



Magdalena Dorko – Wojciechowska
Przepisy PALEO AIP



Od autora

„Można nie jeść w ogóle, ale nie można jeść źle.”
Salvadore Dali

Wielu z nas nadal nie wie bądź nadal nie wierzy w siłę i potęgę jedzenia. Kiedyś powiedzenie „jesteś tym, co jesz”, dzisiaj „jesteś tym, co Twój organizm zrobi z tym, co zjesz” nie traci na wartości. Wręcz przeciwnie. Otyłe i schorowane społeczeństwo to w perspektywie długoterminowej droga do zagłady rasy ludzi. Liczba osób dotkniętych chorobami cywilizacyjnymi ciągle wzrasta. Podobnie jest z chorobami, które udaje się zdiagnozować.

Potęgę uzdrowienia zaczyna upatrywać się w diecie. I bardzo dobrze! Posiłki, które spożywamy dodają nam energii bądź ją odbierają. Produkty, z których są zrobione pochodzą z natury matki Ziemi bądź zostały sztucznie stworzone przez człowieka. To wszystko ma wpływ na stan naszego zdrowia i ogólne samopoczucie.

Przepisy PALEO AIP to pierwsze kroki w leczeniu chorób o podłożu autoimmunologicznym. To odpowiedź na Wasze potrzeby, moje i moich bliskich, na których zdrowiu bardzo mi zależy. To podziękowanie dla wszystkich tych którzy zainspirowali mnie i wspierali w procesie tworzenia tego dzieła. To odważna próba pokazania wszystkim nadmiernym krytykom, że można żyć inaczej.

W trosce o Nasze zdrowie!

Magdalena Dorko - Wojciechowska



Pasta rybna



Śniadaniowa sałatka rzodkiewkowa z dipem oliwkowo - miętowym



Burger z łososia



Łopátka cynamonowa



Szarlotka z mąki kasztanowej



Pasta rybna

Składniki:

- 300 g wędzonej ryby
- Pęczek szczypiorku
- 1 szalotka
- 2 łyżki majonezu czosnkowego
- Ewentualnie odrobinę soli morskiej

1. Rybę obieramy z ości i umieszczamy w misce.
2. Szczypior myjemy i drobno siekamy. Dodajemy do ryby.
3. Szalotkę drobno siekamy i dodajemy do miski.
4. Wszystko razem mieszamy.
5. Dodajemy majonez i ewentualnie odrobinę soli.

Majonez

Składniki: 1/2 szklanki pasty kokosowej, 1/2 szklanki ciepłej wody, 1/4 szklanki oliwy z oliwek extra virgin, 3-4 ząbki czosnku, szczypta soli

1. Pastę kokosową, ciepłą wodę, oliwę z oliwek, czosnek i sól umieszczamy w mikserze i miksujemy na wysokim poziomie przez minutę lub dwie, aż sos zgęstnieje.
2. Umieszczamy go w lodówce na około pół godziny.
3. Gdy majonez okaże się zbyt gęsty możemy śmiało dodać wody.



Śniadaniowa sałatka rzodkiewkowa z dipem oliwkowo – miętowym

Składniki:

- 1 duży pęczek siekanej natki pietruszki
- 2 pęczki rzodkiewek drobno krojonych
- ½ drobno krojonej białej rzodkwie
- 1 duża marchew, drobno krojona
- 1 duży ogórek zielony
- Około 10 zielonych oliwek drobno krojonych

Dip oliwkowo – miętowy

- 8 oliwek zielonych
- Garść świeżych liści mięty
- ¼ szklanki oliwy z oliwek
- 2 łyżki octu jabłkowego
- Sok z połowy cytryny
- Sól

1. Wszystkie składniki sałatki - rzodkiewki, marchew, oliwki i natkę umieszczamy w misce.
2. Ogórka dobrze myjemy, nie obieramy, i kroimy w nie za dużą kostkę.
3. Składniki dipu umieszczamy w blenderze i miksujemy na gładką masę.
4. Łączymy powstały dip z warzywami.

Pita do sałatek

Składniki: 1/2 szklanki mąki kokosowej , 1 ½ łyżeczki sody oczyszczonej, 1 ½ łyżeczki octu jabłkowego, 1 szklanka mleka kokosowego , 1/2 łyżeczki soli morskiej , 1/2 łyżeczki oregano, 1/2 łyżeczki bazylii, 1 ząbek czosnku, oliwa extra virgin do skropienia przed podaniem

1. Rozgrzewamy piekarnik do 180C.
2. Łączymy mąkę kokosową, sól, zioła i czosnek
3. Dodajemy mleko, ocet i sodę stale mieszając.
4. Mąka kokosowa pochłonie płyny i ciasto będzie dość gęste.
5. Blachę o wymiarach 10x15 cm wykładamy papierem do pieczenia i przycinamy.
6. Papier natłuszczamy smalcem gęsim.
7. Rozprowadzamy równomiernie ciasto po całej blasze.
8. Pieczemy około 20 minut w zależności od chrupkości, jaka chcemy otrzymać.
9. Przed podaniem kropimy oliwą.



Burger z łososia

Składniki:

Burger:

- 1kg filetów z łososia bez skóry i ości
- 2 duże, posiekane szalotki
- Pęczek posiekanego koperku
- 2 łyżki posiekanej świeżej bazylii
- Sok z 1 cytryny
- 1 łyżka przesianej mąki kasztanowej
- Sól

1. Filety z łososia siekaj w drobną kostkę (możesz zmielić przez maszynkę do mięsa jednak wtedy mięso utraci soczystość po usmażeniu).
2. Dodaj cebulę i zioła. Wymieszaj.
3. Dopraw do smaku solą.
4. Połącz z pozostałymi składnikami dokładnie wymieszaj.
5. Formujemy burgery i smażymy z obu stron na smalcu gęsim ewentualnie pieczemy w piekarniku nagrzanym do 150C przez około 30 minut, do zrumienienia.

Paleo bułki czosnkowe

Składniki: 1,5 szklanki mąki z tapioki , 1/4 szklanki mąki kokosowej , 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej, 1/4 łyżeczki soli morskiej, 2 zmiążdżone ząbki czosnku, 2 łyżki żelatyny, 2/3 szklanki wody, 2 łyżeczki octu jabłkowego, około 2-3 łyżki smalcu gęsiego

1. Rozgrzewamy piekarnik do 200C.
2. Mąkę kokosową, tapiokę, sodę i sól mieszamy w misce.
3. Żelatynę rozpuszczamy w gorącej wodzie. Po wystudzeniu dodajemy ocet jabłkowy i całość łączymy ze składnikami suchymi.
4. Dodajemy czosnek i wyrabiamy ciasto.
5. Blachę smarujemy smalcem gęsim i pieczemy 10 minut.
6. Po tym czasie smarujemy bułki smalcem gęsim i pieczemy do zarumienienia.

Wskazówka:

Przed podaniem dobrze jest je podgrzewać w piekarniku przez kilka minut.



Łopátka cynamonowa

Składniki:

- Około 1 kg łopatki wieprzowej
- 1 szklankę świeżego soku jabłkowego
- 0,5 szklanki świeżego soku marchwiowego
- 1 łyżka cynamonu
- Świeżo starty imbir wielkości dużego palucha
- Sól morską
- Smalec gęsi

1. Łopatkę myjemy, osuszamy i nacieramy solą. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180C przez około godzinę.
2. Po wystudzeniu kroimy na spore steki, grubości około 1 cm i podsmażamy na smalcu gęsim z obu stron. Umieszczamy w garnku.
3. Soki, cynamon i imbir łączymy i tak przygotowaną marynatą zalewamy mięso.
4. Pod przykryciem doprowadzamy do wrzenia i gotujemy około 30 minut. Po tym czasie usuwamy pokrywę i gotujemy kolejne 30 minut, do redukcji sosu.

Smacznego!



Szarlotka z mąki kasztanowej

Składniki na ciasto:

- 1.5 szkl mąki kasztanowej
- 1 łyżeczka sody
- 4 łyżki mleka kokosowego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- odrobina miodu
- 2 jabłka
- cynamon
- 3 łyżki mleka kokosowego

1. Składniki na ciasto łączymy w misce - delikatnie opuszkami (bez zagniatania).
2. Piekarnik nagrzewamy do 180C.
3. 2/3 ciasta wykładamy do formy, nakłuwamy widelcem dziurki.
4. Dodajemy pokrojone w kostkę jabłka + przyprawy.
5. Posypujemy resztą ciasta i polewamy jajkiem z mlekiem.
6. Pieczemy około 40 min w zależności od piekarnika.

Smacznego!



ŻYJ JAK PAŁEO CZŁOWIEK!