

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## РЕЦЕПТЫ ИЗ БОБОВЫХ

### ПАШТЕТ ИЗ ЧЕРНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

Ингредиенты:

- ✓ 1 кг черной чечевицы
- ✓ 2 кг лука
- ✓ 1 столовая ложка масла виноградных косточек.
- ✓ 50 г грецких орехов
- ✓ 50 г очищенного миндаля

Способ приготовления:

Черную чечевицу отварить до полной мягкости.

Слить воду и переложить в дуршлаг.

Лук мелко нарезать и на сухой сковороде пожарить до коричневого цвета на большом огне, постоянно помешивая. Добавить немного соли. Когда вся жидкость испарится влить масло виноградных косточек. В фудпроцессоре очень хорошо перемешать орехи до абсолютно однородной массы. Добавить лук и чечевицу, соль, перец по вкусу и все это тщательно перемешать до консистенции паштета.

Подавать с крекерами или хлебом. Можно с вареньем.



### БЛЮДО ИЗ 3-х ВИДОВ БОБОВ

Ингредиенты:

- ✓ 200 г отварных черных или красных бобов
- ✓ 200 г отварной белой фасоли
- ✓ 200 г готовых бобов азуки
- ✓ 4 зубчика чеснока
- ✓ 1 большой зеленый перец
- ✓ 1 средний красный лук
- ✓ 3 чайные ложки порошка какао
- ✓ 1 чайная ложка oregano
- ✓ 1 лавровый лист
- ✓ 1½ чайные ложки порошка куркумы
- ✓ 1½ чайные ложки копченной паприки



## СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓  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.

### НАПИТОК ИЗ БОБОВ АДЗУКИ

Для очищения организма, улучшения работы почек. Он помогает снизить вес и избавиться от отеков.

Готовят его по следующему рецепту:

0,5 стакана азуки промыть, залить водой на несколько часов, затем промыть еще раз, добавить 3 стакана воды и 4-5 см водорослей Комбо. Довести до кипения в обычной кастрюле под крышкой, уменьшить огонь и варить на медленном огне в течение часа. Процедить. Жидкость принимать по 1/2 стакана за 0,5 часа до еды два раза в день. Азуки можно снова залить водой и доварить до готовности.

### ЗАПЕЧЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ ЛОБИЯ

Ингредиенты:

- ✓  1 стакан отварной фасоли лобия (подойдет любая другая фасоль)
- ✓  2 моркови
- ✓  2 луковицы
- ✓  Соль и специи по вкусу
- ✓  1 столовая ложка растительного масла

Комбо и галангаль хорошо использовать для приготовления фасоли. Положите небольшой кусочек комбо 3-5 см и пару кусочков галангалья в воду, где она варится. Так фасоль получается нежнее и полезней



Способ приготовления:

## СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ □

Мелко порезать и потушить лук. Натереть на мелкой терке морковь. Фасоль погружным блендером, превратить в гладкое пюре. Соединить все вместе, добавить специи по вкусу. Сформировать котлетки и выложить их в огнеупорную посуду. Поставить в духовку при 180-190 гр на 30 – 40 минут.