BOHO

Cook Book



TAKE a DEEP BREATH & COOK BOHO

BOHO COOKBOOK

BY PATRYCJA IGNATIUK BOHOSWING

SPIS TREŚCI

NA SŁODKO

4 KULKI MOCY
5 BATONY ENERGETYCZNE RAW
6 RYTUALNA MATCHA LATE
7 CIASTKA Z CIECIERZYCY
8 LODY TRUSKAWKOWE BIO
9 MUS CZEKOLADOWY AWO-TELLA

WYTRAWNIE

11 WEGAŃSKIE ALFREDO
12 PARMEZANOWE CZIPSY Z CUKINII
13 KOKOSOWY SAMBOL
14 NUGGETSY Z KALAFIORA
15 STEKI KALAFIOROWE Z PESTO
16 ORYGINALNY ARABSKI HUMMUS
17 BAKŁAŻAN W GLAZURZE
18 TAGIATELLE Z BROKUŁAMI
19 BOHO SPOTKANIE Z PRZYJACIÓŁMI

LIFE IS
TOOO SHORT
TO EAT SHITTY
FOOD.

NA SŁODKO

BOHO COOKBOOK
BY PATRYCJA IGNATIUK BOHOSWING



KULKI MOCY PODSTAWOWY SUPERFOOD

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

szklanka daktyli ok. 12 sztuk (najlepiej sprawdzą się Madjool)

1 łyżki masła orzechowego

1 łyżka miodu

1 łyżka kakao

0,5 szklanki orzechów laskowych (możesz zastąpić je orzechami włoskimi, nerkowcami, pistacjami... lub możesz użyć mieszanki różnych orzechów)

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

szczypta soli

Dodatki do obtoczenia (wybierz co lubisz)

nasiona chia
sezam
wiórki kokosowe
sproszkowany burak
kakao
pokruszone orzechy (rafaello)
mak
płatki migdałów

KULKI ŻYCIA TO NASZ ULUBIONY SUPERFOOD, BOMBA ENERGETYCZNA KTÓRA DODA SIŁY I JEST POŻYWKĄ DLA TWOJEGO MÓZGU. ZDROWE TŁUSZCZE, WITAMINY I SKOK POZYTYWNEJ ENERGII W MAŁEJ SŁODKIEJ DAWCE.

1. Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 10 minut. Po odcedzeniu wkładamy do blendera.
2. Wszystkie pozostałe produkty również umieszczamy w blenderze i miksujemy na wysokich obrotach, aż orzechy i daktyle się rozdrobnią i stworzą zbitą masę.
3. Całe ciasto formułujemy w kulę i odstawiamy na 10 min do lodówki.
4. Przygotowujemy dodatki do obtoczenia pralinek. Wystarczy, że masz 2 z proponowanych składników np. sezam i nasiona chia.
5. Pralinki formujemy zwilżonymi rekoma. Nakładamy małą łyżeczką niewielką ilość ciasta na dłonie i formujemy je w kółkę którą następnie obtaczamy w posypce.
6. Gotowe pralinki odkładami do szklanego pojemnika i przechowujemy w lodówce do 7 dni. Najlepiej smakują schłodzone, dlatego na początku można je włożyć nawet do zamrażarki.



BATON ENERGETYCZNY RAW

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

BATON

¾ szklanki płatków owsianych (mielimy na 85 g mąki owsianej)

3 łyżki masła orzechowego

2 łyżki miodu

POLEWA

100 g gorzkiej czekolady

0,5 łyżki oleju kokosowego

1. Pierwsza warstwa batona to mąka owsiana, masło orzechowe i miód. Wszystkie składniki łączymy do uzyskania jednolitej masy i rozkładamy ją na gładko do pojemnika wyłożonego papierem do pieczenia (pojemnik 10x15cm) i wkładamy do zamrażarki na godzinę.

2. Opcjonalnie na pierwszej warstwie możemy ułożyć orzechy, np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, czy orzechy ziemne które sprawią że nasz baton będzie zdrowa wersją Snickersa

3. W garnku na niewielkim ogniu rozpuszczamy 100g czekolady z olejem kokosowym. Zlewamy nią pierwszą warstwę batona i ponownie wkładamy na 30 min do zamrażalnika.

4. Cały blok wyciągamy z pojemnika i kroimy na podłużne batony. Idealne na przekąskę w szkole, pracy czy przed treningiem.



RYTUALNA MATCHA LATE

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

- 2 szklanki mleka migdałowego
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżeczki proszku Matcha
- 2 daktyle Medjool

1. Umieszczamy mleko migdałowe, olej, daktyle, wanilię i proszek matcha w blenderze. Miksujemy na wysokich obrotach ok. 2 minuty, aż będzie spienione, a słodycz daktyli rozdrobni się na minimalne części.
2. Następnie podgrzewamy late w małym rondelku, jeśli nasz robot nie posiada funkcji podgrzewania. Late Matcha powinno być ciepłe, ale nie gorące.
3. Przelewamy do szklanek lub też do termosu i bierzemy w drogę do pracy.

Rytuał porannego picia Matcha late przywieźliśmy z Japonii. Ze względu na korzyści jakie ma na nasze samopoczucie, musisz tego wypróbować. Zielona herbata Matcha zawiera 137 razy więcej antyoksydantów niż zwykła zielona herbata i 60 razy więcej niż szpinak. Przyspiesza przemianę materii, oczyszcza organizm z toksyn, obniża poziom złego cholesterolu, a zawarta w niej kofeina rozjaśnia umysł. Ponadto działa uspokajająco zmniejszając stres i pobudzając produkcję dopaminy i serotoniny. Już wiesz dlaczego Japończycy ją kochają.



CIASTKA Z CIECIERZYCY

BOHO COOKBOOK
BY PATRYCJA IGNATIUK BOHOSWING

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

- 1 puszka ciecierzycy 400g* (suchej ciecierzycy 240g)
- 4 łyżki masła orzechowego
- 3 łyżki miodu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 70g czekoladowych groszków (opcjonalnie)

1. Soczewice z puszki odcedzamy na sitku i dokładnie płuczemy zimna wodą. Odstawiamy do przeschnięcia. Piekarnik rozgrzewamy do 180C.
2. Wszystkie składniki, poza groszkami czekoladowymi umieszczamy w blenderze. Miksujemy na wysokich obrotach do uzyskania jednolitej masy.
3. Dosypujemy do blendera czekoladowe groszki (można je zamienić na żurawinę, lub kawałki orzechów) i mieszamy tak by rozmieściły się równomiernie w cieście.
4. Małą łyżeczką nakładamy niewielkie porcje ciasta na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Ciasteczka możemy uformować dodatkowo zwilżonymi rękoma ponieważ masa jest dość klejąca i pamiętaj by nie były to duże porcje. Pieczemy pierwszą partię 10 -15 min, aż się przyrumienią.
5. Po upieczeniu przekładamy je na kratkę do przestygnięcia, gdzie też trochę stwardnieją i robimy koleją partię ciasteczek.

BEZ GLUTENU, BEZ LAKTOZY
najprostsze ciastka które zrobisz w kilka minut i się w nich zakochasz!



LODY TRUSKAWKOWE BIO

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

2 banany (pokrojone na kawałki, wcześniej zamrożone)

12 sztuk mrożonych truskawek

1/3 kremowego mleczka kokosowego (90 ml)

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

1 łyżka miodu (opcjonalnie)

1. Wszystkie składniki wkładamy do blendera i miksujemy na najwyższych obrotach do uzyskania kremowej i gładkiej konsystencji.

2. W takiej formie mamy gotowe smoothie bowl. Wystarczy, że masę przełożysz do miski i udekorujesz owocami, granolą, orzechami.

3. Inną opcją są lody na patyku, przekładamy wtedy masę do pojemnika lub też do specjalnej formy na lody.

4. Wkładamy do zamrażalnika na minimum 2 godziny.

Lody w takiej formie to zdrowa przekąska o każdej porze roku. Mleczko kokosowe tu dodaje kremowej konsystencji a ponadto ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, jednak możesz ja zastąpić pełnotłustym jogurtem, czy też mlekiem roślinnym.



ilustracje: Ewa Kowalska

MUS CZEKOLADOWY AWO-TELLA

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

- **2 szt. Dojrzałego awokado**
- **2 dojrzałe banany**
- **4 szt daktyli Medjon**
- **3 łyżki kakao**
- **2 łyżki miodu (opcjonalnie by deser był słodszy)**

1. Z daktyli Medjon (to najsłodszy rodzaj daktyli które są bardzo mięsiste i słodkie jak karmel) wyciągamy pestki i zalewamy je szklanką gorącej wody. Pozostawiamy na 10 minut, następnie odcedzamy i blendujemy.
2. Przekrajamy na pół awokado by wyciągnąć pestkę i łyżką wydrążamy cały miąższ dojrzałego awokado prosto do blendera.
3. Obrane banany kroimy wstępnie na 2 cm kawałki i również wkładamy do blendera.
4. Wszystkie pozostałe składniki (kakao i miód) umieszczamy w blendarze i miksujemy na gładką masę.
5. Gotowy krem przekładamy do słoika i przechowujemy w lodówce.

Krem idealnie pasuje do naleśników, jako dodatek do deserów, lodów lub jako samodzielny deser.

W ten pysznie, słodki sposób dostarczamy sobie zdrowe tłuszcze z awokado. Nieocenione przeciwutleniacze z kakao oraz substancje poprawiające humor. Źródło energii z bananów i daktyli które są cennym źródłem potasu regulującego ciśnienie krwi, jak również żelaza, fosforu i magnezu.

Ps. Na bliskim wschodzie, starsze pokolenia ludzi od lat swój dzień rozpoczynają od zjedzenia jednego daktyla nadczo popijając go szklanka ciepłej wody, co pobudza trawienie i dostarcza energii.

IF YOU WANT TO IMPRESS
ME WITH YOUR CAR,
IT BETTER BE A FOODTRUCK.





WEGAŃSKIE ALFREDO

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

1,5 szklanki orzechów nerkowca (300 g)

1 szklanka mleka roślinnego np. migdałowego, kokosowego itp.

4 łyżki płatków drożdżowych

4 ząbki czosnku

sok z połowy cytryny

1 cebula dymka

przyprawy:
szczypta soli,
szczypta pieprzu,
zioła włoski do smaku

1. Gotujemy w garnku 2 szklanki wody, zalewamy nią orzechy nerkowca i moczymy przez 30 min. Możesz również zalać orzechy zimną wodą i pozostawić je na całą noc.

2. Odsączone orzechy wkładamy do blendera wraz z mlekiem roślinnym, płatkami drożdży, ząbkami czosnku, sokiem z cytryny i wstępnie pokrojoną cebulą. Miksujemy na wysokich obrotach, aż sos stanie się gładki i kremowy (ok 4 minuty)

3. Makaron gotujemy zgodnie ze wskazaniem na opakowaniu. Do tego dania ja używam makaronu fettuccini, tagiatelle lub makaronu ryżowego, ale możesz też użyć makaronu spaghetti, penne, czy bezglutenowego. Ważne by ugotować go al dente.

4. Następnie gotowy sos przelewamy z blendera na rozgrzaną patelnie. Doprawiamy solą i pieprzem. Stopniowo przekładamy makaron z garnka z wodą w której się gotuje do sosu na patelni. W razie potrzeby dolewamy pół szklanki wody z makaronu na patelnię i jeszcze chwile mieszamy.

5. Podajemy na talerze opcjonalnie posypując parmezanem i ziołami włoskimi.



PARMEZANOWE CHIPSY Z CUKINII

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

- 1 średniej wielkości cukinia
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy po 0,5 łyzeczki (sól, pieprz, oregano, bazylia)
- 1 łyżeczka sezamu

1. Rozgrzewamy piekarnik do 200°C Myjemy cukinię i kroimy na 0,5 cm plasterki. Rozkładamy krążki cukinni na desce do krojenia i posypujemy solą tak by oddały nieco wody.
2. Przygotowujemy marynatę do chipsów. Wlewamy 2 łyżki oliwy z oliwek do miski i mieszamy wraz ze wszystkimi przyprawami i sezamem. Możesz tu użyć innych przypraw jak np. płatki chilli, czy wędzona papryka.
3. Krążki cukinii dotykamy papierem kuchennym by odsaczył z nich wodę i następnie wrzucamy je wszystkie do miski z oliwą i przyprawami.
4. Dokładnie obtoczone w oliwie krążki układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

KLIKNIJ I WRÓĆ DO SPISU TREŚCI



KOKOSOWY SAMBOL

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

- 1 szklanka wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 1 łyżeczki chili
- 1 średniej wielkości cebula
- 0,5 łyżeczki soli
- 1 średniej wielkości pomidor
- sok z połowy cytryny

1. Wszystkie przyprawy chili, sól, ścieramy w moździerzu lub robocie kuchennym, następnie dodajemy wiórki i olej kokosowy ponownie błędując.
2. Cebulę i pomidora kroimy w drobną kosteczkę i łączymy z masą kokosową, skraplając sokiem z cytryny.

Opcjonalnie:
Możemy dodać kawałek wędzonej ryby np. tuńczyka.

CIEKAWOSTKA!

Danie pochodzi z Malediwów i Sri Lanki gdzie jest jednym z najpopularniejszych śniadań. Mieszkańcy posiadają specjalistyczne narzędzie do wydrążania twardego białego miąższu z kokosa.
Taka masa jest naturalnie nasączona olejem kokosowym, tłusta i soczysta.

nuggetsy z kalafiora



NUGGETSY Z KALAFIORA

BOHO COOKBOOK
BY PATRYCJA IGNATIUK BOHOSWING

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

1 główka kalafiora

1 jajko

1 szklanka sera cheddar

1 szklanka parmezanu

2/3 szklanki bułki tartej

2 ząbki czosnku

przyprawy:
łyżka soli,
szczypta pieprzu,
papryka wędzona ostra i słodka,
zioła włoski do smaku

1. Myjemy i obieramy z liści kalafiora. Pokrojonego w różyczki gotujemy w garnku z minimalną ilością wody na dnie, tak by zanurzone były tylko twarde części i przykrywamy pokrywę garnka by gotował się w parze przez 5 minut.
2. Podgrzewamy piekarnik do temperatury 200° i odcedzamy kalafior.
3. Szatkujemy ugotowany kalafior na malutkie części, rozmiarów ryżu i wsypujemy do dużej miski. Tarkujemy oba rodzaje serów i je również umieszczamy w misce, wraz z jajkiem, bułką tartą i przyprawami. Czosnek przeciskamy przez prasę i łyżką lub ręką mieszamy wszystkie składniki w misce.
4. Zwilżonymi rękoma tworzymy nuggetsy, nabierając masę małą łyżeczką. Układamy nuggetsy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Pieczemy 15-20 min aż się zarumienią

Podajemy z sosem salsa lub jako samodzielna przekąska



STEKI KALAFIOROWE Z PESTO

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

Składniki:

1 średni kalafior

2 łyżki oliwy z oliwek

Sos pesto:

1 ząbek czosnku

40 g podprażonych orzechów piniowych

4 garści liści bazylii

1 łyżeczka soku z cytryny

sól do smaku

40 g startego parmezanu

80 ml oliwa z oliwek

Najpierw robimy sos do kalafiorowych steków tak by smaki miały czas się połączyć.

1. Na rozgrzaną i suchą patelnie wrzucamy orzeszki piniowe. Prażymy przez kilka minut aż się zarumienią. Możesz zastąpić orzechy piniowe np. orzechami nerkowca lub słonecznikiem, ale smak oryginalnego pesto uzyskasz z orzechami piniowymi.

2. Orzeszki przesypujemy do moździerza lub robota kuchennego w którym blendujemy je wraz z czosnkiem. Następnie dodajemy liście bazylii i wraz z kilkoma kroplami cytryny, która pozwoli zachować piękny kolor liści ponownie siekamy. Na koniec dodajemy starty parmezan, oliwę z oliwek oraz sól do smaku. Blendujemy wszystkie składniki, aż się połączą. Jeśli pesto będzie zbyt gęste dodajemy oliwy, jeśli zbyt rzadkie dodajemy parmezan lub bazylię. Sos przelewamy do słoika i odstawiamy na bok.

3. Rozgrzewamy piekarnik do 220°C. Myjemy kalafior i oczyszczamy z zielonych liści, zostawiają trzon nienaruszony. Przecinamy kalafior na pół. Następnie kroimy 2 cm „steki" jak kromki chleba. Nie martw się jeśli rozpadną się na mniejsze kwiatuszki. Wystarczy że uda Ci się zachować 2 duże „steki"

4. Układamy steki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Smarujemy każdy oliwą z oliwek i posypujemy solą.

5. Pieczemy 25 miutn aż kalafior zrobi się złotobrązowy.

6. Steki podajemy suto posmarowane włoskim sosem pesto.

ORYGINALNY ARABSKI hummus



ORYGINALNY ARABSKI HUMMUS

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

1 puszka ciecierzycy (400 g)*

sok z połowy cytryny

5 łyżek pasty sezamowej tahini

2 łyżki oliwy

2 ząbki czosnku

szczypta soli

***Gotową puszkę ciecierzycy można zastąpić szklanką suchej ciecierzycy. Wówczas moczymy ją przez całą noc, a następnie przepłukaną gotujemy do miękkości wraz z łyżką sody oczyszczonej.**

1. Wylewamy 1/3 zalewy z puszki ciecierzycy, resztę wody wraz z ciecierzycą wkładamy do blendera i dodajemy resztę składników, pastę tahini, sok z cytryny, czosnek, 1 łyżkę oliwy i sól, miksujemy na bardzo gładką pastę (ok. 2 min)

2. Przekładamy gotowy hummus do miski lub też do słoika by przechowywać go w lodówce.

3. Podajemy hummus polany z góry oliwą, po bokach odciskamy ślady widelcem i posypujemy je przyprawami (papryką słodką, zatarem – mieszanka arabskich przypraw) i uprażonymi orzeszkami piniowymi.

8 powodów dla których humus jest obecny niemal codziennie i przy każdym daniu w krajach arabskich.

1. super pożywny i bogaty w białko roślinne, zawiera szeroką gamę witamin i minerałów
2. jest pełen składników pomagających w zwalczaniu stanów zapalnych w organizmie
3. bogaty w błonnik, który pomaga w pracy układu trawiennego
4. ma niski indeks glikemiczny i pomaga kontrolować poziom cukru we krwi.
5. zawiera składniki zdrowe dla serca
6. pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała
7. jest idealny dla osób z nietolerancjami pokarmowymi, ponieważ nie zawiera glutenu, orzechów oraz laktozy
8. jest nie tylko pożywny i smaczny ale także łatwy do włączenia do diety. Istnieje nieskończenie wiele modyfikacji hummusu i można go spożywać do smarowania chleba, do makaronów, jako starter z warzywami, jako kremowy sos zamiast majonezu i wiele innych.



ODCZAROWANY BAKŁAŻAN W GLAZURZE

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

Składniki:

1 dość duży bakłażan

2 łyżki oliwy z oliwek

Glazura:

1 łyżka sosu sojowego

1 łyżka miodu

1 łyżka masła orzechowego

przyprawy :
pół łyżeczki płatków chilli,
papryki wędzonej słodkiej i ostrej

1. Myjemy bakłażana i przecinamy wzdłuż na pół. Obie części nacinamy dość głęboko na krzyż i smarujemy oliwą z oliwek.
2. Wkładamy bakłażana do nagrzanego piekarnika do 200° na 20- 25 minut
3. Przygotowujemy marynatę. Wkładamy wszystkie składniki wraz z przyprawami do jednej miski i mieszamy do uzyskania jednolitej masy
4. Po 20 – 25 minutach wyciągamy bakłażana z piekarnika, smarujemy obficie marynatą tak by wypełniła nacięcia i ponownie wkładamy do piekarnika na 10 minut

PS. Nie solimy bakłażana podczas pierwszego pieczenia z oliwą, by nie tracił swej wody. Sól w marynacie, która pochodzi z masła orzechowego i sosu sojowego nie spowoduje, że nasz bakłażan stanie się kapciowaty :), ponieważ smarujemy go na ostatnie 10 minut pieczenia, dzięki czemu pozostanie jędrny i doskonały w smaku.

KLIKNIJ I WRÓĆ DO SPISU TREŚCI



TAGIATELLE Z BROKUŁAMI

CO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ?

- 250 g makaron tagiatelle
- 1 średniej wielkości brokuł
- 350 g śmietana 20%
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki oliwy
- szczypta pieprzu, soli, ziół włoskich
- 20 g sera żółtego np. gouda, cheddar
- parmezan do posypania na koniec

1. W jednym garnku gotujemy makaron. 2 litry wody doprowadzamy do wrzenia, lekko solimy i gotujemy makaron przez 3-5 min tak by pozostał al. dente.
2. W drugim garnku przygotowujemy brokuła. Nalewamy 2 cm wody i układamy różyczki umytego i obranego z liści brokuły ciasno obok siebie tak by twarde części brokuła były zanurzone w wodzie. Przykrywamy garnek pokrywką i gotujemy 5 minut. Brokuł w taki sposób zatrzyma pięknie zielony kolor i jędrność. Gotuje się jak na parze i nigdy nie wykipi.
3. Na rozgrzaną patelnie nalewamy oliwę z oliwek i przez minutę podsmażamy plasterki cienko pokrojonego czosnku. Po czym dodajemy śmietanę, przyprawy, miód i musztardę wszystko delikatnie mieszając. Na koniec dodajemy starkowany ser.
4. Do gotowego sosu dodajemy makaron al dente prosto z garnka w którym się gotował. Wówczas makaron zacznie chłonąc smak sosu. Stopniowo dolewamy też szklankę wody w której gotował się makaron. Zwiększy ona objętość sosu. Przez chwilę jeszcze mieszamy na patelni makaron razem z sosem.
5. Przekładamy makaron z sosem na talerze i dekorujemy brokułami. Dodatkowo można posypać całość startym parmezanem i ziołami włoskimi.



SPOTKANIE Z PRZYJACIÓŁMI W STYLU BOHO

BOHO COOKBOOK
BY PATRYCJA IGNATIUK BOHOSWING

Sposób na stół w stylu BOHO to sztuka swobodnego rozłożenia zdrowych przekąsek, warzyw, owoców, dipów tak by przyciągały wzrok, stworzyły swobodną atmosferę i zebrały ludzi wokół stołu.

1. Na całej długości stołu rozciągnij papier do pieczenia, a na końcach blatu zawiń go pod stół i przyklej kawałkiem taśmy do papieru, tak by się nie przemieszczał.

2. Zacznij od rozłożenia serów by rozplanować miejsce na stole. Część serów pokrojonych w kostkę możesz położyć bezpośrednio na papier, a te serwowane w całości połóż na małych deskach z odpowiednim nożem. Możesz też użyć patery na podwyższeniu, by dodać przestrzenną warstwę.

- ser pleśniowy
- Brie
- Cheddar
- ser kozi
- parmesan
- haloumi

3. Zaaranżuj dipy tak by tworzyły równowagę na stole i były dostępne w każdym miejscu. Produkty do smarowania umieszczamy w kolorowych miskach, pucharkach na podwyższeniu.

- sos żurawinowy
- miód
- masło orzechowe
- hummus
- pasta jajeczna
- guacamole
- pasta łososiowa (rybna)
- syrop klonowy
- jogurt grecki
- tzacyki
- dżem
- serek kremowy

KLIKNIJ I WRÓĆ DO SPISU TREŚCI

SPOTKANIE Z PRZYJACIÓŁMI W STYLU BOHO

BOHO COOKBOOK
BY PATRYCJA IGNATIUK BOHOSWING

4 Następnie układamy wędliny oraz wędzone ryby

- wędzony łosoś
- szynka parmeńska
- różne suszone kiełbasy
- salami
- kabanosy
- świeże wędliny

5 Kolejno dokładamy owoce. Powinny one być obfite, ponieważ zapewniają na naszym stole najbardziej żywe kolory. Wybierz tu przede wszystkim sezonowe owoce

- kiść winogron (jasne i ciemne)
- figi
- truskawki, maliny, jeżyny, pożeczki
- plastry grejpfruta, mandarynki, pomarańcze
- nasiona granatu
- jabłka
- banany
- kiwi
- czereśnie

6 Teraz dodaj dużo warzyw. Pokrój je w przyjazne kawałki tak by zachęcały do skosztowania i łatwego zamoczenia w sosie. Długie słupki marchewki czy ogórka są świetną przekąską również dla dzieci.

- pieczone ziemniaki
- zapiekany kalafior
- pokrojone w słupki ogórki
- pokrojone w słupki marchewki
- papryka w paski
- pomidorki koktajlowe
- ogórki kiszone i małosolne
- bób

7 Dodaj objętości i pełnego wyglądu uzupełniając stół wypiekami takimi jak:

- bagietki
- paluszki
- chrupki ryżowe
- chleb czosnkowy
- tortilla
- krakersy

8 Zdrowe tłuszcze, takie jak oliwki, orzechy

- orzechy nerkowca
- migdały
- pistacje
- orzechy włoskie
- orzechy brazylijskie
- suszone pomidory
- oliwki
- prażony słonecznik
- pestki dyni

9 Na koniec wolne przestrzenie możesz wypełnić małymi przekąskami i suszonymi owocami:

- falafel
- sushi
- koreczki
- szaszłyki
- żurawina, rodzynki
- suszone morele, śliwki
- świeże zioła

To przykładowa lista produktów, które najlepiej sprawdzają się na takim stole, wystarczy jednak jak wyłożysz to co będziesz mieć w domu bawiąc się różnymi kolorami i fakturami. Stwórz różne poziomy za pomocą desek, podwyższonych platerów czy serwowania dipów w kolorowych miskach i pucharkach. Te same przekąski rozmieść w różnych miejscach, tak by goście mieli dostęp do tych samych potraw z rożnych stron stołu.

WASZE ZDROWIE I BAWCIE SIĘ BOHOSTYCZNIE!

AUTOR PRZEPISÓW :PATRYCJA IGNATIUK
PROJEKT GRAFICZNY: DOROTA SZULC (SZULCWORKS)
ILUSTRACJE: IWA KOWALSKA

Ta książka powstała by poprawić Twoje samopoczucie.
Z chęci pokazania, że kuchnia jest miejscem uzdrawiania ciała i umysłu, gdzie w szybki i łatwy sposób zmienia się Twoje emocjonalne połączenie z jedzeniem.

Większość z nas przez pół życia powtarza 10-15 przepisów, które z czasem stają się odzwierciedleniem nas samych i naszych rodzin.
By przełamać schemat wystarczy pokochać 5-10 nowych ultra-prostych przepisów, które na stałe zmienią Twoje samopoczucie, ciało i nastawienie. W tym celu dzielę się z Tobą moimi najprostszymi pomysłami, do których potrzebujesz zwykle nie więcej niż 5 podstawowych produktów.

CDN.
Zostań z nami po kolejne przepisy dla optymalnie zdrowego stylu życia

www.bohoswing.com
www.bohocookbook.com

@bohoswing

BOHO COOKBOOK
BY PATRYCJA IGNATIUK BOHOSWING