***Na wzmocnienie***

**Zupa Hipokratesa dr Gersona**

1 seler korzeniowy;

1 pietruszka (korzeń i natka);

2 niewielkie pory (albo 2 nieduże cebule);

1 kg pomidorów;

0,5 kg ziemniaków;

5–6 ząbków czosnku.

Warzywa dokładnie umyć, wyszorować (nie obierać), pokroić w nieduże kawałki. Wrzucić do garnka, wlać tyle wody, żeby tylko przykryła warzywa. Doprowadzić do wrzenia, po czym gotować na małym ogniu przez ok. 3 godziny. Przed podaniem zmiksować na krem. Zupę można doprawić świeżymi ziołami – szczypiorkiem, natką pietruszki.

**Koktajl z cukinią**

1 jabłko

kilka plasterków świeżej cukinii

2 łyżki posiekanej natki pietruszki

liść jarmużu

1 plasterek świeżego imbiru﻿

100 ml wody

Jabłko i cukinię dokładnie myjemy, nie obieramy ze skórki (jabłko pozbawiamy pestek), kroimy w kawałki. Wszystkie składniki miksujemy na gładki koktajl.

**Roladki z bakłażana grillowane**

1 bakłażan

1 jabłko

2 ogórki kiszone

1-2 łyżeczki koncentratu pomidorowego

1 łyżeczka ulubionych przyprawy

2 szczypty suszonego czosnku

Bakłażana myjemy i kroimy wzdłuż w dość cienkie plastry.

Plastry bakłażana oprószamy przyprawą sałatkową i czosnkiem (lub innymi ulubionymi przyprawami) i grillujemy kilka minut aż zmięknie (na grillu tradycyjnym, elektrycznym lub na patelni grillowej – ostatecznie na suche patelni tradycyjnej). Jabłko obieramy, kroimy w słupki, ogórka kroimy w paski/słupki. Plastry grillowanego bakłażana smarujemy odrobina koncentratu pomidorowego. Na jednym brzegu plastra bakłażana układamy paski ogórka i jabłka, zwijamy ciasno roladki. Dodatkiem może być ogórek zielony pokrojony w słupki.

*Smacznego!* **☺**