

VEČEŘE - ÚNOR I. ČÁST



DHAL Z ČERVENÉ ČOČKY S RÝŽÍ

Vegetariánský pokrm, zpevňuje a zahřívá střed. Velmi lehce stravitelný pokrm.

MOJE PORCE:



CIZRNA S ROZINKAMI

Doplňuje zejména Qi. Vegetariánský pokrm, vhodný v případě oslabené sleziny. Posilující.

MOJE PORCE:



KUŘECÍ PALIČKY S RŮŽIČKOVOU KAPUSTOU

Duangu dieta, doplňuje Qi a krev, odvádí vlhko, přeměňuje Tan.

MOJE PORCE:



LOSOS V MANDLÍCH S DÝNÍ

Duangu, doplňuje Qi, krev a Yin. Vhodný recept v případě přítomnosti Tanu.

MOJE PORCE:



KAPUSTOVÁ POLÉVKA

Vegetariánský pokrm. Lehce zahřívající pokrm, doplňuje krev, odvádí vlhko a rozhýbává stagnace.

MOJE PORCE:



STEAK Z KRKOVICE, KMÍNOVÁ MRKEV

Duangu dieta, doplňuje Qi a krev. Zahřívající pokrm. Výživná (a rychlá) večeře.

MOJE PORCE:



ADZUKI S ŘEPOU, MRKVÍ A KOŘENÍM

Vegetariánský pokrm. Doplňuje krev, zahřívá (doplňuje yang). Vhodný pro doplnění ledvin.

MOJE PORCE:



NÁKUPNÍ SEZNAM INGREDIENCE NA TYTO VEČEŘE

brambor/tuřín/kedlubny - nebo mix všeho:)) - 130 g,
cibule - 205 g, citrónová šťáva - podle chuti, Cizrna (JÍŽ
VARENÁ!!!) - 70 g, čerstvá petrželka - hrstka, červená
čočka (vařená!) 150 g, Červená paprika - špetka,
červená řepa - 80 g, česnek - 6 stroužků, Dijonská
hořčice - 12 g, Dýně Hokaido - 140 g, Filet z lososa (bez
kůže) - 120 g, Hajiki (mořská řasa) - 1 PL, hlávková
kapusta - 150 g, chilli, uzená paprika, sladká paprika,
mletý kmín, rozmarýn, kajenský pepř nebo chilli, kari,
kmín, Koriandr - podle chuti (ideálně bohatě -
nasekaný), koření garam masala, kukuřičný škrob - 2 ČL,
kurkuma, Kuřecí paličky - 100 g, Maďarská sladká
paprika, majoránka, Mandlové lupínky - 10 g, mrkev - 320
g, na ozdobení: jarní cibulka, bylinky podle chuti, olivový
olej, pórek - 40 g, Rozinky - 10 g, Růžičková kapusta -
100 g, Římský kmín, sójová omáčka, Sójové mléko - 20
ml, sůl a pepř, sušený zázvor 1/2 ČL, Šalotka - 40 g,
umeocet - 1 PL (podle chuti), Vařená jasmínová rýže -
300 g, vařená nakrájená rajčata, VARENÉ fazole adzuki -
120 g, vepřová krkovička - 100 g, Vinný nebo jablečný ocet
- 1 PL, vývar 280 ml (hovzí/zeleninový), Zázvor - kousek
nastrouhat, Žampiony - 70 g

(pozn.: nákupní seznam je sestaven
na těchto sedm jídel, každé 1x)

MOJE POZNÁMKY