

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ГРИБЫ С КАБАЧКАМИ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

В растительном 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.

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ

Ингредиенты:

- ✓ 10 небольших грибов Портобелло
- ✓ 1 стакан грецких орехов
- ✓ 1/3 стакана орехов пекан
- ✓ 1 луковица
- ✓ 6 веточек петрушки
- ✓ ½ качественного растительного масла
- ✓ Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

У грибов отрезать ножку и отложить в сторону. Шляпку смазать кисточкой растительным маслом, посолить, поперчить и оставить на 30 мин. Затем выложить на противень. Выпекать при температуре 200 г минут 20. Пока грибы не подрумянятся.

Приготовление начинки:

Луковицу мелко нарезать и потушить до прозрачности. В фудпроцессор сложить орехи, лук, ножки грибов и перемалываем. Добавить нарезанную петрушку, соль, перец по вкусу

Наполняем грибы этой начинкой и запекаем 5 минут в духовке при максимальной температуре.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА С ГРИБАМИ

Ингредиенты:

- ✓ 4 каштановые тыквы (размером с яблоко)
- ✓ 6 столовых ложек начинки из грибов, тушенных с луком
- ✓ 4 столовые ложки кокосового молока (можно заменить миндальным)
- ✓ Растительное масло
- ✓ Специи, соль, перец

Способ приготовления:

У тыквы срезать доньшко и хвостик. Очищать ее не нужно, только вынуть семечки чайной ложкой. Помыть. высушить и смазать внутри смесью растительного масла с солью, перцем, корицей и орегано.

Выложить в огнеупорную посуду и сверху накрыть крышкой или листом фольги. Поставить в духовку при 190 гр. на 25-30 мин до мягкости тыквы.

Отдельно потушить лук с грибами. Заполнить тыкву начинкой и залить кокосовым молоком. Поставить в духовку под гриль на 10 мин до образования сверху золотистого цвета.

ТЕРРИН

Ингредиенты:

- ✓ Лук порей — 1 шт.
- ✓ Лук репчатый — 1 шт.
- ✓ Грибы лесные ½ упаковки + 2 гриба шиитаке
(предварительно замочить на 0,5 часа в теплой воде).
- ✓ Морковь 3 шт. (тёртая)
- ✓ Цветная капуста или брокколи
- ✓ Кабачки (по желанию)
- ✓ Масло оливковое холодного отжима. 3 ст. ложки
- ✓ Яйца 3 шт.
- ✓ 1,5 стакана муки из спельты и ½ стакана муки киноа
- ✓ Сода гашенная 1 ч.л.

Способ приготовления:

Порей, лук и грибы мелко порезанные потушить на оливковом масле до мягкости (2-3 минуты), добавить тертую морковь, мелко порезанную цветную капусту и кабачки и тушить все вместе до мягкости овощей. Снять с огня, соединить с массой из яиц, муки и соды, перемешать и выпекать в силиконовых формах или в формах для выпечки при температуре 180 градусов — от 15 до 25 мин. в зависимости от формы и размера до золотистого цвета.