

СЕРГЕЙ ЛЕОНОВ

ЗОЖ ИТАТЕЛЬНАЯ КУЛИНАРИЯ



» @LEONOV_CHEF



Сергей Юрьевич Леонов
30Жигательная
кулинария. Anti-age-кухня
Серия «Кулинария. Зеленый путь»

Текст предоставлен правообладателем
30Жигательная кулинария. anti-age-кухня: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-04-099576-9

Аннотация

Золотым ключиком к бодрости и свежести для автора стало разумное питание, с помощью которого он похудел на 30 килограммов, не ущемляя себя в страсти к еде. Эта книга – его энциклопедия антивозрастной кухни, в которую вошли блюда, простые по составу, но с огоньком. Каждый рецепт прошел строгий контроль диетолога Анжелики Дюваль, которая когда-то и стала проводником Сергея Леонова в мир вкусной и полезной еды. Она же дает и профессиональные комментарии о пользе каждого блюда.

Содержание

От автора	9
Основы антивозрастного питания	11
Завтраки и смузи	14
Яйцо пашот с лососем	17
Оладьи из зеленой гречки с авокадо и красной икрой	21
Блинчики	25
Куку сабзи	29
Кокосовая гранола с йогуртом	33
Каша-«ночнушка» из гречки	37
Зеленый смузи	40
Тропический смузи	43
Клубнично-банановый смузи	44
Закуски	46
Молодильный ролл	48
Чипсы из кейла	52
Роллы с хумусом	56
Сэндвичи на хлебе из зеленой гречки	60
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Сергей Леонов

30 Жигательная

кулинария. anti-age-кухня

Золотым ключиком к бодрости и свежести для автора стало разумное питание, с помощью которого он похудел на 30 килограммов, не ущемляя себя в страсти к еде. Эта книга – его энциклопедия антивозрастной кухни, в которую вошли блюда, простые по составу, но с огоньком. Каждый рецепт прошел строгий контроль диетолога Анжелики Дюваль, которая когда-то и стала проводником Сергея Леонова в мир вкусной и полезной еды. Она же дает и профессиональные комментарии о пользе каждого блюда.

© С. Леонов, текст, фото, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019







СЕРГЕЙ ЛЕОНОВ

30 ЖИТЕЛЬНАЯ КУЛИНАРИЯ



ХЛЕБ*СОЛЬ®
Москва 2020



От автора

Поздравляю! Больше не надо мучить бедное зеркало вопросом: «Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?» За него все скажет ваше самочувствие – клянусь авокадо, ваша жизнь станет в 10 раз сочнее и вкуснее с появлением в ней разумного питания.

Разрешите представиться, Сергей Леонов, можно просто Сережа. Вот уже 30 лет я ищу кулинарные приключения на свою голову, а за поварским фартуком прячется не только мужчина в самом расцвете сил, но и 15-летний профессиональный опыт, призовые места на международных конкурсах и орден почетного члена Клуба поваров Испании.

Моя миссия в этом мире – помочь вам поверить в свои силы. Скоро вы сможете не просто приготовить ужин уровня «шеф-повар», открывая новые сочетания вкусов, но и сохранить молодость и бодрость духа, развеяв один из самых популярных мифов: правильное питание – это скучно, пресно и обязательно с сахзамом.

Золотым ключиком к бодрости и свежести для меня стало разумное питание, с помощью которого я похудел на 30 килограммов, не ущемляя себя в страсти к еде. Эта книга – моя энциклопедия антивозрастной кухни, в которую вошли блюда простые по составу, но с огоньком. Каждый рецепт прошел строгий контроль диетолога Анжелики Дюваль, кото-

рая когда-то и стала моим проводником в мир вкусной и полезной еды. Она же дала и профессиональные комментарии о пользе каждого блюда.

Теперь настал ваш черед. Надеюсь, блюда придутся ко двору и вскоре вы, как ученики моего anti-age-/антивозрастного курса, скажете: «Вот это эффектище! Худеем и молодеем».

Основы антивозрастного питания

А вы знали, что эликсир молодости существует?

Вернее, не эликсир, а продукты, которые помогают нам сохранять молодость как можно дольше. Более того, за ними не надо ехать за тридевять земель и тратить миллионы. Все они нам давно знакомы и ждут в любом супермаркете.

Именно от того, как мы питаемся, зависят наша внешность и состояние организма в целом. Из-за плохой экологии, неправильного образа жизни, плохого питания, УФ-лучей и стресса в организме появляются свободные радикалы. Они окисляют наш организм, что неблагоприятным образом отражается на отражении в зеркале, а потом приводит и к заболеваниям.

Многие думают, что если не едят по ночам жареную курицу и торты, то ведут вполне достойный образ жизни. Но литры кофе, отсутствие полноценного обеда и обилие в рационе углеводов добром не кончатся. Чтобы разорвать порочный круг и помочь **организму восстановить правильную и слаженную работу, нужно:**

- **правильно и осознанно питаться;**
- **спать минимум 7–8 часов;**
- **заниматься физкультурой;**
- **любить себя.**

Страшно и невыполнимо? А если я скажу, что разумное

питание, или, как я люблю его называть, anti-age, – это не гречка без соли, кефир и куриная грудка 7 раз в неделю? Это огромный, богатый на вкусы и ароматы мир. Мир, где так много сочетаний, специй и новых продуктов, что мы действительно можем вкусно есть и при этом оставаться молодыми и здоровыми долгие годы.

Достаточно соблюдать следующие принципы:

Свежесть. Щедро добавляйте в рацион свежие овощи, фрукты, ягоды, салатные листья и зелень.



Натуральность. Нет магазинным полуфабрикатам в любом виде! Они, как правило, сомнительного качества и все-

гда содержат сахар. Рыбу, мясо солим сами, соусы, фарши, паштеты делаем сами.

Польза. Уберите из своего рациона всего три вещи: белую пшеничную муку, лактозу и рафинированный сахар. Дайте организму сказать вам спасибо. Поверьте, он оценит и отблагодарит вас потрясающими переменами во внешности буквально через 5 дней.

Простота. Не мудрите. Блюда легко и просто приготовить дома, не устраивая забеги по всем магазинам города в поисках неведомых ингредиентов. Заранее сделав заготовки и соусы, вы потратите минимальное количество времени.

Вкус. Наполняйте блюда ароматом таких специй, как курмин, куркума, мускатный орех и корица, а также ярким вкусом благодаря свежей зелени (мята, орегано, базилик, розмарин). Зачастую получаются совершенно новые впечатления и сочетания, которые не оставят вас равнодушными.

Смех. Хорошее настроение и смех по поводу и без – обязательное условие anti-age-кухни.

И помните, что любое питание должно приносить удовольствие, радость и легкость. Без этого ничего не работает.

Ну что, готовы к путешествию в ароматный мир молодости и здоровья? Тогда перелистывайте страницу – и давайте начнем.

Завтраки и смузи



Признайтесь, вы нет-нет да вздыхаете: ну почему в сутках 24 часа?! Вроде только составили трехъярусную пирамиду из дел на день, а уже спать пора. Опять придется переносить на завтра. И на послезавтра. И так до бесконечности.

Хотите раскрою свой фирменный секрет? Он так же прост, как мой рецепт смузи из зеленой гречки. Все. Успеть. Нельзя. Но нашего внутреннего моторчика вполне хватит на то, что по-настоящему ценно.

Всегда есть вещи, которые на практике оказываются не такими уж важными и совсем не срочными, зато концентрация на них отнимает уйму времени. Так что учитесь расставлять приоритеты. Даже если мне предстоит сварить целую тонну борща, я найду время позвонить любимой маме, не забуду про жену и друзей – вот что точно важно в этой жизни.

А еще у меня всегда найдутся силы на то, чтобы приготовить что-то вкусное и полезное. Потому как уже сто раз доказал и себе, и другим: мы то, что мы едим.

Закусили на завтрак конфетами, эндорфины заскакали, как шарики для пинг-понга, не успели до работы доехать, уже опять хочется есть. Заехали, взяли бургер с картошкой фри – вкуснота. Вечером дозаправились жареной курицей да салатиком с майонезом. Потом на себя в зеркало смотрите, а эндорфины-то с вами разговаривать отказываются. Разве что опять заманите их тортиком или маргариновым печеньем. Так к чему этот пищевой разврат, если он нас только тормозит: то спать охота от переедания, то плакать хочется

от нависших боков.

Другое дело – разумное питание, которое бодрит покруче энергетиков из банок да еще и помогает организму устоять перед очередной эпидемией. Ну а яркие иллюстрации книги говорят сами за себя: я выбираю блюда, которые порадуют не только докторов, но и желудок и глаза. А если не верите, вы сначала приготовьте, скажем, яйцо пашот с лососем на завтрак, а потом говорите, что разумная еда – это пресно и невкусно.

Яйцо пашот с лососем

СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

Один из самых питательных и сбалансированных завтраков! Легкие белки пойдут на восстановление клеток организма и на поддержку работы всех органов. Большое количество полезных жиров поможет работе мозга и усилит чувство сытости.



В Средние века яйцом пашот любила лакомиться французская элита: нежное облако белка, из которого вытекает яркий желток, словно создано для поджаренных тостов и неторопливых завтраков. Но тогда не задумывались о том, какую пользу таит в себе подобный завтрак. Зато в эру инстаграма благодаря врачу Кате Янг яйцо в мешочке стало настоящим Гераклом по узнаваемости.

Секрет популярности (кроме красивых кадров) прост: кушать после него захочется только к обеду, а значит, риск сорваться на конфетки и печеньки на работе от врагов-коллег сводится к нулю.

- Яйцо куриное – **1 шт.**
- Салатные листья – **40 г**
- Хлеб из зеленой гречки – **40 г** ([тут](#))
- Авокадо – **½ шт.**
- Лайм – **½ шт.**
- Оливковое масло – **5 г**
- Соленая красная рыба – **40 г**
- Соль, перец по вкусу

В сковороду налить воду, посолить и довести до кипения. Убавить огонь. Положить в центр сковородки шумовку и в нее быстро разбить яйцо. Дать повариться 30 секунд, за-

тем скинуть яйцо с шумовки. Варить на слабом огне 2 минуты.

Салатные листья заправить оливковым маслом и соком лайма. Хлеб слегка подсушить. Авокадо размять вилкой с соком лайма, солью, перцем и намазать на хлеб. Сверху положить яйцо пашот, сбоку – листья салата и слайсы красной рыбки (можно заменить на селедку, скумбрию или красную икру).

Оладьи из зеленой гречки с авокадо и красной икрой

Помните, с чего начиналось воскресное утро в детстве? Блинчики, оладушки, пончики... Забудьте! Если продолжать пировать в таком темпе, скоро сами будете напоминать пухлые пончики, тяжело дыша и похлопывая себя по бокам. Какой тут заряд бодрости, когда хочется отложить все великие дела.

А можно вспомнить о пользе зеленой гречки и с чистой совестью уплетать оладушки из нее. Я жарю их, когда остается тесто от хлеба и хочется себя побаловать, но все же не слишком часто – жареная пища даже под знаменем зеленой королевы не вписывается в хит-парад полезностей.

И помним, что жарим только на трех маслах: топленом, кокосовом и авокадо. У них самая высокая точка дымления, никаких канцерогенов к нам в организм не попадет.



СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

В нашей жизни стало слишком много жареной пищи. Убрав из рациона только привычку жарить, вы уже значительно улучшите состояние здоровья и нормализуете давление. Данный рецепт – прекрасный способ постепенно перейти на сторону сознательного питания, позаботившись о составе теста и выбрав для жарки масла, которые под действием высоких температур не выделяют канцерогенных веществ.

- Тесто из зеленой гречки – **150 г**
- Масло кокосовое – **10 г**
- Яйцо – **1 шт.**
- Авокадо – **½ шт.**
- Красная икра – **20 г**

- Соль по вкусу
- Лимонный сок по вкусу

Для теста:

- Зеленая гречка – **500 г**
- Сироп топинамбура – **30 г**
- Соль – **12 г**
- Чистая вода – **250 мл** + около **1 л** для набухания гречки

Гречку промыть, залить чистой водой и оставить на 4 часа под крышкой. Затем откинуть гречку на дуршлаг и дать стечь всей жидкости. Добавить 250 мл воды, соль и сироп. Взбить блендером до однородности. Перелить в банку, плотно закрыть крышкой и оставить ферментировать 12–18 часов в темном месте. Как только увидите первые пузырьки и небольшое увеличение теста, значит, тесто, готово.

Оладьи жарить на кокосовом масле. Отдельно поджарить яйцо. При подаче украсить все авокадо, красной икрой и сбрызнуть лимоном.

СОВЕТЫ:

✓ Вместо икры может быть использована любая соленая рыба или форшмак.

✓ Вместо авокадо подойдут свежие огурцы и листья салата.

✓ Перед жаркой в тесто можно добавлять семечки и активированные орехи (для активации

достаточно замочить их на ночь в чистой воде).

Блинчики

СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

Блины уже давно стали для нас неким обычным десертом, не имеющим ничего общего с пользой, а зря! Ведь они были для наших предков и символом памяти, и символом радости!

Все дело в негативном влиянии на работу кишечника белой муки и сахара, который способствует развитию бактерий в организме. Удивительно, но сочетание продуктов в обновленном рецепте сохраняет привычный вкус блинов и обогащает ваш организм необходимыми ингредиентами для его полноценной работы.



Первый закон похудения гласит: не ешь мучное.

Второй закон: не ешь блины.

Большинство людей настолько привыкли, что эти вещи синонимичны, что теперь даже не пытаются дать шанса румяным воскресным блинчикам. Не надо лишать себя удовольствия. Неужели вы не хотите снова пережить те дивные мгновения, когда вас по утрам будил аромат аккуратной стопки блинов только что со

сковороды? Тут ведь главное – с умом и душой подойти к делу.

К еде моя душа всегда нараспашку, поэтому держите рецепт блинчиков из зеленой гречки и шпината. А если боитесь, что домашние разбегутся при словах «блины из шпината и гречки», так оставьте это нашим маленьким секретом.

- Зеленая гречка – **120 г**
- Яйцо – **2 шт.**
- Шпинат с/м – **50 г**
- Растительное молоко – **250 мл**
- Соль – **3 г**
- Кокосовое масло – **20 г**

Гарнир на 1 порцию:

- Сметана – **40 г**
- Икра красная – **30 г**
- Свежий шпинат – **30 г**
- Соус винегрет – **10 г** ([тут](#))
- Водоросли нори по вкусу

Гречку промыть и замочить на 4–5 часов в холодной воде. Затем слить воду и промыть. Шпинат разморозить и дать полностью стечь лишней влаге. Гречку соединить с яйцом, шпинатом, растительным молоком, солью и хорошень-

ко взбить блендером до однородного состояния. Тут придется постараться. Чем однороднее тесто, тем вкуснее блины. И будут легче переворачиваться.

Испечь блины.

Взять два теплых блинчика и уложить на тарелку. Сверху выложить сметану и красную икру. Свежий шпинат заправить соусом винегрет и отправить гарниром к блинчикам. Украсить мелко нарезанными водорослями нори.

Куку сабзи

СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

Куку сабзи из-за обилия зелени является шикарным источником усвояемого кальция, что необходимо для поддержания здоровья костей и зубов. В зелени огромное количество необходимых нам минералов в органической форме. Они поддерживают хорошую работу мышц и регулируют кислотно-щелочной баланс во всем организме, замедляя процессы старения.



Зачем спорить, что появилось раньше: курица или яйцо, когда можно потратить это время с пользой. Для организма, естественно. И безо всяких сомнений впустить в свою жизнь иранскую кухню. Яичниц в мире много, но такая – одна. А все потому, что это не яйца с зеленью, а скорее зелень с яйцами.

Куку сабзи легко нарезать и взять с собой на работу

или в дорогу, причем она одинаково вкусна как в горячем, так и в холодном виде. Она с радостью станет вашим надежным другом в борьбе за здоровое сердце – укрепляет сосуды и капилляры и содержит полезные микроэлементы для правильной работы нервной системы. Если вы равнодушны к какой-то из трав, то смело меняйте на ту, что мила вашему сердцу.

- Петрушка – **30 г**
- Кинза – **30 г**
- Лук зеленый – **10 г**
- Укроп – **30 г**
- Базилик красный – **30 г**
- Эстрагон – **10 г**
- Розмарин – **5 г**
- Тимьян – **5 г**
- Яйцо куриное – **2 шт.**
- Масло гхи – **10 г**
- Соль, перец по вкусу
- Свежие томаты

Всю зелень мелко порубить ножом. Пересыпать в миску, добавить 2 яйца, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

На сковороде растопить масло, влить яично-травяную смесь. Слегка обжарить (около 30 секунд) и отправить в ду-

ховку, разогретую до 180 °С, на 10 минут. Достать готовую яичницу и переложить на тарелку. Добавить свежие томаты.

Кокосовая гранола с йогуртом

СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

Кокос – это природный комплекс множества витаминов и минеральных веществ. Больше всего его влияние направлено на поддержание сосудов и сердца, улучшение качества кожи, волос и ногтей. Добавляя гранолу в привычные блюда, вы сможете получить пользу из природного источника и разнообразите свой рацион.



Встречайте открытие года 2018! Новинка на рынке полезных перекусов стала нагло вытеснять с полок кукурузные хлопья и мюсли, хотя состав у нашей магазинной подруги оставляет желать лучшего. Пришлось мне срочно устраивать спецоперацию по изобретению полезной гранолы, раз уж я решил нести доб-

ро в этот мир.

Ньютону на голову упало яблоко, а мне и кокосы ею разбивать не пришлось, чтобы понять: секретный ингредиент найден!

В итоге получилась вкусная хрустящая гранола безо всякого сахара и его таинственных заменителей. Бонус – сумасшедший аромат и тающая текстура. Правда, придется как следует постараться, чтобы разбить кокос, но ведь дополнительная физическая нагрузка еще никому не помешала. Скорее добывайте волшебную мякоть – и за дело!

Кокосовая гранола:

- Кокос свежий – **1 шт.**
- Кокосовая стружка – **30 г**
- Изюм – **50 г**
- Миндаль – **20 г**
- Корица по вкусу

Кокосовая гранола с йогуртом:

- Кокосовая гранола – **50 г**
- Йогурт кокосовый (можно обычный) – **100 г**
- Свежие ягоды – **30 г**

Замочить на ночь миндаль. Утром очистить кокос, нарезать тонкими слайсами, выложить на пергамент и поставить в разогретую до 120 °С духовку на 40 минут. За 15 минут

до готовности кокоса слить воду с орехов, мелко нарубить и отправить их вместе с изюмом к кокосу в духовку.

Готовую гранолу слегка посыпать корицей и перемешать с кокосовой стружкой. Хранить в закрытой емкости при комнатной температуре.

Кокосовая гранола с йогуртом: в тарелку выложить йогурт, добавить гранолу и украсить ягодами.

Каша-«ночнушка» из гречки

СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

В гречке самое ценное – это железо, которое легко усваивается и помогает защититься от развития анемии в период беременности и кормления грудью. Также она значительно повышает защитные свойства организма, стимулируя природный иммунитет. Зеленая гречка помогает заживлению язвы желудка и снимает воспаление на протяжении всего ЖКТ.



Вас никогда не смущало, сколько всяческих исследований провели британские ученые?

Когда я слышу очередную новость об их открытии, в голове всплывает вопрос: где они там все помещаются, в этой Англии? Она ведь не такая уж и большая.

Если соберусь на родину Шекспира и «фиш энд

чипс», обязательно захвачу пачку родной гречки. Пусть британские ученые наконец поймут, что наша гречка ничем не хуже новомодного киноа. А для верности еще и кашу-«ночнушку» им приготовлю. Тогда сразу Нобелевскую премию за защиту гречки мне присудят.

Хорошо, что вам ничего доказывать не надо – вы и так знаете, что надо доставать гречку и идти готовить завтрак, за который ногти и волосы скажут спасибо.

- Гречка обычная – **100 г**
- Молоко растительное – **500 мл**
- Банан – **1 шт.**
- Груша – **150 г**
- Соль по вкусу
- Свежие ягоды – **20 г**
- Красный апельсин – **40 г**
- Мята по вкусу

Гречку промыть, добавить фрукты, посолить и залить молоком. Оставить в холодильнике под закрытой крышкой на ночь. Утром каша готова. Этого количества хватает на 2–3 порции. Украсить сверху сезонными фруктами, ягодами, листочками мяты.

Зеленый смузи

СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

Прекрасный перекус в виде такого смузи значительно укрепит ваши силы. Семена чиа – источник растительных белков, а фрукты и зелень способствуют регуляции работы всего организма и хорошо восстанавливают его после физической нагрузки или нервного истощения.



Звание главного «смузилье» мне точно не грозит, потому что есть люди, готовые заменить смузи завтрак, обед и мужа. Я же готовлю их в качестве перекуса, ленивого завтрака или когда организм настаивает на разгрузке после пиршеств.

Лет 20 назад идеальным смузи для меня было бы сочетание сникерса, мороженого и банана. На шпинат и смотреть бы не стал, а сейчас улыбка Чеширского кота расплывается от одного осознания, сколько пользы в зеленом стакане, да еще и морщиться не надо. Словом, вкус получается настолько интересный, что его бесполезно описывать. Надо пробовать.

- **Киви – 1 шт.**
- **Шпинат – 1 пучок**
- **Яблоко – 1 шт.**
- **Вода – 100 мл**
- **Семена чиа – 15 г**

Все соединить и взбить блендером.

Тропический смузи

- Пророщенная зеленая гречка – **100 г**
- Ананас свежий – **150 г**
- Манго свежее – **150 г**
- Молоко растительное – **150 мл**

Все ингредиенты взбиваем в блендере до однородного состояния.

Клубнично-банановый смузи

Еще один привет из детства. Возвращайтесь в беззаботную пору или побалуйте детей. Зачем идти в кафе, где будут соблазнять вредные бургеры и картофель фри, которые по чьей-то задумке надо запивать молочно-калорийной бомбой, когда можно достать полюбившуюся зеленую гречку, фрукты, растительное молоко и с чистой совестью поднять бокал за сладкую жизнь.

- Пророщенная зеленая гречка – 100 г
- Банан – 1 шт. (150 г)
- Клубника – 150 г
- Молоко растительное – 150 мл

Все соединить и взбить блендером.

Прорастить зеленую гречку очень просто. Для этого достаточно ее хорошенько промыть и укутать во влажную ткань, убрав в темное место на 24–36 часов. Не забывайте проверять влажность и при необходимости добавлять воды.

СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

Мало кто знает, что клубника – прекрасное растительное дезинфицирующее средство! Поэтому свойства данного смузи отлично подойдут в жаркое

время, так как при высоких температурах бактерии быстро размножаются и могут влиять на работу нашего организма негативно. Делая такой питательный смузи, помимо приятного вкуса и сытости вы получаете поддержку еще и на клеточном уровне, а значит, продлеваете молодость.

Закуски



Главная опасность, которая подстерегает всех, кто только встает на путь разумного питания, – желание что-нибудь пожевать. Бывает как: на завтрак – яичница со шпинатом, на

обед – плов без риса, на ужин – супчик молодильный, а потом – бац! – кино сели смотреть интересное и незаметно для себя пять фантиков без содержимого оставили. Или друзья пришли, делать нечего, надо пиццу заказывать. О том, какие испытания нас ждут в дороге и на работе, и говорить не буду, сами знаете.

Чтобы не подбрасывать масла в огонь, а углеводов – в ваш рацион, собрал для вас мои самые любимые закуски, которые проверены уже не только тысячами наезженных километров, но и всей разношерстной толпой гостей моего дома. Вердикта в виде презрительного «фи!» ни от кого не услышал, чтобы кто-то в уголочке шептался: «Опять Леонов нас голодом морит» – тоже не замечал.

Скоро вы сможете лакомиться даже низкоуглеводной пиццей в лучших традициях anti-age-питания. Прошу на кухню!

Молодильный ролл

СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

Данное блюдо может быть прекрасным перекусом или даже ужином в жаркое время года. Оно легко переваривается, не оставляя чувства тяжести, а его питательная ценность обеспечит организм элементами, необходимыми для сосудов, мышц, мозга и нервов.



«Роллы против морщин!» – как вам такой заголовок? Если с тортиками вечно худеющие еще стараются быть настороже, то заказать килограммчик роллов на ужин – святое дело. Чтобы не лишать вас любимой забавы, я придумал молодильный ролл с киноа: саха-

ра в этой крупе меньше, а белка больше, чем в рисе. Не зря ООН даже объявляла 2013-й годом киноа!

Уложим ее с красной рыбкой и авокадо – чемпионами по полезным жирам, и в итоге получаем вариант для перекуса, который укрепляет сосуды, питает нервную систему, дает строительный материал для новых клеток, а коже – упругость и шелковистость, уменьшая ее сухость. Ну что, устроим свой год киноа?

- Водоросли нори – **1 шт.**
- Гуакамоле – **50 г**
- Киноа отварное – **50 г**
- Форель соленая – **40 г**
- Огурец – **15 г**
- Шпинат – **10 г**
- Лимон – **½ шт.**
- Перец (смесь) – **3 г**

Для гуакамоле:

- Авокадо очищенное – **130 г**
- Сок лайма – **10 г**
- Перец чили свежий – **3 г**
- Чеснок – **3 г (1 зубчик)**
- Томаты – **30 г**
- Кинза – **10 г**
- Масло оливковое – **15 г**

- Соль – 3 г
- Перец молотый – 1 г

Смешать киноа с гуакамоле. Огурцы порезать тонкой соломкой, форель – полосками по 1 см. Выложить на лист нори смесь киноа и гуакамоле, затем огурец, рыбку, щедро сбрызнуть соком лимона и посыпать перцем.

Скатать в ролл, хорошенько прижать и дать ему 30 секунд «отдохнуть». Можно резать на порции.

Гуакомоле: авокадо очистить и нарезать крупными кусками. Добавить томаты конкассе (для этого удалить из плодов семена и нарезать томаты вместе с кожицей мелкими кубиками). Туда же отправить оливковое масло, тертый чеснок, мелко нарубленный перец чили, кинзу, выдавить сок лайма, посолить, поперчить, перемять вилкой до однородного состояния.

Чипсы из кейла

СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

Прекрасная альтернатива привычным чипсам, которая не просто имеет отличный вкус, но и будет крайне полезна в период беременности, ведь кейл – это кладезь витаминов группы В и таких важных минералов, как железо и кальций. Чипсы из кейла – природное противовоспалительное средство и отличное питание для нервной системы.



«Это я не ем, я не козел», – говорил домовенок Кузя в моем любимом в детстве мультике. Чую, из-за этого разбойника я и воротил нос от зелени до поры до времени. Хорошо, что в моей жизни появился диетолог, который затмил авторитет Кузи и убедил в пользе кейла.

Заморская капуста считается одним из самых питательных продуктов и содержит все незаменимые аминокислоты. Выведение токсинов и шлаков, укрепление иммунитета и костей, улучшение зрения, кожи, замедление процесса старения – все это к ней. Знал бы мой любимый домовенок об этом, глядишь, и передумал бы. В доказательство моей верности зелени ловите рецепт из охалочки хрустящего кейла.

- Кейл кудрявый – **300 г**
- Масло кокосовое – **40 г**
- Чеснок – **4 г**
- Водоросли нори – **1 лист**
- Кунжут – **20 г**
- Соль – **2 г**
- Перец – **1 г**

Кейл оборвать со стебля, промыть под проточной водой и полностью просушить на полотенце.

Масло смешать с тертым чесноком, солью, перцем, мелко рубленными водорослями и кунжутом.

Полученным соусом тщательно смазать листья кейла. Прямо втереть его, не оставляя сухих частей, в противном случае кейл высохнет неравномерно и не будет так хорош. Смазанные листья выложить на пергамент и отправить в духовку с температурой 110 °C на 20–30 минут до полного вы-

сыхания. Важно: когда будете закрывать духовку, подложите полотенце, чтоб было небольшое отверстие, через которое будет выходить влага, иначе чипсы не засохнут, а сварятся в собственном пару.

Роллы с хумусом



Говорят, что самые красивые дети рождаются в межэтнических браках. Поехал однажды славный хлопец Егорка отдыхать в Японию, влюбился там без памяти в Кимику, и родились у них два красавца сына. Уехали те в Америку и встретили там своих половинок: одна – из Норвегии, вторая – из Бразилии. Их детей можно сразу на конкурс красоты отправлять.

Вот так и с едой: чем больше смешивается разных культур, тем интереснее получается блюдо. Соедините японские нори с израильским хумусом, поставьте на российский стол, и можете не волноваться, что гости застали врасплох.

- Лист нори – **1 шт.**
- Хумус – **50 г**
- Морковь свежая – **20 г**
- Стебель сельдерея – **15 г**
- Огурец свежий – **15 г**
- Кейл – **10 г**
- Лимон – **½ шт.**

Для хумуса:

- Нут отварной – **700 г**
- Сода – **5 г**
- Бульон от нута – **40 мл**
- Масло оливковое – **160 мл**
- Сок лимона – **40–50 мл**
- Соль по вкусу (на варку нута и сам хумус)
- Кумин – **8 г**
- Смесь перцев – **5 г**
- Тахини – **50 г**
- Чеснок – **2 зубчика**

Тахини:

- Кунжут – **200 г**
- Масло оливковое негорькое – **160 г**

Очень важно соблюсти все пропорции. Тут как в кондитерском деле: шаг влево, шаг вправо – расстрел.

Нут замочить на ночь в холодной воде. Утром слить старую воду, налить новую, добавить соль, щепотку соды и варить минут 40. Готовый нут слить, оставив немного бульона.

Хумус: дальше все просто донельзя. Нужно все соединить и пробить блендером до однородности. Чем дольше работаем блендером или миксером, тем нежнее и воздушнее получится ваш новый друг.

Тахини: кунжут подсушить в духовке до светло-коричневого цвета. Добавить масло и пробить блендером до однородного состояния.

Роллы: на лист нори выложить хумус и равномерно распределить по $\frac{1}{3}$ поверхности. Овощи нарезать тонкой соломкой и равномерно выложить на хумус. Кейл сбрызнуть лимонном, тщательно отжать и отправить к овощам. Теперь плотно скрутить наш ролл и нарезать на 6 частей.

СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

Прекрасный перекус, особенно для тех, кто следит за фигурой! Все жиры из данного блюда легко усваиваются и растрачиваются на поддержание гормонального здоровья. Уникальность бобовой культуры нут

обусловлена наличием в нем аминокислоты триптофан, которая нормализует пищевое поведение, снимая зависимость от сладкого. Помимо этого она регулирует сон.

Сэндвичи на хлебе из зеленой гречки

СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

В сэндвиче всегда главное – это основа, хлеб! Благодаря пользе гречневого хлеба мы можем не бояться метеоризма и несварения да еще и получать неоценимую пользу. Ведь в нем отсутствует клейковина, снижающая полноценную работу кишечника!

А впечатляющий набор полезных веществ способен благотворно влиять на микрофлору и поднимать иммунитет.



До чего же безграничны человеческие способности: это же надо было сделать сказку былью и заставить огромную металлическую птицу полететь! Одно-го не пойму: как так получается, что доставлять тебя за считанные часы на другой конец света научились, а готовить вкусную самолетную еду – нет.

Даже желание отбить поездку, выжав из авиасервиса максимум, не способно заставить меня съесть нечто, расфасованное по пакетикам и контейнерам.

Зато память услужливо подсовывает воспоминания о курице, укутанной в фольгу, и вареных яйцах. Разложить бы все на самолетном столике...

Чтобы не впасть в немилость к экипажу, советую заменить это добро на мои сэндвичи, или «аэробутики», как назвала их одна из учениц моей anti-age-школы. Радости будет как тогда, в детстве, а вреда – сколько лактозы в шафране.

Вариантов бесконечное множество, и в ход могут идти абсолютно любые продукты из нашего полезного холодильника. Тут можно отдельную книгу написать. Сейчас же я хочу накидать вам парочку идей, а дальше вы уже сами сможете сочинять бутербродные шедевры.

ВАРИАНТ 1

- Хлеб из зеленой гречки – **1 кусочек** ([тут](#))
- Сыр из мацони – **10 г** ([тут](#))
- Икра красная – **10 г**
- Чипсы из кейла – **1 г** ([тут](#))

ВАРИАНТ 2

- Хлеб из зеленой гречки – **1 кусочек**
- Авокадо – **10 г**
- Помидоры – **20 г**
- Соус чимичури – **10 г**

Для чимичури:

- Кинза – **50 г**
- Петрушка – **30 г**
- Лук зеленый – **10 г**
- Базилик – **20 г**
- Розмарин – **5 г**
- Тимьян – **5 г**
- Чеснок – **10 г**
- Лук красный – **20 г**
- Соль – **10 г**
- Уксус винный – **20 г**
- Перец (смесь) – **3 г**
- Масло растительное – **200 г**
- Вода – **40 г**

Соус: все соединить и взбить блендером.



ВАРИАНТ 3

- Хлеб из зеленой гречки – **1 кусочек**
- Гуакамоле – **20 г** ([тут](#))
- Тыквенные семечки – **5 г**
- Базилик – **1 г**

ВАРИАНТ 4

- Хлеб из зеленой гречки – **1 кусочек**
- Горчица – **5 г**
- Ростбиф – **15 г**
- Соленые огурцы – **10 г**
- Помидоры черри – **10 г**

Для ростбифа:

- Вырезка говяжья – **400 г**
- Тимьян – **5 г**
- Розмарин – **5 г**
- Чеснок – **5 г**
- Томаты свежие – **100 г**
- Масло оливковое – **15 г**
- Перец (смесь) – **1 г**
- Соль – **5 г**

Вырезку замариновать в специях, обжарить на сухой сковороде со всех сторон по 1 минуте, а затем запечь в духовке

при 180 °С в течение 15 минут.

ВАРИАНТ 5

- Хлеб из зеленой гречки – **1 кусочек**
- Сыр из мацони – **10 г**
- Лосось соленый – **15 г**
- Огурец свежий – **10 г**

ВАРИАНТ 6

- Хлеб из зеленой гречки – **1 кусочек**
- Гуакамолe – **10 г**
- Печеная куриная грудка – **15 г**
- Яйцо вареное – **1/2 шт.**

Для печеной куриной грудки:

- Куриная грудка – **800 г**
- Кефир (любой жирности) – **100 г**
- Сок лимона – **10 г**
- Мята – **15 г**
- Соль – **5 г**
- Кумин – **3 г**

Для сыра из мацони:

- Мацони – **1 кг**
- Соль – **10 г**

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.