



## Katarzyna Kosowska – Dietetyk COLWAY

Oddajemy w Twoje ręce i do Twojej dyspozycji po 21 przepisów na śniadania, II śniadania, obiady i kolacje. Wybieraj wg własnego uznania.

Postaraj się przestrzegać zasad spożywania 4 posiłków każdego dnia. Jeśli nie jesteś w stanie spożywać 4 posiłków, bo czujesz sytość przy spożywaniu 3 posiłków – sugerujemy zmniejszenie porcji (obiadu i kolacji) – to dla dobra Twoich jelit – one w rewanżu za to, że nie obciążasz ich za bardzo, zadbają o Twoją odporność i Twoje zdrowie.

### Śniadania (21 propozycji)

1.

#### **Szakszuka**

Na patelni rozgrzewamy odrobinę oleju, wrzucamy rozdrobniony czosnek, posiekaną cebulę, pokrojoną żółtą paprykę, przyprawy (oregano, cząber, bazylię, kurkumę) i dusimy przez ok. 2 minuty. Dorzucamy pokrojonego pomidora (można go wcześniej sparzyć i zdjąć skórę, ale nie koniecznie), mieszamy i dusimy kolejne 5 minut. Dodajemy 2-3 plastry domowej wędliny, wbijamy 1-2 jajka i przykrywamy. Smażymy na małym ogniu, aż białko się zetnie. Podajemy z dowolnymi warzywami (awokado, sałata, natka pietruszki, szczypior, rzodkiewki, kalarepa, kiełki).

2.

#### **Pasztet z surówką z kapusty kiszzonej**

Domowy pasztet podajemy z surówką z kiszzonej kapusty z warzywami: startą marchewką, jabłkiem, posiekanym porem, selerem naciowym, natką, szczypiosem. Surówką skrapiamy oliwą i posypujemy nasionami słonecznika/siemia Inianego.



3.

### **Jajka gotowane z sałatką**

2 jajka gotujemy na pół twardo i podajemy z sałatką z sałaty, awokado, pomidora, ogórka, rzodkiewki, szczypioru, natki, skropionej oliwą wymieszaną z sokiem z cytryny i doprawionej do smaku, posypane czarnym sezamem.

4.

### **Toskańska sałatka 2 porcje**

Sok z połowy pomarańczy, sok z limonki, sól, pieprz i łyżkę oliwy mieszamy i marynujemy w tym pokrojone na kawałki 100 g mięsa z indyka (można przez całą noc). Na rozgrzanej patelni grillowej kładziemy kawałki mięsa oraz pokrojony w plastry fenkuł/por i grillujemy z obu stron. W misce mieszamy rukolę, cząstki pomarańczy bez skórek, cieniutko pokrojona czerwona cebula, kawałki mięsa i fenkuła/pora. Posypujemy pestkami granatu i płatkami migdałowymi i polewamy pietruszkowym winegretem (6 łyżek natki pietruszki, sok z połowy limonki, 2 łyżki oliwy, szczypta soli i pieprzu, łyżka ksilitolu, 3 łyżki ciepłej wody, wszystko miksujemy)

5.

### **Muffinki mięsne nadziewane**

6 sztuk: mięso mielone (200 g – szynka, indyk, kaczka, kurczak bez skóry) mieszamy z drobno posiekaną cebulką, łyżką otrębów gryczanych, doprawiamy solą, pieprzem, cząbrem, czosnkiem i zagatujemy. Na spód foremek na muffinki kładziemy porcję mięsa, w środek wciskamy farsz z podsmażonych pieczarek i przykrywamy drugą porcją mięsa. Pieczemy w 180°C przez 25-30 minut. Podajemy z ogórkiem kiszonym lub dowolnymi warzywami.

6.

### **Zawijańce z krewetkami**

Liście sałaty masłowej/lodowej/rzymskiej skrapiamy oliwą, oprószamy czubrycą, solą i pieprzem, układamy na nich krewetki (mogą być usmażone dzień wcześniej), pomidora, awokado, listki bazylii i rukolę. Delikatnie zwijamy i spinamy wykałaczką.

7.

### **Omlet z pieczarkami**

Na maśle klarowanym podduś szalotkę i pieczarki, dopraw do smaku solą i pieprzem. W misce roztrzep dwa jajka, dodaj poszatkowany szczypior, podduszone pieczarki z cebulką i dwa plasterki domowej szynki pokrojonej w paseczki. Masę jajeczną wylej na patelnię beztłuszczową i smaż pod przykryciem dopóki masa się nie zetnie, potem przewróć delikatnie na drugą stronę i smaż jeszcze chwilę. Podawaj z dowolnymi warzywami.

8.

### **Sałatka z indyka na ciepło**

100 g mięsa z indyka/kurczaka nacieramy oliwą z oliwek i posypujemy przyprawami (czosnkiem, solą, pieprzem) i kroimy na małe kawałki. Smażymy w woku lub patelni. Cebulę kroimy w piórka, cukinie w kostkę, przyprawiamy solą, pieprzem i kurkumą, skrapiamy oliwą i dorzucamy do mięsa. Dusimy przez 5-8 minut, ciągle mieszając. Dorzucamy do tego garść fasolki mrożonej i dusimy kolejne 5 minut. Podajemy posypane natką pietruszki i szczypiorkiem.



9.

### **Jajko w koszulce z warzywami**

Ugotuj jajka w koszulce – jajko gotowane bez skorupki w wodzie. Jajka gotuje się 3 minuty na wolnym ogniu – do momentu ścięcia się białka, przy jednoczesnym zachowaniu płynnego żółtka. Woda powinna być lekko osolona i zakwaszona octem. Zalecane są proporcje około 2-3 łyżek octu na litr wody. Zrób sałatę z rzodkiewki, roszonek, pomidorków koktajlowych, szczypioru, kiełków i polej sosem z oliwy, octu jabłkowego soli i pieprzu.

10.

### **Dojrzałe pomidory faszerowane pastą z ryby** (porcja na cztery duże pomidory)

Rybę pieczoną/duszoną/gotowaną na parze (może być z poprzedniego dnia) rozdrabniamy, mieszamy z rozgniecionym całym awokado, posiekaną dymką, wyciśniętym czosnkiem, solą i pieprzem. Pomidory wydrążamy, miąższ miksujemy z pastą z ryby (lub dobrze mieszamy). Faszerujemy pomidory i dekorujemy świeżą bazylią. Można przechowywać w lodówce dwa dni.

11.

### **Domowa wędlina z warzywami**

Domową wędlinę podajemy z dowolnymi surowymi warzywami sałata, rzodkiewki, pokrojony ogórek świeży, kiszony, pół awokado, pomidory, szczypior, natka pietruszki, seler naciowy, kalarepka, a wszystko może być skropione dowolną olejem (lniany, z czarnuszki, z konopi, oliwą z oliwek) i octem balsamicznym lub jabłkowym i doprawiane do smaku.

12.

### **Jajko sadzone z fasolką**

Gotowana fasolkę (może być z poprzedniego dnia z kolacji) podsmażamy na łyżce oliwy, dodajemy wyciśnięty czosnek, mieszamy ok. 2 minuty. Na to wybijamy jajka, posypujemy czosnkiem i smażymy na małym ogniu pod przykryciem, aż do ulubionej konsystencji. Przed podaniem przyprawiamy i posypujemy kiełkami.

13.

### **Jarmuż z jajkiem i szynką**

Wykonanie: garść jarmużu/szpinaku wrzucamy na patelnię, zalewamy ½ szklanki wody, solimy i dusimy mniej więcej 5 minut, aż woda odparuje. Dodajemy łyżkę oliwy z oliwek, posiekaną cebulkę, przeciśnięty czosnek i dusimy 2 minuty. Wbijamy jajko, dodajemy kawałki pokrojonej szynki, przykrywamy i dusimy całość, aż do ścięcia jaka do pożądanej konsystencji. Podajemy posypane pokrojonymi orzechami laskowymi/pestkami słonecznika/dyni, z pomidorkami koktajlowymi posypanymi szczypiorem, natką, kiełkami.

14.

### **Sałatka z fetą 2 porcje**

Wykonanie: rozgrzewamy patelnię grillową. Cukinię kroimy w cienkie plasterki (wstążki), dużą cebulę w krążki, 2 pomidory w plastry, czosnek w plasterki. Warzywa skrapiamy oliwą, lekko solimy i grillujemy przez 3-4 minuty. Przekładamy na talerz, dodajemy parę oliwek, posypujemy poszarpaną świeżą bazylią i miętą, dodajemy pieprz, pokrojone 4 suszone pomidory i posypujemy 3 łyżkami posiekanych migdałów. Posypujemy pokruszonym serem feta 40 g.



15.

### **Burgery z łososia**

Szklanę szpinaku wrzucamy na patelnię, wlewamy odrobinę wody i podgrzewamy przez chwilę, żeby liści zwiędły. Odsączamy. Cukinię trzemy na tarce, lekko solimy i po chwili odciskamy nadmiar płynu. Filet z łososia dzikiego (lub innej ryby) siekamy drobno, mieszamy z przyprawami (sól, pieprz, tymianek, cząber). Dodajemy cukinię, szpinak, posiekany szczypiorek, jajko. Mieszamy na jednolitą masę, z której formujemy burgery, obtaczamy je delikatnie w sezamie i smażymy na oleju rzepakowym mniej więcej po 3 minuty z każdej strony. Podajemy na sałacie lodowej z pomidorkami, ogórkiem kiszonym i kiełkami.

16.

### **Wrapy z omletów 2 porcje**

Dwa jajka miksujemy z dwoma łyżkami wody. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy i smażymy bardzo cienkie omlety. Na każdy placek kładziemy ulubione dodatki (liście sałaty, plastry mozzarelli, suszone pomidory, plastry domowej wędliny, plastry awokado, łososia). Zwijamy rulony i podajemy z sałatką np. z rzodkiewki, ogórka, pomidorków koktajlowych, sałaty, rukoli, szczypioru z dowolnym sosem.

17.

### **Warzywa nadziewane pastą rybną**

Duże pomidory lub papryki po wydrążeniu faszerujemy rozgniecionym awokado wymieszanym z gotowaną na parze rybą, łyżką musztardy, przyprawami i posiekanym szczypiorkiem i natką pietruszki.

18.

### **Omlety z guacamole**

½ awokado rozgniatamy z małym ząbkiem czosnku, szczyptą soli i pieprzu oraz posiekaną bazylią. Jajko mieszamy trzepaczką dodajemy posiekaną natkę pietruszki lub szpinaku, sól, pieprz i 1 łyżką otrąb. Wylewamy masę na patelnię wysmarowaną oliwą i smażymy na małym ogniu pod przykryciem do ścięcia omletu. Gotowy omlet smarujemy guacamole, kładziemy kawałki pomidora i świeżej bazylii, zwijamy w rulon. Podajemy z dowolnymi świeżymi warzywami – rzodkiewką, ogórkiem.

19.

### **Sandwicz z pieczarkami**

1/3 łyżeczki oliwy/oleju kokosowego mieszamy z rozgniecionym ząbkiem czosnku. Smarujemy nimi dwie małe kromki chleba razowego. Układamy na nich kolejno: po 1 plasterze szynki, cebuli, pomidora i mozzarelli oraz po jednej pokrojonej pieczarce. Przykrywamy dwoma kromkami chleba i zapiekamy w opiekaczu do kanapek lub tostów.

20.

### **Kasza z duszonym buraczkiem i jabłkiem**

Gotujemy na sypko pół szklanki kaszy jaglanej lub komosy ryżowej. W tym czasie kroimy buraczka i jabłko w małą kostkę. Na patelni rozgrzewamy łyżkę oleju kokosowego. Dodajemy jabłko, buraczka i po szczypcie imbiru, cynamonu, pieprzu, rozmarynu. Dusimy ok. 5 minut pod przykryciem. Mieszamy kaszę z buraczkiem i jabłkiem, Dodajemy posiekaną natkę i miętę i posypujemy orzechami.



21.

### **Kanapki**

Dwie kromki chleba z plasterkami awokado, sałatą, bazylią, pomidorami i kawałkami wędzonego na zimno łososa. Można też przygotować kanapki z dowolną pastą do chleba i podać z dowolnymi surowymi warzywami.

## **II śniadania (21 propozycji)**

1.

### **Jogurt z owocami**

200 g jogurtu z malinami, borówkami, jagodami truskawkami lub porzeczkami i dwoma łyżkami orzechów laskowych, włoskich lub pekan. Można dodać pestki słonecznika lub dyni.

2.

### **Warzywa z hummusem**

Seler naciowy, marchewkę, ogórka, paprykę, rzodkiewkę kroimy w słupki/ na cząstki i podajemy z hummusem.

3.

### **Deser chia z owocami**

Szklankę mleka (może być roślinne) gotujemy z 1 łyżką nasion chia. Odstawiamy mleko do ostygnięcia. Kroimy mango, truskawki/borówki/maliny. Na dno miski wykładamy truskawki, na to wlewamy mleko z chia, na wierzchu układamy kawałki mango i posypujemy orzechami.

4.

### **Chleb z dowolną pastą do chleba i warzywami**

Chleb gryczany (100g – dwie kromki) podane z dowolną pastą do chleba i surowymi lub kiszonymi warzywami.

5.

### **Koktajl zielony**

łyżka nasion chia/babki płesznik/siemień lniane/ostropest, garść szpinaku/jarmużu, ogórek zielony, pół awokado, natka pietruszki, kiwi, zielony banan, woda kokosowa/mleko ryżowe/zwykła woda. Wszystko razem zmiksować. Z tych ilości składników wychodzą dwie porcje, jak ktoś da radę to nie ma przeciwwskazań ☺ Po zmiksowaniu warto poczekać chwilę, aby nasiona napęczniały. Płyn dodajemy do pożądanej konsystencji.

6.

### **Sałatka z kaszy i selera**

Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy/oleju kokosowego, dodajemy pokrojoną 1 łodygę selera naciowego, plasterki czosnku – 2 ząbki, 100 g dyni pokrojonej w kostkę, szczyptę kurkumy, imbiru, sól, pieprz i dusimy ok. 2 minuty. Wsypujemy 1 szklankę wyflukanej komosy ryżowej lub amarantusa,



7. dodajemy dużą garść posiekanego jarmużu, wlewamy 200 ml bulionu, doprawiamy tymiankiem i dusimy na małym ogniu przez 10-15 minut, od czasu do czasu mieszając. W razie potrzeby podlewamy bulionem. Podajemy posypane nasionami.

7.

### Zielony omlet

Na oliwie podsmażamy cebulkę z przyprawami (kumin, gorczyca) dodajemy czosnek i dwie garście szpinaku (świeżego, mrożonego lub jarmużu sparzonego gorącą wodą). Przyprawiamy solą pieprzem i dusimy ok. 3 min. Roztrzepane jajka, do których można dodać szczypior, natkę pietruszki, kolendrę, wlewamy na podduszone warzywa i podsmażamy aż do zrumienienia. Można podawać z sosem z jogurtu naturalnego/roślinnego (przyprawionego według upodobań) i posypane nasionami.

8.

### Sałatka z kaszy jaglanej z granatem

Ok. ½ szklanki kaszy jaglanej płuczemy we wrzątku, następnie prażymy przez ok 2 minuty na suchej patelni. Dolewamy 1,5 szklanki wody, solimy i gotujemy przez 15-20 minut. Do wystudzonej kaszy dodajemy pestki granatu, posiekaną natkę lub kolendrę oraz nasiona np. konopi, słonecznika, migdały i polewamy sosem limonkowym (sok z limonki, ½ łyżeczki soli, 1 łyżka octu balsamicznego, 3 łyżki oliwy, cynamon – wszystkie składniki mieszamy).

9.

### Placuszki z kaszy

Kaszę gryczaną lub amarantusa (100 g na dwie porcje) gotujemy, odsączamy i studzimy. Miksujemy z łyżką siemienia lnianego, przyprawiamy solą, pieprzem, czosnkiem niedźwiedzim, dodajemy podsmażonego na oliwie pora i świeży szczypior. Formujemy placuszki i smażymy na patelni na małej ilości olej na rumiano z obu stron. Podajemy z ogórkiem pokrojonym w plastry z kiełkami rzeżuchy, szczypiorkiem, polanym olejem sezamowym i skropionym octem jabłkowym i posypanym sezamem.

10.

### Omlet z nutellą:

Smażymy omlet z dwóch jaj i smarujemy nutellą (awokado, pół banana, 3 łyżki zmielonych orzechów laskowych i łyżka kakao – miksujemy wszystkie składniki). Podajemy z dowolnymi owocami np. borówki, maliny inne.

11.

### Koktajl warzywny

Z buraka, marchewki, garści jarmużu wyciskamy sok lub blendujemy warzywa na gładką masę. Dodajemy sok z małej cytryny i odrobinę oleju lnianego lub z konopi.

12.

### Koktajl borówkowy z miętą

Szklanka mleka roślinnego lub jogurtu probiotycznego, szklanka borówek lub jagód, 1 łyżka pokruszonych migdałów, świeża mięta – wszystkie składniki miksujemy na smoothie.





13.

### **Płatki owsiane z jogurtem, owocami i orzechami**

Płatki owsiane pełnoziarniste zalać gorącą wodą i odstawić na chwilę. Odląć nadmiar wody, wkroić dozwolone owoce (maksymalnie 200 g) dodać kefir lub jogurt (100 g) i posypać dowolnymi orzechami.

14.

### **Sałatka z fasolki szparagowej**

250 g fasolki gotujemy 10 minut, przekładamy na talerz, dodajemy ½ szklanki komosy ryżowej, pokrojone suszone pomidory, pokrojoną w paski szynkę parmeńską bez konserwantów lub domową wędlinę. Polewamy łyżką oliwy. Posypujemy sezamem, dowolnymi orzechami i pokruszonym serem feta (50 g).

15.

### **Bruschetta na chlebie gryczanym**

Kromki chleba opiekamy w tosterze lub piekarniku. Obieramy i kroimy pomidory, usuwamy pestki i miąższ. Siekamy i dodajemy sól, pieprz i świeżą bazylię. Ciepłe kromki smarujemy ząbkiem czosnku i skrapiamy oliwą. Nakładamy pomidory i ewentualnie posypujemy odrobiną sera koziego.

16.

### **Muffinki gryczane**

Mielimy 3 łyżki siemienia lnianego. I zalewamy 3 łyżkami gorącej wody. 100 g kaszy gryczanej gotujemy i miksujemy z namoczonym siemieniem, 2 łyżkami otrąb gryczanych tymiankiem, czosnkiem niedźwiedzim, solą, pieprzem oraz 3 łyżkami sezamu. Odstawiamy na 20 minut. W tym czasie na oliwie szklimy cebulę, dodajemy starte na tarce pieczarki i przyprawiamy do smaku. Mieszamy kaszę z pieczarkami, nakładamy do foremek na muffinki i posypujemy pestkami dyni. Pieczemy 25 minut w 180°C. Podajemy z kiszunkami.

17.

### **Zapiekane kanapki**

Cienką kromkę chleba razowego smarujemy rozartym ząbkiem czosnku, kładziemy na nim plaster mozzarelli, świeżą bazylię, plaster pomidora, plaster awokado, kolejny plaster mozzarelli, przykrywamy drugą kromką i zapiekamy.

Cienką kromkę chleba razowego wykładamy plaster pieczonego mięsa lub ryby i plaster cebuli, układamy plasterki ogórka kiszzonego, ponownie cebulę i mięso/rybę. Przykrywamy kromką i zapiekamy.

Kanapki można komponować dowolnie, z dozwolonych produktów, doprawiać wedle uznania i zapiekać w piekarniku, w opiekaczu lub na patelni – jak kto lubi i potrafi 😊.

18.

### **Płatki owsiane z jogurtem, owocami i orzechami**

Płatki owsiane pełnoziarniste zalać gorącą wodą i odstawić na chwilę. Odląć nadmiar wody, wkroić dozwolone owoce (maksymalnie 200 g) dodać kefir lub jogurt (100 g) i posypać dowolnymi orzechami.



19.

### **Omlet z brokułami i rybą**

2 jajka ubijamy trzepaczką. Dodajemy do nich drobno pokrojone, ugotowane al dente brokuły (1/2 – 1 szklanki), posiekany szczypior, starty na tarce kawałek cukinii i dwie łyżki posiekanych orzechów. Przyprawiamy solą i pieprzem i wylewamy na rozgrzaną patelnię lekko skropioną oliwą. Na wierzchu układamy kawałki dowolnej ryby (50 g – łosoś dziki, pstrąg, szprotki, sardynki, anchois) i smażymy na bardzo małym ogniu pod przykryciem, aż masa się zetnie. Posypujemy kielkami i podajemy z dowolnymi warzywami – rzodkiewka, pomidor, ogórek.

20.

### **Maślanka z warzywami**

Startą na tarce marchew mieszamy z maślanką i sokiem z pomarańczy. Można też zetrzeć ogórka i dodać posiekany koper.

21.

### **Kokosowy jogurt z mango**

150-200 ml jogurtu probiotycznego lub roślinnego mieszamy z 2 łyżkami nasion konopi/siemia Inianego, 1 łyżką wiórków kokosowych i świeżą posiekaną miętą. Dodajemy 100 g pokrojonego mango.

## **Obiady (21 propozycji)**

1.

### **Dorsz zapiekany z warzywami i oliwkami 2 porcje**

300 g dorsza dzielimy na kawałki, skrapiamy sokiem z cytryny, posypujemy solą i pieprzem. Odstawiamy na 10 minut. Cebulę i kawałek pora szklimy na oliwie, dodajemy czosnek, i pokrojone warzywa: fenkuł (opcjonalnie), łodyga selera naciowego, papryka żółta i dusimy 5 minut. Na dnie formy do zapiekania kładziemy warstwę warzyw, rybę i resztę warzyw, na górze układamy 4 pokrojone pomidory, Na to plastry cukinii i parę oliwek. Posypujemy szczypiorkiem i zapiekamy ok. 20 minut w 180°C.

2.

### **Warzywa z kurczakiem z woka**

Pierś kurczaka kroimy na cieniutkie paseczki. W misce mieszamy łyżkę sosu sojowego, łyżkę oleju sezamowego lub kokosowego, łyżeczkę przyprawy chińskiej lub tajskiej lub innej azjatyckiej. Przekładamy mięso do miski i odstawiamy na bok. Przygotowujemy warzywa (mniej więcej po jednej garści każdego): cebulę, marchewkę, seler naciowy, żółtą paprykę, pieczarki kroimy na drobne paseczki. Na rozgrzaną patelnię wok dajemy łyżkę oleju kokosowego, łyżeczkę lub dwie zielonej pasty curry (uwaga na ostrość) i dodajemy cebulę do zeszklenia, następnie pieczarki i krótko smażymy intensywnie mieszając. Potem dodajemy marchewkę, paprykę i seler naciowy. Wszystkie warzywa mają być tylko lekko podsmażone i chrupiące. Przekładamy je na talerz. Teraz na patelnię wkładamy mięso kurczaka i szybko obsmażmy podrzucając wokiem lub mieszając intensywnie. Do podsmażonego kurczaka dodajemy warzywa, szybko mieszamy i wykładamy na talerz. Posypujemy poszatkowaną kolendrą i sezamem





3.

### **Klopsiki z jarmużem**

100 g mielonego mięsa (chuda cielęcina/indyk/szynka) mieszamy z posiekanym porem, koperkiem i jarmużem/szpinakiem (garść). Dodajemy skórką otartą z cytryny, 2 łyżki posiekanych pistacji, doprawiamy solą i pieprzem. Formujemy kulki. Gotujemy je w bulionie ok. 10 minut. W garnuszku podgrzewamy 100 ml mleka kokosowego, łyżkę bulionu, trochę soku z cytryny i koperek. Mieszamy. Klopsiki polewamy sosem i podajemy z surówką z kiszonych buraków/kiszzonej kapusty/kiszonych ogórków lub jaka kto lubi.

4.

### **Pierś indyka w warzywach 2 porcje**

Pierś indyka (300 g) zanurzyć w ostudzonej solance (zagotować litr wody, 3 liście laurowe, 3 ziarenka ziela angielskiego, łyżkę soli) i odstawiamy na 2 godziny. Na oleju krótko podsmażamy z obu stron osuszonego indyka. Warzywa (por, marchew, seler korzeniowy i naciowy, pietruszka, kalarepka, 2 czerwone cebule) kroimy w paski. Na patelni po indyku podduszamy warzywa ok. 5 minut, przyprawiając solą i pieprzem. Indyka przekładamy do naczynia żaroodpornego, nacieramy tymiankiem i wyciśniętym czosnkiem. Następnie dokładamy warzywa i podlewamy 1 szklanką bulionu. Pieczemy 40 minut. Podajemy z surówką z dyni z jabłkiem i porem (surową dynie trzemy na tarce, dodajemy tarte jabłko, marchewkę, pokrojone cząstki pomarańczy, drobno posiekanego pora, przyprawiamy cynamonem, solą i pieprzem, polewamy olejem, skrapiamy sokiem z limonki, mieszamy i posypujemy nasionami granatu, natką pietruszki i orzechami/pestkami).

5.

### **Ryba z grilla w sosie grzybowym**

200 g fileta z ryby (łosoś dziki/sandacz/pstrąg) skrapiamy sokiem z cytryny, solimy i posypujemy pieprzem, rozmarynem, odstawiamy. Na patelni roztapiamy 2 łyżki masła klarowanego i dusimy posiekanego pora i czosnek ok. 1 minutę. Dodajemy 200 g pokrojonych grzybów (kurki, inne leśne, pieczarki) i dusimy jeszcze 3 minuty. Wlewamy 100 ml bulionu i gotujemy kolejne 3 minuty. Następnie dodajemy 200 ml mleczka kokosowego i dusimy 2 minuty. Rybę grillujemy na patelni lekko wysmarowanej masłem po 2 minuty na każdej stronie. Wykładamy na talerz i polewamy sosem grzybowym i posypujemy koperkiem. Podajemy z dowolną surówką.

6.

### **Rosół z pulpecikami**

Na oleju szklimy pora i cebulkę, dodajemy pokrojone w słupki warzywa (marchew, pietruszkę, seler, cebulę), dodajemy trochę soli, szczyptę kurkumy, pieprz, suszony lubczyk i przesmażamy ok. 2 minut. Zalewamy ½ litra wody, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie i gotujemy na małym ogniu. W tym czasie mielone mięso (200 g) mieszamy z 3 łyżkami posiekanej natki, łyżką mięty, solą i pieprzem, skórką otartą z limonki, posiekaną drobno cebulką. Formujemy małe kuleczki i wrzucamy do bulionu. Gotujemy do miękkości ok. 15 minut.

7.

### **Szaszłyki z ryby 2 porcje**

Marynata: w miseczce mieszamy 4 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki soku z cytryny, 1 łyżkę otartej skórki z cytryny, przeciśnięty czosnek, 1 łyżeczkę przyprawy do ryb (lub 1/2 łyżeczki soli), szczyptę pieprzu i 1 łyżkę posiekanych lub suszonych ziół.

Duży filet z ryby myjemy, usuwamy ości i kroimy na kwadraty (3×3 cm). Wkładamy do marynaty, mieszamy ostrożnie i wstawiamy do lodówki na 1 godzinę. Na patyczki nabijamy na przemian kilka kawałków ryby i pomidorka koktajlowego. Szaszłyki układamy w naczyniu żaroodpornym, polewamy



pozostałą marynatą i wstawiamy do rozgrzanego piekarnika. Piec 20-25 minut w temperaturze 190-200 stopni. Szaszłyki możemy przekładać innymi warzywami: cukinią, pieczarkami, cebulą, papryką. Podajemy z warzywami gotowanymi na parze (kalafior, brokuł, marchewka) polanymi sosem tahini (wykonanie w poprzednich przepisach).

8.

### Wołowe curry z dynią 2 porcje

Do moździerza wsypujemy przyprawy: 5 goździków, 5 ziaren zielonego kardamonu, 1 łyżeczka kuminu, 1 łyżeczka nasion kolendry, starannie rozcieramy.

W sporym garnku o grubym dnie rozgrzewamy 2 łyżki oleju i wsypujemy przyprawy z moździerza, podsmażamy przez 30 sekund. Do garnka dorzucamy posiekaną cebulę, po 2 minutach dodajemy posiekany czosnek, trochę chili i starty na tarce kawałek imbiru. Podsmażamy minutę, następnie dodajemy partiami 400 g chudego mięsa wołowego i smażymy je krótko w przyprawach. Do garnka z podsmażonym mięsem dodajemy passatę i startą na tarce o dużych oczkach dynię. Zamiast passaty można użyć 3 sporych pomidorów malinowych (obrane ze skórki i pokrojonych na drobne kawałki). Dusimy na wolnym ogniu pod przykryciem, aż mięso będzie miękkie (przez około 2 godziny). Od czasu do czasu zaglądamy do garnka i mieszamy zawartość oraz dolewamy odrobinę wody, jeśli jest taka konieczność. Gotowe curry skrapiamy na talerzu limonką, posypujemy posiekaną drobno papryczką chili oraz natką kolendry lub pietruszki. Można podawać z ryżem z kalafiora i dowolnymi warzywami.

9.

### Duszony indyk

Z udźca indyka zdejmujemy skórę. Myjemy go, osuszamy i nacieramy oliwą z ulubionymi ziołami i czosnkiem. Odstawiamy na co najmniej dwie godziny lub na noc do lodówki. W naczyniu żaroodpornym układamy indyka, przykrywamy i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na 45 minut lub dłużej w zależności od wielkości uda. Można też indyka przełożyć do garnka o grubym dnie, lekko podlać wodą i dusić do miękkości pod przykryciem. Podajemy z warzywami gotowanymi na parze lub duszonymi na patelni lub dowolną surówką.

10.

### Ryba pieczona

Filet pstrąga tęczowego opłukujemy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Skrapiamy sokiem z cytryny, oprószamy solą i pieprzem. Siekamy tymianek (lub korzystamy z suszonego) i posypujemy nim fileta. Naczynie żaroodporne smarujemy masłem klarowanym, układamy w nim pstrąga skórą do dołu i posypujemy migdałami. Wstawiamy na 15 minut do piekarnika nagrzanego do 200°C. Podajemy z kiszonymi warzywami lub warzywami gotowanymi na parze lub z dowolną surówką.

11.

### Polędwiczka z kapustą (2 porcje)

300 g polędwiczki wieprzowej skrapiamy sokiem z limonki, obsypujemy solą, papryką, pieprzem i odstawiamy na 10m minut. ¼ kapusty włoskiej siekamy, a 2 garście kiszonej kroimy na drobne kawałki. W 200 ml bulionu gotujemy kapustę kiszoną z zieleń angielskim i liściem laurowym ok. 10 minut. Po tym czasie dokładamy kapustę włoską i gotujemy jeszcze 5 minut. Odsączamy. Na oliwie (2 łyżki) podsmażamy polędwiczkę po 3 minuty z każdej strony. Zdejmujemy i na pozostałej oliwie podsmażamy krótko kapustę, przyprawiamy ją solą, majerankiem, rozmarynem i pieprzem. Dodajemy sok z połowy limonki. Kapustę przekładamy do żaroodpornego naczynia. Na wierzchu układamy polędwiczkę i przykrywamy naczynie. Zapiekamy ok. 20 minut w 200°C.



12.

### **Kurczak curry z chili (2 porcje)**

300 g mięsa z kurczaka kroimy i przyprawiamy curry. Podsmażamy na oliwie pokrojoną papryczkę chili, wyciśnięty czosnek, kumin, imbir. Ok. 30 sekund. Dorzucamy kawałki kurczaka i pokrojoną cebulę. Podsmażamy ok. 5 minut. Wlewamy 200 ml bulionu, dodajemy pokrojoną 1 marchewkę lub mały batat, sok z limonki i otartą z niej skórkę oraz odrobinę sosu sojowego i pieprzu. Dusimy przez kolejne 10 minut. Dolewamy 100 ml mleczka kokosowego, dodajemy cząstki brokołu (200 g) i dusimy jeszcze 10 minut. Podajemy posypane natką pietruszki/kolendrą, z ulubioną surówką.

13.

### **Ratatouille z warzyw i fety na ciepło (2 porcje)**

Na patelni typu wok szklimy na oliwie posiekaną cebulę. Dodajemy pokrojone w kostkę 1 szklankę dyni, 1 małą cukinię, 1 paprykę i dorzucamy do cebuli. Dodajemy wyciśnięty czosnek i przyprawiamy cząbrem, pieprzem, papryką i tymiankiem. Dusimy ok. 15 minut na małym ogniu. Na drugiej patelni smażymy ser feta (200 g) mniej więcej po 2 minuty z każdej strony. Gotowe warzywa przekładamy na talerz i na środku układamy usmażoną fetę. Posypujemy świeżą bazylią. Można podawać z ulubioną kaszą, ryżem brązowym, gotowanymi ziemniakami (100 g).

14.

### **Dorsz z grilla w sosie kolendrowym**

Fileta dorsza skrapiamy sokiem z cytryny, przyprawiamy delikatnie mieloną kolendrą, solą i pieprzem. Smażymy na łyżce oliwy na patelni grillowej ok. 3 minuty z każdej strony. Rybę podajemy z sosem z posiekanej kolendry i gęstego jogurtu i surówką z marchewki.

### **Surówka z marchewki**

Marchewkę i gruszkę ścieramy na tarce o dużych oczkach. Wyciskamy sok z ½ pomarańczy, drugą połówkę dzielimy na małe kawałki i dodajemy do reszty produktów. Polewamy sokiem z pomarańczy wymieszanym z 1 łyżką oliwy i mieszamy. Posypujemy orzechami włoskimi i skórką startą z limonki.

15.

### **Królik w warzywach**

Tuszę królika pokroić na kawałki. Opłukać pod bieżącą chłodną wodą, włożyć do garnka, dodać 1 łyżkę soli i zalać zimną wodą (z kranu). Wymieszać aby sól się rozpuściła i odstawić na 15 minut. Kawałki królika wyjąć z wody i dobrze osuszyć. Wodę wylać. Mięso doprawić solą, a następnie obtoczyć w mące gryczanej, strzepnąć jej nadmiar. Rozgrzać dużą patelnię i na oleju dokładnie, ale krótko obsmażyć kawałki królika z każdej strony. Do dużego garnka wlać 3 szklanki wody i zagotować. Dodać kurkumę, sos sojowy i suszony tymianek. Doprawić solą i pieprzem, zagotować. Włożyć obsmażone kawałki królika. Dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę, pietruszkę, seler, doprawić ulubionymi ziołami. Przykryć i gotować przez około 45 minut na umiarkowanym ogniu, do miękkości mięsa. Dodać łyżkę gęstego mleka kokosowego/śmietany kokosowej, uprzednio rozprowadzonego z kilkoma łyżkami wywaru i ewentualnie łyżeczką mąki gryczanej. Na koniec dodać posiekany świeży koperek, natkę pietruszki i ewentualnie świeży tymianek. Podawać z kiszoną kapustą.



16.

### De volaille z pieczarkami

Fileta z kurczaka lub sznycla z indyka rozbijamy i smarujemy musztardą, oprószamy pieprzem i smarujemy rozgniecionym czosnkiem. Marynujemy tak minimum 2 godziny (najlepiej całą noc). Umyte pieczarki ścieramy na tarce na dużych oczkach. Na patelni na niewielkiej ilości oleju podduszamy cebulkę z pieczarkami ok 10 minut, aż do redukcji sosu. Solimy i dodajemy pieprz. NA filet nakładamy plaster szynki i farsz, zawijamy w roladki. Układamy na patelni, podlewamy bulionem i dusimy 20 minut pod przykryciem na małym ogniu, co jakiś czas przewracamy mięso. Podajemy pokrojone w plastry i polane powstałym sosem, z ogórkiem kiszonym lub surówką z buraczka oraz z kaszą gryczaną (50 g) wymieszaną z pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki.

17.

### Roladki rybne

Filet z dowolnej ryby przekrawamy wzdłuż tak aby powstały dwa cienkie plastry. Skrapiamy sokiem z limonki, solimy i doprawiamy pieprzem, smarujemy cienko musztardą. Na każdym plastrze układamy listki bazylii, gałązkę koperku oraz plasterki czosnku i zawijamy ruloniki i spinamy wykałaczką. Na patelni szklimy pora, solimy i dodajemy pieprz. Cienko pokrojoną cukinię, marchewkę i fenkuła dodajemy do pora, mieszamy i dusimy 5 minut. Dodajemy trochę szpinaku i bazylii, na wierzchu układamy roladki i przykrywamy. Dusimy ok. 10 minut, podlewając wodą. Podajemy posypane kiełkami, pomidorkami lub z surówką z rzodkiewki.

18.

### Kapuśniak 2 porcje

Posiekaną cebulkę podsmażamy na łyżce oliwy. Dodajemy kawałki mięsa z ud kurczaka lub indyka(300 g). Mieszamy. Dodajemy bulion (600 ml), pokrojonego i obranego ze skórki pomidora, ¼ poszatowanej świeżej kapusty, dwie garście kiszonych kapusty . Gotujemy i doprawiamy do smaku. Po 30 minutach podajemy posypane natką pietruszki.

19.

### Faszerowany pstrąg z warzywami

Bakłażana pokroić na plastry, posolić, odczekać chwilę, opłukać, osuszyć i pokroić w kostkę. Pomidora, cebulę, trzy kolorowe papryki też kroimy w kostkę. Główką czosnku przekrawamy na pół. Warzywa skrapiamy oliwą i przyprawiamy solą, pieprzem, czosnkiem niedźwiedzim, odstawiamy na 20 minut. Oczyszczonego pstrąga nacieramy od środka farszem i skrapiamy od zewnątrz oliwą. Farsz: kawałek chili lub imbiru, ząbek czosnku, 2 łyżki natki pietruszki, cząber, sól, łyżeczkę masła miksujemy lub siekamy i mieszamy. Na blaszce układamy rybę i warzywa, pieczemy mniej więcej 30 minut w 200°C. Podajemy na ciepło z ogórkiem kiszonym lub surówką np. z selera naciowego.

20.

### Gołąbki 2 porcje

Filety z kurczaka lub z indyka(ok. 300 g) kroimy w duże plastry i rozbijamy. Nacieramy przyprawami (sól, pieprz, papryka). Liście włoskiej kapusty przelewamy wrzątkiem żeby zmiękły. Na każdy liść kładziemy po kolei: plaster mięsa, pół plastra szynki parmeńskiej dobrej jakości bez konserwantów (jak nie mamy można pominąć), odrobinę pesto bazyliowego, kawałki pomidora suszonego, plaster mozzarelli. Zawijamy ściśle jak gołąbka (można obwiązać nitką). Gołąbki układamy w naczyniu żaroodpornym jeden obok drugiego, zalewamy mieszanką bulionu (300 ml) i passaty (200 ml) i zapiekamy 30-40 minut w 180°C pod przykryciem. Podajemy posypane poszatowana świeżą bazylią z ogórkiem kiszonym, kapusta kiszona lub ulubioną surówką.



21.

### **Pierś kaczki pieczona z batatem**

Wykonanie: pierś kaczki obieramy ze skóry. Wkładamy do miski z marynatą: łyżka oleju rzepakowego, łyżeczka octu balsamicznego, zioła prowansalskie, sól, pieprz. Przykrywamy folią i wstawiamy do lodówki na parę godzin, może być na całą noc. Obieramy batata, kroimy go na plastry grubości 1-1,5 cm, smarujemy oliwą z oliwek wymieszaną przeciśniętym czosnkiem, rozmarynem, solą i pieprzem (można dodać przyprawy jakie kto lubi, np. ostrą paprykę). Następnie układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Na dobrze rozgrzanej patelni grillowej pieczemy kaczkę z obu stron po 2 minuty. Kładziemy obok plasterów batata i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C przez 20 minut. W tym czasie robimy surówkę: dwa kiszone buraczki i jedno jabłko ścieramy na tarce (burak może też być surowy lub jak ktoś nie trawi to upieczony). Kawalek pora kroimy drobno, wrzucamy na patelnię z łyżką oliwy, startym czosnkiem, szczyptą soli i dusimy przez minutę. Dodajemy do startych warzyw, przyprawiamy pieprzem i sokiem z cytryny. Można też zamiast pora z czosnkiem dodać starta marchew, trzy łyżki gęstego mleczka kokosowego i łyżkę chrzanu. Obie wersję są świetne. Podajemy kaczkę pokrojoną w plastry, z pieczonymi batatami i surówką.

## **Kolacje (21 propozycji)**

1.

### **Flaki z boczniaków**

Na patelni rozgrzej łyżkę oleju i smaż na nim posiekaną cebulkę do zeszklenia. Następnie dodaj startą na tarce marchewkę, pietruszkę oraz posiekany seler naciowy i pokrojone w paski boczniaki ok. 200 g. Porządnie wymieszaj, dodaj przyprawy (ostrą i słodką paprykę, majeranek, pieprz ziołowy, trochę pieprzu). Smaż przez około 5 minut. Wlej litr bulionu, dodaj ziele angielskie, liść laurowy, 100 ml przecieru pomidorowego, czosnek i gotuj jeszcze 15-20 minut.

2.

### **Sałatka z cukinią z grilla**

Cukinię kroimy obieraczką na cienkie plastry, polewamy łyżką oliwy, dodajemy czosnek, lekko mieszamy. Plastry grillujemy przez 2-4 minut posypujemy solą i pieprzem. W misce mieszamy garść rozponki, pięć pomidorków koktajlowych przekrojonych na pół, 5 czarnych oliwek, posiekany szczypior, na wierzch kładziemy cukinię, posypujemy nasionami granatu, polewamy ulubionym dresingiem i posypujemy pestkami słonecznika.

3.

### **Pieczony kalafior**

Okolo 150-200 g kalafiora dzielimy na różyczki, gotujemy al dente (ok. 10 minut) w lekko osolonej wodzie lub na parze (można wykorzystać ten z obiadu). Odcedzamy. Na patelni grillowej łyżeczką oleju kokosowego i obsmażamy kalafior do zrumienienia z każdej strony (ok. 5 minut). Przekładamy do miski, dodajemy garść szpinaku, garść rukoli, pokrojoną drobno jedną łyżkę selera naciowego, pestki z połówki granatu, polewamy sosem (2 łyżki tahini, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki wiórków kokosowych, 1 łyżka oliwy, sok z limonki) wszystkie składniki mieszamy.



4.

### **Fasolka z pieczarkami**

Fasolkę gotujemy w osolonej wodzie. W tym czasie na oliwie podsmażamy pora i cebulkę, dodajemy rozdrobnione pieczarki lub inne grzyby, dusimy 6 minut, doprawiamy solą i pieprzem. Do grzybów dodajemy odsączoną fasolkę i posypujemy sezamem.

5.

### **Szaszłyki**

Warzywa (cukinię, paprykę żółtą, cebulę, dynię, pieczarki, seler, pietruszkę) kroimy na kawałki, nadziewamy na patyki do szaszłyków, skrapiamy oliwą i posypujemy ulubionymi przyprawami. Pieczemy w piekarniku do lekkiego zrumienienia.

6.

### **Zupa krem z kaszą**

Pora podsmażamy na oliwie, zalewamy bulionem/wodą, dodajemy różyczki brokuła i gotujemy do miękkości (10-15 min.). Doprawiamy czosnkiem i przyprawami, miksujemy. Zupę podajemy posypaną z ugotowaną kaszą jaglaną (30 g) i płatkami migdałowymi.

7.

### **Zupa pomidorowa z makaronem warzywnym 2 porcje**

Cebulkę szklimy na oliwie, dodajemy 300 ml passaty (lub 1 kg świeżych pomidorów bez skórki) i 150 ml, suszone zioła prowansalskie, oregano, tymianek, sól, pieprz, liść laurowy i ziele angielskie. Miksujemy i w razie potrzeby rozcieńczamy wodą. Gotujemy pół godziny na małym ogniu. Cukinię i marchewkę kroimy obieraczką na wstążki. Posypujemy solą, pieprzem, czosnkiem niedźwiedzim lub granulowanym i skrapiamy lekko oliwą. Delikatnie mieszamy i odstawiamy na 10 minut. Na talerz wykładamy porcję makaronu warzywnego, zalewamy gorącą zupą i dodajemy odrobinę pesto bazyliowego. Przed podaniem posypujemy posiekanym szczypiorkiem i rozgniecionym siemieniem lnianym.

8.

### **Placki z cukinii**

Cukinię ścieramy na tarce, pora drobno siekamy i delikatnie wszystko solimy. Przekładamy warzywa na sitko na ok. 10 minut. Odciskamy i dodajemy czosnek, 2-3 łyżki mąki owsianej, jedna łyżkę mielonego siemienia lnianego, sól, pieprz i łyżkę oliwy. Mieszamy i odstawiamy na 10 minut, po czym smażymy z obu stron na łyżce oliwy na złoty kolor. Podajemy z sałatą i innymi świeżymi warzywami.

9.

### **Sałotka z dyni na ciepło 2 porcje**

Jarmuż sparzamy wrzątkiem i odsączamy. 200 g dyni kroimy w kostkę i polewamy olejem, posypujemy solą i rozmarynem i pieczemy w naczyniu żaroodpornym (220°C – 15 minut). W misce mieszamy rukolę, jarmuż, dynię i ½ szklanki ugotowanej komosy. Posypujemy pokruszoną fetą i pestkami granatu.

10.

### **Sałotka z pieczoną papryką i serem halloumi**

Paprykę zieloną i żółtą kroimy w paski, skrapiamy oliwą, przyprawiamy solą i pieprzem. Pieczemy w piekarniku razem z kawałkami halloumi. W misce mieszamy garść rukoli z grillowaną papryką i serem, pokrojoną w piórka cebulą, pokrojonymi w paski suszonymi pomidorami. Polewamy sosem z łyżki





oliwy z oliwek, łyżeczki ksilitolu, łyżeczki soku z limonki i szczypty chili.. Posypujemy pestkami dyni i świeżą miętą.

11.

### **Libańska sałatka 2 porcje**

Ugotowaną wcześniej komosę ryżową (dwie szklanki) wymieszaj z posiekaną natką pietruszki, świeżą miętą, sokiem z połówki cytryny, łyżką oliwy, posiekaną drobno dymką ze szczypiorkiem. Dodaj sól, pieprz oraz świeży szpinak. Kaszę odstaw na 20 minut, po tym czasie podziel sałatkę na dwie części i do jednej dodaj 1 dużego, dojrzałego pomidora bez skórki pokrojonego w kostkę. Drugą porcję schowaj do lodówki, na drugi dzień przed podaniem znowu dodaj pomidora.

12.

### **Pieczone bataty**

Bataty ok. 200 g obieramy, kroimy w słupki i smarujemy olejem kokosowym, posypujemy dowolnymi ziołami, solą i pieprzem. Pieczemy w piekarniku ok. 20 minut w 180°C. Podajemy z sosem – 3 łyżki tahini, sok z połowy limonki, posiekana natka, i wyciśnięty czosnek wszystko dobrze mieszamy.

13.

### **Makaron warzywny**

Marchew i cukinię kroimy na paseczki, pora na talarki, przyprawiamy solą i pieprzem i podduszamy na łyżce oliwy ok. 2 minuty. Wykładamy na talerz, dodajemy pastę migdałową (szklanka namoczonych na noc i odsączonych blanszowanych migdałów, 1 łyżka sezamu, 1 łyżka oleju rzepakowego, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz, sok z limonki, 2 łyżeczki tahini, 4 łyżki mleka kokosowego – wszystko blendujemy na gładką pastę) posypujemy pokrojonymi suszonymi pomidorami, szczypiorkiem i dowolnymi kiełkami.

14.

### **Zupa pomidorowa z awokado**

Na patelni wlej 1 łyżkę oleju kokosowego, dodaj pokrojonego pora, czosnek, i podsmaż ok. 2 minuty. Następnie dodaj szczyptę kurkumy, papryki, pieprzu, pieprzu cayenne i soli. Wymieszaj. Dodaj 5 dojrzałych pomidorów lub pomidorów ze stoika w zalewie naturalnej i 1 łydęgę selera naciowego pokrojonego w plasterki. Podsmaż ok. 2 minuty. Wlej jedną szklankę wody i gotuj ok. 10 minut. Zupę podawaj z porcją ugotowanej wcześniej komosy ryżowej oraz kawałkami awokado skropionymi sokiem z cytryny. Posyp obficie świeżą bazylią.

15.

### **Bakłażany zapiekane 2 porcje**

2-3 bakłażany kroimy na 1 – 1,5 cm plastry. Smarujemy oliwą. (Jeżeli są to duże sztuki to możesz ułożyć je na desce i oprószyć solą. Nie jest to konieczne w przypadku niewielkich bakłażanów, nie mają one goryczki. Jeśli jednak je posolisz, to po 20 minutach wytrzyj je papierowym ręcznikiem i posmaruj oliwą). Plastry bakłażana grillujemy po 5 minut z każdej strony na patelni grillowej (gdy jej nie masz, to wstaw je na ok. 15 minut do piekarnika nagrzanego do 180°C).

Sos: 2 cebule obieramy i kroimy w półplasterki, czosnek w cienkie plastry. W garnku o grubym dnie rozgrzewamy 2 oliwy i na niewielkim ogniu podsmażamy cebulę i czosnek, aż staną się szkliste. Do cebuli i czosnku dodajemy 700 ml passaty i gotujemy na niewielkim ogniu przez 10 minut (w tym czasie grillujemy/pieczemy bakłażany). Sos doprawiamy do smaku ksilitolem/stewią, octem balsamicznym, solą i świeżo mielonym pieprzem. Powinien być kwaskowaty, trochę słodki i tak pieprzny, jak lubisz. Bazylię płuczemy zimną wodą, osuszamy i z grubsza siekamy (kilka listków zostaw sobie do dekoracji). Naczynie do zapiekania smarujemy lekko oliwą i układamy pierwszą warstwę bakłażanów. Posypujemy je częścią bazylii i rozprowadzamy chochelkę, dwie sosy. Czynność

powtarzamy do wyczerpania składników. Na wierzchu wykładamy pozostały sos i posyp bazylią. Zapiekamy przez 15 minut bez pokrywy w piekarniku nagrzanym do 200°C.

16.

### **Faszerowana żółta papryka**

Paprykę myjemy, przekrawamy na pół, wydrążamy. Na patelni na łyżce oliwy podsmażamy cebulę, gdy się lekko zeszkli dodajemy czosnek. Po chwili wrzucamy poszatkowane drobno 3 większe pieczarki i dusimy przez chwilę. Dodajemy poszatkowaną garść jarmużu, 2 plastry suszonych pomidorów i sól, pieprz, paprykę ostrą i słodką, czubrycę i mieszamy. Farsz nakładamy do połówek papryki, te z kolei wkładamy do naczynia żaroodpornego, przykrywamy folią i wstawiamy do nagrzanego piekarnika na 20 minut. Po tym czasie ściągamy folię i pieczemy jeszcze 10 minut.

17.

### **Ratatuj**

Cebulę kroimy w pióra. Na dużej patelni lub w garnku o szerokim dnie rozgrzewamy oliwę (około 2 łyżek) i podsmażamy na niej cebulę, aż się zeszkli. W międzyczasie kroimy żółtą paprykę na paski. Kiedy cebula będzie szklista, dodajemy paprykę i chwilę podsmażamy. Bakłażana kroimy w dość grubą kostkę i rozsypujemy na papryce, oprószamy solą i posypujemy posiekanym czosnkiem i rozmarynem. Cukinię kroimy na plasterki i układamy na bakłażanach. Znowu lekko oprószamy solą i ziołami prowansalskimi lub ulubionymi świeżymi. Przykrywamy i dusimy przez 5 minut, jeśli jest taka potrzeba, to podlewamy niewielką ilością wody (do 100 ml).

W międzyczasie obieramy ze skórki dużego, dojrzałego pomidora. Kroimy w dość drobną kostkę i dorzucamy do pozostałych warzyw. Dusimy przez 15 minut.

18.

### **Krem z dyni i marchwi z pomarańczą**

Ok 300 g dyni i 2 marchewki obieramy ze skórki i kroimy w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie rozgrzewamy olej lub oliwę i przez około 5 minut podsmażamy warzywa, aż lekko się zrumienią. Podsmażone warzywa zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. W międzyczasie rozgrzewamy piekarnik do 200°C i obieramy pomarańczę – miksujemy ją, by uzyskać gęsty sok. Dodatkowo 2 marchewki obieramy i kroimy w słupki, przekładamy do miski, skrapiamy oliwą, oprószamy solą, chili (wg uznania). Mieszamy i wysypujemy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Zapiekamy, aż zmiękną – około 15 minut. Kiedy warzywa będą miękkie, dodajemy do nich sok z pomarańczy, 200 ml mleka kokosowego i pastę curry. Zagotowujemy, po czym miksujemy i doprawiamy do smaku. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, możesz dodać więcej pasty curry. Podajemy z pieczonymi marchewkami i oliwą bądź tłoczonym na zimno olejem.

19.

### **Włoska sałatka z papryką**

Paprykę i ogórka kroimy w kostkę, cebulę w piórka, selera naciowego i parę oliwek w plasterki. Mieszamy i dodajemy przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Dodajemy porwaną mozzarellę i posypujemy pestkami dyni. Doprawiamy pieprzem, solą i polewamy sosem winegret.

20.

### **Zupa szpinakowa z rybą (2 porcje)**

Kawałek pora kroimy w plasterki, solimy, dodajemy pokrojony czosnek i przesmażamy mniej więcej przez minutę na maśle klarowanym. Dodajemy umyte liście szpinaku (300 g). Mieszamy i wlewamy 200 ml bulion, doprawiamy rozmarynem. Gotujemy 15 minut. Dolewamy szklankę mleka



ryżowego/kokosowego i wrzucamy małe kawałki surowej ryby lub surowe krewetki (50 g). Chwilę czekamy, mieszamy i podajemy posypane koperkiem/natką/kolendrą.

21.

### Ryż z kalafiora

Kalafior zetrzeć na tarce lub zmiksować tak aby wyglądał jak ryż po czym poddusić go na patelni na łyżce oliwy, dodać czosnek, sól, pieprz i dowolne rozdrobnione warzywa (cebulę, czerwoną kapustę, marchew, natkę pietruszki, szczypior).

## Przydatne przepisy

### Pieczyno

#### Chleb gryczany z czarnuszką

##### Składniki:

- 500 g kaszy gryczanej niepalonej
- 1 łyżka oleju kokosowego lub rzepakowego lub oliwy z oliwek
- 1 płaska łyżka soli himalajskiej (można dać mniej)
- 700 ml wody i tyle co potrzebne będzie do uzupełnienia
- czarnuszka, siemię lniane
- ulubione zioła, czosnek niedźwiedzi, pomidory suszone

##### Wykonanie:

Kaszę płuczemy na sicie pod bieżącą wodą. Wsypujemy do miski, zalewamy 700 ml wody i odstawiamy na noc w chłodne miejsce (nie do lodówki). Rano mieszamy, dolewamy tyle wody, aby jej poziom był lekko ponad poziomem kaszy i odstawiamy znowu na 8-10 godzin. Wieczorem odsączamy nadmiar wody, a napęczniałą kaszę miksujemy. Dodajemy olej, pokrojone pomidory, czosnek, zioła i sól. Mieszamy dokładnie i przekładamy do kreskówki wyłożonej papierem do pieczenia, posypujemy nasionami. Wstawiamy do zimnego piekarnika na całą noc. Rano pieczemy w temperaturze 200°C przez 50-55 minut.

#### Chleb owsiany

##### Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych (nie błyskawicznych)
- ½ szklanki płatków żytnich
- 3 łyżki pestek słonecznika
- 3 łyżki siemienia lnianego



- 8 dowolnych orzechów (moczonych wcześniej 1 h w ciepłej wodzie)
- 2 łyżki maku
- 3 łyżki błonnika w proszku (owsianego, żytniego, lnianego – można pominąć)
- 2 łyżki sezamu
- 2 łyżki otrąb owsianych
- 1 płaska łyżeczka soli himalajskiej, szczypta mielonego imbiru, kuminu i cynamonu
- 250 ml wody
- 2 łyżeczki oleju kokosowego lub rzepakowego

Wykonanie:

Wszystkie suche składniki mieszamy dokładnie w misce, zalewamy wodą i dobrze wyrabiamy masę. Przekładamy całość do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Odstawiamy na ok 3 godziny i pieczemy 60 minut w temperaturze 180°C.

## Pasty i dodatki do chleba

### **Pasta rybna**

Składniki:

- 300 g ryby słodkowodnej pozbawionej ości (sandacz, lin, karaś, szczupak, pstrąg, karp)
- 150 g dyni
- 1 łodyga selera naciowego
- 1 pietruszka
- 2 dojrzałe pomidory bez skórki
- kawałek pora
- 1 l wody
- oregano, bazylia, cząber, liść laurowy, 2-3 ziarenka ziela angielskiego, sól himalajska, szczypta kurkumy
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

Wykonanie:

Warzywa drobno siekamy lub ścieramy na tarce. Na patelni rozgrzewamy olej, wsypujemy przyprawę i delikatnie mieszamy podgrzewamy przez chwilę. Następnie dodajemy warzywa i smażymy przez minutę. Dolewamy wodę i gotujemy na małym ogniu przez 30 minut. Następnie dodajemy kawałki ryby bez ości, dusimy 10 minut do miękkości warzyw i ryby. Wyjmujemy liście i ziele, a całość miksujemy i dusimy do uzyskania gęstej masy. Pastę przekładamy do słoika, przechowujemy w lodówce do 4 dni lub pasteryzujemy.

### **Pasta z pieczonych warzyw**

Składniki:

- 1 papryka
- 1 cebula
- 1 główka czosnku
- sól, pieprz
- 2 łyżki słonecznika
- 1 limonka
- 4 łyżki oliwy
- świeże zioła (bazylia, kolendra, natka)

Wykonanie:

Kroimy paprykę i cebulę, główkę czosnku przekrawamy na pół. Warzywa układamy na blaszce, skrapiamy olejem i pieczemy w 180°C przez 30 minut. Upieczone warzywa przekładamy do miski,

wyciskamy upieczone ząbki czosnku bez łupinek, dodajemy słonecznik, sok z limonki, przyprawy i zioła jakie lubimy. Miksujemy wszystko na gładką masę.

## Guacamole

### Wykonanie:

Jedno dojrzałe awokado rozgniatamy widelcem, dodajemy sól do smaku, przeciśnięty 1 ząbek czosnku, sok z ćwiartki limonki i posiekaną bardzo drobno garść bazylii/natki pietruszki/kolendry.

## Hummus

### Składniki:

- 1 szklanka suchej ciecierzycy
- ½ szklanki pasty tahini
- sok wyciśnięty z 1 cytryny
- 1-2 ząbki czosnku pokrojone drobno lub przeciśnięte przez praszkę
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej (po ½ łyżeczki do moczenia i do gotowania)
- sól
- posiekana natka pietruszki
- oliwa z oliwek
- woda

### Wykonanie:

Suchą ciecierzycę przesypać do sitka, optukać pod bieżącą wodą do momentu, aż woda będzie czysta. Przełożyć ciecierzycę do naczynia i zalać wodą tak, aby zakrywała nasiona dwukrotnie. Dodać sodę oczyszczoną, wymieszać. Odstawić do wymoczenia na 6-12 godzin lub więcej. W trakcie moczenia można wymienić wodę, ale nie jest to konieczne. Nasiona zwiększą swoją objętość około dwukrotnie. Po napęcznieniu cieciorke optukać i przełożyć do garnka. Można zalewać ją wodą świeżą lub z moczenia. Dodać sodę. Soda oczyszczona zwiększa pH roztworu, co przyspiesza mięknięcie pektyn i hemiceluloz obecnych w ciecierzycy. Skraca to gotowanie i sprawia, że nasiona są bardziej delikatne. Ciecierzycę gotować do miękkości co najmniej 1,5 h, pod koniec dodać sól. Po ugotowaniu odlać wodę, zostawiając część do zmiksowania. Im bardziej humus ma być lejący, tym więcej wody należy zostawić w naczyniu. Miksować można na zimno lub na gorąco. Ziarna zmiksowane na gorąco dadzą delikatniejszą pastę, ponieważ skrobia w nich zawarta nie zdąży utworzyć siatki wiązań (co dzieje się, gdy skrobia jest zimna). Po zmiksowaniu dodać tahini, sok z cytryny, czosnek i pozostałe przyprawy. Dokładnie wymieszać. Oliwy lepiej nie miksować, gdyż może sprawić, że humus będzie gorzki. Można wymieszać ją na koniec z pastą lub polewać po wierzchu.

## Pasta z soczewicy z natką

### Wykonanie:

Ugotuj 200 g soczewicy czerwonej. W międzyczasie na dwóch łyżkach oleju rzepakowego zeszklij drobno posiekaną cebulkę lub pora (ok. 100 g), posól i dodaj pieprz. DO odsączonej soczewicy dodaj cebulkę z olejem z patelni i dokładnie zmiksuj. Na koniec dodaj lub zmiksuj z drobno posiekaną natką pietruszki (ok. 4 łyżek).

## Pasztet

### Składniki:

- 500 g fileta z indyka
- 500 g golonki z indyka
- 10 suszonych pomidorów
- 3 ząbki czosnku



- 4 cebule szalotki lub 1 czerwona
- 1 por
- 3 jajka
- 15 oliwek zielonych lub czarnych
- 3 łyżki kaparów - przyprawy: bazylia, majeranek, oregano, pieprz, sól himalajska, cząber, liść laurowy i ziele angielskie
- 2 łyżki oleju

**Wykonanie:** Na oliwie szklimy cebulkę i pora, dodajemy pokrojone, lekko osolone mięso, liść laurowy i ziele angielskie, dolewamy odrobinę wody i dusimy pod przykryciem do miękkości ok. 30-40 minut. Wyjmujemy liście i ziele, dodajemy przyprawy i mielimy mięso razem z czosnkiem i pomidorami. Dodajemy do masy ubite jajka, pokrojone oliwki i kapary i mieszamy dokładnie masę. Wkładamy do formy wysmarowanej olejem i wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 60-70 min w 180°C.

## Szynka gotowana w przyprawach z warzywami

### Składniki:

- ok. 1 kg szynki wieprzowej (najlepiej w kształcie "kulki" lub w zgrabnym, niezbyt płaskim kawałku)
- 2 łyżeczki soli (można pół na pół z solą peklową)
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki wędzonej
- 2 łyżki oleju

### Zalewa:

- ok. 2l wody
- 2 łyżki majonezu (to tylko jako dodatek, można z niego zrezygnować)
- 1 łyżka musztardy (podobnie jak z majonezem)
- 2-3 łyżki soli
- 2 liście laurowe
- kilka ziarenek ziela angielskiego
- 2 ząbki czosnku
- opcjonalnie: gałązka rozmarynu, 5 ziaren jałowca, łyżeczka pieprzu kolorowego, 1 mała cebula, 1 łyżeczka gorczycy (można dać wszystko, wtedy jest aromatycznie 😊)

**Wykonanie:** Mięso umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, natrzeć solą i przyprawami, skropić olejem, włożyć do miski, przykryć folią i odstawić do lodówki na 24-36h.

Składniki zalewy wymieszać w wysokim, wąskim garnku. Włożyć szynkę (mięso powinno być całe zanurzone w zalewie), przykryć garnek, postawić na ogień i doprowadzić do wrzenia, ogień zmniejszyć i gotować pod przykryciem 10 minut. Pozostawić do ostudzenia (ok 10-12h), następnie znowu zagotować, gotować 10 minut, ostudzić, znowu zagotować, gotować 10 minut, ostudzić. Osuszyć na papierowym ręczniku. Szynkę gotowaną przechowywać w lodówce. Jeżeli nie zjecie w ciągu 4 dni to można ją zamrozić, ale jest taka smaczna, że raczej nie będzie takiej potrzeby 😊.

## Warzywa do pasztetu i wędlin

Dowolna sałata, rzodkiewki, pokrojony ogórek świeży, kiszony, pół awokado, pomidory, szczypior, natka pietruszki, seler naciowy, kalarepka, a wszystko może być skropione dowolną olejem (Iniany, z czarnuszki, z konopi, oliwą z oliwek) i octem balsamicznym lub jabłkowym i doprawiane do smaku.





## Domowy bulion do zup i potraw

### Składniki:

- 0,5 marchewki
- 1 seler korzeniowy
- 2 łodygi selera naciowego
- 3 pietruszki
- 3 gałązki lubczyku
- 1 por
- 1 cebula
- 5 suszonych grzybów
- 3 pomidory
- 3 łyżki oliwy lub oleju rzepakowego
- 3 łyżki soli
- 5 liści laurowych
- 10 ziarenek ziela angielskiego
- 5 ziarenek czarnego pieprzu
- 5 ziarenek zielonego pieprzu (może być kolorowy po prostu)
- 3 łyżki suszonego lubczyku
- 1 łyżka czosnku niedźwiedziego
- 3 ząbki czosnku zwykłego
- ½ łyżeczki rozmarynu
- 1 łyżeczka kurkumy
- starty kawałek imbiru
- ½ łyżeczki tymianku
- 1 łyżka suszonej bazylii
- 2 łyżki sosu sojowego

Wykonanie: Wszystkie suche przyprawy rozdrabniamy na proszek za pomocą blendera lub moździerza. Dodajemy pokrojoną cebulkę i czosnek. Ponownie mielimy lub ucieramy. Dodajemy olej, sól i mieszamy – ma powstać pasta. Warzywa ścieramy na tarce. Do garnka wlewamy litr wody, dodajemy warzywa i pastę z przyprawami i gotujemy na małym ogniu przez ok. 50 minut, aż masa zgęstnieje. Trzeba mieszać żeby się nie przypaliło. Powstałą masę miksujemy i przekładamy na gorąco do małych wyparzonych słoików, zakręcamy o odwracamy do góry dnem, aż do wystygnięcia. Przechowujemy w lodówce do 1 miesiąca Można też zamrozić bulion w małych porcjach (na przykład w foremkach do kostek lodu).

