

Книга рецептов N2



@tanya_change

Автор
Татьяна Забалуева

Содержание

Завтраки.

1. Бризоль
2. Каша льняная
3. Творог с ягодным муссом
4. Овсянка на кефире
5. Творожные галушки с овсяной мукой
6. Шакшука

Смузи.

1. С бананом, грушей и овсянкой на растительном молоке
2. Смузи из авокадо
3. Смузи с ягодой и бананом на овсяном молоке
4. Шоколадный смузи с авокадо

Десерты.

1. Шоколадный мусс из авокадо
2. Овсяно-банановое печенье
3. Полезные блинчики
4. Шоколадные панкейки
5. Какао конфеты
6. Торт «Рыжик»
7. Торт «Черепаша»
8. Фруктовый салат из киви и клубники
9. Миндально – кокосовое печенье

Закуски.

1. Пармеджано
2. Грибной паштет
3. Гуакамоле
4. Батат запечённый с розмарином
5. Паштет из тунца и помидоров
6. Мясное заливное
7. Баклажаны с сыром и томатами
8. Цельнозерновая лепешка
9. Хлеб цельнозерновой
10. Льняной хлеб
11. Овощи на гриле (в духовке)
12. Лосось слабой соли

Салаты.

1. Здоровье
2. Салат «Оранжевый»
3. Салат «Бора-бора»
4. Салат с тунцом и авокадо
5. Салат из печени трески
6. Салат «Свежий»
7. Салат «Оливковый фенхель»
8. Салат с рукколой и кедровыми орешками
9. Бахор с курицей

Супы.

1. Зелёные щи с щавелем
2. Овощной суп с копченым лососем
3. Грибной суп с нутом
4. Суп с лососем и томатами
5. Томатный суп с мидиями

Вторые блюда.

1. Фаршированные кальмары
2. Голубцы
3. Рыба белая с оливками и белым вином
4. Перловка с грибами
5. Паста со шпинатом
6. Ароматная скумбрия
7. Котлеты из тунца
8. Стейк
9. Котлеты из гречи с грибами
10. Курица в кефире
11. Сашими из лосося
12. Томатное перлотто
13. Каре ягнёнка
14. Стейк лосося с лаймом
15. Язык с хреном и горчице

Соусы и приправы

1. Постный майонез
2. Майонез
3. Кефирный соус
4. Приправы
5. Соусы к рыбе и мясу

Завтраки.



Бризоль

Ингредиенты

- Фарш мясной - 300 гр
- Яйцо - 2 шт
- Сыр твёрдый - 150 гр
- Йогурт натуральный до 5% жирности - 200 мл
- Зелень по вкусу
- Свежие овощи по вкусу



Приготовление

- Смешиваем фарш, твёрдый тертый сыр, 2 яйца, соль, перец по вкусу.
- Из фарша делаем блины диаметром почти на всю площадь сковороды, толщиной 3-4 миллиметра.
- Выкладываем этот блин на разогретую сковороду (без масла) обжариваем с двух сторон на медленном огне до готовности.
- Йогурт до 5% смешиваем с мелко порезанной зеленью, намазываем на получившуюся лепешку, выкладываем сверху свежие овощи, и закручиваем рулет.

Льняная каша

Ингредиенты

Семя льна 3 ст.л.

Орехи 50 гр.

Семечки (подсолнечника, тыквенные)
15 гр.

Масло растительное (кокосовое,
тыквенное и т.п.) 1 ч.л.

Вода 100 мл.

Если хотите,

Сироп топинамбура, голубой агавы
(по вкусу)



Приготовление

- Берем семя льна и измельчаем их в кофемолке.
- Заливаем кипятком (100 мл) накрываем и оставляем набухать в течение 10–15 минут. (Так же можете добавить семена Чиа, пол чайной ложки)
- Готовую кашу заправляем маслом, добавляем семечки, орехи, сироп, все ингредиенты по вкусу.

Творог с ягодным муссом

Ингредиенты

Творог 0% 300 гр.
Ягоды (свежие или
замороженные) 200 гр.
Сироп топинамбура или голубой
агавы по вкусу.
(Можно без сиропа, тоже вкусно)



Приготовление

- Ягоды протереть через сито, либо пропустить через блендер до консистенции мусса (если замороженные, то предварительно разморозить)
 - Добавить, если хотите, сироп по вкусу к муссу.
- Творог выложить в миску, сверху полить готовым муссом.

Обсыанка на кефуре

Ингридиенты

Геркулес 100-150 гр.
Кефир 0% жирности 200-250 мл.
(По вкусу)
Курага 4-5 шт.
Чернослив 4-5 шт.
Корица по вкусу.



Приготовление

- Геркулес насыпать в миску.
- Сухофрукты нарезать мелко.
- К геркулесу добавить сухофрукты и корицу, перемешать.
- Залить смесь кефиром чтобы скрывало не больше чем на 0,5-0,7 см.
- Заккрыть крышкой и поставить в холодильник настаиваться на всю ночь. Утром завтрак готов.

Творожные галушки с овсяной мукой

Ингредиенты

Творог 0% жирности 300 гр.
Овсяная мука 100-150 гр. (зависит от консистенции творога)
(Можно приготовить самим, перемолоть овсянку в кофемолке до муки)
Белок яйца 2 шт.
Соль щепотка.
Свежие ягоды для сервировки.
Для сиропа:
Ягоды свежие или замороженные.
Сироп топинамбура или голубой агавы (можно без сиропа)



Приготовление

- В миску кладем творог, добавляем сырой белок яиц и щепотку соли.
- Пробиваем все погружным блендером, чтобы получилась гладкая и однородная масса без комочков. Так же можно протереть творог через сито, а затем все тщательно перемешать ложкой, вилкой или миксером.
- Добавляем овсяную муку и замешиваем тесто.
- Тесто должно быть нежным, немного липнуть к пальцам. Не нужно добавлять слишком много муки, иначе вареники будут жесткими. Но не жидким, чуть мягче чем на вареники. Кладём тесто в плёнку и даём постоять 10-30 минут.
- Когда тесто отстоялось, разделяем его на колбаски толщиной чуть больше большого пальца, и нарезаем ножом монетки (толщиной 0,3-0,5 см).
- Монетки отправляем в кипящую воду, варим 2-4 минуты после закипания их достаём.
- Делаем сироп из ягод: Берем свежие ягоды (либо замороженные предварительно разморозив их) протираем их через сито, либо блендируем до однородного муса. По желанию, в момент блендирования ягод, вы можете добавить сироп топинамбура, либо голубой агавы, но так же вы можете этим сиропам полить уже готовые галушки в тарелке.
- Выложите галушки на тарелку, полейте ягодным мусом и украсьте по желанию свежими ягодами.

Шакшука

Ингредиенты

Лук репчатый 1 шт.
Чеснок 4 зуб.
Перец острый Чили 1 шт. (Если любите острое)
Орегано щепотка
Измельченные помидоры в собственном соку 400 г (подойдет томатное пюре, сделанное из мякоти томатов в блендере)
Яйцо куриное 6 штук
Кинза, петрушка 20-30 гр.
Сыр «Фета» 50 г
Соль, перец по вкусу



Приготовление

- Нарезать мелко луковицу, четыре зубчика чеснока и один острый перец чили.
- Томатное пюре вылить в разогретую сковороду (сразу переключив на средний огонь).
- К томатному пюре добавить лук, орегано, чеснок и чили, припустить до мягкости лука.
- Соус должен получиться достаточно жидким (но не водой). Если нужно добавьте воды горячей для нужной консистенции.
- Аккуратно разбить в соус яйца, так, чтобы они не растеклись, а лежали каждое в своей лунке. Добавить кусочки феты. Огонь убрать до минимума. Можете накрыть крышкой, но яйца должны сохранить достаточно жидкий желток. (Либо на любителя).
- Сверху украсьте зеленью и блюдо готово.

Смузи.



Смузи с бананом, грушей и овсянкой на растительном молоке.

Ингредиенты

Банан 1 шт.

Груша 1 шт.

Овсяные хлопья 30 гр.

Растительное молоко
(овсяное, кокосовое) 150 мл.



Приготовление

- Очищаем банан и грушу от кожуры, убираем из груши косточки, нарезаем на кусочки среднего размера и кладём в всё в блендер.
- Добавляем в блендер с фруктами овсяные хлопья (овсяные хлопья можно предварительно замочить в растительном молоке, а можно использовать в сухом виде).
- Наливаем растительное молоко.
- Перемалываем все до однородной массы, затем переливаем в стакан. Украшаем по желанию.

Смузи из авокадо, кейла и миндального молока.

Ингредиенты

Авокадо 1 шт.
Кудрявая капуста Кейл 2
горсти измельчённых
листьев
Сельдерей 2 стебля
Кокосовое масло 1 ст. л.
Миндальное молоко 150 мл.



Приготовление

- Овощи моем и чистим, из авокадо удаляем косточку.
- Все ингредиенты, кроме миндального молока и кокосового масла, кладем в чашу блендера и хорошенько перетираем до однородной массы.
- Далее, добавляем миндальное молоко и кокосовое масло и ещё раз перемешиваем.

Смузи с ягодой и бананом на овсяном молоке.

Ингредиенты

Ягода (на ваш вкус) 100гр.

Банан 1 шт.

Овсяное молоко 150 мл.



Приготовление

- Ягоду помыть, банан очистить от кожуры и поломать на кусочки.
- Все положить в чашу блендера, залить овсяным молоком и довести до однородной массы.
- Перелить в стакан.

Шоколадный смузи из авокадо.

Ингредиенты

Авокадо 1 шт.
Какао порошок 2 ст. л.
Ореховая паста 2 ст. л.
Кокосовое молоко 150 мл.



Приготовление

- Авокадо очистить от кожуры и удалить косточку.
- Все ингредиенты положить в блендер и добавить половину кокосового молока, смешать до однородной массы.
- После добавить вторую часть молока и перемешать.
- Готовый смузи вылить в стакан, можно украсить кокосовой стружкой или какао.

Десерты.



Шоколадный мусс из авокадо.

Ингредиенты

Чёрный шоколад (85%) 50 гр.
Кокосовое молоко или любое
растит молоко 70 мл.
Какао 2 ст.л.
Подсластитель по вкусу
Авокадо 1 шт.
Орешки на ваш вкус 15 гр.



Приготовление

- Авокадо очистите, удалите косточку, нарежьте на кусочки.
- Поместите в блендер мякоть авокадо, добавьте какао-порошок, молоко, кокосовый сахар (сахарозаменитель) и ванильный экстракт по вкусу.
- Хорошо взбейте, текстура должна быть однородной и густой, как у мусса. Растопите шоколад и добавьте его в массу, взбейте ещё немного.
- Если масса получилась слишком густой, добавьте еще немного миндального молока.
- Орехи измельчите, добавьте в полученную массу и перемешайте.
- Полученную массу переложите в креманку, украсьте сверху измельченным орехом.
- Также можно немного тертого шоколада.

Овсяно-банановое печенье

Ингредиенты

Овсянка- 1 ст.

Банан – 2 шт

Курага -5-7 шт



Приготовление

Овсянку в блендере помолоть, но не в муку. Бананы порезать и перемешать блендером в пюре. Курагу нарезать маленькими кусочками. Все смешать. Сформировать печенье на пергаменте. Выпекать при 200 градусах 10-15 мин. в заранее разогретой духовке.

Полезные блинчики

Ингредиенты

Яйцо 3 шт
Растительное молоко (овсяное
или миндальное) 550 мл
Сахар кокосовый или коричневый
тростниковый- 2 ст.л.
Соль 1 щепотка
Сода 1 щепотка
Мука цельнозерновая 9 ст.л.
Оливковое масло 2 ст.л



Приготовление

- Разбить 3 яйца (комнатной температуры), добавить сахар и взбить венчиком или вилкой.
- Добавить соль, соду и половину молока (тёплого).
- Все перемешать до однородной консистенции.
- После в получившуюся массу добавить муку и хорошо смешать (можно миксером), и сразу после того как вымесите муку, добавить остаток тёплого молока. -Дать постоять тесту 30-40 минут по комнатной температуре чтобы цельнозерновая мука разбухла. -После того как тесто постоит 30-40 минут, нужно добавь масло.
- Выпекать на антипригарной сухой сковороде.

Рецепт блинчиков не рекомендуется на коррекции веса.

Шоколадные панкейки

Изготовление

Банан 1 шт.
Овсяное молоко 1/2 ст. (Либо обезжиренное коровье)
Овсяная мука 170 гр.
Сироп топинамбура (сироп голубой агавы) 2 ст.л.
Какао порошок 40 гр.
Сода 1 ст.л.



Приготовление

- Банан очистить, размять вилкой или блендером в однородную массу.
 - Смешать овсяную муку (муку можно приготовить из обычной овсянки в кофемолки) с содой, предварительно муку просеять.
 - В муку с содой добавить какао и все тщательно перемешать.
 - Размятый банан смешать с молоком и с сиропом и далее жидкую смесь соединить с сухой смесью из муки и какао.
 - Замешать, и выпекать панкейки (оладьи) на разогретой сковороде (без масла) с обеих сторон.
- Панкейки можно подавать с фруктами и сиропами топинамбура либо голубой агавы.

Какао конфеты

Ингредиенты

Банан 1 шт. (большой)
Хлебцы 3-4 шт. (Гречневые)
Чернослив 2-3 шт.
Какао 1 ст.л
Кокосовая стружка либо какао
пудра 10 гр. (для обсыпки сверху)



Приготовление

- Хлебцы разламываем и отправляем в блендер, перемалываем в мелкую крошку.
- Бананы очищаем, разминаем вилкой либо блендером до однородной массы.
- Чернослив блендируем, либо режем на мелкие кусочки.
- Все ингредиенты смешиваем и добавляем какао, должна получиться вязкая масса.
- Из этой массы формируем конфеты (колобки) и обкатываем их в стружки либо в какао, отправляем в холодильник на 30 мину. Конфеты готовы.

Торт «Рыжик»

Семейный рецепт стр. 1

(Этот рецепт торта, не рекомендуется на коррекции веса).

Ингредиенты

Яйца 3 шт.
Сахар 150 гр. (пол стакана)
Масло сливочное 50 гр.
Мука 550-600 гр.
Мед (5 ст.л.)
Орехи (грецкие или
пекан) 100-150 гр.
Сода 1 ч.л.
Крем:
Варёное сгущенное
молоко 360 гр. (1 банка)
Сливочное масло 150 гр.



Приготовление

- Взбиваем яйца с сахаром до полного растворения сахара. Должна образоваться пышная пена.
- Далее в яйца с сахаром добавляем соду (не гасим), мёд и сл. Масло (комнатной температуры)
- Не размешиваем, а ставим кастрюлю или железную миску со всей этой массой на водяную баню.
(Водяная баня- в кастрюле больше по размеру чем, та в который смесь, доводим воду до кипения и ставим поверх миску или кастрюлю с массой, чтобы она не касалась кипячённой воды!)
- Держим смесь на водяной бане, постоянно помешивая доводим до карамелизации, цвет по итогу должен поменяться и стать как карамель. Аромат мёда и карамели будет невероятный.
- Масса в итоге должна по объёму увеличиться почти в два раза.
- Через 10 минут в течении помешивания на паровой бане, добавляем 1 стакан муки и завариваем таким образом тесто, главное чтобы не было комочков. Помешиваем ещё 2-3 минутки, масса будет слегка побулькивать (примерно итоговое время на паровой бане, включая добавление муки 15 минут).

Торт «Рыжик» Семейный рецепт стр. 2

- Снимаем тесто с паровой бани и постепенно добавляем оставшуюся муку, в итоге должно получиться мягкое пластичное тесто.
- Далее разделяем тесто на 6-7 одинаковых шариков и убираем под пленку в холодильник на 30-40 минут.
- Далее когда тесто охладиться, раскатываем шарик в тонкий слой (выберите тарелку либо крышку от кастрюли по которому вы в итоге будете вырезать готовые уже коржи по одному диаметру используя одного размера крышку или тарелку) Раскатываемый слой теста одного шарика должен быть чуть больше по диаметру чем крышка по которой вы будете вырезать готовые коржи.
- Тесто лучше сразу раскатывать на пергаментной бумаге, и каждый корж отдельно отправлять в разогретую духовку на 180С, на 3-4 минуты до коричнево-карамельного цвета.
- Когда корж готов достаньте его из духовки и следом отправьте следующий, пока он запекается, приложите крышку или тарелку и вырежьте корж по диаметру. Остатки от обрезов не выкидывайте, их в конце нужно будет размять в крошку и присыпать сверху и с боков готовый торт.

Приготовление крема.

- Взбиваем сгущенку миксером или блендером до однородной массы.
- Орехи размалываем в крупные крошки. Смешиваем орехи с получившимся кремом.

Сборка торта.

- Когда вы выпекли все коржи и обрезали их по одной форме, начинаем собирать торт.
- Кладёте корж на сервировочное блюдо и сверху крем, так чередую каждый слой. После последнего коржа верх также смазываем кремом и обсыпаем крошкой, которую мы сделали из обрезков коржей, с торцов и с боку прижимая, чтобы крошка прилипла равномерно.
- Даём настояться торту минимум часа два, а лучше ночь.
- Перед подачей можете сделать сервировку ягодами и орехами на ваш вкус!

Торт «Черепаша» Семейный рецепт стр.1

(Этот рецепт торта, не рекомендуется на коррекции веса).

Ингредиенты

Тесто:

Яйцо 6 шт.

Сахар 1,5 ст.

Сода гашенная 1 ч.л.

Мука 2,5 ст.

Крем:

Сметана 15% 500 гр.

Сахар 0,5 ст.



Приготовление

- Взбиваем яйца с сахаром, добавляем гашеной соды, ещё немножко взбиваем.
- Добавляем в подучившуюся смесь муку. Перемешиваем чтобы не было комочков. Тесто должно получиться как 10 %-15% сметана по консистенции.
- Выкладываем столовой ложкой бисквитное тесто на противень, застеленный пищевой бумагой. Делаем как бы круглые печенки-блинчики. Стараемся выкладывать массу подальше друг от друга, т.к. она расползается и становится маленькими блинчиками.
- Отправляем бисквитные блинчики объемом столовой ложки теста в духовку, разогретую до 180 градусов, примерно на 8-10 минут, пока не поднимутся и не будут готовы (главное чтобы не поджаривались).

Продолжение след. стр.

Торт «Черепаша» Семейный рецепт стр.2

Ингредиенты

Сметана 15% 500 гр.

Сахар 0,5 ст.

(Можно в крем добавить маленькие дольки консервированных ананасов и крошку грецких орехов по вкусу)



Приготовление

- Взбиваем сметана с сахаром до однородной массы, чтобы сахар растворился.

Сборка торта

- Готовые бисквиты пока тёплые обмакиваем каждый в креме, чтобы покрывало всю поверхность бисквита, и выкладываем одним за другим обмакивая на блюда, формируем из бисквитов панцырь черепахи.
- Когда все бисквиты испекли и уже сформировали торт, если остался крем, то полейте его сверху остатками, ровно распределяя по всему торту.
- Сверху можете либо потереть шоколад, либо полить топленым шоколадом или шоколадной глазурью приготовленной из какао и масла.
- Торт должен постоять и пропитаться минимум 2 часа, а лучше часов 10!

Фруктовый салат из киви и клубники

Ингредиенты

Клубника 100 гр.

Киви 100 гр.

Манго (либо мандарин) 100 гр.

Сок лимона 1 ч.л.

Сироп топинамбура либо голубой агавы 1 ст.л.

Мята свежая по вкусу.



Приготовление

- Помыть фрукты, нарезать одинаковыми дольками.
- Смешать сок лимона, сироп и протертую мяту.
- Выложить фрукты в миску, добавить соус и перемешать.
- Украсить можно свежей мятой.

Миндально-кокосовое печенье

Ингредиенты

Миндальная мука 150 гр.

Яичные белки 2 шт.

Кокосовая стружка 50 гр.

Так же можете добавить стевию
либо сироп топинамбура по
вкусу.



Приготовление

- Перемешайте кокосовую стружку с миндальной мукой, (добавьте подсластитель если нужно) перемешайте, добавьте яичные белки.
- Перемешайте тесто, и сформируйте печенье.
- Застелите противень пергаментной бумагой. Разложите печенье.
- Сверху можете украсить миндальной стружкой или крошкой миндаля.
- Отправьте противень в разогретую на 180 градусов духовку на 12 – 15 мин.
- Достаньте готовые печенье и выложите на блюдо, дайте остыть.

Закуски.



Пармеджано

Ингредиенты

Баклажаны - 2 шт
Томатная соус (пюре) - 300 мл
Сыр моцарелла
Сыр Пармезан
Чеснок
Лук
Соль



Приготовление

- Баклажаны нарезаем кружочками, складываем в миску и солим.
 - 15 мин держим в соли потом промываем от соли.
 - После запекаем их на сухой сковороде с 2 сторон.
- Томатный соус тушим на сковороде, добавляем лук нарезанный кубиками, чеснок и специи.
- Сыр моцарелла нарезаем кусочками, твёрдый сыр трём на терке.
- В форму для запекания наливаем томатный соус, выкладываем форму слой баклажанов, раскладываем нарезанный сыр моцарелла, намазываем томатным соусом, посыпаем тёртым сыром.
- Так выкладываем несколько слоев.
- Выливаем оставшийся соус.
- Посыпаем тёртым сыром.
- Запекаем в духовке.

Трибной паштет

Ингредиенты

Шампиньоны свежие 300 гр.
Лук репчатый 1 штука (около 80 гр.)
Яйца 2 штуки (сваренные вкрутую,
нам потребуется только белок)
Грецкий орех 5 шт.
Чеснок 2-4 зуб.
Масло растительное (оливковое,
авокадовое и т.п.) 30 мл.
Соль по вкусу.
Перец молотый по вкусу.
Кориандр и мускатный орех
по вкусу.
Зелень петрушка, укроп по вкусу.



Приготовление

- Лук и чеснок почистить и нарезать кубиками.
- Грибы помыть и нарезать кубиками.
- Овощи припустить на растительном масле, чтобы выпарилась вся вода (сильно не жарить до корочек)
- В процессе приготовления грибов, добавить все специи по вкусу.
- Сварить яйца, разделить белки от желтков, нам потребуются только белки.
- Поместить в блендер готовые грибы с овощами, грецкий орех и белок яйца, все превратить в однородную массу, по необходимости можете добавить ещё специй до получения нужного вкуса.
- Затем нарезать зелень и смешать с получившемся паштетом.
- Отправьте паштет в холодильник на 30 минут, после паштет готов.

Его можно совмещать вместе с хлебом из льняной муки, а так же с рыбой и морепродуктами.

Срок хранения паштета в холодильнике 3 дня.

Туакамоле

Ингредиенты

Авокадо - 1 шт
Помидоры Черри - 6 шт
1 небольшая луковица
Петрушка, кинза на ваш вкус
Пара долек чеснока
соль, перец по вкусу.



Приготовление

- Авокадо чистим и разминаем вилкой, лук и помидоры Черри мелко нарезаем, чеснок пропускаем через пресс.
- Смешиваем все ингредиенты, соль и перец по вкусу.
- Можно посыпать зеленью.

Батат запечённый с розмарином

Ингредиенты

Батат 400 гр.

Чеснок 2-3 зуб.

Оливковое масло 2 ст.л.

Сушеный розмарин (можно веточку свежего)

Приправы: сушеная паприка, соль, перец, куркумин.



Приготовление

- Батат помыть и нарезать (не чистить) на 2-4 ломтика повдоль.
- Почистить чеснок и пропустить через пресс, смешать между собой специи, чеснок и масло.
- Получившейся смесью обмазать батат, выложить на лист и отправить в разогретую 200 градусов духовку на 20-30 минут, пока он не приготовится и не станет мягким.
- После приготовления можно посыпать свежей зеленью.

Паштет из тунца и помидоров

Ингредиенты

Тунец консервированный 1
банка (~180 гр.)
Вареный белок яйца 2шт.
Помидоры 130-150 гр.
Оливковое масло 1 ст.л.
Лимонный сок 1/2 ч.л.
Зелень 20 гр. (укроп, петрушка).
Соль, перец по вкусу.



Приготовление

- Слить жидкость из консервированного тунца.
- Яйцо отварить, вынуть желток.
- Сложить все ингредиенты в блендер. Измельчить все до однородной массы. (Так же можно добавить четвертинку авокадо)
- Паштет готов! Хранить в холодильнике, не более 3-х дней.
(Паштет хорошо сочетается с льняным хлебом)

Мясное заливное

Ингредиенты

- Говядина (можно язык, либо индейку, курицу) 500 гр.
- Лук 2 шт.
- Желатин 20 гр.
- Лимон 1/2 шт.
- Зелёный горошек (по желанию и вкусу).
- Лавровый лист 2-3 шт.
- Смесь перцев по вкусу.
- Соль по вкусу.
- Зелень (петрушка) по вкусу.



Приготовление

- Отварите мясо (то которое вам по вкусу) с солью, перцем, и целой очищенной от шелухи луковицей, варите мясо на медленном огне, чтобы оно не бурлило, иначе бульон будет мутным, а он потребуется нам после, для желатина. Обязательно постоянно убирайте пену.
 - Достаньте мясо, разорвите на волокна.
- Разведите в воде желатин. Дайте ему полностью раствориться и набухнуть. Следуйте инструкции на упаковки с желатином.
- Бульон процедите несколько раз, поставьте на огонь, попробуйте на вкус, добавьте соль, перец по необходимости вкуса. Тонкой струйкой влейте желатин, тщательно размешайте. Как только закипит, уберите с огня.
- Приготовьте формочку, в которой вы будете делать заливное. На дно формочек положите кусочки говядины и порезанную зелень. Залейте бульоном.
- Остудите, уберите в холодильник до застывания.
- Достаньте заливное из форм и положите на порционную тарелку.

Баклажаны с сыром и томатами

Ингредиенты

Баклажаны 2шт. (средние)
Чеснок 3 зуб.
Сыр моцарелла 100 гр.
Помидоры 2 шт.
Йогурт натуральный 2-3 ст.л.
Соль, перец по вкусу.
Зелень для украшения блюда.



Приготовление

- Баклажаны помыть и удалить плодоножки. Затем плоды нарезаем тонкими пластинами вдоль. Толщина должна быть примерно 3-4 мм. Это очень важный момент, так как если слайсы будут толще, их будет трудно сворачивать в рулетики.
- Солим нарезанные баклажанные полоски и оставляем их на 10-20 минут. В это время займемся начинкой.
- Натираем на терке моцареллу, очищаем дольки чеснока, пропускаем через пресс. Добавляем йогурт перец и соль (так же по вкусу можно добавить в соус рубленую зелень), все перемешиваем до получения однородной массы.
- После того как баклажаны побыли в соли, мы их промываем в проточной воде. Промокнуть баклажаны бумажным полотенцем, чтобы не осталось воды.
- Печем дольки баклажана на сухой разогретой сковороде с двух сторон либо в духовке на пергаменте, до момента их мягкости (но не доводите до киселя) и румяности.
- Свежие томаты режем на тонкие кружки до 2-3 миллиметров.
- Когда слайсы подрумянятся, выкладываем их в тарелку. Одну из сторон жареных баклажанов смазываем приготовленной сырной начинкой. Сверху с одного края кладем тонкий кружок помидора (если томат большой, то тонко нарезаем его полукольцами). Сворачиваем полоску рулетиком.
- После формирования рулетов, дайте им настояться в холодильнике минут 20-30, так они будут ещё вкуснее.

Цельнозерновая лепешка

Ингредиенты

Соль 1 ч. л.

Вода тёплая 250 мл.

Мука цельнозерновая
(пшеничная) 400 гр.

Так же вы можете добавить в тесто любимую зелень, овощи, томаты, болгарский перец и т.п.



Приготовление

- В большой миске соединить воду с солью. Хорошо перемешиваем до растворения соли.
 - Добавляем муку и хорошо замешиваем тесто, оно должно получиться чуть мягче чем на пельмени.
 - Накрывать тесто плёнкой и дать постоять 20-30 мин.
 - Затем сформировать толстую колбаску из всего теста.
 - Разделить тесто на 6 равных частей и из каждой части раскатать лепешку примерно 15 сантиметров диаметром.
 - Разогреть сковороду, в сухую разогретую сковороду положить лепешку и печь с обеих сторон примерно по минуте, затем ещё раз перевернуть на 1 минуту и ещё раз, итого с каждой стороны выпекать по 2 минуты.
 - У вас должно получиться румяное покрытие.
- Если будете добавлять зелень или овощи, добавляйте их в тот момент когда будете смешивать соль с водой.

Хлеб Цельнозерновой

Ингредиенты

Мука цельнозерновая 450 гр.

Кефир 0.1% 350 мл.

Соль 1 ч.л.

Сода 1/3 ч.л.

Чеснок 1 зуб.



Приготовление

- Чеснок натираем на мелкой тёрке.
- Кефир должен быть чуть теплее комнатной температуры.
- Смешиваем кефир, соль, чеснок, сода, перемешиваем и даём постоять 3-5 минут.
- Добавляем муку и замешиваем тесто.
- Тесто должно чуть липнуть к рукам, при этом оставаясь мягким и эластичным.
- Формируем хлеб, присыпаем немного мукой и даём постоять 15-20 мин.
- Выпекаем в разогретой духовке при 220 гр. 40-50 минут, до готовности.

Хлеб из льняной муки.

Ингредиенты

Семена льна 250 гр. (Либо уже готовая льняная мука)
Вода тёплая 270 мл.
Соль 1/2 ч.л. (Лучше морская, либо гималайская)
Оливковое либо кокосовое масло для формы и для рук.



Приготовление

- Перемолоть семя в муку (можно это сделать с помощью кофемолки), просейте муку, чтобы она не была скомканная.
- Разогрейте духовку до 220 градусов.
- Смешайте льняную муку с солью, добавьте воду.
- Перемешайте тесто до однородности.
- Железную форму смажьте маслом. -Из теста сформируйте гладкий колобок (смажьте руки маслом при формировании колобка), поместите в форму.
- Выпекайте в обязательно разогретой духовке ориентировочно 1 час.
- Дайте остыть хлебу и затем можете нарезать.

Овощи на гриле (в духовке)

Ингредиенты

Любимые овощи (цукини, грибы, спаржа, перец, баклажаны) 1 кг.

Специи:

Копчёная паприка.

Чеснок 3-4 зуб.

Куркумин.

Сушеные травы.

Бальзамический уксус.

Оливковое масло 2 ст.л. (Если планируете есть с мясом, то без масла)

Соль, перец по вкусу.



Приготовление

- Овощи помыть, нарезать примерно одинаковыми слайсами (грибы и спаржу резать не нужно).
- Смешать все специи между собой.
- Сложить все надрезанные овощи в одну миску добавить соус и тщательно перемешать.
- Готовить сразу максимум, через 10 минут после смешивания.
- Раскалите гриль или духовку и отправьте туда овощи минут на 20-30. Овощи готовы.

Лосось слабой соли

Ингредиенты

Лосось охлаждённый (свежий)
700-1000 гр.

Соль (лучше гималайская) 200
гр. среднего помола (не сильно
мелкая).

Масло оливковое 50 мл.



Приготовление

- Рыбу помыть.
- Разрезать на 2 части (любые) должно получиться два больших куска.
- Положить рыбу в миску и обсыпать солью со всех сторон, чтобы был слой соли в 3-5 миллиметра, не бойтесь пересолить, рыба возьмёт сколько нужно.
- Накрыть плёнкой и поставить ровно на 2 часа в холодильник.
- Ровно через два часа, достаньте рыбу, смойте водой соль.
- Обмажьте солёную рыбу любым растительным маслом, так она дольше будет храниться. Сразу можете нарезать на ломтики и после сбрызнуть маслом.

Салаты.



Салат Здоровье

Ингредиенты

Авокадо.
Помидоры Черри.
Огурец.
Оливки.
Вяленые томаты.
Салат микс.
Болгарский перец.
Оливковое масло.
Семечки на ваш вкус.
Соль по вкусу
Соус песто.
Чеснок.
Отварные креветки.



Приготовление

- Овощи и авокадо нарезаем, салат рвём на кусочки.
- Выкладываем в миску.
- Приправляем солью, соусом песто, добавляем вяленые томаты, креветки и поливаем маслом.

Салат «Оранжевый»

Ингредиенты

Морковь свежая 2 шт.

Яйца отварные 2 шт.

Сыр 50 гр.

Йогурт натуральный 5% 1,5 ст.л.

Чеснок по желанию.

Соль, специи по вкусу.



Приготовление

-Морковь почистить и натереть на тёрке.

-Сыр так же натереть на терке.

-Яйца отварить, и по желанию нарезать либо натереть на терке.

-Все смешать добавить йогурт, специи и чеснок по желанию.

Так же можно добавить зелень или украсить зеленью при подаче.

Салат «Бора-бора»

Ингредиенты

Спелый авокадо 1 шт.
Креветки крупные 6 шт.
(12 маленьких)
Огурец 500 гр.
Оливковое масло 1 ч.л.
Винный или бальзамический уксус
по вкусу.
Соль.
Перец.



Приготовление

- Снять кожу с огурца, крупно нарезать.
- Авокадо нарезать крупными кусочками.
- Креветки очистить, надрезать вдоль спины и припустить на капле оливкового масла с добавлением соли и перца по вкусу.
- Все смешать, заправить солью, маслом и уксусом (винным или бальзамическим).
- Можете добавить перья зелёного лука по вкусу.

Салат с тунцом и авокадо

Ингредиенты

Тунец консервированный 1 бан.
Авокадо спелые 2 шт.
Белок яйца вареный 2 шт.
Лук 1/2 шт.
Чеснок 2 зуб.
Лимонный сок 1 ч.л.
Оливковое масло 1 ч.л.
Соевый соус по вкусу.
Соль, перец.
Петрушка.



Приготовление

- Разрежьте напололам по вдоль авокадо, выньте косточку, а мякоть положите в отдельную миску. Шкурку отложите не выкидывайте.
- Разомните мякоть авокадо в пюре, добавьте соль, перец, нарезанный мелкими кубиками лук и сбрызните лимоном.
- Откройте тунец, слейте жидкость, разомните вилкой на волокна, затем добавьте его к авокадо.
- Яйца отварить, отделить желток, белок натереть на крупной тёрке и добавить к основной массе.
- К полученной массе добавьте ч.л. масла, соевый соус по вкусу и мелко нарезанную петрушку, все перемешайте.
- Наполните получившейся массой оставшуюся шкурку от авокадо, сверху украсьте зеленью.

Салат из печени трески и яиц

Ингредиенты

Печень трески 1 банка.
Яйцо куриное 6 шт.
Лук репчатый 1 шт
Свежий огурец 1 шт. (средний,
можно без огурца)
Петрушка по вкусу
Зеленый лук по вкусу
Соль, перец по вкусу.



Приготовление

- Сварить яйца вкрутую, разделить желток (нам потребуется только белок). Тем временем мелко нарезать лук и зелень.
 - Огурец почистить и мелко нарезать.
- Размять печень и белок яйца вилкой, как можно мельче.
 - Смешать все ингредиенты, добавить соль, перец.
 - Салат готов.

Салат «Свежий»

Ингредиенты

Свекла 100 гр.
Морковь 100 гр.
Капуста белокочанная 100 гр.
Масло оливковое 2 ч.л.
Сок лимона 1/2 ч.л.
Орехи грецкие, семечки 30 гр.



Приготовление

- Очистите свеклу и морковь.
- Овощи нарежьте соломкой. Можно использовать тёрку, кухонный комбайн, нужно получить тонкую соломку.
 - Очистите капусту от верхних листьев.
 - Орехи и семечки измельчите.
- Овощи положите в одну миску и добавьте сок лимона и соль, хорошо перемешайте.
- Затем добавьте масло, семечки и орехи и ещё раз перемешайте. Салат готов. Можно украсить зеленью на ваш вкус.

Салат «Оливковый фенхель»

Ингредиенты

Фенхель 1/2 корень (не большой)
Огурец длинный 1 шт.
Авокадо 1 шт.
Зелёные оливки 50-70 гр.
Зелёный лук 1 шт.
Орехи пекан 40 гр.
Сок лимона 1 ч.л.
Оливковое масло 2 ч.л.
Чеснок 1 зуб.
Дижонская горчица 1/2 ч.л.
Винный уксус 2 ч.л.
Соль, перец по вкусу



Приготовление

- Вымойте все овощи, очистите авокадо. Нарежьте все овощи на кубики одинакового диаметра.
- Оливки разрежьте пополам, лук мелко нарубите. Орехи размельчите в крупную крошку.
- Смешайте все ингредиенты в одной миске.
- Для приготовления соуса, смешайте все ингредиенты в одной миске, добавьте чеснок, предварительно пропустите через пресс. Размешайте соус до однородной консистенции, полейте салат и все перемешайте.

Этот салат был разработан моими партнёрами по доставке еды в Лондоне «Aijm».

Салат с рукколой и кедровыми орехами

Ингредиенты

Руккола 150 гр.
(кинза, петрушка)

Помидоры черри 200 гр.

Кедровые орешки 2 ст.л

Заправка:

Бальзамический уксус 1 ч.л.;
(если нет то только соевый)

Соевый соус 1 ст.л.;

Дижонская горчица в
зернышках 1/2 ч.л.

Оливковое (другое) масло
1/2 ст.л.



Приготовление

- Для заправки добавляем соевый соус и горчицу, подливаем бальзамик, и масло все перемешиваем до однородности.
- На подушку из рукколы бросаем половинки черри и посыпаем обжаренными, на сухой сковороде, орешками.
- Поливаем заправкой.

Бахор с курицей

Ингредиенты

- Помидоры 3 шт.
- Огурцы 2 шт.
- Яйца 3 шт.
- Лук зелёный, укроп.
- Зелень, соль, перец по вкусу
- Курица (говядина) отвар. 200 гр.
- Йогурт натуральный 100 гр.
(Либо майонез tanya_change,
рецепт есть в этой книге)



Приготовление

- Мясо отварить и разобрать на тонкие волокна.
- Яйца отварить вкрутую.
- Томаты и огурцы разрезать пополам и извлечь жидкую середину (чтобы в салате не дало воды)
- Томаты и огурцы нарезать соломкой.
- Зелень нарубить.
- Все подготовленные ингредиенты, кроме яйца, соединить, посолить, поперчить и заправить йогуртом. Перемешать.
- Весь салат выложить в блюдо, сверху натереть яйцо на самой мелкой тёрке, создавая воздушную шапку.
- Украсить сверху свежей зеленью.

Супы.



«Зелёные щи (с щавелем)»

Ингредиенты

Мясо говядины или курица бедро
400 гр.
Щавель 2 пучка.
Лук репчатый 1 головка.
Сельдерей 2-3 стебелька (можно
без него)
Яйцо 3 шт.
Йогурт натуральный 5% 2 ст.л.
Укроп, петрушка.
Соль перец по вкусу.



Приготовление

- Варим бульон из мяса на медленном огне после закипания, чтобы он не стал мутным, снимаем пенку по потребности.
- Вынимаем готовое мясо, нарезаем и отправляем обратно.
- Режим щавель, лук, сельдерей и по готовности бульона добавляем.
- Когда овощи приготовятся нарезаем зелень и так же отправляем в суп.
- За 2 минуты до полной готовности смешиваем сырые яйца с йогуртом, и вливаем тонкой струёй в суп постоянно помешивая.
- Затем добавляем специи по вкусу и выключаем.
- При подаче можно украсить зеленью и добавить йогурт.

Овощной суп-пюре с лососем

Ингредиенты

Брокколи 200 гр.
Цветная капуста 200 гр.
Цукини 1 шт.
Помидоры 2 шт.
Лук 1 шт.(большая)
Соевый соус.
Чёрный перец.
Розмарин.
Паприка.
Соль.
Оливковое масло 1 ст.ложка.
Копчённый лосось (соленый).
Семечки.



Приготовление

- Все овощи нарезаем на кусочки, выкладываем на противень.
- Приправы смешиваем с маслом и соевым соусом, и поливаем овощи.
- Запекаем 20 минут при температуре 200 гр в духовке.
- Затем запечённые овощи, перекладываем в блендер и перемалываем, посыпаем зеленью.
- При подаче добавьте в суп лосось.

Трибной суп с нутом

Ингредиенты

Грибы свежие 250 гр.
Лук репчатый 2 небольшие головки.
Нут вареный или консервированный 200 гр.
Вода 500-600 мл.
Чеснок 1-2 зуб.
Соль, перец по вкусу.
Тимьян, лавровый лист.
Свежая зелень.



Приготовление

- Нут можно замочить на ночь, либо взять консервированный.
- Грибы, лук, чеснок почистить и нарезать.
- В сковороду положить грибы, лук и чеснок, припускать в собственном соку (грибы сразу дадут жидкость).
- Затем, когда грибы с луком и чесноком потушились, добавить нут, специи и залить горячей водой, варить суп ещё 10-15 мин.
- В самом конце добавит лавровый лист, после того как отключите плиту достаньте его.
- Суп можно отправить в блендер и сделать суп пюре.
- Либо подавать в исходном виде, посыпав свежей зеленью.

Суп с лососем и томатами

Ингредиенты

Филе лосося 300 гр.
Стебель сельдерея 1-2 шт.
Лук 1-2 шт. (Средние)
Помидоры 3 шт.
Оливковое масло 1 ст.л.
Лимон 2 ломтика.
Лавровый лист 2-3 шт.
Соль, перец по вкусу
Зелень (укроп, петрушка)
по вкусу.



Приготовление

- Лук чистим и нарезаем кубиками. Сельдерей нарезаем также по размеру как лук. Помидоры нарезаем кубиками.
- Филе рыбы режем на небольшие кусочки (2 см).
- Припускаем на оливковом масле лук и сельдерей до полуготовности.
- Наливаем в кастрюлю воду, помещаем туда лавровый лист.
- Когда Вода закипит отправляем туда рыбу и помидоры, затем припущенные овощи.
- Солим, перчим и доводим до кипения, как только суп закипел выключаем, добавляем нарубленную зелень, 2 ломтика лимона и даём настояться 20 минут.

Томатный суп с мидиями

Ингредиенты

Оливковое масло 2 ст.л.
Мидии в ракушках 400 гр.
Томаты (либо томатное пюре) 400гр.
Вода 400-500 мл.
Красный лук 1 шт.
Корень имбиря 30 гр.
Чеснок 2 зуб.
Паприка сушеная по вкусу
Соль, перец и лимонный сок по вкусу.
Зелень по вкусу.



Приготовление

- Лук почистить, мелко нашинковать, корень имбиря очистить от кожи и потереть на терке. На оливковом масле припустить лук с имбирем несколько минут до мягкости лука.
- Затем добавить томатное пюре (его можно сделать самим, обдать кипятком томаты свежие, снять шкурку и блендировать мякоть до пюре), потушить овощи 10 минут на среднем огне.
- Влить понемногу воду, регулируя густоту супа по желанию. Все тщательно перемешать, посолить и по вкусу.
- Мидии помыть и добавить к супу, варить еще 10 минут. За несколько минут до готовности супа добавить раздавленный прессом чеснок, лимонный сок и зелень по вкусу.

Вторые блюда.



Фаршированные кальмары

Ингредиенты

2 тушки кальмара
Грибы шампиньоны 120 гр.
Лук 1 шт.
Растительное молоко (если есть, но
можно без него) 30 мл.
Масло оливковое
Укроп
Чеснок
Соль, перец по вкусу.



Приготовление

- Тушки кальмаров облить кипятком, почистить и затем варить 3 минуты в кипячённой воде. Не больше!
- Лук с грибами нарезать на кубики и припустить на оливковом масле с чесноком и специями (Также можете добавить 3-5 молотых грецких ореха по желанию).
- Добавить молоко растительное, если имеется. Потушить ещё 2-4 мин.
- Начинить кальмары, и затем на сковороде немного припустить уже зафаршированные кальмары. После приготовления можете украсить зеленью.

Толубцы

Ингредиенты

Фарш говядина + индейка 400 гр.
Цветная капуста 200 гр.
Белокочанная капуста (большой
кочан) 1 шт.
Лук 2 шт.
Чеснок.
Йогурт 300 мл.
Томатная паста 200 мл.
Специи по вкусу.
Соль, перец по вкусу.



Приготовление

- У капусты белокочанной вырезаем кочерыжку, опускаем в кипящую воду.
- Постепенно каждые 3-5 мин отсоединяем от кочана листочки капусты и вырезаем с них твёрдую часть.
- Цветную капусту натираем на терке, лук нарезаем мелкими кубиками смешиваем с фаршем.
- Добавляем приправы (сухой чеснок, копчённая паприка) соль и перец по вкусу.
- Заворачиваем фарш в подготовленные листья капусты. На дно кастрюли выкладываем слой лука.
- Сверху кладем листья капусты (что бы голубцы не пригорели).
Выкладываем сверху голубцы.
- Смешиваем соус: йогурт, томатная паста, чеснок, специи (можно добавить воды если слишком густой).
- Заливаем получившейся соус в кастрюлю с голубцами, чтобы чуть скрывало голубцы.
- Тушим под крышкой 30-40 мин на медленном огне.

Белая рыба с оливками и белым вином.

Ингредиенты

Белая свежая рыба 1 кг (можно филе)

Оливки без косточек 13 шт.

Каперсы 2 ч.л.

Лук 1 головка (не большая)

Чеснок 2-3 зубчика.

Укроп 1 небольшой пучок.

Лимон 1 шт.

Масло Оливковое 4-5 ст. л.

Белое вино 150 мл.

Соль, перец по вкусу.



Приготовление

-Разрезать пополам оливки

-Порубить мелко чеснок

-Порубить мелко лук

-Смешать чеснок, лук, оливки, каперсы

-Рыбу (почистить если требуется) выложить в жаропрочное блюдо.
Сверху и во внутрь положить нашу смесь из оливок, лука, каперсов и чеснока.

-Далее смешать соус: (Вино, Масло, Соль, Перец)

-Полить рыбу соусом и дать мариноваться 30 минут,

-Духовку разогреть на 180 градусов. И отправить туда рыбу на 20-25 минут.

-Порубить укроп и порезать лимон на 4 части.

-Посыпать укропом уже готовую рыбу и украсить дольками лимона.

Перловка с грибами

Ингредиенты

Перловая крупа 1 ст.
Вода 3,5 ст.
Шампиньоны свежие 500 гр.
Лук 1 шт.
Чеснок 1-2 зуб.
Соль, перец по вкусу.



Приготовление

- Перловку промыть, залить водой и оставить на 6-8 часов, можно на всю ночь.
- Затем, воду слить. Высыпать крупу в кастрюлю и залить 3,5 стакана свежей воды и варить до полной готовности.
- Грибы нарезать пластинками и отправить в сухую разогретую сковороду, грибы сразу дадут воду, тушить в собственном соку на средней мощности.
- К грибам отправить нарезанный лук и чеснок нарезанный либо пропущенный через пресс. Посолить и поперчить по вкусу.
- Готовить грибы пока не испарится почти вся жидкость.
- Когда перловка готова, смешать ее с грибами. Блюдо готово.

Паста со шпинатом

Ингредиенты

Паста из твёрдых сортов
(итальянская) 400 гр.

Чеснок 3 зубчика

Сок лимона 1 ч.л.

Шпинат 2-3 средних пучка

Нут консервированный 100 гр.

Вода из под варёной пасты 1 стакан.

Соль, перец по вкусу.



Приготовление

-Отварить пасту как написано на упаковке, до состояния «Альденте».

- Почистить чеснок.

- Шпинат, чеснок, нут, соль, перец положить в блендер, залить соком лимона и водой из под пасты, вместе все блендировать до однородной соусной массы, если получается густо, можно ещё добавить воды с пасты.

- После приготовление пасты и соуса, перемешать их друг с другом и можно подавать украсив зеленью и свежемолотым перцем.

Ароматная скумбрия

Ингредиенты

Свежая скумбрия 2 шт.
Оливковое масло 1 ст.л.
Горчица 1,5 ч.л.
Соевый соус 50-70 гр.
Лимонный сок 1/2 ч.л.
Соль, перец по вкусу.



Приготовление

- Рыбу почистить и помыть. Скумбрию порезать на крупные кусочки шириной по 2,5-3 см. Посолите рыбу, но не переусердствуйте, так как соевый соус очень соленый.
- Приготовить соус: смешайте масло, горчицу, лимонный сок и соевый соус.
- Каждый кусочек хорошенько обмокните в соусе с двух сторон и выкладывайте в форму для запекания.
- Отправьте рыбу в соусе в духовку на 40 минут при температуре 180 градусов.
- Когда рыба покроется золотистым цветом доставайте, рыба готова.

Котлеты из тунца

Ингредиенты

- Тунец консервированный 2 банки (по 200 гр.)
- Лук репчатый 2 шт. (Средние)
- Лук зелёный 5-7 перьев
- Белок яйца 3 шт.
- Оливковое масло 1 ст.л.
- Специи:
- Соль, перец по вкусу.
- Чеснок 1-2 зуб.
- Паприка 1 ч.л.



Приготовление

- Лук репчатый чистим, мелко нарезаем, зелёный лук так же мелко нарезаем.
- Сливаем жидкость с консервированного тунца и разминаем вилкой.
- Смешиваем между собой тунец с луком (репчатым и зелёным), добавляем специи и сырые белки яйца, все тщательно перемешиваем.
- Сформируйте небольшие котлеты.
- Разогретую сковороду слегка смазываем оливковым маслом, выкладываем котлетки и обжариваем с обеих сторон на среднем огне под крышкой до румяности. (Не жарим в огромном количестве масла до корочек и шкварок, так же долго не держим, так как тунец изначально не сырой, поэтому они готовятся быстро).

Стейк

Ингредиенты

Стейк говядины (не вырезка, должен быть с небольшими прожилками жира) 300-400 гр.

Сухое красное вино 100 мл.

Бальзамический уксус 30-50 мл.

Специи:

Соль

Перец

Копчёная паприка

Сушеный чеснок

Кориандр молотый

Куркумин

(Все специи кроме соли и перца смешать один к одному по вкусу)



Приготовление

- Смешайте вино, бальзамический уксус, специи, соль перец вместе.
- Замаринуйте в получившемся соусе стейк на 20-30 минут.
- Разогрейте духовку на 200-220 градусов. Приготовьте лист и решётку (из духовки)
- Лист застелите фольгой, на решётку положите стейк, а под низ поставьте лист, на него будет стекать жир.
- Готовьте стейк 20-30 минут, до той готовности какую вы любите. (Возможно готовить такой стейк на гриле или огне)

Котлеты из гречки с грибами

Ингредиенты

Гречка отварная 400 гр.

Лук 1 шт.

Чеснок 2 зуб.

Яйцо 1 шт.

Грибы шампиньоны свежие 300 гр.

Зелень (укроп, петрушка) по вкусу

Соль, перец по вкусу.



Приготовление

- Помойте и нарежьте грибы.

- Разогрейте сковороду, в сухую сковороду выложите грибы и переключите на средней огонь (грибы сразу начнут выделять воду)

- Нарежьте лук кубиками и добавьте к грибам. Так же добавьте к грибам с луком чеснок предварительно пропустите его через пресс.

Припустите грибы с овощами до того момента пока не испарится почти вся вода (главное не пересушите грибы).

- Гречку выложите в миску, добавьте сырой белок яйца, порубленную зелень. Затем когда грибы готовы смешайте их с гречкой и добавьте соль, перец и другие специи по вкусу.

- Тщательно перемешайте и сформируйте котлеты. Выложите в форму или лист для выпекания.

- Разогрейте духовку на 180 градусов. Отправьте туда котлеты, выпекайте 15-20 минут до готовности (в зависимости от размера котлет).

Курица в кефире

Ингредиенты

Мясо курицы 500 гр.
Кефир 0,5 лит.
соль, приправы для курицы
по вкусу.



Приготовление

- Нарезьте курицу на большие куски (можно использовать бёдра и голень, тогда резать не нужно). Курица должна быть без кожи.
- Посыпьте солью и приправами для курицы, либо своей смесью приправ (копчёная паприка, кориандр, сушеный чеснок, куркумин).
Перемешайте курицу, чтобы специи распределились по всей поверхности курицы.
- Положите курицу в глубокую емкость и залейте кефиром, чтобы скрывало курицу.
- Оставьте мариноваться на 1-2 часа.
- Затем поместите курицу в жаропрочной форме в разогретую духовку до 180 градусов и запекайте до образования румяной корочки.

Сашими из лосося

Ингредиенты

Лосось свежий 150 гр.
Чеснок 1 зуб.
Лук зеленый 1 шт.
Имбирь (корень) 5 гр.
Соевый соус 20 мл.
Масло не рафинированное 20 мл.
Кунжутное масло либо семечки
10 мл.
Сок лимонный 1 ч.л.



Приготовление

- Филе лосося (оно должно быть свежим) промойте в воде, острым ножом нарежьте его на тонкие слайсы и выложите их на тарелку, не наслаивая практически друг на друга, чтобы каждый кусочек лежал отдельно.
- Промойте зеленый лук, корень имбиря очистите от кожуры. Мелко их нарежьте.
- Спрессуйте очищенный чеснок в миску, влейте туда же лимонный сок и соевый соус, имбирь и зелёный лук, перемешайте.
- Полейте соусом рыбное филе и оставьте на 5-10 минут на холоде для пропитывания.
- Соедините в сковороде растительное и кунжутное масло (либо семечки), разогрейте масло до высокого температуры (но не пережгите) сразу снимите и полейте филе лосося. Сашими готово. Можете сверху добавить на каждый ломтик небольшое количество красной икры. А так же васаби может ещё больше дополнить это блюдо в процессе еды.

Томатное перлотто

Ингредиенты

Крупа перловая 1 ст.
Томаты в собственном соку 400 гр.
Лук 1 шт.
Чеснок 3 зуб.
Соль, перец по вкусу
Розмарин 1 веточка (либо сушеный)
Базилик 1 веточка (либо сушеный)



Приготовление

- Перловку залейте кипятком на ночь. Слейте воду, залейте кипятком так, чтобы вода покрыла крупу на пол см., варите до готовности в течение 15-20 минут.
- В разогретую сковороду вылейте томатное пюре (его можно приготовить самим, обдать кипятком томаты, снять кожуру и размять мякоть), нарежьте кубиками лук, проведите через пресс чеснок и поместите лук и чеснок к томатам. Тушите несколько минут на не большом огне.
- Затем через некоторое время, когда лук станет мягким добавьте к томатному соусу, соль, перец, розмарин и базилик, потушите ещё не много минут 5-7.
- Далее добавьте готовую перловку к томатному соусу и протушить все вместе 5 минут.
- Перлотто готово, при подаче можете украсить зеленью.

Каре ягнёнка

Ингредиенты

Каре ягнёнка 1 кг.
(Желательно охлаждённое)
Чеснок 1 зуб.
Чёрный перец
Соль
Бальзамический уксус 1 ст.л.
Тимьян, розмарин (лучше
свежие по 2 веточки)



Приготовление

- Каре зачистить от жира на косточках.
- Обрезанный жир 1-2 ст.л. растопить в отдельной сковороде.
- Листочки розмарина и тимьяна мелко порезать, смешать с солью, перцем и раздавленным чесноком. Все смешать и добавить растопленный жир и бальзамический уксус.
- Этой смесью натереть ягнёнка.
- Готовить в при 200-220 градусах, 40 мин. (мясо внутри чуть розоватого цвета) и 50 мин. (для тех кто предпочитает более прожаренное). Главное не пережарить продукт (т.к. мясо зачищено от жира), иначе мясо получится суховатым.
- Приготовленное каре ягненка достаньте из духовки и выложите на большую тарелку.
- Украсить можно свежими овощами и веточками розмарина.

Стейк лосося с лаймом

Ингредиенты

Сок лайма и цедры (лимон)
2 ст.л.

Чеснок 1-2 зуб.

Масло оливковое 50 гр.

Филе лосося 500-700 гр.

Соль, перец по вкусу.

Дольки лайма

для украшения

Кинза или петрушка

для украшения.



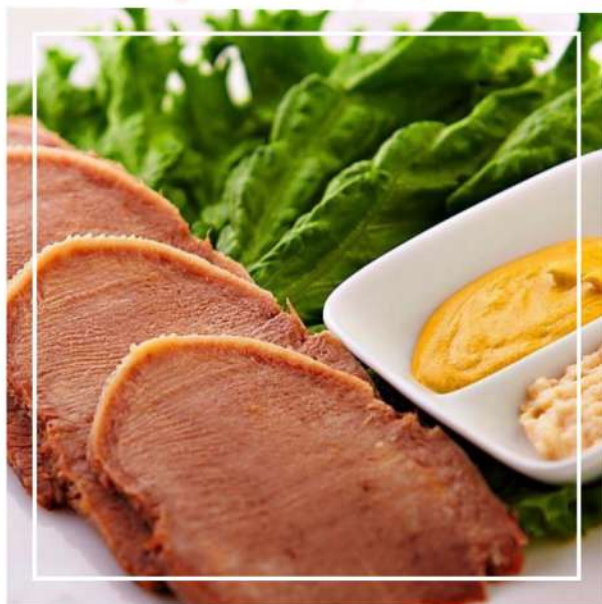
Приготовление

- В небольшой миске смешайте лаймовый сок, чеснок после пресса, цедру лайма, масло.
 - Положите филе лосося в блюдо.
- Ложкой распространите смесь по верхушке и боковым сторонам лосося.
- Дайте промариноваться в холодильнике 30 минут.
 - Разогрейте духовку до 220-250 гр.
- Поместите пергаментную бумагу на дно формы.
- Лосось кладем на пергамент, оставляя пространство между филе.
 - Приправляем солью и перцем.
 - Выпекаем до золотистой корочки.
 - Украшаем лаймом и зеленью.

Язык с хреном и горчицей

Ингредиенты

Говяжий язык 1 шт. (1,2-1,5 к.)
Черный перец горошком
1/2 ч.л.
Лавровый лист 2-3 шт.
Соль по вкусу
Лук 1 шт.
Сельдерей (стебли) 2-3 шт.
(Можно без него)



Приготовление

- Промойте язык под водой.
- Положите язык в кастрюлю и залейте водой. (Чтобы скрывало на 4-6 см)
 - Добавьте в воду соль, лавровый лист, перец горошком.
- Очистите лук, промойте сельдерей. Добавьте овощи целиком в кастрюлю. Доведите язык до кипения на высоком огне, а затем варите язык в течение 2 часов с закрытой крышкой на средне-медленном огне, бульон не должен сильно бурлить.
- Готовый язык выложите в миску с холодной водой. Затем очистите его от кожи при помощи ножа. (Кожа снимается достаточно легко даже руками, стоит ее поддеть немножко ножом)
- После полной очистки языке, нарежьте его дольками и можно подавать. С языком хорошо сочетается зелень, горчица и хрен консервированный.

Соусы и приправы.



Постный майонез

Ингредиенты

Вода от консерв. горошка 80 мл.

Оливковое масло (растительное
любое) 250 мл.

Соль $\frac{1}{2}$ ч.л.

Горчица $\frac{1}{2}$ ч.л.

Лимонный сок 1 ч.л.

(подходит для рыбных блюд)



Приготовление

- В чашу блендера влить воду от горошка, всыпать соль, добавить горчицу и лимонный сок.
- Взбить до образования пены и продолжая взбивать потихоньку влить масло.
- Масса должна стать пышной и густой. Уберите в холодильник на 2 часа.

Майонез @tanya_change

Ингредиенты

Вареный желток 2 шт.

Натуральный йогурт 150 гр.

Творог до 5% 150 гр.

Горчица 1 ст.л.

Лимонный сок 1 ст.л.

Соль, перец по вкусу

(подходит для мясных блюд и салатов)



Приготовление

- Взбить все блендером до однородной массы.

Кефирный соус

Ингредиенты

Кефир 100 мл. (Если с растительными жирами, то кефир 0%)
Укроп пучок (не большой)
Сок лимона 1 ч.л.
Чеснок 1-2 зуб.
Соль, перец по вкусу.



Приготовление

- Укроп помыть и мелко нарубить.
- Чеснок очистить и пропустить через пресс.
- Все ингредиенты смешать между собой. Соус готов. Он прекрасно подходит ко всем блюдам. Но если есть его с рыбой или морепродуктами, то нужен кефир 0%.

Готовим приправы для блюд.

(Смешиваются приправы один к одному между собой, кроме соли и перца, они идут по вкусу)

Для мяса

Молотый кориандр
Копчёная паприка
Куркумин (турмерик)
Сушеный чеснок
Соль (гималайская)
Смесь 3-х перцев
(чёрный, красный, белый)



Для рыбы

Молотый кориандр
Копчёная паприка
Куркумин
Сушеный чеснок
Соль (гималайская розовая)
Смесь перцев



Для углеводов (соус для пасты, запечённые овощи)

Розмарин
Куркумин
Копчёная паприка
Соль (гималайская)
Чёрный перец (молотый)
Смесь итальянских трав.



Заправки для салатов

(Сначала смешайте все ингредиенты между собой, и уже готовой смесью заправляйте салаты)

1. Оливковое масло
Сок лимона
Горчица
Специи
Смесь сухих трав
2. Оливковое масло
Соевый соус
Сок лимона
Специи
3. Оливковое масло
Тахины (кунжутное масло)
Лимон
Специи
4. Оливковое масло
Песто
Лимонный сок
Специи
5. Лимон
Бальзамический уксус
Смесь сухих трав
Специи
6. Йогурт
Чеснок
Свежий укроп
Специи
7. Йогурт
Желток яйца
Горчица
Специи



Соусы для тушения мяса и птицы

Ингредиенты

Один к одному;

Йогурт

Томатное пюре (либо паста
томатная без масла)

По вкусу:

Чеснок

Соль

Перец

(фаршированный перец, голубцы,
тефтели, курица в духовке и т.п.)



Соусы для рыбы

Ингредиенты

Оливковое (либо любое растительное
масло, главное не рафинированное)

Сок лимона (либо белое сухое вино)

Дижонская горчица

Специи (по рекомендации специй к
рыбе)

