

Завтрак – ячневая каша с персиками

Первый раз за 2 недели решила изменить овсянке. Она мне никогда не надоедает, но вдруг вчера захотелось другой каши.



В итоге я сварила на завтрак ячневую. На стакан крупы я беру 2 стакана воды, чтобы каша могла развариться и не стала слишком густой.

Варю я ее по тому же принципу, что и овсянку – на среднем огне, до кипения. Потом сразу же выключаю, добавляю соль и даю немного остыть.

Потом добавляю чайную ложку меда и сверху порезала 3 половинки консервированного персика.

Вкус – просто ум отъешь!

Обед – необычный

Необычность обеда заключалась у меня в приготовлении новой для меня крупы – киноа. Честно сказать, она действительно необычная. Готовится она примерно мин 10, на медленном огне и прикрытой крышкой.

Когда она готова, то чем-то напоминает маленькие икринки. На вкус – слегка необычный. Надо ее чем-то заправлять, иначе как-то немного горьковато. Хотя я ее и промывала сначала, и замачивала.

Но если к ней добавить какой-нибудь соус, то вполне неплохо.



На обед:

Красная фасоль (консервированная) – растительный белок

Вегетарианские котлеты – чечевичные на этот раз

Киноа

Фасоль я вообще никак не готовила. Просто выложила сразу в тарелку из банки.

Котлеты готовила строго по инструкции (это как раз те, покупные с сайта).

Ну и киноа – залила водой 1:2 и поставила на средний огонь. Как только вода закипела, убавляю огонь и под крышкой еще 10 мин. В конце добавить соль.

Да! И еще же у меня был очень нежный и невероятно вкусный суп-пюре из красной чечевицы.



В приготовлении все просто – на стакан чечевицы 2,5 стакана воды и на огонь. Варить примерно около 20 мин на медленном огне. Потом блендером превратить в пюре и добавить специи – красный сладкий перец, куркума, сухой укроп.

Вот из красной чечевицы мне больше всего понравился суп-пюре! Безумно нежный и вкусный.

Ужин – сплошной белок

Да, выкладываю фото ужина. Это был день тренажерного зала, поэтому вечером нужно было откуда-то получить белок и сытость.

Всем советую попробовать жаренный тофу!!

Для меня это было открытием. Я его чаще всего ем в сыром виде, нарезаю соломкой. А в этот раз решила мелко нарезать и поджарить мин 5 со всех сторон.

На вкус он получился как жаренное мясо или тунец! Seriously! Мне так понравилось, что я пожалела, что приготовила одну пачку на двоих. Было мало!

И еще в тофу на гарнир я сделала гречку в пароварке. Получился отменный ужин.



Если заметили на фото, то тофу у меня непростой. Когда я его полностью приготовила, то потом заправила его айваром. Я для себя открыла данный овощной соус недавно, поэтому спешу с вами поделиться им. Мне он очень понравился.

В составе такого овощного соуса – сладкий болгарский перец, баклажаны и томаты. Вот с тофу или с вегетарианскими котлетами он идеально сочетается. Я теперь закупила сразу 5 банок.

Кстати, он есть и в Метро, и в Ашане.

Прикладываю фото самого айвара и его состава





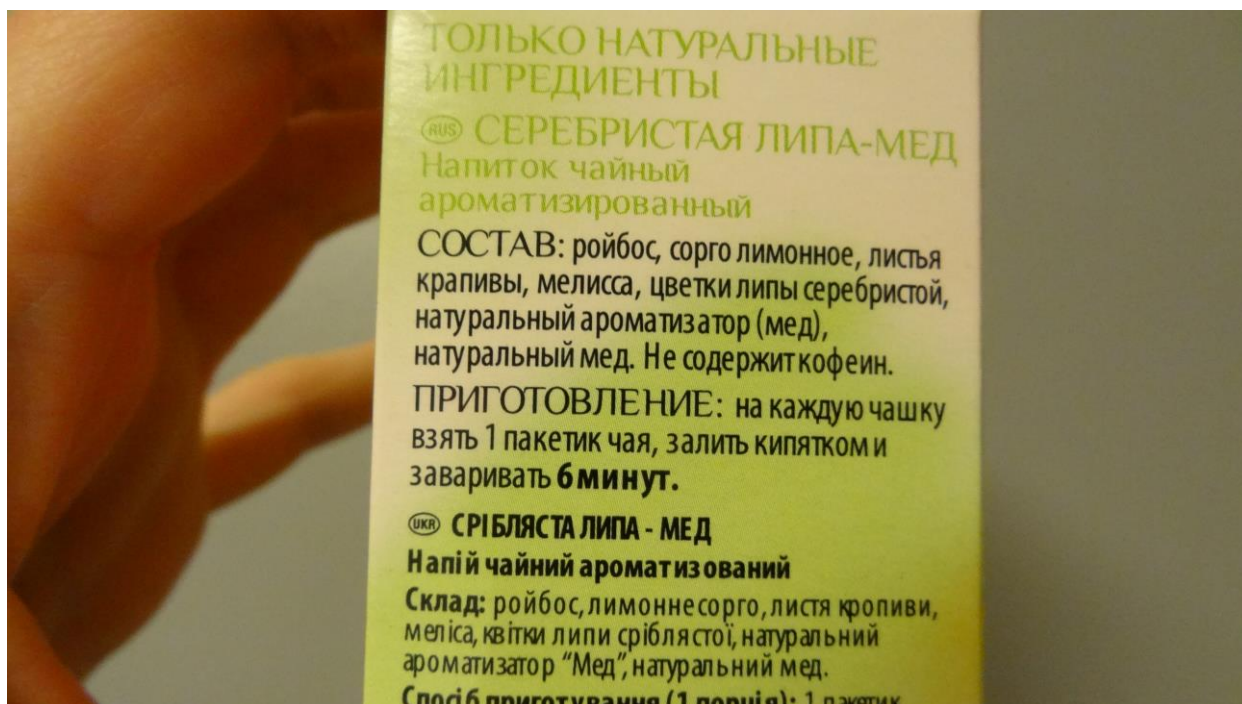
Попробуйте это сочетание! Вам понравится!

Кстати, о напитках

Помните, в прошлой онлайн-встрече я рассказывала вам, что я не пью зеленый или черный чай, а предпочитаю травяные чаи.

Так вот, вчера я открыла для себя безумно вкусный травяной чай!





Он такой ароматный! Вкус такой богатый и приятный! Советую вам его тоже взять. Очень классный!

Друзья, почему я не вижу ваших рецептов? Мне отправили пока только 7 человек. Для них, конечно, хорошо. У них больше вероятность получить от меня бесплатной мой любой курс на выбор в подарок. А вы как? Давайте включаемся активно!

Мне же тоже интересно посмотреть, что вы готовите!