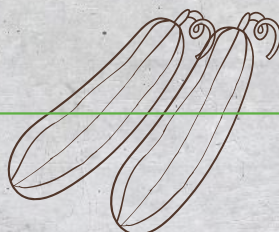




KISZONKI

NA 10 SPOSOBÓW



*Słodkie
Fajne
ale
Dietetyczne!*
BY DOROTA ŚWIDNIK



Spis przepisów

KISZONKI NA 10 SPOSOBÓW

Różowe mini naleśniki

Czerwony placek z ciecierzycy na wytrawnie

Razowe krostki

Razowe drożdżowe kapuśniaczki

Tarta na spodzie z mąki z ciecierzycy
zapieczona z kiszoną kapustą, pieczarkami i serem

Pizza z kiszoną kapustą

Kotlety z ciecierzycy z surówką z kiszonej kapusty

Kiszone muffinki

Kapusta w mięsie

Rolada z ciasta francuskiego z kiszoną kapustą
i mięsem





KILKA SŁÓW O MNIE

Cześć, nazywam się Dorota Świdnik i jestem dietetykiem. Przez prawie 8 lat pracowałam udzielając indywidualnych porad dietetycznych w gabinetach stacjonarnych. Od 2 lat działam wyłącznie online, ucząc jak zdrowiej i lepiej się odżywiać każdego dnia. Znajdziesz mnie na instagramie: [@slodkie fajne ale dietetyczne](#)

Zależy mi na tym, aby bez skrajności, zakazów i nakazów pokazywać jak można dokonywać lepszych wyborów żywieniowych na co dzień. W zdrowszym odżywianiu nie chodzi o to, żeby jeść idealnie tylko przez kilka tygodni podczas większej mobilizacji. Natomiast ważne jest, żeby nauczyć się jeść lepiej na stałe i już na zawsze. Przede wszystkim, aby świadomie dokonywać wyborów zarówno podczas robienia zakupów, jak i gotowania czy nakładania dań na talerz.

Zdrowszy sposób jedzenia, to szukanie kompromisów i umiejętność odnajdywania się w każdej sytuacji, a nie odmawianie sobie ulubionych dań, na zasadzie stawiania restrykcyjnych zakazów, a jednocześnie oczekiwania kiedy dieta się skończy i będę mogła znów to jeść.

Moim celem pracując online jest pokazywanie Ci, że da się jeść zdrowiej, zachowując zarówno dobry bilans posiłków i ich wartości odżywcze, jak również połączyć to czasami z wyjściem do restauracji czy po prostu ze zjedzeniem swojego ulubionego smakołyku.

Wstęp

Kiszonki to produkty, których myślę, że nie trzeba przedstawiać. Polacy dobrze wiedzą, że niosą one ze sobą wiele wartości zdrowotnych. Jednak jako dietetyk myślę, że warto przypominać o ich istnieniu i zachęcać do częstszego stosowania. W teorii wszystko wygląda super, jednak w praktyce wiele osób zapomina, że warto do obiadu zjeść surówkę z kiszanej kapusty, albo do kanapki dodać sobie kiszony ogórek.

Szczególnie teraz w okresie jesienno - zimowym takie kiszony smakołyki idealnie będą wpływać na wzmocnienie naszej odporności, a do tego świetnie komponują się z jesiennymi daniami. Kiszonki zawierają probiotyki i prebiotyki. Warzywa kiszony mają niższy indeks glikemiczny niż surowe. Świetnie sprawdzają się jako dodatek do zbilansowanej diety.

Pamiętaj, że sok po kiszony kapuście czy ogórkach również warto wypijać. A sok z kiszony buraków, oprócz tego, że idealnie poprawia smak czerwonego barszczu, to również jest naturalnym probiotykiem, więc warto pić go regularnie.

Świetnie sprawdzi się przy anemii, u osób które potrzebują poprawić wyniki żelaza oraz po antybiotykoterapii. Dlatego pamiętajmy o nich przez cały rok, a nie tylko w okresie wigilijnym.

Z racji wysokiej zawartości soli w kiszonych – osoby, które muszą kontrolować jej zawartość w diecie, nie powinny nadużywać tych produktów.

Oczywiście, najlepiej kiszony jeść „na surowo”, jednak żeby uatrakcyjnić Ci ich podanie, zbilansowałam Ci je w różny formie. Mając w lodówce zestaw kiszony kapusty, ogórków i soku z kiszony buraków – można jeść je w tradycyjny formie, ale przy okazji stworzyć z ich udziałem nietuzinkowe dania, które zaskoczą smakiem Ciebie i Twoich domowników lub gości.

Lubię eksperymentować w kuchni i w ramach współpracy z Charsznickie Pola Natury mogę podzielić się z Tobą moimi pomysłami na wykorzystanie kiszony w niecodziennej formie.

Zapraszam Cię do wspólnego gotowania.

KISZONKI NA 10 SPOSOBÓW



RÓŻOWE MINI NALEŚNIKI

150 g mąki pszennej
25 g ksylitolu
½ łyżeczki sody
½ łyżeczki proszku do pieczenia
1 jajko
150 g jogurtu naturalnego ok. 2%
100 g soku z buraków kiszonych z Charsznickie Pola Natury
20 g oleju

PRZYGOTOWANIE:

W misce wymieszaj mąkę z ksylitolem, sodą i proszkiem do pieczenia. Do drugiej miski wbij jajko. Dodaj jogurt, sok z buraków kiszonych i olej. Całość wymieszaj mikserem. Dodaj suche składniki z drugiej miski. Miksuj na gładkie ciasto. Wyjdzie dość gęste, ale właśnie takie powinno być. Wylewaj je na środek rozgrzanej patelni, tworząc niewielkie naleśniki/ pancakes. Smaż z dwóch stron.

Pamiętaj, że do robienia naleśników musi być dobra patelnia – czyli taka, która ma idealną powłokę. Jeśli będzie zdarta – jest duże ryzyko, że naleśniki nie będą Ci wychodzić. Ja smażę je na patelni teflonowej i zawsze się udają. Zjedz np. z serkiem homogenizowanym, owocami i orzechami.

Z podanego przepisu wychodzi 10 naleśników,
a każdy z nich ma ok. 93 kcal, w tym B: 2,9 g; T: 3 g; W: 14,7 g

KISZONKI NA 10 SPOSOBÓW



CZERWONY PLACEK Z CIECIERZYCY NA WYTRAWNIE

PLACEK:

- 120 g mąki z ciecierzycy
- 70 g mleka 2%
- 80 g soku z buraków kiszonych z Charsznickie Pola Natury
- 1 płaska łyżeczka soli
- Szczypta pieprzu i kurkumy

FARSZ:

- 150 g mięsa z piersi kurczaka
- ¼ łyżeczki pieprzu
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ¼ łyżeczki słodkiej papryki

- 4 łyżeczki musztardy
- liście sałaty lub garść rukoli
- 150 g pomidora
- ½ łyżeczki czarnuszki

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki na placek zmiksuj ze sobą na jednolitą masę. Odstaw na 15 minut – ciasto powinno zgęstnieć. Rozgrzej patelnię i nakładaj na nią masę. Smaż placki z 2 stron.

Mięso pokrój w kostkę. Oprósź przyprawami i wrzuć na patelnię. Minimalnie podlej wodą i podduś. Jak już będzie gotowe, posmaruj placek musztardą.

Na nią połóż sałatę, plastry pomidora i podduszone mięso. Do smaku możesz dodać szczypiorek albo liście kolendry. Posyp czarnuszką.

Z podanego przepisu wychodzą 2 placki z farszem,
a każdy z nich ma ok. 388 kcal, w tym B: 33,4 g; T: 8,1 g; W: 45,7 g

KISZONKI NA 10 SPOSOBÓW



RAZOWE KROKIETY

NALEŚNIKI:

300 g mąki razowej orkiszowej

300 ml mleka 2%

450 ml wody gazowanej

1 jajko

15 g oleju

½ łyżeczki soli

¼ łyżeczki pieprzu

szczypta kurkumy

FARSZ:

1 opakowanie kapusty zasmażanej z borowikami z Charsznickie Pola Natury

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki na naleśniki wymieszaj mikserem na jednolitą masę. Ciasto powinno mieć konsystencję jak na tradycyjne naleśniki. Jeśli będzie zbyt gęste dolej więcej wody. Na rozgrzaną patelnię wlewaj ciasto i smaż naleśniki z dwóch stron.

Pamiętaj, że do robienia naleśników musi być dobra patelnia – czyli taka, która ma idealną powłokę. Jeśli będzie zdarta – jest duże ryzyko, że naleśniki nie będą Ci wychodzić. Ja smażę je na patelni teflonowej i zawsze się udają.

Gotowe naleśniki nadziewaj kapustą. Zawiń jak krokiety.

Możesz takie podpiec na patelni i zjeść z barszczem.

Możesz też obtoczyć gotowe krokiety w jajku, bułce tartej i usmażyć.

Z podanego przepisu wychodzi 12 krokietów, a każdy z nich (bez panierki i smażenia) ma ok. 145 kcal, w tym B: 5,9 g; T: 4,5 g; W: 21,9 g



RAZOWE DROŹDZOWE KAPUŚNIACZKI

200 ml mleka 2%
25 g świeżych drożdży
300 g mąki razowej orkiszowej
100 g mąki owsianej
2 żółtka
1 płaska łyżeczka soli
65 g masła
350 g kapusty zasmażanej z borowikami z Charsznickie Pola Natury

PRZYGOTOWANIE:

Mleko delikatnie podgrzej. Nie więcej niż do 40 stopni. Powinno być letnie. Dodaj drożdże i wymieszaj. Dodaj mąki, żółtka, sól i masło. Wyrób dobrze ciasto. Zagnieć. Ma odchodzić od ręki. Przykryj ściereczką i odstaw na 1.5 godziny w ciepłe miejsce.

Po tym czasie podziel ciasto na 14 kawałków. Z każdego uformuj kulę. Spłaszcz ją w dłoniach. Na środku ułóż ok. 2 łyżeczki kapusty zasmażanej z borowikami. Sklej bułeczki, tak aby farsz nie wypadł. Układaj je na blaszce z piekarnika wyłożonej papierem do pieczenia. Pamiętaj, ułóż bułeczki złączeniem do dołu. Przykryj ściereczką i odstaw na 30 minut.

Każdą bułeczkę posmaruj białkiem. Posyp do dekoracji ziarnami siemienia lnianego i sezamem.

Wstaw do nagrzanego na 190 stopni piekarnika. Piecz przez 15 – 20 minut. Zjedz z barszczem czerwonym z Charsznickie Pola Natury.

Z podanego przepisu wychodzi 14 bułeczek,
a każda z nich ma ok. 166 kcal, w tym B: 5,7 g; T: 6,8 g; W: 22,1 g



TARTA NA SPODZIE Z MĄKI Z CIECIERZYCY ZAPIECZONA Z KISZONĄ KAPUSTĄ, PIECZARKAMI I SEREM

CIASTO:

300 g mąki z ciecierzycy

100 g masła

1 jajko

½ łyżeczki soli

4 łyżki zimnej wody

50 g sera żółtego

FARSZ:

200 g pieczarek

50 g śliwek suszonych

1 opakowanie kapusty zasmażanej z borowikami z Charsznickie Pola Natury

PRZYGOTOWANIE:

Mąkę z ciecierzycy posiekaj z masłem, jajkiem, solą i wodą. Dodaj starty na tarce ser żółty i zagnieć ciasto. Rozwałkuj ciasto na wielkość formy na tartę. U mnie o średnicy 23 cm. Wstaw do piekarnika nagrzanego na 180 stopni i piecz przez 15 minut.

Pieczarki pokrój w plastry. Podduś na patelni. Oprósź solą. Śliwki pokrój w paseczki i wymieszaj z kapustą zasmażaną. Na podpieczony spód połóż kapustę, na to pieczarki. Wstaw ponownie do piekarnika i piecz jeszcze 10 - 15 minut. Zjedz z barszczem czerwonym z Charsznickie Pola Natury.

Z podanego przepisu wychodzi 12 kawałków tarty,
a każdy z nich ma ok. 222 kcal, w tym B: 8,5 g; T: 11,7 g; W: 21,1 g

KISZONKI NA 10 SPOSOBÓW

PIZZA Z KISZONĄ KAPUSTĄ

CIASTO:

200 ml letniej wody
25 g świeżych drożdży
300 g mąki razowej orkiszowej
100 g mąki owsianej
1 płaska łyżeczka soli
30 g oleju

SOS:

50 g cebuli
1 ząbek czosnku
15 g oleju
300 g pomidorów z puszki (same pomidory – bez zalewy)
½ łyżeczki oregano
½ łyżeczki soli
¼ łyżeczki pieprzu
Szczypta kurkumy

FARSZ:

160 g kiszonej kapusty z Charsznickie Pola Natury (po odciśnięciu)
15 g oleju
2 łyżeczki przyprawy – czubryca
200 g pieczarek
200 g kiełbasy śląskiej
100 g sera żółtego



PRZYGOTOWANIE:

Drożdże rozpuść w letniej wodzie. Dodaj mąki, sól i olej. Dokładnie wyrób ciasto. Zagnieć. Przykryj ściereczką i odstaw na 1 godzinę w ciepłe miejsce. W tym czasie przygotuj sos. Cebulę pokrój w piórka, wrzuc na rozgrzany olej na patelnię. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Niech się zeszkli. Dodaj pomidory z puszki i przyprawy. Podduś całość przez chwilę. Odstaw do ostygnięcia. Następnie zmiksuj blenderem. Kapustę kiszoną odciśnij i pokrój. Wymieszaj z olejem i czubrycą. Pieczarki pokrój w plastry. Podduś na patelni – niech puszczą wodę. Delikatnie oprósz solą. Jak woda wyparuje, przełóż je do miski.

Jak ciasto podwoi swoją objętość, rozwałkuj je na blaszce z piekarnika. Posmaruj sosem. Na nim rozłóż kapustę, pieczarki, plasterki kiełbasy i całość posyp startym żółtym serem.

Wstaw do piekarnika nagrzanego na 200 stopni. Piecz przez 15 minut.

Z podanego przepisu wychodzi 12 kawałków pizzy,
a każdy z nich ma ok. 245 kcal, w tym B: 11,3 g; T: 11,6 g; W: 25,6 g



KOTLETY Z CIECIERZYCY Z SURÓWKĄ Z KISZONEJ KAPUSTY

400 g ciecierzycy odsączonej z zalewy
100 g cebuli
2 łyżeczki przyprawy do kurczaka
½ łyżeczki soli
50 g mąki owsianej

25 g bułki tartej
40 g oleju do smażenia

PRZYGOTOWANIE:

Ciecierzycę wrzucić do blendera razem z cebulą pokrojoną na kawałki, przyprawami i mąką. Wszystko zmiksować na jednolitą masę. Uformować z niej kotleciki. Można zmożyć ręce pod wodą – łatwiej będzie formować kotlety. Otoczyć je w bułce tartej i smażyć na patelni na rozgrzonym oleju. Zjeść je z surówką z kiszonej kapusty z Charsznickie Pola Natury. Można też ugotować do nich kaszę.

Z podanego przepisu wychodzi 10 kotletów,
a każdy z nich ma ok. 90 kcal, w tym B: 3,6 g; T: 5,4 g; W: 7,9 g



KISZONE MUFFINKI

130 g kiszanej kapusty z Charsznickie Pola Natury (po odcisnięciu)
160 g mąki owsianej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 jajko
1 łyżeczka słodkiej papryki
1 czubata łyżeczka przyprawy - czubryca
200 ml mleka 2%
55 g oleju
½ łyżeczki soli
60 g szynki z indyka

Kminek do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

Odcisnij sok z kapusty i posiekaj ją drobno. Wszystkie składniki na muffinki wymieszaj - możesz użyć miksera. Gotowe ciasto przelej do foremek na muffinki - posmarowanych odrobiną oleju, albo do papilotek. Posyp kminkiem. Wstaw muffinki do nagrzanego piekarnika na 180 stopni i piecz przez 20 - 25 minut.

Z przepisu wychodzi 10 muffinek,
a każda z nich ma ok. 134 kcal, w tym B: 4,6 g; T: 7,8 g; W: 11,9 g



KAPUSTA W MIĘSIE

600 g mięsa z piersi kurczaka
120 g kiszonej kapusty z Charsznickie Pola Natury (po odcisnięciu)
70 g cebuli
100 g pieczarek
szczypta soli i pieprzu
10 g masła
1 łyżeczka musztardy

SOS:

400 g pieczarek
100 g cebuli
100 ml śmietanki 12% UHT
15 g mąki razowej orkiszowej

PRZYGOTOWANIE:

Mięso z piersi kurczaka rozkrój wzdłuż na kotlety. Rozbij je dość cienko, ale uważaj żeby nie przerwało Ci się mięso. Oprósz je solą, pieprzem, słodką papryką i kurkumą. Kapustę odcisnij i pokrój drobno. Cebulę i pieczarki pokrój w drobną kostkę. Posyp solą i pieprzem. Podduś na patelni.

Na koniec dodaj masło – niech się rozpuści. Powstały farsz wymieszaj z musztardą i nakładaj na środek mięsa. Zawień rulony. Każdy zepnij wykałaczką. Wrzuć na patelnię. Obsmaż z każdej strony. Dodaj pieczarki pokrojone w plastry i cebulę. Wlej ok. 200 ml wody, przykryj pokrywką i duś przez 20 minut. W kubku wymieszaj śmietankę z mąką – tak aby nie było grudek i wlej do sosu. Podgrzewaj jeszcze przez 10 minut – stale mieszaj.

Z podanego przepisu wychodzi 6 porcji w sosie,
a każda z nich ma ok. 175 kcal, w tym B: 25,2 g; T: 5,3 g; W: 7,4 g



ROLADA Z CIASTA FRANCUSKIEGO Z KISZONĄ KAPUSTĄ I MIĘSEM

- 10 g oleju
 - 250 g mięsa mielonego z indyka
 - ¼ łyżeczki soli
 - ¼ łyżeczki papryki słodkiej
 - ¼ łyżeczki majeranku
 - ¼ łyżeczki kurkumy
 - 250 g kapusty zasmażanej z borowikami z Charsznickie Pola Natury
 - 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 1 opakowanie ciasta francuskiego (275 g)

PRZYGOTOWANIE:

Na patelni rozgrzej olej. Wrzuć mięso z przyprawami, wymieszaj i podsmaż. Dodaj kapustę i koncentrat. Wymieszaj. Odstaw do ostygnięcia. Ciasto rozłóż na blacie, na środku, wzdłuż rozłóż zimny farsz. Zawień ciasto z dwóch stron. Dokładnie zlep boki. Ciasto przełóż wraz z papierem do pieczenia na blachę z piekarnika. Roladę połóż zlepieniem do dołu. Górę posmaruj białkiem i posyp sezamem. Wstaw ją do nagrzanego piekarnika na 200 stopni. Piecz przez 20 - 25 minut.

Gotową roladę zjedz z barszczem czerwonym z Charsznickie Pola Natury.

Z podanego przepisu wychodzi 10 porcji,
a każda z nich ma ok. 155 kcal, w tym B: 6,7 g; T: 8,9 g; W: 11,3 g

Produkty użyte w ebooku



Charsznickie Pola Natury znajdziesz w:

Lidl

Biedronka

Carrefour

Polomarket

Auchan

Selgros

Aldi



**EBOOK POWSTAŁ
WE WSPÓŁPRACY**



**TYTUŁ
KISZONKI NA 10 SPOSOBÓW**

**AUTOR
DOROTA ŚWIDNIK**

**OPRAWA GRAFICZNA
DOROTA ŚWIDNIK**

**SKŁAD
DOROTA ŚWIDNIK**

**FOTOGRAFIE AUTORKI
DOROTA ŚWIDNIK**

**DYSTRYBUTOR:
CHARSZNICKIE POLA NATURY**

