

Przepisy - Dzień 4

Sila spokoju i stabilności

Nie każdy dzień musi być wyjątkowy, by przynieść coś dobrego. ♥



Śniadanie



1 porcja 20 minut



Komosa ryżowa na mleku z duszonym jabłkiem i orzechami

Składniki

- 1/2 szklanki komosy ryżowej
- 1 szklanka mleka roślinnego
- 1 jabłko
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka masła klarowanego lub oleju kokosowego
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 2 łyżki orzechów włoskich
- 1 łyżeczka pestek dyni

Przygotowanie

- 1 Komosę przepłucz i ugotuj w mleku roślinnym na małym ogniu.
- 2 Jabłko pokrój w plasterki lub kostkę.
- 3 Na patelni poddusź jabłko z masłem i cynamonem, aż zmięknie.
- 4 Podawaj komosę z jabłkiem, miodem, orzechami i pestkami dyni.



Obiad



2 porcje 35 minut



Curry z ciecierzycą, batatem i szpinakiem

Składniki

- 1 puszka ciecierzycy
- 1 mały batat
- 1/2 cebuli
- 2 ząbki czosnku
- kawałek świeżego imbiru
- 1 szklanka passaty lub pomidorów krojonych
- 200 ml mleczka kokosowego
- 2 garści szpinaku
- 1 łyżeczka curry
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki kuminu rzymskiego
- sól i pieprz
- ugotowany ryż do podania (pół szklanki ugotowanego ryżu na porcję)

Przygotowanie

- 1 Podsmaż cebulę, czosnek i imbir.
- 2 Dodaj pokrojonego batata i przyprawy, wymieszaj.
- 3 Wlej passatę lub dodaj pomidory krojone i mleczko kokosowe, gotuj do miękkości.
- 4 Dodaj ciecierzycę i szpinak, gotuj jeszcze chwilę.
- 5 Podawaj z ryżem.



Kolacja



2 porcje 40 minut



Pieczony omlet z brokulem, pieczarkami i fetą

Składniki

- 4 jajka
- 1/2 małego brokuła
- 5-6 pieczarek
- 50 g sera feta
- 1/4 cebuli
- 1 łyżka oliwy
- zioła prowansalskie
- sól i pieprz

Przygotowanie

- 1 Brokuł podziel na małe różyczki, pieczarki pokrój, cebulę posiekaj.
- 2 Krótko podsmaż warzywa na oliwie.
- 3 Jajka roztrzep z przyprawami i pokruszoną fetą.
- 4 Przełóż wszystko do naczynia żaroodpornego i piecz około 20 minut w 180°C (do ścięcia masy jajecznej).



Ciepły napój



1-2 porcje 15 minut



Rozgrzewający napar z kurkumą, imbirem i pomarańczą

Składniki

- 2 szklanki wody
- 5 plasterków świeżego imbiru
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 2 plastry pomarańczy
- szczypta cynamonu
- 1 łyżeczka miodu opcjonalnie

Przygotowanie

- 1 Zagotuj wodę z imbirem, kurkumą i cynamonem.
- 2 Gotuj 5 minut, następnie dodaj pomarańczę.
- 3 Odstaw na chwilę, przecedź i po lekkim przestudzeniu opcjonalnie dodaj miód.

Na dziś:

- ☐ Odkryj nowy smak lub połączenie przypraw
- ☐ Zwróć uwagę na kolory i zapach swojego posiłku
- ☐ Poświęć chwilę na coś, co sprawia Ci przyjemność
- ☐ Spróbuj dziś czegoś, czego dawno nie jadłaś



Wskazówka na dziś

Przygotuj od razu podwójną porcję ulubionego dodatku. Jutro zaoszczędzisz czas i łatwiej skomponujesz kolejny posiłek.

Małe przyjemności potrafią odmienić zwyczajny dzień. ♥