

ПОЖИВНІ ОБІДИ ТА САЛАТИ

ХОЛОДНИЙ ГОРОХОВИЙ СУП ІЗ КОКОСОВИМ МОЛОКОМ	43
НУТ «КОРОНАЦІЯ»	44
САЛАТ ІЗ ЗАПЕЧЕНИМ ГАРБУЗОМ, ФАРРО ТА СУМАХОМ	45
САЛАТ ІЗ ЗАПЕЧЕНОЇ ЦВІТНОЇ КАПУСТИ, КІНОА ТА ГРАНАТА	48
САЛАТ ІЗ АДЗУКІ, СОЛОДКОЇ КАРТОПЛІ ТА ФЕНХЕЛЮ	50
САЛАТ ІЗ ЛОКШИНОЮ «НАТХНЕННЯ З ПІВДЕННО-СХІДНОЇ АЗІЇ»	52
ВАЛЬДОРФСЬКИЙ САЛАТ ІЗ КРЕВЕТКАМИ	54
ТАРТАР ІЗ ТУНЦЯ ТА АВОКАДО	56
КОРИСНІ ОВОЧЕВІ САМОСИ	58



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ХОЛОДНИЙ ГОРОХОВИЙ СУП ІЗ КОКОСОВИМ МОЛОКОМ

ВИХІД: 6 ПОРЦІЙ

Як на мене, холодний суп — це вишукана страва, яку можна подати влітку на обід або ж розлити його в невеличкі склянки як закуску для вечірки. Цей суп готується дуже легко, він має насичений смак та аромат, не кажучи вже про користь для вашого здоров'я. А якщо літо не надто спекотне, суп завжди можна нагріти. Кокосове молоко містить значну кількість насичених жирів, тож стежте за розміром порцій або готуйте цю страву, коли стовідсотково знаєте, що зможете витратити всю отриману енергію (див. с. 230).

1 банка знежиреного кокосового молока (400 мл)
400 мл кокосової води
сік 1 лимона
100 г листя шпинату (помити)
невеликий пучок м'яти (листя крупно нашаткувати)
750 г замороженого зеленого горошку
(розморозити)
шматочок свіжого кореня імбиру 2,5 см (почистити
і крупно нашаткувати)
1 зелений перець чилі (видалити насіння, крупно
нашаткувати)
морська сіль і свіжозмелений чорний перець

1. Відкладіть в окрему мисочку 3 ст. л. кокосового молока. Решту інгредієнтів помістіть у блендер або кухонний комбайн та додайте 600 мл води. Присмачіть сіллю та перцем і збийте до однорідної маси. Можливо, доведеться збивати інгредієнти порціями — усе залежить від розміру чаші блендера.
2. Скуштуйте суп та за потреби додайте спецій.
3. Подавайте холодним. Перед подаванням перемішайте та полийте кокосовим молоком.

ПОРАДА

Якщо подаєте суп холодним, щедро присмачіть його спеціями, але не забувайте щоразу його куштувати. На противагу, якщо подаватимете його гарячим, стежте за кількістю чилі — адже в гарячій версії його смак буде більш насиченим.

ПОЖИВНА ЦІННІСТЬ (НА 1 ПОРЦІЮ)

ККАЛ	117
ЖИРИ (Г)	6,0
у т. ч. НАСИЧЕНІ (Г)	5,0
ВУГЛЕВОДИ (Г)	17,0
з них ЦУКРИ (Г)	9,0
КЛІТКОВИНА (Г)	8,0
БІЛКИ (Г)	9,0
СІЛЬ (Г)	0,21

НУТ «КОРОНАЦІЯ»

ВИХІД: 4 ПОРЦІЇ

Нут ідеально поєднується зі спеціями, тож пропоную приготувати вегетаріанську версію курячого салату «Коронація». На відміну від оригінальної страви, до нуту не додають майонез, а натомість використовують легку заправку з йогурту. Не варто сумувати за курятиною — нут є багатим джерелом клітковини, що забезпечує відчуття ситості, регулює апетит та знижує потребу у чомусь «смачненькому». Салат смакуватиме навіть краще, якщо приготувати його завчасно — тоді він матиме насичений смак. Тож за можливості готуйте його напередодні. Подавайте з холодним рисом басматі або хрумким зеленим салатом.

- 2 банки консервованого нуту (400 мл кожна; злити воду і промити)
- 1 маленька цвітна капуста (нарізати на маленькі суцвіття)
- 2 морквини (нарізати кубиками)
- 3 пера зеленої цибулі (почистити і дрібно нашаткувати)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 200 г натурального йогурту
- 2 ч. л. порошку карі
- ½ ч. л. куркуми
- 1 ч. л. меленої зіри
- 2 ч. л. яблучного оцту
- 1 ч. л. діжонської гірчиці
- морська сіль і свіжозмелений чорний перець

1. Викладіть нут, цвітну капусту, кубики моркви та зелену цибулю в миску і ретельно перемішайте.
2. В окремій мисочці з'єднайте всі інгредієнти заправки, присмачіть сіллю та перцем.
3. Полейте салат заправкою та перемішайте. Скуштуйте та за потреби додайте ще спецій. Накрийте харчовою плівкою і поставте в холодильник (салат може зберігатися в холодильнику протягом трьох днів).

ПОЖИВНА ЦІННІСТЬ (НА 1 ПОРЦІЮ)

ККАЛ	243
ЖИРИ (Г)	6,0
УТ. Ч. НАСИЧЕНІ (Г)	1,0
ВУГЛЕВОДИ (Г)	29,0
З НИХ ЦУКРИ (Г)	9,0
КЛІПКОВИНА (Г)	10,0
БІЛКИ (Г)	14,0
СІЛЬ (Г)	0,31

САЛАТ ІЗ ЗАПЕЧЕНИМ ГАРБУЗОМ, ФАРРО ТА СУМАХОМ

ВИХІД: 4 ПОРЦІЇ

Сумах — це кислувата спеція, яку активно використовують на Близькому Сході. Він чудово доповнює смак цього салату, збалансовуючи солодкий смак гарбуза та надаючи страві цитрусового присмаку. Цю спецію варто мати в шафці — вона ідеально пасує до страв, які потребують «лимонних ноток».

Фарро — це злакова культура, що подібна до перлової крупи; у готовому вигляді вона має горіховий смак та густу консистенцію. Попри те що зараз пшениця втрачає свої позиції через вміст глютену, ці необроблені цільні злаки є ідеальним джерелом клітковини, білків та вітамінів групи В. Тож цей ситний салат може легко стати повноцінним обідом.

1 великий мускатний гарбуз (почистити, розрізати навпіл та видалити насіння)

4 зубки часнику (добре стиснути кожен із них, але не чистити)

оливкова олія для заправки

1 ч. л. сумаху (плюс додатково для посипання)

200 г фарро

100 г кучерявої капусти (нарізати невеликими шматочками)

30 г мигдальних пластівців (підсмажити)

морська сіль і свіжозмелений чорний перець

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

сік 1 лимона

2 ст. л. тахіні

½ ч. л. сумаху

½ ч. л. рідкого меду

ПРОДОВЖЕННЯ НА НАСТУПНОМУ РОЗВОРОТІ

ПОЖИВНА ЦІННІСТЬ (НА 1 ПОРЦІЮ)

ККАЛ	367
ЖИРИ (Г)	13,0
у т. ч. НАСИЧЕНІ (Г)	2,0
ВУГЛЕВОДИ (Г)	43,0
з них ЦУКРИ (Г)	11,0
КЛІТКОВИНА (Г)	10,0
БІЛКИ (Г)	14,0
СІЛЬ (Г)	0,05



1. Розігрійте духовку до 200 °С/Газ 6.
2. М'якоть гарбуза наріжте кубиками завбільшки 2 см. Викладіть їх у форму для запікання разом із часником, збризніть олією. Присмачіть сіллю та перцем і посипте чайною ложкою сумаху. Перемішайте і поставте в розігріту духовку. Готуйте протягом 30–35 хвилин до м'якості (краї кубиків мають стати брунатними).
3. Тим часом закип'ятіть каструлю води і всипте фарро. Готуйте на невеликому вогні протягом 20–30 хвилин (крупка має стати м'якою і водночас зберегти «хрустку» нотку). За 5 хвилин до кінця всипте кучеряву капусту і перемішайте.
4. Готову капусту і фарро зніміть з вогню, злийте зайву воду й залиште охолонути.
5. Готовий гарбуз дістаньте з духовки. Очистіть зубки часнику й викладіть м'якоть в окрему мисочку. Розімніть її виделкою і додайте інгредієнти для заправки разом із сіллю та перцем. Ретельно вимішайте і влийте 1 ст. л. води, постійно помішуючи.
6. Викладіть фарро, кучеряву капусту та шматочки запеченого гарбуза у велику миску та акуратно перемішайте. Полийте заправкою і посипте підсмаженими мигдальними пластівцями та сумахом. Подавайте одразу або поставте в холодильник — цей салат може зберігатися в ньому до 4 днів. Перед подаванням ретельно перемішайте.

ПОРАДА

Мускатний гарбуз можна замінити звичайним гарбузом, бататом або морквою. Замість фарро можна використати спельту, булгур або крупу фріке. Також можна додати до салату кілька ложок рікоти або козячого сиру.

САЛАТ ІЗ ЗАПЕЧЕНОЇ ЦВІТНОЇ КАПУСТИ, КІНОА ТА ГРАНАТА

ВИХІД: 4 ПОРЦІЇ

Під час запікання смак звичайної або цвітної капусти, броколі та капусти кейл стає більш насиченим і солодким. У поєднанні з неймовірно смачною гранатовою заправкою цвітна капуста підкорить серця тих, хто не дуже її любить. Цей ситний і яскравий салат чудово смакує з тушкованою бараниною, куркою на грилі чи сиром халумі.

1 велика цвітна капуста (знадобляться суцвіття)
оливкова олія для збризування
200 г кіноа (промити)
маленький пучок петрушки (видалити стебла)
1 гранат (зерна)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

1 ст. л. гранатової патоки
1 ст. л. білого винного оцту
1 зубок часнику (почистити і розчавити)
6 ст. л. оливкової олії extra virgin
морська сіль і свіжомелений чорний перець

1. Розігрійте духовку до 190 °C/Газ 5.
2. Суцвіття капусти викладіть у форму для запікання та збризніть оливковою олією. Присмачіть сіллю та перцем і перемішайте. Поставте форму у розігріту духовку і запікайте протягом 20 хвилин, час від часу перевертаючи суцвіття, доки вони не набудуть золотавого відтінку. Дістаньте капусту з духовки.
3. Тим часом приготуйте кіноа згідно з інструкцією на упаковці. Зайву воду злийте.
4. З'єднайте всі інгредієнти для заправки за допомогою маленького віничка чи виделки, додавши трохи солі й перцю. Скуштуйте і за потреби додайте ще спецій.
5. Викладіть кіноа та запечену цвітну капусту у велику миску для салату. Полийте заправкою та посипте подрібненою зеленню петрушки. Перед подаванням додайте гранатових зернят.

ПОЖИВНА ЦІННІСТЬ (НА 1 ПОРЦІЮ)

ККАЛ	386
ЖИРИ (Г)	21,0
У Т. Ч. НАСИЧЕНІ (Г)	3,0
ВУГЛЕВОДИ (Г)	36,0
З НИХ ЦУКРИ (Г)	10,0
КЛІПКОВИНА (Г)	7,0
БІЛКИ (Г)	11,0
СІЛЬ (Г)	0,11

ЦЕ ВАРТО ЗНАТИ

Гранатові зернята — багате джерело вітаміну С, який підвищує імунітет, а також вітаміну К, необхідного для здоров'я кісток і крові. Вони допомагають боротися зі шкідливими бактеріями, запобігають розвитку серцево-судинних захворювань і знижують артеріальний тиск. А ще їх вважають афродизіаком!



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

САЛАТ ІЗ АДЗУКІ, СОЛОДКОЇ КАРТОПЛІ ТА ФЕНХЕЛЮ

ВИХІД: 4 ПОРЦІЇ

Мені подобаються такі салати — ситні, смачні, барвисті й ароматні. Цей салат містить чимало білків завдяки квасолі й кіноа, тож ви довго не відчуватимете голоду. Він чудово смакує і теплим, і холодним, тож можете приготувати його звечора.

2 невеликі батати (почистити, нарізати кубиками)
оливкова олія для запікання і смаження
200 г кучерявої капусти кейл (стебла видалити, листя крупно нашаткувати)
1 зубок часнику (почистити і дрібно нашаткувати)
60 г руколи
1 баночка квасолі адзуки (400 мл; злити воду і промити)
250 г вареної кіноа (з 85 г сухої)
1 велика цибулина фенхелю (нарізати кубиками)
морська сіль і свіжозмелений чорний перець

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

1 зубок часнику (почистити і розчавити)
1 ½ ст. л. яблучного оцту
1 ч. л. діжонської гірчиці (з гіркою)
сік ½ апельсина
½ ч. л. сушених пластівців перцю чилі (за бажання)
4 ½ ст. л. оливкової олії extra virgin

1. Розігрійте духовку до 180 °C/Газ 4.
2. Перемішайте кубики батату з невеликою кількістю олії, посоліть і поперчіть. Викладіть у форму для запікання та поставте в розігріту духовку на 30 хвилин (під час випікання їх треба буде перевернути).
3. Поставте сковороду на середній вогонь і влийте трохи олії. Коли вона прогріється, всипте шматочки капусти кейл, посоліть та додайте 2 ст. л. води. Тушкуйте протягом 2 хвилин до м'якості капусти (вода має випаруватися). Додайте часник і ретельно перемішайте. Тушкуйте ще 2 хвилини, доки часник не стане м'яким.
4. У великій мисці для салату збийте часник, оцет, гірчицю, апельсиновий сік і пластівці чилі (якщо використовуєте їх). Присмачіть сіллю та перцем і неквапно влийте оливкову олію, продовжуючи збивати до однорідної густої маси. Скуштуйте і за потреби додайте ще спецій.
5. Руколу викладіть у миску, додайте квасолю адзуки, кіноа, запечені кубики батату та капусту, акуратно перемішайте. Перед подаванням посипте шматочками фенхелю.

ПОЖИВНА ЦІННІСТЬ (НА 1 ПОРЦІЮ)

ККАЛ	447
ЖИРИ (Г)	16,0
У Т. Ч. НАСИЧЕНІ (Г)	2,0
ВУГЛЕВОДИ (Г)	55,0
З НИХ ЦУКРИ (Г)	15,0
КЛІПКОВИНА (Г)	13,0
БІЛКИ (Г)	13,0
СІЛЬ (Г)	0,36



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

САЛАТ ІЗ ЛОКШИНОЮ «НАТХНЕННЯ З ПІВДЕННО- СХІДНОЇ АЗІЇ»

ВИХІД: 4 ПОРЦІЇ

Моя дружина Тана обожає салати з локшиною, хрусткими овочами, горіхами, свіжою зеленню й традиційною заправкою в азіатському стилі — сік лайма, рибний соус і чилі. Тож не дивно, що такий салат завжди можна знайти в нашому холодильнику. Вони смакують і мені — бо легкі і водночас ситні, хрумкі та смачні. Щоб збагатити салат додатковою кількістю білка, додайте до нього шматочки вареної курки або моцарели.

200 г коричневої рисової локшини
100 г підсмаженого несолоного арахісу (крупно подрібнити)
3 морквини
1 середній огірок (нарізати тонкою соломкою)
100 г редису (обрізати кінчики і нарізати тонкими скибочками)
2 пера зеленої цибулі (почистити і подрібнити)
великий пучок кінзи (стебла видалити, листя подрібнити)
невеликий пучок м'яти (листя крупно порвати)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

сік 4 лаймів
2 ч. л. сиропу аґави
1 ст. л. рибного соусу (за смаком)
½ червоного перцю чилі (видалити насіння, дрібно нашаткувати — за бажання)

ПОЖИВНА ЦІННІСТЬ (НА 1 ПОРЦІЮ)

ККАЛ	386
ЖИРИ (Г)	13,0
УТ. Ч. НАСИЧЕНІ (Г)	2,0
ВУГЛЕВОДИ (Г)	51,0
З НИХ ЦУКРИ (Г)	10,0
КЛІПКОВИНА (Г)	6,0
БІЛКИ (Г)	14,0
СІЛЬ (Г)	0,83



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



1. Приготуйте локшину, дотримуючись інструкцій на упаковці. Коли стане м'якою, злийте воду і промийте холодною водою.
2. Арахіс підсмажте на сухій сковороді (на середньому вогні) до золотавого відтінку.
3. За допомогою ножа для чищення овочів наріжте моркву смужками і всипте до миски з охолодженою локшиною. Додайте огірок, редис, зелену цибулю й кінзу і ретельно перемішайте.
4. Для заправки з'єднайте сік лаймів, сироп аґави, рибний соус і чилі (якщо використовуєте). Скуштуйте, щоб перевірити баланс смаку (див. **Як досягти збалансованого смаку**). За потреби додайте спеції.
5. Полийте салат заправкою і додайте підсмажений арахіс. Гарно вимішайте і подавайте або зберігайте закритим у холодильнику (до трьох днів).

ЯК ДОСЯГТИ ЗБАЛАНСОВАНОГО СМАКУ

Смак заправки для цього салату — це збалансоване поєднання солодкого, солоного, гострого й кислуватого смаку — жоден з інгредієнтів не має бути насиченішим, аніж інші. Скажімо, якщо ви відчуваєте яскравий присмак лайма, додайте трохи більше сиропу аґави та/або рибного соусу (це стосується й решти інгредієнтів).