



REGENERUJ SIĘ

# ENERGETYZUJĄCY **KOP**

wiosna-lato

DZIEŃ  
PRÓBNY

przepisy

autor: Ludmiła Gumula



# JAGLANKA Z ZIELONYM GROSZKIEM I CUKINIĄ

ŚNIADANIE

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

## SKŁADNIKI

- 4 łyżki kaszy jaglanej
- 1 łyżka masła klarowanego\*
- 10 cm cukinii
- 1/4 zielonej papryki
- 2 łyżki zielonego groszku
- 1 szczypta mieszanki 4 przypraw\*\* (duża)
- 1 szczypta pieprzu
- 1 szczypta soli kłodawskiej
- 1 łyżka migdałów blanszowanych
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka oleju lnianego lub z lnianki



## WYKONANIE

- Podpraż kaszę jaglaną, mieszając ją na suchej patelni przez 2-3 minuty. Następnie przepłucz kaszę pod bieżącą letnią wodą.
- Przełóż kaszę do garnka, zalej wodą (pół szklanki), zagotuj, a następnie zmniejsz ogień i przykryj. Gotuj jeszcze przez około 4 minuty. Wyłącz, zostaw pod przykryciem na około 6 minut, aż kasza wchłonie całą wodę.
- Posiekaj migdały na mniejsze kawałki. Podduś przez kilka minut na maśle klarowanym\* cukinię, paprykę i groszek. Dodaj przyprawy: szczyptę mieszanki 4 przypraw\*\*, pieprz i sól. Dodaj 2-3 łyżki gorącej wody oraz migdały. Mieszaj co jakiś czas.
- Gdy cukinia będzie miękka lecz ciągle chrupiąca, dodaj natkę pietruszki i ugotowaną kaszę. Całość delikatnie wymieszaj i podawaj z olejem lnianym lub z lnianki.

## WSKAZÓWKI SZEFA KUCHNI

\* Przepis na masło klarowane znajdziesz w przewodniku z działaniami i przepisami przygotowawczymi.

\*\* Przepis na mieszankę 4 przypraw znajdziesz w przewodniku z działaniami i przepisami przygotowawczymi.

# ZIEMNIACZANO-RZODKIEWKOWA POTRAWKA Z KURCZAKIEM

OBIAD

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

## SKŁADNIKI

- 100 g zielonej fasolki szparagowej
- 3 szczypty soli kłodawskiej
- 2 ziemniaki
- 8 rzodkiewek
- 4 łyżki masła klarowanego
- 1 szczypta mielonego kminku
- 1 szczypta majeranku
- 1 szczypta pieprzu
- 1 cebula dymka
- 1 ząbek czosnku
- 1 pojedyncza pierś z kurczaka (ze sprawdzonego ekologicznego źródła)
- 1 łyżka pasty tahini
- 1/2 łyżeczki pasty miso ryżowego (lub jęczmiennego)
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 gałązki natki pietruszki
- 1 łyżka oleju lnianego lub z lnianki



## WYKONANIE

- Odetnij ogonki z fasolki szparagowej i umyj ją. Następnie dodaj szczyptę soli i ugotuj do miękkości.
- Umyj ziemniaki, obierz i pokrój w większą kostkę. Następnie włóż do garnka, zalej wodą, dodaj szczyptę soli i gotuj do miękkości.
- Pokrój rzodkiewki w talarki i podduś je na maśle klarowanym. Dodaj przyprawy: mielony kminek, majeranek, sól i pieprz. Rzodkiewki mają być miękkie ale kruche, dlatego duszenie powinno trwać tylko chwilę\* (w zależności od grubości talarek rzodkiewki). Na końcu dodaj pokrojoną cebulę dymkę, ugotowaną fasolkę szparagową i ziemniaki. Wymieszaj całość i smaż przez kolejną minutę.
- Pokrój ząbek czosnku w drobną kostkę. Na osobnej patelni rozgrzej 2 łyżki masła klarowanego. Na rozgrzany tłuszcz połóż pierś z kurczaka i czosnek. Posól mięso. Usmaż z obydwu stron do momentu, aż zewnętrzna część się zarumieni, a nawet lekko zbrązowieje\*\*. Zdejmij pierś z patelni i pokrój na drobniejsze kawałki. Przygotuj sos: zmieszaj pastę tahini z pastą miso, dwiema łyżkami wody, miodem i sokiem z cytryny.
- Połącz wszystkie warzywa z kawałkami mięsa. Posyp natką pietruszki i polej przygotowanym sosem.

## WSKAZÓWKI SZEFA KUCHNI

\*Jeżeli rzodkiewka zacznie tracić kolor i kruchość oznacza to, że duszenie trwało za długo.

\*\* Nie przesadz z czasem smażenia. Mięso z zewnątrz powinno być dobrze podsmażone, a wewnątrz soczyste. Osiągniesz to używając wysokiej temperatury.

# NADZIEWANE POMIDORY

KOLACJA

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

## SKŁADNIKI

- 1 garść zielonej fasolki szparagowej
- 4 szczypty mielonego kminku
- 1 plaster świeżego imbiru
- 1 liść laurowy
- 1/2 szklanki zupy mocy\*
- 1/4 szklanki kaszy jaglanej
- 2 pomidory
- 1/2 czerwonej cebuli
- 1 łyżeczka ryżowej pasty miso (lub jęczmiennej)
- 1 łyżka masła klarowanego\*\*
- 1/2 łyżeczki czarnego sezamu
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 szczypta tymianku
- 1 szczypta soli kłodawskiej
- 1 szczypta pieprzu



## WYKONANIE

- Pokrój fasolkę szparagową na mniejsze części i ugotuj z dodatkiem szczypty mielonego kminku, plastra imbiru i liścia laurowego. Po ugotowaniu, wyjmij imbir i liść laurowy.
- W osobnym garnku ugotuj na zupie mocy\* kaszę jaglaną. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem.
- Umyj pomidory i odkrój ich górną część. Nie wyrzucaj ich, przydadzą się później. Następnie wydrąż środek łyżką. Ważne, by ścianki pomidorów były dość grube, inaczej rozpadną się podczas gotowania z nadzieniem.
- Poszatkuje czerwoną cebulę w drobną kostkę. Rozpuść łyżeczkę pasty miso w odrobinie wody. Na rozgrzaną patelnię dodaj łyżkę masła klarowanego\*\*, wrzuć cebulę i podsmaż przez chwilę. Następnie dodaj do niej ugotowaną fasolkę i miso. Wszystko razem wymieszaj. Na osobnej patelni podpraż czarny sezam z 3 szczyptami mielonego kminku, przykryj, gdy sezam zacznie strzelać. Po 10 sekundach zdejmij z ognia.
- Połącz ugotowaną kaszę z fasolką, cebulą i prażonym sezamem z kminkiem. Dodaj czosnek przeciśnięty przez praszkę, sok z cytryny, łyżeczkę oliwy, tymianek, sól i pieprz do smaku. Wszystko razem wymieszaj i włóż nadzienie do pomidorów. Na górę nałóż odkrojoną wcześniej część pomidora.
- Przygotuj głęboką patelnię. Ułóż na niej pomidory, włóż średni ogień i dno patelni podlej wrzątkiem (ok 1/4 szklanki). Szybko przykryj. Gotuj pomidory na małym ogniu w powstałej parze przez około 4-5 minut.

## WSKAZÓWKI SZEFA KUCHNI

\* Przepis na zupę mocy znajdziesz w przewodniku z działaniami i przepisami przygotowawczymi.

\*\* Przepis na masło klarowane znajdziesz w przewodniku z działaniami i przepisami przygotowawczymi.



# W PROGRAMIE ŻYWIENIOWYM ENERGETYZUJĄCY KOP ZNAJDZIESZ:



## 45 REGENERACYJNYCH PRZEPISÓW

45 pysznych przepisów regeneracyjnych, stworzonych przez szefów kuchni pod okiem specjalisty dietetyka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Efekt terapeutyczny i smakowy gwarantowany.

## PRZEWODNIK PO PROGRAMIE ENERGETYZUJĄCY KOP

Przewodnik, który poprowadzi Cię za rękę, pomoże utrzymać motywację, a także wytłumaczy wszystkie zagadnienia związane z procesem regeneracji, które są dla Ciebie istotne.



# W PROGRAMIE ŻYWIENIOWYM ENERGETYZUJĄCY KOP ZNAJDZIESZ:

## PLAN TYGODNIOWY

To plan podsumowujący w zwięzły sposób każdy tydzień. Stworzony z myślą o osobach, które lubią mieć jasno wytyczony cel i ścieżkę. Dzięki niemu nie będziesz mieć wątpliwości co dokładnie jeść i pić w danym dniu. Możesz go sobie również powiesić na lodówce.

DZIEŃ	ZALECANE DO PICIA	ŚNIADANIE	TYDZIEŃ 1		NIE ZAPOMNIJ
			OBIAD	KOLACJA	
DZIEŃ 1		1 jajko smażone z kurczakiem	Włoskie parówki (1 sztuka) z kurczakiem smażonym	Curry z kurczakiem i ziemniakami	
DZIEŃ 2		2 jajka smażone z kurczakiem i ziemniakami	Włoskie parówki (1 sztuka) z kurczakiem smażonym	Curry z kurczakiem i ziemniakami	Należy pamiętać o nawadnianiu organizmu, szczególnie w dniach upały.
DZIEŃ 3		2 jajka smażone z kurczakiem i ziemniakami	Włoskie parówki (1 sztuka) z kurczakiem smażonym	Curry z kurczakiem i ziemniakami	
DZIEŃ 4		2 jajka smażone z kurczakiem i ziemniakami	Włoskie parówki (1 sztuka) z kurczakiem smażonym	Curry z kurczakiem i ziemniakami	Należy pamiętać o nawadnianiu organizmu, szczególnie w dniach upały.
DZIEŃ 5		2 jajka smażone z kurczakiem i ziemniakami	Włoskie parówki (1 sztuka) z kurczakiem smażonym	Curry z kurczakiem i ziemniakami	
DZIEŃ 6		2 jajka smażone z kurczakiem i ziemniakami	Włoskie parówki (1 sztuka) z kurczakiem smażonym	Curry z kurczakiem i ziemniakami	

## COTYGODNIOWĄ LISTĘ ZAKUPÓW

To poręczny zestaw wszystkich produktów w PDF, wraz z ich ilością, które należy nabyć, aby na spokojnie zacząć plan żywieniowy Energetyzujący Kop. Wystarczy, że go wydrukujesz i pojedziesz do sklepu po jedne duże zakupy.





**Dla Twojej wygody**

Nie musisz błądzić na stronie.



**KLIKNIJ TUTAJ**  
**W BEZPOŚREDNI**  
**LINK DO**  
**PROGRAMU**

**To nie jest restrykcyjny program :-)**

To w pełni wartościowa i **zbilansowana** dieta, którą możesz stosować **razem z rodziną**, w tym oczywiście z dziećmi.

Możesz codziennie bazować na przepisach z programu lub gotować je kilka razy w tygodniu.

