Только лучшее

Рецепты ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЭКСМО

Рецепты здорового питания

САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ЭКСМО
МОСКВА
2014

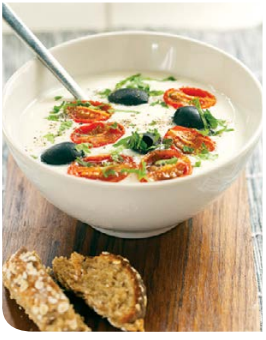
ВКУСНО БЫСТРО ДОСТУПНО

Рецепты здорового питания

САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ЭКСМО
МОСКВА
2014

Содержание



Омлет с брюссельской капустой	6
Морковная запеканка с творогом	8
Фриттата с креветками и брокколи	8
Салат с тунцом и грейпфрутом	10
Салат из кольраби с зеленым яблоком и лимонной цедрой	10
Морской коктейль под лимонно-имбирным соусом	12
Салат из морской капусты	14
Салат из запеченных на гриле овощей с перечным соусом	14
Яблочно-имбирный суп	16
Томатно-йогуртовый суп	18
Треска, запеченная в листьях порея	20
Камбала с печеной морковью	22
Рагу из индейки с изюмом	24
Тыквенные ньокки с соусом	26
Капустный шницель	28
Куриные голени с красным грейпфрутом	28
Утиная грудка с брусникой	30
Тефтели из говядины в сливовом соусе	32

Картофельные зразы с грибами	34
Острый тар-тар из лосося	34
Луковые оладьи с тмином	36
Свекольные стейки с козьим сыром	38
Голубцы с чечевицей и мидиями	40
Гратен из брокколи	42
Морковные зразы с сыром	44
Томатное конфи с диким рисом	44
Овсяное печенье с клюквой	46
Фруктовый крамбл со злаковыми хлопьями	48
Творожные клецки с грушевым пюре	50
Ананасовый сорбет с базиликом	52
Булочки с отрубями и льняным семенем	54
Груши в горьком шоколаде с мятным желе	56
Домашние мюсли (гранола)	58
Мармелад из айвы с мятой	58
Морковные сконы	60
Черничные панкейки с йогуртовым соусом	62

Омлет с брюссельской капустой

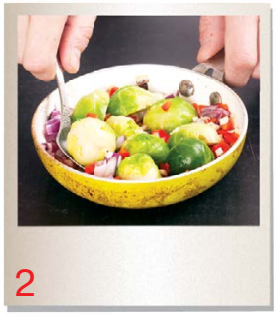
5 яиц
150 мл обезжиренного молока
350 г брюссельской капусты
30 мл оливкового масла
1 красная луковица
1 маленький красный чили
2 зубчика чеснока
1 щепотка молотого кориандра
1 щепотка молотого черного перца
½ ч. л. черного кунжута
соль

1 Брюссельскую капусту отварить в течение пяти минут и откинуть на сито, красную луковицу нарезать полукольцами, чили и чеснок мелко порубить.

2 Сковороду разогреть, влить оливковое масло, обжарить лук, чеснок и перец в течение 2 минут, добавить брюссельскую капусту, жарить еще 3 минуты.

3 В миске слегка взбить яйца с молоком при помощи венчика, добавить соль, молотый перец и кориандр.

4 В сковороду с овощами влить яичную смесь и готовить под крышкой 7–10 минут на слабом огне. Готовый омлет перед подачей посыпать черным кунжутом.


2

3