

Chłodnik kokosowy z botwinką

DLA: paleo, 10 zasad Ajwen, AIP

CZAS: 1 godz.

SKŁADNIKI

(na 4 - 5 porcji)

- 1 pęczek botwiny
- 6 rzodkiewek
- 1 ogórek zielony
- 1 l mleka kokosowego
- ½ pęczka pietruszki
- ½ pęczka koperku
- sól, pieprz
- 1 cytryna

POTRZEBNY SPRZĘT

- tarka do warzyw
- garnek 3 litrowy

OPIS PRZYGOTOWANIA

- botwinę płuczemy, odcinamy małe buraczki
- liście kroimy drobno
- szycujemy garnek z wrzątkiem i wrzucamy pociętą botwinę
- parzymy przez minutę i wyjmujemy łyżką cedzakową
- rzodkiewkę i ogórka trzemy na tarce na grubych oczkach
- wlewamy mleko do garnka
- wyciskamy sok z cytryny
- dodajemy sparzoną botwinę
- dodajemy starte ogórki i rzodkiewkę
- koperek i pietruszkę siekamy i dodajemy do garnka
- lekko solimy i pieprzymy
- mieszamy i próbujemy



Chłodnik z jarmużu z chrupiącą szynką

DLA: paleo, 10 zasad Ajwen

CZAS: 1 godz.

SKŁADNIKI

(na 2-3 porcje)

- 100 g jarmużu
- 2 pomidory
- 1 awokado
- 100 g szynki parmeńskiej
- 500 ml wody mineralnej
- ½ czerwonej cebuli
- sok z ½ cytryny
- 1-2 ząbki czosnku
- sól, pieprz

POTRZEBNY SPRZĘT

- blender ręczny

OPIS PRZYGOTOWANIA

- jarmuż płuczemy, osączamy z wody i kroimy w cienkie paski
- wkładamy do naczynia, zalewamy wrzątkiem, zostawiamy na 2 min i przecedzamy na sicie
- odcedzony jarmuż przekładamy do garnka

- cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę
- awokado obieramy, przekrawamy i wyrzucamy pestkę
- pomidory musimy najpierw sparzyć – nacinamy na krzyż, zalewamy wrzątkiem, czekamy minutę, przekładamy do naczynia z zimną wodą i zdejmujemy skórkę
- sparzone pomidory przekrawamy na pół, miąższ razem z awokado miksujemy blenderem, czosnkiem i wodą
- wydrążone pomidory kroimy w kostkę mieszamy razem zmiksowany płynem
- dodajemy jarmuż i pokrojoną cebulę
- lekko solimy i pieprzymy
- dodajemy sok z cytryny i mieszamy
- wkładamy na minimum godzinę do lodówki
- szynkę kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na suchej patelni, żeby zrobiła się chrupiąca
- przekładamy szynkę do miski i jak trochę przestygnie, przekładamy na sito, żeby odsączyć tłuszcz
- nalewamy porcję zupy i na wierzchu posypujemy chrupiącą szynką

