

# Wegańskie środy

Pilates CORE™ Stability  
Marta Pelińska

## Owsianka gruszkowo-jabłkowa

### Składniki na 1 porcję

½ szklanki płatków owsianych  
1 szklanka napoju owsianego  
olej kokosowy  
garść orzechów laskowych

1 gruszka  
1 jabłko  
szczypta cynamonu  
szczypta kardamonu  
szczypta kurkumy

### Przygotowanie

Podpraż orzechy na rozgrzanej patelni. Zetrzyj na grubych okach jabłko i gruszkę. Rozgrzej olej na dnie garnka. Wrzuć startą gruszkę i jabłko oraz przyprawy. Podduś chwilę. Dodaj płatki do garnka, zalej napojem i na średnim ogniu, doprowadź do wrzenia. Zmniejsz płomień i gotuj ok. 3-4 minuty mieszając. Przełóż do miseczki. Prażone orzechy pozabaw „skórki” (pod wpływem prażenia skórka stanie się czarna i łatwo będzie odchodzić). Dodaj do owsianki.

## Zapiekana cukinia

### Składniki na 1-3 porcje

2-3 cukinie  
1 szklanka ugotowanej kaszy gryczanej niepalonej  
1 szklanka listków jarmużu  
(bez stwardniałych części)  
3-4 suszone pomidory z zalewy  
szczypta gałki muskatołowej  
szczypta suszonego oregano

1 ząbek czosnku  
olej kokosowy do smażenia  
nasiona słonecznika (do serwowania)  
oliwa do smarowania cukii

### Przygotowanie

Przetnij cukinie i wydryluj gniazda nasienne. Posmaruj oliwą i delikatnie posól. Podpiecz cukinie w 180 st. C przez ok. 10 minut i wyjmij. Przygotuj farsz. Posiekaj umyte jarmuż, pomidory pokrój na drobne kawałki. Rozgrzej na patelni trochę oleju kokosowego, dodaj jarmuż, dopraw solą i gałką, podsmażaj aż zmięknie. Dodaj pomidory i rozarte w dłoni oregano. Spróbuj i dopraw. Wsyp ugotowaną kaszę i wymieszaj. Smaż jeszcze przez minutę. Wypełnij farszem cukinie i wstaw ponownie do piekarnika na ok 10 minut. Serwuj z uprażonym słonecznikiem.

## Brokuł z sezamem

### Składniki 4-5 porcji

1 szklanka komosy ryżowej (quinoa)  
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 z obiadu). Wymieszaj. Podawaj z listkami bazylii.

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

28 października 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone, kopiowanie, elektroniczne przetwarzanie, przesyłanie zawartości jest zabronione, bez pisemnej zgody twórcy, tj. Marty Pelińskiej.

