



Sugar Detox

FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

HOLLINS



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS

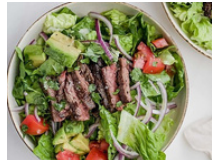


ANNA SKURA & S

Sugar detox

FULL BODY & MIND RESET

SAMANIA

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Detox 1							
	Lemoniada dotoksykująca z węglem drzewnym	Lemoniada dotoksykująca z węglem drzewnym	Lemoniada dotoksykująca z węglem drzewnym	Lemoniada dotoksykująca z węglem drzewnym	Lemoniada dotoksykująca z węglem drzewnym	Lemoniada dotoksykująca z węglem drzewnym	Lemoniada dotoksykująca z węglem drzewnym
Detox 2							
	Ocet jabłkowy, cytryna i pieprz Cayenne	Ocet jabłkowy, cytryna i pieprz Cayenne	Ocet jabłkowy, cytryna i pieprz Cayenne	Ocet jabłkowy, cytryna i pieprz Cayenne	Ocet jabłkowy, cytryna i pieprz Cayenne	Ocet jabłkowy, cytryna i pieprz Cayenne	Ocet jabłkowy, cytryna i pieprz Cayenne
Śniadanie							
	Śniadaniowy bowl z jajkami i guacamole	Proteinowe smoothie z jagodami i awokado	Jajecznica z pastą harrisa i awokado	Wysokotłuszczowe, proteinowe zielone smoothie	Omlet z wędzonym łososiem i awokado	Jajecznica z warzywami i truskawkami	Proteinowe smoothie z jagodami i awokado
Lunch							
	Grillowane steki z tuńczyka z limonką i bazylią	Salatka z łososiem i awokado	Truskawkowo-waniliowy jogurt proteinowy Parfait	Salatka z kurczakiem, awokado i mango	Salatka proteinowa z brokultami i migdałami	Salatka z tuńczykiem i fasolką edamame	Salatka z tuńczykiem i oliwkami
Obiad							
	Salatka z gruszek i rukoli z kurczakiem	Kokosowa zupa z rozdrobnionym kurczakiem	Dorsz śródziemnomorski z pieczonymi pomidorami	Salatka z łososiem i pieczonymi warzywami korzeniowymi	Pieczony kurczak z salsą z kiwi i awokado	Grillowany kurczak z sałatką z ogórka	Salatka z awokado i stekiem

Witamy Cię w Twojej 7-dniowej transformacyjnej podróży Sugar Detox!

Cieszymy się, że dołączyłaś/eś do nas w tej ekscytującej podróży ku lepszemu zdrowiu, większej energii i odnowionemu samopoczuciu. Czeką Cię nie tylko 7-dniowy detoks, ale również reset dla ciała i umysłu, starannie wyselekcjonowany, tak aby przybliżyć Cię do najzdrowszej i najszczęśliwszej wersji siebie.

W ramach tej podróży będziesz angażować się w codzienne czynności, które mają za zadanie odmłodzić i ożywić Cię. Od odświeżającej porannej pracy z oddechem i orzeźwiających treningów 11.11 po spokojne wieczorne medytacje, każdy dzień obiecuje nowe możliwości rozwoju i dobrego samopoczucia.

Ten przewodnik to nie tylko przepisy

Właśnie trzymasz w ręku klucz do głównej części tego detoksu – naszego specjalnie zaprojektowanego przewodnika po przepisach. Wyjaśnimy jednak jedną rzecz: to nie jest zwykła książka kucharska. Zebraliśmy kolekcję pysznych, pożywnych posiłków, z których każdy został stworzony tak, aby wesprzeć Twoją podróż detoksykacyjną, ale też zaspokoić Twoje kubki smakowe.

Oto, co sprawia, że nasz przewodnik po przepisach jest wyjątkowy:

- Stałe napoje detoksykujące: na początek każdego dnia pierwsze dwa napoje detoksykujące pozostają niezmiennie. Są to podstawowe napoje, zaprojektowane w celu oczyszczenia i przygotowania organizmu na nadchodzący dzień.
- Zróżnicowane opcje posiłków: po napojach detoksykujących odkryjesz trzy różne opcje posiłków na każdy dzień – odżywcze sałatki, obfite zupy i odmładzające koktajle. Piękno tego planu polega na jego elastyczności; możesz wybrać dowolny posiłek w dowolnym dniu. Możesz znaleźć dwa lub trzy ulubione posiłki, które odpowiadają Twojemu podniebieniu i stylowi życia – i to jest w porządku! Powtarzaj je i ciesz się nimi tak, jak lubisz.

Osobiście jesteśmy wielkimi fanami koktajlu proteinowo-jagodowego. Często jemy go na śniadanie i podwieczorek w dni detoksu, a na kolację podajemy jedną z naszych bogatych w składniki odżywcze sałatek lub rozgrzewających zup.

Tvoja kulinarna wolność

Zachęcamy Cię do odkrywania przepisów z otwartym sercem i ciekawym umysłem. Mieszaj i dopasowuj, eksperymentuj z różnymi kombinacjami i znajdź to, co sprawi, że Twoje ciało poczuje się najlepiej. Pamiętaj, że ten detoks polega na odkrywaniu tego, co działa dla Ciebie i wspieraniu głębszego połączenia z potrzebami Twojego ciała. Chcielibyśmy również zaznaczyć, że ten detoks NIE powinien powodować uczucia głodu w żadnym momencie. Szczerze mówiąc, zależałoby nam nawet na tym, aby podczas tego wyzwania zapełnić Cię składnikami odżywczymi, więc nie krępuj się spożywać większych porcji dowolnego posiłku! To Twój wybór!

I nie zapominaj, że ten przewodnik po przepisach to tylko część Twojego zestawu narzędzi do detoksykacji. Pamiętaj, aby zapoznać się z towarzyszącym mu eBookiem detoksykacyjnym, aby uzyskać kompleksowe zrozumienie całego programu.

Trzymamy kciuki za Twój tydzień odżywiania, odkrywania i transformacji.

Niech będzie niesamowity!



ANNA SKURA & SAMUEL HOLLINS



ANNA SKURA & S



Lemoniada dotoksykująca z węglem drzewnym

1 porcja
10 minut

Składniki

474 ml zimnej wody
sok z 1 cytryny
5 g sproszkowanego węgla aktywnego
375 mg soli morskiej (opcjonalnie)

Przygotowanie

- Wszystkie składniki połącz w dużym dzbanku i dobrze wymieszaj. W razie potrzeby dodaj sól.
- Przelej do szklanki i ciesz się smakiem!

Notatki

Rozgrzej się: Podaj jako gorący napar.

Sproszkowany węgiel aktywny: Ten czarny proszek możesz kupić w sklepach ze zdrową żywnością lub online. Węgiel aktywowany ma działanie wiążące, które może zakłócać wchłanianie leków, dlatego należy spożywać ten napój co najmniej godzinę przed lub po spożyciu jakichkolwiek leków.



Ocet jabłkowy, cytryna
i pieprz Cayenne

1 porcja
2 minuty

Składniki

1 łyżeczka octu jabłkowego
sok z 1/2 cytryny
1/2 łyżeczki pieprzu Cayenne
1/2 łyżeczki soli morskiej (użyj dobrej
jakościowo soli, takiej jak himalajska lub
celtycka)

Przygotowanie

- Dodaj wszystkie składniki do szklanki i uzupełnij wodą źródlaną lub filtrowaną.



Śniadaniowy bowl z jajkami i guacamole

1 porcja
15 minut

Składniki

2 jajka
1/2 awokado
sok z 1/4 cytryny
sól morską i pieprz (do smaku)
60 g szpinaku baby
10 g czerwonej cebuli (cienko pokrojonej)
7 ml oliwy z oliwek Extra Virgin

Przygotowanie

- Umieść jajka w garnku z zimną wodą, doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na wolnym ogniu przez 5–6 minut. Obierz jajka i pokrój je na pół.
- Przygotuj guacamole, rozgniatając awokado i mieszając z cytryną, solą morską i pieprzem do smaku.
- Rozłóż szpinak do miseczek i dodaj guacamole, jajko, czerwoną cebulę i oliwę z oliwek. Smacznego!

Notatki

Przechowywanie: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 3 dni.

Przygotowanie z wyprzedzeniem: Ugotuj jajka na twardo z wyprzedzeniem, aby zaoszczędzić czas.

Dopraw danie: Dodaj płatki chilli.

Wersja vegan: Pomiń jajka i zamiast nich dodaj ugotowaną ciecierzycę.

Dodatki: Spróbuj dodać ostry sos, nasiona słonecznika, pestki dyni lub nasiona konopi.



Proteinowe smoothie z jagodami i awokado

1 porcja
5 minut

Składniki

250 ml zwykłego mleka kokosowego
(niesłodzonego, z kartonu)
100 g zamrożonych jagód
1/2 awokado
12 g nasion chia
24 g białka waniliowego w proszku
1 łyżeczkę oliwy Extra Virgin
50 g natki pietruszki

Przygotowanie

- Umieść wszystkie składniki w blenderze i dobrze zblenduj (do uzyskania gładkiej konsystencji). Przelej do szklanki. Smacznego!

Notatki

Zamiast nasion chia: Użyj nasion Inu.

Zamiast mleka kokosowego: Użyj mleka migdałowego.

Białko waniliowe: Użyj izolatu białka serwatkowego lub izolatu białka grochu.



Jajecznica z pastą harrisa i awokado

1 porcja
10 minut

Składniki

1 jajko
2 g pasty Harrisa
2 g soli morskiej
5 ml oleju z awokado
1/2 awokado (średniej wielkości, pokrojonego w kostkę)
sok z 1/4 limonki
500 mg liści kolendry (posiekanej)

Przygotowanie

- W małej misce wymieszaj jajko, harissę i połowę soli. Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu. Dodaj jajka na patelnię i smaż, aż jajka będą ścięte według Twoich upodobań.
- Wymieszaj w misce awokado, sok z limonki i kolendrę. Dopraw pozostałą solą.
- Wyłóż wszystko na talerz i ciesz się smakiem!

Notatki

Resztki: Najlepiej spożyj natychmiast po przygotowaniu lub przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do dwóch dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja to jedno jajko i pół awokado.

Dopraw danie: Dodaj papryczkę jalapeño i ser.



Wysokotłuszczowe, proteinowe zielone smoothie

1 porcja
5 minut

Składniki

237 ml zimnej wody
30 ml soku z cytryny
30 g szpinaku baby
1 awokado (zamrożone)
6 g liści mięty (świeżej, drobno posiekanej)
2 g imbiru (świeżego, drobno posiekanego)
28 g białka waniliowego w proszku

Przygotowanie

- Umieść wszystkie składniki w blenderze i dobrze zblenduj (do uzyskania gładkiej konsystencji). Przelej do szklanki. Smacznego!

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku przez maksymalnie jeden dzień.

Jeśli wolisz słodsze napoje: Przed zblendowaniem dodaj jabłko.

Jeśli nie lubisz lub nie masz mięty: Zamiast tego użyj kolendry lub bazylii.



Omlet z wędzonym łososiem i awokado

1 porcja
10 minut

Składniki

2 jajka
2 ml oliwy Extra Virgin
28 g wędzonego łososia
1/4 awokado pokrojonego w plasterki
3 g szczypiorku (opcjonalnie, posiekanego)

Przygotowanie

- W małej misce roztrzep jajka.
- Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu. Wlej jajka na patelnię i smaż około jednej do dwóch minut. Odwróć omlet i smaż przez kolejne 30 sekund.
- Przełóż omlet na talerz, dodaj wędzonego łososia, awokado i szczypiorek. Smacznego!

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.

Dodatki: Sól morską, czarny pieprz, kapary, czerwona cebula, bazylię, koperek, zieloną cebulę, jogurt, kozi ser lub serek śmietankowy.

Dodaj puszystości: Aby uzyskać bardziej puszysty omlet, dodaj odrobinę mleka do jajek podczas ubijania.



Jajecznica z warzywami i truskawkami

1 porcja
15 minut

Składniki

4 jajka
750 mg soli morskiej
5 ml oliwy Extra Virgin
1 czerwona papryka (drobno posiekana)
1 pomidor (średni, pokrojony w kostkę)
1 cebula dymka (pokrojona w kostkę)
144 gr truskawek (pokrojonych w kostkę)

Przygotowanie

- Ubij jajka w misce i dopraw połową soli. Odstaw na bok.
- Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu. Smaż paprykę przez około pięć minut lub do jej miękkości i zrumienienia. Dodaj pomidora i cebulę i smaż jeszcze przez dwie do trzech minut, aż pomidory zmiękną. Dopraw warzywa pozostałą solą.
- Przesuń warzywa na jedną stronę patelni i wlej jajka na pustą stronę. Często mieszaj jajka podczas smażenia i połącz z warzywami, gdy będą już odpowiednio usmażone. Podawaj z truskawkami.

Notatki

Resztki: Najlepiej spożyj danie natychmiast po przygotowaniu..

Więcej smaku: Dodaj suszone zioła i przyprawy, takie jak czosnek w proszku lub pietruszka.

Zamiast czerwonej papryki: Użyj dowolnego koloru papryki.

Dopraw danie: Dodaj płatki czerwonej papryki lub papryczki jalapeño.

Jeśli nie masz truskawek: Zamiast tego podaj danie z innym owocem.



Grillowane steki z tuńczyka z limonką i bazylią

2 porcje
20 minut

Składniki

15 ml oliwy Extra Virgin (plus dodatkowo do skropienia)
sok z 1 limonki
11 gr liści bazylii (posiekanej plus dodatkowo do dekoracji)
1 ząbek czosnku (rozdrobiony)
2 g soli morskiej
725 mg czarnego pieprzu
340 g steku z tuńczyka
1 pomidor (duży, pokrojony w kostkę)
sok z 1/4 cytryny
sól morską i pieprz czarny (do smaku)

Notatki

Zamiast tuńczyka: Użyj steków z marlina, łososia lub miecznika.

Więcej smaku: Zamarynuj steki z tuńczyka do 24 godzin wcześniej, aby uzyskać intensywny smak.

Więcej węglowodanów: Podawaj z dodatkiem ryżu, komosy ryżowej lub pieczonych mini ziemniaków.

Przygotowanie

- W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z limonki, bazylię, czosnek, sól i pieprz. Dobrze wymieszaj do połączenia.
- Włóż steki z tuńczyka do torebki ziploc i zalej marynatą. Dobrze wstrząśnij, a następnie przechowuj w lodówce podczas przygotowywania reszty.
- Połącz pokrojonego w kostkę pomidora i ogórka w misce. Skrop je odrobiną oliwy z oliwek, sokiem z cytryny i dopraw solą morską i czarnym pieprzem do smaku. Odstaw na bok.
- Rozgrzej grill lub patelnię na średniej mocy.
- Grilluj steki przez około 4 minuty z każdej strony lub do momentu, aż będą usmażone według Twoich upodobań.
- Zdejmij rybę z grilla lub patelni. Ułóż ją na talerzu z sałatką ogórkowo-pomidorową i udekoruj bazylią.



Sałatka z łososiem i awokado

2 porcje
5 minut

Składniki

1 awokado
213 g dzikiego łososia z puszki
30 ml soku z cytryny
sól morską i czarny pieprz (do smaku)

Przygotowanie

- W misce rozgnieć awokado, łososia i sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do dwóch dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około 3/4 filiżanki.

Dodatki: Dodaj pokrojony seler naciowy, mielony czosnek, czerwoną cebulę i/lub świeże zioła.

Zamiast łososia: Użyj tuńczyka.



Truskawkowo-waniliowy jogurt proteinowy Parfait

1 porcja
10 minut

Składniki

24 g białka waniliowego w proszku
338 g jogurtu kokosowego (niesłodzonego)
144 g truskawek (drobno pokrojonych)
16 g masła migdałowego

Przygotowanie

- Zmieszaj białko waniliowe z jogurtem kokosowym.
- Umieść połowę jogurtu kokosowego w szklanym słoiku lub misce. Połóż połowę truskawek i połowę masła migdałowego. Dodaj pozostały jogurt kokosowy, truskawki i masło migdałowe.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do dwóch dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około dwie filiżanki.

Więcej smaku: Dodaj dowolne owoce jagodowe.

Dodatki: Dodaj nasiona chia, cynamon lub posiekaną świeżą miętę.

Zamiast migdałów: Użyj masła z pestek dyni lub słonecznika zamiast masła migdałowego.



Sałatka z kurczakiem, awokado i mango

4 porcje
55 minut

Składniki

227 g mięsa z piersi kurczaka (bez kości i bez skóry)
1 awokado (duże)
30 ml soku z cytryny
30 ml oliwy Extra Virgin
2 g soli morskiej
1 czerwona papryka (mała, drobno posiekana)
1/4 ogórka (bez nasion, drobno posiekany)
4 cebule dymki (sam szczypior pokrojony w plasterki)
1/2 mango
120 g szpinaku baby

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do dwóch dni.

Wcześniejsze przygotowanie: Ugotuj kurczaka z wyprzedzeniem lub użyj resztek kurczaka z innego posiłku. Rozgnieć awokado i dodaj tuż przed podaniem, aby zapobiec brązowieniu sałatki.

Więcej smaku: Dodaj mielony czosnek, świeżą pietruszkę, kolendrę, czarny pieprz lub nasiona słonecznika.

Wersja vegan: Użyj ciecierzycy zamiast kurczaka.

Przygotowanie

- Doprowadź garnek z wodą do wrzenia. Zmniejsz moc palnika, dodaj kurczaka i przykryj. Gotuj na wolnym ogniu, aż kurczak będzie gotowy (około 15 do 20 minut). Wyjmij kurczaka z garnka i pokrój w drobną kostkę. Pozostaw do całkowitego ostygnięcia.
- Podczas gdy kurczak będzie stygł, w dużej misce rozgnieć awokado, aż pozostanie tylko kilka małych kawałków. Dodaj sok z cytryny, oliwę z oliwek i sól.
- Dodaj czerwoną paprykę, ogórka, cebulę dymkę, mango i kurczaka do mieszanki z awokado, aż składniki dobrze się połączą. W razie potrzeby popraw solą lub sokiem z cytryny.
- Rozłóż szpinak na talerzach i dodaj przygotowaną sałatkę z kurczakiem.



Sałatka proteinowa z brokułami i migdałami

4 porcje
20 minut

Składniki

364 g brokułów (podzielonych na małe różyczki)
310 g zmrożonej fasolki edamame (łuskanej)
4 cebule dymki (tylko zielony szczypior)
72 g migdałów (posiekanych)
63 g masła migdałowego
15 ml octu ryżowego
15 ml sosu Tamari (lub sosu kokosowego aminos)
10 ml syropu klonowego
1 ząbek czosnku, rozdrobniony
30 ml wody

Przygotowanie

- W dużej misce wymieszaj różyczki brokułów, fasolkę edamame, zieloną cebulkę i posiekane migdały.
- Aby przygotować sos do sałatki, wymieszaj masło migdałowe, ocet ryżowy, tamari, syrop klonowy, olej sezamowy, czosnek i wodę. W razie potrzeby dodaj więcej wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
- Polej sałatkę dressingiem i dobrze wymieszaj. Podawaj natychmiast lub odstaw na kilka godzin przed spożyciem.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce do 3 dni.



Sałatka z tuńczykiem i fasolką edamame

1 porcja
15 minut

Składniki

4 ml octu balsamicznego
4 g musztardy Dijon
7 ml oliwy Extra Virgin
375 mg soli morskiej
181 mg czarnego pieprzu
1/2 puszki tuńczyka (odsączonego, w płatach)
39 g mrożonej fasolki edamame (rozmrozić wcześniej)
1/8 ogórka (pokrojonego w kostkę)
1/4 główki cykorii (posiekanej)
4 g kielków lucerny
9 g migdałów (wiórek)
30 g szpinaku baby

Przygotowanie

- Połącz w miseczce ocet balsamiczny, musztardę, oliwę z oliwek, sól morską i czarny pieprz. Dobrze wymieszaj i odstaw na bok.
- Połącz pozostałe składniki w dużej misce sałatkowej. Skrop požądaną ilością dressingu i dobrze wymieszaj. Rozłóż do misek i ciesz się smakiem!

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce do 3 dni.

Tuńczyk w puszcze: Jedna puszka tuńczyka to około 165 gramów po odsączeniu.

Zamiast tuńczyka: Użyj pokrojonego w kostkę grillowanego kurczaka.

Wersja vegan: Zamiast tuńczyka użyj 1 puszki ugotowanej soczewicy.

Zamiast migdałów: Dodaj pestki słonecznika lub dyni.



Sałatka z tuńczykiem i oliwkami

2 porcja
10 minut

Składniki

15 ml oliwy Extra Virgin
sok z 1/2 cytryny
1 g świeżego kopru (posiekanego)
2 g soli morskiej
1 puszka tuńczyka (odsączonego)
45 g zielonych oliwek (bez pestek,
pokrojonych w plasterki)
1/2 łodygi selera naciowego (drobno
pokrojonego)
20 g czerwonej cebuli (pokrojonej
w plasterki)

Przygotowanie

- W misce wymieszaj olej, sok z cytryny, koperek i sól.
- Dodaj tuńczyka, oliwki, seler i czerwoną cebulę. Dobrze wymieszaj, dodaj ulubione i ciesz się smakiem!

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce do 3 dni.

Tuńczyk w puszcze: Jedna puszka tuńczyka to około 165 gramów po odsączeniu.

Wielkość porcji: Jedna porcja odpowiada około 2/3 filiżanki.

Zamiast kopru: Użyj pietruszki lub zielonej cebuli.

Propozycja podania: W razie potrzeby zawiń w wrapa przy użyciu liścia sałaty.



Sałatka z gruszki i rukoli z kurczakiem

1 porcja
35 minut

Składniki

170 g piersi z kurczaka
250 mg przyprawy włoskiej
375 mg soli morskiej
40 g rukoli
1/2 gruszki (pokrojonej w kostkę)
10 g czerwonej cebuli (cienko pokrojonej w plasterki)
4 g orzechów włoskich (drobno posiekanych)
22 ml octu balsamicznego

Przygotowanie

- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Umieść piersi z kurczaka w naczyniu żaroodpornym, dopraw solą i włoską przyprawą. Piecz przez około 25 minut lub do momentu, aż kurczak będzie przyrumieniony. Pozwól kurczakowi odpocząć przez 5 do 10 minut, a następnie pokrój go w plastry.
- W międzyczasie wyłóż rukolę na talerz i ułóż na niej gruszkę, czerwoną cebulę i posiekane orzechy włoskie. Skrop octem balsamicznym i udekoruj pokrojonym kurczakiem.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni. Pokrój gruszki tuż przed podaniem, aby uzyskać najlepszy smak.

Zamiast orzechów: Pomiń orzechy włoskie lub użyj zamiast nich pestek słonecznika lub dyni.

Zamiast kurczaka: Użyj łososia, krewetek, ciecierzycy lub tofu.

Zamiast rukoli: Użyj szpinaku baby.

Zamiast gruszki: Zamień na jabłko.

Więcej tłuszczów: Dodaj oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia i wymieszaj z octem balsamicznym.



Kokosowa zupa z rozdrobnionym kurczakiem

2 porcje
40 minut

Składniki

227 g udek z kurczaka (bez kości i skóry)
167 mg suszonego tymianku
600 mg cebuli w proszku
2 g soli morskiej
5 ml oliwy z awokado
1/4 żółtej cebuli (pokrojonej w plasterki)
1 łodyga selera naciowego (pokrojonego w plasterki)
1 ząbek czosnku, rozdrobniony
148 ml bulionu mięsnego lub warzywnego
152 ml mleka kokosowego z puszki (pełnotłuszczowego)
15 ml soku z limonki
20 g rukoli
1/2 awokado (pokrojonego w plasterki)

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/2 filiżanki.

Więcej smaku: Dodaj grzyby w proszku, aby doprawić kurczaka lub posyp danie płatkami chilli.

Przygotowanie

- Do płytkiego naczynia włóż kurczaka i dopraw tymiankiem, cebulą w proszku, połową soli morskiej i połową oleju z awokado.
- Do piekarnika holenderskiego (lub innego garnka z grubym dnem i szczelną pokrywką), dodaj pozostały olej z awokado wraz z cebulą i selerem i gotuj na średniej mocy przez 5 minut. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez 1 minutę. Na koniec dodaj kurczaka i zrumień ze wszystkich stron (około 5 do 7 minut).
- Dodaj bulion, zmniejsz ogień do średnio niskiego i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut. Wyjmij kurczaka i rozdrobnij go za pomocą dwóch widelców. Włóż go z powrotem do garnka wraz z mlekiem kokosowym, sokiem z limonki i pozostałą solą morską i wymieszaj do połączenia.
- Rozłóż kurczaka do misek, dodaj rukolę i awokado.



Dorsz śródziemnomorski z pieczonymi pomidorami

2 porcje
40 minut

Składniki

44 ml oliwy Extra Virgin
26 g kaparów
20 g szalotki (obranej, drobno posiekanej)
2 ząbki czosnku (przeciśniętych przez praskę)
223 g pomidorków cherry (połówki)
178 ml wody
3 g soli morskiej
2 filety z dorsza
15 g natki pietruszki (grubo posiekanej)
1/4 cytryny (pokrojonej w cząstki)

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 2 dni.

Wielkość fileta: Jeden filet z dorsza to około 231 gramów.

Więcej smaku: Dodaj 1/2 łyżeczki papryki słodkiej lub ostrej do szalotki i czosnku podczas gotowania.

Dodatki: Podawaj z produktami zbożowymi, takimi jak ryż, komosa ryżowa lub kuskus.

Zamiast dorsza: Użyj innej ryby, takiej jak np. halibut.

Przygotowanie

- Rozgrzej dużą żeliwną patelnię na średnim ogniu. Po rozgrzaniu dodaj oliwę z oliwek i kapary. Pozwól im smażyć się przez około trzy minuty. Zmniejsz moc palnika do średnio niskiego, a następnie dodaj szalotkę i czosnek. Gotuj przez 1 do 2 minut, aż szalotka stanie się aromatyczna i chrupiąca. Przelóż kapary, szalotkę i czosnek do miski, pozostawiając odrobinę oleju na patelni.
- Dodaj przekrojone na pół pomidorki koktajlowe na patelnię i podsmażaj przez około 7 do 8 minut lub do uzyskania dżemu. Dodaj wodę i połowę soli. Gotuj, aż lekko zgęstnieje, około 4 do 5 minut.
- Dopraw dorsza pozostałą solą. Dodaj go na patelnię, przykryj i duś przez 5 do 7 minut lub do momentu, aż będzie ugotowany.
- Rozłóż dorsza na talerzach razem z pomidorami. Skrop pozostałą oliwą, kaparami i mieszanką szalotki. Udekoruj natką pietruszki i podawaj z kawałkiem cytryny.



Sałatka z łososiem i pieczonymi warzywami korzeniowymi

2 porcje
40 minut

Składniki

1 batat (średniej wielkości, obrany i pokrojony w kostkę)
1 burak (średniej wielkości, obrany i pokrojony w kostkę)
44 ml oliwy Extra Virgin
sól morską i pieprz czarny (do smaku)
283 g fileta z łososia
15 ml soku z cytryny
5 gramów musztardy Dijon
375 mg kurkumy
90 g szpinaku baby
16 g nasion dyni

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni. Sałatkę należy połączyć i/lub udekorować tuż przed podaniem.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około 3/4 szklanki pieczonych warzyw, 140 g łososia, 1 i 1/2 łyżki dressingu.

Dodatki: Ugotowana komosa ryżowa lub dziki ryż, awokado, soczewica lub ciecierzycę, pokrojony ogórek, papryka lub nasiona konopi.

Zamiast łososia: Użyj kurczaka lub tofu.

Przygotowanie

- Rozgrzej piekarnik do 200°C i wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia.
- Umieść pokrojone w kostkę bataty po jednej stronie blachy do pieczenia, a pokrojone w kostkę buraki po drugiej. Skrop je jedną trzecią oleju i dopraw solą i pieprzem do smaku. Piecz przez 15 minut.
- Wyjmij blachę do pieczenia z piekarnika i wymieszaj bataty z burakami. Osusz łososia, a następnie ostrożnie umieść go na środku blachy do pieczenia. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Włóż blachę z powrotem do piekarnika i piecz przez 15-18 minut lub do momentu, aż łosoś będzie lekko przyrumieniony, a warzywa miękkie.
- W międzyczasie przygotuj dressing, łącząc sok z cytryny, musztardę Dijon, kurkumę i pozostały olej w małej misce lub słoiku. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Aby przygotować sałatkę, podziel szpinak do miseczek i ułóż na wierzchu batata, buraka i łososia. Posyp pestkami dyni i skrop wszystko dressingiem.



Pieczony kurczak z salsą z kiwi i awokado

2 porcje
30 minut

Składniki

283 g piersi z kurczaka
15 ml oliwy z oliwek Extra Virgin
2 g czosnku w proszku
sól morską i pieprz czarny (do smaku)
2 kiwi (obrane i pokrojone w kostkę)
1 awokado (pokrojone w kostkę)
40 g czerwonej cebuli
sok z 1/2 dużej limonki
3 g kolendry (posiekanej)

Notatki

Resztki: Kurczaka w szczelnym pojemniku przechowuj w lodówce do trzech dni, a salsę do jednego dnia.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około 140 g kurczaka i 1/2 szklanki salsy.

Więcej smaku: Do salsy dodaj świeży czosnek, jalapeno lub mielony kminek. Dopraw kurczaka ulubionymi suszonymi ziołami i przyprawami.

Zamiast czerwonej cebuli: Użyj żółtej lub zielonej cebuli.

Zamiast kurczaka: Podaj danie z rybą, krewetkami lub tofu.

Dodatki: Danie podawaj z komosą ryżową, ryżem, ryżem kalafiorowym, sałatą lub warzywami gotowanymi na parze.

Przygotowanie

● Rozgrzej piekarnik do 200°C.

Kurczaka ułóż w naczyniu żaroodpornym, skrop połową przygotowanej oliwy, dopraw połową porcji sproszkowanego czosnku oraz solą i pieprzem do smaku. Piecz przez około 25 do 30 minut lub do momentu, aż kurczak będzie przyrumieniony. Pozwól kurczakowi odpocząć przez pięć do 10 minut przed pokrojeniem.

○ W międzyczasie w misce wymieszaj kiwi, awokado i czerwoną cebulę. Dodaj sok z limonki, kolendrę, pozostałą oliwę i czosnek w proszku. Dopraw solą i pieprzem, a w razie potrzeby dodaj więcej soku z limonki.

○ Przed podaniem wyłóż kurczaka na talerze i polej salsą z kiwi i awokado.



Grillowany kurczak z sałatką z ogórka

2 porcje
25 minut

Składniki

227 g udek z kurczaka (bez kości i skóry)
sól morską i pieprz czarny (do smaku)
15 ml oliwy z oliwek Extra Virgin
15 ml soku z cytryny
149 g pomidorków cherry (pokrojonych na
połówki)
1 ogórek (średni, pokrojony w kostkę)
2 g świeżego kopru (posiekanego)

Przygotowanie

- Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średniej mocy.
Dopraw kurczaka solą i pieprzem. Umieść go na rozgrzanym grillu i smaż przez około 8-10 minut z każdej strony lub do momentu, aż kurczak będzie przyrumieniony. Zdejmij go z grilla i odstaw na dwie minuty.
- W międzyczasie wymieszaj w misce oliwę, sok z cytryny, pomidory, ogórka i koperek. Dopraw do smaku i odstaw na bok.
- Podawaj grillowanego kurczaka wraz z sałatką z ogórków.

Notatki

Resztki: Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do trzech dni.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/2 udko z kurczaka i 1 i 1/2 szklanki sałatki.

Więcej smaku: Do sałatki dodaj ser feta i czerwoną cebulę.



Sałatka z awokado i stekiem

2 porcje
30 minut

Składniki

44 ml oliwy z oliwek Extra Virgin
227 g steku Flank (baweta wołowa)
sól morską i pieprz czarny (do smaku)
8 liści sałaty rzymskiej (poszatkowanej)
2 pomidory (pokrojone na ćwiartki)
40 g czerwonej cebuli (cienko pokrojonej w plasterki)
15 ml soku z limonki
3 g musztardy Dijon
1 awokado (pokrojone w kostkę)
4 g kolendry (grubo posiekanej)

Przygotowanie

- Rozgrzej żeliwną patelnię na średniej mocy palnika. Dodaj 1/3 przygotowanego oleju. Dobrze osusz stek i dopraw go solą i pieprzem. Umieść stek na patelni i smaż przez około 18 do 20 minut, obracając raz w połowie czasu smażenia. Czas smażenia zależy od grubości steku i pożądanego stopnia wysmażenia. Zdejmij stek z patelni, odstaw na 10 minut, a następnie pokrój w plastry i odstaw na bok.
- W dużej misce wymieszaj sałatę rzymską, pomidory i czerwoną cebulę.
- W małej miseczce wymieszaj pozostałą oliwę z oliwek, sok z limonki i musztardę, a następnie dopraw do smaku solą i pieprzem. Skrop sałatkę dressingiem i wymieszaj. Podziel na porcje i udekoruj awokado, kolendrą i stekiem.

Notatki

Resztki: Sałatkę najlepiej przechowywać oddzielnie od dressingu. Przechowuj w szczelnym pojemniku do trzech dni.

Zamiast steku: Użyj kurczaka, boczku, tempehu, ciecierzycy lub soczewicy.

Wielkość porcji: Jedna porcja to około 1 i 1/2 szklanki sałatki z około 115 g steku.