



# Wielkanoc

BY

dieta*sfera*

~  
Potrzebujesz:

~  
Jak najwięcej miłości,  
szczyptę rozsądku,  
dobrych ludzi wokół siebie - nawet tych  
online :)

Pamiętaj- ważna jest jakość a nie ilość!



# Jajka faszerowane

**4 jajka ugotowane na twardo**  
**50g posiekanego drobno łososia**  
**2 łyżki twarożku np. Twój Smak**  
**2 łyżeczki majonezu**  
**2 łyżki posiekanego drobno zielonego ogórka- tylko ta**  
**twarda część bez środka**  
**1 łyżka posiekanego drobno koperku**  
**sól, pieprz**

Jajka ugotować na twardo- 8 minut od zimnej wody. Wystudzić, obrać, przekroić na pół. Wydrążyć żółtka i drobno posiekać. Łososia, ogórka, koperek połączyć z serkiem i żółtkami, doprawić do smaku. Pastą wypełnić białka jajek. udekorować szczypiorkiem.





# Mufiny jajeczne z szynką

**4 jajka**

**4 plastry szynki parmeńskiej**

**30g sera feta**

**1 mała różyczka brokuła**

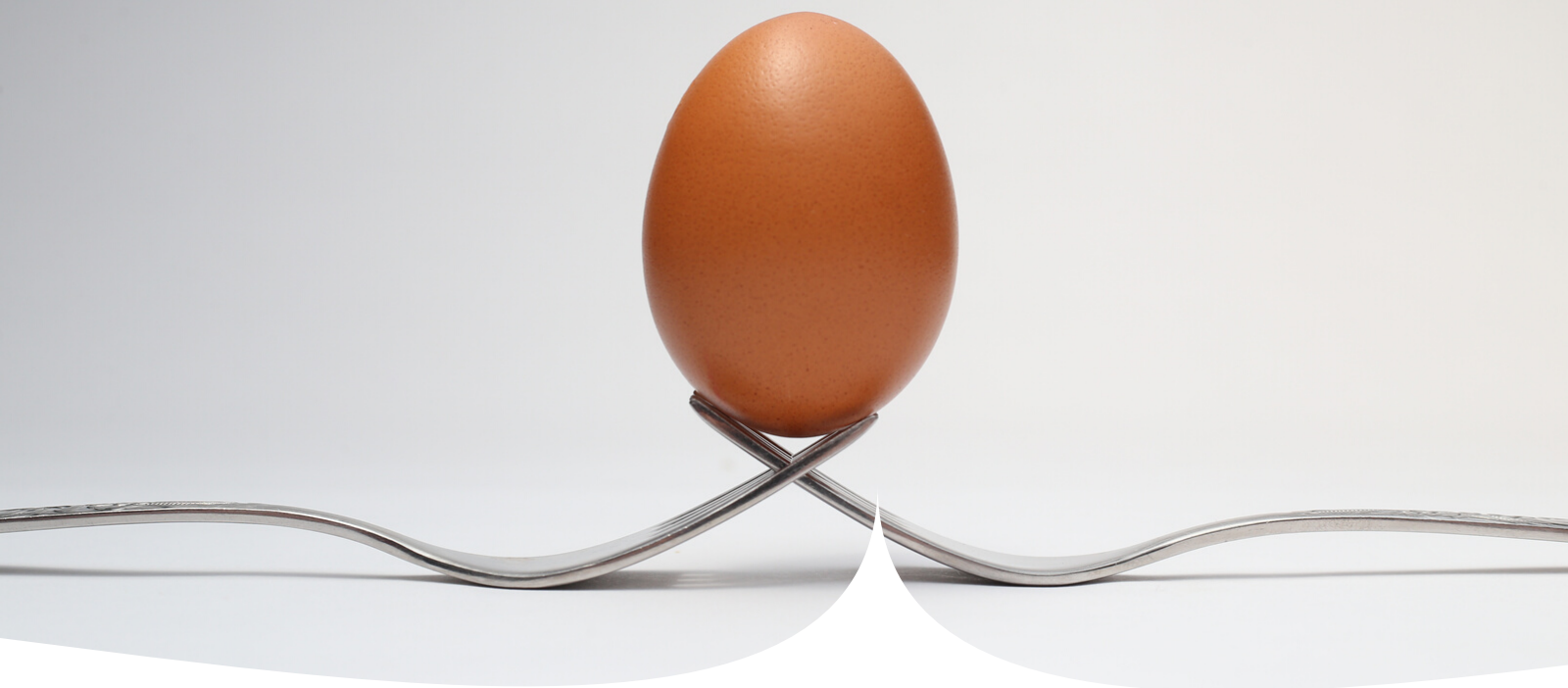
**2 garstki szpinaku lub jarmużu**

**4 suszone pomidory**

**sól, pieprz, szczypiorek, 2-3 pomidorki koktajlowe**

Piekarnik rozgrzać do 180st C. Jajka rozbić, doprawić i dodać posiekane składniki. Masę włożyć do małych form na muffinki/ kokilki wstawić do piekarnika na 10-12 minut, przed podaniem posypać szczypiorkiem i pomidorkami koktajlowymi.





# Indyk pieczony pomarańczowy

**600 g filetu z indyka (bez skóry i kości)ki koktajlowe**

**3/4 szklanki soku jabłkowego**

**1 łyżeczka kurkumy**

**2 łyżka dżemu pomarańczowego**

**1 łyżka miodu**

**2 łyżki soku z cytryny**

**szczypta ostrej papryki**

**5 gałązek tymianku lub suszony opcjonalnie**

**1 łyżeczka tartego imbiru (opcjonalnie)**

Indyka doprawić solą i pieprzem- zostawić na 15min. Przygotować marynatę- włożyć mięso i zostawić w lodówce na 12 godzin- od czasu do czasu przewracać i nacierać mięso. Mięso wstawić w naczyniu żaroodpornym do piekanika (180st C), razem z marynatą. Piec 60min. Podawać z kaszą jaglaną/ komosą ryżową i świeżą sałatą z mango i ogórkiem z odorbina winegretu.





# mini Mazurek czekoladowy lub trufle

**1 szklanka płatków owsianych- zmielonych na mąkę**  
**3 łyżki masła orzechowego**  
**2 łyżki miodu**

**5 daktyli namoczonych wcześniej i zmiksowane na mus**

**100g gorzkiej czekolady**  
**2 garści płatków migdałowych**

Zmielone płatki owsiane, masło, miód oraz daktyle dokładnie wymieszaj.

Wyłóż na małej blaszce z pergaminem, dokładnie uciśnij i zostaw w lodówce. W międzyczasie roztop czekoladę z dodatkiem 1/2 łyżeczki masła/ oleju kokosowego.

czekoladę wylej na masę owsianą, ułóż płatki migdałowe.  
z tej masy możesz również zrobić trufle, obtaczać w czekoladzie i posiekanych płatkach migdałowych- też będzie fajnie.