

Сборник рецептов

Клуб «в 45, как в 25»

Анастасия Вершинина

Соусы и заправки · Хлеб · Бобовые · Супы · Рыба · Птица · Овощи · Салаты

Содержание

Соусы, заправки

- Средиземноморский соус 3
- Соус «Зелёное великолепие» 4
- Домашний соус тахини 5

Хлеб

- Гороховый хлеб 7

Бобовые и супы

- Лимонный крем из белой фасоли 9
- Аюрведический минестроне 10

Супы

- Кабачковый суп 12
- Яблочный карри-суп 13
- Сырой суп для богини 14
- Суп-пюре из запечённого перца с кукурузой 15
- Морковный суп с имбирём и куркумой 16
- Чистый борщ (свекольный суп) 17
- Тыквенный суп 18
- Суп-пюре из батата, моркови и красной чечевицы 19
- Рыбный кокосовый суп 20
- Куриный суп с овощами и киноа 21
- Испанский суп из чечевицы 22
- Суп с квашеной капустой и фасолью 23

Рыба

- Лосось с миндалём и мангольдом 25
- Лосось на гриле с соусом из абрикосов, персиков и рукколой 26
- Лосось, запечённый с сельдереем и помидорами 27
- Бургер с горбушей 28
- Жареная камбала с лимоном 29
- Белая рыба в крошке из молотого льняного семени 30
- Белая рыба, запечённая со шпинатом 31
- Рыбка в конверте 32

Птица

- Курица с карри, кокосом и зеленью на пару 34
- Пряная курица с пекинской капустой и красным болгарским перцем 35
- Шарики из индейки или курицы 36
- Бурый рис с овощами и курицей гриль и кунжутным соусом 39

Овощи

• Запечённая цветная капуста с розмарином, кунжутной пастой и шпинатом	38
• Запечённая цветная капуста с соусом из лимона и петрушки	40
• Овощное рагу с цветной капустой	41
• Лапша из цукини с базиликовым песто	42
• Болгарский перец, фаршированный овощами и киноа	43
• Болгарский перец с бурым рисом и миндалём	44
• Индийские овощи с киноа	45
• Овощи стир-фрай с имбирём, чесноком и киноа	46
• Гречневый плов с печёными овощами	47

Завтраки

• Блинчики	49
• Белковая каша	50
• Вкусная гречка	51
• Каша "Морковный пирог"	52
• Горячая каша: коричневый рис с имбирём и кардамоном	53
• Горячая каша: пикантное пшено с овощами	54
• Овощные маффины на завтрак	55
• Суп из сладкого картофеля и брокколи	56
• Свекольный тоник	57

Салаты

• Фиолетовый овощной салат	58
• Салат из красной капусты	59
• Салат из кочанной капусты	60
• Суперсалат на ужин	61
• Энзимный салат	62
• Салат из рукколы с грейпфрутом и кедровыми орехами	63
• Салат из сельди и морской капусты	65
• Теплый салат из киноа или дикого риса	66
• Салат с рисом и чечевицей	67
• Греческий салат	68

Соусы, заправки

Средиземноморский соус

Ингредиенты:

- 3 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- 2 ч. л. свежесжатого лимонного сока
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. л. душицы (орегано)
- Морская соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты. Использовать как заправку для салатов или соус к рыбным и овощным блюдам.

Соус «Зелёное великолепие»

Количество порций: 1-2

Ингредиенты:

- 1/2 большого авокадо, очищенного и без косточки
- 3 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- Сок большого лимона
- 1 стакан мелко нарезанной плосколистной петрушки
- 2 порубленных зубчика чеснока
- 1 ст. л. сырых кешью или грецких орехов (по желанию)
- Морская соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты с помощью блендера или кухонного комбайна до однородной консистенции. В традиционном соусе «Зелёное великолепие» для получения кремовой консистенции используется майонез. Здесь вместо него — вкуснейшее авокадо.

Домашний соус тахини

Ингредиенты:

- 1/2 чашки пасты тахини
- 2–4 ст. л. воды для разбавления
- Сок из 1/2 лимона
- 1/4 чашки рубленой зелени петрушки

Способ приготовления:

Измельчить все в блендере до желаемой консистенции — густой или жидкой, как нравится!

Хлеб

Гороховый хлеб

Источник: Юлия Мальцева, yogabodylanguage.com

Ингредиенты:

- 1 чашка сухого зелёного гороха
- 1 ст. л. непастеризованного яблочного уксуса
- Щепотка соды
- Прованские травы
- Оливковое масло
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

Замочить горох в воде на 4 часа. Слить воду, залить снова водой и добавить 1 ст. л. яблочного уксуса, оставить ещё на 4 часа. Взбить в блендере, слив часть воды, до консистенции густой сметаны. Оставить для ферментации на 24 часа в тёплом месте. Смазать форму для выпекания маслом. Выпекать в духовке при 220°C около часа или до готовности.

Бобовые и супы

Лимонный крем из белой фасоли

Количество порций: выход 1,5 стакана

Ингредиенты:

- 500 г готовой промытой высушенной фасоли
- 1/2 ч. л. чеснока (смятого и смешанного с 1 ч. л. оливкового масла)
- 1,5 ст. л. оливкового масла
- 1/8 стакана лимонного сока
- 1 ч. л. измельчённой лимонной цедры
- 1 ч. л. измельчённого свежего орегано (или 1/2 ч. л. сушёного)
- 3/4 ч. л. измельчённого свежего базилика (или 1/4 ч. л. сушёного)
- 3/4 ч. л. измельчённого свежего розмарина (или 1/4 ч. л. сушёного)
- 1/2 ч. л. гималайской соли
- 1/4 ч. л. молотого чёрного перца

Способ приготовления:

Вы можете использовать консервированную фасоль или отварить фасоль самостоятельно. Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.

Варианты подачи: на брускете (используйте как основной слой, сверху выложите томаты, сбрызнутые маслом и орегано), как основу для сэндвичей и роллов с огурцом, салатом, томатами и другими овощами.

Примечания:

Ваты могут использовать этот крем, но с увеличением количества масла и лимона в составе. Капхам рекомендуется добавить кайенского перца или сырого чеснока. Питты должны использовать только приготовленный чеснок или исключить его вовсе.

Аюрведический минестроне

Количество порций: 1-2

Ингредиенты:

- 500 г нута (предварительно замоченного на ночь)
- 1 чашка нарезанного овощного ассорти (морковь, сельдерей, батат, лук-порей, красный перец)
- 1 горсть молодого шпината
- 1/4-1/2 стакана овощного бульона
- 1-2 ч. л. нерафинированного кунжутного масла
- 1 стакан воды
- 2 ч. л. молотого кумина
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1/4 ч. л. порошка семян аниса
- 1 ч. л. порошка куркумы
- 1 лавровый лист
- 2 ч. л. имбирно-чесночной пасты
- Дроблёный чёрный перец по вкусу
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

Промойте нут свежей водой и слейте. В кастрюлю добавьте масло и дайте ему прогреться в течение минуты. Добавьте лавровый лист и пассеруйте имбирно-чесночную пасту в течение примерно 30 секунд. Добавьте все порошковые специи (кроме чёрного перца и соли) и обжарьте несколько минут, постепенно добавляя овощной бульон.

После того как почувствуете аппетитные ароматы жареных специй, добавьте овощи и нут, хорошенько перемешайте, чтобы специи соединились со всеми ингредиентами. Добавьте воду и варите около 20 минут до консистенции супа.

В последние 10 минут кипения добавьте крупно нарезанный молодой шпинат. Дайте настояться 10-15 минут перед подачей.

Супы

Кабачковый суп

Источник: Наиля Маганова, greenbogin.com

Ингредиенты:

- Кабачки/цукини
- Вода (столько, чтобы только покрыть кабачки)
- Соль
- Перец

Способ приготовления:

Поставьте воду закипать. Помойте кабачки, отрежьте хвостик и попку и произвольно порежьте в зависимости от размера овощей. Кабачки лучше не чистить — в кожуре содержится большая концентрация полезных микроэлементов.

Слегка посолите воду и бросьте кабачки в кипящую воду. Убавьте огонь до среднего и варите без крышки 10 минут. Половником вылейте примерно половину воды (она очень вкусная — её можно использовать как бульон или выпить просто так). Взбейте овощи погружным блендером до нужной консистенции, добавляя воду по необходимости.

Подавайте с мелко нарубленной зеленью, поперчив и сбрызнув оливковым маслом. Можно покрошить сверху козий сыр, добавить ложку сметаны или йогурта.

Яблочный карри-суп

Источник: Юлия Мальцева, yogabodylanguage.com

Количество порций: 6

Ингредиенты:

- 6 терпких яблок, очищенных и порезанных на четвертинки
- 4 ст. л. масла гхи
- 2 средних луковицы, очищенных и нарезанных
- 1 ч. л. тёртого свежего имбиря
- 1 ч. л. сухой горчицы
- 1 ч. л. куркумы
- 1 ч. л. тмина
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1/4 ч. л. молотой гвоздики
- 1/4 ч. л. корицы
- 1/4 ч. л. кайенского перца
- 1,5 л овощного или куриного бульона
- Сок 1 лимона
- Морская соль

Способ приготовления:

Пассеруйте лук на масле гхи до мягкости. Добавьте специи и снимите с огня. Соедините лук, яблоки и бульон и кипятите на медленном огне, пока яблоки не станут мягкими. Блендируйте суп. Добавьте лимонный сок и приправьте по вкусу. Подавать тёплым.

Сырой суп для богини

Источник: Crazy Sexy Diet, автор Крис Капп

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- 1 среднее авокадо
- 1 красный болгарский перец
- 2 стакана любой салатной зелени
- Пучок приготовленного на пару кейла (можно заменить листовой зеленью или листьями капусты)
- 1 зелёный лук
- 1 ч. л. красной водоросли
- Морская соль по вкусу
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- Щепотка кайенского перца
- Свежие травы по вкусу: укроп, тимьян, базилик
- Очищенная вода

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты с помощью блендера или Vitamix. Разбавить очищенной водой до получения нужной консистенции.

Суп-пюре из запечённого перца с кукурузой

Источник: Юлия Корнева, live-up.co/app

Ингредиенты:

- 3 красных болгарских перца
- 3 помидора
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 лука-порея
- 1/2 перца чили (без семечек)
- 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°C. Перец очистите от семян, нарежьте кусочками. Помидоры разрежьте на дольки, удалите семечки. Лук-порей нарежьте на части длиной 4–5 см. Сложите овощи в миску, добавьте 2–3 ложки масла, соль и неочищенный чеснок. Перемешайте руками. Выложите в форму и запекайте 30–45 минут.

Промойте кукурузу, срежьте зёрна с початка. Измельчите розмарин. Разогрейте сковороду с маслом, тушите кукурузу с розмарином 10 минут, постоянно помешивая.

Запечённые овощи сложите в блендер, выдавите чеснок из кожуры. Добавьте соль, перец чили, 2/3 кукурузы, полстакана кипятка. Блендируйте до консистенции супа, добавляя воду по необходимости. Подавать с оставшейся кукурузой сверху.

Морковный суп с имбирём и куркумой

Источник: Юлия Корнева, live-up.co/app

Ингредиенты:

- 3 крупных моркови
- 1 лук-порей
- 1 сельдерей
- 1 лук-шалот
- Свежий корень имбиря размером 3 см
- 1 ч. л. куркумы
- 1,5 л овощного бульона или воды
- Щепотка морской соли
- Крупномолотый чёрный перец по вкусу
- Петрушка или зелёный лук для украшения

Способ приготовления:

Мелко нарежьте лук-порей, лук-шалот и сельдерей. Очистите и нашинкуйте морковь. Натрите имбирь на мелкой тёрке. В кастрюле нагрейте бульон или воду, добавьте овощи, имбирь и куркуму. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10 минут. Снимите с огня, слегка остудите. Смешайте в блендере до однородной массы. Верните в кастрюлю, приправьте солью и перцем. Украсьте петрушкой или зелёным луком.

Примечание: по желанию можно добавить миндальное или кешью масло, а также карри.

Чистый борщ (свекольный суп)

Ингредиенты:

- 6 столовых свёкол, очищенных и нарезанных кубиками
- 2–3 зубчика порубленного чеснока
- 3 чашки воды
- Щепотка морской соли
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1/2 ч. л. семян тмина
- 3 ст. л. свежего укропа

Способ приготовления:

Сварите свёклу с чесноком в 3 чашках воды с щепоткой соли — до мягкости свёклы. Сделайте пюре в блендере или кухонном комбайне. Приправьте лимонным соком, семенами тмина и свежим укропом. Посолите и поперчите по вкусу.

Тыквенный суп

Источник: Юлия Корнева, live-up.co/app

Ингредиенты:

- 1/2 тыквы
- 1/2 лука
- 2 зубчика чеснока
- 3 веточки розмарина
- 4 стакана овощного бульона или воды
- 1/2 стакана кокосового молока
- 1 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- Свежемолотый перец по вкусу
- Нерафинированная морская соль по вкусу

Способ приготовления:

Очистите тыкву и нарежьте небольшими кусочками. Мелко порежьте лук, чеснок и листья розмарина. В кастрюле нагрейте масло и пассеруйте лук 1-2 минуты до прозрачности. Добавьте тыкву и чеснок, готовьте ещё несколько минут. Добавьте бульон и розмарин, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите до мягкости тыквы. Посолите. Измельчите в блендере, перелейте обратно в кастрюлю. Добавьте кокосовое молоко и прогрейте ещё 1 минуту.

Примечание: можно добавить батат, имбирь и тыквенные семечки для оформления. Специи: кориандр, паприка, корица, мускатный орех.

Суп-пюре из батата, моркови и красной чечевицы

Источник: Юлия Корнева, live-up.co/app

Ингредиенты:

- 1 батат (сладкий картофель)
- 2 моркови
- 1/3 стакана красной чечевицы
- 1 репчатый лук
- 2 веточки тимьяна
- 1 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- Нерафинированная соль по вкусу
- Свежемолотый чёрный перец по вкусу
- 1,5 л воды

Способ приготовления:

Замочите чечевицу на несколько часов. Нарежьте лук, батат и морковь. Разогрейте масло, тушите лук до прозрачности. Добавьте батат, морковь и тимьян, готовьте минуту. Насыпьте промытую чечевицу, залейте водой, посолите, поперчите. Накройте крышкой и варите 25–30 минут на медленном огне до мягкости всех ингредиентов.

Слейте часть бульона в стакан. Пюрируйте суп блендером. Если получится слишком густым — добавьте бульон. Подавайте в глубоких тарелках, сбрызнув оливковым маслом и украсив листиками тимьяна.

Рыбный кокосовый суп

Источник: Юлия Мальцева, yogabodylanguage.com

Количество порций: 6-8

Ингредиенты:

- 1,5 литра овощного или рыбного бульона
- 1,5 чашки кокосового молока
- 450 г свежей белой рыбы, нарезанной мелкими кубиками
- 3 перчика халапеньо, нарезанных кольцами
- 1 ст. л. тёртого свежего имбиря
- 2-4 ст. л. сока лайма (можно заменить лимоном)
- 5-6 листьев базилика, нарубленных
- Соль, перец по желанию
- Пучок нарезанной кинзы

Способ приготовления:

Тушить рыбу до полуготовности на сковороде в масле с добавлением небольшого количества бульона (около 10 минут). Переложить в сотейник, добавить бульон, кокосовое молоко, чили, имбирь, сок лайма и базилик. Тушить в течение 10 минут. Приправить по вкусу и подавать с кинзой.

Куриный суп с овощами и киноа

Количество порций: 6–8

Ингредиенты:

- 1 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- 1 нарезанная средняя луковица
- 3 нарезанных моркови
- 2 нарезанных стебля сельдерея
- 3 порубленных зубчика чеснока
- 3 очищенные куриные грудки
- 2 стакана фильтрованной воды
- 8 стаканов слегка солёного куриного бульона
- 1 стакан варёного киноа
- 1 лавровый лист
- Мелко нарезанный пучок листовой капусты или кейла, без стеблей
- Морская соль и свежемолотый чёрный перец

Способ приготовления:

Разогреть масло в жаровне на среднем огне. Добавить лук, морковь и сельдерей, тушить 3 минуты до размягчения. Добавить чеснок и лавровый лист, тушить ещё минуту. Выложить куриные грудки и слегка обжарить с двух сторон.

Влить бульон и воду, довести до кипения. Убавить огонь, накрыть крышкой и готовить 45 минут, пока курица не сварится. Вынуть лавровый лист. Достать курицу, разобрать на кусочки и вернуть в суп.

Добавить киноа и листовую капусту. Готовить ещё 5 минут до мягкости зелени.

Испанский суп из чечевицы

Источник: Юлия Корнева, live-up.co/app

Ингредиенты:

- 1 стакан чечевицы
- 2 зелёных итальянских сладких перца
- 2 помидора
- 1 морковь
- 1 картофель
- 1 репчатый лук
- 2 зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- 1/2 ч. л. паприки
- 3 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- Нерафинированная соль по вкусу

Способ приготовления:

Замочите чечевицу на несколько часов (лучше на ночь). Промойте и положите в кастрюлю, залейте водой на 4 пальца выше уровня чечевицы. Добавьте целый зелёный перец, разрезанные пополам помидоры и лавровый лист. Доведите до кипения.

Нарежьте кубиками морковь и картофель. Когда вода закипит, добавьте их, посолите. Варите 25–60 минут до мягкости чечевицы, периодически помешивая.

Крупно порежьте чеснок и обжарьте на масле. Мелко нарежьте лук, спассеруйте в том же масле до золотистого цвета. Снимите с огня, добавьте паприку, перемешайте. Измельчите смесь в блендере до пасты, при необходимости добавив воды. Добавьте пасту в суп.

Когда чечевица размягчится, достаньте зелёный перец, лавровый лист и помидоры.

Примечание: можно добавить 1–2 ч. л. семян кумина, 1 ч. л. гарам-масалы и 1/4 ч. л. корицы. Украсить нарезанной кинзой и ломтиками лайма.

Суп с квашеной капустой и фасолью

Источник: Юлия Мальцева, yogabodylanguage.com

Количество порций: 4

Ингредиенты:

- 3 чашки приготовленной белой фасоли
- 1 л овощного или мясного бульона
- 2 зубчика чеснока, очищенных и раздавленных
- Щепотка красного перца
- Морская соль
- Перец
- 2 стакана квашеной капусты

Способ приготовления:

Доведите бульон до кипения. Добавьте чеснок и красный перец, приправьте по вкусу. Переключите на медленный огонь, добавьте квашеную капусту и фасоль. Выключите, дайте настояться 10-15 минут.

Рыба

Лосось с миндалём и мангольдом

Источник: Диана Миник

Количество порций: 2

Ингредиенты:

- 1 филе дикого аляскинского лосося (85–115 г в зависимости от аппетита)
- 2 ст. л. миндальной муки (пробить миндаль в блендере)
- 2 ст. л. оливкового масла (отдельно)
- 1 крупно нарезанный пучок мангольда, без стеблей
- 1/2 зубчика чеснока
- Немного лимонного сока
- Щепотка соли
- Свежемолотый перец

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 190°C. Смешать в небольшой миске миндальную муку и 1 ст. л. оливкового масла. Смазать филе получившейся смесью и запечь в духовке до готовности (15–20 минут).

Когда рыба будет почти готова, разогреть в сотейнике оставшееся оливковое масло и спассеровать чеснок. Добавить мангольд и тушить ещё 3–4 минуты. Добавить лимонный сок, соль, перец и перемешать. Разложить мангольд по двум тарелкам и выложить на него филе лосося.

Примечания:

Вариант: если вы проголодались, добавьте 1/2 стакана варёного дикого риса.

Лосось на гриле с соусом из абрикосов, персиков и рукколой

Источник: Диана Миник

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- 170 г дикого лосося

Соус:

- 2 ст. л. абрикосового варенья
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- 1/2 ч. л. мелко нарезанного имбиря
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 2 ст. л. апельсинового сока
- 1 ч. л. цедры апельсина
- 2 горсти свежей рукколы (или другой зелени)
- 1 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. сушёного укропа

Способ приготовления:

Положить лосось в сковороду. В небольшой кастрюле смешать абрикосовое варенье, уксус и имбирь. Поставить на огонь и помешивать пару минут, пока варенье не станет жидким. Остудить до комнатной температуры. Добавить кунжутное масло, апельсиновый сок и цедру, тщательно перемешать. Вылить смесь на лосось.

Готовить на плите 15 минут на среднем огне под крышкой. Подавать с салатом из свежей рукколы или рукколой на пару. Слегка сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком. Посыпать укропом. Вылить оставшийся соус на готовый лосось.

Лосось, запечённый с сельдереем и помидорами

Источник: Лида Зинченко

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- 1 филе лосося с кожей
- 5 помидоров черри
- 2 небольшие палки сельдерея
- 1/6 белого лука
- 2 ст. л. каперсов
- 1/2 ч. л. сока лайма (можно заменить лимоном)
- 1 ст. л. маринованного имбиря
- Оливковое масло
- Соль и чёрный перец по вкусу

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 205°C. Промыть рыбу, обработать солью и перцем. Нарезать овощи: сельдерей и лук соломкой, помидоры на две части. Смазать фольгу оливковым маслом и положить в стеклянную форму. Перемешать овощи с каперсами и имбирем. Уложить рыбу в фольгу, добавить сок лайма. Поверх рыбы положить овощную смесь. Закрыть фольгу с двух сторон. Поставить в духовку на 20 минут. Готово!

Бургер с горбушей

Количество порций: 4–5

Ингредиенты:

- 2 банки горбуши по 225 г (без бисфенола)
- 3/4 стакана миндальной муки
- 2 крупных яйца
- 1 нарезанный кубиками красный болгарский перец
- 1 ст. л. нарезанной кинзы (по желанию)
- 1 ст. л. нарезанного лука-шалот
- 1 ч. л. морской соли
- 1 ч. л. молотого тмина
- 1 ст. л. молотого перца чипотле
- 1 ст. л. свежесжатого сока лайма (можно заменить лимоном)
- 2 ст. л. оливкового масла

Способ приготовления:

Промыть горбушу, обсушить и нарезать на кусочки толщиной 6 мм. Смешать в большой миске горбушу, миндальную муку, яйца, болгарский перец, кинзу, лук-шалот, соль, тмин, перец чипотле и лаймовый сок. Сформировать котлеты диаметром около 5 см. Разогреть оливковое масло на среднем огне. Обжарить котлеты с каждой стороны по 4–6 минут до золотистой корочки. Переложить на тарелку, устланную бумажным полотенцем.

Подавать с ломтиком поджаренного безглютенового хлеба и варёной на пару брокколи. По желанию намазать на тост авокадо или приготовить соус из авокадо, лимонного сока, морской соли и перца.

Примечания:

Простой вариант — бургеры из горбуши с укропом:

- 2 банки горбуши по 225 г
- 1/2 стакана миндальной муки
- 1 ст. л. лимонной цедры
- 1 ст. л. мелко порубленного укропа
- 1/2 ч. л. соли

Готовые бургеры можно хранить в холодильнике до 3 дней.

Жареная камбала с лимоном

Источник: Clean Eats, автор Алехандро Джангер

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- 250 г филе камбалы
- Оливковое масло холодного отжима
- Щепотка морской соли
- Свежемолотый перец
- 2 веточки свежего тимьяна
- 1/2 тонко нарезанного лимона

Способ приготовления:

Разогреть жаровню в духовке. Застелить пергаментом форму для выпечки — она должна вмещать рыбу целиком. Сбрызнуть филе оливковым маслом и переложить на пергамент. Приправить солью и перцем, сверху положить веточки тимьяна. Разложить на филе кружочки лимона и ещё раз сбрызнуть оливковым маслом. Готовить рыбу в жаровне около 5 минут. Подавать тёплой.

Белая рыба в крошке из молотого льняного семени

Источник: Лида Зинченко

Ингредиенты:

- 3 филе белой рыбы (например камбала или другая рыба семейства камбалообразных)
- 5 ст. л. свежемолотого льняного семени
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1/4 ч. л. карри
- 1/2 ч. л. орегано
- Соль и чёрный перец по вкусу

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 165°C. Промыть рыбу. Обработать специями и лимонным соком, дать немного постоять, чтобы ароматы впитались.

Обвалить рыбу несколько раз с двух сторон в льняном семени и выложить на противень. Противень проложить бумагой для выпечки. Маслом не смазывать — иначе семя отойдёт и корочки не получится. Выпекать до готовности рыбы.

Белая рыба, запечённая со шпинатом

Источник: Лида Зинченко

Ингредиенты:

- 3 филе белой рыбы
- 1/2 чашки замороженного шпината
- 1/2 луковицы
- 2 ст. л. лимонного сока
- Чёрный перец и соль по вкусу
- Оливковое масло

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 175°C. Обработать рыбу лимонным соком, поперчить, посолить. Нарезать лук. На сковороде налить немного масла и тушить лук со шпинатом. Лук должен стать прозрачным, а шпинат — оттаять.

Смазать форму маслом, выложить рыбу. На каждое филе положить начинку и завернуть. Прислонить кусочки друг к другу, чтобы не разваливались. Поставить в духовку на 15 минут. Готово!

Рыбка в конверте

Количество порций: 2

Ингредиенты:

- 400 г филе красной или белой рыбы
- 300–400 г замороженных овощей
- Оливковое масло
- Соль, перец
- Специи по вкусу

Способ приготовления:

Расстелить на противне бумагу для запекания или пергамент. Выложить на него половину замороженных овощей (размораживать не нужно), сверху уложить филе рыбы, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить, посыпать специями. Бумагу плотно завернуть так, чтобы получился конверт. Поставить в духовку, разогретую до 200°C, на 25 минут. При подаче аккуратно разрезать конверт — внутри скапливается горячий пар.

Птица

Курица с карри, кокосом и зеленью на пару

Источник: Clean Eats, автор Алехандро Джангер

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- 1/4 стакана тёртого несладкого кокоса
- 2 ст. л. порошка карри
- 2 ч. л. морской соли
- 1/8 стакана несладкого кокосового молока
- 1 органическая куриная грудка
- 1 ст. л. кокосового масла
- 1/2 лайма (можно заменить лимоном), разделённого на дольки
- 1 большой пучок рукколы

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 175°C. Смешать в миске кокос, карри и соль. В отдельную миску налить кокосовое молоко. Обмакнуть куриную грудку в кокосовое молоко, стряхнуть излишки. Обвалять курицу в смеси кокоса и карри, равномерно распределяя по всей поверхности.

Поставить на средний огонь жаропрочную сковороду, влить кокосовое масло. Как только масло нагреется, выложить куриную грудку. Готовить 2-3 минуты до золотистой корочки, затем перевернуть и отправить в духовку на 5 минут.

Пока курица запекается, приготовить рукколу на пару и выложить на тарелку. Достать курицу из духовки, полить соком лайма. Сразу подавать.

Пряная курица с пекинской капустой и красным болгарским перцем

Источник: Clean Eats, автор Алехандро Джангер

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- 1 куриная грудка без костей и кожи (110–140 г), нарезанная тонкими полосками
- 1/2–1 ч. л. морской соли
- 1 ст. л. кокосового масла
- 2 порубленных зубчика чеснока
- 1 крупный лук-шалот, нарезанный тонкими кольцами
- 1 крупно нарезанный пучок пекинской капусты (без стеблей)
- 1/2 лимона (для сока)
- 1/4 стакана нарезанного кубиками красного болгарского перца
- Оливковое масло холодного отжима

Способ приготовления:

Слегка посолить кусочки курицы, отставить. Растворить кокосовое масло в сотейнике на среднем огне. Выложить курицу, жарить 1 минуту, затем перевернуть. Добавить чеснок и лук-шалот, аккуратно перемешать. Через пару минут добавить пекинскую капусту и сбрызнуть лимонным соком. Перемешать и накрыть крышкой. Готовить до мягкости капусты (2–3 минуты). Добавить болгарский перец и тушить ещё пару минут. Сбрызнуть оливковым маслом, слегка посолить. Подавать тёплым.

Шарики из индейки или курицы

Источник: EverydayMaven.com

Количество порций: 3-4

Ингредиенты:

- 3/4 чашки мелко порубленной петрушки
- 3 средних зубчика чеснока
- 1/4 чашки миндальной муки
- 1 яйцо
- 450 г фарша из курицы, индейки или говядины
- 1 ч. л. морской соли
- 1/2 ч. л. молотого перца

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 180°C. Соединить порубленные петрушку и чеснок, добавить миндальную муку, яйцо и мясо. Перемешать руками. Добавить соль и перец, ещё раз хорошо перемешать. Скатать шарики нужного размера и выложить на противень, застеленный пергаментом. Печь 20-25 минут. Подавать с любимыми овощами или соусом Маринара.

ОВОЦИ

Запечённая цветная капуста с розмарином, кунжутной пастой и шпинатом

Источник: Диана Миник

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- 1/4 кочана органической цветной капусты
- 1/2 порубленного зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- 1 ч. л. свежего розмарина
- 1/8 стакана сырых кедровых орехов
- Морская соль
- Свежемолотый перец
- 2 больших пучка шпината
- 2 ст. л. кунжутной пасты

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 220°C. Разделить цветную капусту на небольшие соцветия и положить в большую миску. Добавить чеснок и перемешать. Влить оливковое масло и перемешать так, чтобы оно покрыло все соцветия. Посыпать розмарином, кедровыми орешками, солью и перцем.

Переложить капусту на противень и запекать 20–25 минут, пока не подрумянится. Подавать сразу, выложив поверх свежего или пассерованного шпината и сбрызнув кунжутной пастой.

Бурый рис с овощами и курицей гриль и кунжутным соусом

Источник: Диана Миник

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- 1/4 стакана органического цельнозернового дикого риса
- 1/2 стакана воды или бульона
- 1/4 стакана желтого кабачка, нарезанного кубиками
- 1 органическая куриная грудка среднего размера
- 1 ст. л. свежавыжатого лимонного сока
- Щепотка морской соли и перца
- 1/2 ст. л. кунжутных семян
- 1/3 ст. л. рисового уксуса
- 1/4 ст. л. кунжутного масла
- 1 ч. л. мелко нарезанного свежего имбиря
- 1/2 порубленного зубчика чеснока
- 1/4 стакана желтого болгарского перца, нарезанного кубиками
- 1/8 стакана нарезанного зелёного лука

Способ приготовления:

Приготовить рис в рисоварке или кастрюле с водой/бульоном. Добавить нарезанный кабачок. Довести до кипения, убавить огонь и варить 10–20 минут до готовности.

Обмакнуть куриную грудку в лимонный сок, посыпать солью и перцем. Обжарить на сковороде по 8–10 минут с каждой стороны до готовности.

Пока курица готовится, подрумянить кунжутные семечки на сухой сковороде около 3 минут. Смешать уксус, кунжутное масло, имбирь и чеснок. Добавить соус к остуженному рису и хорошо перемешать. Добавить болгарский перец и зелёный лук. Выложить готовую курицу на рис или подавать отдельно. Перед подачей посыпать кунжутными семечками.

Запечённая цветная капуста с соусом из лимона и петрушки

Количество порций: 4

Ингредиенты:

- 1 кочан цветной капусты, разобранный на соцветия
- Сок 1 лимона
- 1/4 стакана оливкового масла холодного отжима
- 1/4 стакана растопленного кокосового масла
- 2 мелко порубленных зубчика чеснока
- 1/2 стакана мелко нарезанной плосколистной петрушки
- Морская соль и свежемолотый перец по вкусу
- Лимонная цедра для украшения

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 200°C. Выложить соцветия капусты в форму для запекания. В отдельной миске смешать лимонный сок, оливковое масло, кокосовое масло, чеснок, соль и перец. Распределить половину заправки поверх соцветий, остальную часть оставить для соуса.

Запекать капусту 30–45 минут, пока не станет мягкой и не подрумянится. В небольшой миске смешать оставшуюся заправку с петрушкой. Вылить соус на капусту, украсить свежей лимонной цедрой.

Примечания:

Альтернативный способ (от Наили Магановой): отварить кочан целиком 5–10 минут в подсоленной воде, затем смазать маслом, посыпать солью и перцем и запечь при 200°C в режиме гриль до румяности, периодически переворачивая.

Овощное рагу с цветной капустой

Ингредиенты:

- 1 кг кабачков
- 1 кг цветной капусты
- 500 г помидоров
- 700 г болгарского перца
- 3 средних луковицы
- 200 г моркови
- Соль по вкусу
- Чёрный и душистый перец
- Зелень по вкусу
- Оливковое масло

Способ приготовления:

Мелко покрошите лук и натрите морковь на средней тёрке. Цветную капусту разберите на соцветия. Очистите кабачки и нарежьте кубиками. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Помидоры нарежьте кубиками.

Обжарьте лук на оливковом масле. Добавьте морковь и слегка обжарьте. Добавьте капусту, кабачки и перец, тушите под крышкой 10 минут (воду не добавлять — овощи дадут сок). Добавьте помидоры, посолите и поперчите. Тушить под крышкой до полной готовности всех овощей. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Примечания:

Основную роль играют цветная капуста и кабачки. Количество порций большое — при желании ингредиенты можно уменьшить.

Лапша из цукини с базиликовым песто

Источник: Crazy Sexy Diet, Крис Капп

Количество порций: 1

Ингредиенты для песто:

- 2 стакана листьев базилика
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 ч. л. морской соли
- 1/2 стакана кедровых орехов
- 1/2 стакана оливкового масла холодного отжима

Ингредиенты для лапши:

- 1 крупный или 2 маленьких цукини, нарезанных соломкой с помощью овощечистки
- 1/2 красного перца, нарезанного дольками
- 1/2 моркови, нарезанной дольками
- 1/4 огурца, натёртого или нарезанного соломкой
- Лук-шалот или зелёный лук для украшения

Способ приготовления:

Песто: поместить все ингредиенты в блендер или кухонный комбайн, взбить до однородной консистенции.

Лапша: смешать все овощи в миске. Добавить песто и перемешать.

Болгарский перец, фаршированный овощами и киноа

Ингредиенты:

- 2 болгарских перца
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 репчатого лука
- Большая горсть соцветий брокколи
- Небольшой пучок кинзы
- 1 морковь среднего размера
- 1/2 стакана красного киноа
- Нерафинированная соль по вкусу
- 2 ч. л. кокосового масла
- 1,5 стакана воды

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 200°C. Киноа залейте кипятком (соотношение 1:2) и готовьте на среднем огне 15 минут под крышкой.

Болгарские перцы помойте, вырежьте основание и удалите семечки. Срезанную часть можно оставить как крышечку или добавить к овощам.

Измельчите чеснок и лук, мелко нарежьте остальные овощи. Разогрейте сковороду, добавьте кокосовое масло, обжарьте чеснок 2 минуты. Влейте стакан воды, добавьте лук, тушите 10 минут до прозрачности. Добавьте овощи, посолите, оставьте под крышкой 10–15 минут.

Болгарский перец с бурым рисом и миндалём

Источник: Диана Миник

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- 1/4 стакана нарезанной жёлтой луковицы
- 1 порубленный зубчик чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- 1 стакан органического овощного бульона
- 1/2 стакана дикого риса
- 1/8 стакана нарезанного сельдерея
- 1/8 стакана моркови, нарезанной кружочками 1 см
- 1/4 стакана лепестков миндаля
- 1/8 ч. л. розмарина
- 1/8 ч. л. орегано
- Щепотка морской соли
- 1 крупный оранжевый болгарский перец, без хвостика

Способ приготовления:

Налить в кастрюлю оливковое масло и спассеровать лук и чеснок до мягкости. Влить бульон, добавить рис, сельдерей и морковь. Довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь и варить около 20 минут до готовности риса. Снять с огня, добавить лепестки миндаля и специи.

Положить болгарский перец в кастрюлю, налить 5 см воды. Довести до кипения и варить 2-3 минуты, пока перец не начнёт терять твёрдость. Слить воду. Выложить перец в форму для запекания. Нафаршировать смесью риса и миндаля, остатки разложить вокруг. Накрыть фольгой и запекать при 175°C 10-15 минут. Украсить оставшимся миндалём и подавать.

Индийские овощи с киноа

Источник: Вэнди Алфаро

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- 1/4 стакана сырого киноа
- 2-3 стакана овощного или куриного бульона
- 1/4 слегка пропаренной цветной капусты, разделённой на соцветия
- 1/4 слегка пропаренного цукини, нарезанного кольцами
- 1/4 нарезанной жёлтой луковицы среднего размера
- 1/2 ч. л. куркумы
- 1/2 ч. л. тёртого корня имбиря
- 1/2 стакана варёного нута (можно заменить на мясо)
- 1 стакан мелко нарезанного шпината
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

Промыть киноа под холодной водой. Переложить в небольшую кастрюлю, залить половиной стакана бульона, довести до кипения. Можно добавить цветную капусту и цукини сразу или приготовить отдельно. Убавить огонь, накрыть крышкой и варить 15-20 минут до впитывания воды. Взбить киноа вилкой и переложить в тарелку.

Спассеровать лук с ложкой бульона. Добавить куркуму и имбирь. Добавить оставшийся бульон, нут и овощи. Слегка подогреть, посолить. Добавить получившийся соус к киноа. Есть тёплым.

Овощи стир-фрай с имбирём, чесноком и киноа

Источник: Диана Миник

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- 1/2 стакана сухого киноа
- 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:

Вскипятить воду, всыпать киноа (1 стакан киноа на 1 стакан воды). Довести до кипения, убавить огонь и варить 15–20 минут не мешая.

Разогреть кунжутное масло в воке. Выложить имбирь, чеснок и лук, обжарить 30 секунд. Добавить брокколи, грибы, болгарский перец и капусту, обжаривать ещё 2–3 минуты. Посолить и поперчить. Выложить овощи на готовое киноа и подавать.

Гречневый плов с печёными овощами

Источник: Валентина Горбунова, freshlover.ru

Ингредиенты:

- 1 стакан гречки
- 100–150 г свежей цветной капусты
- 100–150 г свежей брокколи
- 1 сладкий перец жёлтого или красного цвета
- 2 ст. л. измельчённых листьев свежего базилика
- 2 ст. л. измельчённого свежего укропа
- 1 ст. л. кокосового масла
- 1 ч. л. масла гхи
- 1 ч. л. куркумы
- Сок 1/2 лимона
- Гималайская или морская соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 180°C. Нарезьте перец, базилик и укроп. Брокколи и цветную капусту разберите на мелкие соцветия. Поместите овощи в огнеупорную форму или на противень.

Растопите кокосовое масло, добавьте куркуму, щепотку соли, перец и сок лимона. Полейте овощи. Запекайте 30 минут, периодически помешивая.

В глубокой сковороде растопите масло гхи и спассеруйте сухую гречку 1–2 минуты — это придаст дополнительный аромат. Добавьте 2 стакана воды, доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума, дождитесь пока вся вода выпарится (10–12 минут). Выключите и дайте настояться 5 минут.

Выложите запечённые овощи на готовый гречневый плов. Украсьте нарезанным базиликом и укропом.

Завтраки

Блинчики

Количество порций: 2

Ингредиенты:

- 1 ч. л. ванильного протеинового порошка
- 2 яичных белка
- 1/2 перетёртого банана
- 1 ч. л. корицы
- 1 ст. л. льняной муки

Способ приготовления:

Смешайте все ингредиенты в чаше. Смажьте сковороду оливковым маслом. Примерно 1/4 стакана смеси вылейте на сковороду. Жарьте оладьи на медленном огне сначала с одной стороны до образования пузырьков. Затем аккуратно переверните и запекайте до готовности. Середина должна схватиться. Проверить готовность можно проколом вилки.

Блинчики с голубикой (черникой): к полученной смеси добавьте горсть ягод. Перемешайте и выпекайте. По желанию украсьте нарезанной клубникой и посыпьте порошком стевии. Если нужно больше углеводов — добавьте чайную ложку мёда или кленового сиропа.

Белковая каша

Ингредиенты:

- 2 чашки приготовленной тыквы баттернат сквош (или другой сорт тыквы)
- 1/4 стакана тонко измельчённого кокоса
- 1 чашка жирного кокосового молока, плюс дополнительно при необходимости
- Кокосовая мука (если необходимо)
- 4 ложки (около 1/2 стакана) коллагена
- Щепотка соли
- Дополнительно кокосовое молоко и корица для украшения

Способ приготовления:

Смешайте все ингредиенты, кроме коллагена, в кастрюле и доведите до слабого кипения. В течение 8 минут кипятите, пока слегка не загустеет. Добавьте коллаген. Используйте иммерсионный блендер для достижения текстуры, подобной овсянке.

Если текстура недостаточно густая, добавьте кокосовую муку, столовую ложку за раз. Если вы хотите получить более жидкую текстуру, добавьте больше кокосового молока. Подавайте с дополнительным кокосовым молоком и посыпьте корицей.

Вкусная гречка

Источник: Юлия Мальцева, yogabodylanguage.com

Ингредиенты:

- 1/2 стакана зелёной гречки (замочить на ночь)
- Горсть ростков маша
- Любые ростки
- Зелень — укроп, петрушка, зелёный лук
- Мелко нарезанные томаты
- Тёртая морковь, стебель сельдерея
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока (раздавить)
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Поскольку все ингредиенты уже готовы, нужно соединить их в миске, перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Каша "Морковный пирог"

Источник: Мартин Партридж

Ингредиенты:

- 2 чашки жёлтой тыквы
- 1 средняя морковь, мелко натёртая (около ½ чашки)
- ½ чашки яблочного сидра (нефильтрованный яблочный сок без сахара)
- ¼ чашки жирного кокосового молока
- 1 ч. л. ванильного экстракта (при аутоиммунном протоколе — безалкогольная ваниль)
- ½ ч. л. корицы
- ¼ ч. л. молотого имбиря
- 2 ст. л. изюма
- По желанию: измельчённая морковь и нарезанные орехи (без орехов при аутоиммунном протоколе)

Способ приготовления:

Соедините все ингредиенты, кроме изюма и орехов, в кастрюле и доведите до слабого кипения. Кипятите 5–7 минут до загустения. Несколько раз пройдитесь ручным блендером, чтобы получить текстуру, похожую на кашу. Добавьте изюм и тушите ещё 1–2 минуты. Снимите с огня. Подавайте с опциональными начинками, дополнительно сбрызнув кокосовым молоком.

Горячая каша: коричневый рис с имбирём и кардамоном

Ингредиенты:

- ½ чашки длиннозёрного коричневого риса
- 1 чашка воды
- 1 ч. л. свежего тёртого имбиря
- ¼ ч. л. соли
- Щепотка кардамона

Способ приготовления:

В среднюю кастрюлю положите длиннозёрный коричневый рис, добавьте воду, тёртый имбирь, соль и щепотку кардамона. Доведите до кипения. Накройте крышкой. Уменьшите огонь. Оставьте медленно кипеть 50 минут. Снимите с огня, оставьте под крышкой и дайте постоять 5 минут. Подавайте с горячим травяным чаем (например, из корня одуванчика).

Примечание: чтобы сделать кашу кремообразной, измельчите её в блендере, кухонном комбайне или с помощью ручного блендера.

Горячая каша: пикантное пшено с овощами

Ингредиенты:

- ½ чашки пшена
- 2 чашки воды
- ½ ч. л. соли
- 1 ч. л. свежего тёртого имбиря
- 2 чашки сезонных овощей

Способ приготовления:

Поджарьте пшено в кастрюле на среднем огне, пока не появится ореховый привкус (3-5 минут). Добавьте воду, соль и тёртый имбирь. Доведите до кипения. Накройте крышкой. Уменьшите огонь. Готовьте 25 минут или до мягкости пшена.

Тем временем потушите 2 чашки сезонных овощей на воде или пару. Подавайте пшено в миске с овощами сверху. Присыпьте хлопьями красных водорослей. Подавайте с горячим травяным чаем (смесь цедры апельсина, корицы и гвоздики).

Овощные маффины на завтрак

Ингредиенты:

- 6 яиц
- 3 ст. л. кокосового молока
- 1½ чашки нарезанных кубиками овощей (перец, шпинат, спаржа или грибы)
- ½ ч. л. чесночного порошка
- ¼ ч. л. морской соли
- 1 ч. л. свежесрезанных трав или 2 ст. л. песто
- Кокосовое масло для смазки форм

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 180°C и смажьте маслом 12 форм для кексов. Взбейте яйца с кокосовым молоком, затем перемешайте с оставшимися ингредиентами. Вылейте смесь в формы и запекайте 30–35 минут. Подавайте сразу или разогрейте перед подачей на стол.

Суп из сладкого картофеля и брокколи

Источник: meatified.com

Ингредиенты:

- 340 г белого сладкого картофеля
- 225 г брокколи
- 1 лук-порей
- 1 средний лук
- 960 мл куриного бульона
- 2 ч. л. / 2 г высушенных листьев душицы
- 1 ч. л. / 5 г мелкой морской соли
- 1½ стакана / 400 мл жирного кокосового молока

Украсить:

- Сбрызнуть лимонным оливковым маслом (или лимонным соком и оливковым маслом)
- Нарезанный зелёный и репчатый лук

Способ приготовления:

Очистите и нарежьте белый сладкий картофель равномерными кусочками. Измельчите крупные соцветия брокколи пополам, чтобы все куски были примерно одного размера. Разрежьте вдоль лук-порей, тщательно промойте и нарежьте толщиной чуть больше 1 см. Очистите и нарежьте лук. Добавьте все овощи в кастрюлю.

Налейте куриный бульон к овощам, добавьте орегано и соль. Доведите до кипения и готовьте, пока овощи не станут мягкими, около 25 минут.

Снимите с огня и добавьте кокосовое молоко. Используйте блендер, чтобы превратить овощи в пюре. Перед подачей сбрызните лимоном и оливковым маслом, украсьте нарезанным луком.

СВЕКОЛЬНЫЙ ТОНИК

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- 1 сырая свекла (почистить и потереть)
- Сок $\frac{1}{2}$ лимона
- Горчица хорошего качества по вкусу
- Свежий имбирь (потереть на мелкой тёрке маленький кусочек)

Способ приготовления:

Смешать всё и дать постоять 5–10 минут. Подавать с овощами, крупами или супом. Можно хранить в холодильнике 1–2 дня.

Примечание: вместо горчицы и имбиря можно добавить зелёный лук и редьку — если редька слишком горькая, ошпарьте её кипятком. Лук мелко порубите. Смешайте, посолите, заправьте лимонным соком и маслом.

Фиолетовый овощной салат

Источник: Вэнди Алфаро

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- ½ стакана нашинкованной краснокочанной капусты
- ½ стакана тонко нарезанной фиолетовой капусты (или листовой зелени без толстых стеблей)
- ½ небольшой натёртой свёклы
- ½ стакана изюма (предварительно замоченного в тёплой воде)
- Сок половины лимона
- ½ ст. л. яблочного уксуса
- ¼ стакана половинок грецкого ореха
- Морская соль по вкусу
- Оливковое масло

Способ приготовления:

Смешать в небольшой миске краснокочанную капусту, свёклу и изюм. Отставить. В отдельной миске смешать лимонный сок, оливковое масло, яблочный уксус и соль. Соединить овощи с соусом. Тщательно перемешать. Добавить грецкие орехи. Подавать сразу в салатных тарелках.

Салат из красной капусты

Источник: Юлия Корнева

Этот салат — ещё один неочевидный хит! Все виды капусты — белокочанная, краснокочанная, брюссельская, брокколи, савойская, цветная — настоящие суперфуды. В них содержится огромное количество фитонутриентов, а также витамины А, С, К, В6, кальций, железо, магний, калий и фолиевая кислота.

Ингредиенты:

- ½ кочана красной капусты
- 2 помидора
- Небольшой пучок кудрявой петрушки
- 4 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- Нерафинированная соль по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте красную капусту мелкой соломкой, посолите и активно помните её 1–2 минуты, чтобы она стала сочной и мягкой. Нарежьте помидоры и очень мелко кудрявую петрушку, добавьте к капусте. Полейте маслом и посолите по вкусу.

Примечание: помидор можно заменить огурцом, петрушку — кинзой. Также можно использовать заправку: ⅓ кружки сока свежавыжатого лайма, ½ чашки оливкового масла первого отжима, 2 головки рубленого чеснока, соль и перец по вкусу.

Салат из кочанной капусты

Ингредиенты:

- 1 небольшая или средняя головка краснокочанной капусты, тонко нашинкованная (или $\frac{1}{2}$ краснокочанной + $\frac{1}{2}$ белокочанной)
- 8 порезанных ломтиками редисок или 1 натёртая морковь
- 3 зелёных яблока, порезанных кубиками
- 1 порубленный стебель сельдерея
- Щепотка чесночного порошка
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. яблочного уксуса
- 1 ч. л. лимонного сока

Способ приготовления:

Смешайте все ингредиенты в миске, оставьте на час, помешивая раз или два. Подавать салат комнатной температуры.

Суперсалат на ужин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты:

- 1 пучок салата, покрошить
- 1 горсть молодого шпината
- 1 горсть рукколы
- ½ чашки нашинкованной красной капусты
- ½ яблока, нарезанного маленькими кубиками
- ½ авокадо, нарезанного маленькими кубиками
- ¼ чашки изюма
- ¼ чашки жареных тыквенных семечек
- 2 головки лука-шалот, мелко порубить
- 1 свежий помидор, порезать крупными кусочками

Заправка:

- ⅛ стакана оливкового масла первого отжима
- 1½ ст. л. яблочного уксуса
- 1 ч. л. дижонской горчицы
- 1 ч. л. мёда или сиропа стевии
- ¼ ч. л. мелко порубленного чеснока
- Щепотка паприки
- ⅛ ч. л. жидких аминокислот (Bragg)

Способ приготовления:

Поместите всю зелень в большую салатную чашу. Добавьте все остальные ингредиенты. Соедините все ингредиенты для заправки и хорошо перемешайте. Заправьте салат прямо перед подачей, хорошо перемешав.

Энзимный салат

Источник: Юлия Мальцева, yogabodylanguage.com

Количество порций: 4

Ингредиенты:

- 1 чашка семян подсолнечника, сырых и предварительно замоченных на пару часов
- 4 моркови, очищенных и натёртых
- 1 огурец, очищенный и мелко нарезанный
- 1 красный перец, очищенный от семян и мелко нарезанный
- 1 пучок зелёного лука, мелко нарезанный
- 1 авокадо, нарезанный
- Листовой салат
- Соль, перец по вкусу

Заправка:

- 1 ч. л. дижонской горчицы
- 3 ст. л. винного уксуса
- ½ стакана оливкового масла

Способ приготовления:

Смешайте семена подсолнечника, морковь, огурцы, перец и лук с заправкой. Подавать на листьях салата и украсить авокадо.

Салат из рукколы с грейпфрутом и кедровыми орехами

Источник: Венди Альфаро

Количество порций: 1

Ингредиенты:

- 1 пучок рукколы
- Сок одного лимона
- ¼ ч. л. укропа (сушёного измельчённого или свежего)
- Молотый перец по вкусу
- Морская соль по вкусу
- ½ ч. л. кокосового масла
- ¼ чашки кедровых орехов
- ½ среднего грейпфрута, нарезанного ломтиками и очищенного от косточек

Способ приготовления:

Положите рукколу в миску с водой, аккуратно промойте листья. Просушите и отставьте. В небольшой миске смешайте лимонный сок, перец, укроп и соль. Хорошо взбейте. Налейте в кастрюлю кокосовое масло, добавьте кедровые орехи и обжаривайте до появления приятного запаха. В миску для салата положите листья рукколы, ломтики грейпфрута и орехи. Хорошо перемешайте с лимонной смесью и наслаждайтесь.

Примечание: по желанию можно добавить животный или растительный белок.

Салаты

Салат из сельди и морской капусты

Ингредиенты:

- 200 г малосоленной сельди (филе)
- 250 г морской капусты
- 250 г дайкона
- Лимон
- 1 ст. л. оливкового масла
- Паприка молотая
- Соль

Способ приготовления:

Сельдь нарезать небольшими кусочками. Сложить в салатник. Дайкон натереть. Добавить в салат. Добавить в салат морскую капусту. Из лимонного сока, масла, соли, паприки приготовить заправку. Полить салат. Приятного аппетита!

Теплый салат из киноа или дикого риса

Количество порций: 4

Это вкусный и сытный салат со специями. На мой вкус, красное киноа тверже обычного, так что я добавляю немного больше воды при его варке, чтобы оно было помягче. Если вы любите киноа более твёрдое — *al dente* — варите его в соотношении воды и крупы 1:2. Если предпочитаете помягче, то добавьте ещё $\frac{1}{4}$ стакана воды.

Ингредиенты:

- 1 стакан красного киноа или дикого риса
- $\frac{1}{2}$ 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:

Отдельно сварить киноа или рис. Разогреть духовку до 190°C. 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 в большую миску положить сваренное киноа или рис, добавить запечённые овощи и нарубленную зелень петрушки. Довести специи до нужного вкуса. Можно сбрызнуть оливковым маслом первого отжима и слегка перемешать. Подавать на стол в тёплом виде.

Салат с рисом и чечевицей

Количество порций: 3–4

Ингредиенты:

- 2 ст. л. оливкового масла первого отжима
- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ст. л. порубленного лука шалот
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- ½ ч. л. копчёной паприки
- ¼ ч. л. гималайской розовой или морской соли
- ¼ ч. л. свежемолотого перца
- 2 стакана приготовленного бурого риса
- 1 банка (420 г) чечевицы промытой или ½ стакана варёной чечевицы
- 1 морковь, порезанная кубиками
- 2 ч. л. рубленой свежей петрушки

Способ приготовления:

Взбить масло, уксус, лук, горчицу, паприку, соль и перец в большой чаше. Добавьте рис, чечевицу, морковь и петрушку. Перемешайте всё хорошо и наслаждайтесь.

Греческий салат

Количество порций: 4–6

Ингредиенты:

- 1 стакан варёной киноа
- 1 огурец, очищенный и нарезанный ломтиками
- $\frac{1}{4}$ стакана мелко нарезанной красной луковицы
- $\frac{3}{4}$ стакана замоченного в воде миндаля
- 4–6 стаканов тёмной листовой зелени
- $\frac{1}{2}$ стакана промытого нута (или 110 г измельчённой курицы/лосося/тунца)
- $\frac{1}{2}$ нарезанного ломтиками авокадо
- $\frac{1}{2}$ стакана оливок каламата без косточек
- 1 лимон, разделённый на дольки
- Морская соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу
- Свежая петрушка для украшения
- Оливковое масло

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты в большой миске. Добавить масло, соль и перец.