Ulubione dania na zdrową modłę

Chcąc odżywiać się zdrowo wcale nie musisz rezygnować ze swoich ulubionych potraw, wystarczy trochę je zmodyfikować.

Oto kilka propozycji drobnych zmian jakie można wprowadzić w bardzo popularnych, ciężkich daniach żeby stały się lżejsze i mniej kaloryczne.

SPAGHETTI BOLOGNESE

Gdy przemycimy trochę więcej warzyw do bolognese, wzrośnie jego wartość odżywcza i otrzymamy więcej porcji niewielkim kosztem. Należy używać dobrej jakości chudej mielonej wołowiny, żeby zmniejszyć zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych. Po ugotowaniu odstawić na kilka minut, a następnie zebrać nadmiar tłuszczu. Usmażyć posiekaną cebulę, czosnek, mieloną wołowinę i posiekane pieczarki na odrobinie oliwy z oliwek. Dodać dwie puszki pomidorów śliwkowych i przecieru pomidorowego oraz 3–4 duże obrane i starte marchewki (nie będą wyczuwalne po ugotowaniu). Doprawić czarnym pieprzem, suszonym oregano oraz liśćmi laurowymi i gotować, aż składniki będą miękkie. Wyjąć liście laurowe i podawać ze spaghetti.

SMAŻONY KURCZAK Z FRYTKAMI

Już samo zdjęcie skóry z kurczaka i upieczenie go zamiast smażenia zmniejsza kaloryczność o połowę. Frytki z batatów dostarczają beta-karotenu, witamin C i E oraz minerałów: potasu, manganu i żelaza. Obrać kurczaka ze skóry, obłożyć cytryną, czosnkiem i skropić odrobiną oliwy z oliwek, wstawić do piekarnika. Pokroić bataty na cząstki, wymieszać z oliwą z oliwek i piec 30–40 minut. Podawać z warzywami, takimi jak: groch, fasola lub brokuł albo z sałatą.

ZAPIEKANKA PASTERSKA

Cebula, pokrojona w kostkę marchewka i groszek to tradycyjne składniki tego brytyjskiego specjału, ale dobrze sprawdzą się tu także pieczarki. Aby zwiększyć wartość odżywczą dania i ilość porcji, można dodać puszkę fasoli czarne oczko albo namoczyć poprzedniego wieczoru suchą fasolę i ugotować w czasie przygotowywania reszty potrawy. Zrumienić chudą mieloną jagnięcinę wraz z cebulą, dodać pokrojoną w kostkę marchewkę, groszek i pieczarki. Dodać trochę wywaru z jagnięciny i mąki do zagęszczenia, a następnie czarnego pieprzu i odrobinę sosu worcester. Wrzucić ugotowaną fasolę czarne oczko. Przełożyć do żaroodpornego naczynia, przykryć ziemniaczanym purée – użyć odrobiny oliwy z oliwek zamiast masła i musztardy z ziarnami gorczycy zamiast soli. Piec w ciepłym piekarniku 40 minut, aż potrawa się przyrumieni.

WOŁOWINA W CZERWONYM WINIE

Tradycyjnie to sycące danie kuchni francuskiej przygotowuje się z cebuli, czosnku, czerwonego wina, wołowiny i pieczarek. Aby było zdrowsze, warto dodać więcej warzyw – dzięki zwiększeniu w ten sposób porcji można użyć mniej mięsa. Przygotować jak zwykle, lecz wraz z winem i bukietem przypraw dodać (dla czterech osób) po 250 g miniaturowej marchewki, pasternaku i pieczarek. Na około 30 minut przed końcem gotowania dodać 200 g świeżego lub mrożonego bobu. Podawać ze świeżą natką pietruszki.

Fot. Shutterstock