

Карпова Марина

# Без границ

## постная кухня как искусство вкуса

рецепты на каждый день  
без мяса, яиц и молочки

Марина Карпова

**Без границ: постная  
кухня как искусство вкуса**

**Карпова М.**

Без границ: постная кухня как искусство вкуса / М. Карпова —

Эта книга для тех, кто хочет кормить семью вкусно и полезно, но по разным причинам решил отказаться от продуктов животного происхождения. Или только задумывается об этом. Что внутри: более 100 проверенных рецептов — от завтраков до ужинов, от супов до десертов, без экзотики, из продуктов, которые есть в любом магазине; расчет КБЖУ на каждое блюдо; готовые меню на неделю для взрослых и детей; советы и рекомендации.

## Содержание

Грибной «сыр» из варёной пшёнки	7
Золотистые котлеты из гречки с луковым джемом	9
Тёплый салат из шампиньонов с хрустящим нутом	11
Нежный папштет из чечевицы с вялеными томатами	13
Быстрые маринованные огурцы с имбирём и горчицей	15
Хрустящие ломтики баклажана «Под грибы»	17
Морковные «ленты» с апельсиновым соусом и розмарином	19
Яблочно-тыквенные «чипсы» с корицей	21
Свёкла «по-корейски» быстрого приготовления	23
Фаршированные черносливом грецкие орехи в соусе терияки	25
Греческий салат с тофу-фетой	27
Салат «Нисуаз» с запечённым тофу и зелёной фасолью	29
Тёплый салат из чечевицы с вялеными томатами и шпинатом	31
Салат «Зелёный» с хрустящим нутом и лимонной заправкой	33
Салат с печёным перцем, кускусом и зеленью	35
Раздел 2. Первые блюда	37
Крем-суп из печёного чеснока и картофеля с гренками	37
Грибной борщ с черносливом и грушей	39
Сытный суп из киноа и цветной капусты с куркумой	41
Острый томатный суп с фасолью и розмарином по-тоскански	43
Постные щи из квашеной капусты с грибами и яблоком	45
Лёгкий суп с фрикадельками из нута и булгура	47
Суп-лапша «Удон» с шампиньонами и баклажаном в имбирном бульоне	49
Холодный суп из огурца, укропа и миндаля (гаспачо по-русски)	51
Чечевичный суп по-мароккански с нутот и курагой	53
Крем-суп из тыквы с кокосовым молоком и жареным нутот	55
Раздел 3. Вторые блюда	57
Гречневая запеканка с грибами и луком-пореем	57
Рататуй с нутовым соусом	59
Картофельные ньокки со шпинатом и кедровыми орешками	61
Конец ознакомительного фрагмента.	62

# Без границ: постная кухня как искусство вкуса

**Марина Карпова**

© Марина Карпова, 2026

ISBN 978-5-0069-6837-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дорогой читатель!

Если вы читаете эту книгу, значит, вы либо уже открыли для себя удивительный мир постной и вегетарианской кухни, либо только собираетесь сделать первые шаги. В любом случае – добро пожаловать! Эта книга родилась из простого желания: доказать, что еда без продуктов животного происхождения может быть не просто полезной, а потрясающе вкусной, красивой и разнообразной. Что пост – это не время унылых ограничений, а возможность попробовать что-то новое, удивить себя и близких. Что отказ от мяса, молока и яиц – это не потеря, а приобретение.

Меня зовут Марина Карпова, и я вегетарианка с 8-летним стажем. За эти годы я прошла через всё: от растерянности «что же теперь есть» до уверенности, что растительная кухня может быть ярче и интереснее традиционной. Я экспериментировала, ошибалась, находила идеальные сочетания... И однажды поняла: мои знания и опыт могут помочь другим.

Почему я написала эту книгу? Потому что мне самой когда-то не хватало простого, понятного сборника, где:

- рецепты действительно работают
- продукты можно купить в обычном магазине
- не нужно быть профессором кулинарии, чтобы приготовить ужин
- вкусно настолько, что даже убеждённые мясоеды просят добавки

Здесь вы не найдёте:

- скучных котлет из моркови
- пресных супов без соли
- сложных ингредиентов, которые нужно заказывать за границей
- менторского тона и советов «как правильно»

Здесь вы найдёте:

- более 100 рецептов – от простых закусок до выпечки хлеба
- доступные продукты из обычных магазинов
- точные пропорции без «немного» и «на глаз»
- КБЖУ для каждого блюда
- советы от автора, которые реально работают
- детское меню, чтобы кормить самых маленьких с удовольствием
- постный ликбез – 10 главных секретов, которые сделают вас увереннее на кухне.

Я не буду убеждать вас стать вегетарианцем или строго соблюдать пост. Это личный выбор каждого. Но я обещаю одно: если вы хотя бы раз приготовите по этой книге – вы удивитесь, насколько яркой, сытной и радостной может быть растительная еда. Готовьте с удовольствием, экспериментируйте смело и помните: самая важная специя на вашей кухне – это хорошее настроение.

P.S. А теперь – переворачивайте страницу и начинайте своё кулинарное путешествие. Вас ждут удивительные открытия!

## **Раздел 1. Закуски и салаты**



## Грибной «сыр» из варёной пшёнки

**Время:** Подготовка 10 мин + Готовка 40 мин + Охлаждение 2—3 часа = ~3 часа (активных 40 мин)

**Порции:** 4—6 (выход около 300 г)

**КБЖУ на 100 г:**

**Калории: 150 ккал | Белки: 5 г | Жиры: 6 г | Углеводы: 18 г**



### Ингредиенты:

- Пшено – 80 г (½ стакана)
- Вода для варки пшена – 320 мл
- Шампиньоны свежие – 150 г
- Лук репчатый – 1 шт. (80 г)
- Чеснок – 1 зубчик (5 г)
- Растительное масло (для жарки) – 1 ст. ложка (15 мл)
- Куркума молотая – ¼ ч. ложки
- Лимонный сок – 1 ч. ложка (5 мл)

- Соль – ½ ч. ложки (или по вкусу)
- Перец чёрный молотый – щепотка (по желанию)

**Пошаговый рецепт:**

– **Сварите пшено:** Пшено тщательно промойте под проточной водой до прозрачности воды. Переложите в кастрюлю, залейте водой (320 мл), доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и варите 20—25 минут, пока пшено не впитает всю воду и не станет мягким. Снимите с огня и дайте остыть до комнатной температуры.

– **Подготовьте овощи:** Лук и чеснок мелко нарежьте. Шампиньоны нарежьте мелкими кубиками.

– **Обжарьте грибы с луком:** В сковороде разогрейте растительное масло. Выложите лук и обжаривайте 2—3 минуты до прозрачности. Добавьте грибы и жарьте на среднем огне 5—7 минут, пока не выпарится вся жидкость, а грибы не начнут слегка румяниться. Добавьте чеснок, перемешайте и готовьте ещё 1 минуту. Снимите с огня и дайте остыть.

– **Взбейте все ингредиенты:** В чашу блендера положите остывшую пшённую кашу, обжаренные грибы с луком, добавьте куркуму, лимонный сок, соль и перец. Взбивайте до получения однородной, кремообразной массы. Если масса слишком густая, можно добавить 1—2 ст. ложки воды.

– **Охладите:** Переложите массу в контейнер, разровняйте поверхность и накройте пищевой плёнкой «в контакт» (так, чтобы она касалась поверхности сыра). Уберите в холодильник минимум на 2—3 часа для застывания и стабилизации.

**Совет:**

- Для более насыщенного грибного вкуса можно добавить 1 сушёный белый гриб, предварительно замочив его в кипятке и мелко измельчив.
- Если хотите пикантности, добавьте щепотку чесночного порошка при взбивании.
- Храните «сыр» в холодильнике в герметичной ёмкости до 4 дней. Он отлично подходит для намазывания на хлеб, тосты или крекеры.

**Польза в тарелке:**

– **Пшено** – источник сложных углеводов, клетчатки и витаминов группы В, не содержит глютен.

– **Шампиньоны** – низкокалорийны, богаты белком, селеном и витаминами D и группы В.

– **Куркума** – мощный природный антиоксидант и противовоспалительное средство.

– **Лимонный сок** – добавляет лёгкую кислинку, помогая сбалансировать вкус, и является источником витамина С.



## Золотистые котлеты из гречки с луковым джемом

**Время:** подготовка: 15 минут, готовка 20 минут.

**Порции:** 6 котлет.

**КБЖУ на 1 котлету (с джемом):**

**Калории: 280 ккал | Белки: 7 г | Жиры: 10 г | Углеводы: 40 г**



### Ингредиенты:

- Гречка ядрица – 180 г (1 стакан)
- Лук репчатый – 2 крупные головки (400 г)
- Мука пшеничная – 4 ст. ложки (60 г)
- Растительное масло (подсолнечное) – для жарки (70 мл)
- Сахар – 2 ст. ложки (50 г)
- Столовый уксус 9% – 2 ст. ложки (30 мл)
- Соль – 1 ч. ложки (по вкусу)
- Перец чёрный молотый – щепотка (по желанию)

– Вода – 400 мл.

### **Пошаговый рецепт:**

1. Промойте гречку, залейте 400 мл воды, доведите до кипения. Добавьте ½ чайной ложки соли. Варите под крышкой на медленном огне в течение 15 минут – до тех пор, пока вода полностью не впитается. Остудите готовую гречку.

2. Мелко нарежьте одну луковицу (200 г) и смешайте с остывшей гречкой. Добавьте муку, оставшуюся соль и перец. Тщательно перемешайте – масса должна получиться пластичной. Вторую луковицу (200 г) нарежьте тонкими полукольцами – она понадобится для приготовления лукового джема.

Разогрейте в сковороде 2 столовые ложки масла (30 мл). Выложите нарезанный лук, добавьте сахар. Жарьте на среднем огне 10—12 минут, постоянно помешивая, пока лук не станет мягким и приобретёт карамельный оттенок. Влейте уксус, перемешайте и продолжайте готовить ещё 2 минуты. Луковый джем готов!

4. Из получившейся гречневой массы сформируйте 6 котлет. В чистой сковороде разогрейте оставшиеся 40 мл масла. Обжарьте котлеты с двух сторон до появления золотистой корочки – по 3—4 минуты с каждой стороны.

5. Подавайте гречневые котлеты тёплыми, украсив сверху 1 чайной ложкой лукового джема.

### **Совет:**

– Чтобы котлеты лучше держали форму, гречневую массу перед жаркой можно на 15—20 минут убрать в холодильник.

– Вместо уксуса в джем можно добавить 1 ст. ложку бальзамического крема – он даст красивый цвет и мягкую кислинку.

### **Польза в тарелке:**

– Гречка – лидер по содержанию растительного белка среди круп, богата железом и рутином, который укрепляет сосуды.

– Лук после длительной тепловой обработки теряет горечь, но сохраняет пребиотики, необходимые для здоровья кишечника. Карамелизация снижает его гликемический индекс.

## Тёплый салат из шампиньонов с хрустящим нутом

**Время:** Подготовка 10 мин + Готовка 25 мин = 35 мин

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть):**

**Калории: 235 ккал | Белки: 12 г | Жиры: 9 г | Углеводы: 26 г**



### Ингредиенты:

- Шампиньоны свежие – 500 г
- Нут консервированный – 1 банка (400 г)
- Лук репчатый – 1 шт. (150 г)
- Чеснок – 2 зубчика
- Петрушка свежая – 1 небольшой пучок (30 г)
- Соевый соус – 2 ст. ложки (30 мл)
- Лимонный сок – 1 ст. ложка (15 мл)
- Растительное масло (подсолнечное) – 3 ст. ложки (45 мл)
- Паприка молотая – 1 ч. ложка

- Соль – ½ ч. ложки
- Перец чёрный молотый – ¼ ч. ложки

**Пошаговый рецепт:**

– Духовку разогрейте до 200° С. Нут откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой и обсушите бумажным полотенцем.

– На противень с пекарской бумагой выложите нут, сбрызните 1 ст. ложкой масла (15 мл), посыпьте паприкой и ¼ ч. ложки соли. Перемешайте. Запекайте 20—25 минут, пока не станет хрустящим.

– Лук нарежьте полукольцами. Шампиньоны нарежьте пластинками. Чеснок измельчите.

– В сковороде разогрейте 2 ст. ложки масла (30 мл). Обжарьте лук 5 минут до прозрачности. Добавьте грибы и жарьте на сильном огне 7—8 минут, пока не испарится жидкость.

– Добавьте к грибам чеснок, соевый соус, лимонный сок, оставшуюся соль и перец. Готовьте ещё 2 минуты.

– Снимите с огня, добавьте рубленую петрушку и хрустящий нут. Аккуратно перемешайте и подавайте сразу.

–

**Совет:**

- Тщательно промойте консервированный нут под холодной водой – это уберёт лишнюю соль и привкус консервации

- Солите грибы только в конце обжарки. Если посолить сразу, они пустят много воды и будут вариться, а не жариться

**Польза в чашке:**

- Шампиньоны – низкокалорийны, богаты белком, селеном и витаминами D и группы B.
- Лук после длительной тепловой обработки теряет горечь, но сохраняет пребиотики, необходимые для здоровья кишечника. Карамелизация снижает его гликемический индекс.

- Нут – источник растительного белка и клетчатки, а запекание делает его полезной альтернативой крутонам.

## Нежный паштет из чечевицы с вялеными томатами

**Время:** Подготовка 5 мин + Готовка 30 мин = 35 мин

**Порций:** 6

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть):**

**Калории: 210 ккал | Белки: 10 г | Жиры: 8 г | Углеводы: 25 г**



### Ингредиенты:

- Чечевица красная – 200 г
- Морковь – 1 шт. (150 г)
- Лук репчатый – 1 шт. (150 г)
- Томаты вяленые в масле – 70 г (можно заменить на 2 ст. л. томатной пасты, упаренной с 1 ч.л. сахара)
- Грецкие орехи – 50 г
- Растительное масло (из-под томатов или подсолнечное) – 3 ст. ложки (45 мл)
- Соль – 1 ч. ложка
- Смесь сушёных трав (прованские) – 1 ч. ложка

– Вода – 500 мл

**Пошаговый рецепт:**

- Чечевицу промойте. Морковь натрите на крупной тёрке. Лук мелко нарежьте.
- В кастрюле разогрейте 2 ст. ложки масла (30 мл). Обжарьте лук 3 минуты, добавьте морковь, жарьте ещё 5 минут.
- Добавьте чечевицу, залейте водой, доведите до кипения. Варите на медленном огне под крышкой 15—20 минут, пока чечевица не разварится и не впитает воду. Дайте немного остыть.
- Грецкие орехи измельчите в крошку ножом или в блендере.
- Вяленые томаты мелко нарежьте.
- Чечевицу с овощами переложите в чашу блендера, добавьте томаты, орехи, 1 ст. ложку масла (15 мл), соль и травы. Взбивайте до желаемой степени гладкости.
- Переложите паштет в контейнер, сверху слегка сбрызните маслом. Подавайте охлаждённым с тостами или хлебцами.

**Совет:**

- Для абсолютной гладкости паштета сначала измельчите орехи и томаты в блендере, а затем добавляйте чечевицу.
- Если паштет получился густым, разбавьте его 1—2 ст. ложками кипячёной воды или овощного бульона при взбивании.

**Полезьа в тарелке:**

- **Красная чечевица** – чемпион по скорости приготовления и усвояемости белка среди бобовых. Отличный источник фолиевой кислоты.
- **Вяленые томаты** – концентрат ликопина, мощного антиоксиданта, который лучше усваивается именно с растительными маслами. **Грецкие орехи** богаты омега-3 кислотами, необходимыми для здоровья мозга.

## Быстрые маринованные огурцы с имбирём и горчицей

**Время:** Подготовка 15 мин + Маринование 30 мин = **45 мин (активных 15 мин)**

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть):**

**Калории: 115 ккал | Белки: 2 г | Жиры: 5 г | Углеводы: 15 г**



### **Ингредиенты:**

- Огурцы свежие – 500 г (4—5 шт.)
- Чеснок – 3 зубчика
- Свежий имбирь – кусочек 3 см (20 г)
- Соевый соус – 3 ст. ложки (45 мл)
- Яблочный уксус 6% – 3 ст. ложки (45 мл)
- Сахар – 2 ст. ложки (50 г)
- Растительное масло (кунжутное или подсолнечное) – 2 ст. ложки (30 мл)
- Зёрна горчицы – 2 ч. ложки (10 г)
- Красный молотый перец (чили) – ½ ч. ложки (по желанию)



### **Пошаговый рецепт:**

- Огурцы нарежьте вдоль длинными тонкими ломтиками с помощью овощечистки или остро отточенного ножа.
- Чеснок и имбирь мелко нарежьте или натрите на мелкой тёрке.
- В миске смешайте соевый соус, уксус, сахар, горчицу и красный перец до растворения сахара.
- Добавьте чеснок, имбирь и растительное масло, перемешайте.
- Огурцы уложите в глубокую тарелку или контейнер, залейте маринадом, аккуратно перемешайте руками.
- Оставьте при комнатной температуре на 30 минут, периодически перемешивая. Затем уберите в холодильник. Можно подавать сразу через 30 минут, но через 2 часа вкус раскроется полностью.

### **Совет:**

- Для красивого закручивания ломтиков используйте Y-образную овощечистку.
- Если любите пряность, добавьте в маринад 1 звездочку бадьяна или 2—3 горошины душистого перца.
- Маринад можно использовать повторно для заливки редиса или тонко нарезанной моркови.

### **Польза в тарелке:**

- **Свежие огурцы** – природный диуретик, помогают снять отёки. В кожуре содержится ценная клетчатка и кремний.
- **Имбирь и чеснок** в сыром виде обладают мощными противовоспалительными и анти-микробными свойствами, особенно важными в сезон простуд.

## Хрустящие ломтики баклажана «Под грибы»

**Время:** Подготовка 10 мин + Готовка 20 мин = **30 мин**

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию (¼ баклажана):**

**Калории:** 185 ккал | **Белки:** 6 г | **Жиры:** 10 г | **Углеводы:** 18 г



### **Ингредиенты:**

- Баклажан крупный – 1 шт. (около 500 г)
- Мука нутовая (или пшеничная) – 3 ст. ложки (45 г)
- Соевый соус – 2 ст. ложки (30 мл)
- Паприка молотая – 1 ч. ложка
- Чеснок сушёный гранулированный – 1 ч. ложка (или 2 свежих зубчика)
- Растительное масло (подсолнечное) – для запекания (40 мл)
- Кунжут – 1 ст. ложка (15 г)
- Соль – ½ ч. ложки

### **Пошаговый рецепт:**

- Духовку разогрейте до 200° С. Противень застелите пекарской бумагой.
- Баклажан нарежьте поперёк кружками толщиной 1 см. Не солите.
- В миске смешайте соевый соус, паприку, чеснок и соль.
- Каждый кружок баклажана обваляйте в муке, затем окуните в соевую смесь с двух сторон.
- Выложите кружки на противень в один слой. Сбрызните или смажьте их растительным маслом (40 мл).
- Запекайте 15 минут, затем переверните, посыпьте кунжутом и запекайте ещё 5—7 минут до золотистого цвета.

**Совет:**

- Чтобы убрать возможную горечь, замочите кружки баклажана в подсоленной воде на 10 минут, затем хорошо обсушите.
- Для остроты добавьте в соевую смесь щепотку острого перца или каплю острого соуса.

**Польза в тарелке:**

- **Баклажан** богат антиоксидантом насунином (который и даёт тёмный цвет), защищающим клетки мозга, и клетчаткой для пищеварения.
- **Нутовая мука** содержит больше белка и меньше быстрых углеводов по сравнению с пшеничной, имеет низкий гликемический индекс.

## Морковные «ленты» с апельсиновым соусом и розмарином

**Время:** Подготовка 10 мин + Готовка 10 мин = 20 мин

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть):**

**Калории:** 135 ккал | **Белки:** 2 г | **Жиры:** 7 г | **Углеводы:** 16 г



### Ингредиенты:

- Морковь крупная – 4 шт. (около 500 г)
- Апельсин – 1 шт. (сок и цедра)
- Мёд или сироп агавы – 1 ст. ложка (25 г)
- Соевый соус – 1 ст. ложка (15 мл)
- Свежий розмарин – 1 веточка (или ½ ч.л. сушёного)
- Растительное масло – 2 ст. ложки (30 мл)
- Кунжут – для подачи

– Соль – ¼ ч. ложки

**Пошаговый рецепт:**

– Морковь очистите. С помощью овощечистки нарежьте её вдоль на длинные тонкие ленты.

– С апельсина снимите цедру (только оранжевую часть) на мелкой тёрке. Выжмите сок (должно получиться около 60 мл).

– В сотейнике смешайте апельсиновый сок, цедру, мёд, соевый соус и иголки розмарина (мелко порубите).

– Доведите смесь до кипения на среднем огне и уваривайте 4—5 минут, пока не загустеет до состояния сиропа. Удалите розмарин.

– В большой сковороде разогрейте растительное масло. Выложите морковные ленты, добавьте соль и быстро обжаривайте на сильном огне, помешивая, ровно 3 минуты. Они должны остаться хрустящими.

– Снимите сковороду с огня, влейте апельсиновый соус, быстро перемешайте.

– Подавайте сразу, посыпав кунжутом.

**Совет:**

– Если нет свежего розмарина, добавьте в соус щепотку сушёного в начале приготовления.

– Для пикантности в соус можно добавить тонкий ломтик свежего имбиря при уваривании, а затем удалить его.

**Польза в тарелке:**

– **Морковь**, быстро обжаренная на сильном огне, сохраняет бета-каротин, который лучше усваивается с жирами (маслом в рецепте). Витамин А, в который он превращается, важен для зрения и иммунитета.

– **Апельсиновая цедра** содержит в несколько раз больше антиоксидантов и клетчатки, чем мякоть, а также эфирные масла, улучшающие настроение.

## Яблочно-тыквенные «чипсы» с корицей

**Время:** Подготовка 10 мин + Готовка 1.5 часа = 1 час 40 мин (активных 10 мин)

**Порций:** 4 (по горсти)

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть):**

**Калории: 95 ккал | Белки: 1 г | Жиры: 4 г | Углеводы: 15 г**



### Ингредиенты:

- Яблоки твёрдых сортов (например, Гренни Смит) – 2 шт. (300 г)
- Тыква (мускатная или обычная) – 300 г (очищенной от кожуры и семян)
- Корица молотая – 2 ч. ложки
- Кокосовое масло (растопленное) или подсолнечное – 1 ст. ложка (15 мл)
- Мёд или сироп агавы – 1 ст. ложка (25 г) – опционально

### Пошаговый рецепт:

- Духовку разогрейте до 100° С. Противни застелите пекарской бумагой.
- Яблоки и тыкву нарежьте максимально тонкими, почти прозрачными ломтиками (используйте овощечистку, мандолину или очень острый нож).

- В миске аккуратно смешайте ломтики с растопленным маслом и корицей. Если используете мёд, добавьте его тоже.

- Разложите ломтики в один слой на противнях. Не накладывайте друг на друга.

- Сушите в духовке 1—1.5 часа, периодически проверяя. Готовность определяется по хрусту и слегка загнутым краям. Время зависит от толщины ломтиков и сочности продуктов.

- Достаньте, полностью остудите. Храните в бумажном пакете или банке с неплотной крышкой.

**Совет:**

- Чтобы чипсы были равномерно хрустящими, в процессе сушки можно приоткрыть дверцу духовки на 1—2 см для выхода влаги.

- Для солёного варианта замените корицу на смесь паприки, сушёного чеснока и соли.

**Польза в тарелке:**

- Низкотемпературная сушка сохраняет в **яблоках** и **тыкве** большую часть витаминов (особенно витамина А в тыкве) и пектин, полезный для пищеварения.

- Это полезная альтернатива магазинным снекам: нет сахара, вредных жиров и консервантов. Идеальный перекус, богатый клетчаткой.



## Свёкла «по-корейски» быстрого приготовления

**Время:** Подготовка 15 мин + Маринование 1 час = 1 час 15 мин (активных 15 мин)

**Порций:** 6

**КБЖУ на 1 порцию (1/6 часть):**

**Калории: 145 ккал | Белки: 2 г | Жиры: 11 г | Углеводы: 10 г**



### Ингредиенты:

- Свёкла сырая – 500 г (2—3 шт.)
- Лук репчатый – ½ головки (75 г)
- Чеснок – 3 зубчика
- Растительное масло (подсолнечное) – 5 ст. ложек (75 мл)
- Уксус столовый 9% – 2 ст. ложки (30 мл)
- Сахар – 1 ст. ложка (25 г)
- Соль – 1 ч. ложка
- Кориандр молотый – 1 ч. ложка
- Паприка молотая сладкая – 1 ч. ложка

- Красный перец молотый – ½ ч. ложки (или по вкусу)

**Пошаговый рецепт:**

- Свёклу очистите и натрите на специальной тёрке для корейской моркови длинной соломкой.
- Лук нарежьте тонкими полукольцами. Чеснок пропустите через пресс.
- В миске смешайте свёклу, соль и сахар, хорошо помните руками 2—3 минуты, чтобы она пустила сок.
- Добавьте лук, чеснок, кориандр, паприку и красный перец. Перемешайте.
- В небольшой сотейник налейте масло и сильно разогрейте его до лёгкого дымка (1—2 минуты).
- Сразу же залейте кипящим маслом смесь со свёклой. Будет активно шипеть – это нормально.
- Добавьте уксус, тщательно перемешайте.
- Оставьте при комнатной температуре на 1 час, затем уберите в холодильник. Чем дольше стоит, тем вкуснее.

**Совет:**

- Чтобы свёкла стала мягче и нежная, после добавления кипящего масла можно накрыть салат тарелкой и поставить сверху небольшой груз на 30 минут.
- Для эстетики можно добавить 1 ст. ложку семян кунжута.

**Польза в тарелке:**

- **Сырая свёкла** сохраняет все витамины группы В, фолиевую кислоту и нитраты, которые в организме превращаются в оксид азота, улучшающий кровообращение.
- **Красный перец и паприка** содержат капсаицин, ускоряющий метаболизм, и витамин С, который помогает усваиваться железу из свёклы.

## Фаршированные черносливом грецкие орехи в соусе терияки

**Время:** Подготовка 20 мин + Готовка 10 мин = 30 мин

**Порций:** 4 (по 3 штуки)

**КБЖУ на 1 порцию (3 шт.):**

**Калории:** 185 ккал | **Белки:** 4 г | **Жиры:** 9 г | **Углеводы:** 23 г



### Ингредиенты:

- Чернослив без косточки крупный – 12 шт. (около 150 г)
- Грецкие орехи очищенные – 36 половинок (около 70 г)
- Соевый соус – 3 ст. ложки (45 мл)
- Мёд или сироп агавы – 1 ст. ложка (25 г)
- Чеснок – 1 зубчик
- Имбирь свежий тёртый – ½ ч. ложки
- Кунжут – 1 ч. ложка для подачи

- Вода – 2 ст. ложки (30 мл)
- Растительное масло – 1 ч. ложка (для смазывания)

**Пошаговый рецепт:**

– Чернослив, если он сухой, залейте кипятком на 5 минут, затем обсушите. Разрежьте каждую ягоду вдоль, но не до конца, чтобы получился «кармашек».

– В каждый чернослив плотно вложите по 3 половинки грецкого ореха.

– В сотейнике смешайте соевый соус, мёд, измельчённый чеснок, имбирь и воду. Доведите до кипения на среднем огне и уваривайте 3—4 минуты, пока соус не загустеет до состояния сиропа.

– Противень застелите пекарской бумагой, слегка смажьте маслом. Выложите фаршированный чернослив.

– Смажьте каждую ягоду приготовленным соусом терияки при помощи кулинарной кисти.

– Запекайте в разогретой до 180° С духовке 7—8 минут, пока соус не начнёт карамелизоваться.

– Подавайте тёплыми или охлаждёнными, посыпав кунжутом.

**Совет:**

– Чтобы орехи стали хрустящими и ароматными, предварительно обжарьте их на сухой сковороде 3—4 минуты.

– Для экономии времени соус терияки можно заменить смесью 2 ст. л. соевого соуса и 1 ст. л. мёда.

**Польза в тарелке:**

– **Чернослив** – чемпион по содержанию клетчатки и сорбита, который мягко стимулирует работу кишечника. Источник калия для сердца.

– **Грецкие орехи** в сочетании с сухофруктами создают идеальный перекус для мозга, дающий энергию и улучшающий когнитивные функции.

## Греческий салат с тофу-фетой

**Время:** 20 мин + время для маринования тофу (2 часа)

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть с тофу):**

**Калории:** 270 ккал | **Белки:** 10 г | **Жиры:** 19 г | **Углеводы:** 16 г



### **Ингредиенты для тофу-феты:**

- Тофу твёрдый – 200 г
- Сок лимона – 3 ст. ложки (45 мл)
- Масло оливковое – 2 ст. ложки (30 мл)
- Орегано сушёный – 1 ч. ложка
- Соль – ½ ч. ложки
- Вода – 2 ст. ложки (30 мл)

### **Для салата:**

- Огурцы – 2 шт. (300 г)
- Помидоры – 3—4 крупных (400 г)

- Перец болгарский – 1 шт. (150 г)
- Лук красный – 1 небольшая головка (70 г)
- Оливки без косточек – 100 г
- Орегано сушёный – для посыпки

**Для заправки:**

- Масло оливковое – 3 ст. ложки (45 мл)
- Сок лимона – 1 ст. ложка (15 мл)
- Соль, перец – по вкусу

**Пошаговый рецепт:**

– Тофу нарежьте кубиками 1,5х1,5 см. В миске смешайте лимонный сок, оливковое масло, орегано, соль и воду. Залейте тофу, аккуратно перемешайте. Уберите в холодильник минимум на 2 часа, а лучше на ночь. Периодически перемешивайте.

– Огурцы нарежьте крупными кубиками или полукружиями. Помидоры нарежьте крупными дольками. Перец нарежьте кубиками. Лук нарежьте тонкими полукольцами.

– Оливки можно оставить целыми или нарезать колечками.

– В большой миске смешайте все овощи и оливки.

– Для заправки смешайте оливковое масло, лимонный сок, соль и перец.

– Залейте заправкой овощи, аккуратно перемешайте.

– Выложите салат на тарелку или в глубокую миску. Сверху распределите маринованные кубики тофу-феты.

– Посыпьте небольшим количеством сушёного орегано и подавайте.

**Совет:**

– Тофу нужно мариновать минимум 2 часа, чтобы он пропитался вкусом лимона и трав – тогда он действительно будет напоминать фету.

– Чем разноцветнее помидоры, тем красивее салат. Используйте жёлтые, розовые, красные.

– Для хруста можно добавить 2 ст. ложки кедровых орешков или семян подсолнечника.

**Польза в тарелке:**

– **Тофу** после маринования становится не просто источником белка, а полноценной заменой сыра.

– Свежие овощи – кладёз витаминов и антиоксидантов.

– **Оливковое масло** и **оливки** обеспечивают организм полезными жирами.

## Салат «Нисуаз» с запечённым тофу и зелёной фасолью

**Время:** 40 мин

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть):**

**Калории:** 380 ккал | **Белки:** 16 г | **Жиры:** 21 г | **Углеводы:** 32 г



### **Ингредиенты:**

- Тофу твёрдый – 300 г
- Картофель молодой – 400 г (8—10 мелких картофелин)
- Фасоль стручковая зелёная – 200 г (свежая или замороженная)
- Помидоры черри – 250 г
- Оливки (каламата или любые чёрные) – 100 г
- Салатный микс (айсберг, фризе, корн) – 100 г
- Каперсы – 2 ч. ложки (10 г)

### **Для маринада тофу:**

- Соевый соус – 2 ст. ложки (30 мл)



- Масло оливковое – 1 ст. ложка (15 мл)
- Чеснок – 1 зубчик
- Паприка копчёная – ½ ч. ложки

**Для заправки:**

- Масло оливковое – 4 ст. ложки (60 мл)
- Сок лимона – 2 ст. ложки (30 мл)
- Горчица дижонская – 1 ч. ложка (5 г)
- Соль – ¼ ч. ложки
- Перец – щепотка

**Пошаговый рецепт:**

– Тофу нарежьте брусочками толщиной 1—1,5 см. Смешайте ингредиенты для маринада, залейте тофу и оставьте на 15—20 минут.

– Духовку разогрейте до 200° С. Застелите противень бумагой, выложите тофу в один слой. Запекайте 20—25 минут, перевернув на середине срока.

– Картофель отварите в мундире до готовности (15—20 минут в зависимости от размера). Слейте воду, дайте остыть, затем разрежьте на половинки или четвертинки.

– Фасоль отварите в подсоленной кипящей воде 3—4 минуты (если замороженная – 5 минут). Слейте, обдайте ледяной водой, чтобы сохранить яркий цвет.

– Помидоры черри разрежьте пополам. Оливки можно оставить целыми или нарезать колечками.

– Приготовьте заправку: смешайте все ингредиенты венчиком до эмульсии.

– Сборка салата: на большое блюдо выложите салатный микс. Сверху красиво разложите картофель, фасоль, помидоры, оливки и каперсы. В центр выложите запечённый тофу.

– Полейте заправкой и подавайте.

**Совет:**

– В классическом «Нисуазе» используется тунец и яйца, но наш вариант с запечённым тофу ничуть не уступает по сытности и вкусу.

– Картофель можно запечь вместе с тофу – нарежьте дольками, сбрызните маслом и запекайте 25—30 минут.

**Польза в тарелке:**

- **Тофу** – полноценный белок и кальций, а копчёная паприка даёт «рыбный» оттенок.
- **Зелёная фасоль и картофель** – источники сложных углеводов и клетчатки.
- **Оливки и каперсы** добавляют полезные жиры и пикантность без лишней соли.

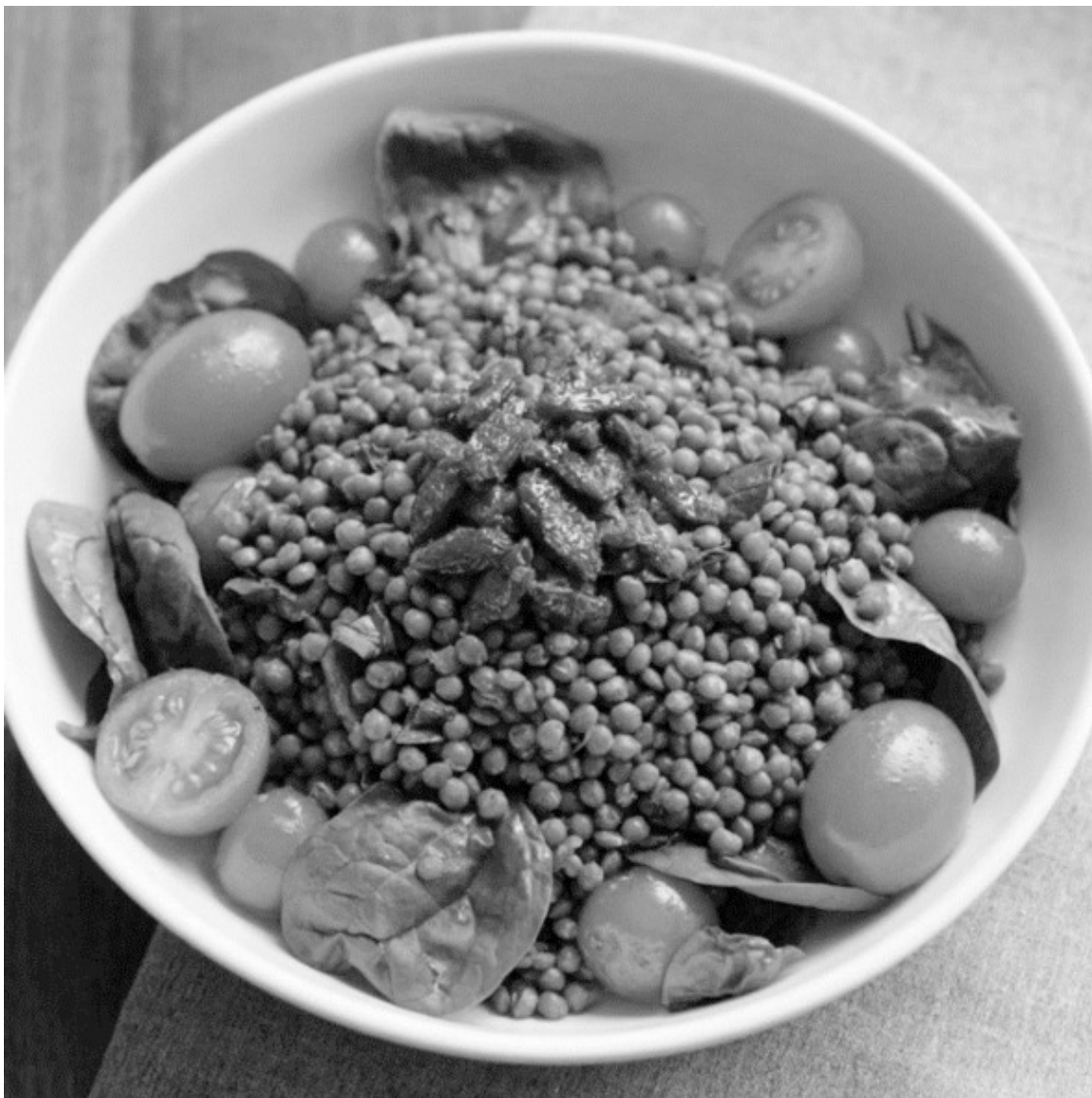
## **Тёплый салат из чечевицы с вялеными томатами и шпинатом**

**Время:** 25 мин

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть):**

**Калории:** 330 ккал | **Белки:** 14 г | **Жиры:** 14 г | **Углеводы:** 38 г



### **Ингредиенты:**

- Чечевица зелёная или коричневая – 200 г
- Шпинат свежий – 150 г
- Вяленые томаты в масле – 80 г
- Лук красный – 1 небольшая головка (70 г)
- Чеснок – 2 зубчика
- Масло оливковое – 2 ст. ложки (30 мл)

### **Для заправки:**

- Масло из-под вяленых томатов – 2 ст. ложки (30 мл)
- Лимонный сок – 1 ст. ложка (15 мл)
- Горчица зернистая – 1 ч. ложка (5 г)
- Соль – ½ ч. ложки
- Перец чёрный молотый – ¼ ч. ложки

**Пошаговый рецепт:**

– Чечевицу промойте, залейте холодной водой (пропорция 1:3), доведите до кипения. Варите на медленном огне 20—25 минут до мягкости, но чтобы она сохранила форму. Слейте лишнюю воду.

– Вяленые томаты нарежьте полосками. Лук нарежьте тонкими полукольцами, чеснок измельчите.

– В сковороде разогрейте оливковое масло, обжарьте лук 2—3 минуты, добавьте чеснок и готовьте ещё 1 минуту.

– Добавьте к луку горячую чечевицу и вяленые томаты. Прогревайте всё вместе 1—2 минуты, помешивая.

– Снимите с огня, добавьте шпинат и перемешайте – он слегка осядет от тепла.

– Приготовьте заправку: смешайте масло от томатов, лимонный сок, горчицу, соль и перец.

– Полейте салат заправкой, аккуратно перемешайте и подавайте тёплым.

**Совет:**

– Зелёная чечевица лучше держит форму, чем красная – идеально для салатов.

– Шпинат можно заменить на руколу или листовой салат, но тогда добавляйте его уже в тарелку, чтобы он не увял.

– Салат вкусен как в тёплом, так и в холодном виде – отличный вариант для ланч-бокса.

**Польза в тарелке:**

– **Чечевица** – рекордсмен по содержанию растительного белка и железа, а также фолиевой кислоты.

– **Шпинат** добавляет витамины А, С, К и железо.

– **Вяленые томаты** – концентрат ликопина, мощного антиоксиданта.

## Салат «Зелёный» с хрустящим нутом и лимонной заправкой

**Время:** 25 мин

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть):**

**Калории:** 315 ккал | **Белки:** 9 г | **Жиры:** 22 г | **Углеводы:** 22 г



### **Ингредиенты для хрустящего нута:**

- Нут консервированный – 1 банка (240 г после слива жидкости)
- Масло оливковое – 1 ст. ложка (15 мл)
- Паприка копчёная – ½ ч. ложки
- Чеснок сушёный – ½ ч. ложки
- Соль – ¼ ч. ложки

### **Для салата:**

- Огурцы – 2 шт. (300 г)

- Авокадо – 1 шт. (200 г)
- Рукола – 70 г
- Шпинат – 70 г
- Петрушка свежая – небольшой пучок (20 г)
- Лук зелёный – небольшой пучок (20 г)
- Кунжут – 1 ст. ложка (10 г)

**Для заправки:**

- Масло оливковое – 4 ст. ложки (60 мл)
- Сок лимона – 3 ст. ложки (45 мл)
- Цедра лимона – от ½ лимона
- Горчица дижонская – 1 ч. ложка (5 г)
- Мёд или сироп агавы – 1 ч. ложка (7 г)
- Соль – ½ ч. ложки
- Перец чёрный молотый – ¼ ч. ложки

**Пошаговый рецепт:**

– **Приготовьте хрустящий нут:** Духовку разогрейте до 200° С. Нут откиньте на дуршлаг, тщательно промойте холодной водой и обсушите бумажным полотенцем. В миске смешайте нут с оливковым маслом, паприкой, чесноком и солью. Выложите на противень, застеленный бумагой, в один слой. Запекайте 20—25 минут, периодически встряхивая, до золотистого цвета и хруста. Остудите.

– Огурцы нарежьте тонкими полукружиями или кубиками. Авокадо очистите, удалите косточку, нарежьте кубиками 1,5 см.

– Руколу и шпинат промойте, обсушите. Петрушку и зелёный лук мелко порубите.

– Кунжут обжарьте на сухой сковороде 1—2 минуты до золотистого цвета.

– Приготовьте заправку: в небольшой миске смешайте оливковое масло, лимонный сок, лимонную цедру, горчицу, мёд, соль и перец. Взбейте венчиком до эмульсии.

– В большой миске аккуратно смешайте руколу, шпинат, огурцы, авокадо, петрушку и зелёный лук.

– Добавьте половину заправки, аккуратно перемешайте.

– Разложите салат по тарелкам, сверху посыпьте хрустящим нутом и обжаренным кунжутом. Полейте оставшейся заправкой по желанию.

**Совет:**

– Нут можно приготовить заранее и хранить в герметичном контейнере 2—3 дня – он останется хрустящим.

– Если нет времени запекать нут, используйте готовые хрустящие нутовые снеки (без добавок), но следите за солью.

– Авокадо добавляйте в последнюю очередь, чтобы он не потемнел.

**Польза в тарелке:**

– **Нут** – источник растительного белка и клетчатки, а запекание делает его полезной альтернативой крутонам.

– **Авокадо и оливковое масло** обеспечивают организм полезными жирами, необходимыми для усвоения жирорастворимых витаминов.

– **Рукола и шпинат** – концентрация витаминов К, С, А и железа.

– **Лимонная цедра** содержит эфирные масла и антиоксиданты.

## Салат с печёным перцем, кускусом и зеленью

**Время:** 20 мин + Запекание 25 мин = 45 мин

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть):**

**Калории: 245 ккал | Белки: 6 г | Жиры: 10 г | Углеводы: 34 г**



### **Ингредиенты:**

- Перец болгарский (красный и жёлтый) – 3 шт. (450 г)
- Кускус – 150 г
- Кипяток – 200 мл
- Огурцы – 1 шт. (150 г)
- Помидоры черри – 200 г
- Лук красный – ½ головки (50 г)
- Петрушка свежая – пучок (20 г)
- Мята свежая – 5—6 веточек (10 г)
- Оливки без косточек – 50 г

- Сок лимона – 2 ст. ложки (30 мл)
- Масло оливковое – 3 ст. ложки (45 мл)
- Соль – ½ ч. ложки
- Перец чёрный молотый – ¼ ч. ложки

**Пошаговый рецепт:**

– Духовку разогрейте до 220° С. Перцы вымойте, обсушите. Выложите на противень, застеленный бумагой, и запекайте 20—25 минут, перевернув один раз, до чёрных подпалин и мягкости.

– Готовые перцы переложите в миску, накройте тарелкой или плёнкой и оставьте на 10—15 минут. Затем снимите кожицу, удалите семена и плодоножку. Мякоть нарежьте полосками. Образовавшийся сок сохраните.

– Кускус залейте кипятком, добавьте щепотку соли, накройте и оставьте на 10 минут до полного впитывания воды. Разрыхлите вилкой.

– Огурцы нарежьте кубиками. Помидоры черри разрежьте пополам. Лук красный нарежьте тонкими полукольцами. Петрушку и мяту мелко порубите. Оливки нарежьте колечками.

– В большой миске смешайте кускус, запечённый перец (вместе с соком), огурцы, помидоры, лук, оливки и зелень.

– Добавьте оливковое масло и лимонный сок. Посолите, поперчите. Тщательно перемешайте.

– Дайте салату постоять 10—15 минут перед подачей, чтобы вкусы соединились.

**Совет:**

– Сок от запечённых перцев – это концентрат вкуса, обязательно добавляйте его в салат.

– Кускус можно заменить на булгур, киноа или даже мелкую гречку – получится другой, но тоже вкусный вариант.

– Салат хорош как в тёплом, так и в холодном виде. На второй день он становится только вкуснее.

**Польза в тарелке:**

– **Запечённый перец** содержит в 3 раза больше витамина С, чем свежий, а также бета-каротин.

– **Кускус** даёт сложные углеводы и надолго насыщает.

– **Мята и петрушка** – природные источники антиоксидантов и эфирных масел, улучшающих пищеварение.

– Овощи и зелень делают этот салат настоящей витаминной бомбой.



## Раздел 2. Первые блюда

### Крем-суп из печёного чеснока и картофеля с гренками

из бородинского хлеба

**Время:** Подготовка 15 мин + Готовка 50 мин = 65 мин

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию (¼ рецепта с гренками):**

**Калории:** 285 ккал | **Белки:** 7 г | **Жиры:** 11 г | **Углеводы:** 40 г



#### Ингредиенты:

– Для супа:

- Чеснок – 2 большие головки (около 80 г)
- Картофель – 500 г (4—5 средних клубней)
- Лук репчатый – 1 крупная головка (150 г)
- Растительное масло – 2 ст. ложки (30 мл)

- Овощной бульон (или вода) – 800 мл
- Растительные сливки (или кокосовое молоко) – 100 мл
- Соль – 1 ч. ложка (или по вкусу)
- Белый перец молотый – ¼ ч. ложки
- **Для гренок:**
- Бородинский хлеб – 4 ломтика (150 г)
- Растительное масло – 1 ст. ложка (15 мл)
- Молотый тмин (зира) – ½ ч. ложки

### **Пошаговый рецепт:**

#### **Часть 1: Запекание чеснока и подготовка.**

– Духовку разогрейте до 190° С. Срежьте верхушки с головок чеснока (примерно 5 мм), чтобы обнажились зубчики.

– Положите головки чеснока на лист фольги, сбрызните 1 ст. ложкой (15 мл) растительного масла, заверните фольгу в «конвертик». Запекайте 35—40 минут, пока зубчики не станут очень мягкими и золотисто-коричневыми.

– Пока запекается чеснок, очистите и нарежьте кубиками картофель и лук.

#### **Часть 2: Приготовление супа.**

4. В кастрюле с толстым дном разогрейте оставшееся масло (1 ст. ложка). Обжарьте лук на среднем огне 5—7 минут до мягкости и легкой прозрачности.

5. Добавьте картофель, перемешайте и готовьте вместе 2 минуты.

6. Залейте овощи овощным бульоном, доведите до кипения, убавьте огонь и варите под крышкой 15 минут, пока картофель не станет мягким.

7. Достаньте чеснок из духовки. Дайте ему слегка остыть, затем выдавите мягкие запечённые зубчики прямо в кастрюлю с супом.

8. Погружным блендером взбейте суп до абсолютно гладкого и кремового состояния.

#### **Часть 3: Гренки и финальный штрих.**

9. Хлеб нарежьте кубиками со стороной 1 см.

10. На сковороде разогрейте 1 ст. ложку масла, добавьте тмин, прогрейте 30 секунд. Выложите кубики хлеба и обжаривайте на среднем огне 4—5 минут, постоянно помешивая, до хрустящей корочки.

11. В готовый суп-пюре влейте растительные сливки, добавьте соль и белый перец. Доведите до лёгкого кипения (не кипятите!) и сразу снимите с огня.

12. Разлейте суп по тарелкам, в центр каждой выложите горсть тёплых гренок.

#### **Совет:**

– Если нет растительных сливок, их можно заменить 2—3 ст. ложками овсяных или рисовых хлопьев быстрого приготовления, добавив их на шаге 6. Они дадут кремовость и густоту.

– Чтобы сэкономить время, чеснок можно запечь заранее и хранить в холодильнике до 3 дней.

– Для более изысканной подачи на тарелку можно добавить несколько капель оливкового масла и веточку свежего тимьяна.

#### **Польза в тарелке:**

– **Запечённый чеснок** теряет свою резкость, но сохраняет аллицин – соединение с мощными противовирусными и антибактериальными свойствами. После термообработки он становится пребиотиком, питающим полезную микрофлору кишечника.

– **Картофель** в супе-пюре является источником резистентного крахмала (особенно после остывания и повторного разогрева), который полезен для контроля уровня сахара в крови и здоровья кишечника.

– **Тмин** в гренках не только даёт аромат, но и является природным спазмолитиком, улучшающим пищеварение и уменьшающим вздутие.

## Грибной борщ с черносливом и грушей

**Время:** Подготовка 25 мин + Готовка 50 мин = 75 мин

**Порций:** 6

**КБЖУ на 1 порцию (1/6 часть):**

**Калории:** 195 ккал | **Белки:** 4 г | **Жиры:** 8 г | **Углеводы:** 28 г



### Ингредиенты:

- Картофель – 300 г
- Свёкла – 250 г
- Морковь – 150 г
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- Капуста белокочанная – 250 г
- Шампиньоны свежие – 250 г
- Чернослив без косточки – 80 г (около 10 шт.)
- Груша твёрдого сорта (конференция) – 1 шт. (150 г)
- Томатная паста – 2 ст. ложки (60 г)

- Растительное масло – 4 ст. ложки (60 мл)
- Сахар – 1 ст. ложка (25 г)
- Уксус столовый 9% – 1 ст. ложка (15 мл)
- Соль – 1.5 ч. ложки (или по вкусу)
- Лавровый лист – 2 шт.
- Вода – 2.5 л
- Зелень (укроп/петрушка) – для подачи

**Пошаговый рецепт:**

- Картофель очистите, нарежьте кубиками 2 см. Капусту нашинкуйте.
- В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения. Положите картофель и варите 10 минут.
- Добавьте капусту, посолите (1 ч. ложка), варите ещё 10 минут.
- Свёклу и морковь натрите на крупной тёрке. Лук мелко нарежьте.
- В сковороде разогрейте 3 ст. ложки масла. Обжарьте лук 3 минуты, добавьте морковь и жарьте 5 минут.
- Добавьте свёклу, сахар и 1 ст. ложку томатной пасты. Жарьте 7 минут, помешивая. Влейте уксус, перемешайте, снимите с огня – это заправка.
- Грибы нарежьте пластинками. В отдельной сковороде обжарьте их на оставшемся 1 ст. ложке масла до румяности (8 минут).
- Чернослив нарежьте полосками, грушу – тонкими дольками.
- В кастрюлю с картофелем и капустой добавьте грибы, заправку из свёклы, лавровый лист и оставшуюся томатную пасту. Варите 7 минут.
- Добавьте чернослив и грушу, варите 5 минут. Попробуйте, при необходимости досолите.
- Выключите огонь, дайте настояться 15 минут под крышкой. Подавайте с рубленой зеленью.

**Совет:**

- Для насыщенного «борщового» цвета после добавления уксуса в заправку можно добавить 2—3 ст. ложки бульона из кастрюли и потушить свёклу под крышкой 5 минут.
- Чернослив можно заменить на курагу для более сладковатого оттенка.
- Борщ вкуснее на второй день, когда вкусы полностью соединятся.

**Полезьа в тарелке:**

- **Свёкла** – источник природных нитратов, улучшающих кровоток и повышающих выносливость. Клетчатка способствует пищеварению.
- **Чернослив и груша** – комбинация растворимой и нерастворимой клетчатки, которая мягко регулирует работу кишечника. Груша при тепловой обработке не теряет пектин.

## Сытный суп из киноа и цветной капусты с куркумой

**Время:** Подготовка 10 мин + Готовка 25 мин = **35 мин**

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть):**

**Калории: 235 ккал | Белки: 8 г | Жиры: 9 г | Углеводы: 32 г**



### **Ингредиенты:**

- Цветная капуста – 400 г (1 небольшой кочан)
- Киноа – 100 г
- Морковь – 1 шт. (100 г)
- Лук репчатый – 1 шт. (100 г)
- Картофель – 1 шт. (150 г)
- Куркума молотая – 1 ч. ложка
- Чеснок – 2 зубчика
- Растительное масло – 2 ст. ложки (30 мл)
- Овощной бульон (или вода) – 1.2 л

- Кокосовое молоко (или растительные сливки) – 100 мл
- Соль – 1 ч. ложка
- Зелень (кинза или петрушка) – для подачи

**Пошаговый рецепт:**

- Киноа тщательно промойте в сите под холодной водой.
- Цветную капусту разберите на мелкие соцветия. Картофель и морковь очистите, нарежьте кубиками 1.5 см. Лук мелко нарежьте.
- В кастрюле разогрейте масло. Обжарьте лук 3 минуты до прозрачности.
- Добавьте морковь и картофель, обжаривайте 5 минут.
- Добавьте куркуму и мелко рубленый чеснок, перемешайте и готовьте 1 минуту.
- Влейте овощной бульон, добавьте киноа и цветную капусту. Доведите до кипения.
- Убавьте огонь, варите под крышкой 15 минут, пока киноа не станет прозрачной, а овощи мягкими.
- Погружным блендером слегка пробейте суп прямо в кастрюле 2—3 раза, чтобы часть овощей и киноа превратилась в крем, но остались и целые кусочки.
- Влейте кокосовое молоко, добавьте соль, прогрейте 2 минуты, не кипятя.
- Подавайте, посыпав свежей зеленью.

**Совет:**

- Чтобы киноа не горчила, её обязательно нужно промывать.
- Для остроты в конце можно добавить щепотку чёрного перца или кайенского перца – он усиливает действие куркумы.
- Если суп покажется густым, разбавьте его горячим бульоном или водой.

**Польза в тарелке:**

- **Киноа** – полноценный растительный белок, содержит все 9 незаменимых аминокислот и много магния для нервной системы.
- **Куркума** (в составе которой куркумин) – мощный природный антиоксидант и противовоспалительный агент. Усваивается в разы лучше в сочетании с жирами (кокосовое молоко) и чёрным перцем.

## **Острый томатный суп с фасолью и розмарином по-тоскански**

**Время:** Подготовка 10 мин + Готовка 25 мин = 35 мин

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть):**

**Калории: 210 ккал | Белки: 10 г | Жиры: 5 г | Углеводы: 32 г**



### **Ингредиенты:**

- Фасоль белая консервированная – 1 банка (400 г)
- Помидоры в собственном соку консервированные – 1 банка (400 г)
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- Морковь – 1 шт. (100 г)
- Сельдерей стебель – 1 шт. (50 г)
- Чеснок – 3 зубчика
- Томатная паста – 1 ст. ложка (30 г)
- Растительное масло – 2 ст. ложки (30 мл)



- Овощной бульон – 500 мл
- Сушёный розмарин – 1 ч. ложка (или 2 веточки свежего)
- Хлопья чили – ½ ч. ложки (или по вкусу)
- Соль – 1 ч. ложка
- Чёрный перец – ¼ ч. ложки
- Сахар – 1 ч. ложка (для баланса кислоты)

**Пошаговый рецепт:**

- Лук, морковь и сельдерей мелко нарежьте кубиками. Чеснок измельчите.
- В кастрюле с толстым дном разогрейте масло. Обжарьте лук, морковь и сельдерей 7—8 минут до мягкости.
- Добавьте чеснок, томатную пасту и розмарин, жарьте 1 минуту.
- Добавьте хлопья чили, помидоры в собственном соку (разомните их ложкой прямо в кастрюле) и фасоль, не сливая жидкость из банок.
- Влейте овощной бульон, добавьте соль, перец и сахар. Доведите до кипения.
- Убавьте огонь и варите под крышкой 15 минут.
- Достаньте веточки розмарина, если использовали свежий. Погружным блендером пробейте примерно половину супа до кремообразного состояния.
- Прогрейте суп ещё 2 минуты и подавайте с кусочком хлеба

**Совет:**

- Для копчёного оттенка можно добавить ½ ч. ложки копчёной паприки вместе с чили.
- Если используете сушёную фасоль (100 г), её нужно предварительно замочить на ночь и отварить до готовности (около 1 часа).
- Идеально сочетается с чесночными гренками.

**Польза в тарелке:**

- **Томаты после термической обработки** – лучший источник ликопина, антиоксиданта, снижающего риск сердечных заболеваний. Его усвоение улучшается в присутствии жиров (масла в рецепте).
- **Белая фасоль** – богата калием и магнием, которые помогают контролировать артериальное давление. Растворимая клетчатка из фасоли помогает снижать уровень «плохого» холестерина.



## Постные щи из квашеной капусты с грибами и яблоком

**Время:** Подготовка 20 мин + Готовка 1 час = 1 час 20 мин

**Порций:** 6

**КБЖУ на 1 порцию (1/6 часть):**

**Калории:** 180 ккал | **Белки:** 6 г | **Жиры:** 6 г | **Углеводы:** 26



### Ингредиенты:

- Квашеная капуста – 400 г
- Картофель – 300 г
- Грибы сушёные (белые или подберёзовики) – 30 г
- Шампиньоны свежие – 200 г
- Лук репчатый – 2 шт. (240 г)
- Морковь – 1 шт. (100 г)
- Яблоко зелёное кислое (Гренни Смит) – 1 шт. (150 г)
- Томатная паста – 1 ст. ложка (30 г)
- Растительное масло – 3 ст. ложки (45 мл)
- Сахар – 1 ст. ложка (25 г)
- Лавровый лист – 2 шт.

- Перец чёрный горошком – 5 шт.
- Соль – по вкусу (осторожно, капуста солёная)
- Вода – 2.5 л
- Укроп – для подачи

**Пошаговый рецепт:**

– Сушёные грибы залейте 200 мл кипятка, накройте и оставьте на 20 минут. Затем отожмите, жидкость сохраните. Грибы мелко нарежьте.

– Картофель очистите, нарежьте брусочками.

– В кастрюле вскипятите 2.5 л воды. Добавьте картофель и отжатые сушёные грибы. Варите 15 минут.

– Квашеную капусту, если она слишком кислая или солёная, промойте холодной водой и отожмите.

– Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной тёрке.

– В сковороде разогрейте 2 ст. ложки масла. Обжарьте лук 5 минут, добавьте морковь и жарьте ещё 7 минут.

– Добавьте капусту и сахар, жарьте, помешивая, 10 минут.

– Шампиньоны нарежьте пластинками. В отдельной сковороде обжарьте на оставшемся 1 ст. ложке масла до румяности (8—10 минут).

– Добавьте в сковороду с капустой томатную пасту, перемешайте, прогрейте 2 минуты.

– Переложите поджарку из капусты и обжаренные шампиньоны в кастрюлю с картофелем. Влейте жидкость от замачивания грибов (не взбалтывая осадок).

– Добавьте лавровый лист и перец горошком. Варите 20 минут на медленном огне.

– Яблоко натрите на крупной тёрке прямо в суп за 2 минуты до готовности. Перемешайте, дайте настояться 10—15 минут под крышкой. Подавайте с укропом.

**Совет:**

– Для более насыщенного вкуса капусту с морковью и луком можно тушить дольше – 20—25 минут на небольшом огне.

– Если щи недостаточно кислые, добавьте 1 ч. ложку лимонного сока или рассола от капусты в конце варки.

– Яблоко натирайте в самый последний момент, чтобы оно не потемнело и сохранило свежесть.

**Польза в тарелке:**

– **Квашеная капуста** – натуральный пробиотик, источник витамина С и молочнокислых бактерий, укрепляющих микробиом кишечника и иммунитет.

– **Сушёные грибы** содержат эрготионеин – уникальный антиоксидант, защищающий клетки организма, которого почти нет в свежих шампиньонах.

## Лёгкий суп с фрикадельками из нута и булгура

**Время:** Подготовка 20 мин + Готовка 25 мин = 45 мин

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть с 3—4 фрикадельками):**

**Калории:** 250 ккал | **Белки:** 11 г | **Жиры:** 8 г | **Углеводы:** 34 г



### **Ингредиенты:**

#### **– Для фрикаделек:**

- Нут консервированный – 1 банка (240 г после слива жидкости)
- Булгур – 50 г
- Лук репчатый – ½ шт. (60 г)
- Чеснок – 1 зубчик
- Свежая мята – 5—6 листиков (или 1 ч.л. сушёной)
- Зира (кумин) молотая – ½ ч. ложки
- Мука нутовая или пшеничная – 1 ст. ложка (15 г)
- Соль – ½ ч. ложки

- Растительное масло – для жарки (30 мл)
- **Для супа:**
- Морковь – 1 шт. (100 г)
- Сельдерей стебель – 2 шт. (100 г)
- Лук репчатый – ½ шт. (60 г)
- Томатная паста – 1 ст. ложка (30 г)
- Овощной бульон – 1.5 л
- Соль – ½ ч. ложки
- Зелень петрушки – для подачи

**Пошаговый рецепт:**

- Булгур залейте 100 мл кипятка, накройте и оставьте на 15 минут для набухания.
  - Лук и чеснок для фрикаделек мелко нарежьте. Мяту порубите.
  - Нут откиньте на дуршлаг, промойте. Разомните вилкой или пробейте блендером в грубое пюре.
  - Смешайте нут, набухший булгур, лук, чеснок, мяту, зиру, муку и соль. Сформируйте 12—16 небольших фрикаделек.
  - В сковороде разогрейте масло. Обжарьте фрикадельки со всех сторон до золотистой корочки (около 6—8 минут). Отложите.
  - Для супа: морковь, сельдерей и лук мелко нарежьте кубиками.
  - В кастрюлю, где будет вариться суп, выложите овощи, добавьте томатную пасту и обжаривайте на среднем огне 5—7 минут без масла, помешивая.
  - Влейте овощной бульон, доведите до кипения, добавьте соль. Варите 10 минут.
  - Осторожно опустите фрикадельки в суп, варите на медленном огне 5—7 минут.
  - Подавайте, посыпав свежей петрушкой.
- Совет:**
- Чтобы фрикадельки лучше держали форму, фарш можно на 15 минут убрать в морозилку.
  - Если суп покажется недостаточно наваристым, добавьте 1 ст. ложку светлой мисо-пасты в конце приготовления – она даст глубину вкуса.
  - Булгур можно заменить на кускус.

**Польза в тарелке:**

- **Нут и булгур** – идеальное сочетание медленных углеводов и растительного белка, дающее длительное чувство сытости без тяжести.
- **Мята** не только ароматизирует, но и способствует расслаблению гладкой мускулатуры, помогая при вздутии и улучшая пищеварение.

## Суп-лапша «Удон» с шампиньонами и баклажаном в имбирном бульоне

**Время:** Подготовка 15 мин + Готовка 20 мин = **35 мин**

**Порций:** 3

**КБЖУ на 1 порцию (1/3 часть):**

**Калории:** 320 ккал | **Белки:** 10 г | **Жиры:** 12 г | **Углеводы:** 45 г



### Ингредиенты:

- Лапша удон (сухая или свежая) – 180 г
- Шампиньоны – 200 г
- Баклажан – 1 небольшой (250 г)
- Морковь – 1 шт. (100 г)
- Лук репчатый – 1/2 шт. (60 г)
- Чеснок – 2 зубчика
- Имбирь свежий – кусочек 3 см (20 г)
- Соевый соус – 4 ст. ложки (60 мл)

- Водоросли нори (для суши) – 1 лист
- Растительное масло – 3 ст. ложки (45 мл)
- Кунжутное масло – 1 ч. ложка (5 мл)
- Сахар – 1 ч. ложка
- Вода – 1.2 л
- Зелёный лук – для подачи

**Пошаговый рецепт:**

– Баклажан нарежьте кубиками 2 см, посолите и оставьте на 10 минут. Затем промойте и отожмите.

– Морковь нарежьте тонкой соломкой, лук – полукольцами, грибы – пластинками. Чеснок и имбирь мелко нарежьте.

– В казане или глубокой сковороде разогрейте 2 ст. ложки (30 мл) растительного масла. Сильно обжарьте баклажан до румяной корочки (6—7 минут). Выложите.

– В той же посуде добавьте оставшееся масло, обжарьте лук и морковь 3 минуты. Добавьте грибы и жарьте ещё 5 минут.

– Добавьте чеснок и имбирь, жарьте 1 минуту.

– Влейте воду, добавьте соевый соус, сахар и лист нори (разломите его руками). Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 7 минут.

– Отдельно отварите лапшу удон согласно инструкции на упаковке (обычно 3—5 минут). Откиньте на дуршлаг.

– Достаньте лист нори из бульона. Добавьте в суп обжаренный баклажан и кунжутное масло, прогрейте 2 минуты.

– В глубокие пиалы разложите лапшу, залейте горячим супом с овощами. Посыпьте тонко нарезанным зелёным луком.

**Совет:**

– Если нет водорослей нори, можно добавить ½ чайной ложки хлопьев ламинарии или щепотку морской соли.

– Для остроты подавайте суп с каплей острого соуса шрирача или молотым чили.

– Баклажан можно заменить на кабачок цукини.

**Польза в тарелке:**

– **Баклажан**, предварительно вымоченный, теряет горечь и впитывает меньше масла при жарке. Содержит антиоксидант насунин, защищающий клеточные мембраны.

– **Имбирь и чеснок** в бульоне создают мощный противовоспалительный и согревающий эффект, особенно полезный в холодное время года.

– Водоросли **нори** – источник йода и витамина B12.

## **Холодный суп из огурца, укропа и миндаля (гаспачо по-русски)**

**Время:** Подготовка 15 мин + Охлаждение 2 часа = 2 часа 15 мин (активных 15 мин)

**Порций:** 3

**КБЖУ на 1 порцию (⅓ часть):**

**Калории:** 285 ккал | **Белки:** 8 г | **Жиры:** 22 г | **Углеводы:** 16 г



### **Ингредиенты:**

- Огурцы грунтовые – 600 г (3—4 шт.)
- Укроп – крупный пучок (50 г)
- Миндаль сырой – 60 г
- Чеснок – 1 небольшой зубчик
- Хлеб белый черствый (мякиш) – 50 г
- Оливковое масло – 3 ст. ложки (45 мл)
- Винный уксус белый – 1 ст. ложка (15 мл)
- Соль – 1 ч. ложка

- Вода ледяная – 100—150 мл

- **Для подачи:** редис, огурец, зелёный лук, несколько орешков миндаля.

**Пошаговый рецепт:**

- Миндаль залейте кипятком на 10 минут, затем слейте воду и очистите от шкурки.

- Огурцы очистите от кожуры (если она горчит), крупно нарежьте. Укроп отделите от толстых стеблей.

- В чашу блендера положите мякиш хлеба, полейте уксусом и 2 ст. ложками воды, дайте размокнуть 5 минут.

- Добавьте к хлебу огурцы, укроп, очищенный миндаль, чеснок, соль и оливковое масло.

- Взбивайте на высокой скорости, постепенно добавляя ледяную воду, до абсолютно гладкой, однородной и бархатистой текстуры (около 3—4 минут). Суп должен быть по консистенции как жирные сливки.

- Перелейте суп в герметичный контейнер и уберите в холодильник минимум на 2 часа, а лучше на ночь.

- Перед подачей проверьте консистенцию и соль – при необходимости разбавьте холодной водой. Разлейте по тарелкам или стаканам.

- Украсьте тонкими ломтиками редиса и огурца, зелёным луком и рубленым миндалём.

**Совет:**

- Для более нежной текстуры суп после взбивания можно протереть через сито.

- Если нет винного уксуса, используйте 1 ст. ложку лимонного сока.

- Суп можно заморозить в формах для льда и использовать как освежающее смузи или соус.

**Польза в тарелке:**

- **Огурцы и укроп** – мощный диуретический (мочегонный) дуэт, помогающий снять отёки и вывести лишнюю жидкость. Богаты калием и кремнием.

- **Миндаль**, особенно вымоченный, лучше усваивается и является отличным источником витамина Е (антиоксидант для кожи) и полезных жиров, которые делают суп сытным.



## Чечевичный суп по-мароккански с нутом и курагой

**Время:** Подготовка 15 мин + Готовка 35 мин = **50 мин**

**Порций:** 5

**КБЖУ на 1 порцию (½ часть):**

**Калории: 290 ккал | Белки: 15 г | Жиры: 5 г | Углеводы: 46 г**



### Ингредиенты:

- Чечевица красная – 150 г
- Нут консервированный – 1 банка (240 г после слива жидкости)
- Курага – 80 г (около 12 шт.)
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- Морковь – 1 шт. (100 г)
- Помидоры в собственном соку – 1 банка (400 г)
- Томатная паста – 1 ст. ложка (30 г)
- Растительное масло – 2 ст. ложки (30 мл)

- Специи: молотый кумин (зира) – 1 ч. ложка, кориандр – 1 ч. ложка, корица – ½ ч. ложки, паприка – 1 ч. ложка
- Овощной бульон – 1.5 л
- Соль – 1 ч. ложка
- Лимон – ½ шт. (сок)
- Свежая кинза или петрушка – для подачи

**Пошаговый рецепт:**

- Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной тёрке. Курагу нарежьте на 3—4 части.
- В кастрюле разогрейте масло. Обжарьте лук 4 минуты до мягкости.
- Добавьте все специи (кумин, кориандр, корицу, паприку) и обжаривайте с луком 1 минуту до появления аромата.
- Добавьте морковь, томатную пасту и нарезанную курагу. Обжаривайте 3 минуты.
- Добавьте чечевицу, помидоры в собственном соку (разомните их ложкой) и овощной бульон. Доведите до кипения.
- Убавьте огонь, варите под крышкой 20 минут.
- Добавьте промытый нут, посолите и варите ещё 5—7 минут.
- Влейте лимонный сок, перемешайте. Подавайте, обильно посыпав свежей зеленью.

**Совет:**

- Специи можно предварительно слегка прогреть на сухой сковороде для раскрытия аромата.
- Для более густой консистенции часть супа (примерно треть) можно взбить блендером и вернуть в кастрюлю.
- Если нет консервированного нута, используйте 100 г сухого, предварительно замоченного на ночь и отваренного до готовности.

**Полезьа в тарелке:**

- **Курага** придаёт супу естественную сладость и является концентрированным источником калия (важен для сердца) и железа, которое хорошо усваивается в присутствии витамина С из лимона и помидоров.
- **Комбинация чечевицы и нута** обеспечивает полноценный аминокислотный профиль, делая блюдо исключительно питательным и богатым клетчаткой.

## **Крем-суп из тыквы с кокосовым молоком и жареным нутом**

**Время:** Подготовка 20 мин + Готовка 30 мин = **50 мин**

**Порций:** 4

**КБЖУ на 1 порцию** (¼ часть с нутом и семечками):

**Калории:** 320 ккал | **Белки:** 10 г | **Жиры:** 18 г | **Углеводы:** 32 г



### **Ингредиенты:**

#### **– Для супа:**

- Тыква (мускатная или обычная) – 800 г (очищенной от кожуры и семян)
- Кокосовое молоко – 200 мл (около ½ банки)
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- Чеснок – 2 зубчика
- Имбирь свежий – кусочек 2 см (15 г)
- Растительное масло – 1 ст. ложка (15 мл)
- Овощной бульон – 500 мл

- Соль – 1 ч. ложка
- Куркума – ½ ч. ложки
- **Для жареного нута:**
- Нут консервированный – 1 банка (240 г после слива жидкости)
- Растительное масло – 1 ст. ложка (15 мл)
- Паприка молотая – ½ ч. ложки
- Соль – ¼ ч. ложки
- **Для подачи:** тыквенные семечки.

**Пошаговый рецепт:**

- Тыкву нарежьте средними кубиками. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте.
- В кастрюле разогрейте 1 ст. ложку масла. Обжарьте лук 4 минуты до прозрачности.
- Добавьте чеснок, имбирь и куркуму, жарьте 1 минуту.
- Добавьте тыкву, залейте бульоном. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите под крышкой 20 минут, пока тыква не станет очень мягкой.
- Пока варится суп, приготовьте нут. Разогрейте духовку до 200° С. Нут промойте и обсушите бумажным полотенцем.
- Смешайте нут с 1 ст. ложкой масла, паприкой и солью. Выложите на противень с бумагой и запекайте 20—25 минут, пока не станет хрустящим.
- Тыквенные семечки обжарьте на сухой сковороде 3—4 минуты.
- Готовую тыкву с бульоном пробейте блендером до однородного крема. Верните в кастрюлю.
- Влейте кокосовое молоко, добавьте соль, прогрейте 2—3 минуты, не доводя до кипения.
- Разлейте суп по тарелкам, сверху выложите жареный нут и посыпьте тыквенными семечками.

**Совет:**

- Если суп получился слишком густым, разбавьте его горячим бульоном или водой.
- Для пикантности в суп можно добавить щепотку кайенского перца или карри.
- Кокосовое молоко можно заменить на 100 мл растительных сливок и 100 мл воды.

**Польза в тарелке:**

- **Тыква** – чемпион по содержанию бета-каротина (превращается в витамин А), который важен для зрения, иммунитета и здоровья кожи. Жиры из кокосового молока улучшают его усвоение.
- **Жареный нут** – это не только хрустящий топпинг, но и источник белка и железа. В сочетании с витамином С из овощей бульона железо усваивается лучше.

## Раздел 3. Вторые блюда

### Гречневая запеканка с грибами и луком-пореем

**Время:** Подготовка 20 мин + Готовка 40 мин = 1 час

**Порций:** 6

**КБЖУ на 1 порцию (¼ часть):**

**Калории:** 285 ккал | **Белки:** 10 г | **Жиры:** 9 г | **Углеводы:** 42 г



**Ингредиенты:**

- Гречка ядрица – 300 г
- Шампиньоны – 500 г
- Лук-порей – 1 стебель (белая часть, 200 г)
- Морковь – 1 шт. (150 г)
- Мука пшеничная – 2 ст. ложки (30 г)
- Растительное масло – 4 ст. ложки (60 мл)

- Соевый соус – 3 ст. ложки (45 мл)
- Панировочные сухари – 3 ст. ложки (45 г)
- Соль – ½ ч. ложки
- Вода – 600 мл
- Свежая петрушка – 20 г

**Пошаговый рецепт:**

- Гречку промойте, залейте водой (600 мл), посолите и сварите рассыпчатую кашу (15—20 минут).
- Лук-порей нарежьте тонкими кольцами. Морковь натрите на крупной тёрке. Грибы нарежьте пластинками.
- В сковороде разогрейте 3 ст. ложки масла. Обжарьте лук и морковь 5 минут. Добавьте грибы и жарьте 10 минут до испарения жидкости.
- Влейте соевый соус, добавьте 1 ст. ложку муки, перемешайте и снимите с огня.
- Духовку разогрейте до 180° С. Форму для запекания смажьте 1 ст. ложкой масла и посыпьте 1 ст. ложкой сухарей.
- В миске смешайте гречку, грибную начинку и рубленую петрушку. Выложите в форму.
- Смешайте оставшиеся сухари (2 ст. ложки) и муку (1 ст. ложка), посыпьте сверху. Запекайте 25 минут до золотистой корочки.

**Совет:**

- Чтобы запеканка лучше держала форму, в смесь можно добавить 2 ст. ложки овсяных хлопьев быстрого приготовления.
- Лук-порей можно заменить на 2 обычные репчатые луковицы.

**Польза в тарелке:**

- **Гречка** – источник рутина, укрепляющего сосуды, и железа.
- **Лук-порей** содержит пребиотики для здоровья кишечника и антиоксидант кверцетин.

## Рататуй с нутовым соусом

**Время:** Подготовка 30 мин + Готовка 1 час = 1 час 30 мин

**Порций:** 6

**КБЖУ на 1 порцию (½ часть с соусом):**

**Калории:** 215 ккал | **Белки:** 7 г | **Жиры:** 11 г | **Углеводы:** 24 г



### Ингредиенты:

- Кабачок – 1 шт. (300 г)
- Баклажан – 1 шт. (300 г)
- Помидоры – 3—4 шт. (400 г)
- Перец болгарский – 2 шт. (300 г)
- Лук репчатый – 1 шт. (150 г)
- Чеснок – 4 зубчика
- Томатная паста – 2 ст. ложки (60 г)
- Сушёный прованские травы – 1 ст. ложка
- Растительное масло – 4 ст. ложки (60 мл)

- Соль – 1.5 ч. ложки

- **Для нутового соуса:** нут консервированный – 240 г, тахини (или 2 ст. л. кунжута) – 2 ст. ложки, лимонный сок – 2 ст. ложки, вода – 50 мл, соль – ½ ч. ложки.

**Пошаговый рецепт:**

- Лук и чеснок мелко нарежьте. Овощи нарежьте кружками толщиной 5 мм.

- В сотейнике разогрейте 2 ст. ложки масла, обжарьте лук 5 минут, добавьте чеснок, томатную пасту, травы и ½ ч. ложки соли. Тушите 5 минут.

- Соус выложите на дно формы для запекания. Сверху вертикально поставьте кружки овощей вперемешку.

- Сбрызните оставшимся маслом, посолите (1 ч. ложка). Накройте фольгой.

- Запекайте в духовке при 180° С 45 минут, затем снимите фольгу и запекайте ещё 15 минут.

- Для соуса: все ингредиенты взбейте блендером до кремообразного состояния.

**Совет:**

- Чтобы овощи дали меньше сока, кружки можно слегка посолить и оставить на 20 минут, затем промыть и обсушить.

- Если нет тахини, обжарьте 2 ст. ложки кунжута и измельчите его в кофемолке.

**Польза в тарелке:**

- **Разноцветные овощи** обеспечивают широкий спектр антиоксидантов и витаминов. Термическая обработка повышает усвоение ликопина из помидоров.

- **Нутовый соус** добавляет растительный белок и полезные жиры, делая блюдо сбалансированным.



## **Картофельные ньокки со шпинатом и кедровыми орешками**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.