



Przepisy kulinarne

www.dietetykametaboliczna.com/przepisy

Przepisy które można potraktować dosłownie lub jako inspirację. Niektóre pochodzą z moich zbiorów, a niektóre otrzymałam od pacjentów. Dziękuję i czekam na kolejne, jeżeli ktoś chce się podzielić swoimi pomysłami wypracowanymi w trakcie diety eliminacyjnej. Smacznego i na zdrowie.

str. 1

Pasta z soczewicy

Składniki:

- 1 szklanka soczewicy czerwonej
- 2 łyżki posiekanego, świeżego tymianku lub 1 łyżeczka suszonego
- 1/3 szklanki oliwy z oliwek lub innego oleju (np. ryżowego)
- 4 łyżki płatków owsianych
- łyżeczka kurkumy
- łyżka bulionu wegetariańskiego przygotowanego w domu, nie z przemysłowej kostki (bulion można ugotować wcześniej i zamrozić w kostkach)
- ząbek czosnku
- 1 łyżka siemienia lnianego

Płatki owsiane wcześniej namoczyć w letniej wodzie na min. 2 godz. i odlać wodę przed użyciem płatków

Przygotowanie:

Soczewicę zalać 2 szklankami wody, dodać tymianek, kurkumę, bulion wegetariański i gotować przez 10 minut. Następnie dodać płatki owsiane i siemię lniane i intensywnie mieszając, poczekać aż woda odparuje, a całość zgęstnieje. Po przestudzeniu dodać oliwę z oliwek lub olej oraz zmiażdżony ząbek czosnku (zamiast czosnku można dodać łyżeczkę sosu sojowego). Przyprawić solą i pieprzem do smaku, zmiksować i zostawić do całkowitego stężenia.

Pastę z soczewicy można podawać z pieczywem razowym na zakwasie, a także z warzywami.

Świetnie sprawdzi się również jako nadzienie do naleśników czy pierogów.

Pasztet z soczewicy

Składniki:

- 1 szklanka suchej soczewicy (jeżeli to nie jest czerwona to lepiej jest namoczyć soczewicę na kilka godz.)
- 3 szklanki wody do ugotowania soczewicy (gotować w świeżej wodzie, nie tej w której się moczyła), 2 szklanki ugotowanego makaronu ryżowego
- ¼ szklanki oliwy z oliwek (lub innego oleju do gotowania),
- 1 średnia cebula, 2 ząbki czosnku (lub czegoś aromatycznego jeżeli czosnek nie jest wskazany, można dodać pora)
- sól morską, trochę chili, jeżeli ma być ostrzejszy smak (lub imbir).

Można dodać curry, kurkumę itd., można ugotować soczewicę ze świeżym tymiankiem, liściem laurowym itd. w zależności jakie przyprawy mamy dopuszczone. Można dodać trochę przecieru pomidorowego w innym wariantcie.

Wykonanie:

Do gotującej wody wrzucić wypłukaną soczewicę i gotować pod przykryciem ok. 20-30 min. do miękkości. Na oliwie/oleju poddusić pokrojoną cebulę (i pora ewentualnie, jeżeli dodajemy imbir to też go trochę poddusić). Ugotowaną soczewicę odsączyć z nadmiaru wody i przełożyć do miski.

Dodać makaron, cebulę, wyciśnięty czosnek i przyprawy. Wszystko razem zmiksować. Masę przełożyć do formy lub naczynia żaroodpornego i piec w piekarniku w temp. 180 st przez 20 min.

Wzmacniający napój imbirowy

Składniki:

- świeży imbir
- cytryna
- miód lub ksylitol gdy miód nie jest wskazany

Przygotowanie:

Obrany korzeń imbiru ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 10 minut. Następnie dodajemy sok z połówki cytryny i łyżeczkę miodu, mieszamy. Dekorujemy plasterkami pomarańczy, limonki czy cytryny. Do naparu można dodać także świeżo wyciśnięty sok jabłkowy lub żurawinowy.

Napój można pić na gorąco (działa rozgrzewająco) lub na zimno (działa orzeźwiająco).

Dziki ryż z warzywami

Składniki:

- dziki ryż
- 1 marchew
- 1 pietruszka
- 1/2 selera
- kawałek pora
- 1/2 cebuli
- koperek lub inna zielenina
- oliwa
- sól morska

Przygotowanie:

Warzywa obrać i rozdrobnić w malakserze. Następnie podduścić na oliwie przez około 5 minut. Pod koniec dodać 3 łyżki ugotowanego dzikiego ryżu, obficie posypać koperkiem lub inną zieleniną i przyprawić odrobiną soli morskiej.

Quinoa (komosa ryżowa)

W porównaniu z innymi zbożami posiada największą zawartość białka (jej profil białkowy jest podobny do profilu amarantusa). Zawiera więcej wapnia niż mleko i najwięcej tłuszczów spośród wszystkich zbóż. Jest dobrym źródłem żelaza, fosforu, witaminy E i witamin z grupy B. Quinotę gotuje się tak jak ryż lub w połączeniu z innymi zbożami. Zmielona na mąkę może być używana do wypieku chleba i ciast.

Quinoa z owsem

- 1 filiżanka namoczonej quinoa
- 1 filiżanka owsa bezłuskowego
- szczypta soli morskiej
- 3 filiżanki wody

Przygotowanie:

Wszystkie składniki wrzucić do garnka i przykryć. Doprowadzić do wrzenia. Gotować na małym ogniu przez 30 min. Pozostawić na 5 min po ugotowaniu pod przykryciem. Podawać z gotowanymi lub pieczonymi owocami lub dynią.

Komosa ryżowa z orzechami włoskimi

Składniki:

- 1/2 szklanki komosy ryżowej
- 1 szklanka wody
- garść orzechów włoskich
- 2 łyżki suszonej żurawiny
- kilka migdałów zblanszowanych
- 1 szklanka mleka sojowego/ryżowego
- 1 łyżeczka miodu lub ksylitolu lub bez
- cynamon
- gałka muskatołowa

Przygotowanie:

Do wrzącej wody dodać komosę ryżową, przykryć i gotować przez 10-15 minut, aż płyn zostanie wchłonięty. Wlać mleko oraz przyprawy i chwilę gotować. Dodać orzechy włoskie, migdały, suszoną żurawinę oraz łyżeczkę miodu, wymieszać. Tak przygotowaną komosę można podać także z dodatkiem świeżych owoców.

Miękka kasza jęczmienna

- 1 filiżanka pełnoziarnistego jęczmienia, namoczonego, odsączonego i uprażonego
- 4-5 filiżanek wody
- ¼ łyżki soli

Przygotowanie:

W garnku wymieszać kasze, wodę i sól. Zagotować, przykryć i zmniejszyć ogień, gotować przez godzinę. Przełożyć do naczynia, w którym będzie podany posiłek. Podawać z gomasio, natką pietruszki, miso.

Amarantusowe kluski w kapuśniaku

- ¼ szklanki mąki amarantusowej
- ¾ szklanki pełnoziarnistej mąki z pszenicy
- ¼ szklanki wrzącej wody
- 2 szklanki pokrojonej w paski kapusty
- 1litr wywaru warzywnego lub wody
- 1-2 łyżki miso
- natka pietruszki

Przygotowanie:

Wymieszać mąkę amarantusową i pełnoziarnistą mąkę z pszenicy. Dodać wrzątek. Wyrabiać przez 5 minut. Zrobić kluski. Zalać kapustę wywarem warzywnym lub wodą i gotować pod przykryciem aż będzie miękka. Dodać kluski. Kiedy wypłyną na powierzchnię, są ugotowane. Rozpuścić miso w odrobinie wywaru i dodać do zupy. Przez kilka minut gotować na wolnym ogniu. Posypać natką pietruszki.

Zupa cebulowa

Składniki:

- 4 małe cebule
- 1 duża marchew
- 1 duży ziemniak
- 4 łyżki mrożonego groszku
- garść orzeszków pini
- bulion wegetariański (wywar warzywny własny, nie kostka)
- oliwa
- pieprz lub chili

Przygotowanie:

Cebulę pokroić w grubą kostkę, a marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Warzywa podduścić na 3 łyżkach oliwy z oliwek (około 7 minut), a następnie dodać pokrojonego ziemniaka oraz groszek i zalać wodą. Ugotować do miękkości z dodatkiem bulionu wegetariańskiego. Po ugotowaniu odłożyć część groszku do dekoracji, a resztę warzyw zmiksować na krem. Przyprawić pieprzem i posypać orzeszkami piniowymi i groszkiem.

Caprese z awokado

Składniki:

- awokado
- pomidor
- oliwa
- sól morską
- natka pietruszki lub liście kolendry

Przygotowanie:

Pomidora i awokado umyć. Pomidora i obrane awokado pokroić w plasterki, układać na przemian na talerzu, skropić oliwą, oprószyć solą i natką pietruszki lub kolendrą

Bananowa owsianka z miodem

Składniki:

- 3 - 4 łyżki płatków owsianych
- 1 - 2 łyżki płatków lnianych (lub nasion lnu)
- 1 szklanka mleka ryżowego/owsianego
- 2 łyżki płatków migdałowych, podprażonych
- 2 łyżki prażonych pestek dyni
- 1 banan
- 1 łyżeczka miodu lub ksylitolu
- 1 szklanka wody

Przygotowanie:

Płatki owsiane namoczyć na noc, wypłukać. Rano dodać płatki lniane lub nasiona lnu i całość zalać „mlekiem” i wodą. Dodać płatki migdałowe, pestki dyni i łyżeczkę miodu lub ksylitolu. Całość udekorować pokrojonym w plasterki bananem.

Zupa krem z selera, pora i cukinii

Składniki:

- seler
- cukinia
- por
- cebula
- bulion wegetariański
- oliwa
- czosnek
- przyprawy: sól, pieprz, curry

Przygotowanie:

Cebulę, pora i czosnek posiekać i podduścić razem przez 5 minut na łyżce oliwy. Dodać pokrojony w kostkę seler i cukinię, zalać bulionem wegetariańskim i przyprawić. Gotować ok. 10 minut (do miękkości warzyw), a następnie całość zmiksować. Nalać do misek, udekorować koperkiem lub inną zielenią

Zupa krem z marchewki

Składniki:

- 3 średniej wielkości marchewki
- 1/2 pietruszki
- 1/2 ziemniaka
- kawałek selera
- kilka listków rozmarynu
- natka pietruszki
- sól, świeżo zmielony pieprz

Przygotowanie:

Warzywa umyć i obrać. Zalać 2 szklankami wrzącej wody i ugotować. Nie wylewać wody. Ostudzić i zmiksować. Dodać posiekany rozmaryn i natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Na talerzu posypać łyżką prażonych ziaren lub dodać łyżkę oleju lnianego lub dyniowego.

Sałatka z rzodkiewki i rzeżuchy

Składniki:

- 1 łyżeczka świeżego majeranku
- 1szklanka rzeżuchy
- 1 pęczek rzodkiewek
- 1 ogórek
- 1/2 pomarańczy
- 1 łyżkę octu balsamicznego
- 1 łyżka oleju lnianego
- sól morską, biały pieprz

Przygotowanie:

rzodkiewki umyć, oczyścić i pokroić w plasterki ogórek umyć o pokroić w słupki pomarańczę obierz ze skórki i pokroić majeranek i rzeżuchę wymieszaj z plasterkami rzodkiewki i ogórkiem, dodaj kawałki pomarańczy i wymieszaj, wymieszaj ocet z olejem, dopraw solą morską i pieprzem i polej na sałatkę

Zapiekane warzywa śródziemnomorskie z cieciorką

Składniki:

- 4 łyżki cieciorki – namoczyć na noc i ugotować w świeżej wodzie
- 1 bakłażan
- 2 czerwone cebule
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 pomidor
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka rozmarynu lub oregano
- 2 łyżki oleju ryżowego lub rzepakowego
- Sól, pieprz

Przygotowanie:

Bakłażana pokroić w grube plastry, papryki pokroić w plastry. Warzywa przygotować i ułożyć w naczyniu do zapiekania. Między warzywami umieścić pokrojoną cebulę, zioła, zmiażdżony czosnek i zmielony pieprz. Skropić olejem, obracając warzywa tak, aby cała ich powierzchnia została pokryta olejem. Zapiekać w rozgrzanym (200 st.) przez 30 min do miękkości. Wymieszać z ugotowaną cieciorką.

Pasta z ziaren słonecznika

Składniki:

- 1,5 szkl. ziaren słonecznika
- 10-12 suszonych pomidorów
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sok z 1 cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 szkl. porwanych listków bazylii
- 1 łyżeczka miodu lub syropu z agawy (opcjonalnie) lub szczypta ksylitolu do smaku
- 1 łyżeczka pasty z tamaryndowca (opcjonalnie) sól, pieprz
- 4-5 łyżek wody

Przygotowanie:

Ziarna namoczyć na min. 4 godz. a najlepiej na całą noc, można też zostawić do bardzo delikatnego skiełkowania. Opłukać, odcedzić, następnie moczyć 20 minut w zagotowanej gorącej wodzie, potem odcedzić. Posiekać pomidory. Umieścić wszystkie składniki w blenderze i zmiksować. Dla lepszej konsystencji można też dodać oliwę z pomidorów. Można przechowywać w lodówce do około 7 dni. Opcjonalnie można dodać garść czarnych oliwek.

Płatki ryżowe z owocami

Składniki:

- 1 szklanka płatków ryżowych błyskawicznych
- 1,5 szklanki mleka ryżowego/sojowego/migdałowego (w zależności od upodobań i wyników testów MRT)
- 10 śliwek węgerek lub innych owoców w zależności od pory roku (jagody, truskawki, maliny, mogą być także mrożone)
- 10 orzechów włoskich (lub innych w zależności od upodobań i wyników testu MRT)
- szczypta mielonego kardamonu, cynamonu, wanilii
- 1/2 łyżeczki stewii lub ksylitolu (cukier z brzozy)

Przygotowanie:

Płatki ugotować na mleku ryżowym (wg przepisu na opakowaniu) z dodatkiem orzechów. Śliwki wydrylować, pokroić na ćwiartki, zagotować ze stawią lub ksylitolem, aż zrobią się miękkie i wypuszczą sok. Doprawić szczyptą kardamonu, cynamonu i wanilii.

Owoce ułożyć na dnie salaterki lub słoiczka, przełożyć ugotowane płatki ryżowe, zostawić do delikatnego ostygnięcia.