

DZIEŃ V



Korzenna jaglanka gruszkowo-jabłkowa

Składniki na 2-3 porcje

szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
2 jabłka
1 gruszka
5 posiekanych daktyli

szczypta cynamonu
szczypta kardamonu
szczypta kurkumy
1 łyżka oleju kokosowego garść
orzechów włoskich

Przygotowanie

Zetrzyj jabłka i gruszkę. Rozgrzej olej kokosowy na patelni, dodaj starte owoce, przyprawy i daktyle. Duś do miękkości, pod koniec dodaj kaszę. Podawaj z pokruszonymi orzechami.

Szparagi z pesto paprykowo-jaglanym

Składniki na 2-3 porcje

2 pęczki szparagów

Do pesto:

2 czerwone papryki
½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
4-6 orzechów włoskich
kilka gałązek świeżego tymianku

1 łyżka soku z cytryny
¼ szklanki oliwy z oliwek
sól morską/himalajską
1 łyżeczka słodziła

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do temp. 200 st. C i usuń gniazda nasienne z papryki i włóż do piekarnika. Piecz, aż skórka stanie się lekko czarna (ok. 15-20 minut). Wyjmij paprykę i przełóż do miseczki lub garnka i przykryj. Po ok 15 minutach zdejmij skórkę i pokrój paprykę w paseczki.

W czasie kiedy papryka się piecze, ułam twarde części ze szparagów (łamiesz szparaga w miejscu, w którym pęka twarda końcówka). Szparagi, ugotuj, zgrilluj lub podsmaż z niewielką ilością tłuszczu.

Paprykę i wszystkie pozostałe składniki pesto wrzuc do miski, dodaj sól i zblenduj na niezbyt gęstą masę (w razie potrzeby dodaj trochę wody). Spróbuj i dopraw wg uznania.

Szparagi rozłóż na talerzu i serwuj z pesto, posypując gałązkami tymianku.

Rozmarynowe kaszotto z burakiem

www.martapelinska.com

Składniki na 1-2 porcje

szklanka ugotowanej kaszy jaglanej/komosa
1 upieczony lub ugotowany burak
szczypta suszonego rozmarynu
½ ząbka czosnku
sól morską/himalajską

1 łyżka oliwy
sok z ½ cytryny
2 łyżki uprażonych orzechów
pestek słonecznika
kilka liści szpinaku lub rukoli

Przygotowanie

Zmiksuj na gładką pastę buraki, czosnek, sok z cytryny, rozmaryn i oliwę. Dopraw solą, dodaj uprażone lekko nasiona słonecznika i zmiksuj jeszcze raz. W razie potrzeby dodaj trochę wody. Wymieszaj z ciepłą ugotowaną kaszą i dodaj liście.