



ИДЕАЛЬНОЕ МЕНЮ

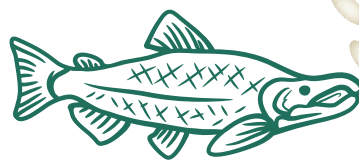
для крепкой памяти,
лёгкой учёбы
и хорошего настроения



Рецепты

- Суп с горбушей и рисом
- Суп с киноа и сёмгой
- Крем-суп из шампиньонов с куриными желтками
- Паштет из кеты
- Скумбрия с зеленью
- Сёмга с фенхелем
- Тарталетки с белыми грибами
- Салат овощной с куриными желтками
- Салат с тыквой, сыром «Пармезан» и фисташками
- Салат с красной икрой
- Макароны с кальмарами в томатном соусе
- Киш без глютена с сёмгой и шпинатом
- Йогурт на кокосовых сливках с черникой
- Миндальные батончики в темном шоколаде
- Тёмный шоколад

Суп с горбушей и рисом



Ингредиенты:

- Филе горбуши – 160 г
- Рис бурый – 4 ст. л.
- Морковь – 70 г
- Лук репчатый – 30 г
- Соль
- Зелень по вкусу
- Масло оливковое или льняное для подачи

1). Филе промываем. Отправляем в воду, после закипания варим 5 минут, сливаем воду.

2). Удаляем косточки.

3). Заливаем рыбу водой, после закипания добавляем морковь и лук, солим, варим 15 минут. В конце добавляем отварной рис, зелень.

4). Перед подачей добавляем оливковое или льняное масло.

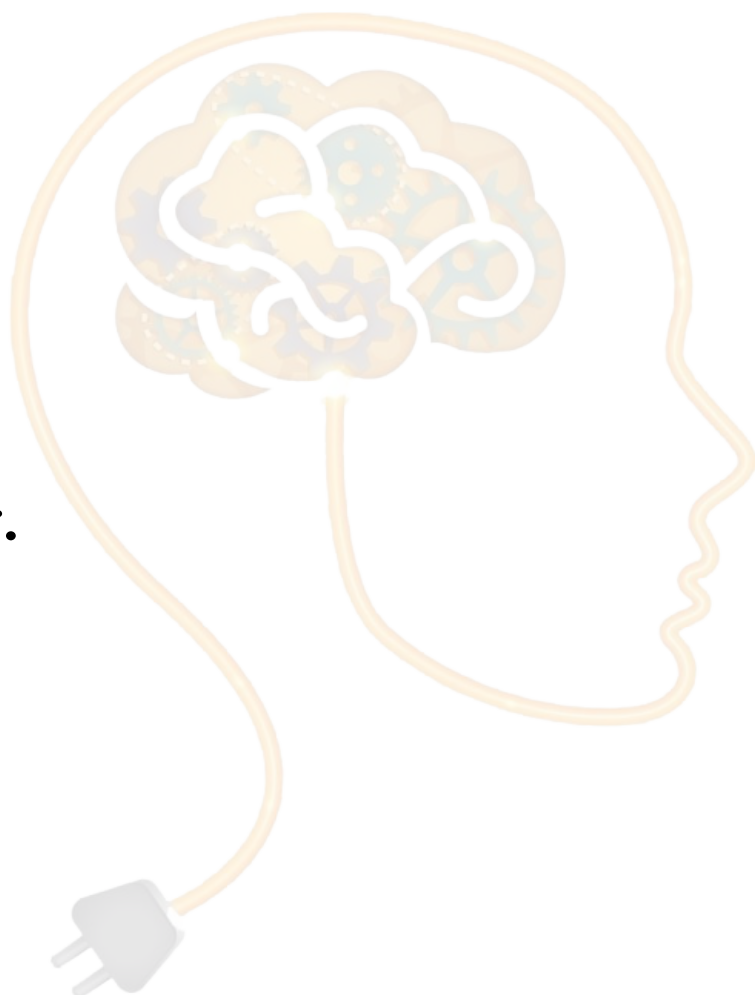
5). Горбушу можно поменять на сёмгу или кету.



Суп с киноа и сёмгой

Ингредиенты:

- Рыба (сёмга) – 180 г
- Репа/кабачок/цукини – 80 г
- Брокколи/цветная капуста – 80 г
- Морковь – 40 г
- Киноа – 8 ст. л.
- Вода – 750 мл
- Чеснок – 0,5 ч. л.
- Куркума – 0,25 ч. л.
- Соль – 0,5 ч. л.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Зелень для подачи



1). Киноа залить водой на ночь, промыть. Репу порезать на кубики.



2). Морковь и капусту измельчить на кусочки в блендере или порезать ножом.

3). Сёмгу (удобнее использовать филе) помыть, залить водой, после закипания варить 5 мин, слить воду.

4). Удалить косточки.

5). Повторно залить водой 750 мл, после закипания, через 5 минут, добавить киноа, репу и морковь, варить 10 мин. Затем добавить капусту, соль, лавровый лист и чеснок, варить ещё 5 мин.

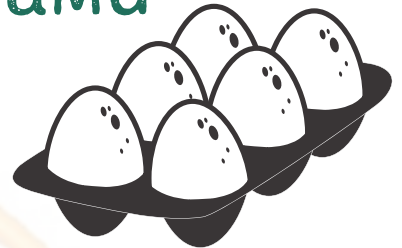
6). Перед подачей посыпать рублёной зеленью и добавить масло.

Количество воды примерное, зависит от вашей любви к бульону.

Сёмгу можно заменить горбушей или кетой.



Крем-суп из шампиньонов с куриными желтками



Ингредиенты:

- Шампиньоны – 200 г
- Лук репчатый – 90 г (1 шт.)
- Бульон – 550-600 мл
- Молоко кокосовое – 150-200 мл
- Масло ГХИ – 2 ст. л.
- Желтки куриные – 2 шт.
- Крахмал тапиоковый – 2 ст. л.
- Зелень петрушки – пучок мал.
- Сельдерей – 2 стебля
- Соль – пара щепоток

Ингредиенты для бульона:

- Мясо куриное (у меня домашняя куриная ножка, см фото) – 1 шт.
- Морковь небольшая – 1 шт.
- Пастернак корень – половина корешка
- Лук репчатый – 1 шт.
- Соль – 0,5 ст. л.
- Вода – 1,2 л

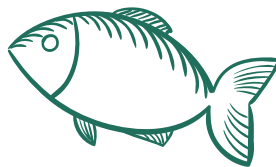
Готовим бульон.

- 1). Мясо залить водой, после закипания варить 10 минут, слить воду полностью.
- 2). Залить новой водой 1,2 л, довести до кипения, добавить морковь, пастернак, лук, варить 40 минут. За 15 минут до окончания добавить соль.
- 3). Овощи вытащить из бульона. Оставить для украшения морковь.

Готовим суп.

- 1). Лук нарезать, пассеровать на масле ГХИ, добавить измельченные шампиньоны и обжарить 5 минут.
- 2). Добавить, помешивая, крахмал, залить куриным бульоном, довести до кипения.
- 3). Положить петрушку и сельдерей, варить 40 минут. Вынуть зелень, слить бульон в чашу. Грибы и лук измельчить в блендере, затем соединить с бульоном.
- 4). Взбить венчиком желтки с молоком, влить в готовый суп. Разогреть постоянно помешивая, не кипятить.
- 5). Украсить кусочками грибов, обжаренных на сухой сковороде, зеленью.

Паштет из кеты



Ингредиенты:

- Филе кеты отварной – 130 г
- Кешью сырой – 100 г (паста получается 160 г)
- Пучок зелени (петрушка, кинза, укроп, базилик (на выбор) – 12 г
- Лимонный сок – 1 ч. л.
- Соль – 0,5-1 ч. л.
- Масло льняное/оливковое/ГХИ мягкое – 1 ч. л.

1). Заранее готовим пасту из кешью.

Кешью замочить на ночь. Слить воду, промыть.

В блендере пюрируем замоченный кешью + вода (80 мл), доводим до сметанообразной консистенции. Можно отправить в холодильник отдыхать.

Отвариваем кету 30 мин в подсоленной воде. Остужаем.

2). Соединяем все ингредиенты:

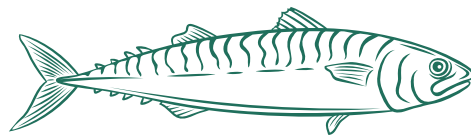
кету, пасту из кешью, лимонный сок, зелень (мелко порезанную), соль, масло.

Разминаем вилкой.

Кету можно заменить сёмгой или горбушей.

Кешью можно поменять на творог козий.

Скумбрия с зеленью



Ингредиенты:

- Скумбрия – 1 шт.
- Чеснок – 1 зуб.
- Масло оливковое – 1 ст. л.
- Лимонный сок – четверть лимона
- Кинза, петрушка – пучок небольшой
- Тимьян – 1 ч. л.
- Соль

1). Нам понадобится бумага для выпечки и фольга. Берем скумбрию, удаляем жабры и внутренности, хорошо промываем. Обтираем бумажной салфеткой.

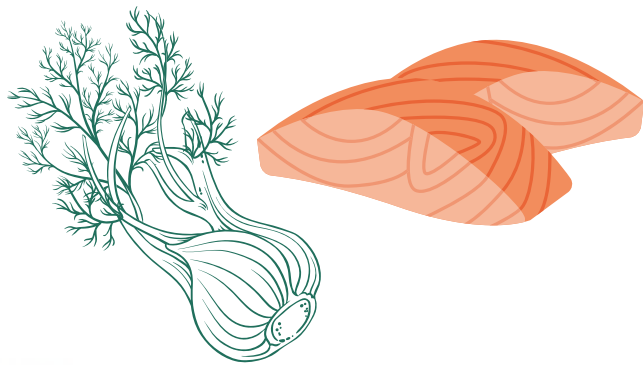
2). Чеснок и зелень измельчаем, добавляем щепотку соли, перемешиваем и укладываем в брюшко рыбе.

3). В чашку наливаем масло, добавляем щепотку соли, тимьян и сок четверти лимона, хорошо перемешиваем. Смесью смазываем всю рыбу.

4). Заворачиваем скумбрию в бумагу, затем в фольгу. Отправляем мариноваться в холодильник на 30 минут – 1 час.

5). Выпекаем 40 -50 мин при 180°C

Сёмга с фенхелем



Ингредиенты:

- Сёмга – 2 стейка (500 г)
- Фенхель – 1 корень
- Лимон – 6 колечек
- Соль
- Перец

1). Фенхель нарезать небольшими кубиками.
Лимон нарезать тонкими кружочками.

2). Стейки из сёмги натереть солью и перцем.

3). На фольгу положить бумагу для запекания, чтобы лимон не соприкасался с фольгой.

4). Положить на бумагу 3 лимонных колечка.
Сверху выложить стейки из сёмги.
На сёмгу положить фенхель.
Завернуть бумагу и фольгу.

5). Отправить в разогретую духовку на 30 минут при 180°C

Тарталетки с белыми грибами



Ингредиенты для коржа:

- Мука миндальная – 100 г
- Кунжут семена – 60 г
- Псиллиум** – 5 гр (1 ст. л.)
- Яйцо куриное С0 – 1 шт.
- Масло ГХИ – 50 г
- Соль – 3 г (0,5 ч. л.)

Ингредиенты для начинки:

- Грибы белые в размороженном виде – 80 г
- Лук – 50 г
- Кабачок – 40 г
- Зелень – пучок (15 -20 г)
- Яйцо куриное С1 – 1шт или С0 0,5 шт.
- Мука миндальная – 10 г (2 ст. л.)
- Вода – 2 ст. л.
- Соль

***Псиллиум – это растворимое пищевое волокно, получаемое из растения Плантаго (подорожник). На самом деле, псиллиум это шелуха семян подорожника. Отличительная особенность псиллиума состоит в том, что при попадании в воду его волокна набухают и увеличиваются в объёме до 25 раз.*

1). Готовим коржи.

Все ингредиенты для коржей соединить в глубокой миске, хорошо перемешать и замесить тесто. Возьмите формы для кексов. Они должны быть с бортиком или укладывать тесто не до края бортика, потому что при запекании поднимется масло и может убежать за борт.

Выложите тесто на дно и бортики. Уберите в холодильник на 15 мин.



2). Готовим начинку.

Возьмите ёмкость, лучше высокую. Разбейте в нее яйцо и добавьте щепотку соли, взбейте яйцо до пены.

Грибы белые (замороженные) отварите. Порежьте на кусочки.

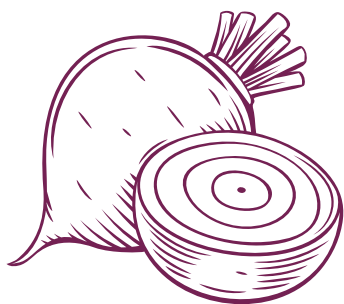
Лук нашинкуйте, кабачок порежьте на маленькие кубики, зелень мелко порежьте.

На антипригарную сковороду выложите грибы, потушите пару минут, добавьте лук, кабачок, зелень, щепотку соли, воду, примерно 30 мл, чтобы овощи тушились на воде. Много не лейте. Тушите 10 минут.

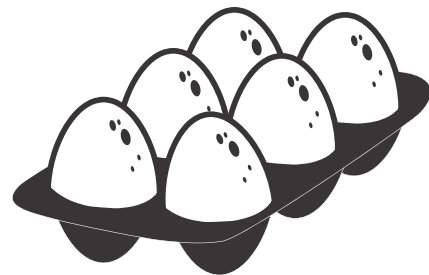
Остудите начинку.

Во взбитые яйца добавьте муку миндальную, воду 2 ст. л. и тушеные овощи, перемешайте.

Достаньте форму из холодильника, выложите начинку. Выпекайте в разогретой духовке 15 мин при 180°C



Салат овощной с куриными желтками



Ингредиенты:

- **Морские водоросли сушеные (например, polezzno) – 2 ст. л. (100 г после замачивания)**
- **Свекла отварная – 200 г (1 шт.)**
- **Морковь отварная – 100 г**
- **Куриный желток – 2-3 шт.**
- **Масло оливковое – 2 ст. л.**
- **Соль**

- 1). Водоросли морские замочить в воде по инструкции.
- 2). Свеклу и морковь натереть на терке или порезать произвольно.
- 3). Смешать все ингредиенты.
- 4). Добавить масло.

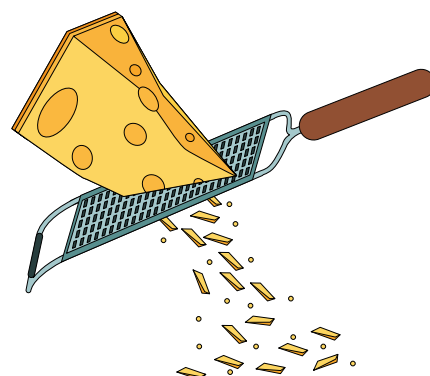


Салат с тыквой, сыром «Пармезан» и фисташками



Ингредиенты:

- Тыква свежая – 200 г
- Сыр «Пармезан» – 100 г
- Фисташки – 50 г
- Зелень листовая (айсберг, лолло-россо, кейл) – 50 г
- Огурец свежий – 100 г (1 шт.)
- Масло ГХИ для жарки тыквы – 1 ч. л.
- Масло оливковое – 2-3 ст. л.
- Соль – пара щепоток
- Кинза по желанию





- 1). Тыкву очистить от кожуры и семечек.
Нарезать произвольно, примерно, по 1 сантиметру.
 - 2). Обжарить на масле ГХИ в сковороде (минут 10 на среднем огне), а ещё лучше, запечь в духовке до полной готовности.
 - 3). Огурец очистить от кожуры, нарезать кубиками.
 - 4). Сыр нарезать кубиками небольшого размера.
 - 5). Зелень замочить минут на 15, хорошо промыть.
При необходимости порвать на мелкие кусочки.
 - 6). Все ингредиенты смешиваем в глубокой чаше, солим, добавляем оливковое масло, перемешиваем.
- Сыр «Пармезан» можно заменить на «Швейцарский».

Салат с красной икрой



Ингредиенты:

- Слабосолёный лосось – 150 г
- Красная икра – 2 ст. л.
- Авокадо – 1 шт.
- Огурец – 1 шт.
- Мята веточки – 3 шт.
- Лимонный сок – 1 ч. л.
- Оливковое масло – 1 ч. л.

1). Лосось нарезать кубиками, авокадо также нарезать кубиками и полить лимонным соком, огурцы натереть на крупной тёрке и слить сок, мяту мелко нарезать.

2). Смешать все ингредиенты, добавить немного оливкового масла.

3). Сверху положить красную икру.

Красиво будет смотреться в виде башенки.



Макароны с кальмарами В томатном соусе



Ингредиенты:

- Кальмар тушка очищенный - 500 г
- Креветки варено-мороженные - 10 шт.
- Макароны/спагетти безглютеновые (Barilla) - 170 г в сухом виде
- Помидоры - 250 г (2 шт)
- Масло оливковое - 2 ст. л.
- Чеснок - 1 зубчик или гранулированный 1 ч. л.
- Базилик сушеный - 1 ч. л. или свежий - 1 ветка
- Соль





1). Помидоры заливаем кипятком, снимаем кожицу, отправляем в блендер, добавляем соль, базилик, чеснок, измельчаем.

2). Макароны отвариваем до готовности (10 минут).

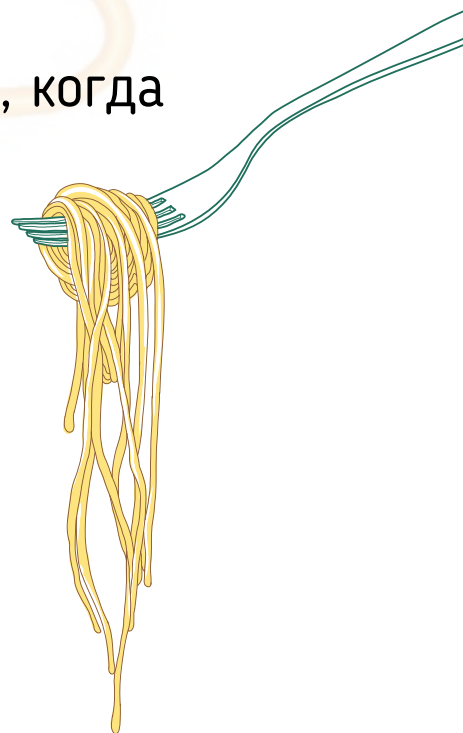
3). Кальмар разморозить, отправить в кипяток, размешать, слить кипяток, залить холодной водой. Снять кожицу, удалить хорду, обрезать лишнее, порезать на кольца.

4). Креветки залить кипятком, слить воду, очистить.

5). Разогреть сковороду, кинуть кальмары, когда выделится сок, слить его.

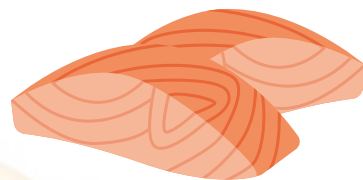
Добавить к кальмарам креветки, масло, томатный соус, тушить 3 мин.

Добавить макароны, всё перемешать, тушить 2 минуты.





Киш без глютена с сёмгой и шпинатом



Ингредиенты для коржа:

- Кабачок – 300 г
- Морковь – 130 г
- Мука рисовая – 90 г
- Псиллиум – 0,5 ч. л.
- Масло ГХИ (мягкое) – 30 г
- Базилик – 1 ч. л.
- Соль – 0,5 ч. л.

Ингредиенты для начинки:

- Филе сёмги – 250 г
- Шпинат свежий – 90 г
- Яйцо куриное – 3 шт.
- Молоко растительное (у меня миндальное) – 4 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.

1). Готовим корж:

Кабачок и морковь натереть на мелкой тёрке. Добавить соль. Дать постоять 10 мин. Отжать сок, нам не нужна лишняя жидкость.

Добавить муку, псиллиум, базилик, масло. Всё перемешать.

Тесто распределить по форме, бортик лепим, примерно, 1-1,5 см. У меня форма 22 см.

Отправляем в духовку на 25 мин при 180°C

2). Готовим начинку:

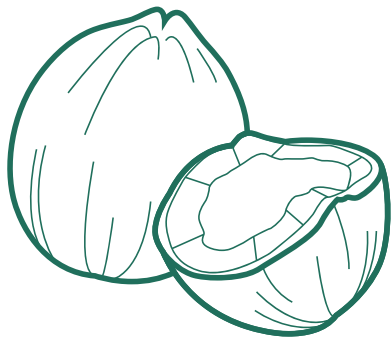
Сёмгу режем на кусочки. Шпинат хорошо промываем, режем на кусочки. Соединяем их.

Яйца, молоко и соль взбиваем.

В готовый корж выкладываем сёмгу со шпинатом и заливаем яично-молочной смесью.

Отправляем в духовку на 15 мин при 180°C

Корж остужать не надо, вытащили его и сразу добавляем начинку.



Йогурт на кокосовых сливках с черникой



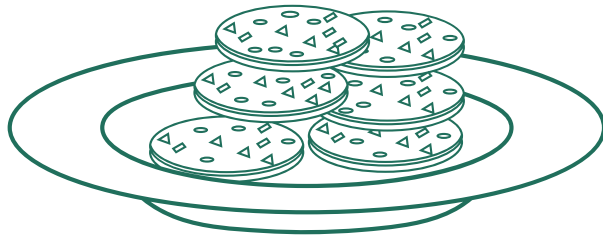
Ингредиенты:

- Кокосовые сливки – 1 банка
- Пробиотик с лакто и бифидобактериями, закваска, (например, *Beautiflora Reserveage nutrition*) – 1 капсула

1). Посуду, в которой будем готовить йогурт, моем, обдаем кипятком или стерилизуем.

2). Наливаем кокосовые сливки, добавляем капсулу пробиотика, перемешиваем, закрываем крышкой или хлопковой тканью.

3). Оставляем при комнатной температуре на сутки. Готово, можно есть.



Любимые добавки:

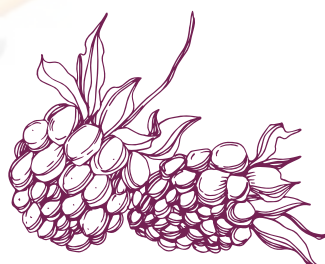
- Орехи фундук/грецкий/фисташки - 10-15 шт.
- Черника, голубика - 150 г
- Безглютеновое печенье - 20 г

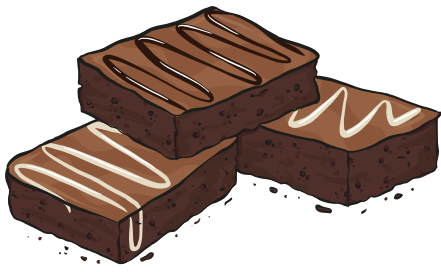
1). Орехи и печенье измельчаем в блендере или любым удобным способом.

2). Слои выкладываем в любом порядке.

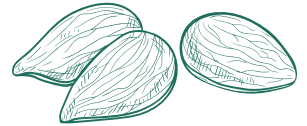
И, конечно, классика вкуса, йогурт + ягоды.

Ягоды моем, добавляем к йогурту, можно перемешать или оставить слоем.





Миндальные батончики в темном шоколаде

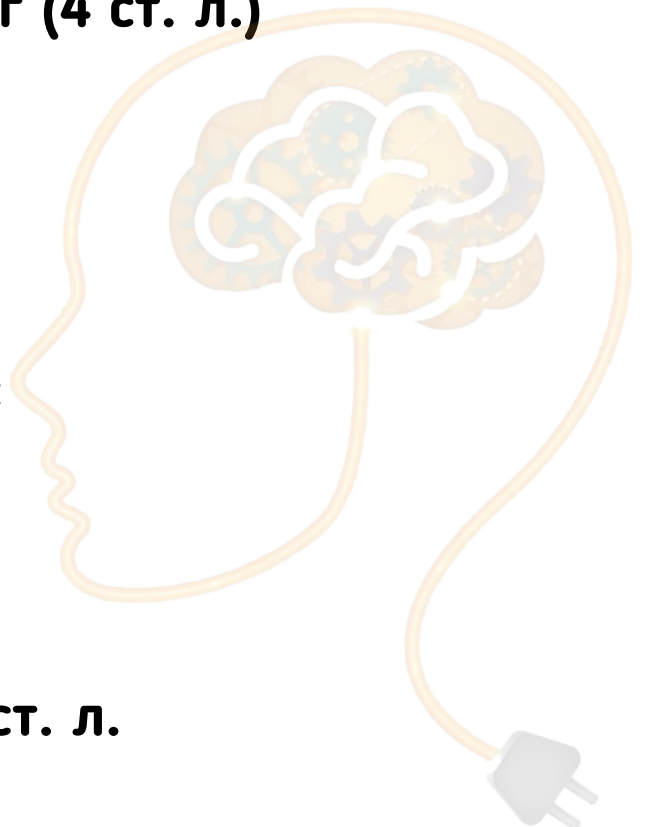


Ингредиенты:

- Миндальная мука – 180 г
- Кокосовая стружка – 100 г
- Кокосовое молоко комнатной температуры – 220 г
- Какао масло растопленное – 50 г
- Сироп топинамбура – 50 г (4 ст. л.)

**Шоколад для глазури
если делаем шоколад сами:**

- Какао масло – 30 г
- Какао тёртое – 50 г
- Сироп топинамбура – 2 ст. л.



1). В глубокую посуду отправляем все ингредиенты – муку, стружку, молоко, масло, сироп. Хорошо перемешиваем.

Формируем батончики.

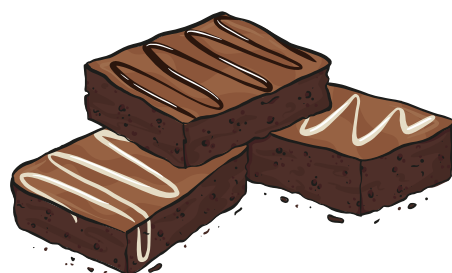
Укладываем батончики на поверхность (например, разделочная доска) застеленную пергаментной бумагой и отправляем в морозилку на 30 мин.

2). Пока батончики охлаждаются, готовим шоколадную глазурь.

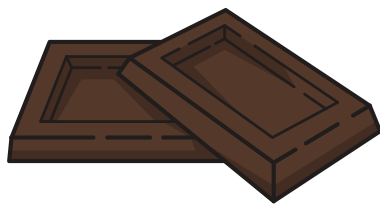
В ковшик или кастрюлю, желательно с невысокими бортами, кладём какао масло и какао тёртое, растапливаем на водяной бане или маленьком огне. Когда ингредиенты полностью растворились, добавляем сироп, перемешиваем, убираем с плиты.

3). Достаем батончики и погружаем в тёплый шоколад с помощью двух вилок. Достаем батончики из шоколада, укладываем рядком на доске, застеленной пергаментной бумагой, и отправляем в холодильник на 1 час.

Хранить в холодильнике.



Тёмный шоколад



Ингредиенты:

- **Какао масло - 60 г**
- **Какао тёртое - 100 г**
- **Подсластитель (эритритол или стевия) - 50 г**

1). Делаем водяную баню. Для этого берём две емкости, одна для воды, другая, поменьше, для ингредиентов.

Степень кипения воды - от минимальной до средней.

2). Измельчаем какао тёртое и масло и закладываем в ёмкость поменьше.

Плавим, помешивая в течение 4 минут до полного растворения (использовать силиконовую лопатку).

Затем, добавляем подсластитель и продолжаем постоянно перемешивать ещё 8 минут.

3). Перед тем как разливать шоколад по формам, вытереть дно ёмкости, чтобы вода не попала в шоколад или в форму.

Разлить шоколад по формам.

4). Оставить остывать при комнатной температуре 1 час, затем убрать в холодильник на 2 и более часа.

ВАЖНО!

Нельзя допустить, чтобы шоколад кипел или сильно нагрелся! Надо выбрать правильный подсластитель, чтобы растворялся при маленькой температуре!

Иначе будет хрустеть на зубах.





Приятного аппетита!



 nata_integra