

Детокс-программа «Лёгкая Весна»



Рецепты для детокс-программы «Лёгкая Весна»

Оглавление:

Основные правила питания	2
Рецепты.....	3
Напитки	4
Завтраки	7
Салаты.....	11
Супы	16
Вторые блюда и гарниры.....	22
Перекусы.....	28

Основные правила питания

1. Ваша еда – это не способ себя похвалить или уж тем более не способ себя наказать или ограничить. Это способ позаботиться о теле: дать ему всё необходимое, чтобы оно чувствовало себя лучше и смогло лучше вас поддерживать в ваших планах и устремлениях.
2. Помогите своему пищеварению: ешьте в спокойной, максимально комфортной обстановке, не отвлекайтесь на телевизор или телефон, жуйте медленно, концентрируясь на виде, вкусе и запахе принимаемой пищи. Отведите себе достаточно времени на еду (по крайней мере, 20 мин на основной приём пищи).
3. Проявляйте уважение к себе: ешьте качественную пищу, выбирайте лучшие продукты из доступных, не переедайте.
4. Учитывайте, что в какие-то дни ваша физическая нагрузка выше, а в какие-то дни – ниже, и выбирайте еду соответственно.
5. Учитывайте свой возраст, сезон и время принятия пищи (утро, день, вечер).
6. Не торопитесь менять свой рацион в один день – дайте время своему телу привыкнуть и адаптироваться к переменам. Это снизит риск срывов и разочарования. Будьте терпеливы к себе и не судите себя слишком строго, если срыв всё же произошёл.
7. Помните, что все великие перемены начинаются с маленьких шагов, которые мы делаем каждый день. У вас всё получится!



РЕЦЕПТЫ

НАПИТКИ

Многие травяные чаи способствуют пищеварению и облегчают метеоризм. Для поддержки печени заваривайте чабрец (тимьян), зверобой, корень одуванчика, расторопшу или специальные сборы. Для стабилизации нервной системы и снятия стресса можно заваривать мяту (хорошо это делать вечером).

Замечено, что многие специи улучшают пищеварение, активизируя «огонь пищеварения», который производит ферменты и улучшает кровообращение. Добавление небольшого количества специй к пище сравнимо с приемом пищеварительных ферментов. Попробуйте добавлять специи в блюда или в чай. Ниже приведены некоторые рецепты сборов, которые помогут вам познакомиться со специями. Про свойства специй можно найти массу информации в книгах или Интернет.

Можно приготовить функциональный чай для уменьшения симптомов расстройства пищеварения, таких как газообразование, метеоризм, болевые синдромы и диарея или запор (см. рецепт чая «Счастливый животик»). Можно заранее составить композицию из трав и специй, переложить в герметичный контейнер и использовать для приготовления чая, когда это необходимо. Лучше покупать только свежие специи, избегая несвежих и просроченных или тех, которые не хранились герметично.

Чай «Счастливый животик»

Рецепт от Нади Андреевой

Ингредиенты: • 4 стакана воды • 1/2 ч. л. семян кориандра • 1/2 ч. л. семян тмина • 1/2 ч. л. семян фенхеля • Мята • Сок лайма (можно заменить лимоном)

Способ приготовления: К четырем стаканам воды добавьте по пол чайной ложки семян кориандра, тмина и фенхеля. Доведите до кипения, дайте настояться, процедите и пейте. В летнее время добавьте свежую мяту и сок лайма (можно заменить лимоном). Этот простой чай хорошо помогает при вздутии живота. Его можно пить один-два раза в день перед обедом или ужином. Лучше всего пить чай маленькими глотками за полчаса до еды. Напиток из кориандра, тмина и фенхеля охлаждает и успокаивает ум, пищеварение и мочевыводящие пути. В Аюрведе считается, что эти три столовые пряности уравнивают все доши и подходят для всех сезонов года.

Имбирно-лимонный чай со специями

Имбирь – широко известный иммуномодулятор (то есть, вещество, способствующее повышению иммунитета) и противовоспалительное средство, в нем много витаминов таких как А, В, С, и такие микроэлементы как кальций, калий, магний, цинк, железо, фосфор. В Аюрведе имбирь – главное средство от болезней по типу Капха (насморк, кашель и т.д.), так как он высушивает лишнюю слизь. О его пользе можно написать отдельную статью.

Куркума – природный антибиотик. Она повышает защитные свойства нашей кишечной микрофлоры, помогая росту полезных бактерий и убивая патогенные (а, как известно, кишечник – наш главный иммунный орган), избавляет его от токсинов и лишней слизи. При простудах куркума снижает температуру и боль в горле, облегчает дыхание при заложенном носе.

Гвоздика обладает противомикробным, дезинфицирующим, противопаразитным эффектом, улучшает работу лимфатической системы и лёгких. В Аюрведе она также понижает Капху.

На 4 порции / приготовление 5 мин / готовность 10 мин

Ингредиенты:

- 1 литр воды
- 5 см. корня имбиря
- половина лимона
- 3-5 бутонов гвоздики
- 1 маленькая палочка корицы или ½ ч.л. порошка корицы
- ½ ч. л. порошка куркумы

Приготовление:

1. Вскипятить воду в чайнике. Имбирь очистить и крупно натереть (можно мелко порубить), сложить в заварочный чайник или термос. Мелко порезать лимон, добавить к имбирю.
2. Всыпать все специи (если корица не в порошке, то разломать ее на кусочки). Залить водой и закрыть крышкой.
3. Дать настояться минимум 10 минут. При подаче положить в чашку с чаем мёд по вкусу.

Облепиховый чай

На 4 порции / подготовка 5 мин / готовность 10 мин

Ингредиенты:

- 100 г облепихи
- 1 палочка корицы (разломать на небольшие кусочки)
- 7 бутонов гвоздики
- 5 горошин душистого перца
- 1 ч. л. семян аниса или 1-2 звёздочки бадьяна
- мёд 1-2 ч. л.

Приготовление:

1. Облепиху промыть и растереть ягоды толкушкой или пестиком. Удобнее всего это сделать, сложив ягоды в мелкое сито, которое можно поставить над миской – тогда весь сок стечет сразу в миску. Другой вариант – растереть в ступке или миске и отжать ягоды через марлю.
2. Вскипятить в ковше 1 л питьевой воды, переложить туда облепиховый жмых и специи. Дать покипеть на небольшом огне 10 минут.
3. Процедить чай в большой заварочный чайник или в термос. Добавить ягодный сок и размешать. При подаче добавить мёд по вкусу.

Свекольно-морковный фреш с имбирем

На 2 порции / приготовление 5 мин / готовность 5 мин

Ингредиенты:

- 2 морковки
- 2 апельсина
- 1 маленькая свёкла
- 3 см корня имбиря

Приготовление:

1. Овощи почистить и разрезать на небольшие части. Отжать сок из свеклы, моркови и апельсинов, перелить в блендер, добавить имбирь и взбить до однородности.
2. Перелить в стаканы и подавать немедленно (P.S.: не забудьте добавить к фрешу полезные жиры!).

Черничный смузи со шпинатом

На 2 порции / подготовка 5 мин / готовность 2 мин

Ингредиенты:

- 1 небольшая груша
- 1 киви
- 1 маленькая чашка черники
- 2 – 3 веточки петрушки (можно со стеблями)
- Маленький пучок шпината (можно со стеблями)
- Сок ¼ лимона
- 1 ч. л. мёда
- 2-3 кубика льда (по желанию)
- 1 стакан (300 мл) питьевой воды

Приготовление:

1. У груши удалить сердцевину, порезать на кусочки. Киви очистить и также порезать.
2. Сложить все ингредиенты в блендер и взбить до однородности. Подавать немедленно.

Смузи «Бодрость»

На 2 порции / подготовка 5 мин / готовность 1 мин

Ингредиенты:

- 2 стебля сельдерея
- 1 банан
- 1 киви
- Сок половины лимона
- 2 см корня имбиря
- 1-2 ч. л. мёда

- 200-300 мл воды (зависит от того, насколько густой или жидкий смузи вы хотите получить)
- 2 кубика льда (по желанию)

Приготовление:

1. Сельдерей порезать небольшими кусочками, банан и киви очистить, также порезать кусочками. Имбирь очистить и измельчить.
2. Сложить все компоненты в чашу блендера и взбить до однородности. Подавать немедленно.

Завтраки

Фриттата со шпинатом

Количество порций: 2

Ингредиенты: • 2 ст. л. кокосового или оливкового масла • 1/4 чашки нарубленного лука • 3 зубчика чеснока, порубить • 2 крупных яйца • 1 ч. л. итальянской смеси специй • Соль и перец по вкусу • 1/2 чашки свежего шпината или 200 г замороженного

Способ приготовления: Поставьте форму для выпекания на медленный огонь. На кокосовом масле обжарьте лук и чеснок до полупрозрачного состояния. В отдельной чаше взбейте яйца. Добавьте томатный соус, итальянские специи, соль, перец и перемешайте все. В сковороду опустите шпинат и тушите до размягченного состояния. Немного уменьшите огонь и влейте яичную смесь. В течение 2-3 минут держите смесь на огне, аккуратно отделяя содержимое от дна сковороды с помощью лопатки. Когда края омлета схватятся, поставьте сковороду в духовку. Запекайте 10-20 минут. Перед подачей остудите в течение 15 минут.

Фриттата с кабачками

Количество порций: 2

Ингредиенты: • 1 средний кабачок • 2 ст. л. оливкового масла • 1/2 луковицы или 1 маленькая луковица (можно красную) • 1-2 зубчика чеснока • 2-4 яйца • 4 веточки зелени (например, петрушки, кинзы или базилика) – измельчить • Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления: Кабачки нарежьте тонкими кружками. Лук и чеснок очистите и измельчите. Разогрейте в сковороде 2 столовые ложки масла. Добавьте лук, обжарьте его в течение 2 минут. Добавьте кабачки и чеснок, готовьте еще 6 минут, посолите. Яйца слегка взбейте, добавьте зелень. Перемешайте с кабачками. Закройте крышкой, уменьшите огонь и томите до готовности яиц.

Пряное пшено с зеленью

Количество порций: 1-2

Ингредиенты: • 1/2 чашки пшена • 2 чашки воды • 1/2 ч. л. соли • 1 ч. л. свежего тертого имбиря • 2 пера зелёного лука • маленький пучок шпината или 150 г замороженного шпината • несколько веточек любой другой зелени (например, кинзы или петрушки) • 1/2 ч. л. соли

Способ приготовления: Поджарьте пшено в кастрюле на среднем огне, пока у него не появится ореховый привкус (примерно 3-5 минут). Добавьте в кастрюлю воду, соль и тертый имбирь. Доведите до кипения. Накройте крышкой. Уменьшите огонь до небольшого. Оставьте медленно кипеть в течение 25 минут или пока пшено не станет мягким. Тем временем потушите в маленькой сковородке шпинат (замороженный – пока не станет мягким, свежему достаточно дать слегка осесть). Порубите всю зелень и добавьте к шпинату, перемешайте и снимите с огня. Подавайте пшено в миске, добавив сверху зелень, вместе с травяным чаем на выбор.

Пикантное пшено с овощами

Рецепт от Нади Андреевой

Количество порций: 1-2 / подготовка 5 мин / готовность 25 мин

Ингредиенты: • 1/2 чашки пшена • 2 чашки воды • 1/2 ч. л. соли • 1 ч. л. свежего тертого имбиря • 2 чашки сезонных овощей (любых, кроме паслёновых)

Способ приготовления: Поджарить пшено в кастрюле на среднем огне, пока у него не появится ореховый привкус (примерно 3-5 минут). Добавить в кастрюлю воду, соль и тертый имбирь. Довести до кипения, накрыть крышкой. Уменьшить огонь до небольшого и оставить медленно кипеть в течение 25 минут или пока пшено не станет мягким. Тем временем потушить на воде или на пару 2 чашки сезонных овощей. Подавать пшено в миске, добавив сверху овощи.

Пшениная каша с томлёным яблоком и корицей

На 1 порцию / подготовка 5 мин / готовность 20 мин

Ингредиенты:

- 50 г пшена
- 1 большое или 2 маленьких кисло-сладких яблока
- 1 ст. л. семян льна
- ½ ч. л. молотой корицы
- 1 ч. л. сливочного или топленого масла (гхи)
- щепотка соли

Приготовление:

1. Вскипятить 3 стакана воды, добавить щепотку соли и отварить пшено до готовности (примерно 20 мин). Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде, если осталась.
2. Яблоки очистить от сердцевин и порубить кубиками. Разогреть масло в небольшой сковороде, переложить туда яблоки и семена льна и потушить на небольшом огне около 5 минут (можно добавить пару ложек воды и прикрыть крышкой).

3. Выложить кашу в порционную тарелку, добавить яблоки, посыпать корицей, перемешать и подавать.

Пшениная каша с бананом, кокосовыми сливками, орешками и семечками

На 1 порцию / подготовка 5 мин / готовность 20 мин

Ингредиенты:

- 50 г пшена
- 1 маленький банан
- 5 шт кураги - при необходимости, замочить предварительно в кипятке
- 3-5 ст. л. кокосовых сливок
- 1 ст. л. семян льна (по желанию)
- 1 ст. л. кедровых орешков (по желанию)
- 1 ч. л. семян чиа (по желанию)
- щепотка соли

Приготовление:

1. Вскипятить 3 стакана воды, добавить щепотку соли и отварить пшено до готовности (примерно 20 мин). Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде, если осталась.
2. Банан очистить от кожуры и порубить кубиками. Семена льна и кедровые орешки прогреть на сухой сковороде на небольшом огне около 5 минут (кедровые орешки должны немного зарумяниться, а семена льна начнут потрескивать). Курагу порезать на небольшие кусочки.
3. Выложить кашу в порционную тарелку, добавить банан и курагу, полить кокосовыми сливками, перемешать. Посыпать орешками и семечками и подавать.

Яичница с овощами

На 2 порции / подготовка 5 мин / готовность 10 мин

Ингредиенты:

Для яичницы:

- 2 - 4 яйца
- 2 средних помидора или 4-6 помидорок черри
- 1 небольшой сладкий перец или по половинке перцев разных цветов
- Средний пучок шпината
- 3-4 веточки петрушки
- 1 ст. л. оливкового масла
- Соль и черный свежемолотый перец по вкусу

Приготовление:

Разогреть масло в сковороде на среднем огне. Овощи некрупно порезать, зелень порубить, отправить в сковороду и потушить всё вместе около 5 минут. Сверху разбить яйца, посолить, поперчить и жарить до готовности яиц – еще примерно 3-4 минуты. Подавать.

Испанская тортилья

На 2-4 порции / подготовка 5 мин / готовность 12-15 мин

Ингредиенты:

- яйца
- 2-3 небольших картофелины
- 1 сладкий перец (или половинке красного и зеленого перца)
- 1 средняя красная луковица
- 2 ст. л. оливкового масла
- ½ ч. л. смеси сушеных прованских или итальянских трав
- Соль и черный свежемолотый перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогреть масло в сковороде на среднем огне. Если картофель молодой, шкурку можно не чистить, но тогда нужно тщательно помыть его щеткой. Порезать картофель кубиками со стороной примерно 1,5 см, высыпать в сковороду, обжаривать около 5 минут, перемешивая.
2. Лук очистить, порезать полукольцами, добавить к картофелю, обжаривать еще 2-4 мин.
3. Перец очистить от плодоножки и семян, порезать кусочками со стороной около 2 см, обжаривать с остальными овощами еще около 3 минут. Добавить соль, перец и сушеные травы, перемешать.
4. Яйца слегка взбить вилкой в миске (можно добавить 2-3 ст. л. воды, чтобы омлет был не таким плотным), залить яичной смесью овощи, убавить огонь до минимума, закрыть крышкой и жарить до готовности – около 3-5 мин. Разрезать на порционные куски и подавать.

Гречка с овощами и куриной грудкой

На 4 порции / подготовка 10 мин / готовность 25 мин

Ингредиенты:

- 1 стакан гречки
- 2 стакана смеси любых резаных на маленькие кубики овощей – свежих или замороженных (лук, морковь, сельдерей, брокколи, цветная капуста, шпинат, зелёная фасоль и др.)
- 2 ст. л. оливкового масла или гхи
- 2 крупных куриных грудки (или 4 маленьких)
- Приправы по вкусу (например, смесь прованских или итальянских трав)
- Соль, черный молотый перец по вкусу

Приготовление: Куриную грудку промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и варить до мягкости – примерно 20 мин, в конце варки посолить – бульон не выливать, его можно использовать в Курином супе с овощами (см ниже). Либо, *если есть пароварка, то можно приготовить курицу на пару, бульон потом также можно использовать.* Вскипятить в сотейнике или ковшике 2-2,5 стакана воды. Гречку промыть, всыпать в кипящую воду, посолить, довести до кипения, убавить огонь, прикрыть крышкой и варить до готовности (примерно 15 мин). За это время порезать овощи, разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить овощи на среднем огне до мягкости – можно добавить немного воды, посолить и добавить специи. Готовую гречку смешать с овощами, выложить на тарелку, рядом положить куриную грудку (если крупная, то по ½ на порцию). Подавать.

САЛАТЫ

Салат из сезонных овощей

На 2 порции / подготовка 10 мин

Ингредиенты - любые свежие овощи, например:

- огурец (кожицу счистить), сладкий перец, редис, дайкон, морковь, помидоры, сладкий лук
- маленький пучок зелени по вкусу (петрушка, кинза, лук, шпинат, руккола, салатные листья)
- 1 ст. л. льняного или оливкового масла
- 1 ч. л. яблочного уксуса (если сочетается с выбранными овощами)
- соль и черный молотый перец по вкусу

Приготовление: овощи помыть, почистить, порезать, сложить в миску, полить маслом, добавить специи и рубленую зелень, перемешать и подавать.

Коул-слоу из красной капусты

Рецепт от Нади Андреевой

2 порции / подготовка 15 мин

Ингредиенты:

- 1 стакан тонко нашинкованной красной капусты
- 1 маленькое кисло-сладкое яблоко
- ½ ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока
- горсть ягод клюквы (дать оттаять, если замороженная)
- 2 ст. л. оливкового или подсолнечного масла
- Соль по вкусу

Приготовление: Капусту сложить в миску, посыпать солью и размять руками до появления сока. Яблоко очистить от сердцевинки и порезать на небольшие кубики, переложить к капусте. Смешать заправку в отдельной миске, полить салат, добавить клюкву и перемешать.

Фиолетовый овощной салат

Рецепт от Нади Андреевой

2 порции / подготовка 15 мин

Ингредиенты:

- ½ стакана тонко нашинкованной красной капусты
- 1 маленький пучок листовой зелени (шпинат, руккола, салатная смесь листьев и др.)
- ½ небольшой сырой свёклы, натёртой на крупной тёрке
- 1 маленькая горсть изюма (замочить в горячей воде на 10 мин)
- ½ ст. л. яблочного уксуса
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- Соль по вкусу
- Грецкие орехи

Приготовление: Смешать овощи в миске, посолить и слегка помять. Добавить зелень и изюм. В маленькую банку влить уксус, лимонный сок, масло, закрыть и тщательно потрясти, чтобы компоненты заправки смешались. Полить заправкой салат и подавать.

Салат из свёклы с рукколой

На 2 порции / подготовка 10 мин / готовность 1 ч

Ингредиенты:

- 2 средних свёклы или 4 небольших
- горсть салата руккола
- 1 ст. л. тыквенных семечек
- 2 ст. л. льняного масла + соль по вкусу

Приготовление: Свёклу тщательно помыть с щёткой, обрезать хвостики и запечь в духовке при 180 градусах до готовности (примерно 1 ч, в зависимости от размера овощей) либо отварить в воде. Остудить и почистить свёклу, порезать крупными кубиками. В салатную миску выложить рукколу, сверху кубики свёклы, посолить и сбрызнуть маслом, подавать.

Салат «Радуга витаминов»

На 2-4 порции / подготовка 10 мин / готовность 5 мин

Ингредиенты:

- примерно 150 г краснокочанной капусты (большая горсть в нарубленном виде)
- 1 средняя морковь
- половина сладкого перца
- 3-4 веточки зелени на выбор (например, кинзы и/или петрушки)
- 1 ст. л. семян подсолнечника (или тыквенных)
- 2 ст. л. нерафинированного подсолнечного (тыквенного/оливкового) масла

- соль по вкусу

Приготовление:

1. Капусту нашинковать тонко и переложить в миску. Морковь очистить и натереть на крупной тёрке, переложить к капусте, посолить и размять руками, чтобы овощи дали сок.
2. Перец нарезать небольшими тонкими полосками, зелень порубить, переложить всё к остальным ингредиентам.
3. Семечки подсушить и слегка подрумянить на сухой сковородке на среднем огне около 5 минут.
4. Влить в салат масло, перемешать, посыпать семечками и подавать.

Детокс-салат из сырой свёклы с имбирём

на 1 порцию / подготовка 10 мин

Ингредиенты:

- 1 небольшая сырая свёкла
- ½ - 1 ст. л. корня имбиря
- 1 ст. л. оливкового или любого другого нерафинированного растительного масла
- 1 ч. л. мёда
- 1 ст. л. лимонного сока

Приготовление: Свёклу помыть и почистить, натереть на крупной тёрке, сложить в миску. Имбирь очистить и мелко натереть. Тщательно смешать тёртый имбирь, лимонный сок, мёд и масло в отдельной ёмкости и заправить свёклу. Подавать.

Салат с фасолью, сельдереем, яблоком и морской капустой

На 2 – 4 порции / подготовка 10 мин

Ингредиенты:

- 1 банка (220 г) морской капусты (или салата из морской капусты)
- 1 банка (400 г) красной фасоли
- 2 стебля сельдерея
- 1 среднее кисло-сладкое яблоко
- 1 маленькая красная луковица
- 5-6 веточек петрушки

Заправка:

- 1 ст. л. сока лимона
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ч. л. мёда
- 1 ч. л. любой горчицы

- 2 ст. л. оливкового масла «экстра вёрджин»
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

1. Морскую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Фасоль также откинуть на дуршлаг, промыть, обсушить. Сложить капусту и фасоль в салатник.
2. Сельдерей порубить тонкими пластинами поперек стеблей. Яблоко очистить от кожицы (по желанию) и нарезать мелкими кубиками. Лук тоже нарезать тонкими перьями. Переложить к сельдерее и фасоли.
3. Смешать заправку венчиком в отдельной миске, посолить и поперчить, заправить салат и подавать.

Салат с зеленой чечевицей

1 большая миска (4 порции) / подготовка 10 мин / готовность 30 мин (если нужно варить чечевицу)

Ингредиенты:

- Полстакана вареной чечевицы
- Горсть помидоров черри
- 3 маленьких огурца
- 1 перец Рамиро (или 1 сладкий болгарский перец)
- Горсть салатных листьев (у меня корн)

Заправка:

- 2 ст. л. оливкового масла «экстра вёрджин»
- 2 ст. л. сока лимона
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

1. Вареную чечевицу переложить в салатник. Если варёной под рукой не оказалось – не страшно, мелкая зеленая чечевица варится минут 20-30. Важно: старайтесь солить бобовые в самом конце варки, т. к. соль замедляет их приготовление.
2. Черри порезать на половинки (если маленькие) или четвертинки (если крупные), перец нашинковать тонкими полосками, переложить к чечевице.
3. Огурцы разрезать вдоль пополам и половинки нарезать тонкими ломтиками, добавить к остальным овощам.
4. Салатные листья промыть, обсушить, сложить в салатник. Смешать заправку в отдельной миске и полить ею салат. Подавать сразу.

Салат из кабачков и яблок

На 2 порции / подготовка 10 мин

Ингредиенты:

- 25 г (2 горсти) молодого шпината
- Полчашки варёной киноа (или другой крупы на выбор, например, пшёнки)
- ½ красного или желтого сладкого перца

- ½ среднего кисло-сладкого яблока
- ½ небольшого молодого кабачка
- 1 стебель сельдерея

Заправка:

- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. зернистой горчицы
- 1 ч. л. мёда
- Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:

1. Шпинат помыть и обсушить на бумажных полотенцах, переложить в салатную миску. Добавить киноа.
2. Порезать перец небольшими кубиками, сельдерей тонко порубить поперёк стебля. Кабачок и яблоко порезать тонкими брусочками. Сложить в миску к шпинату и перемешать.
3. Взбить венчиком все ингредиенты заправки в отдельной миске до однородного состояния (или можно добавить их все в банку с плотной крышкой и хорошенько потрясти, как делают бармены, когда мешают коктейли). Полить заправкой салат и подавать.

Салат с зеленой фасолью на пару, сельдереем и нори

На 2-4 порции / подготовка 5 мин / готовность 2 мин

Ингредиенты:

- Примерно 300 г зеленой фасоли, приготовленной на пару (готовой или отварить заранее самостоятельно)
- 2 маленьких огурца
- 2 стебля сельдерея
- 1-2 листа пекинской капусты
- 1 лист водорослей нори
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1-2 ч. л. семян кунжута
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

1. Если фасоль покупная (в банке), откинуть ее на дуршлаг и дать стечь жидкости. Переложить в миску.
2. Порезать произвольно огурцы, сельдерей и пекинскую капусту, переложить к фасоли.
3. Лист водоросли нори нарезать ножницами на тонкие полоски шириной 3-4 см. Полить салат лимонным соком и маслом, посолить, поперчить, перемешать. Посыпать сверху водорослями и кунжутными семечками и подавать.

СУПЫ

Чечевичная похлёбка с рисом и изюмом

На 6-8 порций / подготовка 10 мин / готовность 15 мин

Ингредиенты:

- 1800 мл воды или бульона
- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- 250 гр. красной чечевицы («Персидская»)
- 60 гр. белого риса (жасмин/басмати и др.)
- 1 маленькая банка томатной пасты (ок. 70 гр.)
- 1 ст. л. кокосового масла / гхи (топленого масла) / другого растительного масла для жарки
- 1 ½ ч. л. порошка карри
- 1 большая горсть золотистого изюма
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

1. Лук обжарить на кокосовом масле в кастрюле с толстым дном около 5-7 минут до прозрачности. Добавить крупно натёртую морковь и карри, перемешать, влить 3-4 ст. л. воды и потушить еще 5-7 минут на небольшом огне.
2. Влить 1800 мл воды, довести до кипения.
3. Пока ждём закипания, промыть рис в холодной воде до прозрачности стекающей воды, отдельно промыть чечевицу и изюм.
4. Когда вода закипит, в кастрюлю с морковью и луком добавить рис, опять довести до кипения и варить 5 минут на среднем огне, периодически помешивая.
5. Добавить чечевицу и варить еще 5 минут после закипания.
6. Добавить томатную пасту, изюм, соль и свежемолотый черный перец и варим еще 5 минут.
7. Подать можно, украсив рубленой кинзой и зелёным луком.

Примечание: Рассчитать общее время варки супа можно, исходя из времени варки того риса, который вы выбрали. У меня был басмати, время варки 15 минут. Красная чечевица варится 10 минут, изюму достаточно 5 минут.

Индийский мунг дал с помидорами

На 4-6 порций / подготовка 15 мин / готовность 40 мин

Ингредиенты:

- 1 стакан (200 г) маша
- 1 луковица
- 1 средняя морковь
- 3-5 см корня имбиря
- 1 крупный или 2-3 небольших помидора
- 1 ст. л. оливкового масла или гхи (топленого масла)
- По ½ ч. л. молотых зиры (кумина), кориандра и куркумы
- ¼ ч. л. красного острого перца чили (или кайенского перца)
- Соль и черный молотый перец по вкусу
- Сок ½ лимона и кинза для подачи

Приготовление:

1. Маш промыть под проточной водой. В большую кастрюлю влить 5 стаканов (примерно 1,3 л) воды, довести до кипения, добавить маш, довести до кипения, дать покипеть 10 минут на сильном огне. Убавить огонь, прикрыть кастрюлю крышкой и оставить маш вариться до готовности – около 30-35 мин.
2. Пока варится маш, очистить и измельчить лук, морковь и имбирь (морковь можно натереть на терке).
3. В маленькой сковороде разогреть масло и обжарить на нем имбирь и лук до золотистого цвета на среднем огне, всыпать специи (кроме соли) и прогреть около 30 секунд. Затем добавить морковь и немного воды и пассировать еще около 7-10 минут.
4. Помидоры порезать небольшими кубиками. За 5-7 минут до готовности маша переложить в кастрюлю пассированные овощи и помидоры, добавить соль по вкусу. Когда суп готов, выжать в него сок половины лимона. Подавать с нарубленной зеленью кинзы.

Картофельный суп-пюре с чечевицей и цветной капустой

На 8 порций / подготовка 20 минут / готовность 40 минут

Ингредиенты:

- 2 л воды или овощного бульона
- 400 гр. картофеля
- 200 гр. / 1 стакан красной или жёлтой чечевицы (можно пополам и той, и той)
- 1 небольшая луковица
- 150 – 200 гр. цветной капусты (у меня полпакета замороженной)
- 1 средняя морковка
- 1 ст. л. с горкой свежего нарезанного имбиря (ок. 10 гр.)
- ½ ч. л. порошка карри
- Соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:

1. Лук почистить и мелко порубить. Морковь почистить и порезать кружочками (0,5 см). Имбирь очистить и мелко нарезать или натереть на тёрке. Капусту разобрать на небольшие соцветия (мороженую, если крупные соцветия, порезать ножом).
2. Картофель почистить (если кожура совсем тонкая, можно оставить в ней) и порезать некрупно кубиками. Поставить его отвариваться в кастрюле с 2 л воды. После закипания дать ему покипеть минут 5 на среднем огне до полуготовности. Следом добавить морковь, лук, имбирь и капусту. Довести до кипения и варить около 20 минут.
3. Добавить промытую чечевицу и специи и варить до готовности чечевицы (около 10 минут). Посолить и поперчить.
4. Взбить суп погружным блендером. Подавать с рубленой зеленью на ваш вкус.

Суп-пюре из цуккини с базиликом

По рецепту от <https://happydates.com/sup-pure-iz-zucchini/>

2 порции / подготовка 5 мин / готовность 25 мин

Ингредиенты:

- 3 средних цуккини или кабачка

- 1 небольшая луковица
- 2-3 веточки свежего базилика*
- 1 зубчик чеснока
- оливковое масло
- 2 чашки овощного бульона или воды
- соль
- перец

*Если у вас нет свежего базилика, используйте сухой. В этом случае его нужно добавить при обжаривании лука с чесноком. Можно также использовать свежую петрушку или любую другую зелень, которая вам нравится.

Приготовление:

1. Налейте в кастрюльку с толстым дном немного оливкового масла и обжарьте в нем нарезанный лук. Не имеет значения, как именно вы его порежете - мы все равно потом измельчим все блендером.
 2. Как только лук станет мягким, добавляем к нему раздавленный чеснок, мешаем.
 3. Пока жарится лук и чеснок, режем цуккини и добавляем к луку после того, как чеснока немного обжарится.
 4. Мешаем, убавляем огонь, подливаем немного воды или бульона и тушим минут 5 под крышкой.
 5. Доливаем бульон/воду так, чтобы он чуть покрывал овощи. В случае с супом я никогда не делаю точных измерений (а кто их делает?), 2 чашки - это очень приблизительно. При необходимости просто добавьте воды.
 6. Доводим до кипения и тушим на очень медленном огне, пока цуккини/кабачки не станут мягкими.
 7. Выключаем. Я обычно даю супу чуть постоять перед тем, как измельчать его блендером. Если у вас погружной металлический блендер - можно не ждать, когда остынет (осторожнее только, не брызните на себя горячим супом). Если у вас стационарный блендер с пластиковой чашей, имеет смысл чуть остудить суп перед тем, как налить его в чашу.
 8. Добавляем свежие листья базилика и пюрируем наш суп.*
 9. Поддача: перед началом готовки я срезала небольшой ломтик сырого цуккини, а затем "настрогала" тонкие полосочки овощечисткой. Готово!
- *Если вы планируете не сразу съесть весь суп, то лучше еще раз прогреть его после пюрирования со свежим базиликом.

Овощной суп-пюре (адаптированный)

На 1,4 л воды / 6-8 порций / подготовка 15 мин / готовность 30 мин

Ингредиенты:

- 2-3 крупные картофелины
- 3 средних морковки
- 1 луковица
- 1 средний клубень батата
- 1 чашка мякоти тыквы
- 3-5 см. корня имбиря
- ½ ст. л. карри
- ¼ ч. л. корицы
- Соль и черный свежемолотый перец по вкусу

Приготовление:

1. Все овощи почистить (если картофель молодой, то лучше помыть хорошенько с щеткой и кожуру не счищать – таким образом мы сохраним больше питательных веществ и клетчатки) и порезать крупно, сложить в кастрюлю и залить водой.
2. Довести до кипения, прикрыть крышкой и оставить вариться на слабом огне на 25-30 мин, до мягкости овощей.
3. За 5-10 мин до готовности всыпать в суп карри и корицу. В конце варки посолить и поперчить.
4. Взбить суп погружным блендером.

Крем-суп «Оранжевое настроение»

На 1,2 л воды (4-6 порций) / подготовка 15 мин / готовность 30 мин

Ингредиенты:

- 450 г тыквы
- 450 г батата (сладкого картофеля)
- 200 г корня сельдерея
- 1 шт (200 г) морковь
- 1 луковица
- 1 ст. л. тертого свежего имбиря
- по ¼ ч. л. красного острого перца, молотой корицы, мускатного ореха
- 2 ст. л. оливкового масла «экстра вёрджин»
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

1. Овощи очистить, нарезать некрупными кусочками, залить водой в большой кастрюле и довести до кипения. Варить около 20 минут до мягкости овощей.
2. Добавить оливковое масло, специи и соль, взбить блендером до состояния пюре. При подаче можно посыпать зеленью на ваш вкус или обжаренными на сухой сковороде тыквенными семечками.

Суп из пшена с помидорами

Рецепт из «Книги Гастронома»

На 6-8 порций / подготовка 30 мин / приготовление 20 мин

Ингредиенты:

- Вода или овощной бульон — 1,7 л
- 100 гр пшена
- 4 больших спелых помидора (*у меня «зимняя замена» — 250 гр рубленых помидоров в собственном соку)
- 2 средних картофелины (*я использовала мелкий картофель с тонкой кожицей, которую я оставляю для большей пользы)
- 1 средняя морковь
- Четверть среднего корня сельдерея
- 2 зубчика чеснока
- Маленький пучок петрушки

- Оливковое масло «экстра вёрджин»
- Соль, свежемолотый черный перец

Приготовление:

1. Пшено промыть холодной водой, затем залить большим количеством горячей питьевой воды, перемешать и оставить на 30 минут (**если используете, как я, пшено в порционных пакетиках, то этот шаг можно пропустить. Такое пшено варится немного быстрее*).
2. Лук и сельдерей очистить и нарезать маленькими кубиками. Так же нарезать очищенные морковь и картофель (**если у вас тонкокожий картофель, то лучше его не чистить – в кожуре много витаминов и дополнительная грубая клетчатка. Просто тщательно промойте его с щеткой и удалите глазки, если есть*). Помидоры по желанию опустить в кипяток, затем в холодную воду и очистить от кожицы, удалить сердцевину или оставить как есть. Нарезать помидоры средними кубиками. (**если используете консервированные томаты, то этот этап можете опустить*).
3. В сковороде с толстым дном разогреть оливковое масло, положить лук, морковь и сельдерей, обжарить на сильном огне, всё время помешивая, 8-10 мин.
4. Добавить в сковороду к овощам помидоры, уменьшить огонь и тушить 5 мин.
5. Пока готовятся овощи, довести до кипения бульон или воду. Замоченное пшено откинуть на сито, промыть кипятком, стряхнуть воду (**опять же – если пшено из пакетиков для быстрой варки, мы этот шаг опускаем*). Всыпать пшено в бульон, положить картошку, довести до кипения, варить 15 мин.
6. Положить в кастрюлю с пшеном обжаренные овощи, посолить и поперчить, варить на медленном огне еще 10 мин.
7. Удалить у петрушки жесткие стебли. Очистить чеснок и порубить листья петрушки вместе с чесноком как можно мельче (или растолочь в ступке). При подаче заправить суп чесноком с петрушкой.

Тыквенный суп с кусочками овощей (адаптированный)

На 8-10 порций / подготовка 10 мин / приготовление 35 мин

Ингредиенты:

- Тыква — ок. 700-800 гр.
- Морковь — 1 шт.
- Лук репчатый средний — 1 шт.
- Кабачок или цуккини небольшой – ок. 200 гр.
- Картофель – 2 средних клубня (ок. 250 – 300 гр.)
- Перец сладкий красный крупный – 1 шт.
- Имбирь корень – ок. 3 см.
- Чеснок – 3 дольки
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Тимьян сушеный – 1 щедрая щепотка (1/2 ч. л.)
- Соль, черный перец по вкусу
- Тыквенные семечки для подачи – горсть.

Приготовление:

1. В кастрюле, где будет вариться суп, налить 1,5 л воды или овощного бульона и поставить на огонь. Лук, чеснок и имбирь очистить и измельчить, тыкву, картофель и морковь очистить и некрупно порезать кубиками.

2. В большой сковороде разогреть на среднем огне 2 ст. л. масла и обжарить лук (3 минуты) до прозрачности. Добавить тыкву, морковь и имбирь, обжаривать 5 минут, потом добавить 2/3 чеснока и обжаривать еще минут 5, часто помешивая, чтобы чеснок не пригорел.
3. Переложить содержимое сковороды в кастрюлю с водой, добавить картофель и тимьян, довести до кипения и варить на небольшом огне, прикрыв крышкой, 10 минут.
4. Очистить перец от плодоножки и семян, порезать маленькими кубиками. Также порезать кабачок/цуккини.
5. В освободившейся сковороде разогреть третью ложку оливкового масла и на среднем огне обжарить перец и кабачок – примерно 5-7 минут, после чего добавить к ним оставшийся чеснок и, постоянно помешивая, обжаривать еще около минуты.
6. Когда овощи в кастрюле станут мягкими, добавить соль и перец по вкусу и взбить погружным блендером в пюре.
7. Если подаёте сразу, то в тарелки разложить обжаренные овощи и налить суп. Сверху добавить 1 ст. л. слегка обжаренных на сухой сковороде тыквенных семян. Оставшиеся овощи можно убрать в отдельный контейнер и потом так же раскладывать порционно, но проще всего переложить их все в кастрюлю с супом, а семечки класть непосредственно перед подачей.

Морковный суп-пюре (адаптированный)

6- 8 порций / подготовка 10 мин / готовность 35 мин

Ингредиенты:

- 1,6 л воды или овощного бульона
- 4-5 больших морковок
- 150-200 гр корневого сельдерея
- 2-3 больших картофелины
- 1 луковица
- 1 ст. л. свежего имбиря (потереть на тёрке или мелко порезать) или ½ ч. л. сухого
- Соль и молотый белый и черный перец по вкусу
- нерафинированное масло для подачи

Приготовление:

1. Морковь, сельдерей, картофель и лук и очистить. Лук крупно порезать, морковь порубить кружочками толщиной 1 см, сельдерей и картофель порезать небольшими кубиками. Имбирь очистить и потереть на тёрке.
2. Сложить все овощи в кастрюлю, залить водой или бульоном, довести до кипения и варить на небольшом огне, прикрыв крышкой, до мягкости овощей (ок. 30 минут).
3. Посолить и поперчить, снять с огня. Взбить погружным блендером до кремообразного состояния. Следите за тем, чтобы суп не стал слишком жидким. Для этого можно заранее отлить в чашку часть бульона и добавлять его по мере взбивания. Если же наоборот получается слишком густо, вы всегда можете добавить еще воды (питьевой или кипяченой). При подаче добавить порционно по 1 ч. л. любого нерафинированного масла.

ВТОРЫЕ БЛЮДА И ГАРНИРЫ

Брюссельская капуста в красном винном уксусе

На 2 порции / приготовление 20 мин

Ингредиенты:

- 1 пакетик (400 г) замороженной брюссельской капусты
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. красного винного уксуса
- Смесь сушеных итальянских трав (или по щепотке отдельно тимьян, майоран, базилик, орегано и т.д.)
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Приготовление: Разогреть пасло в большом сотейнике или сковороде. Выложить капусту, влить немного воды, прикрыть крышкой и готовить на среднем огне, пока капуста не оттает (около 10 мин). Чеснок порезать тонкими пластинами и, когда в сковороде испарится лишняя вода, добавить его в сковороду и обжарить, быстро перемешивая, около 30 секунд. Влить винный уксус, добавить травы, соль и перец, перемешать, прикрыть крышкой и дать капусте пропитаться винными парами еще около 3-4 минут.

Овощи-гриль (возьмите любы сезонные овощи в соответствии с вашей диетой)

6-8 порций / подготовка 10 мин / готовность примерно 30 мин, в зависимости от толщины кусочков и используемых овощей

Ингредиенты:

- 400 г брюссельской капусты
- 1 маленький кочанчик брокколи
- 1 маленький кочанчик цветной капусты
- 2-3 морковки
- 1 средний кабачок
- 1 ст. л. прованских трав (розмарин, тимьян, базилик, майоран)
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- Соль и черный свежемолотый перец по вкусу

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 180 градусов.
2. Овощи помыть и обсушить. Брюссельскую капусту очистить от потемневших листьев, порезать пополам, если кочанчики крупные. Брокколи и цветную капусту разделить на небольшие соцветия. Если используете кочерыжку, очистите ее верхний жесткий волокнистый слой, остальное порубите на крупные куски. Кабачок нарежьте кубиками (со стороны около 1,5-2 см), морковь очистите и порежьте тонкими кружками.
3. Противень или решетку застелить бумагой для выпечки, выложить на нее овощи, полить маслом, посыпать специями и солью, перемешать, разровнять в 1 слой. Сбрызнуть уксусом и

отправить в духовку на 30-40 минут. За это время можно 1-2 раза перемешать, чтобы процесс запекания шел равномерно и ничто не подгорело.

4. Подавать как гарнир или как самостоятельное блюдо. Также можно использовать в салатах.

Совет: также можно запекать любые другие овощи: баклажаны, сладкий перец, лук, тыкву, батат или сладкий картофель, пастернак, свёклу, корневой сельдерей, картофель и т.д. Мягкие и сочные овощи (кабачок, сладкий перец, брокколи) не нуждаются в слишком долгом приготовлении – кладите их на одну решетку, а корнеплоды – на другую, чтобы можно было легко контролировать время запекания, и чтобы ничего не подгорело.

Пюре из цветной капусты (адаптированный)

На 4 порции / подготовка 10 мин / готовность 15 мин

Ингредиенты:

- ½ большого кочана цветной капусты (примерно 3-4 чашки)
- 1 ст. л. кокосового масла (можно заменить сливочным или гхи)
- 1 ст. л. оливкового масла (по желанию)
- Соль по вкусу

Приготовление:

1. Разобрать цветную капусту на небольшие соцветия, сложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, посолить и варить до готовности на небольшом огне около 10-13 мин.
2. Слить воду и переложить капусту в чашу блендера. Добавить кокосовое масло и взбить до однородного пюреобразного состояния. Закрыть крышкой, чтобы сохранить пюре тёплым.
3. Кедровые орешки прогреть на сухой сковороде на среднем огне, чтобы они слегка подрумянились. Осторожно – они очень быстро сгорают, так что не отвлекайтесь!
4. Разложить пюре по порционным тарелкам, посыпать орешками, сбрызнуть оливковым маслом (по желанию) и подавать.

Овощи стёр-фрай с имбирём, чесноком и киноа

Количество порций: 1 Источник: Диана Миник

Ингредиенты: • 1/2 стакана сухого киноа (можно заменить на рис или другую безглютеновую крупу) • 1 ст. л. кунжутного масла • 1/2 ч. л. очищенного и нарезанного свежего имбиря • 1/2 нарезанного зубчика чеснока • 1/4 красной луковицы, нарезанной тонкими полосками • 1/2 стакана соцветий брокколи • 1/2 стакана нарезанных шампиньонов • 1/2 красного болгарского перца, нарезанного тонкими полосками • 1/2 стакана нашинкованной краснокочанной капусты • Морская соль и перец по вкусу

Способ приготовления: Поставить большую кастрюлю на сильный огонь. Всыпать киноа, залить 1 стаканом воды. Довести до кипения, убавить огонь и варить 15-20 минут (не мешать). Тем временем разогреть в воке или антипригарной сковороде кунжутное масло. Выложить имбирь, чеснок и красный лук, обжарить на сильном огне 30 секунд. Добавить брокколи, грибы,

болгарский перец и капусту и обжаривать еще 2-3 минуты. Добавить морскую соль и перец по вкусу. Выложить овощи на вареное киноа и подавать к столу.

Рагу из чечевицы с сельдереем

На 4 порции / подготовка 15 мин / готовность 30 мин

Ингредиенты:

- 200 г (1 стакан) зеленой чечевицы
- 1 луковица
- 1 средняя морковь
- 3 стебля сельдерея
- 2-3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. гхи (топленого масла) или оливкового масла
- По ½ ч. л. молотой зиры (кумина), молотого кориандра, корицы, острого красного перца (чили или кайенского перца)
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

1. Лук, чеснок и морковь очистить, у сельдерея удалить засохшие кончики. Лук и чеснок измельчить, морковь и сельдерей порезать некрупно (кусочками около 1 см).
2. В глубоком сотейнике или кастрюле с толстым дном разогреть на среднем огне масло, обжарить в нем лук до прозрачности (примерно 3 минуты), добавить чеснок и специи (кроме соли), обжаривать, перемешивая, еще около 30 секунд, добавить остальные овощи, перемешать и жарить еще около 7-10 минут, периодически перемешивая.
3. Чечевицу промыть и добавить к овощам, влить 2 стакана воды (500 мл), довести до кипения, убавить огонь, закрыть крышкой и тушить 30 минут. За 5 минут до готовности посолить по вкусу. Разложить по тарелкам и подавать. Можно украсить зеленью кинзы или петрушки.

Котлетки из цветной капусты

Примерно 10 котлеток / подготовка 10 мин / готовность 20 мин

Ингредиенты:

- 500 г цветной капусты – пробить в блендере до крупной крошки
- 1 средняя луковица – измельчить
- 3 зубчика чеснока – измельчить
- 2 крупных яйца (или «веганское яйцо»: смешать 2 ст. л. чиа/молотого льна с водой до густой кашицы и дать набухнуть)
- 8-10 ст л рисовой муки с горкой (можно заменить нутовой, соевой, кукурузной или гречневой)
- 8-10 ст л воды
- 1 ч л тмина
- 1 ч л куркумы
- 1 ч л соли
- ½ ч л красного острого перца

- черный молотый перец по вкусу
- маленький пучок зелени (например, кинзы)
- 1-2 ст л гхи для жарки

Приготовление:

1. Капусту разобрать на соцветия и измельчить в блендере до состояния «крупы». Очистить и измельчить лук и чеснок, зелень порубить.
2. Переложить капусту и остальные овощи в большую миску. Добавить яйца, муку, соль, перец, приправы и соль. Тщательно перемешать фарш.
3. Разогреть масло на сковороде, влажными руками сформировать шарики из фарша, приплюснуть их немного и жарить на среднем огне до золотистого цвета (примерно по 3-5 минут на каждой стороне). После того, как перевернули на другую сторону, можно прикрывать котлетки крышкой.

Кичари

На 2-4 порции / подготовка около 8 часов (с замачиванием) / готовность 30 мин

Ингредиенты:

- 200 г (1 чашка) белого или бурого риса (лучше басмати)
- 200 г (1 чашка) бобов мунг (маш), лучше колотых
- 1 ч. л. гхи (топленого масла) или кокосового масла
- 1 ст. л. натёртого имбиря или ½ ч. л. имбирного порошка
- 1 ч. л. зиры
- 1 ч. л. куркумы
- 1 ч. л. семян горчицы
- ½ ч. л. молотого кориандра
- ½ ч. л. шамбалы (пажитника)
- ½ ч. л. фенхеля
- 1 маленький пучок зелени (например, кинзы)
- Сок ½ лимона или лайма
- ½ ч. л. соли

Приготовление:

1. Маш промыть и замочить на несколько часов (а лучше, на ночь). Рис можно также замочить (белый – на 30 мин, бурый – на пару часов), предварительно хорошо его промыв.
2. Разогреть в большой кастрюле масло, положить в неё горчицу, подождать, пока семена не начнут «стрелять», добавить остальные специи, тщательно перемешать и положить к ним маш и рис, снова перемешать. Влить примерно 8-9 чашек воды (около 1,5 литров), довести до кипения и варить 10 минут на среднем огне.
3. Прикрыть крышкой и готовить еще примерно 20-30 мин до полной готовности маша и риса. При необходимости добавить еще воды.
4. В конце приготовления посолить. При подаче полить соком лимона и посыпать рубленой зеленью.

Совет: Классическое кичари хорошо само по себе, сбалансировано по БЖУ и прекрасно насыщает. Его можно разнообразить, добавляя различные специи и припущенные на сковороде овощи (перец, кабачок, стручковую фасоль и т.д.).

Овощное рагу в индийском стиле

На 6-8 порций / подготовка 30 мин / готовность 20 мин

Ингредиенты:

- 2 средних баклажана
- 2 средние моркови
- 2 небольших кабачка
- 1 крупный сладкий перец (желтый или красный)
- 500 мл рубленых помидоров в собственном соку
- 1 банка (или около 300 г) консервированной фасоли «Баттер» / «Лима» / другой белой фасоли
- 200 мл кокосового молока
- 1 средняя луковица
- 3 см корня имбиря
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. л. порошка карри
- 1 ч. л. копченой паприки
- 1 ч. л. куркумы
- 1/3 ч. л. острого красного перца
- ½ ч. л. молотой корицы
- ½ ч. л. молотой зиры
- ½ ч. л. пажитника (шамбалы)
- 3 ст. л. топленого масла (гхи) / оливкового / кокосового / другого растительного масла
- Соль по вкусу

Приготовление:

1. Овощи очистить и порезать: лук, чеснок и имбирь измельчить, морковь нашинковать тонкими кружками, кабачки, баклажаны и перец – крупными кубиками.
2. В большой кастрюле с толстым дном обжарить в масле на среднем огне лук, имбирь и чеснок в течение 5 минут, всыпать специи, перемешать, и жарить еще 2-3 минуты. Добавить морковь и баклажаны, перемешать, закрыть крышкой, чуть убавить огонь и оставить тушиться на 12-15 минут. За это время пару раз аккуратно перемешать.
3. Добавить сладкий перец и кабачки, перемешать, закрыть и тушить еще 10 минут.
4. Фасоль слить в дуршлаг, промыть под проточной водой, стряхнуть лишнюю воду, всыпать в кастрюлю к овощам. Добавить помидоры с соком, снова аккуратно перемешать, закрыть и тушить еще примерно 20 минут до готовности овощей.
5. Примерно за 5-7 минут до готовности влить кокосовое молоко и посолить по вкусу. Подавать с рисом или киноа – это сбалансирует блюдо по аминокислотам, так что можно будет обойтись без мяса.

Зеленая гречка с травами, авокадо и проростками

Рецепт от <http://freshlover.ru/recipes/3-neskuchnyh-retsepta-s-grechkoj/>

Ингредиенты на 2-3 порции

- 1 стакан зеленой гречневой крупы
- 2 стакана кипятка
- 2 стакана фильтрованной воды
- 2 ст. л. рубленой кинзы
- 2 ст. л. измельченных листьев свежего базилика
- 2 ст. л. рубленой петрушки
- 2 ст. л. рубленой свежей мяты
- 1 авокадо очищенный и нарезанный мелкими кубиками
- 1 стакан проростков (опционально)
- 1 ст. л. семян льна, чиа или конопли (опционально)
- 1 ст. л. свежевыжатого лимонного сока
- ½ ст. л. масла гхи, кокосового или оливкового
- морская соль по вкусу
- свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:

1. Замочите гречку в кипятке на 10 минут. Процедите и промойте холодной водой, пока вода не станет прозрачной. Это позволит удалить желатиновую пленку с гречки.
2. Поместите крупу в кастрюлю с фильтрованной водой, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите, не накрывая крышкой, в течение 5-7 минут или до готовности.
3. Промойте гречку холодной водой, пока вода не станет прозрачной, и отожмите излишки воды. Разомните вилкой.
4. Разогрейте масло на сковороде на среднем огне. Добавьте гречку и пассеруйте ее, перемешивая, одну минуту.
5. Добавьте кинзу, базилик, петрушку и мяту. Перемешивайте еще минуту.
6. Снимите гречку с огня и разложите по тарелкам. Добавьте соль и перец по вкусу.
7. В отдельной миске аккуратно смешайте авокадо, проростки, семена льна или конопли, лимонный сок. Выложите сверху на гречку. Подавайте немедленно.

Гречневые котлетки по-Ливански с зеленым соусом

Рецепт от <http://freshlover.ru/recipes/3-neskuchnyh-retsepta-s-grechkoj/>, адаптированный

Ингредиенты на 10-12 котлет

- 1 стакан сырой гречневой крупы
- 1 ¾ стакана воды
- 100 грамм мелко нарезанного лука
- 100 грамм мелко натертой моркови
- 100-150 грамм гречневой, рисовой или нутовой муки
- веганское яйцо: молотые семена льна или семена чиа залить водой в пропорции 1:1 и дать разбухнуть в течение 5 минут
- 2 ч. л. сухого тимьяна
- щепотка черного перца
- щепотка гималайской или морской соли

Для зеленого соуса

- большой пучок листьев базилика или петрушки
- 4 зубчика чеснока
- 1 ч. л. орегано
- 1/4 ч. л. красного перца
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. свежего лимонного сока

Приготовление:

1. Отварите гречку с водой и солью до готовности.
2. В это время измельчите в блендере зелень с чесноком, оливковым маслом, орегано и красным перцем до консистенции жидкого пюре. Добавьте лимонный сок или масло при необходимости.
3. Готовую гречку хорошенько разомните ложкой. Добавьте лук, морковь, муку, специи и веганское яйцо.
4. Сформируйте котлеты и выложите их на противень, предварительно застеленный пергаментной бумагой, либо на разогретую сковороду.
5. Выпекайте котлеты в духовке или жарьте на сковороде в небольшом количестве кокосового масла — по 4 минуты на каждой стороне.
6. Подавайте с зеленым соусом и ломтиками свежих помидоров. Наслаждайтесь!

Белая рыба, запеченная со шпинатом

Источник: Луда Зинченко <http://likelida.com/belaya-ryba-zapechenaya-so-shpinatom>

На 2 порции

Ингредиенты: • 2 филе белой рыбы • 1/2 чашка замороженного шпината • 1/2 луковицы • 2 ст. л. лимонного сока • Черный перец, соль (для детей без соли) • Оливковое масло

Способ приготовления: Разогреваем духовку до 175° С. Обрабатываем рыбу соком, перчим, солим. Нарезаем лук. На сковородку наливаем немного масла и тушим лук со шпинатом. Лук должен стать прозрачным, а шпинат оттаять. Смазываем форму маслом, выкладываем туда рыбу. На каждое из филе кладем начинку и заворачиваем. Прислоните кусочки филе друг к другу, если они вдруг из-за разности форм будут разваливаться. Ставим в духовку на 15 минут. Готово! Сочная, ароматная и вкусная рыба на вашем столе!

ПЕРЕКУСЫ

Хумус из красной чечевицы

Примерно 400 г хумуса / подготовка 5 мин / готовность 10 мин

Ингредиенты:

- 150 г красной чечевицы
- 3 ст. л. тахини (тхины – кунжутной пасты) – можно заменить на 10 г кунжута, перетертого с оливковым маслом в ступке

- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. лимонного сока
- 6 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. паприки
- ½ ч. л. молотой зиры (кумина)
- ¼ ч. л. острого красного перца
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

1. Чечевицу тщательно промыть в дуршлаге под проточной водой (так, чтобы вода перестала быть пенистой). Переложить в ковшик, залить 400 мл воды, довести до кипения, убавить огонь и варить до готовности 10 минут. При варке обычно образуется пена – я ее убираю, чтобы снизить количество фитатов и улучшить усвоение чечевицы.
2. Готовую чечевицу слить обратно в дуршлаг, подставив под низ какую-нибудь ёмкость, и дать стечь лишней воде (отвар сохранить – он может пригодиться на следующем пункте).
3. Переложить чечевицу в блендер, добавить очищенный чеснок, лимонный сок, масло, тахини и специи. Взбить всё в блендере до однородности. Попробовать пасту на вкус и скорректировать количество специй, соли или густоту при необходимости.
4. Переложить готовый хумус в глубокую миску, контейнер или тарелку, сверху полить оливковым маслом, можно украсить молотой паприкой и семенами кунжута. Отлично сочетается со свежими овощами, нарубленными соломкой (как макательный соус) и с хлебом или лавашом (как намазка на бутерброд). Остатки хумуса можно хранить в холодильнике до 4 дней.

Хумус из нута

Одна 400-граммовая банка / подготовка 5 мин / готовность 5 мин

Ингредиенты:

- 1,5 стакана (300 г) вареного или консервированного нута
- Сок половины среднего лимона
- 2 дольки чеснока
- 50 мл оливкового или кунжутного масла
- 2 столовые ложки тахини
- ½ ч. л. копченой паприки (можно заменить обычной)
- Соль и черный молотый перец по вкусу
- Кунжутные семечки для украшения

Приготовление:

1. Сложите все ингредиенты в блендер, взбейте до однородности.
2. Если получается суховато, то подливайте понемногу воды. В итоге хумус должен получиться густым как паштет.
3. Подавать можно на хлебцах или в тарталетках, посыпав кунжутом и паприкой. Остатки переложите в миску или банку, которую можно плотно закрыть и убрать в холодильник (если вы сразу всё не съедите, конечно) – в таком виде он спокойно продержится минимум 3-4 дня.

Десерт из запеченных яблок и тыквы

На 4-6 порций / подготовка 15 мин / готовность 15 мин

Ингредиенты:

- примерно 450 г тыквы (желательно сладких сортов)
- примерно 450 г кисло-сладких яблок
- 1 большая горсть изюма
- 5 бутонов гвоздики
- 5 горошин душистого перца
- ½ ч. л. молотой корицы
- 1 ст. л. кокосового масла

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 180 градусов в режиме конвекции. Тыкву очистить и нарезать небольшими кубиками со стороной около 1,5-2 см. Смазать форму для запекания кокосовым маслом, переложить в нее тыкву и поставить в духовку запекаться минут на 10.
2. Тем временем, яблоки очистить от сердцевины и порезать также кубиками. В ступке растолочь гвоздику и душистый перец в порошок, смешать с корицей. Изюм промыть и немного распарить в горячей воде.
3. Вынуть тыкву из духовки, добавить в нее все остальные ингредиенты, включая орехи, перемешать и снова убрать в духовку – еще на 10 — 15 минут. За это время 1-2 раза перемешать, чтобы всё запекалось равномерно. Десерт готов, когда яблоки пропеклись (стали мягкими). Подавать тёплым или холодным.

Совет: *перед подачей можно смешать 2 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. мёда и полить этой смесью десерт в порционных креманках.*