

# *Spis treści*

<b>Kolacja wigilijna</b> .....	1
Dorsz po grecku .....	2
Karp w galarecie .....	3
Karp smażony.....	4
Śmietankowy łosoś z koperkiem .....	5
Śledzie z jabłkiem i selerem.....	6
Śledzie pod pierzynką .....	7
Śledzie po kaszubsku .....	8
Solone śledzie .....	9
Sałátka tradycyjna.....	10
Majonez .....	11
Wielkopolska kapusta z grzybami.....	12
Kapusta z grochem.....	13
Barszcz wigilijny .....	14
Zakwas z buraków .....	15
<b>Bożonarodzeniowy obiad</b> .....	16
Bożonarodzeniowy bulion z kaczki .....	17
Pieczona kaczka z pomarańczą i rozmarynem.....	18
Pieczona gęś z jabłkiem i majerankiem.....	19
Zrazy wołowe z boczkiem i cebulką .....	20
Karkówka w sosie grzybowym .....	21
Sałátka z buraków .....	22
Marchewka z groszkiem.....	23
Surówka z białej kapusty .....	24
<b>Ciasta i słodyczne</b> .....	25
Przydatne przeliczniki.....	26
Mąka orzechowa .....	27
Domowy twaróg .....	28
Sernik waniliowy .....	29
Meskouta - marokańskie ciasto pomarańczowe .....	30
Pleśniak .....	31
Makowiec.....	33
Piernik.....	34
Kutia.....	35
Kompot z suszu .....	36



# Dorsz po grecku

## Składniki:

- 4 filety z dorsza
- 1 korzeń pietruszki
- 4 marchwie
- 1 por
- 1 mały korzeń selera
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 szklanka domowego przecieru pomidorowego lub passaty pomidorowej
- 6 łyżek masła klarowanego
- ½ szklanki wody
- ½ łyżeczki lubczyku
- sól
- świeżo zmielony pieprz

## Sposób przygotowania:

Filety z dorsza pokrój na kawałki o boku długości około 4-5 cm. Oprósź je solą i pieprzem z obu stron. Na patelni rozgrzej 3 łyżki masła klarowanego i obsmaż na nim kawałki dorsza po obu stronach, aż do zarumienienia.

Marchew, seler i pietruszkę obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach, por pokrój w cienkie talarki, a cebulę w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę. Na drugiej patelni rozgrzej pozostałe 3 łyżki masła klarowanego, zeszklij na nim cebulę, a następnie dodaj pozostałe warzywa oraz lubczyk i półszklanki wody. Duś do miękkości pod przykryciem przez około 20 minut. Na końcu dodaj przecier pomidorowy i dopraw solą i pieprzem do smaku. Przełóż warzywną potrawkę na podsmażonego dorsza. Odstaw na kilka godzin w chłodne miejsce. Danie możesz podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno.



DIETA WSTĘPNA GAPS, FAZY: III, IV, V, VI / DIETA PEŁNA GAPS



# Zrazy wołowe z boczkiem i cebulką

## Składniki:

- 1 kg wołowiny, np. zrazówki krzyżowej lub ligawy
- 200 g boczku wędzonego lub pieczonego
- 2 cebule
- 5 łyżek smalcu, np. z gęsi
- 2 łyżeczki lubczyku
- sól
- świeżo zmielony pieprz

## Sposób przygotowania:

Mięso pokrój w plastry o szerokości około 1,5 cm, a następnie rozbij je tłuczkiem do mięsa (po obu stronach). Cebule obierz i pokrój w drobną kostkę. Boczek również pokrój w drobna kostkę. Każdy z kawałków mięsa oprósź solą i pieprzem, i ułóż na nim po około pół łyżeczki cebuli i boczku, a następnie zwiń w ciasny rulonik. Na głębokiej patelni rozgrzej smalec i przełóż na nią zwinięte zrazy, tak aby miejsce łączenia mięsa znalazło się na spodzie. Jeżeli chcesz, możesz dodatkowo wbić w nie wykałaczkę, która ochroni mięso przed rozwijaniem. Podsmaż zrazy z obu stron, a następnie dodaj lubczyk i wodę, tak aby przykryła zrazy. Gotuj mięso pod przykryciem przez 2 godziny.



DIETA WSTĘPNA GAPS, FAZY: III bez podsmażania mięsa, IV, V, VI / DIETA PEŁNA GAPS



# Sernik waniliowy

## Składniki:

- 8 jajek
- 1 kg twarogu
- 100 g miodu
- 2 łyżki mąki kokosowej
- 100 g masła lub 100 ml kwaśnej śmietany
- szczypta soli
- szczypta wanilii lub 4 krople ekstraktu z wanilii Bourbon
- opcjonalnie garść jagód lub malin

## Sposób przygotowania:

Oddziel żółtka od jajek. Do żółtek dodaj miód oraz masło lub śmietanę i utrzyj na gładką masę. Dodaj twaróg (możesz go uprzednio zmielić lub zblendować) i ponownie wymieszaj wszystkie składniki. Dodaj mąkę kokosową i wanilię. W międzyczasie do białek dodaj szczyptę soli i ubij je na sztywną pianę, a następnie delikatnie połącz z masą twarogową. Przełóż składniki do wysmarowanej masłem formy o średnicy około 30 cm. Jeżeli chcesz możesz ułożyć na wierzchu owoce. Włóż ciasto do nagrzanego do 175°C piekarnika i piecz przez około 1 godzinę.



DIETA WSTĘPNA GAPS, FAZA VI / DIETA PEŁNA GAPS