

А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

172 РЕЦЕПТА

лучших блюд без глютена



- Никакой клейковины!
- Все необходимые витамины и минералы
- Вкусно, полезно, сытно



А. А. Синельникова
172 рецепта лучших блюд без глютена
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10697630

172 рецепта лучших блюд без глютена Синельникова А. А.: Вектор; Санкт-Петербург; 2014

ISBN 978-5-9684-2224-8

Аннотация

Разрушительное воздействие глютена на чувствительных к нему людей достаточно велико, так как помимо воспалений в кишечнике он вызывает разные виды аллергий, гепатиты, остеопороз, рассеянный склероз, депрессию, шизофрению, разнообразные психические отклонения, многие кожные заболевания, аутоиммунный сахарный диабет I типа и даже онкологические болезни.

Единственное лечение в данной ситуации – профилактика попадания в организм глютена, строгая безглютеновая диета. Эта книга призвана доказать, что диета без глютена может быть не только безопасной, но и вкусной, и полезной. Читатели узнают: чем и почему опасен глютен; как определить скрытый глютен; где глютена нет. Но самое главное, 172 рецепта вкуснейших блюд без глютена: с рисом, из кукурузы, гречки, бобовых, безглютеновые десерты.

Адресована широкой читательской аудитории.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Чем и почему опасен глютен? | 5 |
| Глютен явный и скрытый | 7 |
| Где глютена нет? | 10 |
| Рецепты без глютеновой диеты | 11 |
| Рецепты с рисом | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 19 |

А. А. Синельникова

172 рецепта лучших блюд без глютена

«Ты – то, что ты ешь» – название популярного британского телешоу (You are what you eat) – стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать... Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».



НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

В оформлении обложки использовано фото
© Depositphotos.com/doroshin, © Depositphotos.com/erierika, © Depositphotos.com/
studioM, © Depositphotos.com/belchonock, © Depositphotos.com/Guzel

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Чем и почему опасен глютен?



В последнее время возникло много теорий о вреде того или иного элемента, содержащегося в продуктах питания. «Страшилки» преследуют повсюду: в передачах о здоровье, со страниц журналов и газет, в Интернете. Судя по многозначительным заявлениям диетологов и гастроэнтерологов, очень многие продукты вообще стоит исключить из своего рациона. И вот, наконец, добрались до того, что «всему голова», – до хлеба. Оказалось, что в привычном и любимом всеми хлебе содержится белок – глютен, который опасен, согласно мировой статистике, одному из 184 человек! Согласитесь, плотность населения, которое не переносит глютен, очень велика, а значит, хлеб действительно не может являться продуктом питания для очень многих.

Производители продуктов, чутко реагирующие на подобные открытия, увеличили долю продукции, не содержащей это вещество. На упаковках таких продуктов питания стоит пометка: «Не содержит глютен», и такая маркировка существенно облегчила жизнь больным целиакией – так называется заболевание, которое вызывает этот элемент.

Белок глютен (клейковина) содержится во многих злаках, и особенно много его в пшенице, овсе, ячмене и ржи. Благодаря глютену мука при смешивании с жидкостью становится вязким тестом. С помощью клейковины хлебобулочные изделия приобретают пышность. И чем больше клейковины, тем дольше хранится хлеб. *В пшенице содержится 7–15% клейковины и 20% и более в твердых сортах. В овсе клейковины еще больше. Рожь и ячмень тоже богаты этим белком, хоть и в меньших количествах.*

Для того чтобы придать своей продукции товарный вид, пышность и воздушность, многие производители используют большое количество клейковины – в некоторой рецептуре количество глютена составляет до 50% от массы муки! Кроме того, глютен сейчас добавляют не только в продукты из муки – хлебобулочные изделия, торты, макароны и т. д., он встречается и в мясомолочных продуктах – готовых котлетах, пельменях, а также в колбасе, ветчине, сосисках. Чтобы усилить вкус и консистенцию молочных продуктов, глютен делают даже составляющим йогуртов (на упаковках такого йогурта нередко пишут, что он обладает «удивительно нежным вкусом»). Глютен стали добавлять в сыры, кетчупы, соусы, кондитерские изделия. В результате список глютенсодержащих продуктов оказался довольно широк.

Давайте разберемся, в чем же дело и почему вдруг хлеб оказался врагом достаточно большой части человечества. Классические симптомы непереносимости этого белка были описаны еще в 1888 году врачом из Бартоломеевского госпиталя Лондона Сэмюэлем Ги. Но впервые связь глютена с различными заболеваниями была обнаружена только в середине прошлого века, тогда же и возникла антиглютеновая диета. Внешне те, кто болен непереносимостью глютена, кажутся людьми вполне здоровыми. Однако для запуска механизма

симптомов болезни иногда достаточно даже очень малых количеств глютенсодержащих продуктов. Для примера приведем некоторые данные. В среднем куске пшеничного хлеба содержится 4–6 г глютена. Менее чем за месяц к поражениям тонкой кишки приводит прием около 50 мг глютена в день ($1/100$ части от куска хлеба), если есть склонность к целиакии.

При этом заболевании глютен, являясь раздражителем и попадая в организм, вызывает его иммунный ответ, что приводит к поражению кишечника. **Механизм развития заболевания окончательно не выяснен. Врачи предполагают, что в норме существует** определенный кишечный фермент, который расщепляет глютен, а если имеется целиакия, то этот фермент не работает в полную силу, и это приводит к накоплению в кишечнике нерасщепленных продуктов, вызывающих воспалительные реакции. Существует теория аллергического происхождения заболевания при наличии врожденной повышенной чувствительности эпителия к этому белку. Есть также предположение, что природа заболевания вирусная. Но чаще врачи склоняются к наследственной теории, предполагающей, что целиакия передается из поколения в поколение, поскольку выявлено, что 14% родителей больных также страдают от непереносимости глютена в разных формах.

Разрушительное воздействие глютена на чувствительных к нему людей достаточно велико, так как помимо воспалений в кишечнике он вызывает разные виды аллергий, гепатиты, остеопороз, рассеянный склероз, депрессию, шизофрению, разнообразные психические отклонения, многие кожные заболевания, аутоиммунный сахарный диабет первого типа и даже онкологические болезни. Единственное лечение целиакии – профилактика попадания в организм глютена, строгая безглютеновая диета. И наша книга призвана доказать, что диета без глютена может быть не только безопасной, но и вкусной, и полезной.

Глютен явный и скрытый



Рассмотрим, какие продукты содержат глютен. Прежде всего, это злаки и продукты из них: пшеница, рожь, ячмень, овес, каши (манная, овсяная, пшеничная, перловая, ячневая, любой продел, овсяные хлопья), хлеб, хлебобулочные изделия и другая выпечка, макароны.

Проблемой соблюдения безглютеновой диеты являются примеси глютена в продуктах производства пищевой промышленности. Пшеничная мука и глютен в чистом виде нередко используется как связующий элемент (по технологии он может составлять до 3% от общей массы) в майонезах, кетчупах, соусах, «крабовых» палочках, продуктах быстрого приготовления: супах, бульонных кубиках, растворимом кофе и даже могут оказаться в кукурузных хлопьях, которые обычно врачи рекомендуют больным целиакией.

Дрожжи – источник глютена. При производстве дрожжей используется зерно и солод как питательная среда. Поэтому если кто-то из близких страдает от целиакии, то в выпечке нужно не только отказаться от глютеносодержащей муки, но и использовать только те дрожжи, которые выращивались в безглютеновых средах. Специалисты рекомендуют для такой выпечки использовать хлебопечки. Безглютеновые дрожжи предварительно не замачивают и не растворяют, а сразу вводят в безглютеновую муку, и только потом смешиваются с жидкостью, что соответствует многим рецептам для хлебопечки.

Опасным может оказаться разрыхлитель теста – пекарский порошок, так как нередко в составе порошка содержится крахмал, обеспечивающий рассыпчатость смеси и ее легкую растворимость. Проблема в том, что крахмал может быть модифицированный, с глютенем, что не всегда указывают на упаковке. Взамен порошка можно использовать разрыхлитель с безглютеновой маркировкой или готовить пекарский порошок самостоятельно из лимонной кислоты и пищевой соды.

В мясные продукты глютен, который является водонерастворимым белком, добавляют для придания готовому продукту плотности и упругой консистенции. Клейковина находится в панировке, чтобы улучшить вид замороженных полуфабрикатов, так как она повышает прилипание обсыпки. Это вещество, добавленное в жидкую панировку, способствует образованию пленки, уменьшает потери жидкости, создает хрустящую поверхность.

В сосисках может содержаться 2–6% сухой клейковины. Такие мясные изделия считаются более вкусными, чем те, которые приготовлены без белковых добавок.

Больным целиакией стоит помнить, что сухая клейковина используется для глазировки жареных орехов с разными специями. Грильяжные орехи тоже нередко имеют глютенную добавку, которая делает вид более привлекательным, увеличивает их устойчивость к влаге, так как глютен связывает воду. И самое печальное, что такие добавки производитель нередко «забывает» писать на упаковке.

В готовых сухих завтраках, где есть в составе отруби, орехи, витамины, клейковину добавляют, чтобы обеспечить связывание витаминов и минеральных веществ. В жевательной резинке клейковина может применяться как основа жевательной, чтобы улучшить ее эластичность. Любителям крабовых палочек придется принять во внимание, что глютен применяется при производстве аналогов мяса крабов и даже искусственной икры.

Чтобы улучшить вкусовые качества сыра, клейковину используют и при изготовлении этого продукта. Пшеничная клейковина в сочетании с соевым белком применяют в твердых сырах для замены до 30% казеината натрия – молочного сухого натурального белка. При производстве плавленых сыров применяют 3–6% клейковины от массы всех компонентов. Плотные плавленые сыры получают при введении в рецептуру уже 3% клейковины. Попадают глютен в сыры при добавлении натурального пищевого красителя E 160b (он изготавливается на основе глютена), этот краситель придает сырам желтый цвет. Поэтому, если сыр имеет насыщенный желтый оттенок, нужно изучить его маркировку: что именно было использовано – бетакаротин, безопасный для больных целиакией, или аннато-краситель E 160b.

Менее вероятно наличие красителей у твердых сыров типа «Пармезан», с бледно-желтым окрасом. Редко встречается глютен в сырах из козьего молока, мягких сырах из коровьего молока типа *brie* (Бри), *camembert* (Камамбер). В сырах с плесенью, в брынзе, фете – тоже, скорее всего, нет глютена, однако нужно убедиться, что это не сырный продукт из смеси молочных и растительных жиров, который может содержать клейковину.

Сметана и йогурты, сырки и мороженое могли бы быть совершенно безопасны, однако промышленное производство нередко предусматривает добавки клейковины, а также стабилизаторов и загустителей, которые могут содержать глютен. Если в качестве загустителя используется желатин или картофельный крахмал, то такие молочные продукты безвредны для тех, кто не переносит глютен.

Особенно опасными обладателями глютена являются сладкие сырки (не опасны сырки, в которых для стабилизации используют пектины). Из всего ассортимента мороженого выбирают только то, на котором указано, что в нем нет глютена. При приобретении сливочного масла лучше всего выбирать натуральный продукт без добавлений растительных жиров и примесей. Маргарины тоже не рекомендуются употреблять в пищу.

Сласти, включая самые разнообразные конфеты (не только содержащие вафли), могут иметь в составе клейковину. Например, для производства мармелада используют смеси, которые иногда содержат глютеносодержащий крахмал. Леденцы подкрашиваются красителями – соединениями с глютенем.

Традиционное производство темного шоколада (с процентом содержания какао-порошка 70% и выше) не подразумевает стабилизаторы и загустители. Однако исследования показывают, что и в темном шоколаде есть вероятность присутствия глютена – это связано с тем, что какао-порошок может содержать глютен, удешевляющий стоимость сырья. Соответственно, и кофе в виде порошка может содержать глютеносодержащие включения, даже если они не указаны производителем. Клейковина обеспечивает рассыпчатость какао-порошка и растворимого кофе и улучшает растворимость при приготовлении напитка. То же можно сказать про чай с ароматизаторами или красителями. К сожалению, глютеносодержащие включения на упаковке не указываются.

В сахарной пудре тоже часто есть клейковина. Она входит в состав модифицированного крахмала, чтобы пудра при хранении не слипалась комочками. Содержание глютена при этом может достигать 5% от общей массы. Модифицированные крахмалы могут находиться в желатине, пектине, крахмальном сиропе, которые используют для готового суфле и заливных. Однако если в состав желеобразных продуктов входит натуральный агар-агар, желатин, пектин, карагин, мука из семян рожкового дерева, то такой состав безопасен при

целиакии. Если вы любите ваниль, то лучше использовать натуральные ванильные палочки или кристаллический ванилин (вещество для целиакии безопасное, полученное путем химического синтеза) и не применять ванильный сахар, который содержит крахмал (он может оказаться модифицированным). Скрытый глютен может содержаться в спиртовой основе различных пищевых эссенций, напитков, морсов, уксусов. Глютен может содержаться и в лекарственных препаратах, и даже в витаминных комплексах, как, например, витаминный комплекс компливит, аллохол, аминалон, мезим-форте, фестал.

Где глютена нет?



Не опасны для больных целиакией натуральные мясо, рыба, яйца, орехи, сыры, молоко, орехи. В безглютеновой диете содержится мало волокон. Поэтому рекомендуется употреблять пищу с большим количеством волокон и достаточное количество овощей. Существуют злаки, не содержащие глютен, но при этом богатые клетчаткой, аминокислотами и минералами, что очень важно для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Глютен не содержится в богатом аминокислотами злаке южноамериканского происхождения – киноа. Гречка не содержит глютен, но богата магнием. Нет глютена в рисе. Амарант тоже не имеет клейковины, этот злак содержит в два раза больше белка, чем в рисе. Глютен есть в зародыше семян кукурузы, но в процессе промышленного производства кукурузной муки зародыши отделяются, и глютен в муку не попадает. Для большинства больных целиакией не опасны блюда из кукурузы. Можно в пищу использовать бобовые, сорго, картофель, просо, сою, тапиока.



Рецепты без глютеновой диеты

Рецепты с рисом

Фунчоза с мясом. 200 г фунчозы (рисовой лапши), 4 средние моркови, 250 г мяса, 2 огурца, 4 зубчика чеснока, растительное масло, зелень (кинза или базилик), специи.

Морковь моют, очищают, нарезают соломкой, немного мнут руками, чтобы она пустила сок. Мясо режут соломкой или кубиками и обжаривают в разогретом растительном масле. Огурец трут на терке соломкой. Чеснок выдавливают через чесночницу. Фунчозу заливают кипятком на 4 мин (или варят 3 мин). Чтобы рисовая лапша не склеилась, в воду желательнее налить немного подсолнечного масла. После того как слили горячую воду, промывают фунчозу холодной водой. К фунчозе добавляют морковь и огурец. Хорошо перемешивают. Сверху выкладывают чеснок и мясо, полив остатками масла после его жарки. Соль, специи и зелень перемешивают и добавляют к лапше. Для улучшения вкуса ставят в холодильник на 1 ч, чтобы **фунчоза с мясом** настоялась.

Курица с рисом. 1 курица, 300 г риса, 200 г сметаны, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, соль, перец.

Подготовленную курицу рубят на порционные куски, солят, перчат, посыпают приправами, перемешивают со сметаной, оставляют в холодильнике на 2 ч. Рис тщательно промывают и отваривают до полуготовности, затем откидывают на дуршлаг. Лук и морковь очищают, моют и мелко нарезают. Курицу смешивают с рисом, луком и морковью и укладывают в рукав для выпечки. Завязывают концы рукава и кладут на противень. Противень с курицей ставят в разогретую до 200° С духовку и запекают до готовности примерно около 1 ч. Готовую **курицу с рисом** выкладывают на блюдо и подают на стол.

Острый куриный суп. 700 г курицы, 16 зубчиков чеснока, 4 помидора, 3 перца красного сладкого, 100 г мороженого зеленого горошка, 1 ч. ложка тмина, $\frac{3}{4}$ стакана риса, по вкусу – острый красный перец, зелень кинзы, лимонный сок по вкусу.

Рис неоднократно промывают. Курицу моют, очищают от внутренностей и заливают водой, добавляют очищенный чеснок, солят и на среднем огне варят до готовности мяса. После этого курицу и чеснок вынимают из бульона, добавляют промытый рис. Курицу режут на порционные куски. Через 10 мин с начала варки риса кладут промытый и нарезанный сладкий перец, нарезанные дольками помидоры, горошек, тмин; солят, перчат по вкусу. В конце приготовления супа добавляют кусочки курицы, нарезанную кинзу, лимонный сок по вкусу.

Суп из вишни. 300 г вишен, 5 ст. ложек риса, 100 г сахара, натуральные сливки по вкусу, 5 стаканов воды, 1 ст. ложка лимонного сока.

Вишню аккуратно промывают и освобождают от косточек. Косточки от вишни заливают водой и кипятят. Отвар процеживают через сито, затем ставят его снова на огонь, добавляют тщательно промытый рис, сахар и варят до готовности (около 30 мин). За 5 мин до готовности добавляют вишню. Варят 5 мин на слабом огне, затем вливают лимонный сок. Готовый **суп вишневый** разливают по тарелкам, по желанию добавляют сливки и подают к столу. Сливки можно заменить нежирной сметаной.

Довга с кефиром. 1 л кефира, 500 мл куриного бульона или воды, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, кинза и укроп, соль по вкусу.

Рис многократно промывают. Куриный бульон доводят до кипения, выкладывают промытый рис и варят до готовности риса. Яйцо моют, вбивают в кефир, тщательно размешивают с ним и добавляют в суп. Не переставая помешивать, доводят до кипения. Снимают с огня, заправляют чесноком, добавляют нашинкованную мелко зелень и охлаждают. Готовую **довгу** наливают в тарелки и подают к столу. Солят по вкусу в каждой тарелке.

Курица в апельсиновом соке. 700 г филе куриной грудки, 2 апельсина, 200 г риса, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки крахмала, семена кунжута, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка имбиря натертого, 4 моркови, 4 стебля сельдерея, по вкусу – соль, перец красный молотый.

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде. Из апельсинов отжимают сок, смешивают с уксусом, соевым соусом, сахаром и крахмалом. Филе куриной грудки нарезают брусочками и обжаривают на сковороде в 1 ст. ложке растительного масла, с чесноком, имбирем, солью и красным перцем. Морковь очищают, моют и нарезают соломкой. Сельдерей промывают и нарезают кусочками. Морковь и сельдерей обжаривают на сковороде с оставшимся маслом. Кунжут обжаривают на другой, сухой, сковороде. В рис добавляют апельсиновый соус, обжаренные овощи и куриную грудку. Перемешивают, выкладывают на блюдо и посыпают обжаренным кунжутом, затем готовую **курицу в апельсиновом соусе** подают к столу.

Закуска из риса и овощей. 200 г риса, 1 головка репчатого лука, 1 небольшой пучок зеленого лука, 1 сладкий перец, 3 помидора, по вкусу – соль, перец, масло растительное, укроп.

Рис тщательно промывают и отваривают до готовности в подсоленной воде. Готовый рис откидывают на дуршлаг и промывают холодной, кипяченой водой. Репчатый лук очищают, моют и нарезают полукольцами. Сладкий перец очищают от семян, промывают и нарезают ломтиками. Помидоры промывают, обсушивают и нарезают дольками. Зеленый лук и укроп промывают, обсушивают на бумажной салфетке и мелко режут. Все подготовленные продукты складывают в миску, солят, перчат и заправляют растительным маслом. Готовую **закуску из риса и овощей** перекладывают в салатник и подают.

Ризотто с овощами. 100 г риса, 3 моркови, 3 репы, 1 лук-шалот, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 л овощного бульона, 100 мл сухого белого вина, 1 ч. ложка семян кунжута, 3 ст. ложки сметаны.

Рис промывают, засыпают в сковороду, обжаривают в течение 3 мин, добавляют вино, тушат 7 мин, затем вливают овощной бульон, продолжают готовить еще 15 мин, добавляют сметану и тушат еще 15 мин.

Морковь, репу моют, очищают от кожуры, нарезают вместе с луком-шалотом и репчатым луком, кладут в нагретое растительное масло в сковороду с высоким бортиком, обжаривают 5 мин, солят, перчат. Семена кунжута добавляют в ризотто, массу перемешивают с овощами, затем оставляют на маленьком огне на 5 мин.

Рис с сухофруктами. 100 г риса длиннозернистого, 6 шт. чернослива без косточек, 1 яблоко, 20 г изюма, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки растительного масла.

Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, натирают на терке. Сухофрукты промывают, заливают кипятком на 10 мин, мелко нарезают. Рис замачивают в большом количестве холодной воды, промывают несколько раз, затем заливают водой, доводят

до кипения, добавляют сахар, растительное масло, варят до полуготовности. Фрукты смешивают с рисом, тушат 7 мин.

Рисово-творожный рулет. 150 г творога, 50 г риса длиннозернистого, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки масла.

Рис заливают водой на несколько часов, затем промывают, заливают кипящим молоком, варят густую кашу на медленном огне. Творог протирают. Яйцо разбивают, делят на желток и белок. В остывшую рисовую кашу добавляют яйцо, перемешивают. Массу кладут на противень ровным слоем около 1 см, сверху выкладывают творог. Постепенно приподнимая края рисового слоя, складывают их с двух сторон над творогом. Сверху рисовый рулет смазывают сметаной и запекают в духовке при температуре 160° С в течение 15 мин.

Рисовая каша с кабачком. 100 г риса, 1 молодой кабачок, 1 стакан воды, 1 стакан молока, соль по вкусу.

Рис промывают, заливают водой, ставят варить. Кабачок моют, очищают от кожуры и сердцевины, режут на кубики, добавляют к рису, туда же наливают молоко, солят и варят до готовности риса, перемешивают.

Тефтели под соусом. 800 г фарша из постной говядины, 150 г риса, 300 г моркови, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 2 стакана натертых помидора, 100 мл растительного масла, по вкусу – соль, перец.

Рис промывают несколько раз и отваривают в подсоленной воде до полуготовности, промывают, остужают. Охлажденный рис добавляют в говяжий фарш, добавляют яйца, соль, перец, перемешивают, формируют тефтели. Морковь и лук моют, очищают, нарезают кольцами. Тефтели обжаривают на сковороде в нагретом растительным масле, затем вынимают, выкладывают в кастрюлю, сверху посыпают луком и морковью.

Готовят соус. В сковороде, где жарились тефтели, выкладывают натертые помидоры или томатное пюре, добавляют немного воды или бульона, солят, перчат, добавляют по вкусу сахар, размешивают, доводят до кипения. Полученным соусом заливают тефтели и морковь с луком. Ставят на средний огонь и тушат до готовности, после чего готовые **тефтели под соусом** подают к столу.

Рис с мясным фаршем. 300 г риса отварного, 2 яйца, 200 г фарша мясного, 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 50 мл сметаны, по вкусу – соль, перец, укроп.

Репчатый лук и морковь очищают, моют и нарезают соломкой. В глубокой сковороде с маслом растительным обжаривают овощи вместе с мясным фаршем. Укроп мелко нарезают и добавляют в фарш, солят, перчат. В массу добавляют взбитые яйца, рис, перемешивают и выкладывают в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Разравнивают и мажут сметаной. Форму с рисовой массой ставят в разогретую до 180° С духовку и запекают до готовности. Готовый рис, запеченный с мясным фаршем, нарезают на порции. Можно подавать с салатом из свежих овощей.

Рисово-фасолевая смесь. 200 г риса, 500 г консервированной фасоли, 1 морковь, 1 сладкий перец, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец – по вкусу.

Рис отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг и промывают холодной кипяченой водой. В глубокой сковороде с растительным маслом обжаривают очищенные, промытые и нарезанные на кусочки моркови и перца. Затем добавляют отваренный рис, кон-

сервированную фасоль, перчат, перемешивают, потом выключают огонь, накрывают крышкой и оставляют на 15 мин. Готовый рис с фасолью выкладывают на тарелки и подают.

Рис по-индийски. 200 г риса «басмати», 30 г сливочного масла, соль, перец, 1 ч. ложка куркумы, 400 мл воды.

Рис тщательно промывают в холодной воде, выкладывают на дуршлаг, промывают и сушат. В посуде растапливают сливочное масло, добавляют соль, перец и куркуму. Добавляют рис и обжаривают, перемешивая, на среднем огне несколько минут. Затем заливают рис кипяченой водой, варят на медленном огне, накрыв крышкой 10–15 мин (в течение этого времени крышку не снимают и рис не перемешивают). После готовности оставляют настаиваться еще 10–15 мин.

Рис с яйцом и зеленым горошком. 200 г риса, 2 яйца, 100 г замороженного зеленого горошка, 50 г молока, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

В сотейник с разогретым растительным маслом выкладывают хорошо промытый рис и немного обжаривают в горячем растительном масле, пока он не станет прозрачным. Обжаренный рис заливают водой, солят, накрывают крышкой и варят до полуготовности. В полуготовый рис добавляют размороженный горошек, накрывают крышкой, оставляют на 3 мин на маленьком огне. Яйца взбивают с молоком. Выливают в рисовую массу яичную смесь, солят, перчат, перемешивают, накрывают крышкой и варят на малом огне еще 3 мин. Затем снова перемешивают и варят до готовности риса.

Рис с кукурузой. 1 стакан риса, 4 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 банка кукурузы, 2 стакана воды, растительное масло, 4 ч. ложки специй без глютена.

На сковороде с разогретым оливковым маслом, обжаривают рис в течение 2 мин, постоянно помешивая. Мелко режут чеснок и добавляют в рис, готовят еще 1 мин. Туда же кладут натертую морковь, кукурузу, специи, заливают водой, закрывают крышкой, тушат вместе в течение 30 мин. Подавать можно с рыбой или с мясом. При желании можно добавить грибы или болгарский перец.

Рисовая молочная каша в мультиварке. $\frac{1}{2}$ мультистакана риса, 3 мультистакана молока, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, сахар по вкусу.

Рис промывают, высыпают в кастрюлю мультиварки, заливают холодным молоком. Для получения жидкой каши увеличивают количество молока или уменьшают количество риса, однако нужно следить, чтоб уровень молока был ниже указанного максимального в емкости мультиварки. Добавляют соль, сахар и сливочное масло. В меню выбирают режим «Молочная каша». После окончания варки дают каше настояться в режиме «Подогрев» в течение 5 мин. После этого готовую рисовую молочную кашу можно подавать.

Рисово-творожная запеканка в мультиварке. 200 г риса, 300 г творога, 1–2 яйца, 80 г изюма, 50 г сметаны, растительное масло для смазывания кастрюли, 70 г сахара.

Изюм замачивают в горячей воде на 15 мин, затем воду сливают, изюм слегка обсушивают. Рис промывают несколько раз, затем рис отваривают, немного остужают, соединяют его с остальными компонентами. Мультикастрюлю смазывают растительным маслом. Рисово-творожную массу выкладывают в дно кастрюли и разравнивают. Выпекают в режиме «Выпечка» 40–60 мин. Время выпечки зависит от густоты массы (если масса получилась жидкая, то время выпечки увеличивается). После сигнала выключения надо дать запеканке

остыть в емкости (иначе выпечка развалится при извлечении). Подают рисовую запеканку в теплом виде с натуральной сметаной, вареньем, повидлом.

Куриные шарики в рисе. 300 г готового риса, 600 г куриного филе, 2 яйца, 3–4 стебля зеленого лука, 2 веточки петрушки, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки крахмала, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Куриное филе, 1 яйцо, лук, петрушку, соевый соус, соль и перец кладут в емкость блендера и перемалывают. Из фарша формируют маленькие шарики (диаметр около 2 см). Рис тщательно промывают, подсушивают, смешивают с крахмалом. Обваливают шарики в рисе. В сковороде на среднем огне разогревают растительное масло. Шарики обжаривают в течение 6–7 мин до слегка золотистого цвета со всех сторон. Готовые шарики перекладывают на бумажные полотенца, чтобы бумага впитала лишний жир. Теплые куриные шарики подают с овощами.

Индейка, фаршированная рисом. 3 кг индейки, 150 г сливочного масла, 170 г длиннозернистого риса, 50 г корня имбиря, по вкусу – специи, перец черный крупномолотый, соль, 1 ч. ложка меда, 500 мл воды.

Индейку промывают, разрезают со стороны грудинки, очищают от внутренностей. Имбирь очищают и натирают на терке. Имбирь, специи, перец черный, соль, мед и размягченное сливочное масло смешивают. Рис моют и варят в кипящей воде со специями около 5 мин, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Затем рис смешивают с 1 ч. ложкой сливочного масла и имбирной смесью. Заполняют брюшко индейки подготовленной рисовой массой. Потом зашивают брюшко и шейную часть. Сверху кожу обмазывают остатками масла с имбирной смесью. Заворачивают индейку в фольгу в несколько слоев, выкладывают в емкость и ставят в разогретую до 200° С духовку на 60 мин. На дно духовки ставят емкость с водой. Через 1 ч индейку вынимают, осторожно сверху разворачивают фольгу, собирают ложкой выделившийся сок, поливают мясо, затем снова убирают в духовку на 60 мин, поливая каждые 10–15 мин соком.

Плов с индейкой. 500 г мяса индейки, 300 г риса, 1 головка репчатого лука, 1–2 моркови, красная паприка, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец – по вкусу, 1–2 ч. ложки куркумы, зелень.

Мясо индейки моют, нарезают некрупными кусочками и обжаривают на разогретом растительном масле. Лук очищают, режут мелкими кубиками. Морковь очищают, мелко режут. Смешивают овощи с мясом и слегка обжаривают. Рис промывают и добавляют к мясу. Солят, перчат, добавляют куркуму, заливают горячей водой, тушат под закрытой крышкой на малом огне. Перемешивать не нужно. Когда вода выпарится, плов готов. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

Аранчини. 500 г круглого риса, 60 г кукурузной муки, 3 яйца, 100 г тертого овечьего сыра «пекорино» (или «пармезан»), оливковое масло, соль, перец, шафран. Для обжарки: 2 яйца, растительное масло. Для начинки: 300 г куриного фарша, 80 г горошка (можно взять свежий или замороженный), 1 большая луковица, 80 г томатной пасты, 1 веточка сельдерея, 100 г мягкого сыра (моцарелла, сулугуни), 100 мл красного вина, по вкусу – соль, перец.

Рис промывают, затем варят в небольшом количестве подсоленной воды, чтобы вода полностью выпарилась, а рис стал клейким и визуально сухим. Добавляют шафран, оливковое масло, хорошо все вымешивают и выкладывают на блюдо, чтобы рис остыл.

Готовят начинку для аранчини: мелко нарезанный лук жарят до золотистого цвета, добавляют нарезанный сельдерей, мясной фарш, перемешивают, тушат вместе на быстром огне, затем вливают вино. Оставляют массу тушиться, пока алкоголь не выпарится. Затем добавляют томатную пасту, предварительно разведенную в стакане воды, солят, перчат. Уменьшают огонь и оставляют тушиться приблизительно на 20 мин.

В сковородке разогревают небольшое количество масла, в нем готовят около 10 мин горошек, добавляя понемногу воду. Когда горошек размягчится, выключают огонь, вынимают шумовкой горошек. Горошек (без жидкости) добавляют к рагу (рагу получится густым). Режут мелкими кубиками мягкий сыр (моцареллу или сулугуни).

Готовят аранчини. Для этого одной рукой в ладонь другой руки выкладывают тонким слоем рис, затем в центр кладут мясное рагу с горошком, 2 или 3 кубика мягкого сыра, сверху покрывают вторым тонким слоем риса и формируют шарик. Готовые аранчини обмакивают во взбитое яйцо и обжаривают в кипящем масле, поворачивая шарики шумовкой. Когда аранчини приобретают равномерный золотистый цвет, их вынимают шумовкой, выкладывают на блюдо, покрытое бумажной салфеткой, которая впитывает избыточное масло. Подают аранчини горячими и желателно со свежими овощами.

Перец фаршированный. 600 г фарша, 1 неполный стакан риса, 800 г помидоров, 10 сладких перцев среднего размера, 2 небольшие луковицы, 2 моркови, 1–2 зубчика чеснока, молотый черный перец, растительное масло для обжаривания, специи, 2 л воды.

Перец моют, очищают от плодоножек и сердцевин, удаляют семена. Отваривают рис до полуготовности, затем промывают, обсушивают, остужают. Перец предварительно варят 10 мин, чтобы он стал мягким, затем вынимают перец из кипятка и остужают. Помидоры ошпаривают кипятком, аккуратно снимают кожицу, из мякоти помидоров делают в блендере пюре или натирают на терке. Лук очищают, нарезают мелкими кубиками и обжаривают в 2 ст. ложках растительного масла. Морковь моют, очищают, натирают на терке, добавляют лук и тушат до мягкости.

Готовят томатную смесь. В лук с морковью добавляют томатное пюре, тушат 5 мин. Рис смешивают с мясным фаршем, по вкусу солят, перчат, добавляют специи и половину стакана томатной смеси. Тщательно перемешивают фарш, выкладывают ложкой в каждый перец. Складывают фаршированный перец в кастрюлю. Кипятят воду и солят. Водой заливают уложенный в посуду перец, добавляют оставшуюся томатную смесь и тушат около 30–40 мин до готовности. Фаршированный перец подают с натуральной сметаной или овощным отваром, в котором перец варился.

Ризотто с сыром. 1 стакан риса, 2 нарезанных куриных филе, 150 г твердого козьего сыра, 100 мл сырного соуса (без глютена), 1 небольшой баклажан, 1 кабачок, 1 сладкий перец, 1 морковь, соль, подсолнечное масло.

Овощи моют, нарезают кубиками. В разогретом подсолнечном масле обжаривают небольшие кусочки куриного филе. Нарезанные кубиками баклажан, кабачок и перец в небольшом количестве воды тушат в течение 10 мин до готовности. Рис промываем несколько раз, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Морковь очищают, нарезают брусочками. Добавляют к рису морковь и тушеные овощи, перемешивают, солят, тушат еще 10 мин (при необходимости вливают немного воды), добавляют сырный соус и натертый твердый сыр. Все перемешивают.

Рисовая запеканка с куриной смесью. 300 г риса, 2 сладких перца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки замороженного зеленого горошка, куриный бульон, 2–3 ст. ложки

оливкового масла, 300 г куриных грудок, 200 г шампиньонов, соль, перец, специи, 100 г сыра, 3 яйца, 150 г сметаны.

Сладкий перец, лучок и шампиньоны обжаривают в разной посуде. Рис отваривают в подсоленной воде около 10 мин, промывают, остужают. Куриную грудку мелко нарезают и обжаривают, добавляют специи. Соединяют рис, мясо, грибы и овощи, добавляют немного бульона, перемешивают. Смешивают половину сыра, сметану и яйца, заливают рисовую массу. Форму смазывают оливковым маслом, выкладывают в форму массу, сверху посыпают оставшимся натертым сыром. Нагревают духовку до 200° С, запекают 25 мин.

Куриное филе с рисом и салатом. *Куриное филе, рис, соль, перец, рис.*

Рис промывают, выкладывают в дуршлаг, чтобы стекла вода. Куриное филе моют, режут кусками. Наливают на дно сковороды с бортиками подсолнечного масла, ставят на средний огонь. Выкладывают в сковороду нарезанное мясо, добавляют промытый рис, солят, перчат по вкусу, тушат до готовности.

Курица с рисом, орехами и ананасом. *Куриное филе, молотый имбирь, куркума, шафран, палочка корицы, кориандр, кардамон, рис, консервированные ананасы, молоко, натуральное сливочное масло, орехи кешию.*

В $\frac{1}{3}$ стакана молока кладут по 1 ч. ложке всех специй, перемешивают и добавляют 2–3 ч. ложки сливочного масла. Рис заливают водой (на 1 стакан риса берут 2 стакана воды), доводят до кипения, делают маленький огонь, варят под крышкой, пока жидкость не впитается. Вместе с рисом в кастрюльку кладут 1–2 палочки корицы.

Когда рис разбухнет, к нему добавляют молоко со специями, готовят еще несколько минут. После добавляют кусочки консервированного ананаса, часть измельченных орехов, перемешивают. Смесь оставляют на 10 мин, чтобы смесь настоялась, подают к столу, добавив масла по вкусу. Куриное филе режут на небольшие кусочки. Оставшиеся орехи натирают на терке. Куриное мясо выкладывают в форму, заливают молоком с маслом и специями и засыпают тертыми орехами. Выпекают в духовке около 30 мин при температуре 180 °С.

Ризотто с куриной печенью и грибами. *300 г куриной печени, 20 г сушеных белых грибов, 4 ст. ложки натертого пармезана, 250 г длиннозерного риса, 120 г сухого белого вина, 1 л куриного бульона, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.*

Грибы промывают, замачивают в вине. Режут на кубики очищенный лук. В сотейник кладут 2 ст. ложки сливочного масла и немного оливкового масла, тушат лук до прозрачного состояния. Вынимают из вина грибы, измельчают, обжаривают вместе с луком. Рис промывают несколько раз, дают стечь воде, перемешивают с луком и грибами, слегка обжаривают, постоянно мешая лопаткой, пока рис не станет полупрозрачным. Отдельно на маленький огонь ставят кастрюлю с бульоном, доводят до кипения, затем постепенно вливают в рис, чтобы ризотто все время находилось в бульоне. Все время помешивая, готовят на маленьком огне до мягкости риса (он не должен развариваться до состояния каши, внутри рисовых зернышек должна сохраняться твердость).

В другой посуде разогревают растительное масло, выкладывают в него промытую куриную печень, обжаривают со всех сторон в течение 3 мин, вливают вино и тушат еще 10 мин. На рис кладут готовую печень, натертый пармезан.

Яичный рис с курицей. *Рис, темный японский соевый соус, 7 яиц, лук, филе куриное, мирин (сладкое рисовое вино), светлый соевый соус, саке, лук зеленый, растительное масло.*

Рис промывают несколько раз, затем ставят вариться (не солят!).

Филе курицы режут на тонкие (1,5 см) куски. Лук очищают, нарезают, ставят жариться. Растительное масло разогревают в сковороде. Яйца моют, разбивают, делят на желтки и белки. Кусочки курицы обмакивают в желтках и выкладывают в разогретое масло, обжаривают слегка, до золотистого цвета, вынимают и выкладывают на бумажное полотенце, чтобы промокнуть избытки масла.

Готовят яичную смесь. К 2 белкам добавляют остальные яйца, 5 ст. ложек мирина, 5 ст. ложек светлого соевого соуса, 2 ст. ложки темного соевого соуса, 2 ст. ложки sake (по желанию). Все перемешивают.

Подготовленные куски курицы выкладывают в глубокую сковороду, заливают яичной смесью, накрывают крышкой и жарят на маленьком огне.

Готовят соус. Смешивают в отдельной емкости немного мирина, светлого и темного соевого соуса (sake не добавляют). Пропорции выбирают по собственному вкусу. Приблизительное соотношение 1:1:¹/₄.

Готовый рис выкладывают в тарелку, поливают соусом с миринем (около 1 ст. ложки).

Когда готова курица под яичным соусом (куриный омлет), от омлета отрезают часть, выкладывают на рис в тарелке. Через 2–3 мин рис должен пропитаться, затем блюдо посыпают нарезанным зеленым луком. К блюду можно приложить нарезанный тонкими пластинами маринованный имбирь.

Паэлья по-испански. 300 г риса, 10 крупных отваренных креветок, 100 г куриной грудки, 100 г свиного антрекота, 1 маленькая головка лука, ¹/₂ красного болгарского перца, 5 ст. ложек зеленого горошка, маслины, ¹/₂ лимона, 5 ч. ложек шафрана, 1 ч. ложка куркумы, 100 мл белого полусладкого вина, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец.

Рис моют, варят в подсоленной воде, снова промывают. Нарезанные лук, перец и горошек выкладывают в разогретое растительное масло и тушат на малом огне 5 мин, затем вливают вино, через 5 мин добавляют филе куриной грудки и антрекот. Солят, перчат, добавляют куркуму и шафран, продолжают готовить на малом огне 10 мин. Смешивают массу с рисом, ставят в духовку на 5 мин. Подают с ломтиками лимона, маслинами и отваренными крупными креветками.

Ризотто с сырным соусом. 350 г длиннозерного риса, 1 стакан красного сухого вина, 1 л овощного бульона, сыр горгонзола и пармезан, 1 головка лука, нарезанные ядра грецких орехов, оливковое масло, кусочек сливочного масла, сливки.

Рис промывают несколько раз. Нарезают очищенный лук тонкими полукольцами. В кастрюле с высокими бортами нагревают оливковое масло, обжаривают лук до полупрозрачного состояния, добавляют рис, продолжают тушить 5 мин, помешивая. Затем в кастрюлю вливают вино и готовят, постоянно перемешивая несколько минут, чтобы алкоголь выпарился. В отдельной кастрюле разогревают овощной бульон, постепенно добавляют его к рису, как только рис впитает бульон, вливают следующую порцию. Затем солят, перчат. Оставляют блюдо томиться на 15–18 мин.

Готовят соус. Сыр режут на кубики, заливают натуральными сливками (по объему соотношение должно составить 1:1), ставят на водяную баню, распускают сыр горгонзола, постоянно помешивая, и оставляют в теплом состоянии на 20 мин.

Измельчают грецкие орехи, натирают на терке сыр пармезан. Сверху на готовый рис кладут соус, натертый сыр, ложечку сливочного масла, грецкие орехи, поливают соусом, все перемешивают.

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.