

КОНСТРУКТОР ПИТАНИЯ ПРИ ДИАБЕТЕ



Я ПРИГОТОВИЛА ЭТОТ СБОРНИК ДЛЯ ВАС, ЧТОБЫ
ВЫ НЕ БЕСПОКОИЛИСЬ О ТОМ, КАК ВЫЖИТЬ БЕЗ
ПРИВЫЧНОЙ ЕДЫ, А СОСРЕДОТОЧИЛИСЬ НА ТОМ,
КАК СДЕЛАТЬ ПОЛЕЗНОЕ, ВКУСНЫМ!
КАК НАУЧИТЬСЯ ЕСТЬ МЕНЬШЕ, НО ЛУЧШЕ!

С ЛЮБОВЬЮ,
АВТОР СБОРНИКА, НАТУРОПАТ,
Д-Р (PH.D) ЮЛИЯ РЕЗНИКОВА



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОНСТРУКТОРЕ:

БЛЮДА, ПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ
ЗАВТРАКА ОБЕДА УЖИНА



ЗАПЕКАНКА С БРОККОЛИ И ЛУКОМ ПОРЕЕМ

Ингредиенты

Для теста

- 1 стакан миндальной муки
- 1 стакан кокосовой муки
- 1 чайная ложка морской или гималайской соли
- 2 столовые ложки рисового или кокосового масла
- 4 столовые ложки соевого или кокосового молока

Для начинки

- 1 столовая ложка кокосового масла
- 1 мелко нарезанный лук порей
- 1 стакан нарезанной брокколи
- 1 стакан миндальной муки
- 2 столовые ложки кузу
- 1 чайная ложка соли
- Лимонный сок по вкусу
- ½ стакана соевого или кокосового молока

Для верха запеканки

- 1 ½ стакана нарезанной брокколи
- 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука
- ½ стакана мелко нарезанного лука – порея

Способ приготовления

Нагрейте духовку до 230-240 гр. Смажьте посуду для запекания кокосовым маслом. В большой миске смешайте все ингредиенты теста и распределите его рукой в посуде для запекания. Сделайте так, чтобы было закрыто дно и бортики. Приготовьте начинку: растворите кузу в растительном молоке и добавьте все ингредиенты начинки, перемешайте до получения однородной массы. Выложите на тесто, разровняйте ложкой. Посыпьте все смесью для верха и выпекайте 30- 40 мин до готовности. Остудите перед подачей.

МИНИ ФРИТТАТЫ

Ингредиенты

- 100 г листьев шпината
- 3 яйца
- 200 г мягкого тофу (соевый сыр без молочных продуктов)
- Небольшой пучок зеленого лука
- Несколько веточек укропа
- Щепотка мускатного ореха
- Лимон сок, соль, перец по вкусу



Способ приготовления

Шпинат опустите в кипяток и откиньте на сито через пару минут. Отожмите излишки воды и мелко нарежьте. Яйцо взбейте с солью, перцем и мускатным орехом до пышной массы. Тофу заправьте по вкусу лимоном и специями. Соедините все ингредиенты и тщательно перемешайте. Разложите получившуюся массу по небольшим формочкам для маффинов. Предварительно смажьте формочки растительным маслом. Запекайте в духовке при 180 градусах около 20 мин. Остудить и подавать.

ПАШТЕТ ИЗ ПРОРОЩЕННЫХ БОБОВ С ВАРИАНТОМ "ВМЕСТО ХЛЕБА"

Ингредиенты

- 1 стакан пророщенных бобов
- 1/2 стакана грецких орехов
- морковь
- 1 луковица
- соль, куркума и зелень – по вкусу.



Способ приготовления

Пророщенные бобы готовим на пару до готовности. Морковь натираем на терке, тушим на сковороде с луком и специями с небольшим количеством воды или овощного бульона. Бобы, морковь, орехи и зелень кладем в блендер и взбиваем до однородной массы. В остывший паштет можно добавить оливковое масло, зелень, соль по вкусу.



Макробиотическая лечебная каша из цельных зерен риса, пшена, киноа, кунжута и тыквенных семечек (с водорослями или без них) на воде или растительном молоке с ягодами/фруктами или специями.

Способ приготовления

2 столовые ложки с верхом каши кокко + 1 стакан воды или растительного молока + щепотка соли. Варить, помешивая, несколько минут, до желаемой густоты. Добавить ягоды, фрукты, специи по желанию.

ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ + ОВОЩНОЙ САЛАТ



Способ приготовления

Примерно стакан листьев шпината (можно заменить на другие листовые овощи), добавить 1-2 яйца. Или 1 яйцо + 2 белка, щепотка соли, перца и сухие специи по вкусу - сложить в чашу блендера и взбить в однородную массу. Вылить в форму для запекания, смазанную растительным маслом и запечь до готовности. Альтернативный вариант - приготовить на сковороде слегка смазанной растительным маслом.

КОТЛЕТЫ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ + ТУШЕНАЯ БРОККОЛИ И КАПУСТА КАЛЕ (РЕЦЕПТ НИЖЕ)



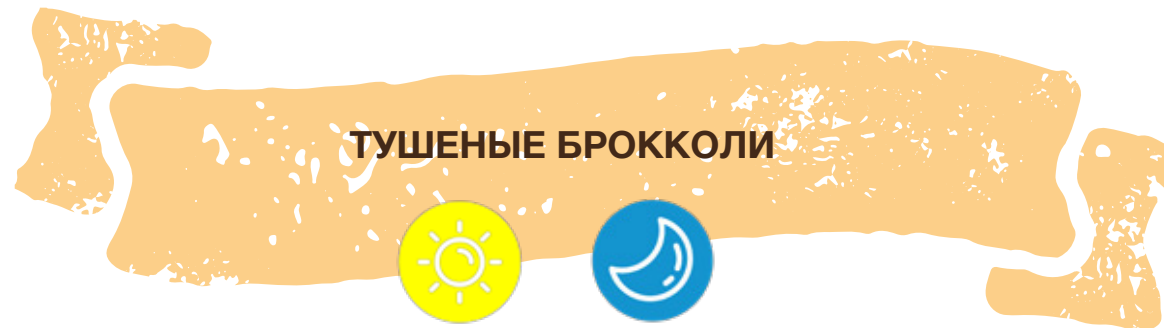
Ингредиенты

- 750 г филе красной рыбы (саламон/лосось)
- 4 стебля зеленого лука
- 20 г свежего корня имбиря
- 3 зубчика чеснока
- 20 г кинзы
- Щепотка кайенского перца
- 3 столовые ложки соевого соуса
- Цедра 1 лимона

- 3 столовые ложки кокосового крема
- 1 яйцо
- Соль по вкусу

Способ приготовления

Соединить все, кроме рыбы, и перекрутить в фуд процессоре (кухонном комбайне) до однородной массы. Добавить рыбу и приготовить фарш. Сформировать котлетки. Выложить на противень, покрытый смазанной растительным маслом бумагой для запекания. Поставить в духовку при температуре 180 градусов на 25-30 минут. Запекать до готовности.



Ингредиенты

- 100 г капусты кале
- 2 ст ложки кедровых орешков
- 3 ст ложки оливкового масла
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1/2 чайной ложки острого перца чили
- 1 столовая ложка каперсов
- упаковка брокколи или поделенная на соцветия головка брокколи

Способ приготовления

Капусту кале отделить от плотных стеблей, сложить в миску и залить горячей водой. Дать постоять пока она не станет мягкой. Разогреть оливковое масло на сковороде и потушить чеснок, чили и каперсы. Добавить брокколи, кале и немного воды. Тушить до готовности. Добавить соль по вкусу и посыпать кедровыми орешками.

ОВОЩИ С КРАСНОЙ ПАСТОЙ КАРРИ

Ингредиенты

- 2 фиолетовые луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 1 чайная ложка натертого свежего корня имбиря
- 200 г тыквы Хоккайдо (можно заменить другим видом тыквы)
- 1 красный болгарский перец
- 10 помидорок черри
- 1 средний батат
- 2 столовые ложки масла виноградных косточек
- 1 столовая ложка пасты карри
- 500 мл кокосового молока
- 0,5 стакана нарезанных листьев мяты
- 0,5 стакана нарезанных листьев базилика
- 0,5 стакана орехов кешью
- 1 упаковка (100 - 150 г) стручкового гороха
- сок 1 лайма
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления

Фиолетовый лук нарезать, чеснок измельчить, натереть имбирь. В глубокой кастрюле нагреть масло виноградных косточек, всыпать лук, чеснок и имбирь и тушить до прозрачности. Батат очистить и нарезать кубиками. Тыкву нарезать прямо с кожурой, перец крупно нарезать. Добавить все эти ингредиенты в кастрюлю, посолить. Тушить минут 10, помешивая. Добавить пасту карри и все тщательно перемешать. Потушить еще 5 минут. Влить кокосовое молоко. Помидоры черри разрезать пополам, в стручковом горохе убрать грубую часть и разрезать пополам. Добавить к остальным овощам. Всыпать орехи и выжать сок лайма. Посолить и тушить все вместе до готовности овощей. Посыпать зеленью и полить соком лайма.

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С ГРЕЧНЕВЫМ ХЛЕБОМ



Ингредиенты

- 1 стакан красной чечевицы
- 3 больших спелых помидора
- 1 лук порей
- ½ стакана кокосового крема
- 2 зубчика чеснока
- 1 стакан измельченной кинзы
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка кленового сиропа (или 1 пакетик стевии)
- Тмин, куркума, шафран, соль по вкусу
- 0,5 - 1 чайная ложка пасты карри (в зависимости от желаемой остроты)

Способ приготовления

Помидоры очистить от кожуры и нарезать кубиками. Светлую часть лука порей порезать кольцами. Специи высыпать в нагретую кастрюлю и помешивать 20-30 секунд. Добавить 2 столовые ложки оливкового масла и нарезанный лук. Тушить на медленном огне до мягкости лука.

Добавить помидоры, чеснок, кленовый сироп и пасту карри. Все перемешать. Потушить вместе еще 5 минут. Затем всыпать чечевицу и залить горячей водой и кокосовым кремом до желаемой густоты. Проверить достаточно ли специй и варить до готовности чечевицы. В готовый суп добавьте кинзу.

ПШЕНО С ОВОЩАМИ



Ингредиенты

- 1 стакан пшена (предварительно прокаленного и промытого)
- 2 стакана воды
- 2 средние моркови
- 1 лук порей
- 1 кабачок
- 1 стакан зеленого горошка
- 1 стакан мелко нарубленной зелени
- 1 столовая ложка рисового масла
- Специи по вкусу

Способ приготовления

Пшено залить водой, накрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности.

В глубокой сковороде нагреть масло, лук порей нарезать и слегка потушить в масле, добавить натертые на крупной терке морковь и кабачок, затем - горошек и специи.

Тушить до готовности овощей. Присоединить пшено и зелень. Накрыть крышкой и дать настояться.

СУП С ТЫКВОЙ, ГРИБАМИ И КАШТАНАМИ



Ингредиенты

- 2-3 столовые ложки качественного растительного масла
- 2 мелко нарезанные большие луковицы
- Лук порей – 1 шт
- Зеленый лук
- 3 измельченных зубчика чеснока
- 200 г тыквы, нарезанной на мелкие кубики
- 1 упаковка нарезанных грибов портобелло или лесных грибов
- 1 мелко нарезанного корня сельдерея
- 2-3 стебля сельдерея мелко нарезанные
- 200 г готовых каштанов, порезанных на кубики
- Стакан мелко нарезанного укропа
- 6 стаканов кипятка или овощного бульона
- 2-3 кусочка корня куркумы
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления

В кастрюле на растительном масле тушим все виды лука до прозрачности. Добавляем чеснок и тушим вместе еще минуту. Добавляем корень сельдерея, стебли и **долорит** тушим еще пару минут. Добавляем грибы и каштаны и тушим еще 4-5 мин помешивая. Добавляем воду или овощной бульон. Затем корень куркумы, соль и перец. Доводим до кипения, а затем варим 40 мин на небольшом огне. Перед окончанием варки доводим до вкуса.

КОТЛЕТЫ ИЗ КИНОА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты

- 1 стакан красной киноа
- 1,5 стакана воды для варки киноа
- 3 мелко натертые средние моркови
- 150 г натертой тыквы
- 1 мелко нарезанная фиолетовая луковица средних размеров
- ½ стакана мелко нарезанных листьев петрушки
- ½ стакана мелко нарезанной кинзы
- ½ стакана безглютеновых хлебных крошек
- 2 столовые ложки качественного растительного масла
- 4 яйца
- 1 чайная ложка соли (без верха)
- ¼ чайной ложки черного перца
- 1 чайная ложка паприки
- ½ чайной ложки куркумы

Способ приготовления

Красное киноа отварить в воде. Выключить газ и дать настояться 30 мин, не снимая крышку. Затем вынуть из кастрюли и остудить. Соединить киноа со всеми остальными ингредиентами.

Сделать котлетки и выложить в огнеупорную посуду на бумагу для выпекания.

Выпекать в заранее нагретой духовке до температуры 180 градусов примерно 30 минут.

КЕКСЫ ИЗ МИНДАЛЬНОЙ МУКИ С ОВОЩАМИ (САЛАТ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ)



Ингредиенты

- 2 цукини/кабачка небольшого размера
- стакан миндальной муки
- 3 средних куриных яйца
- 0,5 чайной ложки соли
- 1 чайная ложка пекарского порошка без алюминия (необязательно)
- специи по вкусу (карри/куркума/корица/мускатный орех)

Способ приготовления

Цукини натереть на тёрке и отжать большую часть влаги.
Переложить все ингредиенты в чашу кухонного комбайна, посолить,
добавить специи и тщательно перемешать.

В силиконовые формочки вставить бумажные капсулы и разлить тесто, оставив 1-2см (при выпекании они поднимутся). Поставить в разогретую духовку до 175С на 30-45 мин (чуть больше при необходимости). Достать противень с маффинами и вытащить их из силиконовых формочек. Подавать охлаждёнными.
Можно хранить в холодильнике несколько дней без потери качества.

САЛАТ ИЗ КИНОА С БАТАТОМ, ОРЕХАМИ И СУШЕНОЙ КЛЮКВОЙ

Ингредиенты

- 1 стакан киноа
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 2 стакана воды
- 1 батат
- соль, перец
- 0.5 стакана крупно нарезанных грецких орехов
- 1 стакан измельченной зелени (укроп, петрушка, мята, кинза)
- сок 1 лимона

Способ приготовления

Киноа залить водой и оставить на несколько часов. Вылить воду, промыть.

Разогреть кунжутное масло и слегка обжарить киноа, добавить воды, соль и варить на среднем огне под крышкой минут 20, пока не выпарится вся жидкость.

Не открывать крышку сразу, а дать настояться еще минут 10. Нагреть духовку заранее на 180 градусов. Выложить в огнеупорную посуду мелко нарезанный батат, посыпать солью, перцем и полить оливковым маслом и запекать 20 минут пока батат не станет мягким. Когда он остынет, добавить к киноа.

Соединить с остальными ингредиентами и заправить по вкусу солью, лимонным соком, перцем и паприкой.

САЛАТ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ + ОТВАРНАЯ ГРЕЧКА



Ингредиенты

- 2 чашки белой отварной фасоли
- 3 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 1/2 стакана очищенных грецких орехов
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить на несколько часов и затем отварить.

Лук мелко нарезать и потушить в растительном масле, добавить чеснок и еще немного потушить. Соединить все ингредиенты салата. Соль и перец - по вкусу.

РЫБНОЕ ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ ИЛИ НА ПАРУ С ОВОЩАМИ (ЛЮБАЯ РЫБА, ОВОЩИ НЕКРАХМАЛИСТЫЕ)



Рыбное филе выложить в огнеупорную посуду. Посыпать солью и специями и запечь в духовке до готовности. Овощи можно запечь вместе с рыбой или приготовить на пару. Подойдут, например, все виды капусты, кабачки, бок - чой, репа

РИЗОТТО ИЗ СПЕЛЬТЫ С ГРИБАМИ



Ингредиенты

- 1 стакан цельной крупы спельты
- 600 г смеси из разных грибов (лесные, эноки, белые, шиитаки)
- 2 луковицы
- 1 столовая ложка рисового масла
- 4-5 зубчиков чеснока
- 1 стакан кокосового крема (можно заменить любым растительным молоком)
- ¼ стакана предварительно замоченных и слегка прокаленных лесных орехов
- Соль, перец по вкусу
- Шафран – 4-6 ресничек
- 2 столовые ложки гомасио

Способ приготовления

Спельту, грибы шиитаке (3-4 штуки) и лесные орехи залейте водой комнатной температуры на ночь. Промойте спельту и варите в большом количестве воды 30 мин. Слейте воду и остудите. Реснички шафрана залейте ¼ стакана горячей воды. В кастрюле нагрейте масло, потушите до прозрачности лук и чеснок, добавьте нарезанные грибы, соль, перец, специи и потушите.

Когда грибы будут готовы добавьте отварную спельту и перемешайте. Залейте кокосовым кремом, добавьте шафран, перемешайте и варите пока не выкипит вся жидкость. В готовое ризотто добавьте орехи и гомасио (сухая приправа из смеси кунжута и соли).



ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ КИНОА И ГРИБАМИ

Ингредиенты

- 6 сладких перцев
- 1 стакан киноа
- 2 столовые ложки растительного масла холодного отжима
- 2 большие луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 600 г лесных грибов
- 1 стакан нарезанной петрушки

Способ приготовления

Разрежьте перцы пополам, прорезая плодоножку. Удалите семена и перегородки. Смажьте внутри маслом (кисточкой) уложите в противень и положите в разогретую до 220 гр духовку на 10 минут открытой стороной вверх. В 1,5 стакана кипящей воды всыпьте 1 стакан киноа, слегка посолите и варите на медленном огне пока не выкипит вся жидкость.

Нарежьте средними кубиками грибы и быстро обжарьте в небольшом количестве масла. Мелко нарежьте лук и чеснок и потушите до мягкости. Смешайте грибы, лук, чеснок, киноа и петрушку, посолите и поперчите. Начините этой смесью подпеченные перцы и поставьте в духовку на 15 мин при 180 градусах. Полейте соусом из тхины или тыквенной пасты.



ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты

- 400 г крупы зеленой гречки
- 800 мл воды для замачивания и примерно 250 мл для перемалывания (гречка должна быть покрыта водой)
- ½ чайной ложки соли
- 1 ч. л. пекарского порошка без алюминия
- 1 ст. л. семян льна или чиа
- 2 ст л. псиллиум
- 1 ч. л. Смеси сухих трав (орегано/базилик/кореандр)
- 2 ст л. Гомасио: 1 в тесто и 1 посыпать сверху
- 1 ч.л. кокосового масла для смазывания формы

Способ приготовления

Залейте гречку водой на 6-7 часов (можно на ночь).

Слейте воду, промойте гречку и переложите в блендер или кухонный комбайн, добавьте воды так, чтобы покрыть гречку и туда же сложите все остальные ингредиенты.

Только половину гомасио оставьте для посыпки. Измельчите до получения однородной массы.

Переложите в миску, накройте полотенцем и оставьте в тепле на 2-6 ч.

Смажьте форму для хлеба кокосовым маслом. Выложите тесто. Сверху посыпьте гомасио.

Поставьте в разогретую до 200 гр духовку и выпекайте 60-80 мин.

Готовый хлеб полностью остудите и только потом тонко нарежьте.

Рекомендую нарезанный хлеб порционно хранить в морозилке и разогревать в тостере перед едой.



БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ БУЛОЧКИ



Ингредиенты

- 1 кабачок/цуккини среднего размера
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 2 столовые ложки рисового масла/кокосового/ масла виноградных косточек
- 90 г миндальной муки
- 4 столовые ложки псиллиума (клетчатка из шелухи семян подорожника)
- 1 чайная ложка пекарского порошка без алюминия
- ¼ чайной ложки соли

Способ приготовления

Кабачок или цуккини натрите на мелкой терке, посолите и оставьте на 30 мин, отожмите сок. Добавьте масло и лимонный сок. Сухие ингредиенты смешайте отдельно и потом соедините все вместе и сделайте тесто. Если оно слишком рассыпчатое – добавьте немного воды, а если слишком жидкое – немного псиллиума.

Сформируйте шарики диаметром примерно 2,5-3 см и выложите их на бумагу для запекания. Поставьте в духовку и выпекайте 45 мин при температуре 170 градусов.

МИНДАЛЬНЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты

- 200 г миндальной муки
- щепотка соли
- 200 г грушевого пюре (можно купить готовое или измельчить груши в фуд процессоре/кухонном комбайне)
- 5 столовых ложек масла виноградных косточек
- 1 чайная ложка соды

Способ приготовления

Разогрейте духовку до 180 градусов. Сначала взбейте венчиком все ингредиенты, кроме миндальной муки. Добавьте миндальную муку и мешайте до однородности. Смажьте оливковым маслом дно формы и посыпьте миндальной мукой. Выложите массу в форму и разровняйте. Выпекайте 30 мин.

ПАШТЕТ ИЗ КЕШЬЮ С КОЛЬРАБИ, МОРКОВЬЮ И ОГУРЦАМИ

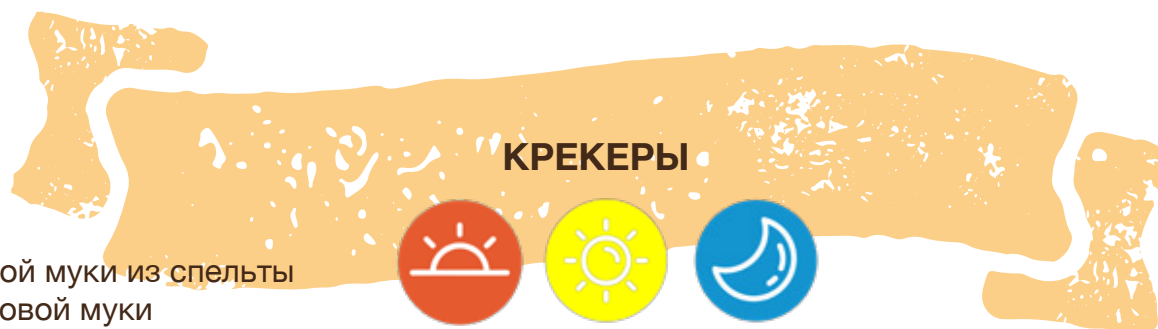
Ингредиенты

- 1/2 стакана сырых орехов кешью
- 1 столовая ложка оливкового или масла виноградных косточек
- 2 зубчика чеснока
- Соль и перец по вкусу
- 4 средних кабачка

Способ приготовления

Орехи кешью залить на ночь водой комнатной температуры.

Нагреть духовку до 180 градусов. Соединить в небольшой посуде масло, измельченный чеснок, перец и соль. Кабачки разрезать на продольные полоски и смазать полученной смесью. Запекать 25-30 мин до золотистого цвета. Остудить. В мощном блендере смешать все ингредиенты. Добавить специи по вкусу. Подается вместе с кольраби, морковью и огурцами



Ингредиенты

- 1 стакан цельной муки из спельты
- 1 стакан хумусовой муки
- ¼ стакана подсолнечных семечек
- ¼ стакана гомасио
- 1 чайная ложка семян тмина или укропа
- 1 чайная ложка семян кинзы
- ¼ стакана растительного масла холодного отжима
- ½ стакана воды
- ¼ чайной ложки порошка для выпекания

Способ приготовления

Нагреть духовку на 180 градусов. Смешать все ингредиенты и замесить тесто. Выложить на бумагу для выпекания. Сверху накрыть вторым листом бумаги для выпекания и раскатать как можно более тонкое тесто. Снять верхний лист, посыпать слегка крупной солью и поставить в духовку на 10-15 мин при 180 градусов. Оставить потом еще на 5-10 мин в духовке на 120-140 градусов.

ЗЕЛЕНЬЙ САЛАТ С ГОМАСИО

Ингредиенты

- 3 огурца
- 3 зубчика чеснока
- 2 см свежего корня имбиря
- 3 чайные ложки гомасио
- 1 чайные ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка ложка качественного растительного масла
- 2 небольших пучка или один большой китайской капусты
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления

Тонко нашинкуйте китайскую капусту и слегка посолите. Огурцы разрежьте пополам и удалите семена. Нарежьте полосками. Очистите и измельчите чеснок, натрите имбирь. Соедините все ингредиенты салата, перемешайте и поставьте на час в холодильник, чтобы он настоялся.

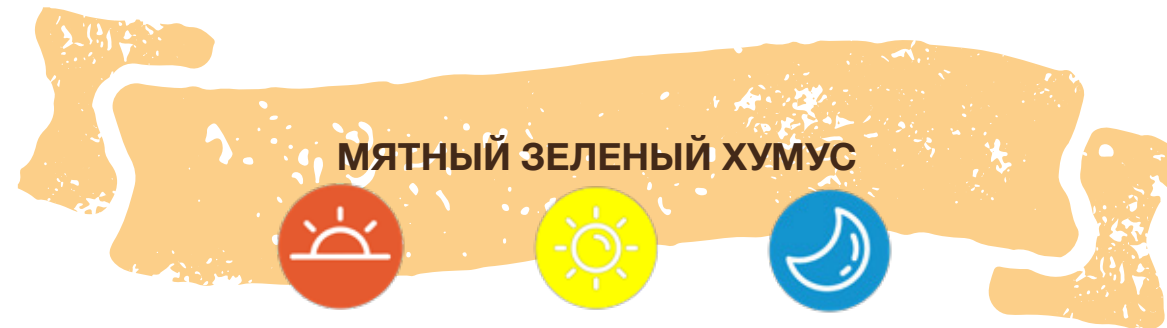
ГРИБЫ С КАБАЧКАМИ

Ингредиенты

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 большая луковица
- 2 измельченных зубчика чеснока
- Грибы 2-3 упаковки
- 2 кабачка, нарезанных полукольцами
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1/2 чайной ложки свежего корня имбиря

Способ приготовления

В оливковом масле обжариваем лук до золотистого цвета и добавляем чеснок. Пассируем еще пару минут. Кабачки разрезать пополам, вынуть семечки ложкой и нарезать их полукольцами. К луку добавляем нарезанные кабачки и грибы. Тушим все вместе 5 минут. Добавляем имбирь, соевый соус и специи по вкусу и тушим на маленьком огне еще 5 минут.



Ингредиенты

- 30 г мяты
- 15 гр петрушки
- 1 зубчик чеснока
- ½ лимона
- 425 гр отварного хумуса
- 100 гр замороженного горошка
- 1 столовая ложка тхины
- ½ чайной ложки куркумы
- 1/4 чайной ложки соли
- 2 чайные ложки холодной воды
- 2-3 чайные ложки гомасио

Способ приготовления

Сложить все ингредиенты в чашу блендера и перемешать. Посыпать гомасио. Подавать с овощами.



БЛЮДО ИЗ 3-Х ВИДОВ БОБОВ

Ингредиенты

- 200 г отварных черных или красных бобов
- 200 г отварной белой фасоли
- 200 г готовых бобов адзуки
- 4 зубчика чеснока
- 1 большой зеленый (или другой) перец
- 1 средний красный лук
- 3 чайные ложки порошка какао
- 1½ чайные ложки порошка куркумы
- 1½ чайные ложки копченной паприки
- 1 чайная ложка орегано
- 1 лавровый лист
- 800 г мелко нарезанных помидоров
- 250 мл воды
- 100 г кокосового крема
- Соль, перец по вкусу
- кинза, зеленый лук и апельсиновая цедра для украшения

Способ приготовления

Мелко нарежьте лук, чеснок и зеленый перец. Сложите в кастрюлю все ингредиенты и варите на медленном огне под крышкой около часа. Добавьте специи по вкусу и для украшения кинзу, лук и цедру.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ В ПРОВАНСКОМ СТИЛЕ



Ингредиенты

- 3 средних баклажана
- 3 средних кабачка
- 6 средних помидоров
- 3 зубчика чеснока
- 4 веточки тимьяна
- Качественное растительное масло холодного отжима
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления

Разогрейте духовку до 180 градусов.

Нарежьте баклажаны, кабачки и помидоры кружками одинаковой толщины, примерно 1 см. Баклажаны и кабачки посолите и поперчите, а помидоры только поперчите.

Измельчите чеснок, листочки тимьяна измельчите и смешайте с чесноком.

Посыпьте получившейся смесью овощи. Смажьте маслом глубокую форму для запекания. Выложите овощи рядами, чередуя кружочки. Проверьте, достаточно ли соли и перца, полейте растительным маслом и запекайте в духовке до мягкости овощей примерно 40 минут. Подавайте горячими или холодными.

ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ПЕЧЕННЫМ ЧЕСНОКОМ



Ингредиенты

- 1 головка цветной капусты
- 5-6 зубчиков чеснока
- 1 стакан кокосового крема
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления

Запеките головку чеснока целиком в духовке. Не надо делать это специально.

Когда у вас что – то стоит в духовке, положите пару головок и запекайте при 200-220 градусов 30-40 минут.

Затем почистите его и храните в закрытой посуде в холодильнике.

Это вкусно как само по себе, так и в качестве дополнения к овощным блюдам.

Цветную капусту крупно нарежьте, сложите в кастрюлю и залейте кокосовым кремом, добавьте воды, чтобы вся капуста находилась внутри жидкости, посолите и варите до готовности.

Шумовкой достаньте капусту из воды, добавьте чеснок и погружным блендером превратите в пюре.

По необходимости добавляйте жидкость в которой она варилась.

Подавайте сразу после приготовления.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ТОПИНАМБУР С ЗЕЛЕНЬЮ



Ингредиенты

- Любая зелень для салата: листовой салат, бок-чой, руккола
- 500 -700 г топинамбура
- 1 столовая ложка масла грецкого ореха
- 1 чайная ложка рисового масла или масла виноградных косточек
- Цедра 1-го апельсина
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 3 зубчика чеснока
- 2 чайные ложки тыквенной пасты
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления

Топинамбур почистить и нарезать. Выложить в огнеупорную посуду, посолить, поперчить, смазать кисточкой рисовым маслом или маслом виноградных косточек. Поставить в духовку, нагретую до 200 градусов на 20-25 мин.

Приготовить соус из чеснока, тыквенной пасты, масла грецких орехов, цедры 1 апельсина и сока лимона. Соль, перец по вкусу. Выложить на тарелку зелень для салата, смазать заправкой и сверху добавить топинамбур.