



ZADBAJ O SIEBIE

PRZEPISY DLA CIAŁA I DUSZY



Rozkoszny



WSTĘP

W biegu życia, pogonią za marzeniami, pracą i ludźmi, którzy nas otaczają, często zapominamy o samych sobie. O tym, że to my i nasz dobrostan powinny być dla nas najważniejsze. W języku angielskim istnieje pojęcie, które holistycznie to ujmuję – SELF CARE – wielopoziomowe dbanie o siebie. Nie chodzi tu tylko o regularne profilaktyczne badania, potrzebną dawkę sportu czy snu, dostarczanie wszystkich witamin i mikroelementów zawartych w pełnowartościowych posiłkach. To także pozwalanie sobie na błędy, zwalnianie, gdy życie pędzi za szybko, spędzanie czasu tylko ze sobą i swoimi myślami. To pozwalanie sobie na przyjemności. Spacer do kina w pojedynkę, wieczór z książką lub ulubionym magazynem, czerwone wino sączone w wannie wśród bąbelków, kiedy zobowiązania zostają za drzwiami. Kawałek ultraczekoladowego ciasta z kremem i ziarnami kakaowca popijany kawą. Jedzenie, które karmi ciało i duszę. Nasyca smakami, aromatami i kontrastami tekstur, dostarczając tego, co najważniejsze.

Ten eBOOK to kolekcja właśnie takich przepisów. Maksymalnie dopieszczonych, rozkosznie pysznych i satysfakcjonujących. Oparte są na mniej lub bardziej znanych superfoods, czyli żywności naturalnie występującej w środowisku wyjątkowo bogatej w składniki odżywcze, a przez to prozdrowotnej. To także gratka dla smakoszy. Moringa podbija zielony smak pistacji, chia zagęszcza owsiankę à la pudding, miechunka stanowi najlepszy kontrast dla karmelizowanych marchewek, a z jagód goji można zrobić boską salsę limonkową do zjedzenia na zupie dyniowej pokolorowanej kurkumą.

Gotujcie, bawcie się, dbajcie o siebie!

Smacznego!

Ceramika do sesji dzięki uprzejmości Karolina Nowak Ceramika





MICHAŁ KORKOSZ

@rozkoszny

Michał Korkosz. Bloger i autor książek kucharskich. Absolutny hedonista. W sieci znany jako Rozkoszny. Prowadzi stronę pod taką samą nazwą z takimi właśnie przepisami. Laureat dwóch nagród amerykańskiego magazynu „Saveur”, nazywanych w blogosferze „Kulinarnymi Oscarami”. Jego debiutancka książka wydana w USA i Kanadzie **Fresh from Poland: New Vegetarian Cooking from the Old Country** została uznana za jedną z najlepszych książek kulinarnych 2020 roku przez m.in. magazyn „Booklist” i „San Francisco Chronicle”. Jej polskojęzyczna wersja, czyli **Rozkoszne. Wegetariańska ucztą z polskimi smakami, w tydzień została bestsellerem**. Rozkoszny pisze dla „Przekroju”, „Vogue’a” i „Gazety Wyborczej”. Ze wszystkich warzyw najbardziej lubi szparagi.

Michał Korkosz



Na Słodko

• NA SŁODKO •





NOCNA OWSIANKA Z CHIA I GUARANĄ

To przepis dedykowany dla tych, którzy permanentnie wstają za późno, by przygotować sobie śniadanie. Połączenie owsianki z puddingiem chia jest wyjątkowo satysfakcjonującym mariażem. Przygotowanie trwa tyle, ile wymieszanie składników, a dalej dzieje się samo, kiedy Ty smacznie śpisz. Rano owsianka ma kremową konsystencję, dzięki pęczniącym ziarnom szawii hiszpańskiej, które dodatkowo oferują zastrzyk kwasów Omega-3 i białka. Żeby było jeszcze zdrowiej, dodaję guaranę, która pobudza koncentrację i dodaje energii do działania. Woda różana jest opcjonalnym składnikiem, ale dlaczego nie mielibyśmy poczuć się księżęco od samego rana?

SKŁADNIKI:

½ szklanki (30 g) płatków owsianych górskich
½ szklanka (230 g) mleczka kokosowego
½ szklanki (120 g) napoju roślinnego
1 łyżka miodu
2 łyżki nasion chia
1 łyżeczka guarany

2 łyżeczki soku z cytryny
1 łyżeczka wody różanej
¼ łyżeczki soli
maliny, do podania
ziarna granatu, do podania

PRZYGOTOWANIE:

Płatki owsiane wymieszaj z mleczkiem kokosowym, napojem roślinnym i miodem. Dodaj chia, guaranę, sok z cytryny, wodę różaną i sól. Wymieszaj dokładnie za pomocą trzepaczki. Przykryj szczelnie i odstaw do lodówki na noc.

Rano zamieszaj i podawaj z malinami, ziarnami granatu i odrobiną miodu.

Rada:

Jeśli wolisz śniadania na ciepło, owsiankę możesz podgrzać w garnku na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając.

NAJZDROWSZA GRANOLA NA ŚWIECIE

Mam wyjątkową słabość do granoli. Lubię ją tak bardzo, że pomimo tego, że wcale często rano nie posypuję nią jogurtu greckiego i sezonowych owoców, to znika w błyskawicznym tempie. Gdy łapie mnie ochota na "coś", moje nogi prowadzą mnie do kuchni, gdzie otwieram słoik i zanurzam w nim rękę, by wyłowić garść złocistej granoli, którą następnie chrupię jak najlepszą przekąskę. Jestem całkowicie ukontentowany, bo zaspokaja moje potrzeby na każdym poziomie. Odżywia ciało oraz duszę. W końcu zawiera moc najzdrowszych składników świata!

SKŁADNIKI:

2 szklanki (180 g) płatków owsianych	¼ łyżeczki soli morskiej
2 szklanki (40 g) ekspandowanej kaszy jaglanej	½ szklanki (170 g) miodu
1 szklanka (140 g) nerkowców	½ szklanki (100 g) oliwy extra virgin
1 szklanka (90 g) płatków kokosowych	2 białka jajka
1 łyżka guarany	¼ szklanki (35 g) morwy
¼ szklanki (40 g) chia lub siemienia lnianego	¼ szklanki (40 g) miechunki
3 łyżki cukru kokosowego	¼ szklanki (20 g) kruszonego ziarna kakao

PRZYGOTOWANIE:

Rozgrzej piekarnik do 150°C (górną). Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Płatki owsiane wymieszaj z ekspandowaną kaszą jaglaną, nerkowcami, płatkami kokosa, guaraną, chia, cukrem kokosowym i solą morską. W małym garnku rozpuść miód, jeśli jest w stanie stałym. Wymieszaj go z oliwą. Wlej do suchych składników, połącz. Białka ubij na sztywną pianę wraz ze szczyptą soli - pomoże w tym procesie. Delikatnie wymieszaj ją z resztą składników. Wyłóż na blachę do pieczenia, rozprowadzając po całej powierzchni. Piecz 20 minut. Przemieszaj i piecz jeszcze 10 - 15 minut, aż granola będzie złota. Wystudź na blaszce, gdzie granola zastygnie i stanie się chrupiąca. Połam ją i wymieszaj z morwą, miechunką i kruszonymi ziarnami kakao.

Rada:

Granolę można przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku lub słoiku w temperaturze pokojowej nawet do kilku miesięcy.





JAGODOWY KOKTAJL DO KWADRATU

Lubię malować mój uśmiech na purpurowo za pomocą jagodzianek, ale ten koktajl też działa niczego sobie. Jest naprawdę do kwadratu, bo oprócz świeżych jagód zawiera pierwiastek acai, superjagody, z ogromną ilością antyoksydantów wpływających na opóźnienie procesów starzenia organizmu. Koktajl zagęszcza prozdrowotny len mielony, a doprawia bazylią intrygująco tańczącą na języku.

SKŁADNIKI:

1 dojrzały banan	1 łyżeczka lnu mielonego
200 g jagód lub borówek	3 kostki lodu
1 łyżeczka sproszkowanych jagód acai	szczypta soli
¼ szklanki (7 g) liści bazylii	1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)
½ szklanki (360 g) napoju roślinnego lub mleka	

PRZYGOTOWANIE:

1. Banana obierz, przekrój na pół i włóż do zamrażarki na co najmniej 8 godzin.
2. Wszystkie składniki wraz z zamrożonym bananem przełóż do blendera, zaczynając od tych najlżejszych. Zblenduj na gładki koktajl.
3. Dosłódź miodem, jeśli masz ochotę. Wypij od razu lub odstaw do lodówki. Po 30 minutach zgęstnieje za sprawą mielonego lnu.

PISTACJOWE CIASTECZKA Z MORINGĄ I MACĄ

Prawdopodobnie pomyśleliście, że to trudne. Wcale nie! Są prostsze niż się wydaje, a wyglądają zjawiskowo. Do jasnej części przemycam macę, czyli peruwiański żeń-szeń, który znajduje się w diecie przygotowywanej przez NASA dla astronautów (how cool is that?), do części pistacjowej dodaję moringę, która oprócz podkreślenia zielonego koloru nadzienia, karmi ciało bogactwem mikroelementów. Sytuacja win-win.

SKŁADNIKI:

2/3 szklanki (90 g) łuskanych niesolonych pistacji	1/2 łyżeczki soli
170 g masła w temperaturze pokojowej	1 1/3 szklanki (160 g) mąki migdałowej
3/4 szklanki (75 g) cukru pudru	1 łyżeczka maca
ziarenka z 1 laski wanilii	1 łyżeczki moringi
2 żółtka	cukier kokosowy, do obtoczenia
1 szklanka (130 g) mąki pszennej	

PRZYGOTOWANIE:

Pistacje zblenduj na mąkę. Odlóż na bok.
Masło utrzyj z cukrem pudrem na gładką masę. Dodaj ziarenka z laski wanilii i żółtka. Wsyp mąkę pszenną wraz z solą. Dwie trzecie ciasta (około 240 g) przełóż do innej miski. Dodaj mąkę migdałową i macę, połącz.
Migdałowe ciasto rozwałkuj między dwoma arkuszami papieru do pieczenia na prostokąt o wielkości 20 x 30 cm. Schładzaj go w lodówce przez około 15 minut.
W międzyczasie do pozostałej części ciasta dodaj zmielone pistacje i moringę. Wymieszaj do połączenia. Dłonią wylep ciastem pistacjowym ciasto migdałowe, pozostawiając 1 cm brzegi. Za pomocą papieru do pieczenia ciasno zroluj ciasto, zaczynając od dłuższego boku. Schładzaj je w lodówce minimum godzinę.
Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół). Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia. Cukier kokosowy wysyp na deskę do krojenia. Obtocz w nim schłodzony rulon ciasta. Ode-tnij nierówne końcówki. Przekrój rulon na pół, a później jeszcze raz i jeszcze tak, by mieć w sumie 8 części. Każdą przekrój ponownie na pół, i jeszcze raz, tworząc w sumie 32 ciasteczka o grubości około 1 - 1 1/2 cm. Podczas krojenia obracaj rulonem, dzięki czemu nie zniszczysz okrągłej formy ciasteczek. Wyłóż ciasteczka na blachę. Piecz około 11 minut, aż zaczną lekko rumienić się na brzegach. Wystudź na blaszce.

Rada:

Rulon ciasta można zamrozić, przechowując go do 3 miesięcy, a gdy przyjadą goście, jedynie pokroić i upiec ciasteczka. Czas pieczenia będzie kilka minut dłuższy.



ULTRACZEKOLADOWE CIASTO CZEKOLADOWE

Gratka dla czekoladoholiców. Ciasto, które zawiera aż trzy źródła czekoladowej intensywności: z wysokoprocentowej tabliczki, sproszkowanego kakao i kruszonych ziaren kakao, które zatopione w kremie przyjemnie strzelają pod zębami. Mówi się, że kakao to najlepszy naturalny antydepresant ze względu na zawartość łatwo przyswajalnych mikroskładników. Cóż, przygotowanie tego ciasta na pewno redukuje stres.

SKŁADNIKI:

Ciasto

200 g masła
160 g czekolady o zawartości kakao 64%,
połamanej w kostkę
150 ml gorącej czarnej kawy
200 ml gorącego mleka
¾ szklanki (150 g) cukru kokosowego
2 duże jajka "zerówki"
1 łyżka ekstraktu waniliowego
1 ¾ szklanki (230 g) mąki pszennej
2 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
40 g sproszkowanego surowego kakao
⅓ łyżeczki soli

Ganache

¾ szklanki (180 ml) śmietanki
kremówki 30%
1 łyżka miodu
200 g czekolady o zawartości
kakao 64%, posiekanej
1 łyżka masła w temperaturze pokojowej
¼ szklanki (30 g) kruszonych ziaren kakao

PRZYGOTOWANIE:

Rozgrzej piekarnik do 180°C (górną-dół). Tortownicę o średnicy 23 cm natłuść masłem i wyłóż papierem do pieczenia.

W garnuszku rozpuść masło, gotuj je na średnim ogniu, często mieszając, 8 - 10 minut, do momentu, aż zaczniesz orzechowo pachnieć i nabierać złotobrazowego koloru z ciemnymi plamkami.

Czekoladę przełóż do dużej żaroodpornej miski. Zalej ją palonym masłem i mieszaj, aż się rozpuści. Wlej kawę i mleko, połącz. Dodaj jajka i ekstrakt waniliowy.

W osobnej misce wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia, kakao i solą. Wsyp je do masy czekoladowej i wymieszaj do połączenia. Ciasto będzie dość rzadkie, ale tak ma być - to jego sekret. Przelej je do tortownicy. Piecz około 40 - 50 minut, aż patyczek wbity w ciasto będzie wychodzić prawie suchy. Studź w formie 15 minut, a następnie na kratce.

W międzyczasie przygotuj ganache. Zagotuj kremówkę wraz z miodem. Dodaj czekoladę i natychmiast zdejmij z ognia. Mieszaj do całkowitego połączenia. Dodaj masło, połącz. Odstaw ganache do wystygnięcia, przelewając je do miski i przykrywając folią spożywczą tak, by dotykała powierzchni kremu. Po około 1 ½ godziny ganache powinno mieć idealną konsystencję. Wyłóż je na wystudzone ciasto czekoladowe. Obsyp surowymi, kruszonymi ziarnami kakao i podawaj!

Rada:

Kawa w cieście nie jest wyczuwalna. Jedynie podkreśla smak czekolady. Jeśli jednak lubisz kawowe desery, zastąp mleko dodatkową porcją mocno zaparzonej kawy.



Na wytrawnie

• NA WYTRAWNIE •



CONGEE Z BIAŁKIEM KONOPNYM, CZARNUSZKĄ I JAJKIEM W KOSZULCE

Nie zdarza się mi to często, ale czasami organizm mówi mi, że przeholowałem z kulinarnym hedonizmem. Wtedy potrzebuję uregulować relacje z kiszka. O poranku najlepiej sprawdzają się propozycje lekkostrawne takie jak congee, chiński ryżowy kleik. By nadać mu więcej smaku podkręcam go łyżeczką masła, pasty miso bogatej w umami i czarnuszką przewodzającą tutaj smakowi. Nie samymi węglowodanami jednak człowiek żyje, więc dodaję białko konopne i podaję congee z jajkiem w koszulce o płynnym żółtku. Dieta marzeń!

SKŁADNIKI:

1 szklanka (210 g) długoziarnistego ryżu	2 łyżki białka konopnego
10 szklanek wody	2 garście szpinaku baby
½ łyżeczki drobnoziarnistej soli morskiej	4 jajka w koszulce
1 łyżeczka miso	1 łyżka czarnuszki
1 łyżeczka masła	olej sezamowy

PRZYGOTOWANIE:

Ryż zalej wodą i zagotuj. Zmniejsz ogień na minimalny i gotuj bez przykrycia, mieszając od czasu do czasu, aż rozpadnie się na papkę, około 3 godziny. Ryż zacznie przypominać kleik już po 1 ½ godziny, ale dobrze dać mu więcej czasu, by był naprawdę kremowy. Do congee dodaj sól, miso, masło i białko konopne. Mieszaj do połączenia. Dodaj szpinak baby, mieszaj, aż liście stracą odrobinę na swojej objętości. Zdejmij z ognia. W międzyczasie przygotuj jajka w koszulce. Z każdym jajkiem trzeba pracować indywidualnie. Rozbij jajko i przełóż je na drobne sitko do herbaty lub cukru pudru. Odsącz z rzadkiej części białka, 1 - 2 minuty. Zabieg ten pozwala osiągnąć ładny kształt jajka podczas gotowania. Zagotuj osoloną wodę w garnku. Odsączone jajko przełóż do miseczki, skrop sokiem z cytryny (około ½ łyżeczki). Do bardzo delikatnie gotującej się wody z minimalnej odległości wlej jajko. Gotuj około 2 minuty, aż białko się zetnie. Odcedź i podawaj na congee z kilkoma kroplami oleju sezamowego i czarnuszką.

Rada:

Congee możesz ugotować wcześniej i trzymać pod przykryciem w lodówce. Rano jedynie je podgrzej i dodaj dodatki.





SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ, PIECZONEGO BAKŁAŻANA, MORWY, GRANATU I SOSU TAHINI

Myślę o niej jako o sałatce na każdą okazję. Sprawdzi się jako samowystarczalny lunch w pracy, dodatek do niedzielnego obiadu, na lekką kolację z ulubioną książką, a także na świętowanie ze znajomymi, którzy zawsze nie mogą wyjść z podziwu, że komosa ryżowa może smakować tak dobrze. Sekret jest ugotowanie jej na sypko w sporej ilości osolonej wody, a następnie zgrabne żonglowanie dodatkami. Zarumieniony bakłażan, rześka mięta, chrupki granat, zadziwiająca morwa, hipnotyzujący sos tahini... To perfekcyjnie ułożona mozaika!

SKŁADNIKI:

Sałatka

2 bakłażany (500 g), pokrojone na półksiężycy o grubości 2 cm
4 łyżki oliwy extra virgin
1 łyżeczka mielonej kolendry
½ szklanki (90 g) komosy ryżowej
¼ szklanki (40 g) ziaren granatu + do podania
¼ szklanki (35 g) morwy + do podania
¼ szklanki (7 g) listków mięty + do podania
sól morską, świeżo mielony pieprz

Sos

1 łyżka tahini
1 łyżka soku z cytryny
3 łyżki oliwy extra virgin
3 łyżki wody + więcej jeśli trzeba
½ łyżeczki płatków chili
1 łyżeczka miodu
sól morską, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Rozgrzej piekarnik do 220°C (górną-dół). Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Bakłażany obtocz w kolendrze, ¼ łyżeczce soli, świeżo mielonym pieprzu i 3 łyżkach oliwy, wyłóż na blachę. Piecz, aż będą miękkie i mocno zarumienione, około 25 minut.

Komosę ryżową przepłucz. Gotuj 13-15 minut, bez przykrycia w dużej ilości osolonej wody, aż będzie miękka. Dokładnie odcedź. Przełóż ponownie do garnka, sprawdzając, czy na pewno ogień jest wyłączony. Przykryj ją podwójnie złożonym ręcznikiem papierowym i odstaw do odparowania. Wymieszaj z łyżką oliwy. Dzięki tej technice komosa będzie sypka i idealna na sałatkę.

W międzyczasie przygotuj dressing. Tahini połącz z sokiem z cytryny. Następnie dodawaj łyżka po łyżce oliwę i wodę. Dodaj więcej wody, jeśli dressing nie będzie płynny. Wsyp płatki chili i dosłódź miodem. Dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem.

Komosę ryżową wymieszaj z bakłażanem, granatem, morwą i mięta. Przełóż na półmisek i polej dressingiem sezamowym. Obsyp większą ilością granatu, morwy i mięty. Podawaj!

KARMELIZOWANE NA PATELNI MARCHEWKI Z MIECHUNKĄ, KOLENDRĄ I KRUSZONYMI PISTACJAMI

Gdybym miał wskazać mój ulubiony przepis z tego e-booka, to bez wątpienia byłoby to danie. A to dlatego, że lubię nowe, zaskakujące oblicza najbardziej pospolitych warzyw. Te marchewki właśnie takie są. Seksownie przypalone, z nutami kolendry, w której się gotowały, z kontrastującą posypką z pistacji i miechunki. Musicie spróbować!

SKŁADNIKI:

500 g marchewki, przekrojonej na pół	2 łyżki masła
1 łyżeczka drobnoziarnistej soli morskiej	soki z połowy limonki
1 łyżeczka cukru kokosowego	¼ szklanki (40 g) kruszonych pistacji
1 łyżeczka ziaren kolendry	3 łyżki miechunki

PRZYGOTOWANIE:

Marchewkę wraz z solą, cukrem i ziarnami kolendry przełóż na dużą patelnię. Zalej wrzątkiem jedynie do przykrycia marchewek. Gotuj na maksymalnej mocy przez 20 - 30 minut, aż woda całkowicie wyparuje.

Pozwól marchewkom przypalić się z każdej ze stron. Następnie dodaj masło. Smaż jeszcze 1 - 2 minuty. Zdejmij z ognia i skrop sokiem z limonki. Przełóż na półmisek, posyp pistacjami i miechunką.



ZŁOCISTE CURRY Z TOFU, SZPINAKIEM I CZARNUSZKĄ

W pochmurne dni uwielbiam otulać się tym curry o kolorze słońca. Jest szybkie, proste i satysfakcjonujące. Tofu przez niektórych wymawiane z akcentem na drugą sylabę zyskuje tutaj wigoru, podkreślonego imbirem i czarnuszką, po którą sięgała już ponoć Kleopatra. Sos pokolorowany jest kurkumą, która oprócz funkcji barwiących, pełni też te prozdrowotne. Ze względu na zawartość kurkuminy, silnego przeciwutleniacza o właściwościach przeciwzapalnych, kurkuma pomaga utrzymać zdrową skórę i zachować witalność wątroby, jej prawidłowe funkcjonowanie oraz przyczynia się do lepszego trawienia tłuszczów.

SKŁADNIKI:

3 łyżki oliwy
1 biała cebula, pokrojona w kostkę
5 cm kłącza imbiru, pokrojonego w kostkę
3 ząbki czosnku, pokrojonego w kostkę
2 łyżeczki kurkumy
½ łyżeczka chili
2 kostki (360 g) tofu, pokrojonego w 1½ cm kostkę

1 puszka (400 g) mleczka kokosowego
2 łyżki sosu rybnego
2 łyżeczka soku z limonki
2 spore garście szpinaku baby
2 łyżki czarnuszki
świeżo mielony pieprz
ryż jaśminowy, do podania

PRZYGOTOWANIE:

Oliwę rozgrzej w garnku o grubym dnie. Cebulę i imbir smaż ze szczyptą soli przez około 5 minut, do zeszklenia. Dodaj czosnek, kurkumę i chili. Smaż przez kilkadziesiąt sekund, aż aromaty się uwolnią.

Dodaj pokrojone w kostkę tofu, przemieszaj do obtoczenia w przyprawach.

Wlej mleczko kokosowe i sos rybny. Gotuj 15 minut, aż się zagęści, a smaki będą w pełni wybrzmiewały. Dopraw solą, wedle uznania. Następnie dodaj szpinak i wyłącz ogień pod garnkiem. Mieszaj, aż szpinak straci na swojej objętości, ale wciąż pozostanie chrupiący. Dopraw świeżo mielonym pieprzem. Podawaj curry obsypane czarnuszką, w towarzystwie ryżu jaśminowego.



ZUPA Z DYNI, IMBIRU I KURKUMY Z SALSĄ Z JAGÓD GOJI

Nie wyobrażam sobie jesiennych wieczorów bez zupy dyniowej, która rozgrzewa, podkreślając to, co sezon ma w sobie najlepszego do zaoferowania. Nie warto jednak siłować się z dynią na surowo. Lepiej podpiec ją w piekarniku, by zmiękła i dopiero wtedy gładko zająć się krojeniem. Najzdrowsza przyprawa świata, kurkuma zintensyfikuje kolor na odcień jesiennego słońca. Całość będzie wyglądała niesamowicie budująco, gdy posypiecie zupę rześką salsą z „odhibernowanych” jagód goji.

SKŁADNIKI:

Zupa

1 mała dynia Hokkaido (około 1 kg)
4 łyżki oliwy extra virgin
1 cebula, poszatkowana
2 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki
5 cm imbiru, obranego i pokrojonego w kostkę
1 łyżeczka kurkumy
2 ziemniaki (200 g), obrane i pokrojone w drobną kostkę
3 ½ szklanki bulionu warzywnego lub wody z 3 łyżkami sosu sojowego

½ szklanki (120 ml) śmietanki kremówki 30% sok z połowy limonki

Salsa goji

½ szklanki suszonych jagód goji
¼ szklanki (35 g) orzeszków pinowych
1 łyżeczka płatków chili
1 łyżka soku z limonki
1 łyżeczka oliwy extra virgin
otarta skórka z limonki

PRZYGOTOWANIE:

Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół). Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Dynię pokrój na ćwiartki, wydrąż nasiona. Pozbądź się ich. Piecz dynię około 25 - 30 minut, aż będzie prawie miękka. Ostudź, a następnie obierz ze skórki. Pokrój miąższ w 2 - 3 cm kostkę.

Rozgrzej oliwę w garnku o grubym dnie. Dodaj cebulę, czosnek, imbir i ½ łyżeczki soli. Smaż na średnim ogniu, aż cebula będzie szklista, około 10 minut. Dodaj kurkumę, przesmaż do uwolnienia się aromatów. Wrzuć ziemniaki i upieczoną dynię. Zalej bulionem i kremówką. Gotuj około 15 - 20 minut, aż ziemniaki będą miękkie.

Zblenduj zupę na krem. Dopraw sokiem z limonki i solą, jeśli trzeba.

W międzyczasie przygotuj salsę goji. Jagody goji zalej ½ szklanką wrzątku. Odstaw na 5 minut, a następnie odcedź, przelej zimną wodą i dokładnie osusz. Rozgrzej na średnim ogniu suchą patelnię. Upraż na niej orzeszki pinii, 1 - 2 minuty. Dodaj jagody goji, odparowując je z wilgoci. Przełóż zawartość patelni do miski. Dodaj płatki chili, sok z limonki i oliwę, wymieszaj.

Podawaj zupę z salsą goji i otartą skórką z limonki dla odrobiny rześkości. Czy nie jest to pyszne?

Rada:

Jeśli nie możesz dostać orzeszków pinii, możesz zastąpić je pestkami słonecznika lub dyni.



ZADBAJ O SIEBIE Z SUPERFOODAMI OD PURELLA SUPERFOODS!

Spróbuj superfoodów w swojej kuchni. Gotuj tak jak Rozkoszny!



ZAMÓW NA SKLEP.BEBIO.PL





purella
SUPERFOODS
WWW.PURELLA.PL

Follow us!  purella_superfoods  PurellaSuperfoods