

LISTA zakupów

Dzień

10

Dokument ten jest dodatkiem
do Podstawowego Kursu.

www.RazemNaDiecie.org





Zupa ogórkowa

Składniki:

- 4 kiszone średnie ogórki pokrojone w drobną kostkę lub starte na tarce
- 1 marchew starta na tarce
- 1 korzeń pietruszki starta na tarce
- gałązka selera, drobno pokrojona
- 2 ząbki czosnku
- liść laurowy
- kilka kuleczek ziela angielskiego
- 300ml wody lub bulionu warzywnego
- 50 ml kwaśnej wody z ogórków
- pieprz i sól do smaku



Kotlety z kapusty kiszanej i kalafiora

Składniki:

- 1 kalafior około 500 g podzielony na różyczki
- 500 g kapusty kiszanej drobno posiekanej
- ½ łyżeczki majeranku
- pieprz i sól do smaku



Fenkuł doda Ci sprzydeł

Składniki:

- bulwa fenkułu
- 2 liście jarmużu
- pół grejfruta
- ogórek zielony
- 5-6 liści mięty

Podsumowanie

- 4 kiszone średnie ogórki
- 1 marchew
- 1 ogórek zielony
- 1 korzeń pietruszki
- 1 gałązka selera
- 50 ml kwaśnej wody z ogórków
- 1 kalafior około 500 g
- 500 g kapusty kiszonej
- bulwa fenkułu
- 2 liście jarmużu
- 1/2 grejpfruta
- 2 ząbki czosnku
- liść laurowy
- 5-6 liści mięty
- 1/2 łyżeczki majeranku
- kilka kuleczek ziela angielskiego
- sól, pieprz do smaku