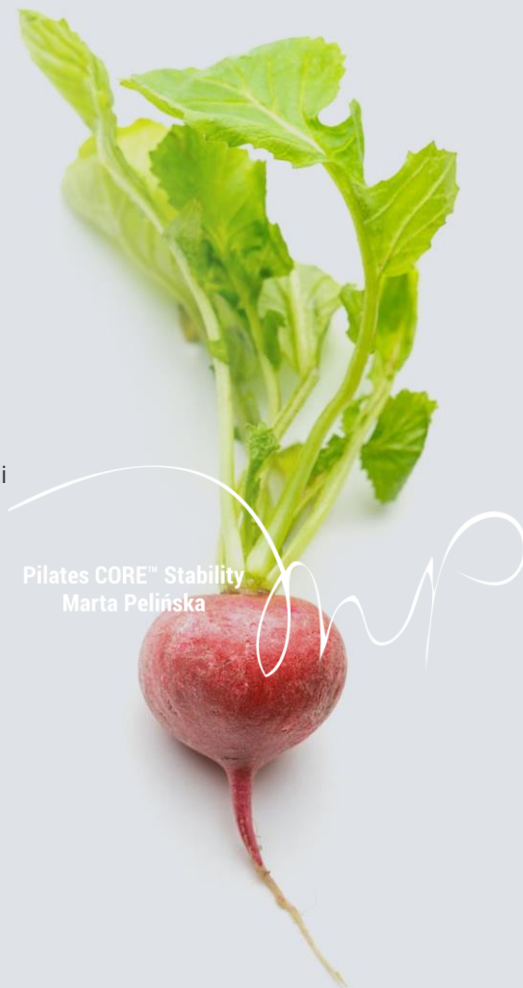


DZIEŃ I

7
DNIOWY
JAGLANY
DETOX
WEGAŃSKI
Marta Pelińska



Kasza jaglana z burakiem, jabłkiem i pestkami

Składniki na 1-2 porcje

szklanka ugotowanej kaszy jaglanej	sok z ½ cytryny
1 średni upieczony/ugotowany/parowany burak	miód/syrop z agawy/syrop z daktyli
1 jabłko	
1 łyżka pestek dyni	

Dressing

4 łyżki oliwy	4 łyżki oliwy
imbir – szczypta suszonego/szczypta	sok z ½ cytryny
świeżego startego	

Przygotowanie

Buraka i jabłko pokrój w kostkę, pestki podpraż (opcjonalnie).
Dodaj do kaszy, skrop dressingiem.

Kalafior curry

Składniki na 1-2 porcje

1 kalafior	natka pietruszki
1 i ½ szklanki ugotowanej kaszy gryczanej	przyprawa curry
ziarenka granatu	sól morską/himalajską
olej kokosowy	

Dressing

imbir – szczypta suszonego/szczypta	miód/syrop z agawy/syrop z daktyli
świeżego startego	sól morską/himalajską

Przygotowanie

Połącz składniki na dressing. Spróbuj w razie potrzeby dodaj cytrynę, słodzik, sól lub imbir. Kaszę ugotuj na sypko. Kalafior podziel na różyczki i ugotuj w lekko osolonej wodzie. Po ugotowaniu odlej wodę, dodaj do garnka trochę oleju i przyprawę curry. Podsmażaj chwilę i odstaw. Na talerz wyłóż kaszę, dodaj kalafior, posyp ziarenkami granatu, posiekaną natką i skrop dressingiem.

Jaglany krem z brokuła

Składniki na 4 porcje

2 brokuły	½ łyżeczki curry
1/3 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej	szczypta kurkumy
1 małe jabłko	skórka starta z połowy cytryny
2 ząbki czosnku	1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy
1 mała cebula	sól morską/himalajską
1 mała łyżeczka majeranku	płatki migdałowe/orzechy włoskie/pestki dyni
szczypta gałki muszkatołowej	

Przygotowanie

Brokuły podziel na różyczki. Cebulę pokrój w piórka, czosnek w paseczki, jabłko w kostkę. W rozgrzanym garnku rozpuść olej kokosowy. Dodaj cebulę, kolejno czosnek. Podduś przez 2-3 minuty na małym ogniu. Dodaj curry, majeranek i kurkumę, wymieszaj. Wrzuć do garnka brokuły oraz pokrojone w kostkę jabłko. Wlej gorącą wodę do wysokości ¾ brokuła. Dopraw solą, wymieszaj i spróbuj. Gotuj pod przykryciem na średnim ogniu ok. 10 minut. Dodaj kaszę jaglaną i zmiksuj blenderem na krem. Dodaj gałkę muszkatołową i startą cytrynę. Serwuj z dodatkiem płatków migdałowych lub orzechów lub pestek dyni.

www.martapelinska.com