



МАЙЯ ГОГУЛАН

КУХНЯ

ПОЛНОЦЕННАЯ **КУЛИНАРНАЯ** КНИГА

ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ВСЕХ ПОЧИТАТЕЛЕЙ СИСТЕМЫ

МОЛОДОСТИ

БОЛЕЕ **100** ИЛЛЮСТРИРОВАННЫХ **РЕЦЕПТОВ**

КРАСОТЫ

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ И ЛЮДЬМИ!



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

для праздников
и будней

УДК 641.55
ББК 36.99
Г58

Издание для досуга

Мая Гоголан

К У Х Н Я

ЗДОРОВЬЯ МОЛОДОСТИ КРАСОТЫ



Руководитель проекта И. Ю. Устьянцева
Редактор Н. В. Игнатова
Научный Н. В. Ильиных
Редактор Н. С. Кутищева
Главный редактор М. В. Васильева
Главный художник Т. В. Сырникова
Дизайн – Е. И. Чумак
Фотографы: К. А. Шевчик, А. А. Болтов
Стилисты: Е. Б. Брюхина, М. Р. Журавлева

Информация предоставлена сайтом www.millionmenu.ru
Фотографии предоставлены www.mm-foto.ru
Интернет-магазин: www.kniga-mm.ru

Общероссийский классификатор продукции
ОК–005–93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Подписано в печать 29.02.12. Формат 60×84/8
Усл. печ. л. 24,18. Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство Астрель»
129085, г. Москва, пр-д Ольминского, 3а

ООО «Издательский дом «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Карла Маркса, 38

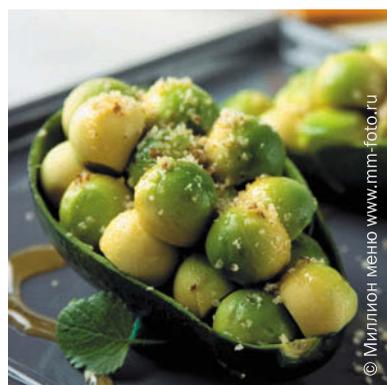
ISBN 978-5-271-42131-0 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 978-5-8029-2947-6 (ООО «Издательский дом «Аркаим»)

© ООО «Издательский дом «Аркаим», 2012



Содержание

От автора	6	Субпродукты	42	Салат со сладким перцем и тофу	75
Законы полноценного питания	9	Салат с печенкой и брокколи	42	Гюрза, или домашняя аджика	76
Основные источники жизни		Куриная печенка с запеченными овощами	44	Икра из тыквы	78
<i>Свет</i>	11	Печенка со сметанным соусом	46	Капустные рулетики с морковью	79
<i>Воздух</i>	12	Сердце, тушенное с овощами	48	Соленый перец с овощами	80
<i>Вода</i>	13	Молоко и молочные продукты	50	Соленые огурцы	82
<i>Пища</i>	16	Салат с брынзой	51	Соленая арбузная корка	82
Принципы питания	20	Творожный мусс со сладким перцем	52	Крекеры (маттхи) с пастой из авокадо	84
Как сделать питание полноценным, а свое потомство здоровым	26	Морковные шарики	54	Вегетарианский борщ	86
От издателей	28	Помидоры с творожной начинкой	55	Чесночный суп	88
Рецепты блюд для здоровья и молодости	31	Запеканка на деревенском твороге с медом	56	Суп с квашеной капустой	90
Рыба и морепродукты	32	Гречневая запеканка с творогом	58	Окрошка на фруктовом настое	92
Салат с морепродуктами	33	Нектарины с кефиром	59	Суп-пюре из тыквы	94
Канapé с рыбной пастой	34	Груши с творогом	60	Ароматные баклажаны	95
Салат с креветками и спаржей	36	Йогуртовый напиток с манго	61	Каштаны в молоке	96
Салат с грейпфрутом и соусом карри	37	Бананово-арахисовый коктейль	61	Печеный картофель с кожурой	98
Салат с морской капустой	38	Овощи и соки	62	Рагу из тыквы с кунжутом	100
Соленая рыба по-домашнему	39	Салат из репы	65	Баклажаны по-вегетариански	102
Средиземноморский рыбный суп	39	Салат с морковью и яблоком	66	Овощная запеканка	104
Рагу с лососем	40	Овощной салат с тыквой	68	Тыква с медом и орехами	105
Фаршированный лосось	41	Салат с редькой и свеклой	70	Свекольный квас	106
		Салат с капустой и орехами	72	Напиток из картофельного сока	107
		Капустный салат со сладким перцем	74	Пряный смузи из овощей с зеленью	107
				Злаки и бобовые	108
				Салат с пророщенной пшеницей	112
				Пикантный рисовый салат	113
				Гороховый салат	114



Суп с чечевицей и томатами	115
Гороховый суп с пряностями	116
Фасолевый постный суп	117
Гречневая крупа с черносливом	118
Ризотто со спаржей	120
Рис со спаржей и креветками	121
Крем из проросшей сои	122
Десерт из пророщенной пшеницы	124
Гранола	126
Мюсли с ягодами	127
Апельсиновые мюсли с йогуртом	128
Гороховые «орешки»	128
Орехи	129
Грецкие орехи с сухофруктами и медом	130
Миндальное молочко	132
Фрукты, ягоды и соки из них	134
Полноценный завтрак	136
Авокадо в абрикосовом соусе	136
Салат с лепестками роз и хризантем	138
Фруктовый салат с медом	139
Фруктовый салат в апельсиновых корзинках	140
Салат из апельсинов и грейпфрутов с мятой	141
Мандариновый салат с орехами	141

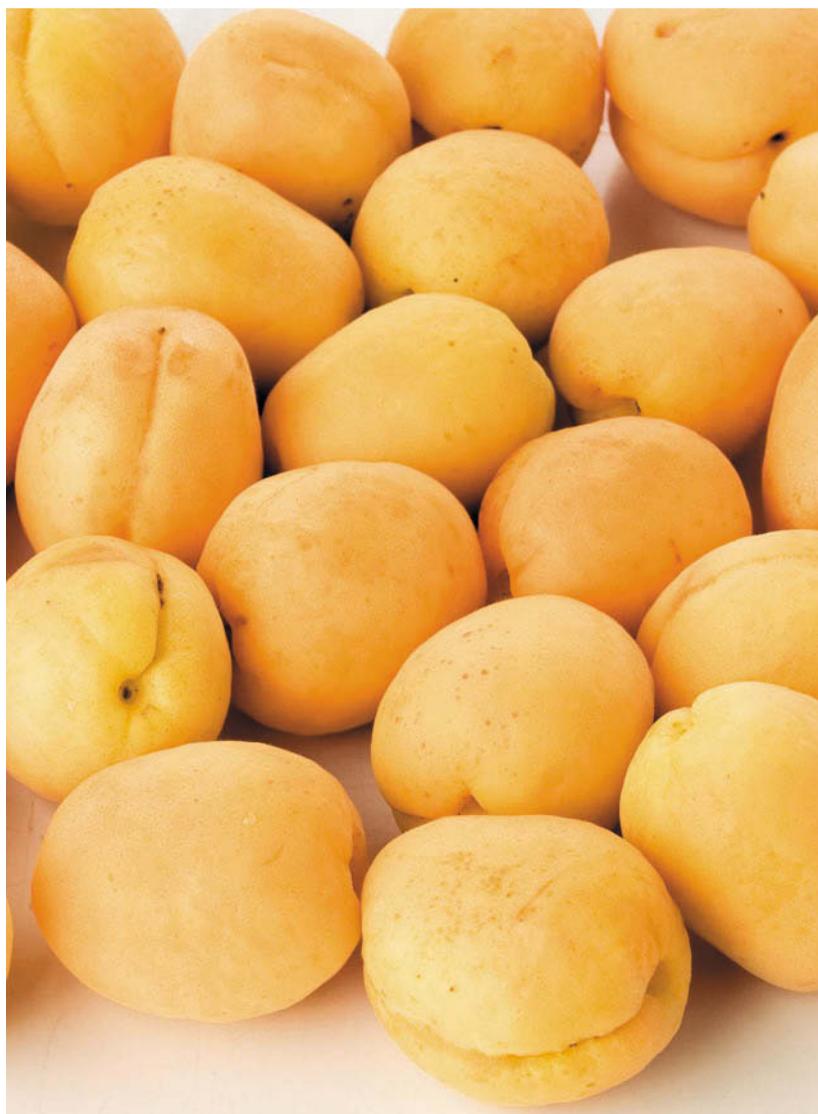
Фруктовый салат с сельдереем	142
Салат с сухофруктами	144
Суп с простоквашей и ягодами	146
Запеченные сливы	147
Десерт из авокадо	147
Чернослив с орехами	148
Чернослив с творогом	150
Фруктово-ягодный чай с эхинацеей	152
Рябиновый чай	152
Успокаивающий чай	154
Напиток из плодов шиповника с душицей	154
Чай из ромашки и мяты	154
Мандариновый напиток с яблоками	155
Напиток бодрости	155
Напиток из калины	156
Вишневый сок с мелиссой	158
Морковно-свекольный сок с медом	160
Грейпфрутовый напиток	162
Тропический коктейль	162
Ягодный смузи с йогуртом	163
Фруктовый смузи	163
Заправки, соусы и подливы	164
Домашняя горчица	164
Заправка с простоквашей	164
Заправка со сметаной и паприкой	164
Заправка с горчицей	166
Соус-майонез для сыроеда	168
Майская подлива	170

Приложение	
Вкусные и полезные добавки	172
Примерный режим, который поможет выработать дисциплину в работе кишечника	174
Пример здорового питания	174
Меню для полных	175
Система здоровья Ниши	176
<i>Золотые правила здоровья</i>	176
Пряности и травы	178
Основные пищевые источники витаминов	180
Основные источники важнейших микроэлементов	182
Справочная информация (таблицы)	184
Пища пагубная и целительная	184
Лечение болезней с помощью листьев и трав	186
Целебные свойства фруктов и овощей	198
Источники и роль витаминов	204
Источники и роль микроэлементов	205

Каждый рецепт имеет свой номер. С его помощью вы сможете быстро найти этот рецепт на сайте www.millionmenu.ru. Введите номер в поле «ID рецепта» – и вы попадете на страницу обсуждения данного рецепта. Там вы сможете оставить свой комментарий, загрузить фотографию блюда или добавить свою версию рецепта

От автора

Сегодня на книжном рынке можно найти множество книг по вопросам питания и здоровья. Многие из них полны советов и рецептов, не подтвержденных научными данными и опытом, часто противоречащих элементарной логике. В результате у читателя нет ясного представления о том, что можно есть, а чего не следует категорически; как питаться правильно, чтобы получать от еды максимум наслаждения и при этом не болеть; когда, как, в каком количестве и сочетаниях употреблять продукты.



Задача систематизации разрозненных сведений встала в полный рост после выхода в свет моей книги «Попрощайтесь с болезнями», так как я стала получать множество писем, свидетельствовавших о полной безграмотности моих корреспондентов в вопросах питания.

Итак, мы болеем по двум причинам: из-за плохого состава крови и вследствие плохой циркуляции крови. Плохая циркуляция крови обусловлена прежде всего подвывихами позвонков, искривлением позвоночного столба, которое происходит, как только человек принимает вертикальное положение. Любой сдвиг позвонков перетягивает, сжимает сосуды, не дает им полноценно функционировать, как и нервам, несущим энергию жизни и кровь (а значит, и питание) к клеткам внутренних органов. В течение дня, таким образом, клетки недополучают кислород, питание, жидкости, что и приводит к заболеваниям внутренних органов. Там, где образуется застой, начинается гниение, брожение, разложение, накопление ядов (токсинов).



© Миллион меню www.mmm-foto.ru

Но как сделать, чтобы наша кровь была полноценной? В первую очередь это зависит от нашего питания. Наши здоровье, счастье, любовь, благополучие напрямую зависят от того, что мы едим.

К тому же, если подвывихи позвонков не выправлять ежедневно, то мышцы, окружающие позвонки, закрепляют неправильное положение позвоночного столба.

С этого и начинаются все наши болезни. Однако правила здоровья по системе Ниши, которые я с таким удовольствием пропагандирую (они приводятся в конце нашей книги), избавляют нас от подвывихов позвонков, обеспечивая прочную информационную связь между центральной нервной системой (головным и спинным мозгом) и всеми системами, органами, тканями, каждой клеточкой нашего организма, увеличивая поступление кислорода к ним, раскрывая

просветы тончайших капилляров, опутывающих клетки органов, несущих им кровь и выносящих из клеток продукты распада, обеспечивая тем самым нормальный обмен веществ.

На протяжении веков люди исследовали вопросы питания, открывали законы и писали о них. Если свести результирующую суть этих поисков и открытий в одну ясную, четко сформулированную программу с наименьшим числом разнообразных советов и рецептов, старых и новых понятий, то можно получить выверенное и научно обоснованное представление о правильном питании, а выполнение законов питания в рамках этих

представлений обеспечит нам полноценный состав крови.

Таким образом, выполняя правила здоровья системы Ниши, регулярно обеспечивая себе контрастные водные и воздушные процедуры, мы избавляемся от плохой циркуляции крови, а соблюдая законы полноценного питания, обеспечиваем себя хорошим настроением и здоровьем на долгую жизнь.

Законам полноценного питания, их обобщению и осмыслению практического опыта многих исследователей и ученых посвящается эта книга.

От всей души желаю вам понять их смысл, овладеть ими и ввести в практику своей жизни. Это принесет вам здоровье и много радости, избавит от старых болячек, продлит годы жизни для совершенствования и творческих дел в любой сфере вашей деятельности. Желаю удачи!

*Будьте здоровы!
Ваша Майя Гоголан*



Рецепты блюдов для здоровья и молодости

«Мы – то, что мы едим», –
говорит Поль Брэгг.

Вопросы питания базируются
на незыблемых законах Природы, отменить которые
невозможно. Мы часто ими пренебрегаем,
кто по лености, кто из рабства перед дурными
привычками, кто по невежеству.
Но играть с жизнью, по меньшей мере,
неумно. **Давайте учиться
питаться так, чтобы не болеть!**

Рыба и морепродукты

Рыба содержит много полезных белков, витаминов, микроэлементов и других компонентов, необходимых для нашего организма. Наиболее ценными являются омега-3 жирные кислоты, отсутствующие в других продуктах.

Эти жирные кислоты активно снижают в крови концентрацию холестерина, самым благотворно влияя на здоровье головного мозга, сердца и сосудов, – ведь именно холестерину принадлежит ведущая роль в образовании атеросклеротических бляшек, закупоривающих сосуды. Больше всего омега-3 жирных кислот содержится в свежей рыбе именно жирных пород – скумбрии, сельди, тунце, палтусе, форели, лососевых, семге.

Полезнее рыба из более холодных морей – ее жир содержит ненасыщенные жирные кислоты, которые при низких температурах не кристаллизуются, в отличие от насыщенных кислот. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимо употреблять не менее 450 мг омега-3 жирных кислот в день, или около трех граммов в неделю.

Поэтому, когда здоровый взрослый человек съедает

одну-две порции жирной рыбы в неделю, то он обеспечивает себя необходимой дозой омега-3. А для людей, перенесших инфаркт или просто имеющих проблемы с сердцем, показаны и более высокие дозы омега-3.

Морская рыба наиболее полезна, так как содержит особенно много фтора и йода, дефицитом которых страдают многие люди. Морская рыба показана в пищу при атеросклерозе, нарушениях обмена веществ, ишемической болезни сердца, гипертонии и некоторых других заболеваниях.

К дешевым и богатым источникам цинка относятся сельдь и скумбрия (они также богаты магнием).





© Миллион меню www.mmm-foto.ru

Салат с морепродуктами

креветки вареные очищенные

200 г

мидии вареные 200 г

помидоры 2 шт.

авокадо 1 шт.

яблоки зеленые 2 шт.

орехи грецкие 100 г

киви 2 шт.

масло оливковое 3 ст. ложки

сок лимонный 1 ст. ложка

гамасио (см. с. 173)

СОВЕТ:

Размораживать креветок рекомендуется постепенно, чтобы сохранить максимальное количество полезных веществ.

1. Помидоры ошпарьте и, сняв кожицу, нарежьте кубиками.

2. Авокадо, очистив от косточки и кожицы, и очищенные яблоки нарежьте кубиками. Орехи растолките. Подготовленные ингредиенты соедините, заправьте маслом и сбрызните лимонным соком.

3. При подаче салат выложите на листья зеленого салата и оформите ломтиками киви, выложенными в виде волны. Посыпьте гамасио. [ID 21566]

НА ЗАМЕТКУ:



Если растительное масло не подвергалось термической обработке, но долго стояло на свету или в открытой бутылке без пробки, т. е. при доступе кислорода, то оно становится источником окисленного холина, вредного для организма.

На 8 порций | Время приготовления **30 минут**

Канопе с рыбной пастой

Филе соленой рыбы по-домашнему

(см. рецепт на с. 39)

творог 200 г

чеснок 2 зубчика

зелень укропа рубленая

1 ст. ложка

огурец 1 шт.



1. Филе рыбы нарежьте ломтиками и измельчите блендером.



3. Творог протрите, добавьте рыбу, чеснок, зелень укропа и перемешайте.

2. Чеснок мелко нарежьте.



4. Пасту выложите в кондитерский мешок.



5. Огурец нарежьте кружочками толщиной 0,5 см.

НА ЗАМЕТКУ:

Петрушка – настоящий клад витаминов и микроэлементов. В ней содержатся витамины А, С, В; а также магний, калий, натрий и железо. Сок петрушки – один из самых сильнейших, поэтому его лучше смешивать с морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным и не употреблять в чистом виде; количество сока на один прием не должно быть больше столовой ложки. Сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции мозга, надпочечных и щитовидных желез.



Микроэлементы сока способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. Однако этот сок противопоказан при воспалении почек.



6. На огурец выложите с помощью кондитерского мешка небольшое количество пасты.

7. Оформите листиками петрушки. [ID 22380]

На 4 порции | Время приготовления 20 минут





Салат с креветками и спаржей

креветки вареные очищенные

200 г

спаржа 250 г

осьминоги вареные 100 г

зелень укропа рубленая

1 ч. ложка

сливки густые 3 ст. ложки

йогурт 1 ст. ложка

паприка молотая 2 ч. ложки

сок лимонный 1 ст. ложка

перец белый молотый

гамасио (см. с. 173)

1. Спаржу отварите в подсоленной воде, обсушите и нарежьте кусочками.

2. Для заправки соедините заливку от осьминогов, сливки, йогурт, паприку, лимонный сок, белый перец и сахар, перемешайте.

3. Креветок, спаржу, осьминогов и рубленую зелень смешайте с заправкой. Охлаждайте 20 минут.

4. При подаче выложите салат на блюдо, выстеленное листьями зеленого салата и посыпьте гамасио. [ID 25591]

НА ЗАМЕТКУ:



Креветки являются источником ценного белка – в них много белковых аминокислот. Эти обитатели моря – просто кладезь микроэлементов: цинка, йода, железа, фосфора и магния.

На 4 порции | Время приготовления **30 минут + охлаждение**



Салат с грейпфрутом и соусом карри

креветки вареные очищенные
200 г
грейпфрут 1 шт.
листья зеленого салата 1 пучок
зелень петрушки 1 пучок
йогурт натуральный 5 ст. ложек
мед жидкий 1 ч. ложка
порошок карри 2 ч. ложки
перец розовый молотый
гамасио (см. с. 173)

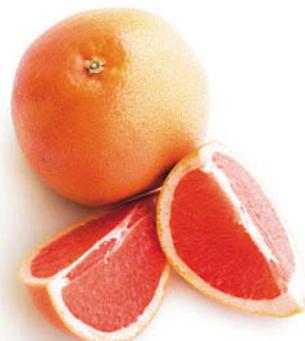
1. Грейпфрут очистите и разделите на дольки. Часть листьев салата и зелень петрушки нарежьте.

2. Смешайте йогурт с медом, карри и перцем. Перемешайте подготовленных креветок, грейпфрут и петрушку. Заправьте приготовленным соусом.

3. При подаче выложите салат на оставшиеся листья зеленого салата. Посыпьте гамасио.
[ID 25593]

НА ЗАМЕТКУ:

Созревая в декабре, плоды грейпфрута отлично хранятся до июля. Они способствуют укреплению пищеварения, снижению давления, нормализации работы печени, восстановлению иммунитета.



На 4 порции | Время приготовления **30 минут**

Салат с морской капустой

морская капуста сушеная 100 г
крабовое мясо

или **креветки вареные** 100 г
яблоко 1 шт.

изюм без косточек 50 г

масло подсолнечное 2 ст. ложки

мед 1 ст. ложка

горчица домашняя 1 ч. ложка

1. Морскую капусту залейте кипяченой водой и оставьте на 20 минут. Воду слейте.

2. Изюм залейте водой и оставьте на 15 минут. Воду слейте.

3. Крабовое мясо мелко нарежьте.

4. Яблоко натрите на крупной терке или нашинкуйте соломкой.

5. Подготовленные продукты соедините, добавьте изюм и заправьте смесью меда, горчицы и масла.

6. При подаче выложите в салатник и оформите зеленью, ломтиками крабового мяса или креветками. [ID 22381]

НА ЗАМЕТКУ:

Закон питания таков: пользу приносит не съеденная, а усвоенная пища. Хорошо пережеванная – наполовину переваренная.



На 4 порции | Время приготовления **40 минут**

Соленая рыба по-домашнему

филе рыбы с кожей
(семга, лосось, сельдь,
скумбрия, палтус) 700 г
соль морская 2 ст. ложки
сахар коричневый 1 ст. ложка
перец душистый горошком 10 шт.
лавровый лист 1 шт.

1. Ополосните рыбу чистой водой и натрите солью с сахаром. Уложите рыбу в стеклянную или неокисляющую посуду кожей вниз, посыпьте перцем и добавьте лавровый лист. Филе накройте чистой тарелкой, на тарелку поместите емкость с водой или груз, накройте крышкой и поставьте в холодильник на 12–24 часа.



2. Через 6 часов переверните филе. Рыба готова к употреблению. Храните готовое филе не более 2 дней.

3. При подаче нарежьте рыбу на ломтики и гарнируйте овощным салатом или лимоном. [ID 22383]

На 6 порций | Время приготовления **10 минут + засаливание**

Средиземноморский рыбный суп



филе лосося или **семги** 200 г
филе скумбрии 200 г
помидоры 2 шт.
баклажан 1 шт.
лук репчатый 2 головки
чеснок 1 зубчик
масло оливковое 1 ст. ложка
вода 3 стакана
отвар овощной 2 стакана
перец белый молотый
соль каменная

1. Баклажан нарежьте кружочками; лук, чеснок мелко порубите. Помидоры нарежьте дольками, филе скумбрии и лосося – кусочками.

2. Припустите овощи с добавлением оливкового масла. Добавьте воду и овощной отвар, рыбу, специи. Варите 10 минут на среднем огне до готовности рыбы.

3. При подаче разлейте суп по тарелкам и оформите ломтиками лимона. [ID 25595]

На 4 порции | Время приготовления **35 минут**



Рагу с лососем

филе лосося 600 г
морепродукты 200 г
брокколи 200 г
масло растительное 3 ст. ложки

для соуса:

лук репчатый 1/2 головки
чеснок 1 зубчик
масло сливочное 50 г
пюре томатное 1 ст. ложка
вода 2 стакана
сливки густые 1/2 стакана
порошок карри 1 ч. ложка
перец черный молотый
соль морская

1. Для соуса рубленые лук и чеснок слегка обжарьте на масле до золотистого цвета. Добавьте томатное пюре и карри, перемешайте. Затем влейте воду и тушите 15 минут. Соус процедите. Добавьте в соус сливки, соль, перец и перемешайте.

2. Филе лосося нарежьте кусочками и слегка обжарьте на масле. Добавьте морепродукты, брокколи, слегка обжарьте, посолите, поперчите, залейте соусом и тушите до готовности морепродуктов.

3. При подаче оформите рагу креветками. [ID 7180]

НА ЗАМЕТКУ:

С глубокой древности известно, что пища может стать лекарством, когда ее правильно и вовремя употребляют. Есть продукты, которые являются природными целителями онкологических заболеваний. Это капуста всех видов, особенно краснокочанная и брокколи, которые блокируют распространение метастазов. Также в этом списке рыба, морепродукты и чеснок, действующие вещества которого заменяют химиотерапию в борьбе с раковыми клетками.

На 4 порции | Время приготовления **1 час 20 минут**



Фаршированный лосось

филе лосося 400 г
лук репчатый 1/2 головки
перец сладкий красный 100 г
помидор 1 шт.
шампиньоны 100 г
креветки очищенные 100 г
сок лимонный 1/2 ст. ложки
масло сливочное 70 г
зелень укропа рубленая
 1 ст. ложка
перец белый молотый
гамасио (см. с. 173)

1. Филе лосося надрежьте вдоль в виде кармашка, посолите, поперчите и полейте лимонным соком.

2. Репчатый лук, сладкий перец, помидор, шампиньоны, креветок нарежьте кубиками, соедините и смешайте с рубленой зеленью. Приготовленной начинкой нафаршируйте филе лосося.

3. На филе положите сливочное масло, заверните его в пергамент и запекайте при 200 °С до готовности.

4. При подаче филе выньте из фольги, нарежьте на порции и выложите на блюдо. Оформите ломтиками лимона и зеленью. [ID 7651]

На 4 порции | Время приготовления **1 час**

НА ЗАМЕТКУ:

Ежедневно употребляемый репчатый лук является сокровищницей полезных веществ. Он помогает при болезни сердца и сосудов, снижает холестерол в крови, действует как антикоагулянт, предупреждающий склеивание клеток крови и образование тромбов. Содержит наибольшее количество минеральных веществ и витаминов, растворимых в воде, которые особенно положительно влияют на обмен веществ в организме и укрепляют нервную систему.

Субпродукты

Мясные субпродукты являются естественным источником:

- **железа**, которое необходимо нашему организму для нормального кровообращения;
- **магния**, который отвечает за стабильность работы нашей нервной системы и полезен для работы сердца;
- **цинка**, который необходим нашему организму для нормального роста и обновления тканей;
- **фосфора**, который прекрасно укрепляет зубную эмаль и нормализует работу мозга;
- **калия**, который стабилизирует кровяное давление;

- **витамина А**, который является естественным защитником нашего организма от преждевременного старения. Также витамин А улучшает зрение и состояние нашей кожи;
- **витаминов группы В**, которые помогают избавиться от бессонницы и депрессии, а центральной нервной системе работать как часы.

Печенка – это источник витаминов и фолиевой кислоты. Печенку не стоит подвергать длительной тепловой обработке, потому что это ухудшает ее вкусовые качества. Печенку

солят непосредственно перед употреблением. Если печенку посолить во время приготовления, то она отдаст много сока, получится сухой и жесткой.

Сердце – это сплошной натуральный белок. Оно практически не содержит жира и калорий, но богато железом. Если вы желаете похудеть, включите этот субпродукт в свой рацион. А если анемия стала вашим недугом, то и здесь сердце станет хорошим помощником в борьбе с ним.

Салат с печенкой и брокколи

печенка говяжья 500 г
брокколи 300 г
помидоры черри 300 г
орехи кешью 1–2 ст. ложки
масло растительное 4 ст. ложки
для соуса:
уксус яблочный 2 ст. ложки
горчица домашняя 3 ч. ложки

СОВЕТ:

Мясное блюдо старайтесь есть в конце дня в соответствии с правилом энергетического баланса.

1. Печенку нарежьте кусочками и слегка обжарьте на части масла. Брокколи разберите на соцветия, бланшируйте 1 минуту, обдайте холодной водой и откиньте на дуршлаг.
2. Обжаривайте брокколи 2 минуты на оставшемся масле, добавьте разрезанные пополам помидоры и жарьте, помешивая, еще 2–3 минуты.
3. Смешайте уксус с горчицей в однородную массу.
4. При подаче выложите на печенку овощи, полейте приготовленным соусом и посыпьте орехами. [ID 13295]

НА ЗАМЕТКУ:

Брокколи относят к одному из подвидов цветной капусты. Однако капуста брокколи намного вкуснее и питательнее, чем цветная. В ней больше витаминов, минералов, белков и углеводов. По своей питательности белки брокколи могут сравниться с белками мяса – например, говядины – или с белками куриных яиц. Среди овощей по содержанию полезных веществ с ней могли бы сравниться спаржа, картофель, сладкая кукуруза или шпинат, однако белка в них все-таки меньше.

На 8 порций | Время приготовления 30 минут



Куриная печенка с запеченными овощами

печенка куриная 300 г
цуккини 1 шт.
баклажан 1 шт.
перец сладкий 2 шт.
лук репчатый 2 головки
чеснок 4 зубчика
помидоры 3 шт.
масло оливковое 2 ст. ложки
зелень петрушки 2 веточки
заправка с горчицей (см. с. 166)
соль морская
гамасио (см. с. 173)



2. Лук нарежьте полукольцами. Чеснок очистите.

2. Баклажан нарежьте кольцами, посыпьте солью и оставьте на 20 минут.



3. Цуккини нарежьте ломтиками. Перец нарежьте полосками.

4. Помидоры нарежьте дольками.



5. Печенку отварите до готовности.



6. Овощи с луком выложите на лист, смазанный маслом, и запекайте до готовности.

НА ЗАМЕТКУ:

Овощи будут более вкусные и сохранят значительную часть полезных веществ, если их готовить быстро, без соли и только в герметично закрытой посуде. Если не можете обходиться без соли, используйте натуральную морскую или ее отложения в виде каменной соли – самые доступные и богатые источники микроэлементов.

В странах, где в пищу добавляют соль, получаемую традиционным способом – выпариванием из морской воды на солнце (Испания, Венесуэла, Япония), очень редки такие заболевания, как рак лимфатической системы, инфаркты, преждевременный склероз, психические заболевания.

7. При подаче выложите на блюдо, посыпьте гамасио. Отдельно подайте заправку с горчицей. Оформите зеленью. [ID 22386]



Индивидуальный
подход к питанию
на www.millionmenu.ru