

# Зимний сборник полезных и неприлично простых рецептов

## От автора

Ты даже не представляешь, насколько я рада, что сейчас ты читаешь этот текст. Это значит, что уже совсем скоро твой рацион станет полезнее, разнообразнее и вкуснее!

Я люблю вкусно кушать, люблю когда еда выглядит сочно и красиво, забочусь о своём здоровье и ненавижу тратить драгоценное время на готовку. Согласись, неприлично, для хорошей хозяйки?

Если в этих аспектах мы похожи, то абсолютно каждый рецепт из этого сборника станет твоим любимым. Они красивые, полезные, вкусные и неприлично быстрые!

Никто тебе не поверит, что Банановый торт ты «приготовила» лёжа в ванной или за просмотром сериала. И пусть!

Отдохнувшая женщина = счастливая женщина. Теперь понимаешь, почему я так радуюсь? Хочу, чтобы женщины были здоровы и при эточастливы. Вот поэтому я и составила такой необычный сборник рецептов.

Смотри, во всех рецептах я использую следующие меры:

Ст. - стакан 250 мл

Ст.л. - столовая ложка

Ч.л. - чайная ложка

Кстати, нужно рассказать, какие масла я использую в приготовлении всех блюд. Их немного.

*Кокосовое - им я смазываю формы для выпечки или пеку на нем блины.*

*Виноградной косточки - оно у меня для обжарки и запекания, так как выдерживает высокие температуры.*

*Оливковое и другие нерафинированные масла холодного отжима - я добавляю к салатам и холодным закускам.*

Я буду рада, если ты поделишься со мной результатами своих кулинарных экспериментов в Инстаграмме @nutrikatka

С заботой о твоём здоровье,  
понятный нутрициолог - Катя.



# песто

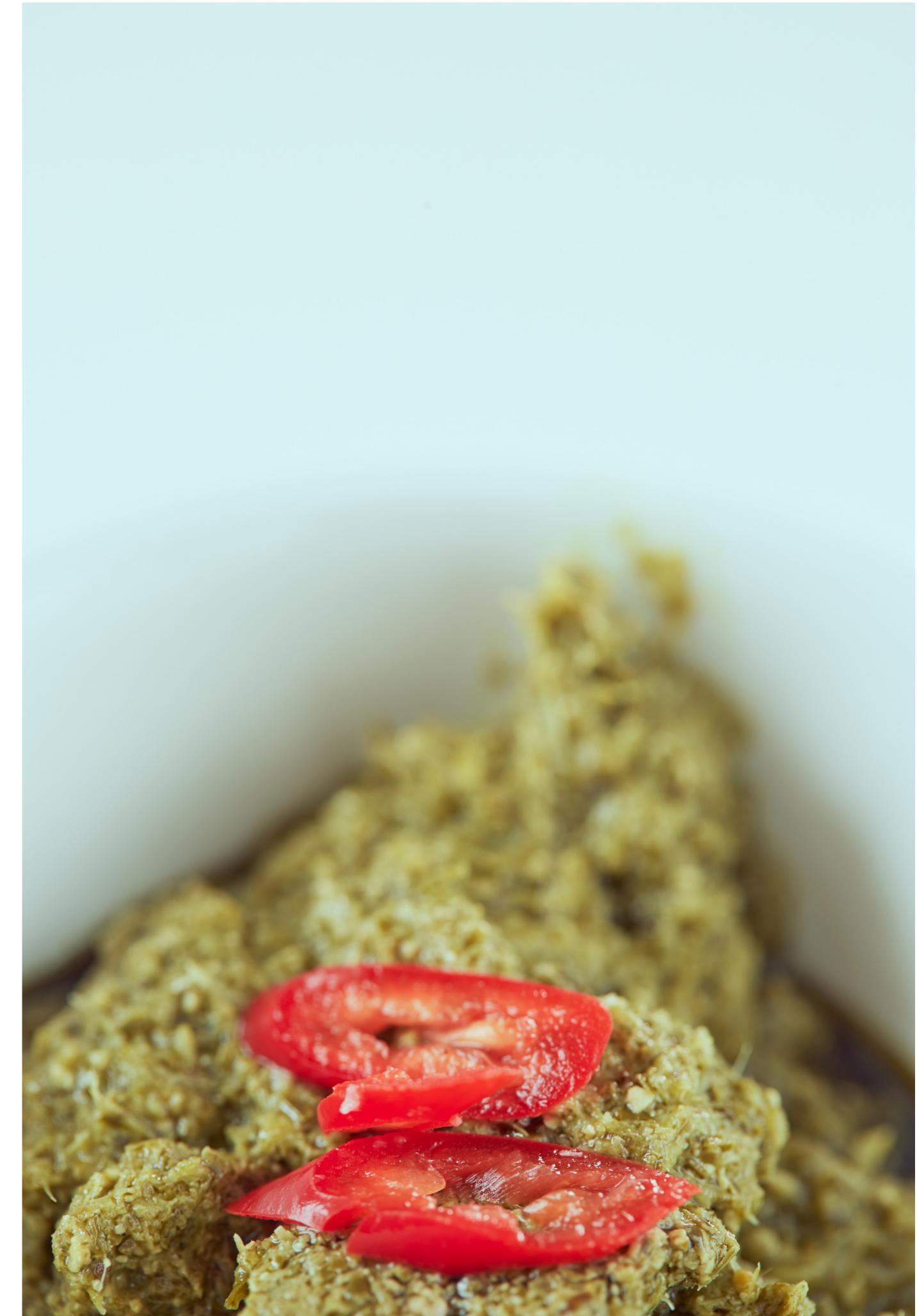
на 4 порции:

- 4 веточки свежего базилика
- 2 зубчика чеснока
- 30 г орехов (кедровых или кешью)
- 2 ст.л. ароматного растительного масла
- сок половинки лимона
- соль и перец

**КБЖУ: 140 / 2 / 13 / 4**

Орехи замочить на 6 часов.  
Слить воду и дать немного обсохнуть.  
В блендер сложить все ингредиенты.  
Размолоть до состояния пасты.  
Добавить больше растительного  
масла, если консистенция будет  
слишком густой.

**!** Хранить в холодильнике до 12 дней.



# Домашний томатный соус

на 4 порции:

- |      |                   |
|------|-------------------|
| 2    | помидора          |
| 400г | протертых томатов |
| 1    | луковица          |
| 2    | палочки сельдерея |
|      | веточка тимьяна   |
|      | соль              |
|      | перец             |
| 2    | зубчика чеснока   |

Приготовить ингредиенты. Лук и чеснок нарезать на мелкие кубики, палочки сельдерея порезать поперек на небольшие кусочки, помидоры на средние по размеру кубики.

На масле виноградной косточки обжарить лук, чеснок и сельдерей, добавить листики тимьяна, помидоры. Посолить, накрыть крышкой и тушить 10-15 минут.



Хранить в холодильнике до 7 дней.

КБЖУ: 72 / 4 / 1 / 12



# **Салат с моцареллой и песто**

*на 4 порции*

- 8 помидорок Черри
- 1 шарик сыра моцарелла
- листья салата
- 1 ст.л. домашнего песто
- 1 ч.л. оливкового масла
- соль и перец

Сначал разложить листья салата на тарелке. Моцареллу порвать руками на небольшие кусочки и выложить сверху. Посолить, поперчить и полить оливковым маслом. Отдельно в тарелке смешать песто и порезанные напополам помидорки. Добавить их к салату с сыром.

**КБЖУ: 238 / 9 / 2 / 46**



# **Овощная томатная паста с сельдереем**

*на 4 порции*

250 г цельнозерновых макарон

6 ст.л. томатного соуса (стр. 2)

1 палочка свежего сельдерея

8 помидорок черри

2 веточки свежей петрушки

Пасту отвариваем в подсоленной воде. Не перевариваем, готовим согласно инструкции на упаковке.

Сольём воду, добавим к пасте соус, мелко порезанный сельдерей и пополам разрезанные помидорки. После измельченную петрушку и все перемешаем.

**Примечание:** к пасте можно добавить запечённые куриные грудки в качестве источника белка.

**КБЖУ: 238 / 9 / 2 / 46**



# **Полезный Оливье (новогодний рецепт)**

*на 4 порции*

- 2 картошки
- 1 морковь
- 1 куриная грудка
- 100 г замороженного горошка
- 2 яйца
- 1/2 свежего огурца
- 2 солёных огурчика

Отварить или запечь картошку, морковь и куриную грудку. Отварить яйца. Замороженный горошек залить кипятком на 30 секунд.

Порезать все ингредиенты небольшими кубиками. Добавить укроп. Посолить и поперчить салат. Заправить сметаной. Можно добавить немного горчицы (по желанию).

**КБЖУ: 231 / 20 / 7 / 23**



# **Запечённые овощи с тофу**

*на 4 порции*

- 1 крупный батат
- 1/2 качана брокколи
- 1/2 качана цветной капусты
- 1 сладкий желтый перец
- 200г сыра тофу
- 4 крупные моркови (разноцветной)
- 2 веточки петрушки
- 1 зубчик чеснока
- 3ст.л. масла виноградной косточки

Подготавливаем овощи. Моем, чистим морковь и чеснок. Капусту делим на соцветия, овощи нарезаем на крупные кусочки. Складываем все в глубокую миску, добавляем масло, соль, раздавленный чеснок, петрушку и все хорошо перемешиваем.

Выкладываем на бумагу для выпечки овощи и рядом кубики тофу. Посолим тофу и ставим в духовку на 170 градусов на 15-25 минут.

**Примечание:** спустя 10 минут в духовке нужно достать противень и ещё раз хорошо перемешать овощи.

**КБЖУ: 201 / 10 / 9 / 23**



# **ПП - пицца из кабачка**

*Для основы:*

- 1      цуккини или маленький кабачок
- 1      яйцо
- 3/4 ст. гречневой муки
- соль

*Для начинки:*

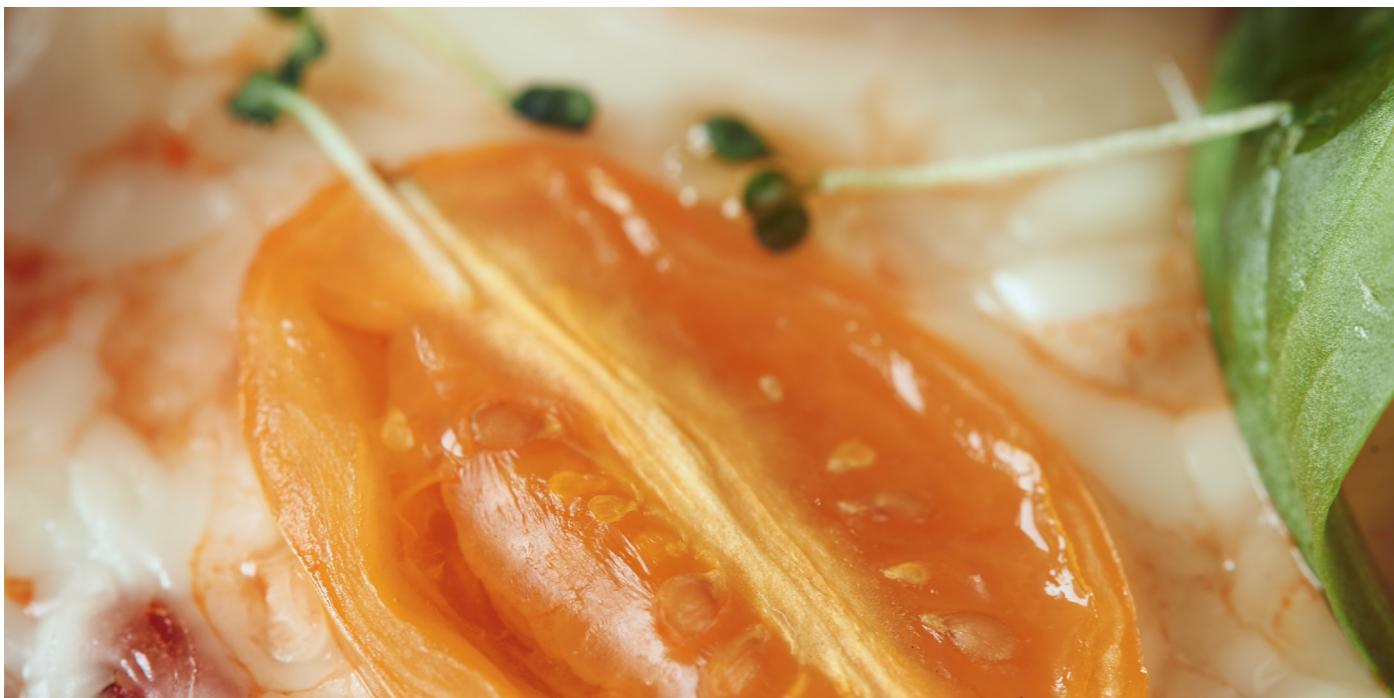
- 5 ст.л. томатного соуса
- 200 г сыра
- 6 помидорок черри
- свежий шпинат или руккола

Цукини натереть на крупной тёрке, добавить яйцо, посолить и перемешать. Добавить муку, все смешать. Выложить в виде круга или овала толщиной 1 см на бумагу для выпечки, смазанную растительным маслом. Запекать 15 минут при температуре 170 градусов.

После выложить на основу соус, посыпать сыром, выложить помидорки. Запекать ещё 10 минут.

Перед подачей украсить листьями шпината или рукколы.

**КБЖУ: 373 / 23 / 17 / 31**



# Осенний овощной боул с киноа

на 4 порции

- 1 крупный батат
- 1/2 качана брокколи
- 1 сладкий желтый перец
- 2 куриных яйца
- 100 г свежего шпината
- 100 г проростков маша
- 200 г сыра тофу
- 2 стакана крупы киноа
- 2 ст л тыквенных семечек

**Отварить киноа:** залить водой в соотношении 1 к 2, добавить соль, варить под крышкой, пока крупа не станет мягкой около 10 минут.

Батат, тофу и перец запечь в духовке (см. рецепт запеченных овощей с тофу).

Отварить и почистить яйца.

Шпинат протушить на сковородке с каплей масла виноградной косточки и щепоткой соли.

Брокколи покрошить на соцветия и залить кипятком. Накрыть крышкой и оставить на 7-10 минут.

**Собираем боул.**

На дно глубокой тарелки выкладываем киноа, а по бокам все составляющие: батат, тофу, шпинат, 1/2 яйца на порцию, перец, брокколи, проростки. Посыпаем сверху тыквенными семечками.

**КБЖУ: 391 / 24 / 12 / 50**



# **Хрустящие ПП - нагетсы с салатом Coleslaw**

*на 4 порции*

- 600 г куриных грудок
- 1 яйцо
- 4 ст.л. панировочных сухарей
- 1/4 качана белокочанной капусты
- 2 крупные морковки
- 2 ст.л. сметаны
- соль и перец

Нарезаем грудки поперёк на кусочки толщиной 1,5-2 см. В одну миску разбиваем яйцо, в другую - насыпаем сухари. Кусочки курицы поочередно обмакиваем в яйцо, потом в сухари. Выкладываем на бумагу для выпечки и запекаем в духовке при температуре 160 градусов 25-35 минут.

Шинкуем капусту, трём морковь на крупной тёрке. Солим, заправляем сметаной, перемешиваем.

*Примечание: к наггетсам можно подать домашний томатный соус.*

**КБЖУ: 396 / 27 / 19 / 30**



# Осеннее гречotto с грибами

*на 4 порции*

- 2 ст гречки
- 400 г шампиньонов
- 100 мл сливок
- 1 луковица
- 1 ч.л. масла виноградной косточки

Отварить гречку: залить крупу холодной водой в пропорции 1 к 3, посолить, поставить на средний огонь. Варить, помешивая до размягчения крупы.

Обжарить мелко покрошенную луковицу на масле виноградной косточки. Добавить нарезанные шампиньоны, посолить, перемешать и оставить под крышкой на 10 минут.

После отправить гречку к грибам и луку, перемешать. Добавить сливки, выключить огонь, накрыть крышкой и оставить на 5 минут.

При подаче можно украсить зеленью.

**КБЖУ: 241 / 6 / 5 / 10**



# Согревающий тыквенный суп с имбирем и чили

на 4 порции

- 1/2 тыквы (сорт Хоккайдо)
- 1 качан цветной капусты
- 1 л овощного бульона
- 4 кусочка цельнозернового хлеба
- 1/2 целого мускатного ореха
- 2ст.л. тыквенных семечек
- 2ч.л. тертого имбиря

Разрезать тыкву пополам и очистить от семечек. От кожиры чистить не обязательно.

Половину тыквы разрезать на полоски или кубики, выложить на бумагу для выпечки, посолить, сверху натереть мускатный орех на мелкой тёрке. Полить маслом виноградной косточки и запекать при температуре 170 градусов 20 минут до мягкости.

Капусту отварить в овощном бульоне, недолго, 7-10 минут. Добавить к бульону запечённую тыкву. Блендировать все до состояния крем - супа. При необходимости, добавить ещё воды или бульона. Добавить имбирь.

При подаче украшаем тыквенными семечками, микрозеленью и чили.

**Примечание:** вы можете использовать тыкву любого сорта, который нравится вам по вкусу. Хоккайдо - десертный, сладкий сорт.

**КБЖУ: 240 / 10 / 3 / 48**



# **Котлетки из нута с витаминным салатом**

*на 4 порции*

Для котлеток:

- 1 ст      сухого нута
- 1          зубчик чеснока
- 1          куриное яйцо
- 1          веточка петрушки
- 1          веточка укропа
- 3 ст л    гороховой муки
- 4 ст л    сметаны
- соль и перец

Для салата:

- 100 г     салатных листьев
- 6         редисок
- 1         огурец
- 1         сладкий перец
- 1 ст л   тыквенных семечек
- 1 ч л    льняных семечек
- 2 ст л   оливкового масла

Нут замочить на ночь. Поменять воду и варить на слабом огне в подсоленной воде 2 часа.

Слить воду и остудить. Блендировать нут до состояния пасты. Добавить к нуту чеснок, петрушку, соль и перец. Хорошо перемешать и добавить муку.

Котлетки выпекать на сковороде, смазанной маслом вишнеградной косточки на среднем огне под крышкой. Подавать с салатом и соусом.

Соус: смешать сметану, порубленный укроп, посолить и поперчить.

**КБЖУ: 312 / 16 / 15 / 29**



# **Курочка песто с пюре из батата и морковью**

*на 4 порции*

- 4           куриных бедра
- 4 ст.л.   соуса песто
- 2           крупных батата
- 2           средних морковки
- 2 ст.л.   масла виноградной косточки

Бёдра замариновать в соусе песто на время от 2 до 24 часов. Обжарить с двух сторон на сильном огне в течение 5-7 минут. Отправить запекаться в духовку на 40 минут при температуре 180 градусов.

Батат почистить (по желанию), нарезать кружочками или крупными квадратиками, добавить соль, перец, масло виноградной косточки, перемешать.

Морковь почистить, нарезать вдоль полосками, добавить к батату.

И также в духовку на 20 минут к курочке.

Достать грудки, нарезать и выложить на пюре вместе с морковью.

Достать овощи из духовки.

Морковь отложить, а батат блендировать до состояния пюре.

Выложить пюре на тарелку, сверху печёную морковь, рядом куриное бедро. Украсить зеленью.

**КБЖУ: 378 / 22 / 24 / 22**



# **Печёные куриные грудки со шпинатом, пюре из зелёного горошка и цветной капусты**

*на 4 порции*

- 800 г куриных грудок
- 1/2 лимона
- 1 ч л приправы для мяса или курицы  
(у меня это чёрный перец, красная паприка, сушёный тимьян и базилик, соль)
- 1 зубчик чеснока
- 1 кочан цветной капусты
- 200 гр замороженного зелёного горошка
- 100 г свежего шпината
- 2 шт моркови
- 2 ст.л. масла виноградной косточки
- 1 ст.л. оливкового масла

Грудки замариновать в смеси из масла виноградной косточки, приправы для курицы, лимонном соке и давленном чесноке. На время от 2 до 24 часов.

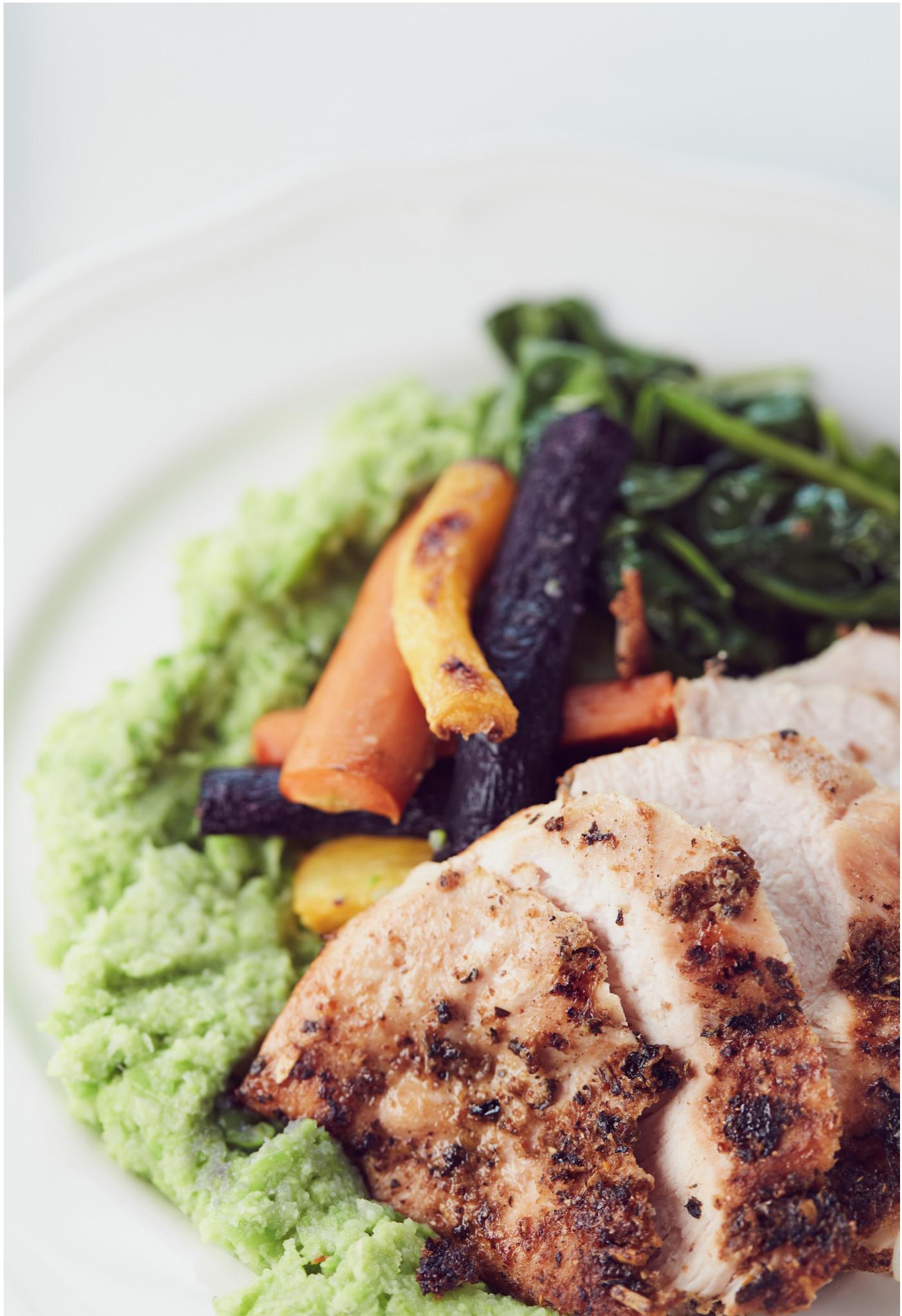
Обжарить грудки с двух сторон на сильном огне и поставить в духовку вместе с морковью, порезанной на крупные кусочки. Запекать 20 минут при температуре 180 градусов.

Отварить цветную капусту в подсоленной воде. Слить воду. Горошек обдать кипятком и добавить к капусте. Посолить и блендировать до состояния пюре. Добавить оливковое масло, перемешать и выложить на тарелку.

Шпинат обжарить на среднем огне с каплей масла виноградной косточки и щепоткой соли. Выложить рядом с пюре.

Достать грудки, нарезать и выложить на пюре вместе с морковью.

**КБЖУ: 408 / 30 / 24 / 15**



# **Пикантные куриные сердечки в сливочном соусе с киноа**

*на 4 порции*

- 2 ст. киноа
- 400г куриных сердечек
- 1 луковица
- 150 мл сливок
- 1/4 перца чили
- соль и перец

Отварить киноа: залить водой в соотношении 1 к 2, добавить соль, варить под крышкой, пока крупа не станет мягкой около 10 минут.

На масле виноградной косточки обжарить лук, накрошенный на кубики. Добавить сердечки. Обжарить со всех сторон. Посолить, добавить перец чили, нарезанный на тонкие ломтики. Добавить сливки. Тушить под крышкой 20 минут на слабом огне.

**КБЖУ: 298 / 23 / 13 / 32**



# Творожная запеканка с домашними цукатами и ягодным соусом

на 4 порции

Для запеканки:

- 250 г мягкого творога
- 2 ст.л. изюма
- 8 шт кураги
- 1 яйцо
- 2 ст.л. овсяной муки
- 1 ст.л. гороховой муки
- 1 ст.л. рисовой муки
- 1 ст.л. замороженных ягод

Для соуса

- 100 гр замороженной малины
- 1 ст.л. финикового сиропа

Нарезать курагу по размеру изюма. Смешать все ингредиенты для теста. Оно должно быть плотным, потому как при запекании ягоды ещё отдадут дополнительную влагу. Форму диаметром 30 см смазываем кокосовым маслом. Запекаем 25-30 минут при температуре 170 градусов.

Приготовим соус. На среднем огне проварим малину и финиковый сироп. Достаточно 7-10 минут, пока не выпарится лишняя вода и смесь не приобретёт консистенцию соуса.

Подавать запеканку с малиновым соусом и сметаной (по желанию).

**Примечание:** для запеканки вы можете использовать любую другую муку или даже манку. Главное, проследите за консистенцией теста - оно не должно быть жидким.

**КБЖУ: 272 / 18 / 7 / 32**



# **Блинчики с куркумой и грушевым конфи**

*на 4 порции*

*Для теста:*

- 1 яйцо
- 400 мл овсяного молока
- 1/2 ч.л. куркумы
- 1/2 ч.л. корицы
- 4 ст.л. гороховой муки

*Для конфи:*

- 1/2 яблока
- 1/2 груши
- 1 ст.л. финикового сиропа

Яблоко и грушу порезать мелкими кубиками, обжарить на сухой сковороде, добавить финиковый сироп. Протушить на слабом огне под крышкой 10-15 минут.

Приготовить тесто для блинчиков. Смешать ингредиенты для теста до консистенции «без комочков». Выпекать блинчики на кокосовом масле на среднем огне.

Подать с грушевым конфи и йогуртом (по желанию).

**КБЖУ: 183 / 8 / 5 / 16**



# Банановый ПП - торт

На 4 порции

- 3 банана
- 350 г детского яблочного пюре
- 2 яйца
- 1/2 стакана овсяной муки
- 1/2 стакана рисовой муки
- 1 чл корицы
- 1 чл разрыхлителя
  
- 250 г мягкого творога
- 3 стл арахисовой пасты или урбеча
- 1 хурма

Размять 2 банана вилкой, добавить пюре и яйца. Хорошо перемешать.

Добавить муку, корицу, разрыхлитель.

Выложить массу в форму смазанную кокосовым маслом и выпекать 30 минут при температуре 170 градусов.

Вытащить пирог и дать немного остить.

Разрезать на 4 треугольника (если форма круглая) и на 4 прямоугольника (если прямоугольная). Каждый треугольник разделить вдоль (сделать из 1 толстого коржа 3-4 тоненьких.)

Собрать торт. Треугольник коржа, слой творога, немного арахисовой пасты, нарезанный полосками банан, опять слой коржа и так далее. Сверху выложить хурму и посыпать орешками.

**КБЖУ: 564 / 26 / 19 / 73**



# **Шоколадный мусс из авокадо с ягодами и орешками**

*на 4 порции*

Для котлеток:

2 авокадо

2 банана

1 ст л какао порошка

2 ст л кокосовой стружки

50 г миндаля

100 г свежих ягод голубики

Почистить авокадо и бананы, перебить в блендере в однородную массу, добавить какао и ещё немного взбить.

В стеклянные мисочки или бокалы выкладываем слоями — шоколадный мусс, орехи, ягоды, кокосовая стружка, и снова шоколадный мусс. Сверху украшаем ягодами, орехами и стружкой.

**КБЖУ: 272 / 6 / 15 / 30**

