

CONGEE to nasza codzienna kolacja przez 14 dni. Jedna porcja to szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + dodatki.

### 🍡 CONGEE – CHIŃSKI KLEIK RYŻOWY

🍴 Congee dosłownie oznacza wodę ryżową. Przygotowanie tej dwuskładnikowej potrawy polega na rozgotowaniu ryżu w wodzie do tego stopnia, by danie było kleiste. 📺 Congee jest bardzo lekkostrawne, odżywcze i często dedykowane osobom z chorobami układu pokarmowego, a również cierpiącym na gazy, wzdęcia, bóle brzucha. 📌 Jeśli masz problemy z zaparciami lub rozwolnieniami, to idealna kolacja dla Ciebie. Jeśli zmagasz się z problemami gospodarki węglowodanowej (np. masz insulinooporność) – taki ostatni posiłek jest idealny, trzustka bardzo lubi węglowodany na kolację. Według TMC kleik wzmacnia krew, śledzionę, trzustkę, wątrobę, energię Qi oraz ma właściwości chłodzące.

🎯 Składniki:

✓ Szklanka ryżu (biały, basmati)

✓ 10 szklanek wody

Opłukać ryż, następnie zalać wodą i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć „ogień” i gotować 4 godziny. Pozmieniamy w nim tylko dodatki, aby było ciekawiej.

---

### CONGEE Z ZUPĄ

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + szklanka dowolnej warzywnej zupy

#### PRZYKŁADOWE ZUPY:

##### KREMOWA ZUPA PAPRYKOWA (2 PORCJE):

- 2 papryki czerwone
- cebula, czosnek, 1/2 pęczka włośczonej
- łyżka oleju rzepakowego, łyżka koncentratu pomidorowego
- pieprz, sól, kolendra

Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić na mniejsze kawałki. Cebulę i czosnek posiekać i w garnku zeszklić na oleju, po chwili dodać paprykę, następnie koncentrat i chwilę podsmażyć. Dodać 0,5l wody i gotować ok 10min. Całość zmiksować na gładki krem

##### ZUPA DYNIOWA (2 PORCJE):

1/2 małej cebuli, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka oliwy z oliwek, 300 g dyni, obranej, bez pestek, pokrojonej na kawałki 3 x 3 cm (Hokkaido nie trzeba obierać), 1 średni obrany i pokrojony ziemniak, 300 g wody, 1/2 łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki pieprzu

Cebulę przekroić na pół i razem z czosnkiem dusić na oliwie. Dodać dynię, ziemniaki, wodę. Gotować. Dodać przyprawę i zmiksować.

##### ZUPA POMIDOROWA Z GRUSZKĄ I CZOSNKIEM (2 PORCJE):

- 4-5 dużych pomidorów lub 2 puszki pomidorów
- 1 gruszka
- 1 czerwona cebula, 2 ząbki czosnku
- bazylija (najlepiej świeża), sól, pieprz
- 2 łyżki oleju

Podsmażyć poszatowaną cebulę i czosnek. Przełożyć do garnka. Następnie dodać pomidory i szklankę wody. Po około 10-15 minutach wrzucić pokrojoną gruszkę oraz garść świeżej bazylii. Doprawić. Gotować około 3-4 minut. Zmiksować.

### KREM BROKUŁOWY Z PESTO (2 PORCJE):

brokuł, seler, 2 marchewki, 1,5 szklanki bulionu warzywnego, 2 łyżki pesto z bazylii, 100g opakowania fety

Pokroić warzywa i ugotować w bulionie przez ok. 20 minut, aż wszystkie warzywa będą miękkie. Gdy zupa będzie gotowa, dodać ser feta i zblendować razem. Podawać z łyżką pesto na talerzu.

*Wartość energetyczna: 250 kcal*

*węglowodany: 70%,*

*białka: 10%,*

*tluszcz: 20%*

---

### CONGEE Z TAHINI

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + 2 łyżki tahini (My Best Veggie, 300ml, Lidl) + 1 łyżka sezamu

*Wartość energetyczna: 380 kcal*

*węglowodany: 43%,*

*białka: 10%,*

*tluszcz: 47%*

---

### CONGEE Z MASŁEM ORZECHOWYM

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + 2 łyżki masła orzechowego (Go On 180g, Lidl) + 1 łyżka migdałów

*Wartość energetyczna: 440 kcal*

*węglowodany: 42%,*

*białka: 9%,*

*tluszcz: 49%*

---

### CONGEE Z OWOCAMI LEŚNYMI

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + szklanka rozmrożonych (mogą być podane na ciepło) truskawek lub malin lub borówek

*Wartość energetyczna: 212kcal*

*węglowodany: 85%,*

*białka: 9%,*

*tluszcz: 6%*

---

### KOKOSOWE CONGEE

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + 100ml mleczka kokosowego + 2 łyżki wiórków kokosowych + pół tartego jabłka + szczypta cynamonu i imbiru

*Wartość energetyczna: 480 kcal*

*węglowodany: 37%,*

*białka: 6%,*

*tluszcz: 57%*

---

### WYTRAWNE CONGEE

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + 1 ugotowana marchewka + 2 garści duszonego na łyżce oliwy z oliwek szpinaku + szczypta soli, pieprzu

*Wartość energetyczna: 272kcal*

*węglowodany: 62%,*

białka: 8%,  
tłuszcze: 30%

---

### CONGEE Z PRZYPRAWAMI

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + szczypta cynamonu + szczypta imbiru

Wartość energetyczna: 190 kcal  
węglowodany: 85%,  
białka: 9%,  
tłuszcze: 6%

---

### CONGEE Z ROSOSŁEM

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + szklanka domowego ugotowanego rosółu (może być to rosół gotowany na dowolnym mięsie, ale proszę spożyć sam wywar)

Wartość energetyczna: 256kcal  
węglowodany: 60%,  
białka: 19%,  
tłuszcze: 21%

---

### CONGEE Z PESTKAMI I NASIONAMI

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + 2 łyżki prażonych pestek dyni + 2 łyżki prażonych nasion słonecznika + szczypta soli

Wartość energetyczna: 390 kcal  
węglowodany: 38%,  
białka: 13%,  
tłuszcze: 49%

---

### CONGEE Z NAPOJEM MIGDAŁOWYM

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + szklanka napoju migdałowego (Pilos Bio 1l, Lidl) + 2 łyżki wiórków kokosowych

Wartość energetyczna: 360 kcal  
węglowodany: 47%,  
białka: 8%,  
tłuszcze: 45%

---

### CONGEE Z PŁATKAMI OWSIANYMI

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + 5 łyżek prażonych na suchej patelni płatków owsianych + 1 kiwi

Wartość energetyczna: 380 kcal  
węglowodany: 79%,  
białka: 10%,  
tłuszcze: 11%

---

### CONGEE Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + 1 średnie tarte jabłko + 1 łyżeczka cynamonu

Wartość energetyczna: 270kcal  
węglowodany: 87%,  
białka: 7%,  
tłuszcze: 6%

---

## CONGEE Z TOFU

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + 100g podmażonego tofu + sól, pieprz, curry

*Wartość energetyczna: 226kcal*

*węglowodany: 68%,*

*białka: 18%,*

*tluszcze: 14%*

---

## CONGEE Z TUŃCZYKIEM

szklanka rozgotowanego ryżu (congee) + 50g tuńczyka w sosie własnym (Nixe, Lidl)+ 2 gruntowe ogórki + szczypta soli, pieprzu

*Wartość energetyczna: 236kcal*

*węglowodany: 64%,*

*białka: 26%,*

*tluszcze: 10%*

---