

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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)
- ✓ красный болгарский перец
- ✓ 10 помидорок шерри
- ✓ 1 средний батат
- ✓ 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 - 150г) 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 почистить 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 шерри 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.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

МУСАКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Баклажаны можно заменить на кабачки, а йогурт козий на кокосовый

Ингредиенты:

- ✓ 1 большой баклажан
- ✓ 1 морковь
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 средних помидора
- ✓ 1 стебель сельдерея
- ✓ 2 зубика чеснока
- ✓ 0,5 стакана петрушки (не обязательно)
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1/3 стакана органического козьего йогурта
- ✓ 2 столовые ложки оливкового масла
(можно заменить рисовым или маслом виноградных косточек)



Способ приготовления:

Очищенные баклажаны нарежьте ломтиками, посолите и ставьте на 30 мин. Затем промойте их, обсушите в салфетке и слегка потушите с двух сторон в оливковом масле.

Морковь, сельдерей и лук нарежьте тонкими ломтиками и потушите 5 минут, добавьте нарезанные помидоры и потушите еще 3-4 минуты. Добавьте измельченный чеснок и зелень петрушки.

Слоями уложите в огнеупорную посуду: слой баклажанов, слой тушеных овощей и сверху снова слой тушеных овощей. Запекайте 15 минут в духовке при температуре 180 гр. Смешайте яйца с йогуртом и залейте этой смесью овощи. Поставьте в духовку еще на 10 мин.