Рецепты – АИП

Завтраки

1. Каша из тыквы и сладкого картофеля

На 4 порции

Ингредиенты

• 2 чашки тыквы (сквоша) любой разновидности, приготовленной на пару и размятой в пюре

• 1 сладкий картофель, приготовленный на пару, и размятый в пюре вместе с тыквой

• ½ -1 чашка кокосового молока (в зависимости от того, любите вы густую или жидкую кашу – добавляйте молоко постепенно)

• ½ чашки несладкого яблочного пюре (покупного или домашнего – просто потушите пару яблок без сердцевины в маленьком горшочке с небольшим количеством воды до тех пор, пока они не станут очень мягкими, затем перемешайте в блендере или сделайте пюре)

• 1 столовая ложка сырого меда

• 2 столовых ложки кокосового масла

• ¼ чайной ложки соли

• ½ чайной ложки корицы

• 2 столовых ложки кокосовой муки

Метод

Готовьте тыкву и сладкий картофель на пару до тех пор, пока они не станут мягкими. Разомните их так, как если бы вы готовили картофельное пюре.

Постепенно добавьте в пюре кокосовое молоко (проверьте консистенцию), добавьте яблочное пюре и остальные ингредиенты, кроме кокосовой муки и меда, и перемешайте в кастрюле среднего размера.

Разогрейте пюре на низком или среднем огне, часто помешивая, чтобы не допустить подгорания.

По мере того, как каша нагревается, добавьте 2 столовых ложки кокосовой муки (просеянной) и перемешайте; продолжайте разогревать еще несколько минут, часто помешивая и проверяя консистенцию.

Если вы хотите сделать кашу погуще, добавляйте по ½ столовых ложки кокосовой муки до тех пор, пока консистенция вас не устроит, а если хотите сделать пожиже - добавьте кокосового молока или воды.

Добавьте мед в тарелку непосредственно перед подачей.

Кашу можно хранить в холодильнике до 3 дней. Разогревайте или ешьте холодной, по желанию. Холодную можно оставить на закуску на следующий день.

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. **Зеленый Смузи Палео Плюс**

Порции – 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 чашки листьев кейла или шпината

- ¼ авокадо

- 1 жестяная банка кокосового молока полной жирности плюс достаточно воды, чтобы сделать в общей сложности 2 чашки жидкости

- 1 ст ложка сока лайма

- 1 см свежего имбиря, мелко нарезать

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все сложить в блендер и взбить.

4. **Свекольный Смузи**

Порции – 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 чашка свеклы потертой на крупной терке

- 2 ст ложки кокосового масла

- 1 жестяная банка кокосового молока полной жирности плюс достаточно воды, чтобы сделать в общей сложности 2 чашки жидкости

- 1 ч ложка натертого имбиря

- Щепотка черного перца

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все сложить в блендер и взбить.

5. <u>Курица с овощами</u>

2 порции

Ингредиенты:

- 200 г куриного фарша
- 2 ст. л. кокосового масла
- 1 средний батат (сладкий картофель), нарезанный кубиками (около 1 чашки)
- 1 небольшой пучок листовой свеклы или капусты кейл, без стеблей; стебли и листья порезать отдельно
- 2 зубчика чеснока, мелко порезанных
- 1 ч. л. молотой куркумы
- ½ ч. л. морской соли
- ⅛ ч. л. корицы
- 1 ч. л. яблочного уксуса
- 2 ст. л. изюма

Метод

Положите куриный фарш в сковороду и слегка разомните вилкой.

Поставьте на средний огонь и варите, помешивая, пока мясо не подрумянится и не впитает всю жидкость (не сливайте!). Выключите огонь, переложите фарш с жидкостью в большую миску и отложите в сторону.

Поставьте сковороду обратно на плиту на средний огонь, добавьте кокосовое масло. Когда масло растает и кастрюля нагреется, добавьте батат и готовьте, помешивая, в течение 5 минут. Добавьте стебли листовой свеклы или капусты кейл и варите еще 3 минуты.

Добавьте чеснок, куркуму, морскую соль и корицу и перемешайте. Готовьте еще несколько минут, пока батат не станет мягким.

Добавьте листья листовой свеклы или капусты кейл, яблочный уксус и изюм на сковороду. Продолжайте готовить до тех пор, пока листья не увянут, около минуты или двух. Выключите огонь, посолите по вкусу и подавайте теплым!

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

1. Весенний салат с лососем (или другой рыбой)

1 порция

Ингредиенты

- ½ шт. сладкого картофеля
- 2-3 соцветия брокколи
- ½ авокадо
- ½ яблока
- Несколько листьев салата

Метод

Порежьте картофель на 1.5 см кусочки и приготовьте на пару или запеките при температуре 180 градусов в течение 15 минут (картофель можно приготовить заранее и хранить в холодильнике)

Готовьте на пару брокколи в течение 5 минут, пока он не станет мягким, но не слишком мягким

Порежьте авокадо и яблоко на небольшие кусочки

Перемешайте все в миске для салата

Приправьте соусом: 2ст.л. оливкового масла и 1 ст.л. бальзамического уксуса

Подавать с запеченой или приготовленной на пару рыбой

2. Брокколи и цветная капуста с лимоном и чесноком с лососем на пару (или другой рыбой)

2 порции

Ингредиенты

- 1 чашка брокколи, разделенного на соцветия
- 1 чашка цветной капусты, разделенной на соцветия
- 2 ч.л. оливкового масла (нерафинированное и нефильтрованное, органическое, холодного отжима)

- 2 дольки свежего чеснока
- 1 ч.л. свежевыжатого лимонного сока (лимон должен быть невощеный)
- 1/4 ч.л. цедры лимона
- морская соль и свежый молотый перец по вкусу

Метод

Готовьте брокколи и цветную капусту на пару до тех пор, пока они не достигнут средней мягкости (они будут немного похрустывать)

В то же самое время готовьте на пару лосось (вы также можете его запечь). Можно заменить другой рыбой.

Пока готовятся брокколи, цветная капуста и лосось, разогрейте масло и перетертый чеснок в сковороде на средне-низком огне. Готовьте, пока чеснок не станет ароматным. Выложите чесночную смесь в чашку и сразу же добавьте лимонный сок, цедру, морскую соль и перец. Хорошо перемешайте.

Добавьте брокколи и цветную капусту в лимонно-чесночную смесь и тщательно перемешайте. Подавайте с лососем, квашеной капустой.

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. Ризотто с говядиной и грибами

2 порции

Ингредиенты

- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 морковка, нарезанная кубиками
- ½ средней белой луковицы, нарезанной кубиками
- 450 гр говяжьего фарша – или другого мяса
- 220 гр грибов, нарезанных ломтиками
- 2 чашки процеженного говяжьего бульона
- 1 ст.л. сырого яблочного уксуса
- 1 ½ ч.л. соли или больше, по вкусу
- 900 гр пастернака (6-7 чашек в молотом виде)
- 1 ст.л. мелко-нарезанного свежего эстрагона (или 1 ч.л. сушеного эстрагона) – по желанию
- ½ чашки цельного кокосового молока

Метод

Смолоть пастернак: очистите пастернак и порежьте на крупные куски. Поместите в комбайн и с помощью пульсации раздробите куски, пока они не приобретут размеры крупных рисинок. 900 гр (примерно 5-6 средних пастернаков) должны превратиться в 6-7 чашек.

Разогрейте большую сковороду на среднем огне. Добавьте оливковое масло и морковь. Тушите, пока овощи не станут мягкими, примерно 5 минут.

Выложите говяжий фарш в сковороду, готовьте до коричневого цвета, помешивая, чтобы фарш раздробился, примерно 3-5 минут

Добавьте грибы, 1 чашку бульона, уксус и соль. Увеличьте огонь и готовьте, пока жидкость почти полностью не выпарится.

Добавьте пастернак и оставшуюся чашку бульона, перемешайте. Уменьшите огонь до среднего и накройте крышкой. Готовьте 8-10 минут, пока пастернак не станет мягким и пюреобразным. Пока готовится, помешайте 1-2 раза. Если овощи начнут пригорать, добавьте несколько ложек бульона или воды.

Если ваша самая большая сковорода слишком мала для всех ингредиентов, можете выложить фарш и добавить его к пастернаку перед подачей.

Добавьте кокосовое молоко и эстрагон и перемешайте до однородности. Выключите огонь и оставьте на плите накрытым на 2-3 минуты. Добавьте соль по вкусу. При желании украсьте петрушкой.

5. Куриная Печень с Подливкой

2 порции

Ингредиенты

Для куриной печени:

- 2 чайных ложки топленого или оливкового масла
- 200г. куриной печени
- 1 морковь
- 1 лук
- Щепотка соли

Для подливки:

- 1 столовая ложка топленого или кокосового масла
- 1 чайная ложка свежего розмарина
- 1 ½ чайных ложки тапиоки или органического кукурузного крахмала
- ½ чашки куриного/костного бульона

Метод

Оберните куриную печень бумажным полотенцем и промокните с обоих сторон. Посыпьте с обоих сторон солью и отложите.

В большой кастрюле разогрейте 2 чайных ложки топленого или оливкового масла на сильном огне. Добавьте лук, жарьте его несколько минут до золотистого цвета, добавьте морковь и печень, периодически помешивая до готовности.

Готовим подливку:

Положите в кастрюлю столовую ложку топленого или кокосового масла, размешайте растаявшее масло, добавьте розмарин и тушите до появления запаха, около 3 минут. Добавьте крахмал и осторожно смешайте с растаявшим топленым маслом. Когда образуется паста, медленно влейте бульон, постоянно помешивая. Продолжайте помешивать время от времени, пока из бульона не образуется подливка.

Быстро сделайте рис из цветной капусты и подавайте вместе с печенью, полив сверху подливкой. Наслаждайтесь!

6. Жареный лосось (можно заменить на жареную скумбрию или любую другую жирную рыбу) с овощами

2 порции

Ингредиенты

- Филе лосося, скумбрии или кусок любой другой жирной рыбы
- Овощи на выбор: кабачки, сельдерей, морковь, грибы, лук, брокколи, цветная капуста, кейл, шпинат, фасоль

- Соль и перец по вкусу

Метод

Предварительно нагрейте духовку до 200 и налейте немного масла авокадо на небольшой противень (в качестве альтернативы выровняйте противень пергаментной бумагой).
Нанесите немного масла авокадо на лосось или скумбрию, приправьте солью и перцем и положите кожей на противень. Готовьте 15 минут.
Нарежьте мелкими кусочками и обжарьте смесь из нескольких овощей
В конце добавьте нарезанный чеснок и имбирь, затем обжарьте еще 2 минуты, подавайте с лососем или другой рыбой.

7. Тушеная красная капуста с диким лососем

2 порции

Ингредиенты

• 1 ст. л. оливкового масла

• ½ мелко нарезанного красного лука

• Кусочек имбиря 3 см, очищенный и натертый на терке

• ½ красной капусты, нашинкованной

• 1 маленькое яблоко, с вырезанной сердцевиной и нарезанное на дольки

• ½-⅓ ст. замороженной или свежей клюквы

• 100 мл красного винного уксуса или бальзамического уксуса

• Щепотка корицы

Метод

Разогрейте масло в большой широкой кастрюле.

Добавьте лук и имбирь и тушите 5 минут, пока они не начнут размягчаться.

Добавьте капусту и тушите еще 5 минут.

Добавьте клюкву, уксус и приправы, затем накройте крышкой и тушите еще 15 минут.

Поднимите крышку, добавьте яблочные дольки и тушите еще 15 минут, пока яблоко не размякнет, капуста не приготовится и большая часть жидкости не испарится.

Подавайте с диким лососем, приготовленным на пару, жареным во фритюре или на сковороде.

Жареный лосось (можно заменить на жареную скумбрию или любую другую жирную рыбу) с овощами

8. Куриные бургеры с корицей и яблоками

4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ

• 2 ст. л. кокосового масла

• 400 г куриного фарша

• 1 среднее зеленое яблоко, измельченное

• 2 ч. л. молотой корицы

• 1 ½ ч. л. молотого имбиря

• 1 ч. л. сушеного тимьяна

• 1 ч. л. сушеного розмарина

• 1 ч. л. морской соли

• ¼ ч. л. чесночного порошка

Метод

Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне.

Смешайте оставшиеся ингредиенты в миске и хорошо перемешайте вручную, слепите 4 котлеты.

Жарьте на сковороде около 20 минут или до готовности, перевернув через 10 минут

Подавайте вместе с салатом на гарнир или просто нарезанными овощами

9. Лосось с салатом из брокколи

4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ

• 1 головка брокколи, поделенная на соцветия
• ½ чашки моркови, измельченной
• 2 ст. л. зеленого лука (или шиит-лука), нарезанного

Для соуса:
• ⅓ стакана кокосового крема (я использую кокосовый крем Waitrose Chef's Ingredients в Великобритании, поищите его онлайн, если находитесь в другой стране)
• ½ ст. л. яблочного уксуса
• ¾ ч.л. молотого имбиря

• ½ ч.л. молотой куркумы
• ¼ ч.л. молотой корицы
• ¼ ч.л морской соли

Метод

Смешайте все ингредиенты для соуса в миске и перемешайте. Высыпьте все овощи в другую большую миску и смешайте с соусом. Охлаждайте не менее 30 минут, чтобы появился аромат, прежде чем подавать с жареным или приготовленным на пару кусочком лосося или другой рыбы.

10. Салат из манго и кокоса с жареным цыпленком

2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для салата:
• 2 чашки смешанной зелени
• 1 маленькое манго, нарезанное на 3-сантиметровые кусочки
• ¼ огурца, нарезанного
• ¼ чашки плотных кокосовых хлопьев
• 1 авокадо, нарезанное большими кусками
• 1 филе большого цыпленка, нарезанное тонкими полосками и обжаренное

Для заправки из корицы и лайма:
• 2 ст. л. оливкового масла
• Сок ½ лайма
• 1 ч. л. яблочного уксуса
• морская соль по вкусу
• щепотка корицы
• щепотка имбирного порошка

Метод

Смешайте все ингредиенты для салата, кроме кокосовой стружки и авокадо, в большой миске.
Сложите все ингредиенты для заправки в небольшую миску и и хорошо перемешайте.
Добавьте заправку в салат и перемешайте.
Салат украсьте кокосовой стружкой и кусочками авокадо.