

## **Рецепты здорового питания**

### **«Диета молодости и здоровья»**

#### **Шпинат с пшеном и грибами**

*На 1 порцию:*

*100 г. листового шпината, 40 гр. пшена, 80 гр. грибов шиитаке,*

*1 небольшой стручок желтого сладкого перца, 1 головка лука-шалота, 1 зубчик чеснока, 2 ч.л. оливкового масла, соль, перец черный молотый, 1 ч.л. тертого сыра пармезан.*

Время приготовления: 30 мин.

Содержание белка: 26 гр.

1. Пшено всыпьте в кипящую подсоленную воду (100г.) и варите на слабом огне 20 мин.

до набухания.

2. У грибов удалите ножки, а шляпки нарежьте соломкой. Перец нарежьте кубиками.

Шпинат переберите и нарвите. Лук-шалот и чеснок нарежьте мелкими кубиками.

3. На разогретом на сковороде масле обжарьте лук-шалот и чеснок до золотистого цвета.

Добавьте перец, грибы и жарьте, помешивая, еще 3 мин. добавьте шпинат и пшено,

перемешайте.

4. Овощи с пшеном выложите на тарелку и посыпьте сыром.

### **Грибы с брокколи**

В сковороде «Вокк» с антипригарным покрытием разогрейте 3 ст. л. оливкового масла. Обжарьте лук (до желтизны), добавьте мелко порезанные шампиньоны, красный болгарский перец, чеснок, брокколи, зеленую фасоль и обжаривайте, часто помешивая 3 мин. добавьте  $\frac{1}{4}$  ст. воды и тушите еще 2-3 мин. (брокколи должна стать мягкой, но хрустеть)

## Овощи в китайском стиле

*Ингредиенты:*

*Курица (250 гр.), 1 ст. л. перца чили, 2 ст.л. кунжутного масла, 300 гр. брокколи, 250 гр. репчатого лука, 300 гр. китайской капусты, по желанию – кабачки, фасоль, перец.*

*Приправа:*

*Соевый соус.*

Способ приготовления:

Обжарьте в сковороде Вок курицу, добавьте чили и кунжутное масло. Перемешайте, добавьте лук порезанный кольцами. Положите мелко порезанные брокколи и китайскую капусту, продолжайте обжаривать 1-2 мин. Накройте крышкой и потушите.

Подавайте с зерновыми и соевым соусом.

### **Кус-кус с салатом**

*Ингредиенты:*

*2 болгарских перца, 200 гр. спаржи или стручковой фасоли, 2 цукини, зеленый лук, кориандр, петрушка.*

*Заправка:*

*Оливковое масло, соль, черный перец, белый уксус. Все взбить*

Способ приготовления:

Болгарский перец обжарить на конфорке (положить в пакет) и почистить. На сковороде или гриле обжарить порезанные овощи (спаржа или фасоль и кабачки, порезанные вдоль). После обжарки все мелко порезать, добавить зелень и заправить. Добавить кус-кус.

**Салаты из зеленых овощей источник энзимов (ферментов).**

**Салат из авокадо и яблок.**

*1 кочан салата «Айсберг», 1 среднее зеленое яблоко, 1 авокадо.*

*Соус:*

*1 среднее зеленое яблоко, 1 стебель сельдерея, 1 ч.л. дижонской горчицы, 1 ч.л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, черный перец по вкусу.*

Ингредиенты соуса взбить в блендере, если густой добавить 1-2 ст. л. воды. «Айсберг» порвать руками, яблоко и авокадо мелко порезать и сбрызнуть лимонным соком. Залить соусом и сразу подавать.

### **Салат красоты от Пеооикона.**

*Листья салата или руккола – 100 гр., 5-6 шт. помидоров черри, сыр козий, Тофу или Моцаррела (можно заменить тунцом консервированным).*

*Соус песто:*

*2-3 веточки базилика, 1 долька чеснока, лимон или белый бальзамический уксус, орехи кешью или кедровые, черный перец, оливковое масло, сыр пармезан, соль.*



Салат порвать руками, помидоры порезать пополам, убрать ложкой жидкость, и мелко порезать. Сыр порезать кубиками, слить жидкость из банки с консервированным тунцом. Залить салат взбитым в блендере соусом.

### **Салат с огурцами и сельдереем.**

Листья салата - 100гр. или два пучка, 3 огурца, авокадо, 1 стебель сельдерея, тунец консервированный – 1 банка, фасоль белая консервированная - 1 банка, 2 ст. л. кедровых орешков.

Соус:

Сок лимона -1 ч.п., соль, черный перец, оливковое масло -2 ст.л., сельдерей 0,5 стебля.

Ингредиенты соуса взбить в блендере. Листья салата порвать руками, огурец, сельдерей и авокадо мелко порезать. Из фасоли и тунца слить воду. Посыпать кедровыми орешками и залить соусом.

**Супы овощные с большим содержанием клетчатки.**

**Суп из красной чечевицы**

*3 моркови, 3 картофелины (лучше молодой), 1 стакан чечевицы (замочит на ½ часа), лук, чеснок, шафран, имбирь, оливковое масло.*

В кастрюлю положить нарезанные картофель и морковь- проварить минут 15 и добавить предварительно замоченную чечевицу. Варить до готовности.

Приправа: Разогреть в сковороде оливковое масло, добавить лук. Тушить до изменения цвета (не зажаривать). Добавить чеснок, шафран, имбирь и жгучего перца. Немного потушить. Перед тем как добавить приправу в суп жидкость из супа слить в чашку. Перемешать все в блендере. Добавить слитую жидкость и посолить.

### **Капустный суп с соусом песто**

*500 г белокочанной капусты, 3 веточки зелени сельдерея, по 1 стручку красного и желтого перца, 2 клубня фенхеля, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки провансальских трав, 1,25 л. овощного бульона, 4*

помидора (или 1 консервированный помидор), соль, перец черный молотый. На порцию по 1 ч. ложке соуса песто с базиликом, 2 листика базилика.

Капусту, сельдерей, стручки перца и фенхель нарежьте соломкой, лук и чеснок - мелкими кубиками. В кастрюле разогрейте масло. Жарьте на нем овощи 3 минуты. Приправьте солью, перцем и провансальскими травами. Влейте бульон и варите 20 минут. Помидоры (снять кожицу) разрежьте на 8 долек. Помидоры (консервированные - без сока) добавьте к овощам и варите еще примерно 5 минут. Посолите, поперчите. На 1 порцию добавьте 1 чайную ложку соуса песто и посыпьте крупно нарезанным базиликом.

### **Суп с кабачками по-французски**

2 кабачка, брокколи 100-150гр., лук-латук 1 стебель (белая часть), 50 мл. 20% сливок, сливочные плавленые сырки - 2 шт., перец Чили по вкусу.

Кабачок и лук-латук порезать, брокколи разобрать на мелкие соцветия. В кипящую воду (1,5 л.) положить нарезанные овощи и варить 10-15 мин., за 1-2 мин. до конца варки влить сливки и положить разломленные сырки. Добавить перец, морскую соль и взбить в блендере.