

BY ANNA SKURA

BOOK HERE: eli.anna.berenkai106@gmail.com



Bali

NA TWOIM
TALERZU



Bali
NA TWOIM
TALERZU

SPIS TREŚCI

Kilka myśli ode mnie	05
Gotowanie & Mindfulness	13

1. NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

Jajecznica, jakiej nie znacie!	18
Shake kakaowo-cynamonowy	20
Tosty z brzoskwiniami	22
Tosty z jajecznicą i szparagami	24
Tosty z awokado	26
Tosty z edamame	28
Tosty z hummusem z buraków	30
Tosty zielone	32
Tosty z karmelizowanymi bananami	34
Gofry matcha	36
Gofry czekoladowe	38
Shake Green Monster	40
Szakszuka z papai	42
Ceremonialne "kakao"	44

2. BOWLE

Tuna bowl	48
Mexican bowl	50
Tofu bowl	52
Think pink - różowy smoothie bowl	54
All black bowl	56
Czekoladowy bowl	58
Miętowy bowl	60
Green monster bowl	62

3. NA MNIejszy APETYT

Pak choy w sosie teriyaki	66
Stek z kalafiora	68
Grilled sweetcorn	70
Wege sajgonki z mango	72
Sajgonki z krewetkami	74
Kalafiorowe skrzydełka - Buffalo wings	76
Sałatka szpinakowo-truskawowa z nerkowcami	78
Różowe słodkie bloki	80
Moje ulubione tacosy	82

4. BALIJSKIE SPECJALE

Yellow seafood curry - żółte curry	86
Cap Cay - Ciap Ciaj	88
Balijska zupa curry - laksa	90
Mie Goreng - makaron z warzywami	92
Nasi Goreng - ryż z warzywami	94
Pisang goreng - smażony banan	96
Jamu - eliksir zdrowia	98

5. SOSY ZMIENIAJĄCE ŻYCIE

Sos BBQ	102
Sos sambal	102
Sos ananasowy	103
Sos jalapeno	103
Sweet chilli sos	103
Sos truskawkowy	104
Sos z awokado	104
Sos chipotle	104
Masło klarowane	105
Sos czekoladowy	105
Peanut sos	106

DLACZEGO STWORZYŁAM TEGO EBOOKA?

KILKA **myśli** ode mnie

Napisałam tego ebooka, aby zabrać Was w podróż na piękną wyspę Bali. Przygotujcie się, bo będzie to wyprawa nie tylko do świata fantastycznych smaków i kolorów tej indonezyjskiej wyspy, ale również podróż w głąb siebie, która mam nadzieję, przyniesie Wam wiele nowych, wspaniałych doświadczeń.

Moja ostatnia, i jak się okazało trwająca do teraz, przygoda z Bali rozpoczęła się w grudniu 2020 roku kiedy pojechałam tam na dwutygodniowe wakacje. Na wyspie zostałam pięć miesięcy i powiem Wam szczerze, że absolutnie tego nie planowałam. Życie daje nam różne znaki i wskazówki, które często mogą nam się wydawać zwykłymi zbiegami okoliczności. Jednak to od nas zależy czy i kiedy je zauważymy, będziemy mieć wolę aby przyjrzeć im się dokładniej i spróbować z nich skorzystać. Ja tak właśnie zrobiłam. Zauważyłam je i skorzystałam. Dzięki temu Bali stało się moim nowym domem, a o tym jak bardzo postanowiłam, że tak będzie, do tego stopnia, że zdalnie zorganizowałam przeprowadzkę z mojego warszawskiego mieszkania. Tak! Takie zmiany są możliwe, nawet gdy tak jak ja macie trzydzieści sześć lat! A wiem, że to dopiero początek!

Odkąd tu zamieszkałam zagłębiłam się bardzo w tutejszą kulturę, ludzi, styl życia, ale przede wszystkim najbardziej pokochałam kuchnię. Zakochałam się w niej na nowo. Codziennie rano chodzę na targ ze świeżymi warzywami, owocami i rybami, na którym mam okazję rozmawiać z lokalnymi ludźmi, zaprzyjaźnić się z nimi, podpatrywać przy gotowaniu, a później sama gotować tak jak oni. Nie jadam już tak często w restauracjach, jak podczas poprzednich wakacyjnych pobytów. Z resztą pokazywanie Wam jedzenia z restauracji wydawało mi się kompletnie pozbawione sensu. Jest ono przecież przygotowane przez profesjonalnych kucharzy. A moim marzeniem jest samej przygotować takie dania w swojej kuchni i pokazać jak Wy możecie je zrobić u siebie. Codziennie inspiruję się tym co mnie tutaj otacza. Spełnił się mój sen o przestronnej i przepięknej kuchni, w której poczułam prawdziwą wolność gotowania. Zaczęłam sama przygotowywać wszystkie ulubione dania i tym samym,

**Jeśli czytasz ten
tekst i nie możesz
się już doczekać
gotowania, to po
pierwsze chcę
Ci podziękować za
to, że jesteś ze mną,
uwierzyłeś w ten
projekt i we mnie.**

metodą prób i błędów, stworzyłam własne wersje przepisów, które tak bardzo pokochałam wcześniej w balijskich restauracjach, a którymi teraz dzielę się z Wami w tym ebooku. A propos to przyznam się, że tak samo jak nie planowałam pięcio-miesięcznego pobytu na Bali, tak samo nie planowałam wydania tego eBooka. Owszem kilka lat temu świtał mi taki pomysł w głowie, ale wtedy najwyraźniej nie byłam na niego gotowa. Teraz, kiedy tak bardzo przepętniałam się tutejszą energią i miłością do jedzenia, postanowiłam, że muszę ją Wam przekazać!

Pokochałam to miejsce za wolność, kolory, otwartość, różnorodność i spokój. Jest to zdecydowanie moje miejsce w sercu, które chciałam Wam „wysłać” choć w małej części. Pomyślałam, że najlepszym i najprostszym sposobem, żeby to zrobić będzie przeniesienie smaków Bali na Wasze talerze. Po sukcesie i wielkim zainteresowaniu tym, co gotowałam przez ostatnie pięć miesięcy w swojej balijskiej kuchni, a co mogliście śledzić na moim stories, przyszedł czas na podzielenie się z Wami szczegółami.

Zdaje sobie sprawę, że nie każdy ma możliwość spróbowania tych smaków tu na miejscu na Bali, dlatego zdecydowałam, że po prostu przyniosę je do Was. Niezależnie w jakim miejscu na świecie teraz jesteście, będziecie mogli je odtworzyć. Nie używam w tym ebooku żadnych produktów, których nie można dostać w Polsce, ewentualnie polecam zamienniki produktów, które znaleźć może być Wam trochę trudniej.

Mam nadzieję, że dzięki temu eBookowi otworzę Wasze zmysły na nowe, nieoczywiste połączenia i zaskoczę Was nowymi kombinacjami dość oczywistych składników. Całość zainspirowana została nowoczesną, lokalną kuchnią opierającą się na kolorach, świeżych warzywach i owocach oraz intensywnych przyprawach, nadających oryginalności każdej potrawie.

Bałam się że nie zdołam odtworzyć wszystkich przepisów w polskich warunkach, wiadomo przecież, że nie obfitujemy na każdym kroku w świeże kokosy czy liście limonki, ale udało się. Wybrałam tylko takie przepisy, które będziecie mogli realizować sami w domu z dostępnych na polskim rynku składników i jestem z tego ogromnie dumna. Odwzorowałam dla Was to co na Bali najpiękniejsze, czyli slow food, równowagę i energię idealną. Przepisy są na tyle proste, że każdy będzie w stanie je przygotować, korzystając ze standardowego wyposażenia Waszych kuchni oraz oferty popularnych warzywniaków.

Kuchnia balijska to raj dla wegetarian i wegan. Osobiście również staram się jeść w taki sposób dlatego nie znajdziecie tutaj przepisów mięsnych. Jeśli jednak lubicie mięso to tofu i warzywa możecie spokojnie zastąpić kurczakiem, wieprzowiną lub wołowiną, wedle własnego uznania. Skoro jesteśmy przy temacie mięsa to powiem Wam, że kiedyś zupełnie nie wyobrażałam sobie gotowania, a nawet życia bez niego. Powoli dorastało we mnie przekonanie, że z różnych powodów chciałabym ograniczyć jego spożywanie. Jeżeli kiełkuje w Was taka myśl to pamiętajcie, że nie musicie od razu działać w myśl zasady wszystko albo nic. Wcale nie trzeba od razu rezygnować z mięsa. Niech Waszym pierwszym krokiem będzie jego ograniczenie. Ogranicz się do zjedzenia go raz dziennie, potem raz na kilka dni, a jeszcze później do zjedzenia go tylko raz w tygodniu. Zróbcie tak, ale tylko jeśli tak czujecie. Pamiętajcie to jest pewien proces i najlepiej jak przebiega naturalnie w zgodzie z Wami. Co jest bardzo ważne rezygnacja z mięsa to wcale nie rezygnacja z potraw o smaku mięsa, jak kiedyś myślałam. Kuchnia vege i vegan to dla mnie naprawdę kulinarne odkrycie i przełom. Jest smaczna, a wręcz fascynująca... uwielbiam eksperymentować i poznawać nowe smaki, a wśród nich te „oszukane” zamienniki mięsa. Pamiętam jak moja mama mówiła, że mogłaby przejść na kuchnię wegetariańską, ale za dużo czasu musiałaby poświęcić na przygotowanie takich potraw.

Dzięki przepisom w tym, ebooku zobaczycie, że to nie do końca prawda i że każdy z Was jest w stanie przyrządzić w domu niesamowicie smaczne i piękne potrawy na bazie takiej nie spędzając przy tym w kuchni wielu godzin.

W tym ebooku znajdziecie zarówno super łatwe potrawy, jak i takie które mogą być trochę bardziej złożone i będą wymagały odrobiny więcej miłości i energii. Ale zaufajcie mi, danie trochę więcej miłości jest zawsze tego warte. Zwłaszcza jeśli zobaczycie wielki uśmiech osób, dla których przygotowujecie to jedzenie. Bo nie ma nic piękniejszego niż dzielić się tą miłością z innymi. Obiecuję, że pokochacie te potrawy i wcale nie będzie Wam brakować w nich mięsa! Mało tego, jak zawsze u mnie, wszystko jest pięknie przygotowane, tak aby potrawa mogła cieszyć również zmysł oka Twojego i Twojej rodziny, albo gości, którzy Cię odwiedzają.

Nie musicie być szefami kuchni, ani perfekcyjnymi paniami domu by wykonać te potrawy. Mało tego, będzie dla mnie prawdziwym zaszczytem, jeśli wcześniej nie gotowaliście i wykonacie swoje pierwsze dania właśnie z moim ebookiem. Mam nadzieję, że te przepisy sprawią, że staniecie się bardziej pewni siebie w kuchni, stworzycie niesamowite dania dla siebie i swoich bliskich. Moją wizją jest, by ten ebook nie był zwykłą, kolejną książką kulinarną. Chciałabym stworzyć wokół niego pewną społeczność. Społeczność, w której możemy dzielić się naszą wiedzą, edukować i

**Mam nadzieję,
że pokochacie
balijską kuchnię tak
samo jak ja,
a dzięki przepisom
w tej książce uda mi
się choć na chwilę
przenieść Was
do tego magicznego
miejsca.**



inspirować nawzajem do życia bardziej świadomie i spokojnie nie tylko dzięki jedzeniu, ale także naszym doświadczeniom, działaniom i decyzjom, które podejmujemy. Chciałbym zgromadzić tutaj osoby, które zafascynują się gotowaniem, układaniem owoców czy warzyw jako formą medytacji, wyciszenia swoich myśli, a nie tylko szybkiego zjedzenia posiłku. Pamiętajcie, że kiedy przenosimy uwagę na jedzenie poprzez dotyk nasz umysł odpoczywa od natłoku spraw i myśli.

Chciałabym, żebyście wiedzieli, że dla mnie samej ten ebook był pewną formą terapii. Po wielu miesiącach ciężkich chwil, przyleciałam na Bali, na początku na 3 tygodnie, a jak już wiecie, zostałam prawie pół roku. Przygotowując te przepisy mogłam poświęcić chwilę dla siebie, na fizyczne odejście od mojej codziennej pracy, od tego co robiłam wcześniej w Warszawie. Ten czas ze sobą, w spokoju i skupieniu, uwolnił we mnie wiele rzeczy, które mi nie służyły, nie dawały radości, a których nie umiałam wcześniej przepracować i zostawić. Ten czas pozwolił mi zastanowić się nad wszystkimi moimi doświadczeniami i podróżami z ostatnich lat, podczas, których przeżyłam naprawdę bardzo wiele i bardzo wiele się nauczyłam. Dzięki temu udało mi się stworzyć tego ebooka pełnego historii i przepisów na najlepsze balijskie potrawy, którymi chciałabym się teraz z Wami podzielić. Moim marzeniem jest to, by częśćka Bali znalazła się w Waszym domu i na Waszych talerzach. Marzenia trzeba sobie bardzo wyraźnie obrazować. Być może to właśnie będzie pierwszy Wasz krok do wizualizacji tego, że kiedyś przetestujecie te potrawy tu na miejscu? Mam nadzieję, że pokochacie te dania tak samo bardzo jak ja je pokochałam.

Oczywiście, że tworząc tego ebooka, czułam przez moment strach, czy spotka się z dobrym przyjęciem, czy będziecie nim zainteresowani, przecież na rynku jest już tyle kulinarnych pozycji. Ale od razu rozproszyłam te myśli, wiedząc, że przez ostatnie lata stworzyłam tutaj tak dużą, zaangażowaną społeczność, która na każdym kroku mi kibicuje. Jestem przekonana, że wybieriecie ten produkt, nie tylko ze względu na jego wartość kulinarną, ale również dlatego, że jest wyjątkowy bo stworzony z miłością przeze mnie. To było moje narzędzie do uzyskania spokoju i moja forma terapii. Jestem przekonana, że jeśli tylko się w to wczujecie, może w pewien sposób stać się tym samym dla Was. Społeczność, która śledzi moje treści, podróże, ale też podziela wartości, którymi się kieruje w życiu i która przede wszystkim widziała, jak kojący wpływ miała na mnie ta forma medytacji - obecność poprzez gotowanie.

**Negatywne myśli to nie
przeszkody, to wskazówki
nad czym masz pracować.**



Gotowanie & MINDFULNESS

Teraz kilka słów o gotowaniu i świadomej uważności, czyli gotowanie, a mindfulness.

Zanim zaczniemy gotować chciałabym podzielić się z Wami kilkoma krótkimi i prostymi, ale bardzo wartościowymi afirmacjami, o których warto pamiętać każdego dnia. Jeśli ktokolwiek zapytałby mnie o kilka „złoty rad”, rad które dałabym „nastoletniej Ani”, dotyczących tego jak prowadzić życie o jakim marzę, jak czerpać z niego lekcje i uczyć się czytać znaki, które nam pokazuje, jak osiągnąć sukces, to powiedziałabym właśnie tych kilka zdań. Nie wiem czy Ty mnie o to zapytasz, ale zostawię je tu dla Ciebie, może kiedyś Ci się przydadzą. Dla mnie, te wydawałoby się bardzo proste rzeczy okazały się wyjątkowo pomocne i dzięki nim zmienił się na lepsze mój sposób postrzegania i kreowania rzeczywistości.

Na początek możesz powtarzać je sobie w myślach, a z czasem zacznij mówić je głośno przed rozpoczęciem gotowania każdego z tych przepisów. Pamiętaj, aby było to dla Ciebie naturalne, nie śpiesz się, jeśli nie czujesz się na siłach, by powtarzać je przed, spróbuj zrobić to po przygotowaniu posiłku. Jestem pewna, że Twoja satysfakcja i duma z przygotowania dania, doda Ci pewności siebie i uwierzysz w słowa, które wypowiadasz jak nigdy wcześniej. Ja w nie uwierzyłam.

- Pamiętaj, że wszystkie sytuacje i zdarzenia w Twoim życiu, nawet te przykre, to prezenty od życia. To lekcje. Weź je do siebie i wykorzystuj jako naukę.
- Negatywne myśli to nie przeszkody, to wskazówki nad czym masz pracować.
- Ufaj ludziom, pod warunkiem, że nie dali Ci powodu żeby było inaczej. Wiedz, że na Twojej drodze pojawią się tacy, którzy zmienią Twoje życie na zawsze. Szukaj takich osób i otaczaj się nimi. Nie przywiązuj się do ludzi, tylko ze względu na to, że znasz ich od lat, że szkoda by było takiej znajomości. Jeśli czujesz, że takie znajomość Ci nie służą i nie dają radości, zakończ je.

- Uwierz w karmę i teorie przyciągania. Ile dajesz tyle dostajesz, albo nawet dużo więcej. Dawanie innym jest naprawdę najczystsza formą szczęścia. Upewnij się jednak wcześniej, że jest to dawanie pozbawione oczekiwań wdzięczności.
- Uwierz w moc swoich wszystkich myśli. To myśli kreują Twój świat i Twoją rzeczywistość. Bądź świadomy/a swojej energii. Energii, którą dajesz innym poprzez swoje myśli, słowa i czyny.
- Życie jest jak echo, co wysyłasz - wraca. Co siejesz - zbierasz. Co dajesz - otrzymujesz. To co widzisz w innych, istnieje w Tobie.
- Kiedy przekształcasz negatywne myśli w pozytywne, mimo trudu, okoliczności, silnego oporu, to wiedz, że postępujesz dla siebie najlepiej jak tylko możesz. Ty podejmujesz decyzje. Masz wybór. Możesz myśleć negatywnie lub pozytywnie. Pozytywne myślenie zmieni Twoje życie na piękniejsze, ale wymaga codziennej pracy.
- Każdego dnia kreuję życie o jakim marzę. Odnajduję w sobie moc, dzięki której mogę kreować, siłą by działać i tworzyć. Nie boję się pragnąć i być w miejscu, w którym chce być. Idę, działam i sięgam najdalej jak tylko potrafię, ponieważ mogę, potrafię i w pełni na to zasługuję.
- Świadomie wybieram myśli o radości, miłości, zdrowiu i harmonii. Przepętnia mnie spokój. Działam, tworzę i kreuję wolną od lęku rzeczywistość.
- Produkuję najpiękniejsze przekonania o samej sobie i mówię do siebie codziennie dużo dobrych słów.
- Jestem szczęśliwa, pełna radości i miłości. Nikomu i niczemu nic nie muszę udowadniać. Ponieważ jestem najlepszą wersją siebie. Nikt i nic mi nie zagraża, ponieważ kocham, szanuje i akceptuje siebie i wiem, że zasługuję na wszystko czego pragnę.*

Twój umysł, Twoja podświadomość, zawsze będzie wierzyć we wszystko co mu powiesz. Nakarm go wiarą, nakarm go prawdą, nakarm go miłością i... pysznym posiłkiem, w którego przygotowanie włożysz swoje serce.

Teraz możesz przenieść odrobinę Bali do Twojego domu, na Twój talerz, niezależnie od tego gdzie jesteś! Znajdziesz tu ok 40 przepisów, które znalazłam na tej cudownej wyspie odwiedzając moje ulubione balijskie restauracje lub poznając je goszcząc u lokalnych ludzi.

Dziękuję, że umieszczając zdjęcia moich potraw i dzieląc się nimi ze swoją społecznością jesteś częścią mojej historii.

Pamiętaj, żebyś mogła zobaczyć jak wyszła Ci potrawa otaguj swoje zdjęcie #BaliCookBook @whatannawears @balicookbook

* Jeśli chcecie poznać więcej afirmacji zapraszam Was na [profil Ani Omcreate](#).

**A teraz pomyśl sobie:
co z energią, którą
dajesz sobie, swojemu
ciału? Twoje ciało
tworzy ją w oparciu o
pożywienie, które mu
dostarczasz. Dodawaj
mu energii, odżywiaj
je, kochaj je takim
jakie jest, ceń je.**



BY ANNA SKURA

Bali

NA TWOIM
TALERZU

ZDJĘCIA: ANNA SKURA

OPRAWA GRAFICZNA: AleksandraOska.com

WYDAWCA: WAW PROJECT ANNA SKURA

ISBN: 978-83-956148-2-8

WARSZAWA, 2021

WHATANNAWEARS

by Anna Skura