LISTA zakupów



Dokument ten jest dodatkiem
do Podstawowego Kursu.

www.RazemNaDiecie.org

Razem na diecie



Surówka z kiszonej kapusty

Składniki:

- 200g kiszonej kapusty, drobno posiekanej
- 1 małe jabłko, obrane i starte na grubych oczkach
- 1 marchewka, obrana i starta na grubych oczkach
- 1/2 cebuli pokrojonej w kostkę
- pieprz i sól do smaku



Zupa z dyni i papryki

Składniki:

- 3 duże czerwone papryki
- 1 mały kawałek pieczonej dyni
- 1 pieczona cebula
- 1 czosnek
- 1 litra bulionu - przepis znajdziesz w dniu pierwszym
- rozmaryn, tymianek i majeranek lub zioła prowansalskie



Gazpacho na ostro

Składniki:

- 1 limonka
- 1 pomidor
- 1 papryka
- 1 ogórek
- garść świeżej kolendry
- 1 mała szalotka
- 1 ząbek czosnku



Bulion warzywny

Składniki:

- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 mały seler
- 1/2 przypieczonej papryki
- 1 przypieczona cebula
- 1 mały por
- 2-3 liście przypieczonej kapusty
- 2-3 ząbki czosnku
- kilka liści laurowych
- kilka ziaren ziela angielskiego
- pieprz i sól do smaku

Podsumowanie

- 200g kiszonej kapusty
- 4 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 mały seler
- 1 mały por
- 2-3 liście białej kapusty
- 2 cebule
- 1 mała szalotka
- 5 dużych czerwonych papryk
- 1 mały kawałek dyni
- 1 pomidor
- 1 ogórek
- świeża kolendra
- 1,5 główki czosnku
- 1 małe jabłko
- 1 limonka
- rozmaryn, tymianek i majeranek lub zioła prowansalskie
- kilka liści laurowych
- kilka ziaren ziela angielskiego
- sól, pieprz do smaku