

IWONA WIERZBICKA

# DANIA KOKOSOWE

75 PRZEPISÓW



Copyright © Iwona Wierzbicka 2022

Tytuł: *Dania kokosowe. 75 przepisów*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

E-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2022

# SPIS TREŚCI

O AUTORCE 6  
WPROWADZENIE 7

## ŚNIADANIA 11

Wytrawny omlet kokosowy 11  
Pieczony omlet 12  
Omlet kokosowy z warzywami duszonymi w mleku kokosowym 13  
Mini hot dogi 15  
Kokosowe muffinki z krewetkami 16

## ZUPY 17

Krem z kalafiora z mlekiem kokosowym 17  
Krem buraczany z mlekiem kokosowym 18  
Krem z dyni z mlekiem kokosowym 19  
Chłodnik z melona i ogórka 20  
Zupa tajska z kurczakiem i mango 21

## DRUGIE DANIA 22

Kremowa polędwiczka 22  
Kokosowa karkówka z warzywami 23  
Schabowy paleo w panierce bez jajka 24  
Kotlety wieprzowe w kokosowej panierce 26  
Schab duszony z warzywami w szatwiowym mleku kokosowym 27  
Kokosowa szarpana wieprzowina 28  
Pulpety wieprzowe ze szparagami w sosie kokosowym 29  
Wyśmienity kurczak z mango 30  
Kokosowy kurczak 31  
Polędwiczki z kurczaka w sosie ananasowo-kokosowym 32  
Chrupiące skrzydełka 33  
Halibut gotowany w mleku kokosowym 34  
Halibut z sosem chrzanowo-porowym 35  
Dorsz w mleku kokosowym 36  
Pieczony dorsz na warzywach duszonych w mleku kokosowym 37  
Wątróbka drobiowa z ananasem duszona w mleku kokosowym 38  
Kanie panierowane w kokosie 39  
Kremowe leczo 41  
Krewetki tygrysie w sosie kokosowym 42

## KOLACJE 43

- Owsianka z mlekiem kokosowym i migdałami 43
- Kokosowy ryż z jagodami 44
- Komosanka z jogurtem kokosowym i borówkami 45
- Krem jaglano-kokosowy 46
- Dyniowe musli 47
- Naleśniki z truskawkami 48
- Placki bananowe z owocami 49
- Babeczki z suszonymi pomidorami 50
- Warzywa curry 51
- Curry z kalafiora i cukinii 52

## DESERY 53

- Gotowana szarlotka 53
- Bananowe kokosanki 54
- Lody bananowe 55
- Budyń jaglany 56
- Budyń kasztanowo-kokosowy 57
- Pudding chia z owocami 58
- Kokosowa tapioka z papają 59
- Kokosowa panna cotta z sosem truskawkowym 60
- Praliny kokosowe 61
- Trufle kokosowo-czekoladowe 62
- Mus z dyni z masłem kokosowym 63
- Galaretka z kokosowym aromatem 64
- Kokosowe muffinki jagodowe 65
- Ciasto kokosowe z kremem z batatów 66
- Ciasto z owocem kaki 67
- Babka pomarańczowo-kokosowa 69
- Kokosowa tarta malinowa 70
- Kokosowe tartaletki z musem dyniowym i bananowym 71
- Ciasto kokosowo-bananowo-gruszkowe 73

## NAPOJE 74

- Domowe mleko kokosowe 74
- Kurkuma latte 75
- Kawa kuloodporna 76
- Gorąca czekolada bez cukru 77
- Koktajl jabłkowo-imbirowy z wodą kokosową 78
- Koktajl kokosowo-bananowy z ananasem 79
- Koktajl z awokado 80
- Koktajl truskawkowy 81
- Koktajl jagodowo-bananowy ze śmietanką kokosową 82

## DODATKI 83

Jogurt kokosowy 83

Kefir kokosowy 84

Mizeria paleo 85

Chleb kokosowy 86

Chlebek bananowy 87

Paluchy kokosowe 88

Flatbread 89

Pasta brokułowo-kokosowa 90