRYCZANE



Przygotowanie:

9 GODZIN



Liczba porcji:

DLA 4 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 100 g kaszy gryczanej niepalonej
- 200 ml wody
- ½ cebuli
- sól kłodawska
- zioła prowansalskie
- czosnek granulowany
- curry mielone
- papryka słodka mielona
- papryka ostra mielona
- papryka wędzona mielona

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Kaszę moczymy w ciepłej wodzie przez minimum 8 godzin (a najlepiej przez całą noc). Następnie gotujemy ją do miękkości i wchłonięcia wody.
- Cebulę obieramy, kroimy w kostkę i dodajemy do kaszy.
- Dosypujemy przyprawy i mieszamy.
- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia.
- Z masy gryczanej formujemy burgery, układamy je na papierze i pieczemy przez około 20–30 minut.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 380 kcal (95 kcal / porcja)
- białka: 14,09 g (3,52 g / porcja)
- tłuszcze: 3,51 g (0,88 g / porcja)
- węglowodany: 75,44 g (18,86 g / porcja)



HOT DOGI KETOGENICZNE



Przygotowanie:

15 MINUT



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 2 jaja kurze
- 90 g kabanosów wieprzowych
- 20 g płatków drożdżowych
- 1 łyżka oleju kokosowego nierafinowanego
- sól kłodawska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Do miski wybijamy jaja, dodajemy płatki drożdżowe i sól i całość roztrzepujemy różgą kuchenną.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Wlewamy połowę masy jajecznej, z brzegu kładziemy kabanos i smażymy, aż masa się zetnie.
- Zawijamy omlet z kabanosem i smażymy jeszcze przez 2 minuty.
- Tak samo robimy z resztą masy jajecznej.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 727 kcal
- białka: 46,41 g
- tłuszcze: 57,76 g
- węglowodany: 6,11 g



MINI HOT DOGI



Przygotowanie:

40 MINUT



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 100 g parówki drobiowej
- 100 ml mleka kokosowego
- 35 g mąki kokosowej
- 1 jajo kurze
- 1 białko kurze
- 1 żółtko kurze
- sól kłodawska



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Do miski wybijamy jajo, dodajemy żółtko, mąkę, mleko oraz sól i całość dokładnie mieszamy.
- Parówki kroimy na 4–5 części.
- Z ciasta formujemy kulki i wkładamy w nie kawałki parówek.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia, układamy mini hot dogi i smarujemy je kurzym białkiem.
- Pieczemy przez około 30 minut.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 758 kcal
- białka: 32,95 g
- tłuszcze: 59,98 g
- węglowodany: 26,2 g

FRYTKI Z MARCHEWKI



Przygotowanie:
15 MINUT



Liczba porcji:
DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 3 marchewki
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- imbir suszony
- sól kłodawska
- pieprz ziółowy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Marchewki obieramy i kroimy w słupki.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy marchewki, dodajemy przyprawy i smażymy przez około 10 minut.

Frytki możemy też piec w piekarniku w 180°C przez około 20 minut.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 137 kcal
- białka: 1,45 g
- tłuszcze: 10,31 g
- węglowodany: 11,18 g



FRYTKI Z PIETRUSZKI



Przygotowanie:

30 MINUT



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 3 pietruszki (korzeń)
- 2 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- sól kłodawska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Pietruszkę obieramy, kroimy w słupki i wrzucamy do miski.
- Dodajemy tłuszcz oraz przyprawy i całość dokładnie mieszamy.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia i przekładamy na nią pietruszkę.
- Pieczemy przez około 20 minut.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 568 kcal
- białka: 6,24 g
- tłuszcze: 51,2 g
- węglowodany: 22,8 g



FRYTKI Z BATATÓW Z PRZYPRAWAMI



Przygotowanie:

50 MINUT



Liczba porcji:

DLA 4 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 4 bataty
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- bazylia suszona
- oregano suszone
- papryka słodka mielona
- papryka wędzona mielona
- czosnek granulowany
- sól kłodawska
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Bataty obieramy, kroimy w słupki i wrzucamy do miski.
- Dodajemy tłuszcz oraz przyprawy i dokładnie mieszamy.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia.
- Przekładamy frytki na blachę i pieczemy przez około 30–40 minut.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 1051 kcal (263 kcal / porcja)
- białka: 16,73 g (4,18 g / porcja)
- tłuszcze: 21,18 g (5,29 g / porcja)
- węglowodany: 203,41 g (50,85 g / porcja)



FRYTKI Z DYNI



Przygotowanie:

50 MINUT



Liczba porcji:

DLA 2 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 1 dynia hokkaido
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- bazylia suszona
- oregano suszone
- papryka słodka mielona
- papryka wędzona mielona
- garam masala
- curry mielone
- czosnek granulowany
- sól kłodawska
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Dynię obieramy (miąższ usuwamy), kroimy w słupki i wrzucamy do miski.
- Dodajemy tłuszcz oraz przyprawy i dokładnie mieszamy.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia.
- Przekładamy frytki na papier i pieczemy około 30–40 minut.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 474 kcal (237 kcal / porcja)
- białka: 11,8 g (5,9 g / porcja)
- tłuszcze: 22,8 g (11,4 g / porcja)
- węglowodany: 68,03 g (34,02 g / porcja)



PIZZA GRYCZANA



Przygotowanie:

1,5 GODZINY



Liczba porcji:

DLA 4 OSÓB

SKŁADNIKI

Ciasto:

- 250 g mąki gryczanej
- 150 ml wody
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 25 g świeżych drożdży
- ½ łyżeczki cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka soli kłodawskiej

Dodatki:

- 200 g szynki wieprzowej wędzonej
- 200 g sera koziego
- 60 g przecieru pomidorowego
- 1 garść świeżego oregano
- 1 garść świeżej bazylii
- sól kłodawska
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto:

- Do miski kruszymy drożdże, dodajemy cukier oraz sól i całość dokładnie mieszamy do momentu rozpuszczenia się składników.
- Dolewamy wodę i oliwę oraz dosypujemy mąkę.
- Wyrabiamy ciasto, a następnie przykrywamy je ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 1 godzinę.
- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 200°C.
- Zagniatamy ciasto (jeśli się klei, dodajemy jeszcze trochę mąki), a później rozwałkowujemy je na stolnicy.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia.
- Przekładamy ciasto na blachę, układamy dodatki i pieczemy przez 20 minut.



Dodatki:

- Ser ścieramy na tarce o grubych oczkach.
- Zieleninę siekamy.
- Przecier pomidorowy rozsmarowujemy po cieście.
- Na wierzch pizzy kładziemy szynkę, posypujemy całość przyprawami i serem.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 2585 kcal (646 kcal / porcja)
- białka: 134,98 g (33,74 g / porcja)
- tłuszcze: 148,47 g (37,12 g / porcja)
- węglowodany: 194,64 g (48,66 g / porcja)

PIZZA NA SPODZIE WARZYWNYM



Przygotowanie:

45 MINUT



Liczba porcji:

DLA 4 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 30 g mąki gryczanej
- 2 jaja kurze
- 30 g szynki parmeńskiej
- 1 pomidor
- 1 pietruszka (korzeń)
- 1 marchew
- 2 garście świeżego szpinaku
- 60 g passaty pomidorowej
- ½ cebuli
- bazylia suszona
- oregano suszone
- sól kłodawska
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Marchew i pietruszkę obieramy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach.
- Oddzielamy białka od żółtek i umieszczamy w dwóch osobnych miskach.
- Do miski z żółtkami dodajemy marchew, pietruszkę, mąkę i przyprawy i całość dokładnie mieszamy.
- Białka ubijamy na sztywną pianę, dodajemy do miski z warzywami i mieszamy.
- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia.
- Przekładamy ciasto na papier i pieczemy przez około 25 minut.
- Pomidor kroimy w plastry, a cebulę – w krążki.
- Z piekarnika wyciągamy spód pizzy, smarujemy passatą oraz układamy pozostałe składniki i pieczemy jeszcze przez około 10 minut.



MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 460 kcal (115 kcal / porcja)
- białka: 32,5 g (8,12 g / porcja)
- tłuszcze: 16,01 g (4 g / porcja)
- węglowodany: 51,96 g (12,99 g / porcja)

KEBAB WIEPRZOWY Z SZASZŁYKAMI WARZYWNYMI

 Przygotowanie:
1 GODZINA

 Liczba porcji:
DLA 2 OSÓB

SKŁADNIKI

Kebab:

- 200 g topatki wieprzowej
- ½ cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki masła klarowanego ghee
- tymianek suszony
- sól kłodawska
- pieprz czarny

Szaszłyki warzywne:

- 100 g brukselki
- 1 papryka czerwona
- 6 rzodkiewek
- 1 łyżka masła klarowanego ghee
- sól kłodawska
- czosnek niedźwiedzi
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kebab:

- Mięso mielimy na standardowym sitku.
- Cebulę i czosnek obieramy, kroimy w kostkę i razem z przyprawami dodajemy do mięsa. Całość dokładnie mieszamy.
- Mięso dzielimy na kulki, z których formujemy wałki o grubości około 2–3 cm.
- Nabijamy wałki wzdłuż na patyki do szaszłyków.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Smażymy mięso przez około 2 minuty z każdej strony i przekładamy na talerz.



Szaszłyki warzywne:

- Brukselkę gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie przez 5 minut, a następnie odcedzamy.
- Paprykę kroimy w kostkę.
- Na patyk do szaszłyka nabijamy po kolei brukselkę, rzodkiewkę i paprykę.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Przyprawiamy szaszłyki i smażymy przez około 2 minuty z każdej strony.
- Gotowe danie nakładamy na talerz.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 956 kcal (478 kcal / porcja)
- białka: 42,31 g (21,15 g / porcja)
- tłuszcze: 75,63 g (37,81 g / porcja)
- węglowodany: 35,07 g (17,53 g / porcja)

BEZGLUTENOWA TORTILLA



Przygotowanie:

15 MINUT



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY



SKŁADNIKI:

- 2 jaja kurze
- 30 g mąki teff
- 50 g śmietanki kokosowej
- 50 ml aminokwasów kokosowych (nektaru kwiatu kokosowego)
- 3 łyżki masła klarowanego ghee

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Wszystkie składniki (poza masłem) mieszamy razem rózgą kuchenną.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Wylewamy połowę masy i smażymy z dwóch stron przez około 2–4 minuty.
- To samo robimy z resztą masy.

Tortillę możemy podawać np. z salsą meksykańską.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 839 kcal
- białka: 16,75 g
- tłuszcze: 65,9 g
- węglowodany: 46,21 g

TORTILLA KUKURYDZIANA



Przygotowanie:

10 MINUT



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 150 g mąki kukurydzianej
- 125 ml wody
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- ½ łyżeczki soli kłodawskiej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Do miski wsypujemy mąkę i sól, wlewamy wodę i wyrabiamy ciasto (w razie potrzeby dolewamy więcej wody).
- Z uzyskanego ciasta odrywamy kawałki, a następnie je rozwałkowujemy.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Smażymy placki przez około 3–4 minuty.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 597 kcal (298 kcal / porcja)
- białka: 10,5 g (5,25 g / porcja)
- tłuszcze: 12,7 g (6,35 g / porcja)
- węglowodany: 110,55 g (55,27 g / porcja)



„WRAPY” Z SAŁATY Z KURCZAKIEM I AWOKADO



Przygotowanie:
30 MINUT



Liczba porcji:
DLA 2 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 150 g piersi kurczaka
- 1 awokado
- 1 garść orzechów włoskich
- 1 sałata masłowa
- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 garść świeżego tymianku
- papryka słodka mielona
- sól kłodawska
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Mięso kroimy w kostkę i wrzucamy do miski.
- Dolewamy tłuszcz, dodajemy przyprawy i dokładnie mieszamy.
- Rozgrzewamy patelnię.
- Smażymy mięso przez około 7 minut, a następnie przekładamy na deskę do krojenia i drobno siekamy.
- Awokado obieramy, usuwamy pestkę i wydrążamy miąższ do miski.
- Dodajemy majonez, sok z cytryny, posiekaną zieleninę i dokładnie mieszamy.
- Dorzucamy mięso oraz przyprawy i znów mieszamy.
- Sałatkę z kurczakiem nakładamy na liście sałaty, dodajemy orzechy i zawijamy.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 1241 kcal (621 kcal / porcja)
- białka: 20,75 g (10,37 g / porcja)
- tłuszcze: 111,65 g (55,83 g / porcja)
- węglowodany: 20,75 g (10,37 g / porcja)



GYROS Z KURCZAKA Z WARZYWAMI



Przygotowanie:

1 GODZINA



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 2 udka kurczaka
- 100 ml wody
- ½ selera (korzeń)
- ½ cebuli
- ½ cukinii
- ½ marchewki
- ½ pietruszki (korzeń)
- ½ czerwonej papryki
- 2 łyżki smalcu gęsiego
- 2 ząbki czosnku
- sól kłodawska
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Z udek delikatnie usuwamy kości.
- Kroimy mięso w plastry i wrzucamy do miski.
- Czosnek obieramy, przeciskamy przez praskę i dodajemy do mięsa.
- Dosypujemy przyprawy, dokładnie mieszamy i odstawiamy na około 10 minut.
- Cebulę obieramy i kroimy w piórka, cukinię – w półplasterki, a paprykę – w słupki. Pozostałe warzywa obieramy i kroimy w słupki.
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy mięso i smażymy przez około 10 minut.
- Dolewamy wodę i dusimy przez około 10 minut.
- Na osobnej patelni rozgrzewamy smalec.
- Wrzucamy warzywa, dodajemy przyprawy i smażymy przez około 10 minut.
- Nakładamy mięso i warzywa na talerz.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 796 kcal
- białka: 57,2 g
- tłuszcze: 57,25 g
- węglowodany: 15,72 g



UDKA KURCZAKA W SOSIE MIODOWO- -MUSZTARDOWYM



Przygotowanie:

2,5 GODZINY



Liczba porcji:

DLA 2 OSÓB



SKŁADNIKI:

- 4 udka kurczaka
- 7 łyżeczek miodu lipowego
- 6 łyżeczek musztardy
- 2 ząbki czosnku
- sól kłodawska
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Wkładamy do miski wszystkie składniki (poza mięsem) i mieszamy.
- Obtaczamy mięso w powstałej marynacie i wkładamy do lodówki na 2 godziny.
- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 170°C.
- Przenosimy udka do naczynia żaroodpornego i wkładamy do piekarnika na około 25–30 minut.
- Co około 10 minut obracamy udka i polewamy powstającym sosem.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 1389 kcal (695 kcal / porcja)
- białka: 114,56 g (57,28 g / porcja)
- tłuszcze: 73,12 g (36,56 g / porcja)
- węglowodany: 71,43 g (35,71 g / porcja)

PIKANTNE SKRZYDEŁKA KURCZAKA



Przygotowanie:

4 GODZINY



Liczba porcji:

DLA 4 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 12 skrzydełek kurczaka
- 100 g sosu hoisin
- 100 g sosu sojowego
- 100 g passaty pomidorowej
- 20 g sezamu białego
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- chili w proszku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Ze skrzydełek odcinamy końcówki i wyrzucamy.
- Przecinamy mięso w środkowym stawie, tak aby otrzymać po dwa mniejsze kawałki (w tym jeden wyglądający podobnie do udka).
- Do miski wlewamy sos sojowy, sos hoisin, ocet i passatę, przyprawiamy i całość dokładnie mieszamy.
- Dodajemy mięso i mieszamy.
- Przykrywamy miskę folią i wkładamy do lodówki na około 3 godziny. Co około 30 minut obracamy skrzydełka na drugą stronę.
- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Wykładamy mięso na blachę, polewamy marynatą i dajemy do piekarnika na około 45–50 minut (co około 15 minut obracamy skrzydełka na drugą stronę).
- Nakładamy gotowe danie na talerze i posypujemy sezamem.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 1800 kcal (480 kcal / porcja)
- białka: 155,06 g (38,77 g / porcja)
- tłuszcze: 102,1 g (25,52 g / porcja)
- węglowodany: 67,2 g (16,8 g / porcja)



CHIPSY Z JARMUŻU



Przygotowanie:
20 MINUT



Liczba porcji:
DLA 3 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 60 g świeżego jarmużu
- 3 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- papryka wędzona mielona
- sól kłodawska
- pieprz czarny



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 150°C.
- Liście jarmużu targamy na części i wrzucamy do miski.
- Dodajemy przyprawy oraz płynny tłuszcz i dokładnie mieszamy.
- Wykładamy blachę papierem do pieczenia i układamy na niej liście jarmużu.
- Pieczemy przez około 8 minut.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 702 kcal (234 kcal / porcja)
- białka: 2,18 g (0,73 g / porcja)
- tłuszcze: 75,47 g (25,16 g / porcja)
- węglowodany: 4,29 g (1,43 g / porcja)

CHIPSY Z TOPINAMBURU



Przygotowanie:

20 MINUT



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 350 g topinamburu
- 2 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- tymianek suszony

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Topinambur obieramy i kroimy w cienkie plastry.
- Do miski wlewamy płynny tłuszcz.
- Dodajemy tymianek, plastry topinamburu i dokładnie mieszamy.
- Wykładamy blachę papierem do pieczenia i układamy na niej plastry topinamburu.
- Pieczemy przez około 7–10 minut

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 712 kcal
- białka: 7,36 g
- tłuszcze: 50,12 g
- węglowodany: 60,49 g



CHIPSY Z BIAŁEJ RZODKWI



Przygotowanie:

35 MINUT



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 1 rzodkiew biała
- 1 łyżka masła klarowanego ghee
- papryka wędzona mielona
- czosnek granulowany
- kolendra suszona
- sól kłodawska
- pieprz czarny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Rzodkiew obieramy, kroimy w plastry i przenosimy do miski.
- W garnku rozpuszczamy tłuszcz.
- Dodajemy przyprawy i mieszamy.
- Tłuszcz z przyprawami wylewamy do miski z rzodkwią i dokładnie mieszamy.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia i układamy na niej plastry rzodkwi.
- Pieczemy przez około 30 minut.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 175 kcal
- białka: 2,81 g
- tłuszcze: 15,11 g
- węglowodany: 8,68 g



KSIĘŻYCE ZIEMNIACZANE



Przygotowanie:

55 MINUT



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 200 g ziemniaków
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- papryka słodka mielona
- oregano suszone
- sól kłodawska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 220°C.
- Ziemniaki obieramy i kroimy w ćwiartki.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia, układamy na niej ziemniaki, polewamy je tłuszczem i posypujemy przyprawami.
- Pieczemy przez około 45–55 minut.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 400 kcal
- białka: 2,99 g
- tłuszcze: 30,19 g
- węglowodany: 31,11 g



CHRUPIĄCE ZIEMNIACZKI



Przygotowanie:

55 MINUT



Liczba porcji:

DLA 4 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 600 g ziemniaków
- 2 łyżki pokrojonego szczypiorku
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- tymianek suszony
- rozmaryn suszony

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 220°C.
- Ziemniaki dokładnie szorujemy, a następnie nacinamy co 4–6 mm.
- Blachę skrapiamy tłuszczem i układamy na niej ziemniaki.
- Pozostały tłuszcz wlewamy do miski, dodajemy przyprawy oraz przeciśnięty przez praskę czosnek i całość dokładnie mieszamy.
- Skrapiamy warzywa połową tłuszczu z przyprawami i wkładamy do piekarnika na około 30 minut.
- Po tym czasie wylewamy na ziemniaki pozostały tłuszcz i pieczemy jeszcze przez około 20 minut.
- Gotowe danie przenosimy na talerz i posypujemy szczypiorkiem.

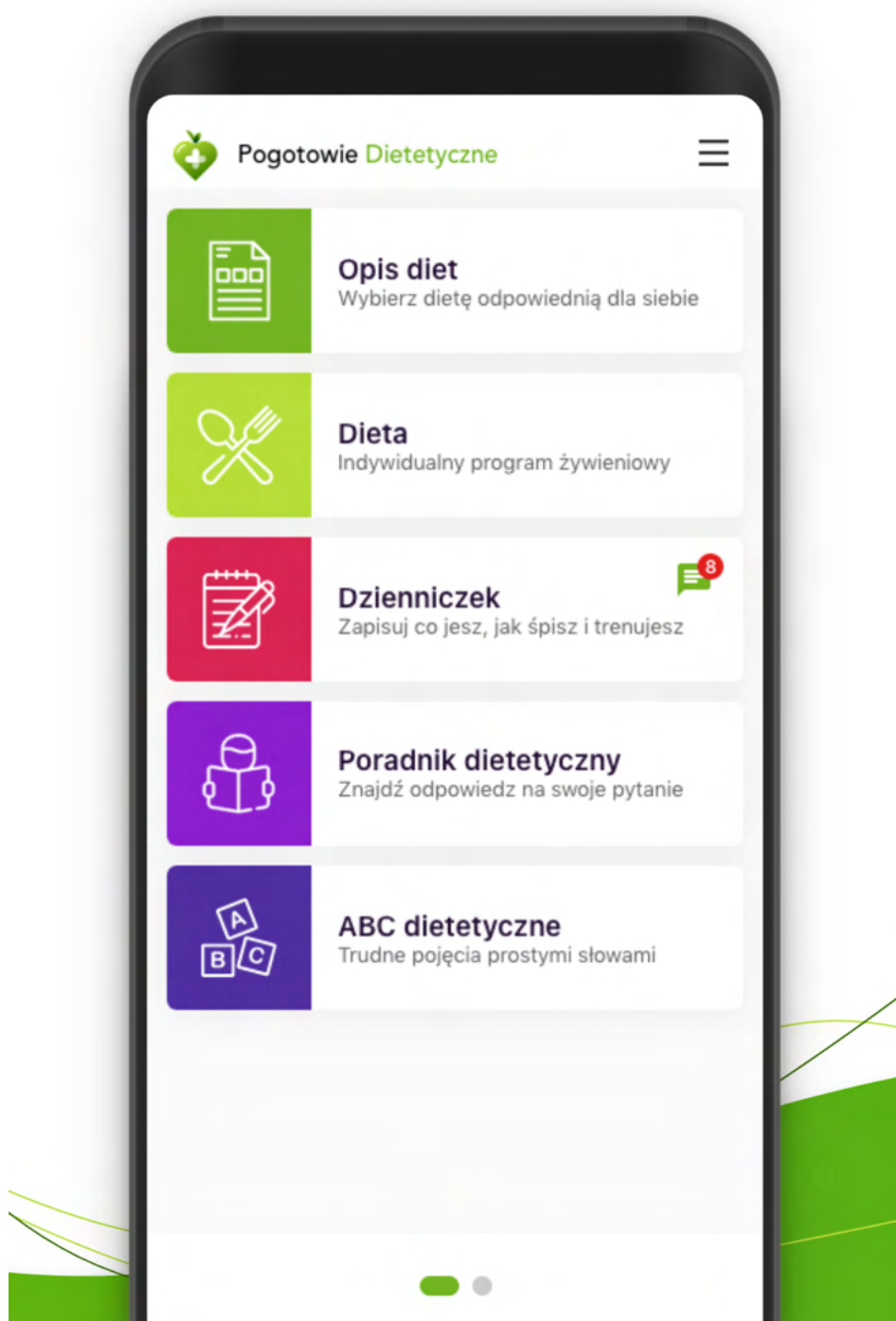
MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 1078 kcal (270 kcal / porcja)
- białka: 14,67 g (3,67 g / porcja)
- tłuszcze: 58,74 g (14,68 g / porcja)
- węglowodany: 128,9 g (32,22 g / porcja)



WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ W APLIKACJI POGOTOWIE DIETETYCZNE

Twoja mobilna encyklopedia
i wszystko masz pod ręką



PRZYDATNE LINKI

OBSERWUJ MOJE MIEJSCA W SIECI:

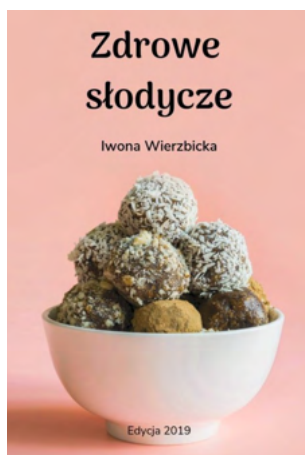
- [Facebook: Ajwendieta Dietetyka Kliniczna](#)
- [Facebook: Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny Ajwendieta](#)
- [YouTube](#)
- [Instagram](#)
- [Sklep i blog Ajwendieta.pl](#)
- [Aplikacja Pogotowie Dietetyczne](#)
- [Grupa na Facebooku: 10 zasad skutecznego odchudzania Ajwen](#)

TOPOWE PRODUKTY I KURSY AJWEN:

- [E-book *Pokonaj Insulinooporność! Wszystko od A do Z*](#)
- [E-book *Dieta ketogeniczna. Poradnik i jadłospis*](#)
- [Kursy online – dieta i zdrowy styl życia](#)
- [Kurs Zdrowego Życia](#)

MOJE KSIĄŻKI, E-BOOKI, AUDIOBOOKI:

- [*Jak wzmocnić odporność – kompleksowy poradnik, jak zdrowo żyć i jeść*](#)
- [*10 zasad skutecznego odchudzania – audiobook*](#)
- [E-booki: choroba Hashimoto, dieta dziecka, świadome żywienie, bezglutenowe chleby i pasty, zdrowe słodycze i wiele innych](#)



Dziękuję

za pobranie e-booka



Kontakt

Adres:

Ajwendieta Dietetyka Kliniczna
ul. Łowicka 1
45-324 Opole



tel: 796 122 077

e-mail: biuro@ajwendieta.pl

www.ajwendieta.pl