

# KOLONOSKOPIA JEST SUPER!

## PRZEPISY DLA ZDROWIA JELIT PRZYGOTOWANE PRZEZ DIETETYKA KATARZYNĘ BŁAŻEJEWSKĄ-STUHR

### Indyk z brokułami z kaszą jęczmienną (porcja na 2 dni)

200 g fileta z piersi indyka  
1 cebula  
1 łyżka oliwy z oliwek  
zielenina  
odrobina soli, pieprzu  
świeże lub suszone zioła  
mały brokuł  
3 łyżki suchej kaszy jęczmiennej



Kaszę ugotuj, mięso pokrój na drobne kawałki i podsmaż z posiekaną cebulą na patelni teflonowej, z łyżką oliwy. Brokuły ugotuj na parze lub w małej ilości wody, wymieszaj.

### Pieczony pstrąg (lub inna podobna ryba)

Zrób pastę:

2 łyżki oliwy z oliwek  
2 łyżki wody  
1 łyżka siekanej natki pietruszki  
siekanie ząbek czosnku  
szczypta soli morskiej



włóż ją do środka ryby, a rybę na ok. 20 minut do piekarnika [temp. 180 stopni]. Gotową rybę podawaj z ziemniakami posypanymi koperkiem z dodatkiem kiszzonego ogórka.

Ugotuj

2 czubate łyżki ryżu, na suchej patelni podpraż 10 posiekanych migdałów albo 2 łyżki płatków migdałowych – wysyp je do miski, potem na łyżeczce oliwy z oliwek podsmaż pół brokuła podzielonego na kawałki. Wymieszaj i posyp ~2 łyżkami siekanego sera pleśniowego typu lazur.



SERWIER  
WYŁĄCZ  
RAKA

## Zupa brokułowa krem (porcja na 2 dni)

Ugotuj całego brokuła, pietruszkę, kawałek selera, pora, cebulę i 1/2 marchewki w niewielkiej ilości wody z zieleń angielskim i liściem laurowym. Zmiksuj i dolej mleko roślinne w ilości niezbędnej do utrzymania konsystencji zupy. Dopraw gałką muskatołową, solą i pieprzem.

## Zapiekane warzywa

Ugotuj:

- 2-3 buraki
- 2-3 ziemniaki
- 1/2 kalafiora
- 1/2 główki kapusty
- 2 cebule grubo pokrojone i podsmażone
- 150 g sera feta półtłustego
- garść posiekanych orzechów włoskich
- rozmaryn
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 2 garście rukoli

Następnie pokrój w grubą kostkę buraki, ziemniaki, kalafiora i kapustę, posyp cebulą, orzechami, pestkami słonecznika, skrop oliwą, posyp rozmarynem i zapiekaj około 20 minut. Podawaj na świeżej rukoli skropione octem balsamicznym i posypane drobno pokrojoną fetą.

## Chipsy z jarmużu, cukinii lub czegokolwiek chcesz

- Garść liści jarmużu
- łyżka oliwy
- szczypta soli
- szczypta ostrej papryki

Jarmuż podziel na listki i wytnij twarde części, wrzuć do miseczki z oliwą i przyprawami i dokładnie wymieszaj. Wyłóż na blaszkę na papierze do pieczenia i wstaw do piekarnika na 160 stopni na 2-4 minuty. Wyjmij i jedz.

- Cukinia
- łyżka oliwy
- łyżeczka octu jabłkowego
- szczypta soli i pieprzu

Cukinię pokrój w cieniutkie plasterki, dokładnie wymieszaj w misce z przyprawami, następnie połóż na blaszkę na papierze do pieczenia i wstaw do piekarnika na 160 stopni na ok. 10 minut (można je w międzyczasie obrócić na drugą stronę). W ten sam sposób można zrobić również wspaniałe chipsy z marchewki, ziozenia pietruszki i innych warzyw.

## Kiszzone warzywa

- Pęczek rzodkiewek
- 2 marchewki
- 1/2 kalafiora
- 3 ząbki czosnku
- 1 litr wody
- 1 łyżka soli



Warzywa obierz i pokrój w grube plasterki. Wodę zagotuj, wymieszaj z solą i pozostaw do wystudzenia. Warzywa utóń w słoiku i zalej letnią wodą z solą, przykryj talerzykiem lub czymś, co dociąży przykrycie i spowoduje, że woda w pełni zaleje warzywa (w przeciwnym razie mogą one spleśnieć). Pozostaw na około 5 dni.