# Рецепты – подагра

# Завтраки

1. **Каша из Черного Риса с Черникой**

**На 1-2 порции**

**Ингредиенты**

• 100 г черного риса

• 400 мл миндального молока

• щепотка морской соли

• 1 ч ложка ванильного экстракта

• 1 ст ложка порошка стевии (по вкусу)

• 1 ст ложка кокосового масла

• 100 г черники

• 2 ст ложки кокосовых хлопьев

**Метод**

Промыть рис и поместить в кастрюлю вместе с молоком, 100 мл воды и солью. Довести до кипения и потом убавить огонь и варить на медленном огне 30 минут, пока рис не впитает всю жидкость. Снять с огня и добавить ванильный экстракт и стевию.

Сервировать с ягодами и кокосовыми хлопьями сверху. Также можно сверху добавить немного молока.

2. **Смузи с Кейлом, Огурцом и Авокадо**

**2 порции**

**Ингредиенты**

• 2 чашки кокосовой воды

• 1 чашка кейла, стебли убрать

• ¼ чашки огурца, нарезать

• ¼ чашки сельдерея, нарезать

• сок половинки лимона

• ¼ чашки петрушки

• половинка авокадо, нарезать

• 3-4 ст. л протеинового порошка

**Метод**

Поместить все ингредиенты в блендер и взбить до равномерной консистенции.

Наслаждайтесь!

3. **Чернично-кокосовый смузи**

**Порция - 1**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

- 1 стакан кокосовой воды

- 1/2 стакана замороженной черники

- 2 столовые ложки семян льна

- 2 столовые ложки тертого несладкого кокоса

- 1 мерная ложка коллагена или протеинового порошка

**МЕТОД**

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбивайте 30 секунд или до получения однородной массы.

4. **Запеченные яйца с авокадо и овощами**

**2 порции**

**Ингредиенты**

- 1/4 чашки нарезанных кубиками кабачков

- 1/4 чашки нарезанной французской фасоли или спаржи

- 1/4 чашки нарезанных кубиками сладкого картофеля

- 1 чашка кейла ( спрессовать в чашку)

- 1/4 чашки нарезанного кубиками лука

- 2 ст л оливкового масла

- 1 авокадо, разрезанный пополам и без косточки

- 2 яйца, средние или большие

- Соль и перец по вкусу

- Свежая петрушка, мелко нарезанная (по желанию)

**Метод**

Разогрейте духовку до 220 С.

На дно небольшой формы для запекания добавьте нарезанные кубиками овощи, перемешайте, затем равномерно распределите. Посыпать овощную смесь солью и перцем и сбрызнуть одной столовой ложкой оливкового масла.

Сделайте две лунки в смеси и поместите в каждую по половинке авокадо. Разбить в каждую половинку авокадо по яйцу, посыпать солью и перцем и сбрызнуть оставшейся столовой ложкой оливкового масла.

Выпекайте 15-20 минут или пока яичный белок не приготовится, а желтки не начнут загустевать.

Посыпать рубленой петрушкой (по желанию) и подавать.

Можно всё упростить - поджарить/потушить овощи, залить яйцами, подавать с авокадо.

**5. <u>Вишневый Смузи</u>**

**1 порция**

**Ингредиенты:**

- 1 чашка органической вишни без косточек, свежей или замороженной (для максимального содержания антоциана используйте терпкую вишню)

- 1 чашка органической клубники

- 1 органический банан

- 1 мерная ложка коллагена

- 1.5 чашки миндального молока

**Метод**

Добавьте все ингредиенты в блендер и взбейте до получения однородной массы. Перелейте в стакан и наслаждайтесь.

***6. <u>Омлет с Цуккини</u>***

**На 1-2 порции**

**Ингредиенты**

• 3 яйца

• Половинка цуккини, потереть на крупной терке

• 1 ст ложка масла, оливкового или авокадо

• Половинка авокадо

• Морская соль и черный перец по вкусу

Взбить яйца с солью и перцем. Выжать жидкость из тертого цукини и добавить к яйцам.

Разогреть масло в сковороде и выложить омлетную массу в сковороду, - пусть побулькает 30 секунд. Используя спатулу, аккуратно приподнять края омлета от сковороды, тем самым дав до сих пор жидкой части омлета затечь в имеющиеся отверстия. Готовьте еще несколько минут до готовности и снимите с огня.

Тонко нарезать авокадо и выложить на половину омлета.

Наслаждайтесь!

# ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

## 1. Овощной Суп с Киноа и Чечевицей

**2 порции**

**Ингредиенты**

• ½ чашки нарезанного лука-порея

• 1 морковь среднего размера, нарезать небольшими кусочками

• 1 стебель сельдерея, нарезанный кубиками

• 2 небольших или 1 большой сладкий картофель, нарезать небольшими кусочками

• 40 г киноа, замочить и промыть

• 40 г красной чечевицы, замочить и промыть

• 1 ч л смеси средиземноморских трав

• 1 чашка свежей зелени (на выбор)

• Соль и черный перец по вкусу

• 3 чашки овощного или куриного бульона (или меньше / больше - в зависимости от желаемой консистенции).

Помните, вы всегда можете добавить больше бульона.

**Метод**

В кастрюлю добавьте 3 чашки бульона и доведите до кипения, затем добавьте нарезанный лук-порей, сельдерей, морковь, киноа, чечевицу, смесь трав и доведите все до кипения. Тушить 10 минут. Добавьте нарезанный сладкий картофель. Тушить еще 10 минут. Добавить зелень и снять с огня. Готово. Приятного аппетита!

## 2. Рагу из риса, чечевицы и запеченых овощей

**4-6 порций**

**Ингредиенты**

- 3 средних моркови

- 2 средних пастернака

- 2 маленьких сладких картофеля или 1/2 небольшого сквоша

- 3 ст л кокосового масла

- несколько веточек тимьяна

- морская соль и свежемолотый черный перец по вкусу

- 2 ч л молотого кумина

- щепотка молотого кардамона

- 1 ст л молотой куркумы

- 1 ст л нарезанного свежего корня имбиря

- 3/4 чашки коричневого или дикого риса, замочить на ночь холодной водой

- горсть лаймовых листьев (kaffir lime leaves)

- 1/2 чашки зеленой чечевицы, замочить на ночь холодной водой

- 1 банка кокосового молока 400мл

- 1 большой или 2 маленьких лайма - цедра и сок, плюс еще для подачи

- 4 стакана листьев кейла

Метод

Разогрейте духовку до 220С. Очистите и нарежьте овощи небольшими кусочками. Перемешайте их в миске или прямо на противне с 1 столовой ложкой кокосового масла и листьями тимьяна, посыпьте солью и перцем. Запекайте в один слой 20-30 минут, помешивая, до мягкости и карамелизации.

Тем временем нагрейте оставшиеся 2 столовые ложки кокосового масла в кастрюле со средним толстым дном на среднем огне. Добавьте специи, имбирь, перемешивайте около минуты, пока они не станут ароматными.

Добавьте рис, большую щепотку соли и лаймовые листья, перемешайте. Добавьте 4 стакана фильтрованной воды. Увеличьте огонь, доведите до кипения и убавьте до легкого кипения. Готовьте под крышкой 15 минут.

Слейте воду, промойте чечевицу и добавьте ее в кастрюлю с рисом со щепоткой соли. Накройте крышкой и тушите еще 15 минут. Проверьте чечевицу на готовность. Если вы не замачивали чечевицу, возможно, ее нужно варить немного дольше, накройте крышкой и тушите еще пару минут, пока чечевица не сварится. За 5 минут до готовности добавьте кейл. В конце добавьте запеченые овощи, кокосовое молоко, цедру и сок лайма и еще щепотку соли. Перемешайте и дайте настояться пару минут, чтобы ароматы смешались.

Снимите с огня, посолите, проперчите. Подавайте сразу же, сбрызнув блюдо соком лайма.

### 3. Суп из Запеченых Моркови и Фенхеля

**На 4-6 порций**

**Ингредиенты**

• 1 кг моркови, порезать на куски среднего размера

• 1 луковица, крупно порубить

• 2 фенхеля, порезать на куски среднего размера

• 2 ст ложки оливкового масла extra virgin

• 2 зубчика чеснока

• 1,6 литра органического овощного бульона

• морская соль и черный перец по вкусу

**Метод**

Разогрейте духовку до 190ºC.

Очистите морковь и лук, затем нарежьте вместе с фенхелем (оставив верхушки трав для украшения). Выложите в форму для запекания, перемешайте с 2 столовыми ложками масла.

Запекайте 20 минут, затем добавьте неочищенные дольки чеснока. Тщательно перемешайте и верните в духовку еще на 20 минут или пока овощи не станут мягкими и подрумянятся.

Очистите чеснок от кожуры. Выложите запеченые овощи в большую кастрюлю с овощным бульоном и доведите до кипения. Добавьте соль и перец. Тушите на медленном огне 15 минут, затем взбейте блендером до однородной консистенции.

Подать, украсив остатками травы от фенхеля. Приятного аппетита!

**4. Салат с маринованным кейлом и авокадо**

**2 порции**

**Ингредиенты**

- 1 большой пучок кейла (около 4 чашек)

- Цедра и сок одного лимона

- 1/3 чашки вяленых на солнце помидоров в масле

- 2 ст л оливкового масла

- 1 ст л яблочного уксуса

- 1/2 ч л морской соли

- 1/4 чашки тыквенных или подсолнечных семечек

- 1/2 нарезанного кубиками авокадо

**Метод**

Вымойте и обсушите листья кейла. Удалите стебли, удерживая конец стебля одной рукой и потянув лист к верхнему концу другой рукой. Отложите стебли, чтобы использовать их в другое время. Нарежьте листья кейла на небольшие кусочки и поместите в большую миску. Натрите цедру лимона над листьями и добавьте вяленые на солнце помидоры с небольшим количеством масла из банки.

В отдельной миске меньшего размера смешайте оливковое масло, лимонный сок, яблочный уксус и морскую соль. Залейте смесью кейл. Втирайте смесь в листья в

течение 2-3 минут. Вы увидите и почувствуете, как капуста становится мягче в ваших руках.

Наконец, добавьте сверху тыквенные семена или подсолнечника и нарезанный кубиками авокадо. Попробуйте на соль и перец и добавьте, если нужно больше.

### 5. Морковная фриттата

**2 порции**

**Ингредиенты**

- 1 лук, мелко нарезанный
- 2 готовые моркови (варёные, приготовленные на пару или запечённые в духовке)
- 1 столовая ложка масла
- Щепотка морской соли и перца
- 4 больших яйца
- 1 горсть рубленой петрушки / зеленый лук / другая зелень

**Метод**

Обжарить лук в масле на слабом огне в течение 10 минут до мягкости и карамелизации.

Тем временем нарезать приготовленную морковь слоями и взбить яйца с солью и перцем.

Добавьте морковь в кастрюлю, перемешайте с луком и дайте ей немного поджариться до золотистого цвета.

Добавьте яичную смесь (и травы, если хотите), вращая сковороду, чтобы она покрывала дно и боковые стороны, затем готовьте на среднем огне около 15 минут.

Как только дно схватится, отодвиньте фриттату от сторон сковороды с помощью лопатки, а затем используйте большую тарелку, чтобы быстро её перевернуть. Готовьте ещё на нижней стороне в течение 5 минут. Затем выложите на доску или тарелку и дайте остыть в течение 5 минут, прежде чем нарезать ломтиками.

### 6. Салат из черной чечевицы с Тцацики, авокадо и гороховыми побегами

**3-4 порции**

**Ингредиенты**

- 1 чашка / 230 г черной чечевицы (предварительно замочить)
- Мелкая морская соль по вкусу
- 1 чашка / 180 г зеленых оливок без косточек, крупно порезать
- 1 лук-шалот, измельчить
- ¼ чашки / 5 г свежей петрушки, порезать
- 2 ст.л. оливкового масла
- Сок и цедра 1 лимона
- ½ ч.л. сырого меда или кленового сиропа
- 2 спелых авокадо, нарезать дольками
- Горсть свежих гороховых побегов/ проростков (pea sprouts)

- Тцацики (купить готовый или сделать самим – см. рецепт ниже)

**Метод**

Поместить чечевицу в кастрюлю средней величины, добавить 2 чашки (450 мл) воды, поставить на огонь и довести до кипения. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 15-25 мин (в зависимости от того, на сколько времени замачивали чечевицу). Чечевица должна стать мягкой, но не превратиться в кашу. В середине готовки добавить щепотку соли. Когда чечевица будет готова, вылить остатки воды и переместить в миску для салата.
Добавить оливки, лук-шалот, петрушку, оливковое масло, сок и цедру лимона, мед и соль по вкусу. Перемешать.
Распределить по тарелкам. В каждую порцию сверху положить ломтики авокадо, несколько pea shoots и большую ложку тцацики. Сверху можно сбрызнуть оливковым маслом.

**Тцацики (Tzatziki)**

**4 порции**
**ИНГРЕДИЕНТЫ**

- 2 чашки несладкого натурального йогурта
- 2 огурца, мелко порезать
- 3 дольки чеснока, выдавить
- 3 ст.л. лимонного сока
- 1 ст.л. оливкового масла
- Соль и перец на кончике ножа
- 1 ст.л. порезанных листьев свежей мяты
- ¼ ч.л. паприки

**Метод**

Поместить все ингредиенты в среднюю по величине миску и взбить венчиком. Перед подачей на стол остудить в течение 1 часа.

### 7. Рулетики из баклажанов с орехами

**Ингредиенты**

- 4 баклажана

ДЛЯ НАЧИНКИ

- 200 г грецких орехов
- 2 ст л аджики

- 1/4 пучка кинзы
- щепотка соли
- 3 ст л натурального йогурта

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

- Гранатовые семечки
- Листики кинзы

**Метод**

Подготовить баклажаны, тонко нарезав их продольно и, замочив их в горячей воде на 30 мин.

Обжарить баклажаны на оливковом масле и промокнуть салфеткой.

Приготовить в блендере начинку, сначала перебив орехи, а затем добавив все ингредиенты.

Завернуть 1 ч л начинки в обжаренный баклажан и посыпать гранатовыми семечками и листиками кинзы. Подавать со йогуртом.

### 8. Классический рататуй в духовке

**2-3 порции**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

- 1 баклажан;
- 1 цукини;
- 2 помидора;
- 1 красный сладкий перец;
- 1 желтый красный перец;
- 1 красная луковица;
- 1-2 зубчика чеснока;
- 1 чашка домашнего кетчупа, томатной пасты или помидор в собственном соку;
- 1 ст.л. смеси прованских трав;
- небольшой пучок базилики.

Метод

Духовку разогреть до 160-180 градусов.

Все овощи помыть, просушить. Лук порезать тонкими кольцами, у перцев вырезать сердцевину и промыть внутри. Все овощи порезать кружочками одинаковой толщины около 0,5 см.

Взять форму для запекания. На дно вылить томатную пасту (если у вас помидоры в собственно соку, то их нужно размять), добавить мелко порубленный чеснок.

Выложить овощи, чередуя ломтики, как вам больше нравится. Сверху сбрызнуть овощи оливковым маслом, посыпать травами и мелко порезанным базиликом. Накрыть форму пергаментом или фольгой и поставить в духовку на 40-45 минут до готовности всех овощей.

Достать рататуй из духовки и дать ему остыть минут 10. И можно подавать. При подаче не забудьте полить овощи соусом, в котором они запекались.

Чтобы баклажаны не горчили, перед приготовлением порежьте их на ломтики нужной толщины, посолите и оставьте на минут 25-30 полежать. После чего промойте их водой.

### 9. Перцы, фаршированные овощами и киноа

**2 порции**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

- 2 красных перца
- 1,5 ст.л. оливкового масла
- ½ красной луковицы, мелко порезать
- 1 маленький цукини, потереть на терке
- 1 зубчик чеснока, выдавить
- 65 г готовой киноа
- Маленький пучок петрушки, порезать
- Соль и перец по вкусу
- 60 г сыра фета
- 60 г натурального йогурта
- Маленький пучок мяты, порезать
- Простой зеленый салат для сервировки

**Метод**

Нагреть духовку до 220С. У перцев отрезать верхушки, ложкой убрать семена, положить на противень и выпекать в течение 10 минут.
Нагреть масло в сковороде, добавить лук, цукини и чеснок и жарить в течение 5 минут, пока овощи не станут мягкими.
Переложить овощи в миску, добавить киноа, петрушку, хорошо перемешать, посолить и поперчить.
Начинить перцы смесью из овощей, сверху покрошить сыр фета и отправить в духовку на 10-15 минут, пока фета не станет золотисто-коричневого цвета. Перцы должны быть мягкими, но сохранять форму.

В маленькой миске смешать йогурт с листьями мяты.
Перцы подавать с соусом из йогурта и мяты и зеленым салатом.

### 10. Салат «Табуле» из зеленой чечевицы

**6-8 порций**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

- 250 г приготовленной зеленой чечевицы
- 30 г петрушки, мелко порезать
- 1 веточка зеленого лука, порезать
- ½ огурца, порезать
- 3 больших помидора, порезать
- Зерна ½ граната
- 3 ст.л. тыквенных семечек
- Сок 2-х лимонов
- 2 ст.л. оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Метод

Смешать все ингредиенты в большой салатной киске, заправить оливковым маслом, посолить и поперчить по вкусу – и все! 😊

Такой салат хранится в холодильнике до 3-х дней.