



PRZEPISY

Autorka: Julita Kordońska

PRZEPISY: PIERWSZY TRYMESTR [1-13 TYDZIEŃ]

WĄTRÓBKA Z PATELNI PRZYPRAWIONA NA SPOSÓB INDIJSKI

Składniki dla 2 osób:

200g wątróbki z kurczaka
1 łyżka oleju kokosowego
1 łyżeczka nasion kminu
2.5 cm obranego i startego imbiru
1 cebula drobno pokrojona
 $\frac{2}{3}$ szklanki pokrojonych na ćwiartki pieczarek
 $\frac{1}{4}$ łyżki zmielonej kurkumy
 $\frac{1}{2}$ łyżki mielonego chili
 $\frac{1}{2}$ łyżki mielonych nasion kolendry
1 pomidor, drobno pokrojony
Odrobina soli
1 łyżka soku z limonki
Garść liści kolendry

1. Oczyszczyć wątrobę z tłustych części i ścięgien. Pokrój w 2 cm kawałki. Odstaw na bok.
2. Na patelni rozgrzej olej i kiedy się rozgrzeje dodaj nasiona kminu - podgrzewaj je przez 30 sekund dla uwolnienia aromatu. Dodaj imbir i cebulę i gotuj przez 5 minut, aż zmięknie.
3. Dodaj wątróbkę i gotuj przez 1 min. Potem dodaj pieczarki i gotuj przez 2 min. Dodaj przyprawy. Gotuj przez 30 sec i dodaj pomidora i sól. Wmieszaj do dania sok z limonki i zdejmij z gazu.
4. Podawaj posypane liśćmi kolendry.



PRZEPISY

Autorka: Julita Kordońska

TATAR Z BURAKÓW NA CHLEB

Składniki:

1/2 kg buraków
miód/syrop klonowy do smaku
sól, pieprz
1/2 szklanki orzechów włoskich
nieco imbiru

Na górę:

2 łyżeczki kopru lub mięty - ta ostatnia nieco poprawi trawienie
nieco oliwy

1. Obierz buraki i pokrój je w ćwiartki.
2. Możesz je upiec albo ugotować w osolonej wodzie.
3. Kiedy będą miękkie - zmiksuj je robotem kuchennym z wszystkimi dodatkami.
4. Dopraw do smaku.



PRZEPISY

Autorka: Julita Kordońska

ROSÓŁ

Składniki:

Kości kurczaka
8-10 szklanek wody
1-2 łyżki octu jabłkowego
1-2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu
1 cebula
2 łyżki selera naciowego
3 marchwie
1-2 ząbki czosnku
2 laski cynamonu, kilka gwiazdek anyżu [opcjonalnie]
1/2 szklanki świeżej pietruchy [liście]
1-2 łyżeczki suszonej szałwii
1-2 suszonego rozmarynu
1-2 łyżeczki tymianku
2-3 liście laurowe

1. Gotować na małym ogniu jak długo się da [4-24h], dolewając wodę od czasu do czasu.
2. Odcedzić. Ostudzić i zdjąć warstwę tłuszczu z zewnątrz.
3. Można przelać w słoiki.



PRZEPISY

Autorka: Julita Kordońska

WIECZORNA HERBATA Z RUMIANKU I KURKUMY

Składniki dla 4 osób:

- 2 szklanki wody
- 2 łyżki kwiatu rumianku [2 saszetki]
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 1/2 szklanki mleka roślinnego
- 1/2 łyżeczka mielonej kurkumy
- 1/4 łyżeczki zmielonego imbiru
- 1/4 łyżeczki zmielonego kardamonu
- szczypta czarnego mielonego pieprzu
- 1 łyżka miodu [prawdziwego]

1. Zagotuj wodę. Wyłącz gaz i dodaj rumianek, pozwalając by dobrze się zaparzył. Odcedź i wyrzuć rumianek.
2. Teraz dodaj mleko, olej kokosowy, kurkumę, imbir, cynamon, odrobinę pieprzu i miód.
3. Posmakuj i jeśli masz ochotę dodaj więcej przypraw.



PRZEPISY

Autorka: Julita Kordońska

PRZEPISY: DRUGI TRYMESTR [14-28 TYDZIEŃ]

KISZONA KAPUSTA

Składniki [na mniej więcej 2 słoiki]:

- 2 białe kapusty [3kg] – zachowaj zewnętrzne liście na później
- 6 średnich marchwi
- 1.5 łyżki startego imbiru
- 1.5 łyżki wyciśniętego czosnku
- 3 łyżki kurkumy
- 1 łyżka kminku [jeśli lubisz]
- 2 łyżki soli himalajskiej

1. Umyj kapustę i obierz marchew, potem pokrój kapustę i zetrzyj marchewki – możesz użyć robota kuchennego jeśli masz.
2. Umieść te składniki w misce. Dodaj przyprawy i używając rąk wymieszaj wszystkie składniki – pamiętaj kurkuma barwi palce na żółto!
3. Uciskaj tak długo, aż kapusta puści sok. przełóż miksturę do słoików, pakuj ciasno. Na samą górę połóż liście kapusty, które wcześniej odłożyłaś – będą chronić kiszonkę przed utlenianiem. Zakręć.
4. Pozostaw w temperaturze pokojowej na 2-4 tygodnie, 2 najczęściej wystarczą.
5. Po otwarciu wyrzuć liście z góry a resztę przechowuj w lodówce.



PRZEPISY

Autorka: Julita Kordońska

KISZONA MARCHEWKA Z IMBIREM I KURKUMĄ

Składniki na 8 szklanek:

- 10 średniej wielkości marchewek, startych na tarce
- Pół średniej wielkości kapusty, drobno pokrojonej (kilka dużych liści zachowaj na później)
- Ok. 2 łyżek startej świeżej kurkumy, obranej i startej
- Ok. 5 cm imbiru, obranego i startego
- 1 mała szalotka
- 5 łyżeczek soli

1. Wszystkie rzeczy wrzucić do miski i dosyp soli. Założyć rękawiczki, wymieszać lekko masując. Przycisnąć lekko aby puściły nieco soku;
2. Przełożyć warzywa do słoików. do każdego doleć nieco soku z mieszanki. Ugnieć.
3. Nie pchać do pełna - zostaw nieco wolnej przestrzeni. jeśli nie masz wystarczająco dużo soku dodaj ostudzoną zalewę (przepis poniżej).
4. Na samą górę położyć jeden duży liść, tak aby osłonić warzywa przed nadmiarem powietrza. Trzymaj w temperaturze pokojowej.
5. Zakręć słoik. zostaw na 10 dni. po tym czasie otwórz, wyrzuć liść i zjadaj. przechowuj w lodówce.



PRZEPISY

Autorka: Julita Kordońska

PRZEPISY: TRZECI TRYMESTR [28-40 TYDZIEŃ]

CHLEB (USPRAWNI PRACĘ JELIT)

Składniki:

Szklanka ziaren słonecznika
1/2 szklanki siemienia lnianego
1/2 szklanki orzechów laskowych lub migdałów
1 i 1/2 szklanki płatków owsianych – koniecznie z informacją że są gluten-free
2 łyżki nasion chia
4 łyżki nasion babki płesznik
1 łyżeczka różowej soli
1 łyżka syropu klonowego lub miodu
3 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego
1 i 1/2 szklanki wody

1. Wymieszaj wszystkie suche składniki. Osobno wymieszaj olej, wodę i syrop klonowy a potem dodaj do suchych. Dobrze wszystko wymieszaj tak aby wszystkie składniki były wilgotne – jeśli mieszanka jest zbyt sucha dodaj 1-2 łyżeczki wody.
2. Przelej – tak, bo jest znacznie rzadsze niż normalne ciasto na chleb – do foremki i wygładź górna powierzchnię. Niech postoi w foremce przez 2h albo przez noc.
3. Rozgrzej piekarnik do temp. 175 C.
4. Wsadź foremkę do piekarnika na środkową półkę i piecz przez 20 minut.
5. Wyciągnij chleb z formy i włóż do piekarnika na 30- 40 minut.
6. Krój jak całkowicie ostygnie.



PRZEPISY

Autorka: Julita Kordońska

KRAKERSY

Składniki:

- 1 szklanka słonecznika
- 1/2 szklanki siemienia lnianego
- 1/3 szklanki pestek dyni
- 1/4 szklanki nasion sezamu
- 1 i 1/2 szklanki bezglutenowych płatków owsianych
- 2 łyżki nasion chia
- 4 łyżki nasion babki płesznik
- 1 i 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka syropu klonowego
- 3 łyżki stopionego oleju kokosowego
- 1 1/2 szklanki wody

Przyprawy:

- 2 łyżki pokrojonego rozmarynu
- 1/4-1/2 czosnku w proszku

Albo:

- 3 figi pokrojone
- 1 łyżeczka anyżu w proszku
- 1 łyżeczka zmielonego pieprzu



PRZEPISY

Autorka: Julita Kordońska

1. Wymieszaj wszystkie suche składniki. Osobno wymieszaj olej, wodę i syrop klonowy a potem dodaj do suchych. Dobrze wszystko wymieszaj tak aby wszystkie składniki były wilgotne – jeśli mieszanka jest zbyt sucha dodaj 1-2 łyżeczki wody. Możesz podzielić na dwie części i dodać mieszanki przypraw. Możesz też stworzyć własną kombinację
2. Rób z części ciasta kulę i przełóż ją na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Połóż na to drugi kawałek papieru i zacznij wałkować przez papier (bez niego bardzo się przykleja do wałka, ale możesz spróbować). Warstwa musi być w miarę cienka. Pokrój w na kawałki i zostaw na 2h.
3. Rozgrzej piekarnik do temp. 175 C i piecz przez 20 minut. Potem przełóż krakersy na drugą stronę i piecz przez 10 minut.

KULKI Z ŁOSOSIA Z SOSEM (DHA I EPA)

Składniki:

400g łososia bez skórki, pokrojone w małe kawałki
1 cukinia, starta
Sól i pieprz
1 łyżka mąki kokosowej
1 jajo
Olej kokosowy

Sos:

200ml mleka kokosowego – porządnie schłodzonego
1 1/2 łyżki pokrojonej cebulki
4 łyżeczki pokrojonego szczypiorku
4 łyżeczki pokrojonego kopru
50g drobno pokrojonego ogórka



PRZEPISY

Autorka: Julita Kordońska

50 g pokrojonego kopru włoskiego [bulwy]
2 łyżki soku z cytryny, plus skórka z połowy cytryny
1 łyżka oleju kokosowego
Sól
1/2 łyżeczki podsmażonych nasion kolendry

1. Rozgrzej piekarnik do 190 C
2. Wrzuć kawałki łososa do blendera i zmiel.
3. Dodaj startą cukinię, sól i pieprz i mąkę ziemniaczaną i mieszaj w blenderze, aż razem się połączą
4. Zrób z tej masy 24 kulki i połóż na lekko naoliwiona blaszkę.
5. Piecz przez 20-25 minut.
6. Wymieszaj sos.

ŁOSOŚ PO TAJSKU

Składniki:

Olej kokosowy
2 szalotki, drobno pokrojone
2 ząbki czosnku, wycisnąć
Kawałek imbiru wielkości kciuka, obrać i pokroić
Mała chili, pokrojona i bez nasion
Skórka z limonki
1 kawałek trawy cytrynowej
500 ml rosółu
2 filety łososa
½ Pokrojonej kapusty pekińskiej/ albo porządna garść szpinaku
Liście kolendry do posypania [może być pietruszka]



PRZEPISY

Autorka: Julita Kordońska

1. Podgrzej na głębokiej patelni olej. Dodaj cebulę, czosnek, chili i imbir. Dodaj skórkę z limonki i trawę cytrynową. Podsmażaj przez chwilę.
2. Dodaj rosół. Na małym ogniu podgotuj go przez 10-12 minut, aż nabierze nieco smaku. Dodaj rybę i pozwól jej pogotować się przez chwilę na jednej i drugiej stronie, przez jakieś 8 minut. Dodaj kapustę
3. Przełóż kapustę i łososia do misek. Wyciągnij z wywaru trawę cytrynową i skórkę z limonki.
4. Podawaj posypane kolendrą/pietruszką.

Smacznego!