

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ, ВКУСНЫЕ ИСТОРИИ

ОВОЩНЫЕ
БЛЮДА
#ЗИМА



Оксана Мицкевич

Овощные блюда

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48027399

SelfPub; 2019

Аннотация

Книга, которую вы держите в руках, ничуть не похожа на другие авторские кулинарные издания. Будьте уверены, что, открыв первую страницу, вы просто не сможете оторваться! Приобретая её как кулинарную книгу, начинаешь читать как художественную. Но при этом возникает огромное желание готовить, творить и создавать вместе с автором очень вкусные и необычайно полезные блюда. Благодаря весёлым рассказам и юмористическим иллюстрациям книга читается «на одном дыхании». Итак, открывайте новую главу и ... никогда не откладывайте на завтра то, что можно съесть уже сегодня!

Содержание

Овощные оладьи

5

Конец ознакомительного фрагмента.

10

– КАК ТЫ ПОХУДЕЛА!! ЧТО ЗА ДИЕТА?

– ОЧЕНЬ ПРОСТО: МОРКОВЬ, СВЁКЛА, КАРТОШКА,
КАБАЧКИ.

– ВАРИТЬ ИЛИ ЖАРИТЬ?

– ПОЛОТЬ...

Овощные оладьи (просто заМУРчательные!)



Можно брать любые овощи в любой пропорции:

300 г капусты

200 г моркови

200 г картофеля (тыквы)

130–150 г воды

150 г муки (лучше брать муку из зелёной гречки)

1 ч. л. соли

1/2 ч. л. соды (погасить)

Специи (помолоть в кофемолке)

1 ч. л. тмина

1/2 ч. л. корицы

1 ч. л. жареного кориандра

1/3 ч. л. молотого чёрного перца

1/2 ч. л. куркумы

1/4 ч. л. Асафетиды (можно заменить чесноком)

Сегодня на педсовете ко мне подсела коллега:

– Оксан, я слышала, что ты вегетарианка, скажи, что ты ешь?

От неожиданного вопроса мои глаза округлились, и я удивлённо посмотрела на неё.

– Ну, понимаешь, сейчас пост начинается, надо как-то от мяса отказаться, – попыталась разъяснить она. – Я могу приготовить макароны, картошку, а что ещё – ума не приложу!

Похоже, после такой исповеди мои глаза стали ещё больше... Я порой просто в шоке от того, как люди «страдают» во время поста, ведь сегодня можно найти в магазинах всё, что угодно, а в интернете – любые рецепты из этого «всё, что угодно»!

Помню, мы как-то с девчонками сидели на очищающей программе Лиссы Муссы, где 40 дней можно было есть ТОЛЬКО КАШИ, да и то не все. Даже воду нельзя было пить. Хочешь пить – вот тебе жидкая кашка, хочешь есть – густая.

И всё без соли, без маслица.

Для нас это было что-то вроде игры. Мы обменивались многочисленными (!) рецептами всяких блинчиков, биточков, запеканок и даже печенюшек из круп. И всё это казалось **ТАКИМ ВКУСНЫМ!**

Самое интересное, что организм действительно здорово очищался, массово проходило множество болячек, все стали лучше выглядеть.

Но суть даже не в этом. Вот тогда я поняла, **КАКОЕ РАЗНООБРАЗИЕ БЛЮД** можно делать даже из самых простых ингредиентов, которые на пальцах перечесать можно!!! А когда согласно этой программе допускалось раз в три дня добавлять новый (ура!) продукт (морковку или лучок, например), тогда вообще пир начинался!



Забавно смотреть, как порой люди постятся в таком пищевом разнообразии, при этом они уверены, что совершают действие сродни подвигу! Вот бы перед этим им предложить посидеть 40 дней... на крупе и воде. Тогда бы они поняли, что уже в раю!

Вся эта череда мыслей пронеслась в одно мгновение в голове, и я, улыбаясь, посмотрела на сотрудницу. Ну что ж, надо спасать «рабу божью».

Обычно я стараюсь подобрать рацион, не слишком ломая сложившиеся стереотипы о питании, плавно заменяя привычные блюда полезными составляющими.

Вот и на этот раз предложила приготовить овощные оладьи – и постно, и аппетитно, и сытно.

У нас их умопомрачительно делает моя подруга Алёнушка! Все просто «мурчат» от удовольствия, когда она ими угощает. Поэтому они и получили название «ЗаМУРчательные оладьи».

Готовить их совсем несложно. Главное – заблаговременно купить смесь специй, которые и придают неповторимый аромат нашему блюду. Я обычно измельчаю всё в десятикратном размере и храню в отдельной баночке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.