

7 DNIOWY JAGLANY DETOX WEGAŃSKI Marta Pelińska

DZIEŃ IV

Kasza jaglana z prażonym jabłkiem

Składniki na 2 porcje

1 duże jabłko
2 szklanki jarmużu
6-8 orzechów włoskich/laskowych
1-2 łyżki oleju kokosowego do smażenia

1,5 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
szczypta cynamonu i kardamonu
świeży/suszony tymianek

Przygotowanie

Jarmuż porozrywaj na drobne kawałki, usuwając twarde części. Umyj pod ciepłą wodą. Jabłko pokrój w centymetrową kostkę i skrop sokiem z cytryny (opcjonalnie). Na patelni rozgrzej olej kokosowy, dodaj jabłka, orzechy i jarmuż. Dopraw solą i kardamonem i cynamonem. Podsmaż stale mieszając, przez ok. 2 minuty, aż wszystko zmięknie. Na końcu dodaj tymianek i serwuj z ugotowaną kaszą jaglaną.

Kasza jaglana ze szpinakiem i pomidorkami

Składniki na 1-2 porcje

2 szklanki szpinaku
1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
kubek pomidorków koktajlowych

szczypta łyżeczki kurkumy
szczypta gałki muszkatolowej

Przygotowanie

Szpinak umyj i odcedź na sitku. Pomidorki przetnij na pół. Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj szpinak i chwilę podduś. Dodaj utarty ząbek czosnku. Dopraw solą, gałką muszkatolową i kurkumą, wrzuć pomidorki. Podsmażaj chwilę i dodaj kaszę jaglaną. Wszystko wymieszaj.

Kokosowy krem z kalafiora

Składniki 2-4 porcje

1 kalafior
1 cebula pokrojona w piórka
4 małe ząbki czosnku pokrojone w plasterki
½ szklanki mleka kokosowego
szczypta gałki muszkatolowej
szczypta łyżeczki mielonego kopru włoskiego

½ łyżeczki estragonu
½ łyżeczki curry
2 łyżki oleju kokosowego
sól himalajska/morska
olej z awokado (opcjonalnie)
listki bazylii

Przygotowanie

Kalafior umyj i podziel na różyczki. Możesz (nie musisz) skropiony oliwą i przyprawiony curry podpiec w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C. aż się lekko zarumieni. W garnku rozgrzej olej i wrzuć cebulę oraz czosnek i wszystkie przyprawy. Duś na wolnym ogniu ok. 2 minuty. Dodaj kalafior i dolej wodę do wysokości kalafiora. Wlej mleko kokosowe i dopraw solą. Gotuj ok. 15 minut (krócej jeśli piekłaś kalafior). Zblenduj na gładki krem. Serwuj z listkami bazylii i kroplą oleju z awokado.

Pilates CORE™ Stability
Marta Pelińska



www.martapelinska.com