
ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ СО СПЕЦИЯМИ И КУРЯТИНОЙ

Это блюдо лучше приготовить заранее, чтобы на следующий день у вас уже был готовый обед. Здесь используется сочетание специй, которые мне нравится всегда иметь под рукой: корица, кардамон, гвоздика, имбирь и черный перец. Я изменил классические пропорции этих специй, уменьшив долю более сладких, корицы и кардамона. Я использую фиолетовый картофель, но подойдет также красный или золотой.

2 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ:
10 МИНУТ

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
65 МИНУТ

- 1 чайная ложка соли грубого помола
- 1 чайная ложка свежемолотого черного перца
- 1 чайная ложка молотого имбиря
- ½ чайной ложки молотой цейлонской корицы
- ½ чайной ложки молотого кардамона
- ⅛ чайной ложки молотой гвоздики
- 2 фиолетовые картофелины, почистить и нарезать кубиками
- 2 (200-граммовые) куриные грудки без кожи и костей, нарезать
- Масло авокадо в распылителе или антипригарном кулинарном спрее
- 4 чашки свежего шпината

1. Предварительно разогрейте духовку до 200°C. Выстелите противень пергаментной бумагой или подложите силиконовый коврик.
2. В маленькой миске смешайте соль, перец, имбирь, корицу, кардамон и гвоздику.

3. В средней миске соедините картофель с половиной смеси специй и перемешайте, чтобы картофелины были покрыты специями. Разложите их на противне и запекайте, пока они не станут достаточно мягкими, чтобы размять их вилкой, около 45 минут.
4. Положите курятину в миску среднего размера, посыпьте оставшейся смесью специй и перемешайте, чтобы как следует покрыть кусочки курятины специями.
5. Сбрызните большую сковороду маслом авокадо. Нагрейте на среднем огне, потом положите курятину и обжарьте с разных сторон до готовности (ориентировочно от 3 до 5 минут). Часто переворачивайте, чтобы специи не подгорели.
6. Добавьте на сковороду шпинат и пассеруйте его, помешивая, примерно 3 минуты.
7. Переложите курятину и шпинат в миски, в которых будете их подавать, и добавьте в каждую по несколько запеченных картофелин. Подавайте на стол.

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА: Изменений не требуется.

ВЕГАНСКАЯ ДИЕТА: Замените курятину на очень плотный тофу.

АУТОИММУННАЯ ПАЛЕОДИЕТА: Замените картофель на жареную свеклу и запекайте 25 минут.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И КОРИАНДРОМ

Уровень содержания йода в креветках средний, но, если креветки отварить, он становится допустимо низким. Это происходит потому, что йод водорастворим, так что большая его часть теряется при контакте с водой. Содержание йода ниже в креветках, которые продаются без панциря.

4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ:

15 МИНУТ

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

30 МИНУТ

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 2 столовые ложки соли • 450 граммов чищенных креветок среднего размера, разрезанных на три части • 1 банка черной фасоли (400 граммов) без БФА, без добавления соли, слить, сохранить жидкость • 1 пучок зеленого лука, белые и зеленые части разрезать на кусочки длиной 0,5 см | <ul style="list-style-type: none"> • 1 средний авокадо, очистить, удалить косточку и нарезать • 1 спелый помидор сорта «бычье сердце», удалить сердцевину и нарезать • 1 неплотная головка красного салата, нарвать на мелкие кусочки • 1 пучок свежей кинзы, нарезать • 2 зубчика чеснока • 1 чайная ложка молотого кумина • Сок 2 лаймов |
|---|---|
1. Вылейте примерно литр воды в кастрюлю среднего размера и доведите до кипения. Добавьте соль и креветки, убавьте огонь и варите на медленном огне в течение 5 минут. Полностью слейте жидкость.
 2. В большую салатную миску сложите креветки, фасоль, зеленый лук, авокадо и помидор. Добавьте салатные листья и перемешайте.

3. В маленьком блендере или кухонном комбайне смешайте кориандр, чеснок, кумин, сок лайма и $\frac{1}{2}$ чашки жидкости из фасоли. Должна получиться однородная заправка.
4. Вылейте заправку на ингредиенты салата и размешайте. Сразу подавайте на стол.

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА: Изменений не требуется.

ВЕГАНСКАЯ ДИЕТА: Исключите креветки или замените их сушеным тофу со специями, нарезанным кубиками.

АУТОИММУННАЯ ПАЛЕОДИЕТА: Исключите черную фасоль и помидоры или замените их 1 чашкой вареного кабачка, нарезанного кубиками.

САЛАТ С СЕВИЧЕ

Вот еще один прекрасный способ готовить морепродукты. Кислота, которая содержится в лимонном соке, изменяет белок почти так же, как высокая температура, так что нельзя сказать, что морепродукты остались сырыми. Но будьте осторожны – если передержать их в кислоте, они станут слишком жесткими.

4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ:
30 МИНУТ

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
45 МИНУТ

ДЛЯ САЛАТА

- 1 неплотная головка красного салата, мелко нарезать
- 1 авокадо, очистить, удалить косточку и нарезать
- 2 спелых помидора сорта «бычье сердце», удалить сердцевину и нарезать
- 2 столовые ложки семян тыквы
- 1 банка (400 граммов) фасоли каннелини без БФА, без добавления соли, жидкость слить
- 1 чайная ложка сушеного или 1 столовая ложка нарезанного свежего эстрагона

ДЛЯ СЕВИЧЕ

- 450 граммов морепродукта с низким содержанием йода на ваш выбор (сом, камбала, палтус или гребешки), порезанного на мелкие части
- $\frac{3}{4}$ чашки свежего сока лайма
- $\frac{1}{4}$ чашки свежего лимонного сока
- 1 чайная ложка соли
- $\frac{1}{3}$ чашки свежей кинзы, нарезать
- $\frac{1}{2}$ средней красной луковицы, нарезать
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- Свежемолотый черный перец

1. Перемешайте ингредиенты для салата в той же миске, в которой будете подавать салат на стол.
2. Тщательно перемешайте ингредиенты для севиче в миске среднего размера. Охладите в холодильнике 10 минут, потом оставьте еще на 10 минут при комнатной температуре.
3. Вылейте примерно половину жидкости от севиче, потом добавьте севиче и оставшуюся жидкость к салату. Размешайте и подавайте.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДАЧЕ: Чтобы получился полноценный прием пищи, подавайте с гарниром из углеводов.

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА: Изменений не требуется.

ВЕГАНСКАЯ ДИЕТА: Используйте вместо морепродуктов очень плотный тофу; нарезанный тофу положите между несколькими слоями бумажных полотенец и придавите чем-нибудь тяжелым на 10 минут, а потом вымочите в жидкости севиче.

АУТОИММУННАЯ ПАЛЕОДИЕТА: Исключите помидоры и замените фасоль на соцветия цветной капусты; подавайте с гарниром из углеводов.

ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША СОБА С ГРИБАМИ ШИИТАКЕ

Гречиха содержит очень много полифенолов и биофлавоноидов, и вот способ обогатить ею ваш рацион. Лапша соба хороша еще и тем, что она очень быстро готовится, обычно это занимает 2–3 минуты. Сушеные грибы шиитаке легко купить онлайн или в специализированных магазинах. Я люблю брать сушеные, потому что они долго хранятся и обычно недорого стоят, но можете взять и свежие. Если выберете сушеные, то перед приготовлением замочите их на 20 минут в воде комнатной температуры.

4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ:
30 МИНУТ

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
30 МИНУТ

- 1 апельсин сорта навель, очистить и поделить на дольки
- 3 чайные ложки пасты мисо
- 2 зубчика чеснока, размять
- 2 столовые ложки красного винного уксуса
- 1 столовая ложка жареного кунжутного масла
- 2 чайные ложки масла авокадо
- 450 граммов свежих или размоченных грибов шиитаке, нарезать
- 3 кочана молодой китской черешковой капусты, нарезать, белые черешки отделить от листьев
- 2 чашки стручкового гороха, обрезать
- 1 красный перец, вынуть сердцевину и семена, нарезать соломкой
- 4 молодые луковицы нарезать вдоль на 4 части, потом на кусочки по 2 см
- 1 упаковка гречневой лапши соба (230 граммов), отварить
- 450 граммов вареной курятины или очень плотного тофу, нарезать

1. Смешайте в блендере апельсин, мисо, чеснок, уксус и кунжутное масло. Вылейте через ситечко в маленькую миску.
2. Нагрейте масло авокадо в воке или большой сковороде на среднем огне. Положите грибы и черешки китайской капусты, жарьте, помешивая, на сильном огне в течение двух минут.
3. Добавьте горох, перец и лук. Жарьте еще две минуты, все время помешивая.
4. Добавьте лапшу, курятину и процеженный соус. Еще минуту грейте, помешивая. Потом подавайте на стол.

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА: Изменений не требуется.

ВЕГАНСКАЯ ДИЕТА: Возьмите тофу вместо курятины.

АУТОИММУННАЯ ПАЛЕОДИЕТА: Возьмите кабачковую лапшу вместо собы.

САЛАТНЫЙ РОЛЛ

Обедать на ходу гораздо проще, чем обычно считается. Роллы удобно носить с собой, и они позволяют использовать недоеденные блюда. Но во что завернуть начинку? Салатные листья отлично подходят, но ими можно испачкаться. Попробуйте помимо листьев завернуть ролл в пергаментную бумагу и отворачивать ее по мере поедания ролла. Если вы сумеете развернуть ее, не разрывая, то, возможно, получится даже использовать ее еще раз. Я считаю, что для роллов идеально подходят листья кочанного салата, поскольку они сочетают в себе приятный вкус, гибкость и прочность. Салат ромен – тоже неплохой вариант. Салатные листья сначала обязательно вымойте и тщательно высушите. От избытка влаги они могут прилипнуть к пергаментной бумаге. Вам понадобятся четыре листа бумаги, каждый размером 25 × 25 сантиметров.

2 ПОРЦИИ (4 РОЛЛА)

ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ:

5 МИНУТ

- ½ головки кочанного салата, листья снять и сложить стопкой (16 листьев)
- 1 куриная грудка (230–280 граммов) без костей и без кожи, сварить и нарезать
- 1 горсть рукколы, обрезать
- 2 спелых помидора сорта «рома», удалить сердцевину, тонко нарезать

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

5 МИНУТ

- ¼ средней красной луковицы, тонко нарезать
- ½ чашки консервированной фасоли каннеллини без добавления соли
- 1 чайная ложка итальянской смеси приправ
- Бальзамический уксус или крем-соус
- Оливковое масло первого отжима

1. Для каждого ролла разложите с перехлестом 4 больших салатных листа на листе пергаментной бумаги размером 25×25 см.
1. Положите сверху четвертую часть курятины, рукколы, помидоров и красного лука, добавьте бальзамического уксуса, оливкового масла, фасоли, приправьте солью и перцем по вкусу.
2. Загните один конец бумаги, потом закатайте содержимое в бумагу. Повторите то же самое с оставшимися листьями и ингредиентами и сделайте еще 3 ролла.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДАЧЕ: Роллы могут быть полноценным приемом пищи или можно добавить сырых овощей.

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА: Изменений не требуется.

ВЕГАНСКАЯ ДИЕТА: Исключите курятину или замените ее нарезанным сушеным тофу с приправами.

АУТОИММУННАЯ ПАЛЕОДИЕТА: Исключите фасоль каннеллини.

РОЛЛЫ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И МАСАЛОЙ

В рецепт этого ролла легко вносить изменения. Я чаще использую свежую чечевицу, чем консервированную, потому что она очень быстро готовится. Ее нужно просто промыть, положить в кастрюлю, залить водой на пять-семь сантиметров и варить на медленном огне примерно 20 минут. Я обычно варю 400–500 граммов, а ту чечевицу, которую не использую сразу, храню в холодильнике. В чечевице больше белка, чем в других бобовых, но все же недостаточно для полноценного приема пищи, так что я подаю это блюдо с дополнительной порцией белкового продукта. Вам понадобятся четыре листа пергаментной бумаги, каждый размером 25 × 25 см.

4 ПОРЦИИ (4 РОЛЛА)

ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ:
10 МИНУТ

- Масло авокадо в распылителе или антипригарном кулинарном спрее
- 1 средняя желтая или сладкая луковица, нарезать
- 3 зубчика чеснока, раздавить
- 2 чайные ложки тертого свежего имбиря
- 1 столовая ложка смеси специй «гарам масала»
- 1 чайная ложка молотого кумина
- 3 чашки соцветий цветной капусты (от 1 маленькой головки), разломать на мелкие кусочки

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
20 МИНУТ

- 2 столовые ложки томатной пасты без соли
- 1 банка чечевицы (400 граммов) без БФА, без добавления соли, промыть, жидкость слить
- 1 банка несоленых резаных помидоров (400 граммов) без БФА, жидкость слить
- 1 головка кочанного салата, листья снять и сложить стопкой (16 листьев)
- ¼ чашки свежей кинзы, нарезать
- Соль и свежемолотый черный перец