

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 11 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ГУРМАНОВ ОТ ЛУЧШИХ ШЕФ – ПОВАРОВ ИЗРАИЛЯ

Переход на здоровое питание, хронические заболевания и даже диабет – это вовсе не повод становиться аскетом. Просто для того, чтобы при этом оставаться гурманом вам потребуется чуть больше любопытства и открытости к новым кулинарным решениям.

Вам понадобится чуть больше изобретательности и готовности к экспериментам. И тогда самые простые продукты заиграют совершенно новыми красками, и вы поразитесь богатству вкусовых ощущений.

Эту коллекцию рецептов я с большой любовью собирала последние годы выпытывая, выманивая и выкупая их у лучших шеф – поваров. Пользуйтесь на здоровье и никогда больше не говорите, что правильное питание — это скучно!



### ХРУСТЯЩИЕ ЧИПСЫ ИЗ КАПУСТЫ КАЛЕ С СОУСАМИ 1 БЛЮДО ИЗ 3 КОМПОНЕНТОВ / РЕЦЕПТОВ

Вот такие хрустящие чипсы в сочетании с предложенными соусами могут быть прекрасным перекусом.

А сами могут быть дополнением к любым овощам рыбе или злакам.

#### Рецепт №1: ХРУСТЯЩИЕ ЧИПСЫ ИЗ КАПУСТЫ КАЛЕ

##### Ингредиенты:

- ✓  300 г капусты кале
- ✓  30 г соуса сои с пониженным содержанием натрия
- ✓  4 зубчика чеснока
- ✓  20 г семечек подсолнуха
- ✓  20 г семян льна
- ✓  15 г рисового масла
- ✓  2 г острого сухого перца
- ✓  10 г сухого/свежего имбиря
- ✓  5 г семян кинзы

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## Способ приготовления:

Очистить листья капусты кале от стебля.

Прокрутить в блендере все ингредиенты, кроме капусты кале.

Обмазать листья кале, полученной смесью, выложить на пекарскую бумагу, одним слоем. Поставить запекать в разогретую духовку (120 градусов ) на 40 мин.

## **Рецепт №2: ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС ИЗ ОРЕХОВ КЕШЬЮ**

### Ингредиенты:

- ✓□ 150 г орехов кешью
- ✓□ 180 г воды
- ✓□ 150 г миндального/соевого молока
- ✓□ 3 зубчика чеснока
- ✓□ 3 г соли

### Способ приготовления:

Сложить все ингредиенты в кастрюлю, довести до кипения.

Варить с закрытой крышкой на маленьком огне примерно полчаса до мягкости кешью.

По желанию можно добавить еще чеснок и любые сухие специи по вкусу.

Остудить. Прокрутить в блендере до однородной массы

## **Рецепт №3: СОУС «VERDE» ИЗ ТОФУ**

### Ингредиенты:

- ✓□ 300 г тофу
- ✓□ 5 г листьев мяты
- ✓□ 15 г кинзы
- ✓□ 20 г петрушки
- ✓□ 20 г рукколы
- ✓□ 5 г соли
- ✓□ 50 г воды

### Способ приготовления:

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Все ингредиенты соединить в блендере.



## **ЛАВРАК НА ПАРУ С ГРИБНЫМ КРАМБЛЕМ, ЗЕЛЕНЫМИ ОВОЩАМИ И ГРИБНЫМ МИСО СУПОМ.**

**1 блюдо из 3 компонентов/рецептов**

Восхитительное ресторанное блюдо, в котором гармонично сочетаются разные текстуры и вкусы.

Можно подавать его в предложенном виде.

А можно есть отдельно суп и отдельно рыбу с овощами.

И, конечно, вместо лаврака можно использовать любую другую рыбу.

И овощи тоже на ваш выбор. А вот грибной крамбл (крошка) обязательно храните в холодильнике. Он сделает вкусной и необычной даже самый простой салат или гречневую кашу.

## **Рецепт №1: РЫБЫ И ОВОЩИ НА ПАРУ**

### Ингредиенты:

- ✓  1 филе лаврака, разрезать на 4 части
- ✓  Горсть зеленой стручковой фасоли разрезать пополам
- ✓  5 соцветий брокколи
- ✓  1 бок - чой разрезать вдоль на 4 части
- ✓  1 столовая ложка гомасио
- ✓  1 чайная ложка кунжутного масла
- ✓  1 чайная ложка оливкового масла

### Способ приготовления:

Поставить на огонь кастрюлю с водой, а сверху пароварку.

Уложить в пароварку стручковую фасоль и варить 3 мин.

Затем уложить в пароварку остальные овощи и рыбу и продолжить.

Варить еще 7 мин. Снять с огня и полить кунжутным и оливковым маслом

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## Составление блюда:

Посыпать гомасио и переложить овощи в глубокую тарелку.

Обвалить кусочки филе рыбы в грибном крамбле.

Выложить рыбу сверху овощей. На дно тарелки влить грибной отвар.

## **Рецепт №2: ГРИБНОЙ КРАМБЛ**

### Ингредиенты:

- ✓  5 г сухих грибов шиитаке
- ✓  5 г водорослей нори поломанных
- ✓  40 г сухого лука
- ✓  40 г хлебной крошки без глютена
- ✓  2 г соли

### Способ приготовления:

Все ингредиенты прокрутить в миксере до мелкой крошки.

Сложить в закрытую посуду.

## **Рецепт №3: ГРИБНОЙ СУП С МИСО**

### Ингредиенты:

- ✓  100 г лука нашинковать
- ✓  100 г моркови нарезать
- ✓  1 корень сельдерея кубиками
- ✓  20 г сухих грибов шиитаке
- ✓  5 г водорослей вакаме
- ✓  3 зубчика чеснока
- ✓  20 г свежего имбиря
- ✓  1 звездочка аниса
- ✓  1.5 литра воды
- ✓  60 мл соуса сои
- ✓  40 мл мисо
- ✓  20 г сока лайма

### Способ приготовления:

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

В кастрюлю сложить все ингредиенты, кроме сои, мисо и лайма.  
Доводим до кипения, уменьшаем огонь и варим в течение часа.  
Добавляем мисо, сою и лайм и снимаем с огня.  
Остужаем полчаса и процеживаем.



## **ФАРШИРОВАННЫЙ МАНГОЛЬД НА НЕЖНОМ ОРАНЖЕВОМ КРЕМЕ**

### **1 блюдо из 2х компонентов/рецептов**

Яркие краски и взрыв вкуса из самых простых продуктов.  
Весь секрет в сочетании.  
Само по себе пюре из батата – замечательное блюдо, которое обожают и дети и взрослые.

### **Рецепт №1: ФАРШИРОВАННЫЙ МАНГОЛЬД**

#### Ингредиенты:

- ✓  1 упаковка листьев мангольда
- ✓  250 г отварной гречки
- ✓  250 г отварной черной чечевицы
- ✓  2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука
- ✓  2 столовые ложки мелко нарезанной кинзы
- ✓  ½ красного острого перца
- ✓  50 г кедровых орешков
- ✓  100 г нарезанного на кубики тофу
- ✓  130 г цельной тхины
- ✓  3 чайные ложки лимонного сока
- ✓  100 г холодной воды
- ✓  50 г кале нарезанного и приготовленного на пару (можно заменить на шпинат)

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## Рецепт №2: КРЕМ ИЗ БАТААТА

### Ингредиенты:

- ✓  2 средних батата
- ✓  Сок ½ апельсина или грейпфрута
- ✓  1 зубчик чеснока
- ✓  3 столовые ложки оливкового масла
- ✓  Соль по вкусу

### Способ приготовления:

Вырезать стебель мангольда.

Листья опустить на 10 секунд в кипяток и переложить в воду со льдом.

Приготовить начинку. Для этого просто смешайте все ингредиенты и добавьте соль и перец по вкусу. Выложите листья мангольд на клейкий целлофан.

В центр положите начинку и заверните с помощью клейкого целлофана в шарики.

Поставьте их в холодильник на пару часов.

Приготовьте крем из батата. Для этого запеките бататы на соли.

Снимите кожуру и сложите в чашу блендера вместе с чесноком, апельсиновым соком, оливковым маслом и солью. Сделайте гладкое пюре и на него выложите фаршированные шарики мангольда уже без целлофана.



## Рецепт №1: РАВИОЛИ ИЗ СВЕКЛЫ

Невероятно эффектное блюдо.

Не огорчайтесь, если не найдете маленькие прищепки.

Хотя они есть в магазинах, где все для праздников и их можно заказать в интернете. Но если нет – просто положите на свекольные кружочки соус и сверху украсьте зеленью. Вместо свеклы можно использовать кольраби, а для контраста по цвету в начинку добавить 1 чайную ложку куркумы.

В рецепте используются пищевые дрожжи. Не путайте их с обычными дрожжами, которые применяют в выпечке. Я имею в виду дрожжевые хлопья (*nutritional yeast*).

Они неактивны и по вкусу напоминают сыр. Продаются в магазинах здорового питания.

### Ингредиенты:

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Нарезанная кружочками на мандолине свекла.

Для начинки смешать в блендере в однородную массу:

- ✓  1 стакан орехов кешью  
(предварительно замоченных на несколько часов или на ночь)
- ✓  2 столовые ложки лимонного сока
- ✓  ½ столовой ложки лимонной цедры
  
- ✓  1,5 столовые ложки пищевых дрожжей
- ✓  ½ чайной ложки соли

Для соуса смешать в блендере:

- ✓  1 сладкий красный перец
- ✓  1/3 стакана кедровых орехов (предварительно замочить на 2-4 часа)
- ✓  ½ чайной ложки лимонного сока
- ✓  ½ столовой ложки орехового масла
- ✓  ¼ чайной ложки соли

Способ приготовления:

В свеклу положить начинку и закрепить прищепкой сверху. Подавать с соусом.



## Рецепт №2: **ЯПОНСКИЙ САЛАТ "КАЙСО"**

Ингредиенты:

- ✓  1/2 упаковки водорослей Араме (25 г в сухом виде)
- ✓  1 стакан воды
- ✓  2 чайные ложки кузу
- ✓  2 столовые ложки саке
- ✓  2 столовые ложки соевого соуса
- ✓  1 столовая ложка кунжутного масла
- ✓  ломтики лимона
- ✓  1/4 красного острого перца
- ✓  Шиит – лук (ирит) для украшения
- ✓  3 чайные ложки гомасио
- ✓  1 столовая ложка лимонного сока
- ✓  перец, соль по необходимости



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## Способ приготовления:

Сухие водоросли араме залить водой на час. Затем поставить их варить на 5-7 минут.

В кипящую воду добавить 1 столовую ложку саке.

Вылить воду и переложить готовые водоросли в салатницу.

Приготовить маринад: в кастрюлю налить 1/2 стакана воды и довести до кипения.

Добавить соевый соус и растворенный в 1/2 стакане холодной воды кузу.

Варить, помешивая, до загустения. Снять с огня, добавить кунжутное масло, лимонный сок, 1 столовую ложку саке, перец и соль (если нужно).

Залить водоросли маринадом. Настаивать в холодильнике несколько часов (можно оставить на ночь). Перед подачей посыпать гомасио и мелко нарезанным шиит луком.



## **Рецепт №3: ТАИЛАНДСКИЙ СУП С КРАСНЫМ КАРРИ**

Огненное пряное блюдо.

При желании остроту можно уменьшить.

Для этого просто уберите пасту карри.

Обилие полезных специй и скорость приготовления делают такой суп желанным для думающей о здоровье и занятой хозяйки.

## Ингредиенты:

- ✓  банка кокосового молока (можно заменить миндальным)
- ✓  такое же количество воды
- ✓  1 столовая ложка натертого имбиря
- ✓  1 столовая ложка красной пасты карри
- ✓  Сок 1/2 лайма
- ✓  2 палочки свежего лемонграсс (можно сушеный)
- ✓  1 столовая ложка рыбного соуса
- ✓  200 г рыбы, птицы или тофу, нарезанных на кубики
- ✓  Измельченные листья базилика и кинзы
- ✓  По желанию: листья каффир лайм и корень галангал



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## Способ приготовления:

Все ингредиенты, кроме рыбы/птицы/тофу и зеленых листьев сложить в кастрюлю, довести до кипения. Довести до вкуса. Добавить рыбу/птицу/тофу и еще раз довести до кипения. Перед подачей украсить зеленью.



**Здоровья Вам и приятного аппетита!**

С наилучшими пожеланиями,  
Д-р (Ph. D) Юлия Резников