

## Мой блок рецептов от 4 апреля

### Мой завтрак красоты – овсянка



Я не буду на сей раз вам еще раз рассказывать, как я ее готовлю. Уже ни раз писала в прошлых постах. Вы уже и так явно запомнили мою последовательность:

- 1- довести кашу только до кипения и выключить
- 2- добавить соль, разложить по тарелкам и дать немного остыть
- 3- затем добавляем чайную ложку меда и перемешиваем
- 4- затем 1-2 хорошие горсти клетчатки (у меня каша «Здоровяк») и перемешиваем
- 5- Сверху любые ягоды, сухофрукты, орехи и т.д.

По поводу 4 пункта – решила для вас сфотографировать то количество клетчатки (моего “здоровяка”), сколько я кладу ежедневно в кашу.



То есть всегда получается примерно около 3 столовых ложек.  
Получается сытно и очень полезно.

По поводу 5 пункта - лично я люблю сочетание сладковатой каши с кислой ягодой, поэтому выбираю часто бруснику, облепиху, черную смородину.

## **Обед**

### **Мексиканский суп-пюре**

Вот этот суп действительно просто шедевр. Всем настоятельно советую его приготовить! Понравится всем!

Что использовала? (на 4 хороших порции)

1. Чечевица зеленая (можно красную или желтую) – половина стакана
2. Кукурузная крупа – треть стакана
3. Смесь овощная мексиканская – 400 г
4. Специи- куркума, карри, базилик





Сначала нужно высыпать чечевицу и кукурузную крупу в кастрюлю и залить водой примерно 1:3. Затем поставить мин на 20-25 варить на медленном огне, иногда помешивая.

После этого я брала замороженную мексиканскую смесь (прикладываю фото ниже). Половину этой смеси я добавила в суп и еще варила на медленном огне мин 7-10.



Затем блендером превратить в пюре, разбавляя водой до нужной консистенции. После этого я уже высыпала вторую половину смеси



овошей и еще на огне подержала мин 5. Потом соль и все перечисленные специи. При подаче я посыпала замороженной петрушкой.

Говорю откровенно – это что-то безумно вкусное!

### **Второе блюдо – вегетарианские котлеты с гречей**

Ну да, теперь эти котлеты – моя любовь на всю весеннюю перезагрузку. Готовила я их строго по рецепту, который указан на упаковке.



Да, можно и самим приготовить вегетарианские котлеты, но у кого нет на это времени – отличное решение.

Кстати, я их тоже заказываю с интернет-магазина – там же, где и печенье.

Если захотите, обязательно попробуйте. Достойное решение для вегетарианцев и тех, кто соблюдает пост.

Котлеты такие хорошо сочетаются с томатными соусами. Просто ум отъешь!

На гарнир у меня была греча на пару (готовила я ее в пароварке в течение 40 мин).

## Вариант ужина - вегетарианский плов без единой капли масла

Да, и такое бывает! Плов без мяса и масла, но все равно плов. Знаете, в чем самый главный секрет? В специях!

Используйте такие специи:

- Зира
- Барбарис
- Имбирь
- Сухая петрушка

И они дадут тот самый аромат и вкус плова.

Что я использовала, кроме специй?

1. Половина стакана риса басмати (он мне больше всего нравится)
2. Целая банка красной фасоли



Как лучше приготовить диетически?

Рис я готовила в пароварке. Посолила и поставила на 35 мин. Он полностью сам приготовился.

Когда на таймере пароварки оставалось 5 мин, я выложила фасоль в сковородку, предварительно слив с фасоли воду. Масла я не добавляла!

Немного ее подогрела и затем добавила туда специи. Затем в фасоль перекладываем готовый рис и хорошо перемешиваем. Выключаем плиту и оставляем настояться мин 5.

При подаче я посыпала замороженной петрушкой! Очень вкусный вариант!