



IMPREZOWE MENU

21 PRZEPISÓW

NA SYLWESTRA I INNE OKAZJE

SAMPLE

PRZEPISY
POCHODZĄ
Z EBOOKÓW
DIETA WSTĘPNA
GAPS!

DIETA GAPS | KUCHNIA PALEO
BEZ ZBÓŻ | BEZ GLUTENU | BEZ LAKTOZY

Karolina Sorn
dietetyk kliniczny

Spis treści

Wstęp	5
Przepisy	8
Tarta pistacjowo-malinowa.....	9
Muffinki z daktylami.....	12
Kulki mocy “szarlotka”.....	14
Malinowe Clafoutis.....	16
Gruszki w sosie kokosowo-waniliowym.....	18
Duszony ananas z kokosem i miodem.....	21
Rafaello.....	23
Sushi w wersji GAPS.....	25
Karkówka wyśmienita.....	29
Swedish pizza salad.....	31
Burgery wołowe.....	34
Wrapy GAPS.....	36
Indyjskie curry.....	38
Kurczak pieczony z cytryną i limonką.....	41
Wytrawne muffinki.....	44
Pesto pietruszkowe.....	46
Pieczone żeberka.....	48
Cukinia faszerowana mięsem mielonym.....	51
Faszerowana papryka.....	54
Pieczona dynia.....	56
Pizza w wersji GAPS.....	58

Spis treści

Dodatkowe inspiracje na Imprezkę GAPS.....	60
Przystawki i przekąski.....	61
Dania główne.....	63
Sałatki.....	64
Desery.....	65
Napoje.....	66
Zakończenie.....	67

SAMPLE

Przepisy

SAMPLE

Rafaello

PEŁNA DIETA
GAPS

Rafaello

🕒 45 minut | 🍴 około 30 kulek po 20g

Składniki na 30 kulek:

- 100 g masła
- 200 g pasty kokosowej
- 200 g wiórów kokosowych
- 2 łyżki miodu
- około 30g płatków róż

Opcjonalnie:

- 1 łyżka kakao
- 2 łyżki płatków róż

Sposób przygotowania:

1. Migdały namocz w wodzie, przepłucz najlepiej przez całą noc i osusz je dokładnie, a następnie je osusz.
2. Masło, połowę wiórów kokosowych, pastę kokosową i miód (i opcjonalnie kakao) wymieszaj mikserem.
3. Następnie przełóż masę do pojemnika odpowiedniej wielkości do mrożenia i włóż do lodówki na około 30 minut.
4. Kiedy masa stwardnieje, będzie z niej formować kulki.
5. Po wyjęciu zmroźonej masy z lodówki, z zamrożonej masy formuj z niej kulki z migdałkami, a następnie obtocz je w wiórach kokosowych i opcjonalnie z płatkami róż.
6. Przełóż na 1 godzinę do lodówki.

ANALOGICZNIE
MOŻESZ PRZYGOTOWAĆ
FERRERO ROCHER
Z MASŁA Z ORZECHÓW
LASKOWYCH (ZAMIAST
KOKOSOWEGO) I KAKAO
DO OBTOCZENIA

Uważaj - bo to Rafaello znika ze stołu (czasami też z lodówki) szybciej niż "to prawdziwe" :)

Karkówka wyśmienita

PRZEPIS
POCHODZI
Z EBOOKA DIETA
GAPS FAZA VI



Karkówka wyśmienita

🕒 20 minut + 1 godzina pieczenia | 🍴 8 porcji po około 150g

Składniki na 8 porcji:

- 1,2 kg karkówki wieprzowej lub w garnku plastrach
- 1 łyżeczka majeranki
- ½ łyżeczki tymianku
- ½ łyżeczki rozmarynu
- 2 łyżeczki papryki
- 2 łyżeczki czosnku
- 1 łyżeczka soli
- 30 g suszonych grzybów (borowików) podgrzanych
- 100 ml soku wieprzowego
- kilka gałązek tymianku i rozmarynu
- ½ szklanki bulionu

Sposób przygotowania:

1. Mięso pokrój na 8 porcji, natrzyj solą, pieprzem, papryką i suszonymi ziołami.
2. Odstaw na min. 15 minut, a najlepiej kilka godzin w lodówce.
3. Na patelni rozgrzej olej i smaż karkówkę z każdej strony po 3-4 minuty na stronę, aż się zarumieni.
4. Na dnie blachy lub w garnku żaroodpornego ułóż mięso i świeże zioła, nasadź grzyby i podlej 1 szklanką bulionu.
5. Wstaw do piekarnika i piecz do 180°C (górnego) przez 60-70 minut pod przykryciem, mięso będzie miękkie.

KARKÓWKA ŚWIETNIE SMAKUJE Z WARZYWNYM PUREE, KAPUSTĄ KISZONĄ, SAŁATKĄ Z BURACZKÓW I SURÓWKĄ Z MŁODEJ KAPUSTY.



Kurczak pieczony z cytryną i limonką



AMPLE

PRZEPIS
POCHODZI
Z EBOOKA DIETA
GAPS FAZA V



Kurczak pieczony z cytryną i limonką

🕒 15 minut + 1,5 godziny pieczenia | 🍴 5 porcji po około 250 g

Składniki na 5 porcji:

- 1 cały kurczak (ok. 1,5 kg)
- 1 cytryna
- 1 limonka
- 3 ząbki czosnku
- 3 łyżki smalcu z gęsi z czosnkiem i pieprzem
- 2 gałązki świeżego rozmarynu
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania:

1. Czosnek obierz i posiekaj w drobny proszek.
2. W małej miseczce wymieszaj smalcu z gęsi z czosnkiem i pieprzem.
3. Delikatnie oddziel skórę od mięsa, wsuwając paznokcie (szczególnie na piersi i udach).
4. Wmasuj część pasty z przyprawami pod skórę.
5. Do wnętrza kurczaka wsuń cytrynę (lekko nacięty) i całą limonkę (również naciętą). Wsuń także gałązki świeżego rozmarynu.
6. Resztę pasty ze smalcu z przyprawami wmasuj w całą powierzchnię kurczaka, dokładnie wmasuj skórę. Kurczak jest równomiernie posmarowany, aby podczas pieczenia nabrał smaku.
7. Rozgrzej piekarnik do 200°C (funkcja grzania górno-dolno).
8. Umieść kurczaka w brytfannie lub naczyniu żaroodpornym.



ZAMIAST ŚWIEŻEGO ROZMARYNU MOŻESZ RÓWNIEŻ UŻYĆ SUSZONEGO!



Kurczak pieczony z cytryną i limonką

9. Piecz kurczaka przez około 1,5 godziny, polewając go co 30 minut wytworzonym zupem.
9. Jeśli kurczak zaczyna brązowieć, przykryj go od brytfanny, aby go przypalić.
9. Sprawdź, czy kurczak jest gotowy przez przecięcie mięsa kurczaka (np. pierś).
9. Jeżeli mięso będzie białe lub szare – kurczak jest surowy i wymaga dłuższego czasu.
9. Po wyjęciu z piekarnika kurczaka na 10-15 minut „odpoczęło” i pozostaw go.
9. Przed podaniem pokrój na porcje i udekoruj plasterkami cytryny i limonką.

PRZED PIECZENIEM,
WOKÓŁ KURCZAKA
MOŻESZ UŁOŻYĆ
KILKA ZĄBKÓW
CZOSNKU
W ŁUPINKACH ORAZ
PLASTRY CYTRYNY
I LIMONKI

**Dodatkowe
inspiracje
na Imprezkę
GAPS**



Przystawki i przekąski

DESKA SERÓW I WĘDLIN

Piękna, kolorowa i bardzo efektowna propozycja na przystawkę. Wybierz sery i wędliny dobrej jakości, bez dodatku soli i zbędnych dodatków. Możesz ułożyć je na dużej desce wraz z: orzechami, oliwkami, warzywami (ogórki, rzodkiewki), plasterkami jabłka lub gruszki, domowym kremowym dipem.

DOMOWY PASZTET - E-BOOK DO FAZY III

Aromatyczny, wilgotny i pełen smaku – robiony z najlepszych składników i bez żadnych „sklepowych” ulepszeń. Przygotować go z: mięsa drobiowego, wołowiny, wieprzowiny (wątróbki), warzyw z rosółu, ziół i naturalnych przypraw.

GUACAMOLE Z WARZYWAMI - E-BOOK DO FAZY III

Kremowe awokado z limonką, czosnkiem i solą. Podać z pokrojonymi w słupki warzywami (marchew, seler naciowy, papryka). Lekkie, szybkie, odświeżające.

KULECZKI MIĘSNE (MINI MEATBALLS) - E-BOOKI DO FAZY III

Z wołowiny, indyka, kurczaka lub wieprzowiny, przyprawione, pieczone lub smażone. Doskonale smacznie z domowym sosem pomidorowym na bazie bulionu, albo z kremowym sosem śmietankowym.