

# DZIEŃ VIII

**7**  
**DNIOWY**  
JAGLANY  
**DETOX**  
WEGAŃSKI  
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

### Przygotowanie

Pokrojone w paseczki morele i rodzynki 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 rodzynki, wymieszaj i duś jeszcze chwilę. Dodaj kaszę, wymieszaj i serwuj z uprażonymi orzechami.

## Brokuł w sosie kokosowym

### Składniki na 1-2 porcje

1 duży brokuł  
makaron ryżowy wstążki  
ziarenka granatu  
½ łyżki oleju kokosowego  
ziarenka sezamu  
listki bazylii  
ząbek czosnku  
pieprz  
mleko kokosowe  
sól morską/himalajską

### Przygotowanie

Mleko kokosowe umieść dzień wcześniej w lodówce. Makaron zalej wrzątkiem i pozostaw pod przykryciem na czas przygotowania reszty potrawy. Brokuł umyj i podziel na różyczki. Włóż do garnka i zalej wodą do ¾ wysokości. Kiedy woda zacznie wrzeć, gotuj ok. 5 minut (tak by brokuł nie rozgotował się). Kiedy brokuł będzie gotowy, odlej wodę, umieść z powrotem w garnku. Dodaj do brokuła olej i 2-3 łyżki stałej części mleka kokosowego (gęsty „kożuch” powstanie pod wpływem niskiej temp. w lodówce), wyciśnięty czosnek, sól i pieprz. Ustaw mały ogień pod garnkiem i chwilę duś wszystko delikatnie mieszając. Kiedy brokuł z sosem podgrzeją się, dodaj makaron i delikatnie wymieszaj. Serwuj z prażonym sezamem, listkami bazylii i ziarenkami granatu.

## Indyjskie placki dosa z nadzieniem cukiniowym

### Składniki 2-3 porcje

#### Placki

1 szklanka brązowego ryżu  
1/3 szklanki czerwonej soczewicy  
szczypta garam masala lub curry (opcjonalnie)  
szczypta chilli (opcjonalnie)  
szczypta mielonego kminku (opcjonalnie)  
sól morską/himalajską

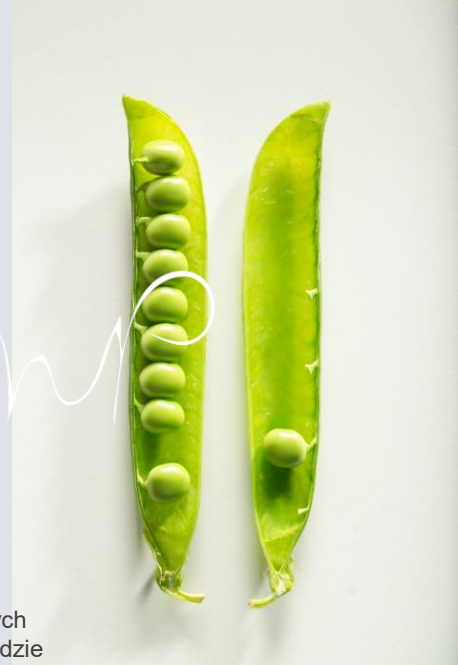
#### Nadzenie:

2 małe cukinie  
1 mała cebula  
1 ząbek czosnku  
sól morską/himalajską  
łyżka oleju kokosowego  
1 łyżeczka curry  
½ łyżeczki kuminu  
½ łyżeczki garam masala (opcjonalnie)

### Przygotowanie

Ryż i soczewicę opłucz na sicie pod bieżącą wodą, zalej zimną wodą i odstaw do lodówki na 10-12 h. Na drugi dzień odlej wodę i uzupełnij świeżą wodą, mniej więcej do poziomu składników. Dodaj przyprawy i zbleduj tak, by powstała konsystencja ciasta naleśnikowego (w razie potrzeby dodaj wodę). Smaż na patelni typu non stick bez dodatku tłuszczu. Cukinie zetrnij obieraczką do warzyw na cieniutkie plasterki, Cebulę i czosnek posiekaj. Rozgrzej olej na patelni lub w woku. Podduś cebulę z czosnkiem i przyprawami. Dodaj cukinię i duś do miękkości (w razie potrzeby dodaj wodę i duś, aż woda wyparuje). Podawaj placki z nadzieniem cukiniowym.

Pilates CORE™ Stability  
Marta Pelińska



[www.martapelinska.com](http://www.martapelinska.com)