

ДЕТОКС



КНИГА
РЕЦЕПТОВ

Оглавление:

Зелёная заправка - 1

Овощные закуски

Брокколи аль денте - 2
Запечённая цветная капуста - 3
Табуле из цветной капусты - 4
Тушёная зелень свёклы - 5
Запечённые овощи - 6
Кусочки цуккини с кунжутом - 7

Не овощные закуски

Пхали - 8
Крекеры из сырых семечек - 9

Супы

Детокс суп - 10
Овощной суп - 11
Суп минестроне с куриным филе - 12
Куриный суп - 14
Суп пюре из цуккини/кабачка - 15
Суп пюре из запеченного перца с кукурузой - 16
Салат из киноа (риса) - 17
Зелёный салат - 18
Салат из свёклы - 19
Салат из капусты - 20
Тёплый салат из рукколы с лососем и авокадо - 21

Основные блюда (овощные)

Гаспачо из авокадо - 23
Паста из цуккини с песто - 24
Фалафель - 25
Пюре из чечевицы с овощами - 26
Кабачковые оладьи - 27
Фриттата с помидорами - 28
Рис из цветной капусты - 29

Основные блюда (мясные)

Спагетти из цуккини с морепродуктами - 31
Индейка карри - 32
Зелёный бургер с индейкой (курицей) - 33
Рыба в конверте - 35
Куриные котлеты с кабачком и зеленью - 36

Смузи и хумусы

Зелёный смузи - 37
Свекольный хумус - 38
Хумус из белой фасоли - 39

Десерты

Льняные маффины - 40
Тыквенные кексы - 41
Яблочный крамбл - 42

Зелёная заправка



Ингредиенты:

- Большой пучок петрушки
- Большой пучок укропа
- 1/2 сока лайма
- 1 ст.л 5% уксуса
- Морская соль по вкусу

- 4-5 измельчённых зубчиков чеснока
- 5-6 ст. л оливкового масла

Способ приготовления:

Укроп и петрушку заливаем водой, добавляем уксус и замачиваем на 20-30 минут (так рекомендую делать не только в этом рецепте, но и всегда, когда используете зелень в приготовлении. Такой способ помогает хорошо промыть и очистить листья).

Промываем зелень и мелко нарезаем. Все ингредиенты добавляем в ступку или блендер и перетираем между собой. Полученную смесь перекладываем в контейнер или стеклянную баночку и используем с любыми блюдами в качестве заправки, соуса и т.п.

Брокколи аль денте



Ингредиенты:

- Брокколи
- 1 ст.л сока лимона
- Пара ст.л оливкового масла
- 1 ч.л сухого чеснока
- Щепотка соли

Способ приготовления:

Удалите нижнюю часть стебля и листья с кочана, а затем срежьте соцветия. Заранее в отдельной миске подготовьте ледяную воду. Выложите брокколи в подсоленную кипящую воду и убавьте огонь до среднего. Варите брокколи 1,5-3 минуты, готовую капусту сразу опустите в ледяную воду. В маленькой миске смешайте немного оливкового масла, сок лимона, щепотку соли и сухого чеснока. Макайте готовые брокколи в эту смесь.

Запечённая цветная капуста



Ингредиенты:

- 450 г цветной капусты, нарезать на маленькие веточки
- 1 столовая ложка чесночного порошка
- 2 столовых ложки кокосового масла
- 1/2 пучка плосколистной петрушки, мелко нарезать
- сок лимона
- 1 чайная ложка морской соли
- 1 столовая ложка сухого красного перца чили (по желанию)

Способ приготовления:

Включите духовку на 180 градусов С.

В большую миску выложите нарезанную цветную капусту, чесночный порошок и добавьте кокосового масла. Тщательно перемешайте. Выложите цветную капусту в один слой на глубокий противень. Запекайте в течение 30-35 минут. Когда цветная капуста станет мягкой, достаньте её из духовки и переложите в миску для подачи к столу. Посыпьте капусту порубленной петрушкой, добавьте лимонного сока, морской соли и красного перца (по желанию).

Табуле из цветной капусты

*Рассчитано на 3-4 порции

Ингредиенты:

- 1 средний кочан цветной капусты, разобранный на соцветия
- 2 ст.л. оливкового масла
- сок и цедра 1 лимона



- 1/2 пучка порубленной петрушки
- 1/2 пучка порубленной кинзы
- 3 мелко порубленных лука-порея (можно заменить зеленым луком)
- 1/2 чашки зернышек граната
- 1/2 чашки маслин, разрезать на половинки
- крупная горсть порубленных орехов (кедровых/грецких)
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Мелко порубить цветную капусту до размеров зерна. Это можно сделать и в блендере в режиме пульсации. Будьте аккуратны, не смелите слишком мелко. *Если вы хотите сделать не сырой вариант салата, то можно слегка приготовить порубленную капусту в сковороде на оливковом масле или запечь в духовке на

бумаге для выпечки. В большой миске смешайте вилкой оливковое масло, лимонную цедру и лимонный сок. Добавьте "зерна" из цветной капусты и оставшиеся ингредиенты, накройте миску крышкой, тарелкой или пищевой пленкой и хорошо встряхните.

Тушёная зелень свёклы

*Рассчитано на 2-3 порции



Ингредиенты:

- 2 пучка ботвы от свеклы (мангольд) или шпината
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. лимонного сока
- 1 зубчик чеснока (порезать)
- вода по необходимости

- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Вымойте и высушите ботву. Добавьте на сковороду оливковое масло, чеснок, немного воды и соль. Накройте крышкой и тушите на среднем огне примерно 10 минут.

Приправьте перцем и полейте лимонным соком.

Запечённые овощи



***Рассчитано на 3-4 порции**

Ингредиенты:

- 2 большие красные луковицы, нарезанные на кусочки 2,5 см
- 1 цуккини
- 1 кабачок

- 1 красный болгарский перец
- 2 небольших баклажана
- 1 ст.л сушеного розмарина
- 1 ст.л тимьяна
- 2 ст.л кокосового/оливкового масла
- 1/2 ст.л морской соли

Способ приготовления:

Порежьте ингредиенты. Сложите всё в большую миску, добавьте приправы, соль, масло и тщательно перемешайте. Переложите смесь в глубокий противень в один слой. Запекайте при температуре 180 градусов 30-35 минут.

Кусочки цуккини с кунжутом



*Рассчитано на 3 порции

Ингредиенты:

- 3 цуккини
 - 4 ст.л кунжутного масла
 - 1/2 ч.л соли
 - 1/4 ч.л паприки
 - 1/4 ч.л кориандра (по желанию)
-
- 1/4 лимона

Способ приготовления:

Разрезать цуккини на небольшие кусочки. Разогреть сковороду до средней/высокой температуры. Добавить масло и цуккини. Добавить все специи и соль, перемешать. Жарить цуккини до коричневого/золотистого цвета. Наберитесь терпения, важно чтобы цуккини стали мягкими и нежными. Выжмите лимон сверху и дайте ему впитаться. Снимайте с огня и наслаждайтесь.

Пхали



*Рассчитано на 2 порции

Ингредиенты:

- 150г грецких орехов
- 1 пучок шпината
- 1 пучок петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст.л. лимонного сока
- 1/2 ч.л. соли

- Зёрна граната (по желанию)

Способ приготовления:

Орехи замочить на 6-8 часов в холодной подсоленной воде. Затем воду слить, орехи промыть и прокрутить через мясорубку, либо измельчить, используя мощный блендер/кофемолку.

Чеснок очистить, зелень промыть и порезать, чтобы листики были средней величины.

Измельчить всё в мясорубке (или блендером), чтобы получилась однородная масса. Добавить лимонный сок и соль по вкусу. Можно ещё добавить немного черного перца.

Скатать шарики, выложить их на листья шпината и подавать с зёрнами граната (или оставить всё как есть и подавать просто в виде паштета).

Крекеры из сырых

семечек

Ингредиенты:

**на 5-6 порций*

- 2 стакана семян льна
- 1 красный болгарский перец
- 1/2 стакана вяленых помидоров
- 2 крупных свежих помидора
- сок 1 лимона (регулируйте по вкусу)
- 1 зубчик чеснока *или* 1/2 нарезанной крупной луковицы

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты с помощью блендера/комбайна. Выложить смесь на пергамент или неприлипающую прямоугольную форму, выдерживая толщину не более 2-3 мм (чем толще крекер, тем дольше он будет сохнуть). Разрезать ножом заготовку на небольшие квадратики. Оставить крекеры в духовке на ночь при температуре 45-50°C. Когда верх застынет - переверните крекеры на другую сторону. Они должны полностью высохнуть.

Детокс суп



*Рассчитано на 3-4 порции

Ингредиенты:

- 2 ст.л кокосового/оливкового масла
- 1 большая луковица, мелко нарезать
- 1 измельчённый желтый перец или морковь
- 5 зубчиков чеснока,

мелко. нарезать

- кусочек имбиря 2,5 см натереть на мелкой тёрке
- 2 цуккини/кабачка
- 3 чашки листьев шпината
- 1 л воды

Способ приготовления:

Налейте масло в разогретую кастрюлю. Добавьте нарезанный лук и желтый перец (или морковь). Тушите, пока овощи не станут мягкими. Добавьте чеснок и имбирь, тушите ещё 1 минуту до получения приятного аромата. Добавьте цуккини и тушите ещё 3-5 минут.

Когда овощи размякли, влейте воду и варите ещё несколько минут. Добавьте шпинат в горячий бульон. Дайте супу пропитаться и подавайте к столу.

Овощной суп

*Рассчитано на 2-3 порции



Ингредиенты:

- 1 чашка (примерно 180г) приготовленного батата или обычного картофеля
- 1 чашка приготовленной брокколи
- 2 чашки горсти шпината, без стеблей
- 1 чашка капусты

- 1 большой стебель сельдерея
- 1 горсть петрушки
- 1 горсть листьев кинзы
- 1 зубчик чеснока
- ~500 мл воды или костного бульона.

Способ приготовления:

Обжарьте чеснок, брокколи, сельдерей и сладкий картофель до мягкости. Добавьте зелень и бульон и варите 5 минут. Дайте остыть в течение 5-10 минут. Смешайте в блендере до получения однородной массы. Можно подавать теплым или охлажденным.

Суп минестроне с куриным филе



Ингредиенты:

- Пекинская капуста - 1 шт
- Сельдерей - 1 стебель
- Морковь - 1 небольшая
- 1 помидор

- Болгарский перец (половина красного и половина жёлтого)
- Лук - 1 головка
- Чеснок - 2 зубчика
- 1/4 лайма или лимона
- Куркума, имбирь, тмин, розмарин, орегано по вкусу
- Куриное филе 400-500г

Способ приготовления:

*Как приготовить сочное и нежное куриное филе:

Нарежьте куриное филе на кусочки 2,5х5см, положите их в холодную воду и дождитесь, пока закипит. После этого варите 3 минуты на маленьком огне, добавьте соль и перец, снимите с огня и оставьте на 15 минут, чтобы набрало вкус.

Суп:

Возьмите кастрюлю с толстым дном и нагрейте в ней 2 ст.л масла ГХИ (главное, чтобы не было дыма). Добавьте чеснок, мелко нарезанные морковь, лук, сельдерей, болгарский перец, помидор и имбирь. Залейте это костным/овощным бульоном или просто горячей водой. Прокипятите на слабом огне 10 минут, добавьте мелко нашинкованную капусту, соль и приправы, сок лайма(лимона) и цедру и варите 10-15 минут на маленьком огне.

Подавайте с куриным филе (1 кусочек 2,5х5 см на порцию) и зелёной заправкой.

Куриный суп

Ингредиенты:

- 1 ст.л оливкового масла холодного отжима
- 1 средняя луковица
- 3 моркови
- 2 стебля сельдерея
- 2-3 зубчика чеснока
- 3 очищенные куриные грудки
- куриный бульон - 1,5-2л
- вода - 2 стакана
- 1 стакан вареного киноа (или риса, предпочтительно бурого)
- 1 лавровый лист, морская соль и специи

Способ приготовления:

Разогрейте в кастрюле оливковое масло, добавьте нарезанные лук, морковь и сельдерей и тушите овощи около 3 минут, до их размягчения. Затем добавьте чеснок и лавровый лист и тушите ещё минуту. Выложите к этой смеси грудки и слегка обжарьте их с двух сторон.

После этого налейте туда куриный бульон и воду и доведите до кипения, затем убавьте огонь, накройте крышкой и варите 45 минут, периодически помешивая, пока курица полностью не приготовится. Вытащите из супа курицу и разделайте на мелкие кусочки. Верните курицу обратно, добавьте вареную крупу (киноа или рис) и готовьте ещё 5 минут

Суп пюре из цуккини/ кабачка



Ингредиенты:

- 1 цуккини/кабачок
- 1 чашка зелени (шпинат, салат, укроп, петрушка)
- 1 ст.л лимонного сока
- 1 красный или жёлтый перец
- 200-250 мл. воды
- 1 ст.л оливкового масла

Способ приготовления:

Отварите кабачок и перец. Порежьте все ингредиенты и смешайте их в блендере до образования однородной массы, в конце добавьте масло и соль по вкусу. Подавайте с веточкой укропа или петрушки.

Суп пюре из запечённого перца с кукурузой

*рассчитано на 4-5 порций



Ингредиенты:

- 3 красных болгарских перца
- 3 помидора
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 лука-порея

- 2 початка кукурузы
- Маленький пучок кинзы
- 3 веточки розмарина
- 4 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- Нерафинированная соль по вкусу

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 220° С. Красный болгарский перец очистите от семян и порежьте на кусочки среднего размера. Помидоры разрежьте на дольки, удалите семечки. Лук-порей разрежьте на части длиной 4-5 см. Сложите нарезанные овощи в глубокую миску, добавьте 2-3 ложки оливкового масла, соль, неочищенный чеснок. Перемешайте овощи руками, чтобы равномерно распределить масло и соль. Переложите овощи в форму и поставьте в духовку на 30-45 минут.

В это время помойте кукурузу и срежьте зерна с початка. Измельчите листики розмарина. Разогрейте сковороду, добавьте 2 ложки оливкового масла и тушите кукурузу и розмарин в течение 10 минут, постоянно помешивая. Когда овощи в духовке запекутся, сложите их в чашу блендера, предварительно выдавив чеснок из кожуры, добавьте соль, 2/3 кукурузы, половину стакана кипятка. Тщательно перемешайте. Если суп получился слишком густым, исправьте консистенцию, добавив еще горячей воды. Перед подачей украсьте оставшейся кукурузой и мелко нарезанной кинзой.

Салат из киноа (риса)

Рассчитано на 4 порции

Ингредиенты:

- 1 стакан киноа или дикого риса
- 1/2 средней красной луковицы, мелко нарезать
- 1 зубчик чеснока, мелко порубить
- Оливковое масло
- Щепотка порошка имбиря и/или карри по вкусу
- 2 ст. л. свежей порубленной зелени петрушки
- Морская соль и молотый перец по вкусу

Способ приготовления:

Предварительно замочить и отварить киноа или рис. Разогреть духовку до 190° С. В посуду для запекания среднего размера положить лук и чеснок. Слегка сбрызнуть оливковым маслом. Посолить, поперчить, добавить имбирь и щепотку карри. Все хорошо перемешать. Запекать в верхней части духовки приблизительно 15-20 минут. *Перед подачей кладем в большую миску сваренное киноа или рис, добавляем запеченные овощи и порубленную зелень петрушки. Пробуем и доводим специи до нужного вкуса. Можно сбрызнуть оливковым маслом первого отжима и слегка перемешать. Подаем на стол в теплом виде.

Зелёный салат



Ингредиенты (количество ингредиентов зависит от количества необходимых порций)

- Руккола
- Шпинат
- Микрозелень
- Огурец
- Сельдерей
- Петрушка
- 2 ст.л лимонного сока
- Пара столовых ложек оливкового масла

Способ приготовления:

Измельчить и смешать все ингредиенты, заправить смесь маслом, лимонным соком и солью

Салат из свёклы



*рассчитано на 3-4 порции

Ингредиенты:

- 2 небольшие свеклы
- 2 ч. л. горчицы
- Небольшой пучок базилика

- Небольшой пучок мяты
- Маленький пучок зеленого лука
- 4 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- Свежемолотый черный перец по вкусу
- Кедровые орехи

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 220° С. Помойте и высушите свеклу, заверните ее в фольгу и положите на 1 час в духовку. Приготовьте соус. Мелко нарежьте базилик, мяту и зеленый лук, пересыпьте зелень в стакан. Добавьте к зелени оливковое масло, соль, горчицу, свежемолотый черный перец. Тщательно перемешайте. Когда свекла будет готова, дайте ей остыть, очистите, порежьте на крупные части и сложите в глубокую салатницу. Залейте соусом и хорошо перемешайте. Украсьте кедровыми орехами.

Салат из капусты



Ингредиенты:

- 1 измельченная морковь
- 1/2 мелко нарезанной краснокочанной капусты
- 1 маленькая тонко-нарезанная красная луковица
- 1 небольшой мелко нарезанный перец (любого цвета)

Соус:

- 1/2 авокадо, мелко нарезать
- сок 1 лимона
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 зубчик чеснока, мелко порубленный
- 1/2 ч.л. мёда

Способ приготовления:

Для приготовления заправки для салата выложите в миску авокадо. Помните авокадо вилкой. Добавьте оставшиеся ингредиенты и мешайте до получения однородной массы. В миску для салата выложите морковь, капусту, красный лук и перец. Добавьте заправку и хорошо перемешайте. Подавайте шинкованную капусту в капустном листе или салате-латук. *Заправка для шинкованной капусты может храниться в холодильнике в течение 1-2 дней.

Тёплый салат из рукколы с лососем и авокадо

*рассчитано на 3-4 порции



Ингредиенты:

- 500 гр. филе лосося
- большой пучок молодой рукколы
- 1 пучок укропа (нашинковать)
- 1 авокадо (нарезать)

Для соуса:

- 1 ст.л тертого имбиря
- 50 мл сока лайма
- 6 ст.л оливкового масла
- 2 ст.л измельченного зеленого лука
- соль и перец по вкусу
- 2 ст.л грейпфрутового сока (выжмите из свежего грейпфрута)

Способ приготовления:

Посыпьте филе лосося солью и перцем. Обжарьте филе на сковороде гриль на средней/высокой температуре в течение нескольких минут с каждой стороны. Пока лосось готовится, приготовьте заправку для салата. Взбейте все ингредиенты в небольшой миске и отложите в сторону.

Когда лосось готов дайте ему немного остыть.

Для салата смешайте рукколу, укроп и авокадо и полейте сверху соусом. Сверху положите лосось и дополнительно сбрызните грейпфрутовым соусом и щепоткой соли.

Гаспачо из авокадо

*Рассчитано на 2 порции



Ингредиенты:

- 3 больших помидора
- 1 красный перец
- пучок петрушки
- 1/2 авокадо
- 2 зубчика чеснока
- 1 огурец
- 1/2 луковицы

- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 чайная ложка паприки
- 1 чайная ложка морской соли
- 4-5 ст.л оливкового масла холодного отжима

Способ приготовления:

Смешайте все ингредиенты в блендере. Подавайте с веточкой петрушки/кинзы или зелёной заправкой

Паста из цуккини с песто



Ингредиенты:

- 1 кабачок/цуккини

Для песто:

- небольшой пучок свежей петрушки, стебли удалить
- горсть тыквенных семечек

- 4-5 ст. л оливкового масла
- 1/2 ч.л белого винного уксуса
- 2 зубчика чеснока (очищенные)
- 1 ч.л морской соли
- 1/2 ч.л мёда

Способ приготовления:

Нарежьте цуккини на спагетти с помощью овощечистки. Положите лапшу в миску или дуршлаг и смешайте её с 1 ч.л соли. Затем отложите миску на 30 - максимум 60 минут. Соль вытягивает жидкость из овощей, что делает лапшу более плотной и не разваристой. Потом через сито либо просто руками выжмите оставшийся сок.

Нагрейте кастрюлю или сковородку с высокими бортиками до средней температуры, затем добавьте немного масла (кокосовое, топленое или оливковое). Добавьте лапшу и тушите, часто помешивая, в течение 3-4 минут, пока она не станет мягкой. В кухонном комбайне или блендере смешайте все ингредиенты для песто. Полейте готовые спагетти соусом.

Фалафель



Ингредиенты:

- Нут 200г
- 1/2 головки лука
- 1 ч. л семян кумина (зира)
- Пучок петрушки
- 5 ст.л оливкового масла
- Соль и специи по вкусу

Способ приготовления:

В предварительно замоченный нут кладем специи (зира обязательна, остальное на усмотрение), порезанный лук, соль, петрушку или кинзу и масло. Все ингредиенты перемалываем блендером. Из полученной массы формируем котлетки (если плохо лепятся, можно добавить немного муки из зелёной гречки). Выкладываем на противень, застеленный пергаментом, и отправляем в духовку на 30 минут при 180 градусах.

Пюре из чечевицы с тушёными овощами

Ингредиенты:

- Чашка варёной чечевицы
- 1/2 головки лука
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 моркови
- 1/2 красного перца
- Помидор среднего размера
- Масло ГХИ
- Зелёная заправка

Способ приготовления:

Вареную чечевицу перемалываем в блендере. Все овощи нарезаем и тушим на среднем огне 10-15 минут. Поедем всё вместе с зелёной заправкой (рецепт см. выше)

Кабачковые оладьи

*Рассчитано на 4-6 порций



Ингредиенты:

- 4 средних кабачка
- 40 грамм миндальной муки или муки из зелёной гречки (можно смолоть овсянку в блендере, желательно без глютена)
- 2 ч.л. морской соли
- 2 больших яйца
- 2 зеленых луковицы с побегами, тонко нарежьте
- 1 ч.л. черного перца
- кокосовое/оливковое масло для жарки
- спелый крупный томат, нарежьте кольцами (по желанию)
- свежие травы для украшения

Способ приготовления:

Натрите кабачок на терке, переложите в большую миску. Посыпьте солью и перемешайте. Оставьте на 5-10 минут. Используя бумажное полотенце, отожмите сок из тертых кабачков. В миске смешайте тертый кабачок с кокосовой мукой, яйцами, луком и перцем. На среднем огне нагрейте масло на большой сковороде. Выкладывайте партию оладьев на сковороду, используя по 1 ложке смеси для каждой и придавливая оладьи ложкой. Жарьте с каждой стороны 3-5 минут или пока не зарумянятся. Повторите с оставшейся смесью из кабачков, добавляя немного масла на сковороду для каждой новой партии. Украсьте свежей зеленью и подавайте с ломтиками томата

Фриттата с помидорами

Ингредиенты:



- 2 крупных помидора
- 4 ст.л оливкового масла
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 5 яиц
- Пучок шпината
- Соль и базилик по

вкусу

Способ приготовления:

Помидоры нарежьте небольшими кубиками. Лук и чеснок очистите и измельчите. Разогрейте в сковороде 2 столовых ложки масла. Добавьте лук, обжарьте его в течение 2 минут. Добавьте помидоры, шпинат и чеснок, готовьте еще 4 минуты. Немного посолите смесь, переложите в глубокую тарелку и оставьте. Яйца слегка взбейте, добавьте зелень базилика. Перемешайте со смесью из помидоров и шпината. Духовку разогрейте до 180°C. Форму для выпечки смажьте оставшимся маслом, влейте в нее яичную смесь. Запекайте 10 минут без крышки.

Рис из цветной капусты

*Рассчитано на 3-4 порции



Ингредиенты:

- 1 цветная капуста
 - 2 ст. л. оливкового масла
 - 10 орехов кешью или горсть тыквенных семечек
 - 1 лавровый лист
 - 1 палочка корицы
-
- 1 головка лука, мелко нарезанный
 - 50 г зеленой фасоли, нарезанной
 - 50 г моркови, нарезанной брусочками
 - 1/2 красного перца, очищенного и разрезанного на полоски
 - 30 г зеленого горошка, свежего или замороженного
 - 1 зубчик чеснока, измельченного
 - 1 кусочек корня имбиря, 1 см толщиной, мелко нарезанный
 - 1/2 ч.л. порошка куркумы
 - 1/2 ч.л. соли
 - 40 г томатов, нарезанных

Способ приготовления:

Для начала разберите цветную капусту на отдельные соцветия, затем поместите их в блендер. Измельчайте до тех пор, пока не получатся мелкие кусочки размером с рис. Разогрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте орехи или семечки, палочку корицы и лавровый лист. Обжаривайте в течение 2-3 минут, помешивая до тех пор, пока не появится аромат. Добавьте лук и готовьте 10 минут до красивого золотистого цвета. Добавьте фасоль, морковь, перец, зеленый горошек, чеснок, имбирь, куркуму и соль, затем накройте крышкой и продолжайте готовить в течение 20 минут на очень маленьком огне, время от времени помешивая, чтобы не пригорело. Через 20 минут добавьте рис из цветной капусты и помидоры и готовьте еще 5 минут. Добавьте свежие травы, хорошо перемешайте и удалите палочку корицы и лавровый лист. Переложите смесь в большое блюдо. Подавайте со свежей зеленью или зелёной заправкой.

Спагетти из цуккини с морепродуктами

*Расчитано на 3-4 порции



Ингредиенты:

- 2 небольших цуккини/кабачка
- 400-500 грамм креветок или гребешков или порезанной дикой рыбы
- 2 ст.л оливкового масла
- Соль
- Специи по вкусу

- Базилик или петрушка
- 1-2 помидора, порезанных на кубки
- 2 мелко нарезанных зубчика чеснока

Способ приготовления:

Нарезаем цуккини на спагетти. В кастрюлю или сковородку с высокими бортиками наливаем оливковое масло и разогреваем на среднем огне (примерно 5 из 9). Обжариваем чеснок 2-3 минуты, затем добавляем спагетти из цуккини тушим пока они немного не размякнут (3-4 минуты) добавляем морепродукты, базилик, помидор, соль и специи и тушим ещё 5 минут на небольшом огне.

Индейка карри

*Рассчитано на 2-3 порции



Ингредиенты:

Для мясных шариков:

- 220 г. фарша из индейки
- 2 ст.л нарезанного зеленого лука
- 1/3 пучка рубленой кинзы
- цедра 1 лайма

- 1 ч.л соли

Для карри:

- 2 ст.л кокосового/оливкового масла
- 2 зубчика чеснока (измельчить)
- 3 см кусок имбиря (натереть)
- 2 ст.л порошка карри
- 1 банка кокосового молока (или 150 мл воды)
- 300 мл куриного бульона
- 2 больших горсти шпината
- 1 лайм (нарезать дольками)

Способ приготовления:

Смешайте все ингредиенты для мясных шариков. Сформируйте шарики и отложите. Нагрейте на среднем огне в кастрюле среднего размера масло. Добавьте чеснок, имбирь и порошок карри и нагревайте часто помешивая, пока не почувствуете аромат. Затем добавьте кокосовое молоко, куриный бульон и готовьте, уменьшив огонь до среднего, примерно 10 минут. Добавьте шарики из индейки и готовьте еще минут 10. Прямо перед подачей добавьте шпинат и перемешайте. Сверху сбрызните лаймом.

Зелёный бургер с индейкой (или курицей)

*Рассчитано на 3-4 порции



Ингредиенты:

Для соуса:

- 1 маленький авокадо
- 1 маленький пучок листьев базилика
- 1/2 зубчика чеснока
- сок 1 лайма
- 1/2 чашки оливкового масла

Для бургера:

- соль и перец по вкусу
- 250г фарша индейки

- 2 ст.л нарезанного зеленого лука
- 1/3 пучка рубленой кинзы
- цедра 1 лайма
- 1 ч.л соли

Для сервировки:

- 4 листа салата латук (или обычный салат)
- 1 помидор

Способ приготовления:

Смешайте все ингредиенты для соуса в блендере до однородного состояния, отложите в сторону.

Смешайте все ингредиенты для гамбургера и сформируйте в котлеты. Нагрейте сковороду (желательно для гриля) на среднем огне, смажьте ее небольшим количеством оливкового масла. Жарьте гамбургер в течение нескольких минут с каждой стороны, пока он полностью не приготовится.

Возьмите лист салата, сверху ломтик помидора, сверху котлету и соус. Заверните салат и наслаждайтесь.

Рыба в конверте



Ингредиенты:

- филе красной или белой рыбы - 400г
- 1/2 упаковки замороженных овощей (овощная смесь из магазина на

ваш выбор)

- оливковое масло
- соль, перец, итальянские/французские травы по вкусу

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 200°C. Выложите на противень пергамент или бумагу для запекания, выложите туда овощи (размораживать не нужно), сверху уложите филе рыбы. Сбрызните оливковым маслом, посолите и добавьте специи. Плотно заверните бумагу, чтобы получился конверт. Поставьте рыбу в духовку на 25 минут. *будьте аккуратны, когда разрезаете конверт - внутри скапливается горячий пар.

Куриные котлеты с кабачком и зеленью

Рецепт тот же, что и для кабачковых оладьев, но с добавлением фарша индейки (или курицы) в соотношении: 2 части кабачковой смеси + одна часть фарша. После обжаривания котлеток не выключайте плиту. В ту же сковороду выложите уже обжаренные котлеты и налейте немного воды, томите под крышкой на медленном огне пока вода не выпарится.

Смузи



*Расчитано на 2 порции

Ингредиенты:

- 2 чашки шпината
- 1 пучок петрушки
- 1 1/2 чашки
КОКОСОВОГО МОЛОКА
- 1 чашка
измельченного ананаса
или ягод
- 1 авокадо

Способ приготовления:

Смешайте всё в блендере и наслаждайтесь.

СВЕКОЛЬНЫЙ ХУМУС

*Рассчитано на 2-3 порции



Ингредиенты:

- 100г сухого нута
- 1 свекла
- 1 зубчик чеснока
- 1 лимон
- 1/3 чашки тахини (по желанию)
- 3 ст. л. оливкового масла

- 1 ч. л. молотого тмина
- 1 ч.л. кориандра (по желанию)
- Соль по вкусу (советую использовать морскую или розовую)

Способ приготовления:

Сухой нут замочите на ночь. На следующий день слейте воду, добавьте свежей воды и варите его около 40-60 минут, пока нут не станет мягким. Слейте бульон в отдельную кастрюлю. Свёклу тоже сварите до мягкого состояния, время варки зависит от ее размера. Готовую свёклу очистите и крупно порежьте. Выдавите сок лимона. Чтобы сок выжимался проще, сперва «покатайте» лимон по твердой поверхности, нажимая на него ладонью. Нут положите в блендер, добавьте сок лимона, чеснок, тахини, свёклу, оливковое масло. Измельчите все до однородной консистенции. Если получится очень густо, разбавьте бульоном от нута. Добавьте соль и специи по вкусу (если тмин в зернышках, предварительно измельчите его в кофемолке).

Хумус из белой фасоли



Ингредиенты:

- 1-1,5 стакана белой фасоли (предварительно вымочить и отварить)
- 2-3 зубчика чеснока
- 3 ст. л оливкового масла
- 1/4 пучка петрушки
- 2-3 ст.л лимонного сока
- морская соль и перец
- овощи на выбор: морковь, огурец, сельдерей

Способ приготовления:

Смешайте фасоль, лимонный сок, чеснок, масло и петрушку в блендере до однородной густой смеси. Приправьте солью и перцем по вкусу. Охладите смесь в течение часа. *Порция на 1 персону - 2 столовых ложки.

Льняные маффины



Ингредиенты:

**на 1 порцию*

- 1/4 чашки
МОЛОТЫХ ЛЬНЯНЫХ
семян
- 1/2 ч.л соды
- 1 ч.л корицы
- 1 яйцо

- 1 ст.л кокосового масла/масла ГХИ
- 1/2 - 1 ч.л мёда

Способ приготовления:

Нагрейте духовку до 180°C. Смелите **свежие** семена льна в блендере или кофемолке. **Если кексы имеют неприятный вкус, значит семена прогоркли.* Тщательно смешайте все ингредиенты в миске. Смажьте формочки для маффинов маслом и выложите туда смесь. Выпекайте ~15 минут, готовность проверьте зубочисткой.

Тыквенные кексы



Ингредиенты:

- 180г тыквенного пюре
- 90г миндальной муки
- 90г кокосовой муки (или также миндальной)
- 1 ст.л мёда
- 1/4 ч.л стевии (можно заменить сиропом топинамбура, без этого будет не очень сладко)
- 3 яйца
- 1/2 ч.л соды
- 1 ст. л корицы
- 1 ч.л мускатного ореха
- Щепотка молотой гвоздики
- Щепотка морской соли

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 180С. В средней чаше смешайте сухие ингредиенты: мука, соль, сода, специи. В блендере в режиме пульс в течение 30 секунд смешайте мокрые ингредиенты: пюре из тыквы, мед, стевия, яйца. Добавьте туда смесь сухих ингредиентов и вымешивайте 1 минуту. Разлейте тесто по формам для кексов. Выпекайте 35-45 минут. Уберите из духовки и охладите в течение часа.

Яблочный крамбл



Ингредиенты:

- 5 сладких очищенных яблок
- 1 ч.л корицы
- 2 ст.л мёда
- 60 мл воды
- 120 г кокосовой/миндальной/муки из зелёной гречки (или их смесь по 40г каждой)
- 60г холодного сливочного масла
- 3 ст.л кокосового сахара или 1/4 ст.л стевии

Способ приготовления:

Очищенные яблоки нарезаем на небольшие кусочки и выкладываем на сковородку, к ним добавляем мёд, корицу и воду. Помешивая, томим на небольшом огне (4-5 из 9) около 10 минут.

Перетираем муку, сливочное масло и кокосовый сахар в крошку. В форму выкладываем яблоки, а сверху высыпем слой крошки (как на картинке)

Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 20-30 минут до золотистого цвета.