

DZIEŃ VI

7
DNIOWY
JAGLANY
DETOX
WEGAŃSKI
Marta Pelińska

Pilates CORE™ Stability
Marta Pelińska



Kasza jaglana z pieczoną papryką i pesto z rukoli

Składniki na 2 porcje

2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
1 upieczona papryka czerwona
garść orzechów włoskich
tymianek świeży/suszony

½ łyżeczki soku z cytryny
½ łyżeczki octu balsamicznego
1 łyżka oliwy
świeża bazylija (opcjonalnie)

Do pesto

1 szklanka rukoli
1 łyżeczka soku z cytryny
sól morsk/himalajska
tymianek (świeży/suszony)

½ ząbka czosnku
2 łyżki nasion słonecznika
4 łyżki oliwy
pestki granatu

Przygotowanie

Upieczoną dzień wcześniej paprykę pokrój w paseczki i delikatnie podgrzej w garnku lub na patelni (wlej z wodą, którą papryka „oddala”), przelóż do miseczek i wymieszaj z oliwą, octem balsamicznym, drobno pokrojonymi orzechami (możesz je wcześniej uprzyżyć) tymiankiem i szczyptą soli.

Zrób pesto. Do miski/malaksera wrzuc uprażony słonecznik, i pozostałe składniki. Wszystko zmiksuj. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody. Do miseczek lub słoika wsyp kaszę, najlepiej ciepłą, wymieszaj z pesto. Na wierzchu ułóż paprykę, posyp ziarenkami granatu i dodaj listki bazylii.

Naleśniki gryczane z soczewicą

Składniki na ok. 6 sztuk

½ szklanki kaszy gryczanej niepalonej
szczypta gałki muskatołowej
sól morsk/himalajska
szczypta mielonego kuminu

szczypta cynamonu
szczypta curry
1 starty ząbek czosnku (opcjonalnie)

Soczewica 2 porcje

½ szklanki suchej czerwonej soczewicy
1 mała cebula
1 ząbek czosnku
1 puszka pomidorów
sól morsk himalajska

1 łyżka oleju kokosowego
odrobina słodzidła
szczypta kurkumy
szczypta kuminu (kmin rzymski)

Przygotowanie

Ciasto gryczane przygotuj dzień wcześniej. Zalej kaszę wodą i dostaw na całą noc. Następnego dnia odlej wodę i uzupełnij świeżą wodą ok. 2 cm ponad poziom kaszy. Dodaj sól i pozostałe przyprawy. Zmiksuj na gładkie ciasto.

Cebulę pokrój w piórka, czosnek posiekaj drobno. Rozgrzej olej na dnie garnka. Dodaj cebule, po chwili czosnek.

Podduś z solą i przyprawami. Soczewicę oplucz i dodaj do garnka, zalej pomidorami. Dodaj odrobinę słodzidła, by zniwelować kwaśny smak pomidorów. Gotuj mieszając, aż soczewica się ugotuje (może się troszkę rozgotować), aż powstanie gęsta konsystencja.

Rozgrzej patelnię typu non-stick bez dodatku tłuszczu. Wylej ciasto i smaż na średnim ogniu parę minut po każdej stronie.

Rozłóż na naleśnikach ugotowaną soczewicę, złóż na pół i zajądaj.

www.martapelinska.com

Brokuł z prażonym sezamem

Składniki na 1-2 porcje

1 szklanka kaszy komosy ryżowej/kaszy jaglanej
1 brokuł
1-2 ząbki czosnku
1 łyżka oleju kokosowego

listki bazylii
prażony sezam
sól morsk/himalajska

Przygotowanie

Brokuł umyj i podziel na różyczki, czosnek posiekaj. Do garnka wlej trochę wody i włóż różyczki brokuła. Od momentu wrzenia gotuj pod przykryciem ok 5 minut. Kiedy brokuł zmięknie, odlej wodę i umieść brokuł ponownie w garnku. Dodaj olej kokosowy, czosnek i dopraw delikatnie solą. Chwilę podduś i dodaj komosę lub kaszę. Wymieszaj. Podawaj z listkami bazylii.