

Рецепты – артрит

Завтраки

1. «Полный» Вегетарианский Завтрак

На 2 порции

Ингредиенты

- 1 луковица, мелко порубить
- 2 ст ложки оливкового масла extra virgin
- 1 маленький батат или половина большого, нарезать тонкими ломтиками
- 10 кочанчиков бросельской капусты, разрезать пополам
- 10 грибов – на ваш выбор, порубить
- 1 чашка соцветий брокколи
- 1 красное яблоко, нарезать тонкими ломтиками
- 2 горсти кейла, отделить от черенков и порвать на мелкие кусочки
- щепотка кайенского перца
- 2 яйца
- морская соль и черный перец по вкусу

Метод

Разогреть масло в сковороде на среднем огне. Добавить лук и жарить 5 минут, пока не станет мягким.

Добавить батат, брюссельскую капусту и грибы и жарить еще 5 минут.

Добавить брокколи, яблоко, кейл и кайенский перец. Посолить и поперчить по вкусу.

Жарить еще около 5 минут до того, как овощи станут мягкими.

Сделать 2 «колодца» в овощах и туда разбить яйца. Готовить до готовности яиц по вашему вкусу.

Готово! Приятного аппетита!

2. Смузи с Голубикой и Имбирем

2 порции

Ингредиенты

- 2 чашки замороженной голубики
- 1.5 см кусочек имбиря, нарезать
- 1 авокадо
- 1 ст ложка протеинового порошка
- 1 ст ложка сока лимона
- 1 ст ложка пчелиной пыльцы
- 2 чашки миндального молока

Метод

Поместить все ингредиенты в блендер и взбить до равномерной консистенции. Наслаждайтесь!

3. Яблочно – Манговый Смузи

На 2 порции

Ингредиенты

- 300 мл кокосовой воды (или больше, если нужно)
- 1 большое зеленое яблоко, почистить и нарубить
- 1/3 чашки листьев петрушки
- ¼ чашки листьев кинзы
- 70 г замороженного манго (нарежьте кусочками и заморозьте за день до приготовления смузи)
- ½ авокадо
- 4 ст ложки свежевыжатого лимонного сока
- 2 см свежего имбиря, почистить
- 3-4 ст ложки протеинового порошка
- 5-6 кубиков льда, по желанию

Поместить кокосовую воду и манго в блендер, взбить. Добавить все остальные ингредиенты и взбить до равномерной консистенции. По желанию можете добавить стевии для сладости.
Наслаждайтесь!

4. Миндально-Гречневые Блинчики с Бананом и Шпинатом

На выходе около 15 блинчиков

Ингредиенты

- 4 яйца
- 2 спелых банана
- 120 мл миндального или другого растительного молока
- Большая горсть шпината
- 15 листков свежей мяты
- 50 г миндальной муки
- 60 г гречневой муки
- 40 г кокосовой стружки (desiccated coconut)
- 1 ч ложка пекарского порошка (baking powder)
- щепотка морской соли
- кокосовое масло для жарки

Для сервировки: кокосовый йогурт, кленовый сироп или мед, ягоды на ваш вкус, семена на ваш вкус.

Метод

В блендере взбить яйца, бананы, молоко, шпинат и мяту. Добавить все остальные сухие ингредиенты и снова взбить все вместе. Оставить тесто отдохнуть на несколько минут. Разогреть масло на блинной сковороде на среднем огне. Взбить тесто и начинать жарить, выкладывая примерно по 60 мл на каждый блинчик. Жарить до золотистой корочки и перевернуть. Также повторить и снять готовый блинчик со сковороды. Сервировать на выбор со всеми или частью предложенных топингов.
Приятного аппетита!

5. Зеленая Шакшука

2 порции

Ингредиенты

- 0.5 ч ложки семян кумина
- 2 ст ложки масла авокадо
- 1 красная луковица, мелко нарубленная
- 1 чашка французской фасоли
- 1 фенхель, мелко нарубленный
- 1 лавровый лист
- 2 веточки свежего тимьяна (нам нужны только листочки, мелко порубить)
- 1 ст ложка мелко нарубленной петрушки
- 2 ст ложки мелко нарубленной кинзы
- 1 маленький цукини, натертый на крупной терке
- щепотка кайенского перца
- морская соль и черный перец по вкусу
- 100 мл овощного бульона
- 4 яйца
- для сервировки: 2 ст ложки обжаренных кедровых орешек и оливки

Метод

Обжарить семена кумина на среднем огне 1 минуту. Помешивать, чтобы не подгорели. Добавить масло и лук и обжаривать 5 минут до золотистого цвета. Добавить фасоль, фенхель, лавровый лист, тимьян, петрушку и половину кинзы и продолжать обжаривать еще 5 минут. Затем добавить цукини, кайенский перец и бульон. Убавьте огонь и тушите 15 минут. Посолите и поперчите по вкусу.

Сделайте углубления в овощах, разбейте в них яйца. Посолите яйца. Накройте крышкой и готовьте на среднем огне около 6-7 минут. Белок должен быть готовым, а желток жидким. Посыпьте сверху второй половиной кинзы, кедровыми орешками и оливками.

6. Утренние Маффины с Семгой и Кейлом

2-3 порции

Ингредиенты

- 3 пера зеленого лука
- 1 чашка кейла (листья)
- 50 г копченой семги
- 6 яиц
- 1 ст ложка нарубленного укропа
- кокосовое масло
- морская соль и черный перец по вкусу

Метод

Разогрейте духовку на 200С.

Мелко нарубите зеленый лук, листья кейла и семгу на маленькие кусочки.

Взбейте яйца в чашке с солью и перцем. Добавьте зеленый лук, кейл, семгу и укроп.

Хорошо размешайте.

Смажьте форму для маффинов кокосовым маслом. Выложите полученную массу в 6 форм для маффинов. Запекайте 15 минут до золотистой корочки сверху.

Подавать горячими. Остатки можно хранить в холодильнике 3 дня и использовать как перекус в другие дни при необходимости.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

1. Запеченая Треска/Лосось с Черной Фасолью и Брокколи

На 2 порции

Ингредиенты

- 2 филе трески или лосося
- 1 ст ложка пасты харисса
- 1 банка 400гр черной фасоли, промыть водой (или сваренной фасоли)
- 1 красный лук, нарезанный тонкими ломтиками
- 2 чашки брокколи
- 1 ст ложка оливкового масла
- морская соль и черный перец по вкусу
- 1 авокадо
- 1/2 огурца
- 1/2 красного перца чили, мелко нарезанного
- 1 лайм

Метод

Разогрейте духовку до 200С. Выложите промытую черную фасоль, лук и брокколи на противень.

Натрите треску (лосось) солью и хариссой и положите в середину противня. Приправьте все солью и сбрызнуть оливковым маслом. Выпекать 15 мин.

Пока рыба готовится, нарежьте авокадо и огурцы.

Посыпьте приготовленную рыбу и овощи перцем чили, сбрызните лаймом, добавьте авокадо и огурцы.

2. Тыквенное карри с нутом

4 порции

Ингредиенты

- 1 измельченный зубчик чеснока
- 1 маленькая луковица, нарезанная кубиками
- 10 г свежего очищенного и мелко натертого имбиря
- 1/2 чайной ложки молотого кумина
- 1/2 чайной ложки кайенского перца
- 1/2 чайной ложки куркумы
- 1/4 ч.л. хлопьев чили
- 1 столовая ложка томатной пасты
- 1 банка нута (400 г)
- несколько соцветий цветной капусты
- 1 чашка порезанной на кубики тыквы (сквоша)
- 400 мл костного бульона
- 1/2 банки кокосового молока (200мл)
- 25 г молотого миндаля
- 100 г молодого шпината
- Оливковое масло

Для сервировки: кориандр, йогурт, лайм, чатни, рис и наан / чапати (индийский хлеб).

Метод

На среднем огне, сбрызнув оливковым маслом сковородку, обжарьте измельченный чеснок, тертый имбирь и нарезанный кубиками красный лук, в течение 4-5 минут, затем добавьте специи и томатную пасту. Хорошо перемешайте, чтобы не приставало к сковороде.

Добавьте нут, кокосовое молоко, цветную капусту, тыкву, бульон и молотый миндаль, хорошо перемешайте. Готовьте 8-10 минут.

Снимите с огня и перемешайте со шпинатом. Подавайте с рисом, посыпав кинзой и/или другими опциями.

3. Суп из Зеленого Горошка и Брокколи с Чечевицей + Овощные Булочки без Глютена (по желанию)

На 4 порции

Ингредиенты

- 1 ст ложка оливкового масла extra virgin
- 1 луковица, крупно порубить
- 2 зубчика чеснока, крупно порубить
- 2 ст ложки натертого имбиря
- 250 г замороженного зеленого горошка
- 250 г свежей брокколи, включая черенок
- 500 мл костного бульона
- 400 мл кокосового молока для готовки
- 20 листков свежей мяты
- морская соль и черный перец по вкусу

Для чечевицы:

- 200 г готовой зеленой чечевицы
- 1 ст ложка оливкового масла extra virgin
- цедра половинки невощеного лимона
- морская соль и черный перец по вкусу

Для сервировки: тыквенные семечки (пожарить), листки мяты, оливковое масло extra virgin

Для булочек (12 штук):

- 3 ст ложки псиллиума (psyllium husks)
- 500 мл любого растительного молока или фильтрованной воды
- 2 ст ложки оливкового масла extra virgin
- 1 ч ложка морской соли
- 1.5 чашки овсяных хлопьев (rolled oats)
- 1 чашка гречневой муки
- 1 чашка рисовой муки
- 1.5 ч ложки пекарского порошка (baking powder)

Овощные опции булочек:

- Опция 1: 1 морковь + 1 пастернак, натереть (около 150 г)
- Опция 2: 1 чашка шпината, нарезать + 1 банан, размять вилкой
- Опция 3: 1-2 свеклы, натереть + 4 мягких финика, размять вилкой

Топпинг: оливковое масло extra virgin (для смазывания сверху), 35 г семян по вкусу

Метод

Суп:

1. Смешать готовую чечевицу с маслом и цедрой лимона. Размешать и отставить в сторону.
2. Разогреть масло в большой кастрюле на среднем огне. Обжарить лук, чеснок и имбирь около 10 минут до мягкости. Добавить горошек и брокколи и обжаривать еще 5 минут. Добавить бульон. Посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения, убавить огонь и варить на медленном огне, пока овощи не станут мягкими. Помешивать. Снять с огня и ввести кокосовое молоко и мяту. Взить суп ручным блендером для равномерной консистенции.
3. Подавать, сверху выложив 50 г чечевицы на 1 порцию, посыпав тыквенными семенами, мятой и взбрызнув оливковым маслом. К супу подать булочки.

Булочки:

1. Разогреть духовку на 190 С* и выстелить лист пергаментной бумагой
2. Поместить псиллиум и молоко или воду в чашку, размешать и настаивать, пока масса не станет вязкой как гель. Энергично взбить, чтобы в масса было как можно больше воздуха.
3. Добавить овощи, масло и соль и размешать. Ввести овсяные хлопья, муку и пекарский порошок и вымесить тесто. У вас должно получиться липкое тесто как на пончики. Затем скатать тесто в «бревно». Разделить тесто на 12 частей и влажными руками скатать в булочки. Разместить их на листе, смазать маслом кисточкой, посыпать семенами и выпекать 40-60 минут до золотистой корочки. Булочки должны быть упругими на ощупь.
4. Остудить немного и подавать. Хранить в бумажном пакете или деревянной хлебнице.

4. Суп из Брокколи

На 2 порции

Ингредиенты

- 2 чашки соцветий брокколи
- 1 луковица, нарезать
- 2 черенка сельдерея, нарезать
- 1 чашка шпината или кейла
- 1 пастернак, почистить и нарезать кубиками
- 1 морковь, почистить и нарезать кубиками
- сок половинки лимона
- 1 ч ложка кокосового масла
- 2 зубка чеснока, мелко порубить
- 1 ст ложка семян чиа
- 2 чашки костного бульона
- ½ ч ложки морской соли

Для сервировки: семена любые, 1 ч ложка кокосового молока (для готовки)

Метод

Разогреть кокосовое масло в кастрюле и обжарить лук, чеснок, морковь, пастернак, сельдерей и брокколи 5 минут, часто помешивая.
Добавить воду или бульон, довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и варить 5-7 минут.
Добавить зелень и поместить суп в блендер, добавить семена чиа и сок лимона, все взбить до кремообразной консистенции.
Подавать с семенами и кокосовым молоком.

Наслаждайтесь!

5. Суп из Моркови со Специями

На 2 порции

Ингредиенты

- 3-4 моркови, почистить и нарезать кубиками
- 1 маленький батат, почистить и нарезать кубиками
- 1 маленькая луковица, мелко нарезать
- 1 ч ложка черных семян кунжута
- 1 ч ложка порошка куркумы
- 2 зубка чеснока, порубить
- 2 см имбиря, натереть
- 5-6 листков мяты плюс экстра для украшения
- щепотка кайенского перца
- горсть свежей нарубленной петрушки
- 1.5 чашки костного бульона
- ½ ч ложки молотой корицы
- 2 ст ложки лимонного сока
- 1 ч ложка оливкового масла extra virgin
- 0.5 ч ложки морской соли

Метод

Поместите морковь, батат, лук, чеснок, имбирь и 1 ст ложку воды в среднего размера кастрюлю и обжарьте в течение 5 минут, постоянно помешивая.

Добавьте остальную воду, доведите до кипения, сразу снимите с огня и поместите все в блендер. Взбейте до кремообразной консистенции, затем добавьте специи, петрушку, мяту и оливковое масло и снова все взбейте.

Подавайте, украсив семенами черного кунжута и листьями мяты.

6. Рыбные Кебабы, Запеченый Батат и Свекольный Салат

2-3 порции

Ингредиенты

Для рыбных кебабов:

- 200 г дикого лосося
- 200 г трески
- 200 г сырых креветок
- 2 ст ложки растопленного кокосового масла или масла авокадо
- 2 ч ложки сладкой копченой паприки
- 1 зубчик чеснока, раздавить ножом
- 1 ст ложки соуса тамари

Для запеченого батата:

- 3 батата, почистить и нарезать длинными ломтиками
- 1 ст ложка оливкового масла extra virgin
- 1 ч ложка хлопьев чили
- морская соль и черный перец по вкусу

Для свекольного салата:

- 3 см имбиря, тонко нарезать соломкой
- 2 ст ложки оливкового масла extra virgin
- 1 лайм, цедра и сок
- 1 ч ложка порошка куркумы
- 2 моркови, почистить и натереть
- 2 зубчика чеснока, тонко нарезать соломкой
- 400 г свеклы (сырой), почистить и натереть
- 1 большая горсть нарубленной кинзы
- морская соль и черный перец по вкусу

Метод

Нарезать рыбу на кусочки. Почистить креветки, если необходимо. Смешать с маслом, паприкой, чесноком и соусом тамари. Поставить в холодильник и мариновать в течение ночи.

Выложить батат в большую чашку и залить холодной водой, - оставить на 15 минут.

Разогрейте духовку на 200С. Выложите противень пергаментной бумагой

Слить воду с батата и просушить его бумажным полотенцем. Выложить батат в противень.

Смешать с оливковым маслом и хлопьями чили, посолить и поперчить. Все хорошо перемешать. Запекать 15 минут, перевернуть и запекать еще 10 минут.

Нанизать рыбу и креветки на шпажки. Выложить в духовку за 12 минут до готовности батата.

Тем временем сделайте салат. Разогрейте масло в маленькой кастрюльке. Добавьте цедру, имбирь, чеснок, куркуму, соль и перец. Обжарьте 2 минуты, пока имбирь и чеснок не станут хрустящими. Снимите с огня и добавьте сок лайма.

Соединить морковь, свеклу, кинзу и заправку.

Подавать рыбные кебабы с запеченым бататом и свекольным салатом.

Приятного аппетита!

7. Овощи-мисо с Диким Лососем

На 2 порции

Ингредиенты

- Спаржа (7-8 шт.)
- 4-5 соцветий брокколи и цветной капусты
- 4 см имбиря, почищенного и порезанного мелкой соломкой
- 5 долек чеснока, мелко порезанного
- 1 ст.л. кокосового масла
- 1 ч.л. мисо пасты
- 5-6 грибов
- 1 кабачок
- 2 филе дикого лосося, приготовленного на пару или запеченого

Метод

Нагрейте кокосовое масло на сковороде, добавьте чеснок и имбирь. Готовьте 2 минуты на слабом огне так, чтобы чеснок не пригорел.

Добавьте грибы и жарьте 1 минуту, затем добавьте остальные овощи и тушите около 3 минут до мягкой консистенции овощей.

Между тем, растворите мисо пасту в ½ чашки (125 мл) горячей воды, размешивая до полного растворения.

Добавьте мисо соус в овощи, тушите ещё 2 минуты, добавьте лосось и сразу же подавайте к столу.

8. Холодец из индейки и курицы

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг куриных лапок
- 2 голени индейки
- 1 крыло индейки
- 1 средняя луковица
- 1 морковка
- 5 зубчиков чеснока
- по 5 горошин черного и душистого перца
- 1 пучок сборной зелени для бульона (петрушка, укроп сельдерей)
- 1 пучок укропа
- Соль

Метод

У куриных лапок срежьте когти. Обдайте их кипящей водой и снимите грубую кожу. Положите лапки в кастрюлю, залейте 1,5 л воды, доведите до кипения. Уменьшите огонь до слабого, накройте крышкой и варите 3–3,5 ч. Лапки должны стать совсем мягкими и распадаться на части, а отвар клейким. Процедите отвар через мелкое сито.

Голени и крыло индейки положите в широкую кастрюлю и залейте водой так, чтобы она лишь прикрывала мясо. Доведите до кипения, убавьте огонь до слабого, снимите пену и добавьте лук и морковь, перец и зелень для бульона. Варите до мягкости индейки, 1 ч – 1 ч 15 мин. В конце посолите.

Достаньте индейку из бульона, отделите мясо от костей и нарежьте небольшими кусочками. Переложите в форму для холодца или порционные формочки.

Очистите и порубите чеснок. Мелко нарежьте укроп.

Процедите бульон из-под индейки в чистую кастрюлю и добавьте отвар из куриных лапок. Доведите до кипения, попробуйте – вкус должен быть более соленым, чем нужно. Добавьте чеснок и укроп и держите на огне 1 мин. Снимите с огня и залейте индейку.

Украсьте холодец по желанию кружочками яиц, вареной морковкой, зеленым горошком. Остудите и поставьте в холодильник для застывания на 3–8 ч.

9. Костный бульон

Среднее время готовки: от 5-24 часов.

Рыбный бульон готовят 8 часов, говяжий – до 48 часов, куриный или другой домашней птицы – 24 часа.

Ингредиенты:

- 1 кг костей (желательно органик)
- 2 куриные ножки для дополнительного желатина (по желанию)
- 1 луковица
- 2 морковки

- 2 стебля сельдерея
- 2 ст л яблочного уксуса (помогает извлечь все питательные вещества из костей в бульон)
- По желанию: пучок петрушки, 1 ст л (или больше) соли, 1 ч л специй (перец и пр на ваше усмотрение), 2 дольки чеснока – за 30 мин до окончания варки.

Метод

Если вы используете говяжьи кости, можно предварительно их выдержать в духовке 30 мин, 180 градусов.

Поместите кости в большую кастрюлю с водой, добавьте уксус. Выдержите 20-30 минут, кислота поможет вытянуть минералы из костей.

Крупно нарежьте овощи (кроме чеснока и петрушки), добавьте в кастрюлю. Добавьте соль, перец, специи.

Доведите до кипения, после закипания убавьте огонь. Бульон должен кипеть на медленном огне до готовности. В первые часы кипения, вам необходимо удалять «пенку».

Если вы используете неорганик кости, первый бульон можно слить (через 30 минут после варки) и залить кости новой, чистой водой.

За 30 мин до окончания добавьте чеснок, петрушку. Выключите огонь, дайте остыть. Процедите. Овощи выбросьте.

Бульон можно хранить в холодильнике до 5 дней, или заморозить небольшими порциями. Домашний костный бульон можно использовать для супов, соусов, подливок, тушения овощей и т.д.