

5+ РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВЫХ УЖИНОВ



ТРОПИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ С ЧИА

Расчет на 2- 3 порции

Ингредиенты:

- 100г свежего ананаса
- 120 г свежего манго
- 1 ст. ложка [семян чиа](#)
- 200 мл миндального молока
- 2 столовые ложки [свитанго](#) или кленового сиропа (необязательно)
- Сок ½ лайма+кусочек лайма с кожурой
- 1 стакан льда
- чайная ложка натертого имбиря
- 2 чайные ложки порошка мака

Способ приготовления:

Чиа за несколько часов залить миндальным молоком. Соединить все ингредиенты в чаше блендера и перемешать до получения однородной текстуры. Подавать с соломинкой.

УСИЛЕННОЕ КАКАО

Ингредиенты:

- 1 чайная ложка сырого органического какао
- 1 стакан горячей воды
- 1 чайная ложка кэроб
- 1 столовая ложка [кокосового масла](#)
- ¼ чайной ложки корицы в порошке

Способ приготовления:

Взбить все ингредиенты блендером. Подавать горячим. Если добавить 1-2 ст ложки растительного белка или орехового протеина, может быть полноценным приемом пищи.

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ СО СПИРУЛИНОЙ

Ингредиенты:

- 1 стакан заваренного [черного чая](#)
- 1 столовая ложка [спирулины](#)
- 1 столовая ложка [масла семян расторопши](#)
- По желанию: мед, кленовый сироп или [свитанго](#)

Способ приготовления:

Взбить все ингредиенты блендером. Подавать горячим. Если добавить 1-2 ст ложки растительного белка или орехового протеина, может быть полноценным приемом пищи.

ИСПАНСКАЯ ОВОЩНАЯ ПАЭЛЬЯ

Ингредиенты:

- 2 стакана коричневого риса басмати
- 3 зубчика чеснока
- 0,5 стакана мелко нарезанного зеленого лука
- 2 сладких красных перца
- 1 баклажан
- 1 кабачок или зucchini
- 0,5 чайной ложки [шафрана](#)
- 1,5 стакана зеленого горошка
- 0,5 стакана белого вина
- 2 стакана воды
- 1 фиолетовая луковица
- 100 гр оливок
- 2 стакана помидор шерри
- 1 лимон
- 2 столовые ложки растительного масла холодного отжима
- соль, перец по вкусу

Не пугайтесь обилия составляющих! На самом деле все очень просто:

1. Предварительно замочите цельный рис на несколько часов. Затем тщательно его промойте.
2. Нарезьте фиолетовую луковицу полукольцами, чеснок как вам нравится, перец, баклажаны и зucchini - кубиками
3. В глубокой сковороде нагрейте масло и минут 5 тушите фиолетовый лук, чеснок, перец, баклажаны и зucchini
4. Добавьте рис, тщательно перемешайте и тушите все вместе еще пару минут
5. Добавьте белое вино и затем воду, соль, перец по вкусу, накройте крышкой и оставьте на медленном огне на 15-20 мин

6. А в это время натрите цедру 1 лимона, а затем почистите его и удалите перегородки между дольками. Заодно нарежьте оливки, зеленый лук и помидоры шерри.

Приготовьте стакан зеленого горошка

7. Снимите крышку и добавьте дольки лимона, помидоры, оливки, зеленый лук и горошек. Тушите все вместе еще несколько минут. Выключите газ и посыпьте цедрой лимона.

КОТЛЕТКИ ИЗ КИНОА С КАПУСТОЙ КАЛЕ (шпинатом)

Ингредиенты:

- 100 г капусты кале или шпината
- 1 стакан киноа
- 2 стакана воды
- 2 яйца
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 4 столовые ложки панировочных сухарей без глютена (можно сделать самостоятельно из безглютенового хлеба или из хлеба из спельты)
- 70 г вяленых помидор
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Залейте киноа водой комнатной температуры на 5 часов или на ночь, промойте, добавьте немного соли и 2 стакана воды. Варите до готовности. Остудите.

У капусты кале удалите жесткие стебли, листья порвите и опустите в слегка подсоленную кипящую воду и варите 5 мин на небольшом огне. Затем слейте воду и выложите кейл в дуршлаг. Обсушите.

Лук и чеснок мелко нарежьте и потушите до прозрачности.

Вяленые помидоры мелко нарежьте. В большой миске соедините киноа, капусту кале, вяленые помидоры и тушеный лук с чесноком. Добавьте яйца и панировочные сухари. Тщательно перемешайте. Сформируйте котлетки и пожарьте на слегка смазанной маслом сковороде.

ОВОЩИ С КРАСНОЙ ПАСТОЙ КАРРИ

Ингредиенты:

- 2 фиолетовые луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 1 чайная ложка натертого свежего корня имбиря
- 200 г тыквы Хоккайдо (можно заменить другим видом тыквы)
- 1 красный болгарский перец
- 10 помидорок шерри
- 1 средний батат
- 2 столовые ложки масла виноградных косточек
- 1 столовая ложка пасты карри
- 500 мл кокосового молока
- 0,5 стакана нарезанных листьев мяты
- 0,5 стакана нарезанных листьев базилика
- 0,5 стакана орехов кешью
- 1 упаковка (100 - 150г) стручкового гороха
- сок 1 лайма или лимона
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Фиолетовый лук нарезать, чеснок измельчить, натереть имбирь.

В глубокой кастрюле нагреть масло виноградных косточек, всыпать лук, чеснок и имбирь и тушить до прозрачности.

Батат почистить и нарезать кубиками. Тыкву нарезать прямо с кожурой, перец крупно нарезать. Добавить все эти ингредиенты в кастрюлю, посолить. Тушить минут 10, помешивая. Добавить пасту карри и все тщательно перемешать. Потушить еще 5 минут. Влить кокосовое молоко.

Помидоры шерри разрезать пополам, в стручковом горохе убрать грубую часть и разрезать пополам. Добавить к остальным овощам. Всыпать орехи и выжать сок лайма. Посолить и тушить все вместе до готовности овощей. Посыпать зеленью и полить соком лайма.

КОСТНЫЙ БУЛЬОН

Ингредиенты:

- 3 кг рыбных костей: голова – хребет – хвост (максимально чистых)
- 3 литра минеральной вода – (чтобы вода закрыла кости)
- 1 ст. л яблочного уксуса
- 2 луковицы
- 1 крупная морковка
- 3 стебля сельдерея
- 20 г корня имбиря
- 20 г корня куркумы
- морская соль по вкусу
- тимьян – 15 г
- перец черный горошек – 1 ст. л
- кориандр – 1 ч.л
- 2 лавровых листа
- 3 листика [кфирлайм](#)
- Столовая ложка [лемонграсс](#)

Способ приготовления:

Рыбные кости помыть, выложить на бумагу для выпекания и запекать в духовке до золотистого цвета при температуре 190 градусов.

Запеченные кости залить холодной очищенной водой. Добавить яблочный уксус. Довести до кипения. Снять пену и на маленьком огне варить под крышкой на рассекателе 4-6 часов

За 2 часа до окончания варки добавить в воду все остальное.

С полученного бульона тщательно убрать жир и процедить .

На его основе можно готовить супы или вторые блюда.

Костный бульон можно заморозить и использовать по необходимости.