

DZIEŃ VII

7
DNIOWY
JAGLANY
DETOX
WEGAŃSKI
Marta Pelińska

Pilates CORE™ Stability
Marta Pelińska

Machwianka

Składniki na 1-2 porcje

szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
1 duża marchewka
½ jabłka
garść orzechów włoskich
szczypta cynamonu
szczypta suszonego/świeżego startego imbiru

szczypta kardamonu
kilka daktyli
kilka namoczonych przez noc
suszonych moreli
(opcjonalnie)
1 łyżka oleju kokosowego

Przygotowanie

Pokrojone morele i daktyle zalej na noc wodą. Marchew i jabłko zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Rozgrzej olej na patelni dodaj marchew i przyprawy. Duś kilka minut i dodaj jabłko. Jeśli będzie potrzeba, dolej trochę wody i duś, aż woda wyparuje. Gdy marchewka zmięknie, dodaj morele i daktyle, wymieszaj i duś jeszcze chwilę. Dodaj kaszę, wymieszaj i serwuj z uprażonymi orzechami.



Frytki z batatów z pesto jarmużowo-migdałowym

Składniki na 2-4 porcje

2 duże bataty
¼ szklanki oliwy
sól morska/himalajska

Do pesto

10 liści jarmużu bez łodyg
1 łyżka uprażonych pestek słonecznika
1 łyżka uprażonych migdałów

1 ząbek czosnku
¼ szklanki oliwy
sól morska himalajska

Przygotowanie

Piekarnik rozgrzej do 180 st. C. Bataty obierz i pokrój w słupki. Wrzuć do miski, posól, wlej oliwę i dokładnie wetrzyj w bataty. Ułóż frytki na wyłożonej pergaminem blaszce i piecz ok. 15 minut. Przygotuj pesto. Uprażony słonecznik i migdały wrzuć do naczynia blendera, dodaj jarmuż i czosnek. Delikatnie posól i dodaj oliwę. Zblenduj. Serwuj frytki z pesto.

Zupa marchewkowo- soczewicowa z fasolką adzuki i nutą kokosa

Składniki na 2-4 porcje

1/3 szklanki fasolki adzuki lub zwykłej fasoli (opcjonalnie)
2 puszki pomidorów
1 duża cebula
1-2 marchewki
1 cukinia
1 szklanka/puszka mleka kokosowego
2-4 cm startego kłącza imbiru
6 ząbków czosnku
1 łyżka oleju kokosowego

2 cm kłącza imbiru
kilka nasion kolendry (lub szczypta)
1 płaska łyżka curry
1 mała łyżeczka kurkumy
½ szklanki czerwonej soczewicy
sól morska/himalajska
2 szklanki wody
łyżka słodzidła
świeża bazylija lub kolendra do dekoracji

Przygotowanie

Fasolkę zalej dzień wcześniej wodą. Na drugi dzień odlej wodę, dodaj świeżą i ugotuj do miękkości ze szczyptą soli. Czosnek posiekaj, cebule pokrój w kostkę lub piórka, zetrzyj imbir, a marchewkę i cukinię w centymetrowe plasterki. Przełóż do miseczki. W garnku rozgrzej olej. Obsmaż delikatnie cebulę, czosnek, imbir wraz z przyprawami i szczyptę soli. Po chwili dodaj soczewicę i pozostałe składniki. Wlej mleko kokosowe oraz 2 szklanki wody. Jeśli będzie zbyt mało sło, dopraw delikatnie solą. Dodaj odrobinę słodzidła. Gotuj, aż soczewica zmięknie. Pod koniec dodaj fasole. Serwuj z listkami bazylii.

www.martapelinska.com