

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ИНДИЙСКИЙ ПРЯНЫЙ СУП ДХАЛ

Ингредиенты:

- ✓ 200 г зеленой чечевицы
- ✓ ½ стакана пшена
- ✓ 4 стакана воды или овощного бульона
- ✓ 2 средних цукини (или кабачка)
- ✓ 1 стакан кокосового молока
- ✓ 2 моркови
- ✓ 3 очищенных и нарезанных помидоры
- ✓ 1 упаковка кинзы
- ✓ 1 большая луковица
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 3 см свежего корня имбиря
- ✓ ½ чайной ложки пасты карри
- ✓ 2 чайные ложки куркумы
- ✓ 1 столовая ложка рисового масла (или масла виноградных косточек)
- ✓ Сок ½ лимона
- ✓ Соль, стевия (или кленовый сироп) по вкусу

Способ приготовления:

Мелко нарежьте лук, чеснок и имбирь. В кастрюле нагрейте масло и тушите лук, чеснок и имбирь. Добавьте натертую морковь и порезанные небольшими кубиками цукини, и помидоры. Потушите 3-5 минут все вместе. Сыпьте соль, куркуму, пасту карри, кленовый сироп, пшено и зеленую чечевицу. Потушите все вместе еще 2-3 минуты.

Влейте воду, кокосовое молоко и сок лимона. Перемешайте и варите до готовности. Готовый суп посыпьте мелко нарезанной кинзой.

ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ КИНОА И ГРИБАМИ

в соусе из тыквенной пасты и мисо

Ингредиенты:

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

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Способ приготовления:

Разрежьте перцы пополам, прорезая плодоножку. Удалите семена и перегородки. Смажьте внутри маслом (кисточкой) уложите в противень и положите в разогретую до 220 г духовку на 10 мин 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 гр.

Полейте соусом из тыквенной пасты и мисо.

КУРИНЫЙ ПЛОВ С РИСОМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты:

- ✓ 1 кг куриной грудинки
- ✓ 1 небольшая цветная капуста
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 3 морковки
- ✓ 1 столовая ложка кокосового масла
- ✓ 1 столовая ложка гомасио
- ✓ Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Мелко нарезать лук и морковь и потушить в кокосовом масле примерно 5 минут. Добавить порционно нарезанные кусочки куриной грудинки, соль, перец, специи. И тушить все вместе под крышкой еще 10 минут. Мелко натереть цветную капусту и добавить к курице. Тщательно перемешать и подержать на медленном огне еще 5 минут. Подавать теплым. По желанию можно добавить острый перец и гомасио.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ В СОУСЕ

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Для соуса:

- ✓ 3 столовые ложки органической томатной пасты
- ✓ 2 измельченных зубчика чеснока
- ✓ 1 столовая ложка натертого корня имбиря
- ✓ цедра 1 лимона
- ✓ 1/2 стакана кокосового крема
- ✓ чайная ложка куркумы
- ✓ соль, перец и специи по вкусу
- ✓ вода по необходимости

Для котлет:

- ✓ Рыбный фарш или филе (из одной рыбы или из смеси нескольких рыб)
- ✓ 2 мелко порезанные луковицы
- ✓ 2 стакана нарезанной зелени: петрушка, кинза, зеленый лук
- ✓ Соль, перец по вкусу
- ✓ 2 столовые ложки качественного растительного масла
- ✓ 1 яйцо (не обязательно)

Способ приготовления:

Поставить сковороду на большой огонь, влить туда кокосовый крем и приготовленную смесь специй, добавить куркуму, томатную пасту, чеснок, имбирь и лимонную цедру. Довести до желаемого вкуса и густоты. Это будет соус.

Смешать все ингредиенты для котлет, сформировать котлетки и положить их в соус. Закрыть крышкой и варить 10 мин, затем снять крышку и варить еще 5 минут

ДИЕТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ ИЗ ЦУКИНИ

Ингредиенты:

- ✓ 8 черных маслин
- ✓ 3 цукини средних размеров
- ✓ 1/3 стакана кедровых орешков
- ✓ 1/2 маленького красного перца чили
- ✓ 6-7 кусочков сушеных помидор (в масле)
- ✓ 2 столовые ложки масла виноградных косточек
- ✓ цедра 1 лимона
- ✓ сок 1 лимона
- ✓ соль, перец по вкусу

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Способ приготовления:

Нарежьте цукини специальным слайсером на тонкие спагетти (можно использовать спиральную терку). Нагрейте 1 столовую ложку масла в сковороде и добавьте туда цукини.

Обжарьте их на среднем огне 5-7 минут, пока наши кабачки не станут мягкими.

В отдельной сухой сковороде слегка прокалите кедровые орешки. Добавьте к ним мелко нарезанные маслины, сушеные помидоры и перец чили. Все вместе потушите 1 минуту. Переложите в салатницу. Смешайте все вместе и заправьте лимонным соком. Посыпьте лимонной цедрой.