

Программа здорового питания

Начинайте день, выпивая 2-2,5 дл воды с лимонным соком за 30 минут до употребления коктейля Нутрибласт на завтрак

ЗАВТРАК:

Коктейль Нутрибласт

ОБЕД:

Полезные салаты

УЖИН:

1 уровень

Белки и овощи

2 уровень

Суп или тушеное блюдо

3 уровень

коктейль Нутрибласт

Блюда и коктейли

Пример приготовления коктейля Нутрибласт на завтрак

(каждое утро выпивайте один коктейль Нутрибласт)

- 2-5 дл листовой зелени
- 1 дл фруктов (до 2 дл, если используются ягоды или другие фрукты с низким содержанием сахара)
- 2 дл овощей
- 3,5 дл жидкости без сахара (неподслащенное миндальное молоко, кокосовое молоко, кокосовая вода, фильтрованная вода, заваренный и охлажденный чай)
- По желанию: до 3 ст.л. орехов и/или семечек
- По желанию: до 2 ст.л. стимуляторов в виде порошка на ваш выбор (сухой белок, порошок из сырых какао-бобов)
- По желанию: 1 порция полезных жиров (1/4 авокадо, 1 ст.л. кокосового масла, 1 ст.л. орехового масла)

Примеры полезного обеда

(Ежедневно выбирать один вариант. Каждый день можно выбирать разные варианты.)

- 1) Белки и овощи: чечевица, киноа, рыба и экологически чистое куриное мясо, выращенное без применения антибиотиков, овощи, не содержащие крахмал
- 2) Злаки, не содержащие глютен, и овощи
- 3) Сытный салат (состоит из листовой зелени, белка, овощей, полезных жиров)

Примеры ужина

(в зависимости от заданной интенсивности выбирать один уровень и придерживаться его в течение всех 5 дней)

- 1 уровень: Veggie and Protein
- 2 уровень: Soup (consisting of protein, veggies and may include a gluten-free grain)
- 3 уровень: NutriBlast

Перекусы *(только по необходимости)*

- Пригоршня орехов
- Овощи, хумус или гуакамоле (2-3 ст.л.)

- Ломтики яблок
- Маленький стакан коктейля Нутрибласт
- Фрукт (2 дл ягод, яблоко или груша среднего размера)
- Кусочки капусты огородной

Рецепты коктейлей Нутрибласт

Очищающий коктейль

- 2 дл молодой огородной капусты
- ¼ дл свеклы
- 4 ломтика огурцов
- ½ банана
- ¼ " свежего имбиря
- 1 ст.л. конопляных семян
- 1 ч.л. добавки "SuperFood SuperGreens"
- 1 ½ стакана кокосовой воды

Поместить все ингредиенты в высокую чашу прибора Нутрибуллет и измельчать в течение 30-60 секунд.

Коктейль, содержащий полезные жиры

- 4-5 дл молодого шпината
- 1 иранский огурец
- 1-2 листочка базилика
- 1 ст.л. конопляных семян
- 1 ст. л. семян подсолнечника
- 2 ч.л. семян чиа
- 1 ст.л. кокосового масла
- ¼ авокадо
- ½ замороженного банана среднего размера
- Замороженная клубника среднего размера, 3 шт.
- 2/3 дл замороженного ананаса
- По желанию: ½ ст.л. сока алоэ
- 3 дл кокосовой воды

Поместить все ингредиенты в высокую чашу прибора Нутрибуллет и измельчать в течение 30-60 секунд.

Коктейль из полезной зелени

- 4-5 дл шпината
- 1 черешок сельдерея
- 1 дл петрушки
- 1 иранский огурец
- 1 маленькое яблоко (без сердцевины и семян)
- Сок ½ лимона
- 1 ст.л. конопляных семян
- ½ дл кокосовой воды
- ¼ дл воды

Поместить все ингредиенты в высокую чашу прибора Нутрибуллет и измельчать в течение 30-60 секунд.

Коктейль из орехов, семечек и зелени

- 2 дл молодого шпината
- 1 дл соцветий брокколи
- 1 дл замороженной черники
- ½ банана

- 1 ст.л. миндального масла
- 1 ст.л. семян тыквы
- 2 ч.л. конопляных семян
- 2 ч.л. семян чиа
- 2 ч.л. кокосового масла холодного отжима “VitaCoco”
- ¼ дл неподслащенного миндального молока (или неподслащенного кокосового молока)
- 2 дл воды

Поместить все ингредиенты в высокую чашу прибора Нутрибуллет и измельчать в течение 30-60 секунд.

“Зимний воин”

- 2 дл шпината
- ¼ авокадо (вместо авокадо можно использовать ¼ дл сырых орехов кешью или миндаля)
- ½ зеленого яблока
- ½ банана
- 1 дл отварного сладкого картофеля
- Щепотка корицы (по вкусу)
- 1 ст.л. конопляных семян
- Рекомендуется: 1 порция протеинового стимулятора (или другого протеинового порошка (ваниль) растительного происхождения)
- 3 дл неподслащенного миндального молока

Поместить все ингредиенты в высокую чашу прибора Нутрибуллет и измельчать в течение 30-60 секунд.

“Тропический коктейль”

- 2 дл молодой огородной капусты
- 1 дл замороженного ананаса
- ½ банана
- ½ дл ломтиков огурца
- 2 ст. л. ядер миндаля
- 1 ч. л. кокосового масла
- 1 ст. л. семян чиа
- Щепотка корицы
- 3 дл воды

Поместить все ингредиенты в высокую чашу прибора Нутрибуллет и измельчать в течение 30-60 секунд.

“Коктейль для борьбы с воспалением”

- 2 дл листовой свеклы (или шпината, если листовой свеклы нет)
- 1 дл замороженного ананаса
- 1 дл замороженной вишни (без косточек)
- 2 ст.л. измельченных грецких орехов
- ¼” свежей куркумы или ¼ ч. л. куркумы в порошке
- Рекомендуется: 1 порция протеинового стимулятора (или другого протеинового порошка (ваниль) растительного происхождения)
- По желанию: 2 ч. л. порошка из сырых какао-бобов
- 2 дл кокосовой воды
- 1 дл воды

Поместить все ингредиенты в высокую чашу прибора Нутрибуллет и измельчать в течение 30-60 секунд.

“Орехово-ягодный коктейль”

- 4-5 дл шпината
- 1 дл замороженной черники

- 1 дл клубники
- ½ дл сырых орехов кешью
- 2 ст. л. овсяных хлопьев
- 1 ст. л. семян льна
- 3 дл неподслащенного миндального молока

Поместить все ингредиенты в высокую чашу прибора Нутрибуллет и измельчать в течение 30-60 секунд.

“ВЗ: Ягодно-свекольный коктейль”

- 4-5 дл шпината
- 1 дл черники
- 2 дл клубники
- 1 ст. л. семян чиа
- ½ дл миндаля
- ½ дл свеклы
- 2 дл кокосовой воды
- 1 дл воды

Поместить все ингредиенты в высокую чашу прибора Нутрибуллет и измельчать в течение 30-60 секунд.

Рецепты полезных салатов - Количество порций: 2

Салат из круп

- 2 дл вареной крупы киноа * (по желанию можно заменить коричневым рисом)
- 1 пучок листовой капусты, нарезать
- 2 дл вареного нута (если используется консервированный нут, слить жидкость и тщательно промыть нут)
- 1 крупная сладкая картофелина, нарезать кубиками и обжарить
- 2 дл соцветий цветной капусты, нарезать
- ½ дл кедровых орешков

Заправка (объем получается большим, однако заправку можно хранить в холодильнике до 2 недель)

- 2 дл оливкового масла холодного отжима
- ½ дл красного винного уксуса
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. морской соли
- ¼ ч. л. черного перца
- 1 зубок чеснока, измельчить

Приготовление

Разогреть духовку до 200°C. Выстелить противень пергаментом.

Сварить киноа (или рис), соблюдая инструкции на упаковке.

Вымыть, почистить и нарезать сладкий картофель на кусочки (на один укус). Взбрызнуть кусочки картофеля капелькой оливкового масла и посыпать щепоткой соли, выложить картофель на противень, выстеленный пергаментом. Запекать в духовке в течение 15 минут или до тех пор, когда картофель станет достаточно мягким и его можно будет проткнуть вилкой.

Вымыть и высушить листовую капусту. Отделить листья от черенка, нарезать и выложить в миску.

Измельчить ингредиенты для заправки в маленькой чаше прибора Нутрибуллет или взбить в миске.

Полить листья капусты ¼ частью заправки и натереть ею листья. Оставшуюся часть заправки можно хранить в закрытой банке в холодильнике до 2 недель.

Равномерно распределить ингредиенты по 2 двум мискам. На дно миски выстелить слой листовой капусты, затем сверху добавить вареную крупу киноа, кубики жареного сладкого картофеля, цветную капусту и кедровые орешки. По желанию можно дополнительно взбрызнуть заправкой. Приятного аппетита!

* Если используются крупы, рекомендуется варить сразу большое количество крупы и использовать ее в для приготовления различных блюд. __

Салат из черной фасоли и киноа по-мехикальски

- Количество порций: 2

- 2 дл вареной крупы киноа *
 - 2 ч. л. кокосового масла холодного отжима
 - 1 дл красного лука, нарезать кубиками
 - 2 дл вареной черной фасоли (если используется консервированная черная фасоль, слить воду и тщательно промыть фасоль)
 - 1 ч. л. молотого красного перца
 - ¼ ч. л. тмина
 - ¼ ч. л. соли
 - 10 дл рукколы (вместо рукколы можно использовать смесь зелени или молодой шпинат)
 - ½ авокадо, нарезать кубиками
 - 1 дл свежеприготовленного соуса пико-де-гальо
- Сварить киноа, соблюдая инструкции на упаковке.

В кастрюле среднего размера разогреть кокосовое масло. Добавить лук и готовить в течение 5 минут до тех пор, пока лук не станет прозрачным. Добавить вареную фасоль, вареную крупу киноа и специи. Перемешать. Выложить в миску (на 1 порцию) 5 дл рукколы. Выложить на зелень половину смеси из фасоли и киноа. Сверху выложить кубики авокадо и полить соусом пико-де-гальо.

* Если используются крупы, рекомендуется варить сразу большое количество крупы и использовать ее в для приготовления различных блюд.

Средиземноморский салат с хумусом

- Количество порций: 2

Салат

- 9 дл различной зелени
- 1 дл сердцевин артишоков (если используются консервированные артишоки, слить жидкость и тщательно промыть артишоки)
- 2 дл белой фасоли, слить жидкость и промыть водой
- 1 огурец, нарезать ломтиками
- 2 очень зрелых помидора, нарезать кубиками
- 2 дл оливок сорта «Каламата», без косточек
- ½ дл кедровых орешков
- ½ авокадо, нарезать кубиками
- 4 ст. л. заранее приготовленного обычного хумуса
- По желанию: 1 приготовленный на гриле гриб портобелло ИЛИ 100 унций экологически чистой куриной грудки, выращенной без применения антибиотиков

Приготовление

Разделить ингредиенты на 2 миски. Выложить слоями зелень, огурец, помидор, артишоки, фасоль оливки, кедровые орешки и авокадо. По желанию выложить сверху приготовленную на гриле или запеченную куриную грудку или гриб портобелло. Добавить сверху по 2 ст. л. хумуса.

Сытный салат из обжаренной тыквы и свеклы с прованской заправкой

- Количество порций: 2

Салат

- 1 мускатная тыква
- 2 свеклы, приготовить на пару и нарезать кубиками (если используется сырая свекла, по желанию ее можно обжарить с тыквой)
- 5 дл шпината
- 5 дл рукколы (при отсутствии рукколы ее можно заменить смесью зелени или шпината)

- 1 дл порезанного брусочками миндаля
- 100 г экологически чистой куриной грудки, выращенной без применения антибиотиков

Заправка

- 2 для бальзамического уксуса
- 1 дл оливкового масла холодного отжима
- 1 ст. л. измельченного чеснока
- 1 ч. л. сухого базилика
- 1 ч. л. сухого орегано

Приготовление

Для приготовления заправки измельчить в маленькой чаше прибора Нутрибуллет все ингредиенты. Также можно смешать все

ингредиенты в миске и взбить их венчиком. Оставшуюся часть заправки можно хранить в закрытой стеклянной банке в холодильнике до 2 недель.

Разогреть духовку до 210°C. Выстелить противень пергаментом. Разрезать тыкву пополам и удалить семена. Запекать (мякотью вниз) в течение 35-45 минут или до тех пор, пока тыква не станет мягкой. Снять кожуру (соблюдать осторожность, кожура очень горячая, поэтому следует подождать, пока тыква остынет!). Нарезать тыкву на кубики (на один укус).

Разделить ингредиенты на две миски. Выложить слоями листовую зелень, свеклу, тыкву и источник белка (на ваш выбор). Посыпать сверху брусочками миндаля и взбрызнуть 1 ст. л. Заправки

Салат из золотистой фасоли, брюссельской капусты и семян граната с заправкой “Медовая горчица”

(Примечание: перед приготовлением салата необходимо заранее замачивать в воде некоторые ингредиенты) - Количество порций: 2

Салат

- 2 дл вареной золотистой фасоли (вместо фасоли можно использовать коричневую или зеленую чечевицу)
- 9 дл листьев брюссельской капусты (бланшировать)
- Щепотка соли
- 1 дл измельченных грецких орехов
- Семечки 2-х гранатов (примерно 2 дл семечек)

Заправка

- ½ дл дижонской горчицы
- 2 ст. л. свежего меда
- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 2 ч. л. оливкового масла холодного отжима
- Щепотка соли

Приготовление

Перед приготовлением замочить золотистую фасоль в воде на 4-8 часов. По истечении указанного времени слить воду.

Довести до кипения 7 дл воды. Всыпать в воду золотистую фасоль, убавить огонь и варить в течение 45-60 минут до тех пор, пока фасоль не станет очень мягкой.

Тем временем подготовить брюссельскую капусту, срезав кончики и удалив «сердцевину». Оторвать листья. Для бланшировки поместить все листья брюссельской капусты в кастрюлю с кипящей водой на 45 секунд. Слить воду, затем промыть листья холодной водой. Обсушить листья капусты. Влить в маленькую чашу прибора Нутрибуллет все ингредиенты для заправки и перемешать в импульсном режиме. Также можно взбить ингредиенты в миске венчиком. Оставшуюся часть заправки можно хранить в закрытой стеклянной банке в холодильнике до 2 недель.

Разделить ингредиенты на 2 большие салатные миски – бланшированная

капуста, вареная золотистая фасоль и семечки граната. Полить столовой ложкой заправки «Медовая горчица». Перемешать. Приятного аппетита.

Рецепты белковых и овощных блюд

Запеченная семга с розмарином, обжаренными в масле зеленью и грибами - Количество порций: 1

Белок:

- 170 грамм филе семги
- 1 мелко нарезанный зубок чеснока
- 1 ст. л. нарезанных веточек розмарина
- Щепотка морской соли
- Щепотка черного перца

Приготовление

- Разогреть духовку до 210°C.
- Измельчить чеснок и розмарин.
- Выстелить противень пергаментом.
- Выложить в противень филе семги (кожицей вниз) и посыпать травами и специями.
- Запекать в духовке в течение 10-15 минут.
- Выложить готовую рыбу на зелень и грибы

Приготовление:

- 1 ст. л. кокосового масла холодного отжима
- 1 контейнер смеси грибов, шампиньонов или портобелло
- 1 зубок чеснока, измельчить
- 1 пучок листовой свеклы или капусты листовой, нарезать большими кусками
- Щепотка морской соли

Приготовление

- Почистить грибы, промыть и обсушить листовую зелень.
- Растопить в сотейнике кокосовое масло.
- Добавить измельченный чеснок и грибы
- Обжарить грибы до тех пор, пока они не станут мягкими.
- Добавить вымытую листовую свеклу или листовую капусту.
- Обжарить до тех пор, пока зелень не привянет.
- Добавить по вкусу соль.

Стир-фрай из брокколи и темпе - Количество порций: 2

Стир-фрай

- Упаковка темпе весом 230 г, нарезать кубиками (на один укус)
- 1 головка брокколи, разделить на маленькие соцветия (или 4-5 дл соцветий брокколи)
- 1 маленькая головка краснокочанной капусты, нарезать тонкими ломтиками
- 4 большие моркови, нарезать соломкой
- 1 красный болгарский перец, нарезать соломкой
- 2 дл грибов шиитакэ
- 2 зубка чеснока, измельчить
- 1 ст. л. кунжутных семян
- 2 ч. л. свежего имбиря, нарезать (по желанию)

- Черный перец по вкусу

Соус

- 2 ст. л. соевого соуса Bragg's
- ½ дл овощного бульона (или воды)
- 1 ст. л. кунжутного масла

Приготовление

В маленькой миске смешать соевый соус, овощной бульон и кунжутное масло. Подготовить и измельчить все овощи и кубики темпе – отставить в сторону. В большом воке или сотейнике обжарить чеснок в небольшом количестве соуса до золотисто-коричневого цвета. Добавить темпе, оставшуюся часть соуса, морковь, брокколи и болгарский перец. Готовить в течение 5-7 минут. Добавить грибы, капусту и имбирь, готовить до тех пор, пока ингредиенты не станут мягкими, примерно в течение 3-5 минут. Посыпать кунжутными семечками и черным перцем, перемешать.

Подавать к столу в теплом виде.

Шашлычки из запеченного палтуса (или семги) и овощей

- Количество порций: 2 (1 порция = 2 шампура)

Необходимо: замочить деревянные шампуры в воде на 5 минут.

- 350 грамм филе палтуса (или экологически чистой семги), нарезать на 12 кусочков
- 1 цуккини, нарезать кусочками (на один укус)
- 1 желтая тыква, нарезать кусочками (на один укус)
- 1 зеленый болгарский перец, нарезать кусочками (на один укус)
- 1 красная луковица, нарезать кусочками (на один укус)
- 20 помидор черри
- 12 маленьких грибов портобелло
- Оливковое масло (для смазывания)
- ½ ч. л. сухого базилика
- ½ ч. л. сухого орегано
- ¼ ч. л. черного перца
- ¼ ч. л. морской соли

Приготовление

Разогреть духовку до 210°C. Выстелить противень пергаментом. Равномерно распределяя и чередуя ингредиенты, насадить на 4 шампура все ингредиенты. Уложить шампуры на противень. Смешать сухие специи. Натереть рыбу и овощи оливковым маслом, посыпать каждый шампур смесью специй. Запекать в духовке примерно 8-10 минут или до тех пор, когда рыбу можно разделить вилкой на пластинки, а овощи станут мягкими.

Конвертики из листьев салата, наполненные смесью из киноа и черной фасоли

- Количество порций: 2 (2 «конвертика» = 1 порция)

- 2 дл вареной красной или белой киноа
- 1 банка (400 грамм) черной фасоли
- 2 ст. л. свежей кинзы
- 1 ст. л. сока лайма
- 2 ст. л. конопляных семян
- ¼ ч. л. морской соли
- Перец по вкусу
- ½ стакана соуса пико де гальо
- 1 авокадо, нарезать кубиками или ломтиками
- 4 больших листа Бостонского латука

Приготовление

Приготовить киноа согласно инструкциям на упаковке. Добавить сок лайма, кинзу, конопляные семена, соль и перец. Вымыть и обсушить листья салата. Разделить смесь из киноа и фасоли на 4 равные части и смазать листья салата. Сверху смазать соусом пико-де-гальо и выложить кусочки авокадо. Завернуть листья салата «конвертиком». Приятного аппетита!

Котлетки из нута и овощей на листовой зелени

Количество: Примерно 3-4 котлетки на 1 порцию

- 2 дл вареного нута (если используется консервированный нут, слить жидкость и тщательно промыть нут)
- 1 дл овсяных хлопьев, не содержащих глютен
- 1 морковь (или примерно 5 маленьких морковок), натереть на крупной терке
- 1 ч. л. кокосового масла холодного отжима, растопить
- 1 ч. л. порошка карри
- ¼ ч. л. тмина
- 1 ч. л. паприки
- Щепотка морской соли
- Щепотка свежемолотого черного перца
- 2 ст. л. ложки очищенных тыквенных семечек
- 1 ст. л. конопляных семян
- 14-18 дл листовой зелени на выбор (салат Ромэн, молодая капуста, шпинат и т.д.)

- По желанию: заправка на выбор

(можно использовать заправку, оставшуюся после приготовления салатов)

Приготовление

Разогреть духовку до 190°C. Выстелить противень пергаментом. Наполнить высокую чашу прибора Нутрибуллет овсяной крупой, тертой морковью и специями. Измельчить в импульсном режиме. Не измельчать слишком мелко. Добавить 1 дл нута и растопленного кокосового масла. Продолжать измельчать в импульсном режиме до тех пор, пока нут не приобретет однородную консистенцию. В случае необходимости прекратить процесс измельчения и соскоблить ингредиенты со стенок чаши. С помощью ложки выложить смесь в большую миску, добавить оставшуюся часть нута. Размягчить вилкой таким образом, чтобы остались маленькие кусочки. Добавить тыквенные семечки и конопляные семена. Разделить (руками) смесь на 3-4 части и вылепить из них котлетки. Выложить котлетки на противень, выстеленный пергаментом, и запекать в духовке в течение 40-45 минут до золотисто-коричневого цвета и появления хрустящей корочки, в ходе запекания перевернуть котлетки 1 раз. Выложить на тарелку 2-5 дл листовой зелени, сверху добавить котлетку из нута. При желании полить заправкой.

Рецепты супов и тушеных блюд

Рецепты супов и тушеных блюд - Количество порций: 2

- 1 ст. л. нарезанного лука шалот
- 2,5 см свежего имбиря, нарезать
- 4 дл нарезанной моркови
- 4 дл нарезанной цветной капусты
- 1 вареная сладкая картофелина среднего размера, нарезать кубиками
- 4 дл овощного бульона
- 2 ч. л. лимонного сока
- ½ ч. л. молотой куркумы
- 1/8 ч. л. кайенского перца
- ½ ч. л. морской соли
- По желанию: 2/3 дл карамелизованного лука

Приготовление

Подогреть в большой кастрюле все ингредиенты и измельчить погружным блендером.

Яркий суп - Количество порций: 2

- 1 яблоко, удалить сердцевину и семена
- 6 стеблей сельдерея
- 7 дл шпината
- 1 дл грецких орехов
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- ½ ч. л. морской соли
- 1 ст. л. лимонного сока
- 4 дл несоленого овощного бульона
- Черный перец по вкусу

Приготовление

Измельчить все ингредиенты с помощью прибора Нутрибуллет (необходимо разделить ингредиенты на две части), затем подогреть в кастрюле на плите или в микроволновке.

Суп из чеснока и запеченной мускатной тыквы

- Количество порций: 4

- 1,3 кг мускатной тыквы, примерно 1 ½ тыквы среднего размера, снять кожуру и нарезать кубиками размером 1 дюйм
- 2 ст. л. оливкового масла
- 3 зубка чеснока, измельчить
- 3 ст. л. свежей петрушки
- 10 листочков свежего шалфея, промыть, обсушить и измельчить
- 1 ч. л. соли
- 3,5 дл овощного бульона

Приготовление

Разогреть духовку до 200°C. В пакете-струне или большой миске смешать оливковое масло, чеснок, петрушку, шалфей и соль. Добавить кубики мускатной тыквы и перемешать. Выложить на противень и запекать в течение 50-55 минут до тех пор, пока при прокалывании вилкой тыква не станет мягкой. Извлечь противень из духовки. В большой кастрюле смешать приготовленную тыкву с бульоном, подогреть и измельчить ингредиенты погружным блендером.

Рагу из овощей и чечевицы - Количество порций: 4

- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 зубка чеснока, измельчить
- ½ белой луковицы, нарезать кубиками
- 3 моркови, нарезать кусочками
- 2 черешка сельдерея, нарезать кусочками
- 2,5 дл сухой коричневой чечевицы
- 1 банка (400 г) помидор кубиками (попробуйте помидоры, запеченные на огне)
- 4,5 дл овощного бульона
- 1 головка капусты, удалить сердцевину и порвать листья на куски большого размера
- ½ ч. л. тмина
- 1/8 ч. л. кайенского перца
- ¼ ч. л. соли
- Черный перец по вкусу

Приготовление

В большой кастрюле подогреть оливковое масло и обжарить на среднем огне лук и чеснок до прозрачного цвета. Добавить морковь и сельдерей, обжаривать примерно 5 минут. Добавить в кастрюлю чечевицу и специи. В конце добавить овощной бульон и консервированных помидор, включая сок. Перемешать. Довести до кипения, затем убавить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и тушить примерно 30 минут до готовности чечевицы и овощей. Добавить капусту, перемешивать до тех пор, пока капуста не привянет.

Рагу из марокканского нута - Количество порций: 2

- 1 ст. л. кокосового масла холодного отжима VitaCoco
- 1 желтая луковица среднего размера, нарезать кубиками
- 1 зубок чеснока, измельчить
- 1 ч. л. порошка карри
- 1 ч. л. тмина
- ½ ч. л. паприки
- ½ ч. л. имбиря (свежего натертого или молотого)
- ¼ ч. л. куркумы
- 1/8 ч. л. корицы
- 3,5 дл соцветий цветной капусты
- 1 банка нута (400 г), слить воду и тщательно промыть водой
- 1 дл измельченных помидор (можно использовать консервированные)
- 1 дл овощного бульона
- ½ дл свежей кинзы, нарезать
- 1 ст. л. лимонного сока
- * По желанию подать к столу с ¼-1/2 стакана вареного коричневого риса или киноа

Приготовление

В большой кастрюле подогреть масло на среднем огне. Добавить лук и чеснок, обжаривать в течение 2-3 минут. Добавить специи и перемешать. Обжаривать до тех пор, пока лук не станет мягким. Добавить в кастрюлю цветную капусту и, часто помешивая, перемешать ее со специями. Добавить нут, помидоры и бульон. Довести до кипения, убавить огонь и тушить 10-15 минут до тех пор, пока цветная капуста не станет мягкой при прокалывании вилкой. Выключить огонь и добавить лимонный сок.

Подавать в мисках, посыпать свежей нарезанной кинзой.