Рецепты – СПКЯ и Эндометриоз

Завтраки

1. Яичные маффины с карамелизированным луком

6 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст л кокосового масла или масла гхи
- 1 луковица, порезанная
- 12 яиц
- 1 ч л морской соли
- ¼ ч л черного перца
- 1 ч л паприки
- 450 г фарша индейки
- 1 пучок капусты кейл

Метод

Нагреть масло в сковороде на среднем огне. Добавить лук, щепотку соли, перемешать. Обжаривать в течение 10 мин., регулярно мешая лук, чтобы он не подгорел.

Включить духовку на 180 градусов. Пока готовится лук, разбить яйца в большую миску и взбить венчиком. Добавить соль, перец, паприку и хорошо перемешать.

Когда лук будет готов, увеличить огонь и добавить фарш индейки. Готовить периодически помешивая, пока фарш не подрумянится.

Добавить капусту кейл и тушить в течение 2-3 минут.

Смазать формочки для маффнов кокосовым маслом (также можно использовать силиконовые формы). Распределить смесь из лука, индейки и капусты кейл по формочкам и сверху залить взбитыми яйцами.

Выпекать в течение 25-30 минут до полной готовности.

2. Лепешки из консервированного нута с авокадо и копченым лососем (тесто приготовить заранее вечером)

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ЛЕПЕШЕК:

4 лепешки (вы можете съесть 2, а 2 заморозить)

- 125 г нутовой или другой безглютеновой муки

- 1 щепотка соли
- Щепотка свежемолотого перца
- Кокосовое масло или масло гхи для жарки

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 1 спелый авокадо, почистить и порезать
- 2 больших куска копченого лосося
- Горсть рукколы
- ½ ч л черных или белых семян кунжута
- Сок 1 лимона
- Соль и свежемолотый перец по вкусу

Метод

Для приготовления лепешек: поместить муку в глубокую миску, добавить соль и перец, перемешать. В середине сделать небольшое углубление и медленно тонкой струйкой влить 200 мл холодной воды, постоянно помешивая. Тесто вымешивать до тех пор, пока оно по консистенции не станет как густое тесто для блинов. Оставить на ночь при комнатной температуре, чтобы мука полностью впитала воду.

Керамическую или чугунную сковороду смазать кокосовым маслом и поставить на средне-сильный огонь. Когда сковорода нагреется, положить 4 ст л теста для лепешек и распределить эту массу равномерно по сковороде: лепешка должна получиться 10-12 см в диаметре и толщиной в 2 см. Готовить как обычный блин, обжаривая по 1-2 минуты с каждой стороны, пока она не прожарится и не обретет золотисто-коричневый оттенок. Всего у вас получится 4 лепешки.

На каждую лепешку положить кусочки авокадо (можно предварительно его размять вилкой), копченый лосось и рукколу. Сверху посыпать семенами кунжута и сбрызнуть соком лимона. Добавить соль и перец по вкусу.

3. <u>Овсянка с яйцами</u>

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1/3 чашки овсяных хлопьев
- 1 ст л семян льна
- 1 яйцо
- 2/3 чашки воды

Метод

Вскипятить воду, уменьшить огонь и добавить овсянку и семя льна. Готовить до тех пор, пока жидкость почти не испарится.

Добавить яйцо и быстро мешать в течение 1-2 минут, пока смесь не станет пышной. Закрыть кастрюлю крышкой и оставить на 5 минут перед подачей на стол.

Как можно разнообразить блюдо:

Использовать молоко вместо воды для более кремовой текстуры.

Добавить корицу, экстракт ванили, какао или приправку для тыквенного пирога, чтобы блюдо было более сладким.

Для более пикантного вкуса можно добавить куркуму, чесночный порошок и паприку.

Как альтернативу семени льна можно использовать ростки пшеницы, кокосовую муку, семена чиа или конопли. Их можно добавить во время приготовления или после.

Добавить ягоды или овощи, например: малина, голубика, смородина, клубника или тыквенное пюре, тертый кабачок (цуккини), зелень или тертую морковь.

Сверху блюдо можно посыпать орехами, различными семечками или добавить ореховую пасту.

Также можно использовать остатки овощей или хумус. Мне очень нравится добавлять тахини к несладкой версии блюда.

Для заготовки:

Приготовить большое количестви овсянки с яйцом и разделить на отдельные порции. Хранить в контейнере в холодильнике до 4-х дней. Перед подачей на стол разогреть до желаемой температуры.

4. **Фаршированные авокадо**

2 порции

Ингредиенты

- 3 авокадо, разрезать пополам и удалить косточки
- 1 лимон, сок
- ⅓ огурец, нарезанный кубиками
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- небольшая горсть черри помидоров, нарезанных кубиками
- ⅓ чашка зерен граната
- Веганский сыр, нарезанный
- Соль и перец по вкусу.

Метод

После того, как вы нарежете авокадо и удалите косточки, полейте мякоть небольшим количеством лимонного сока, чтобы предотвратить потемнение.

Поместите огурец, чеснок, веганский сыр, семена граната и нарезанные кубиками помидоры в небольшую / среднюю миску. Перемашайте.

Выложите смесь в авокадо и посолите, поперчите и добавьте лимон. Посыпьте сверху петрушкой.

5. Омлет с Цукини

На 1-2 порции

Ингредиенты

• 3 яйца

• Половинка цукини, потереть на крупной терке

• 1 ст ложка масла 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. Салат из авокадо, шпината и помидоров черри

1-2 порции

Ингредиенты

- 2 чашки / 60 г листьев шпината
- 1 чашка готового нута, слить жидкость и промыть
- 1 авокадо
- 1 чашка помидоров черри
- 1 ст л лимонного сока
- 2 ст л оливкового масла
- Соль и перец
- 1 ст л свежей нарезанной петрушки

Метод

Тщательно промойте шпинат, просушите и разложите в глубокой миске.

Выложите нарезанные помидоры черри, авокадо и нут поверх шпината и сбрызните лимонным соком.

Когда вы будете готовы подавать салат, полейте его маслом и приправьте по вкусу. Сверху посыпать измельченной петрушкой. Осторожно перемешайте перед подачей на стол.

2. Суп из капусты

4-6 порций

Ингредиенты

- 3 моркови, нарезанные
- 4 картофелины, очищенные и нарезанные кубиками
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 8 листочков савойской капусты, нарезанных тонкими ломтиками
- 2 ст л оливкового масла
- 1.2 литра воды
- 1.5 ч л соли (по вкусу)
- 2 ст л яблочного уксуса
- Травы: ½ ч л куркумы, ½ ч л молотого имбиря, 3 лавровых листа, ⅛ ч л мускатного ореха, 1 щепотка черного перца.

Метод

Подготовьте овощи.

Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле. Добавьте морковь, картофель, лук и чеснок и тушите 2 минуты. Добавьте травы, соль и тушите еще минуту.

Влить воду и довести до кипения. Уменьшите огонь и дайте покипеть под крышкой 15 минут. Добавьте савойскую капусту и дайте покипеть в течение 10 минут.

Добавьте яблочный уксус и при необходимости отрегулируйте вкус, добавив больше соли и перца. Подавайте с гренками и наслаждайтесь!

3. Пряный салат из пасты и помидоров

1-2 порции

Ингредиенты

- 450 г макаронных изделий без глютена
- 80 мл масла на выбор
- 70 мл свежего сока лайма
- порошок чили по вкусу
- 2 ч л молотого кумина
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 400 г нарезанных помидоров черри
- 1 чашка рукколы
- Соль и перец

Метод

Сварить макароны в слегка подсоленной воде, промыть, процедить и отложить.

В большой миске смешайте масло, сок лайма, порошок чили, кумин, соль и чеснок. Вмешайте макароны и дайте им постоять, чтобы ароматы смешались, периодически помешивая.

Добавьте помидоры черри и рукколу. Приятного аппетита!

4. Сливочный тыквенный суп

2 порции

Ингредиенты

- 1 ст л кокосового масла
- 1 луковица (нарезанная)
- 2 зубчика чеснока (измельченного)
- 1 ч л имбиря (рубленого или мелко нарезанного)
- 1 ч л тимьяна
- 1/2 ч л кайенского перца
- 9 чашек (1 кг) тыквы (очищенной и нарезанной кубиками)
- 400 мл кокосовых сливок
- 1 и ½ чашки (360 мл) овощного или костного бульона
- Соль и перец для вкуса

Метод

Добавьте кокосовое масло в кастрюлю с нарезанным луком, чесноком и имбирем и обжарьте.

Затем добавьте тимьян и кайенский перец и продолжайте жарить, пока лук не станет мягким.

Добавьте кокосовые сливки, бульон и тыкву и доведите до кипения.

Убавьте огонь и тушите, пока тыква не станет мягкой (около 10 минут).

Используйте блендер или кухонный комбайн, чтобы взбить до равномерной консистенции. Добавьте соль и перец по вкусу. Подавать с тыквенными семечками в качестве гарнира (по желанию).

5. Вегетарианский буррито

1-2 порции

Ингредиенты

- 100 г помидоров черри
- 1 чашка черной фасоли
- 2 больших тортильи из муки грубого помола
- 1 чашка вареного риса
- 1 ч л куркумы

- Соль и перец
- петрушка
- 1 ст л хумуса

Метод

Приготовьте рис и добавьте куркуму.

Помидоры нарезать, черную фасоль промыть.

Разогрейте лепешки.

Распределите хумус по лепешкам. В середину выложить рис, фасоль и овощную смесь и завернуть.

Приятного аппетита!

6. **Цуккини, фаршированные нутом**

3-4 порции

Ингредиенты

- 4 кабачка среднего размера
- 400 г нута (консервированного) – слить жидкость и промыть
- 2 красных болгарских перца
- зеленый лук, мелко нарезанный
- 2 зубчика измельченного чеснока
- 4-5 ст л кокосовых сливок
- 1 ч л кумина
- 1 ч л сладкой паприки
- 1 ч л копченой паприки
- Соль и перец по вкусу
- Веганский сыр

Метод

Разогрейте духовку до 210 С. Выстелите большой противень пергаментной бумагой.
Разрежьте цукини пополам (вдоль) и выньте около 2/3 мякоти.
Нагрейте масло в сковороде на среднем огне. Добавить лук и обжаривать около 4 минут.
Добавить чеснок, болгарский перец. Накройте сковороду крышкой и жарьте около 10 минут, периодически помешивая.
Добавить просушенный нут и жарьте еще несколько минут. Попробуйте и отрегулируйте соль и перец по вкусу.
Затем добавить кокосовые сливки, перемешать и жарить еще несколько минут.
Нафаршируйте каждую половину цуккини смесью нута. Выпекать 20-25 минут. Затем добавьте веганский сыр и запекайте еще 10 минут.
Приятного аппетита!

7. **Сливочная паста с грибами**

2 порции

Ингредиенты

- 1 упаковка макаронных изделий (без глютена)
- 1 пакетик грибов
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст л оливкового масла
- Соль и перец

Для сливочного соуса

- 1 чашка кешью, замоченных и промытых
- 2 чашки вареной белой фасоли, промыть
- 2 чашки воды для пасты (вода для приготовления)
- 2 ст л яблочного уксуса
- По 1 ч л лукового порошка, чесночного порошка и сушеного базилика
- Солить по вкусу

Метод

Замочите кешью в горячей воде на 30 минут или дольше. Хорошо промойте перед добавлением в кухонный комбайн или блендер.

Измельчите чеснок и нарежьте грибы.

Приготовьте макароны в соответствии с инструкциями на упаковке и не забудьте сохранить 2 чашки жидкости изпод макарон для дальнейшего использования перед тем, как слить.

Для соуса добавьте все ингредиенты в кухонный комбайн и взбивайте до однородной массы.

Разогрейте большой сотейник, добавьте масло, чеснок и нарезанные грибы.

Обжарьте, пока грибы не станут мягкими, а чеснок слегка подрумянится.

Добавьте соус и приготовленную пасту и посыпьте свежим базиликом!

8. Сливочный суп из сладкого картофеля

2-3 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 ст л оливкового масла
- 1/2 большой желтой луковицы, нарезанной кубиками
- 2 нарезанных зубчика чеснока
- 2.5 см имбиря, измельченного
- 450 г сладкого картофеля, очищенного от кожуры и нарезанного кубиками
- 300 г моркови, нарезанной

- 3 чашки овощного или костного бульона
- 1 ч л молотого кориандра (по желанию)
- Соль и перец по вкусу

Метод

Нагрейте большую кастрюлю с оливковым маслом на среднем огне. Добавьте лук и жарьте около 5 минут, часто помешивая. Далее добавляем чеснок и имбирь.

Добавьте сладкий картофель, морковь, бульон и кориандр (если используете), накройте кастрюлю и доведите все до кипения. Уменьшите огонь до средне-слабого и варите суп еще 5-7 минут, пока сладкий картофель не станет мягким.

Выключите огонь и дайте супу постоять около 10 минут.

Перелейте все в высокоскоростной блендер и взбивайте до однородной массы. Возможно, вам придется делать это партиями.

Верните суп в кастрюлю. Приправить солью по вкусу

Подавайте суп в мисках и полейте кокосовым молоком.

9. Салат из нута и кукурузы

2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 банка нута
- 1 банка кукурузы
- 1 банка гороха
- половина авокадо
- 1/3 чашки семян льна
- 3 ст л томатного пюре
- Листья салата
- Соль и перец

Метод

Слейте воду из нута, кукурузы и гороха и промойте их. Отложите в миску.
Разрежьте авокадо на 2 части.
Положите в миску остальные ингредиенты, приправьте солью, перцем и небольшим количеством оливкового масла.

10. Жареный лосось с овощами и киноа

2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 чашка нарезанных желтых помидоров черри и 1 чашка нарезанных красных помидоров черри
- 2 филе лосося без кожи
- 1 чашка вареной киноа
- 1 стакан стручковой фасоли

Для заправки:

- 1 ст л красного винного уксуса
- 1 ст л оливкового масла первого отжима
- 1 лук-шалот, мелко нарезанный
- 1 ст л мелко нарезанных каперсов
- горсть листьев базилика

Метод

Приготовьте киноа. Обжарить стручковую фасоль на сковороде около 10 минут. Добавьте немного соли и перца.
Для заправки смешайте уксус, масло, лук-шалот, каперсы, базилик и приправу. Нагрейте гриль до максимума. Натрите лосось заправкой и обжарьте 7-8 минут. Нарежьте помидоры и выложите на тарелку со стручковой фасолью. Добавьте лосось и сбрызните оставшейся заправкой.