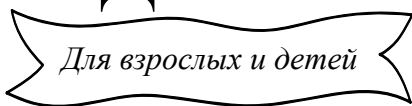


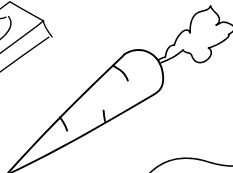
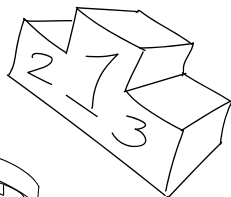
БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ



МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Для взрослых и детей



Завтраки

Безглютеновая овсяная каша на кокосовом молоке с томлёным яблоком



Ингредиенты:

100 мл кокосового молока

300 мл воды

½ стакана овсяный хлопьев без глютена (например Сташевское)

Щепотка соли

Сироп топинамбура по вкусу (1-2 ст.л)

Воду и молоко соединить в сотейнике, вскипятить. Добавить полстакана овсяных хлопьев без глютена, щепотку соли, и сироп топинамбура, сварить кашу на медленном огне до загустения.

Яблоко очистить от кожуры и семян, нарезать на кусочки и отправить на разогретую сковороду. Затем накрыть крышкой и оставить на 1-2 минуты до размягчения. По желанию можно посыпать немного корицы и добавить сливочного/топленого масла.

Готовую кашу выложить в тарелку, сверху добавить тушеные кусочки яблока и изюм по желанию.

Сытный белковый коктейль

Ингредиенты:

100 мл растительного молока

½ банана

1 шт киви

2 ч.л лимонного сока

1 ст.л семян конопли

2 ст.л замоченной зеленой гречки

1 ст.л семян чиа или льна

1 ч.л урбеча кокоса или миндаля

1 мерная ложка сывороточного/растительного протеина или коллагена

Вода до желаемой консистенции

При желании можно добавить порошок спирулины или кейла.

Зеленую гречку замочить заранее, за 2 часа или в течение ночи.

Промыть и соединить в блендере с остальными ингредиентами и тщательно взбить.



Бутерброды с салатом из печени трески на хлебе из зеленой гречки



Ингредиенты:

Печень трески 1 баночка 115 г

2 яйца

½ авокадо

Зелень, зеленый лук пару веточек

Хлеб из зеленой гречки

Сваренные вкрутую яйца натереть на терке, добавить спелый авокадо и печень трески, а также зелень. Промять вилкой до однородной консистенции.

Ломтики хлеба подсушить на сковороде без масла и выложить салат

КУКУРУЗНЫЙ ПУДИНГ С ЯГОДАМИ

3 порции

Ингредиенты:

✓ 400 мл кокосового молока (можно разбавить водой)

✓ 70 г кукурузной манки (поленты)

✓ 1 яйцо

✓ 70 г ягод

✓ экстракт ванили 1 ч.л

✓ По желанию 1 ч.л топленого или кокосового масла

Закипятить молоко и всыпать манку тонкой струйкой, постоянно помешивая. Поварить около 5 минут добавить масло по желанию, накрыть крышкой и остудить.

В остывшую "кашу" добавить сырое яйцо и хорошо перемешать миксером или венчиком. Туда же отправить ягоды, ваниль и снова перемешать.

Можно добавить в пудинг подсластитель, например 2 -3 ложки сиропа топинамбура.

Порционные формочки смазываем небольшим количеством масла и выкладываем пудинг. Отправляем в духовку 180 ° на 30 мин.

Подавать со свежими ягодами



Яичный блинчик с малосольной рыбой

На 1 порцию

1 яйцо

3-4 ломтика жирной с/с рыбы

Авокадо

листья салата, рукколы, огурец

Разбить яйцо в миску и размешать вилкой до однородности, посолить, можно добавить 1 ст.л воды.

Сковороду большого диаметра (от 24 см) разогреть и смазать маслом, вылить яйцо, распределяя по сковородке, как блин. Поджарить на медленном огне в течение 1 минуты, снять и остудить.

Выложить на блинчик листья свежей зелени, соломку огурца, авокадо и несколько ломтиков малосольной масляной рыбы, форели или семги.



ПЕЧЁНОЧНЫЙ ПАШТЕТ

Ингредиенты:

✓ Печень куриная или другая 500 г

✓ 1 луковица и 1 морковь (примерно 250г)

✓ Топленое масло 2-3 ч.л

✓ Соль, специи по вкусу

Лук и морковь измельчить и обжарить на топленом масле до мягкости. Когда овощи будут почти готовы, добавим промытую печень и немного обжарим с обеих сторон на среднем огне. Убавляем огонь, добавляем соль и специи,

накрываем крышкой и доводим до готовности на медленном огне. Печень готовится очень быстро, не передерживайте ее на плите.

Готовую печень с овощами перекладываем в ёмкость (лучше металлическую) и измельчаем погружным блендером до гладкого, однородного состояния. Можно также измельчить в чаше блендера. Если масса очень сухая или вы передержали печень на плите, добавьте немного кипячёной воды. Добавляем туда же 1 ст.л топленого масла. Перекладываем в баночки и по желанию заливаем растопленным топленым маслом. Масло немного продлит срок хранения паштета, т.к обычно он долго не хранится - максимум 3 дня.



Омлет из перепелиных яиц с брокколи и зеленым горошком

На 1 порцию

8-10 шт перепелиных яиц

60 мл растительного или козьего молока

100 г отваренной заранее брокколи

1 ст.л замороженного зеленого горошка

Топленое или рафинированное масло кокоса для жарки

Брокколи заранее отварить и нарезать кусочками.

Яйца разбить в миску, соединить с молоком, посолить и тщательно перемешать вилкой или венчиком до однородности.

Брокколи и горошек немного обжарить на сковороде, влить яичную смесь. Накрыть крышкой и готовить на медленном огне до полной готовности яиц.

Белковая кашка с антиоксидантами

Ингредиенты:

½ стакана пшена

½ стакана киноа

2-2.5 стакана воды

100 мл растительного молока

Пептиды коллагена (1 мерная ложка для взрослого и 1¼ м.л для ребенка)

1 ч.л урбеча из миндаля или кешью

Свежие или замороженные ягоды

Пшено и киноа желательно замочить на 2 часа перед варкой. Закипятить воду с растительным молоком и отправить туда крупы. Отварить до готовности, в процессе добавить щепотку соли и любимый подсластитель. Консистенцию каши регулируйте самостоятельно, возможно понадобится чуть больше воды/молока.

Готовую кашу разложите по тарелкам, в каждую добавьте коллаген и перемешайте. Подавайте с ложкой миндального



или кешью урбеча и ягодами. Наиболее богаты антиоксидантами ягоды темного цвета – голубика, черника, ежевика, малина и смородина

НИЗКОУГЛЕВОДНЫЕ КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ



Ингредиенты:

- ✓ 2 средних кабачка (430 г в отжатом виде)
- ✓ 3 яйца
- ✓ 1 ч л псиллиума
- ✓ 2 ст.л кокосовой муки
- ✓ Лук, чеснок сушеные

Кабачки натереть на крупной тёрке, обильно посолить и оставить на 10 мин, чтобы они дали сок. Отжать руками массу от лишней жидкости и переложить в миску. Добавить яйца, псиллиум, специи (на этом этапе больше не солить), кокосовую муку и оставить тесто на 15-20 минут для растворения псиллиума и объединения ароматов.

Разогреть сковороду и смазать топленым маслом. Ложкой выложить тесто на сковороду и жарить оладьи на среднем огне. Переворачивайте оладьи аккуратно, с помощью двух лопаток, они очень нежные.

Подавать можно со сметаной из козьего молока, кешью-соусом или веганским йогуртом

Нуттовые блинчики с гуакамоле (без яиц)

На 2 порции

- 1 стакан нуттовой муки
- 1.5 стакана воды
- 1 ст.л растительного масла
- Щепотка соли

Гуакамоле:

- 1 авокадо
- ½ красной луковицы
- 1 помидор
- 2 ч.л сока лимона/лайма/уксуса
- 3-4 веточки кинзы

Приготовление:

Для блинчиков смешать муку с водой и остальными ингредиентами и пробить блендером для избавления от комочков.

Жарить на разогретой сковороде с двух сторон.



Для гуакамоле авокадо размять вилкой. Лук мелко нарезать и залить соком лимона. Помидор и кинзу мелко нарезать, объединить все ингредиенты и посолить по вкусу. Подавать блинчики с вкуснейшей намазкой.

Овсяноблин безглютеновый

Если каша и яйца по утрам надоели, на выручку придет этот прекрасный рецепт!



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ 1 яйцо
- ✓ 50 мл кокосового молока или воды
- ✓ 1/2 ч.л. топленого/кокосового масла
- ✓ 45 г овсяных хлопьев без глютена
- ✓ Щепотка соли
- ✓ Подсластитель по вкусу и желанию (например 1 ст.л сиропа топинамбура)

Все ингредиенты отправляем в блендер и тщательно пробиваем до однородной массы.

Выливаем смесь на разогретую блинную сковороду, смазанную топленным или кокосовым маслом, если слишком густая - распределяем лопаткой.

Обжариваем до румяности с обеих сторон.

Я больше всего люблю есть блинчик со сливочным маслом, паштетом и листом салата, а также с печенью трески или с/с рыбкой, т.е. использовать блинчик в качестве лепешки.

В качестве десерта можно подать его с ягодами, горьким шоколадом и ореховым урбечем.

А еще из этой массы можно приготовить небольшие оладушки на замену хлебу для бутербродов.

Овощные вафли с муссом из куриных сердечек



Ингредиенты:

350 г кабачков

150 г брокколи

Горсть шпината

1 яйцо

70 -100 г универсальной муки без глютена

300 г куриных сердечек

1 луковица

1 морковь

Сердечки промыть, очистить и отварить до мягкости. Обжарить лук и морковь, добавить сердечки и специи по вкусу. Пробить блендером сердечки, добавив при необходимости немного бульона от их варки.

Кабачки натереть на крупной терке, посолить, оставить на несколько минут до выделения жидкости. Брокколи лучше заранее отварить пару минут в кипящей воде и мелко порубить ножом.

Кабачки отжать от лишней жидкости, добавить брокколи, шпинат, яйцо и муку, посолить. Обжарить в разогретой вафельнице до румяности и подать с муссом из сердечек.

Обеды



Люля - кебаб без заморожек

Ингредиенты:

- 1 кг фарша
- 1 луковица
- 200 г жира, если фарш постный
- 200 г овощей (тыква, кабачок)
- 1 яйцо
- 1 ч.л соли
- 1 ч.л псиллиума по желанию

Овощи вместе с мясом и жиром для фарша пропустить через мясорубку. Если вы используете замороженные овощи, разморозьте и слейте жидкость.

Добавьте к фаршу соль и остальные ингредиенты, вымешайте руками. Фарш переложите в кондитерский мешок и отсадите мясные «колбаски» на противень, выстеленный пергаментом

Запекайте в разогретой духовке до 250 градусов, под грилем. Запекать около 10 минут

Уха с брокколи

Ингредиенты:

- Суповой набор из семги или форели (хвост, голова)
- 2-3 стейка той же рыбы
- Картофель/батат
- Брокколи 1 кочан
- 1 кабачок
- Лук, морковь

Суповой набор отварить в кипящей воде вместе с луковицей в течение 1-2 часов на очень медленном огне. Бульон процедить, добавить картофель. Луковицу и морковь измельчить, добавить к бульону. Когда картофель уже готов, бросить в бульон разобранные на кусочки стейки рыбы и соцветия брокколи и нарезанный кабачок. Посолить и приправить по вкусу





Тефтели в сливочно-шпинатном соусе

Ингредиенты:

- ✓ 1 кг фарша
- ✓ 1/2 стакана бурого риса
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 морковь
- ✓ 1 яйцо
- ✓ Соль, специи по вкусу

Для соуса:

- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 250 мл кокосового молока
- ✓ 50 г шпината замороженного

Духовку разогреть до 250°C

Рис отварить до готовности, остудить. Вместо риса можно добавить любые овощи, измельчённые в блендере.

Морковь натереть на мелкой тёрке, лук измельчить в блендере до состояния пюре. Смешать фарш с рисом, овощами и яйцом, приправить солью и специями. Я очень люблю добавлять в

фарш порошок карри.

Формируем тефтели и выкладываем в жаропрочную форму.

Для соуса необходимо налить кокосовое молоко в сотейник, туда же отправить шпинат, измельчённый чеснок. Нагреть молоко и пробить погружным блендером для измельчения шпината. Посолить. Довести молоко до кипения и залить соусом тефтели.

Отправить в духовку примерно на 30 мин. Если начнут сильно зарумяниваться, убавить температуру до 200° и накрыть фольгой.

Фаршированные кабачки

Ингредиенты:

- 3-4 крупных кабачка
- 1 кг фарша
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 помидор или 2 ст.л готовых протертых томатов
- 1 зубчик чеснока
- 200 г любой бг крупы, предпочтительно пшено, киноа

Крупы отварить до готовности и остудить. На сковороде обжарить лук, морковь, добавить томат и чеснок. Добавить овощи и крупы в фарш, посолить (1 ч.л соли).

Кабачки нарезать на кольца толщиной около 3 см, вырезать сердцевину ножом или вырубкой для теста. Выложить кружочки кабачка на противень, застеленный пергаментом. Наполнить каждый кружочек подготовленным фаршем и отправить в духовку разогретую до максимума на 7 минут.



Затем убавить температуру до 200 градусов и запекать еще 20-30 минут. При необходимости прикрыть сверху листом пергамента или фольгой.

Мясной рулет с овощами

Ингредиенты:

1 кг фарша

1 яйцо

Овощи: цветная и пекинская капуста, лук, морковь, зелень

1 ч.л соли

2-3 ч.л горчицы

Фарш смешать с яйцом и солью, распределить в форме прямоугольника тонким слоем на пищевой пленке.

На пласт фарша выложить предварительно протушенные на топленом масле мелко нарезанные овощи. Завернуть фарш в рулет, смазать сверху горчицей и отправить в духовку, разогретую до 200 градусов на 20-30 мин



МИНТАЙ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ



Ингредиенты:

✓ Филе минтая -1600 г

✓ Кокосовое молоко- 400 мл

✓ Топленое масло -2 ст.л

✓ Универсальная Бг мука- 1 ст.л

✓ Чеснок -5-6 зубчиков

✓ Веточка розмарина

✓ Лавровый лист 1шт

✓ Соль, перец

Минтай разморозить и нарезать на средние кусочки (по 3-4 см)

На сковороду отправить топленое масло, в масло всыпать муку и обжарить пару минут. Туда же добавить чеснок (оставить 2 зубчика на конец приготовления) и обжарить около минуты, чтобы он отдал свой аромат. Осторожно, чеснок быстро горит и при этом даёт неприятный запах.

Вместе с чесноком бросаем веточку розмарина и лавровый лист. Постепенно тонкой струйкой вливаем холодное

кокосовое молоко, постоянно помешивая, избавляясь от комочков. Нагреваясь, соус начинает густеть. Регулируйте густоту соуса по вашему желанию, добавляя кокосовое молоко.

Соус должен получиться чуть гуще, чем тесто на блины. Когда мы добавим рыбу, в процессе приготовления она даст свой сок и соус станет жиже.

Соус приправляем солью и перцем, выкладываем рыбу по всей поверхности сковороды. Стараемся не мешать, чтобы филе не превратилось в кашу. Сверху посыпаем оставшимся чесноком.

Накрываем крышкой и даём закипеть. Я дала пару минут рыбе провариться и выключила плиту

Выкладываем на тарелку, украшаем Чили перцем и укропом.

Чечевичный суп

Ингредиенты:

На 2 л воды

2 картофелины

1 стакан красной чечевицы

1 луковица и 1 морковь для за жарки

250 г шапминьонов

Для гренек:

Любой безглютеновый хлеб

2 зубчика чеснока

3 ст.л оливкового масла

Чечевицу промыть до прозрачной воды и отправить в кастрюлю вместе с нарезанным на кубики картофелем. В это время поджарить на топленом масле грибы, затем добавить луковицу и морковь.

Варить суп до готовности картофеля и чечевицы, в конце добавить обжаренные овощи. супчик должен стать густым и наваристым. Также добавить любимую зелень.

Для гренек на сухой сковороде поджарить безглютеновый хлеб. В отдельной емкости смешать мелкоизмельченный чеснок с маслом и щепоткой соли. Перемешать и смазать этой заправкой хлебные тосты.



Фунчоза с индейкой и овощами

Ингредиенты:

100 г фунчозы

100 индюшиной грудки или бедра

1 шт болгарского перца

1 шт огурца

1 зубчик чеснока

2 ст.л безглютенового соевого соуса или кокосовых аминокислот

1 ст.л масла для жарки

2 ст.л Кунжута и кунжутное масло для подачи

Зеленый лук для украшения

Фунчозу залить кипятком по инструкции и оставить на 5 мин.

Кунжут обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета.

Мясо нарезать на мелкие кусочки и обжарить на сковороде.

Добавить нарезанные тонкой соломкой огурцы и перец. Когда

мясо и овощи приготовились, добавить чеснок. Готовую фунчозу

смешать с мясом и овощами, добавить соевый соус. При подаче посыпать зеленым луком и кунжутом, по желанию добавить кунжутное масло.

ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ 500 г куриной печени
- ✓ 1 средняя луковица
- ✓ 2 ст.л муки зелёной гречки
- ✓ 1 ст.л рисовой муки
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1/2 ч.л соли
- ✓ Половинка кабачка (можно без него)
- ✓ 3 ч.л топлёного масла + немного для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Печень помыть и измельчить в блендере вместе с луком и яйцами

Выложить в миску и добавить муку, можно использовать любую безглютеновую.

Всыпать соль, добавить растопленное масло гхи. В холодильнике у меня оставалась половинка кабачка, ее я тоже добавила в фарш, натерев на крупной тёрке.

Обжаривать печеночные оладьи необходимо на разогретой сковороде, смазанной топленым маслом. Подавать можно с соусом из козьей сметаны (сметана+укроп+чеснок) или с кешью майонезом.



Бараньи язычки с гарниром из риса

Очень необычное и полезное блюдо из субпродуктов.

Ингредиенты:

- Языки бараньи 1 кг
- Специи для бульона – репчатый лук, лавровый лист, перец душистый, чеснок
- 1 луковица для обжарки
- Рис для гарнира 1 стакан

Языки отварить в воде с луком и специям в течение 2-3 часов. Первый бульон после закипания желательно слить.

По готовности залить языки холодной водой и очистить от кожицы.

Готовые язычки обжарьте с луком на топленом масле. Приготовьте гарнир из риса и подайте с овощным салатом



Рыбное суфле



Ингредиенты:

550 г рыбы в отваренном виде без костей (например пикша)
1 морковь
200 мл растительного молока
150 мл рыбного бульона
1.5 ст.л рисовой муки
3 яйца
50 г сливочного или топленого масла (при аллергии не добавляйте)
Соль, перец по вкусу

Рыбу и морковь отварить в кипящей воде до готовности. Также для вкуса можно добавить в бульон луковицу. Остудить и отделить от костей. Пока варится рыба приготовить соус – рисовую муку смешать с растительным молоком и закипятить на медленном огне до загустения.

Яйца разделить на белки и желтки. Желтки, рыбу, морковь, соус и масло отправить в блендер или измельчить погружным, также добавить рыбный бульон.

Белки взбить с щепоткой соли до воздушной устойчивой пены и аккуратно вмешать лопаткой к измельченной рыбной массе. Формочки для запекания смазать маслом и припылить рисовой мукой. Выложить рыбный мусс и запекать в разогретой духовке при 180* 30 минут.



Суп Харчо

Ингредиенты:

Говядина/баранина на кости – 1 кг
питьевая вода – 2,5 л
бурый рис – 120 г
пюре протертых томатов – 3-4 ст. л.
репчатый лук среднего размера – 4 шт.
масло для жарки (у меня топленое) – 1 ст. л.
лавровый лист – 1 шт.
хмели-сунели – 1 ч. л.
кинза – 4 веточки
острый перец – 1 шт.
чеснок – 5 зубчиков
соль, молотый черный перец – по вкусу

Из говядины сварить бульон. Отоделить мясо от костей

В бульон отправить промытый рис и мясо. Приготовить зажарку из лука и томатов, добавить хмели-сунели и часть чеснока.

Отправить в кастрюлю зажарку и остальные специи

В конце приготовления добавить нарезанную кинзу и чеснок.



Наггетсы в безглютеновой панировке

Ингредиенты:

- ✓ 150 г овсяных хлопьев без глютена (Сташевское)
- ✓ 1/2 ч.л соли
- ✓ 1 ч.л паприки копчёной
- ✓ 2 ч.л сушёного лука
- ✓ 1/2 ч.л сушёного чеснока
- ✓ 1/2 ч.л карри
- ✓ Любые специи по вкусу
- ✓ По желанию можно добавить кукурузные хлопья без сахара

- ✓ Куриное филе 2 шт
- ✓ Масло гхи для жарки
- ✓ 2 яйца

Овсяные хлопья отправляем в чашу блендера со всеми специями и солью, измельчаем до состояния мелкой крошки. Перекладываем в плоскую тарелку

Куриное филе моем, подсушиваем бумажным полотенцем и режем поперек волокон на небольшие кусочки. Я просто нарезала филе поперек слайсами около 1 см.

В отдельной посуде взбалтываем яйца, добавляем немного соли по вкусу.

Разогреваем сковороду с маслом, обмакиваем кусочки курицы в яйцо, затем хорошенько обваливаем в панировке. Обжариваем на среднем огне до румяной корочки. После переворачивания накрываем крышкой и доводим до готовности

Использование копчёной паприки и сушеных лука с чесноком - обязательно. Именно с ними панировка будет вкусной, насыщенной

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ПАСТА КАРБОНАРА

Ингредиенты:

- ✓ 200 г любых макарон без глютена/рисовых/кукурузных
- ✓ 200 г копчёного бекона/сала или ветчины с хорошим составом
- ✓ 250 мл кокосового молока
- ✓ 2-3 зубчика чеснока
- ✓ 3 желтка
- ✓ Зелень по вкусу

Отварить пасту до состояния аль-денте, т.е почти до готовности.

Пока варятся макароны, приготовим соус.

Бекон необходимо нарезать на кусочки около 2 см шириной и обжарить на разогретой сковороде без масла. По желанию для большей сытности блюда можно добавить что-то мясное: куриное филе, ветчину с чистым составом.

К слегка обжаренному бекону добавляем мелко нарезанный чеснок, перемешиваем и немного убавляем огонь, т.к чеснок и бекон быстро горят.

Смешаем 3 сырых яичных желтка с кокосовым молоком и выльем в сковороду, тщательно помешивая. К этому моменту наша паста уже должна быть сварена и откинута на дуршлаг.

Сливочный соус немного нагреваем, но не кипятим, постоянно помешиваем, чтобы не получился омлет. В тёплый соус выкладываем пасту и снова аккуратно перемешиваем, даём всему блюду снова немного прогреться. Если необходимо, посолите и добавьте черного перца (аккуратнее с солью, бекон уже очень солёный)

Выключаем огонь, посыпаем блюдо зеленью и подаём любимым. По желанию добавьте сверху натёртый козий или веганский сыр.





А -ЛЯ ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С ПШЕНКОЙ И ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ 1.5 кг фарша из бедра индейки
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 морковь
- ✓ 1 небольшой кабачок (150 г в натертом виде)
- ✓ 150 г мелко нашинкованной капусты
- ✓ 130-150 г Пшенки (вес в сухом виде) отваренной до полуготовности
- ✓ 2 ст.л томатной пасты или 2-3 свежих помидора, измельченных в блендере
- ✓ 2 яйца
- ✓ 2 ч.л соли
- ✓ Специи
- ✓ 1 зубчик чеснока

Овощи можно использовать любые, которые есть в наличии. Например, брокколи, цветную капусту.

Пшенку промыть (в идеале предварительно замочить на несколько часов). Отварить до полуготовности - дать закипеть и поварить 3-4 минуты. Откинуть на дуршлаг и остудить.

Лук прокрутить через мясорубку вместе с фаршем, либо измельчить блендером в пюре.

Морковь натереть на мелкой тёрке, кабачок на крупной тёрке. Капусту я нашинковала на комбайне мелким кубиком.

В большой миске смешала фарш, лук, овощи, пшенку, яйца и соль.

В отдельной ёмкости разбавила томатную пасту с водой, до получения консистенция блинного теста. В соус добавьте любимые специи и чеснок

Из фарша слепила шарики и отправила в форму для выпечки с бортами. Залила соусом и отправила в духовку, разогретую до 250°. Сразу же убавила температуру до 200 и оставила на 20-30 мин, до готовности фарша и мягкости капусты.

Только что приготовленные тефтельки посыпьте мелко нарубленной зеленью

Вместо томатного соуса можно залить тефтельки соусом на основе растительного молока с чесноком

БГ ПЕЛЬМЕНИ без яиц



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ 180 г Универсальной смеси без глютена от Гарнец
- ✓ 1 ст.л оливкового масла (или авокадового)
- ✓ 1/2 ч.л соли
- ✓ 2 ч.л псиллиума (или льняной муки/перемолотого в кофемолке льняного семени)
- ✓ 200 мл кипятка

Фарш любой 0.5 кг
Лук репчатый 1 шт
Соль, перец по вкусу

Замешивается тесто очень просто - сначала соединяем все сухие ингредиенты и перемешиваем. Затем добавляем масло и кипяток, собираем тесто в комок сначала лопаткой, затем руками. Оставляем в плотно закрытой ёмкости под крышкой на 5-10 мин, чтобы оно остыло

Перед раскаткой тесто припылите мукой, раскатывают лучше на листе пергамента, чтобы не прилипло.

Удобнее всего лепить из в виде вареников, краешки теста перед закрытием я смазывала водой.

Отвариваем пельмени в кипящей воде, аккуратно помешивая силиконовой лопаткой. После закипания уменьшаем огонь и варим 7-8 минут.

Очень удобно приготовить такие пельмешки впрок и хранить в морозилке. На случай, когда в холодильнике пусто такие полуфабрикаты очень выручают

ПАСТУШИЙ ПИРОГ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ



Ингредиенты:

- ✓ 1 кг фарша (у меня голень индейки)
- ✓ 1 средний кочан цветной капусты
- ✓ Лук
- ✓ Морковь
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ Топленое масло
- ✓ 2 яйца
- ✓ Специи, соль
- ✓ Томат по желанию

Фарш обжарить на топленом масле с луком и морковью. В конце приготовления добавить 1 зубчик чеснока, соль и специи. По желанию добавьте в фарш томат.

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в кипящей, подсоленной воде до мягкости. Слить воду, остудить, измельчить погружным блендером в пюре. Добавить 1 яйцо и 1 белок (желток нам пригодится для смазывания), оставшийся чеснок, соль и специи.

Жаропрочную форму смазать небольшим количеством масла, выложить фарш, выравнивая поверхность лопаткой. Сверху на фарш выложить пюре цветной капусты, также выровнять сверху.

Отправить в разогретую до 180° духовку на 30-40 мин. Через 15-20 минут достать блюдо и смазать желтком, смешанным с 1 ч.л воды. Готовить до появления румяной корочки. При необходимости использовать режим духовки Гриль.

МЯСНОЙ ХЛЕБ С ЯЙЦОМ

Ингредиенты:

1 кг фарша или мяса (курица, индейка, свинина)
100 г свежего сала
200 г любых сезонных овощей (брокколи, цветная, белокочанная капуста, тыква, кабачок)
3-4 яйца, сваренных в мешочек
соль, специи по вкусу
горчица 1-2 ст.л

Приготовление:

Из мяса, сала и овощей приготовить фарш на мясорубке. Добавить соль и специи по вкусу



В силиконовую форму для кекса (если нет силиконовой – застелите стеклянную или металлическую форму для кекса пергаментом, предварительно скомкав его и намочив водой) выложите половину фарша. Отваренные и очищенные яйца обвалять в любой безглютеновой муке и выложить посередине формы друг за другом на фарш. Сверху закрыть остальной частью фарша и смазать верх горчицей

Запекать в разогретой до 250 град духовке 20-30 минут.

БУЖЕНИНА ИЗ ИНДЕЙКИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 целый кусок филе бедра индейки (вес около 800 г)
- 1 шт морковь
- 8 зубчиков чеснока
- пучок зелени (у меня петрушка)
- Соль, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кусок мяса замочить в рассоле (1/2 ч.л соли на пол литра воды) хотя бы на 3-4 часа, а лучше на ночь.
Разогрейте духовку до 250° С
Если ваш кусок филе не слишком плоский, порежьте мясо в толстых местах, раскрывая его как книгу.

Посолите немного внутри. Выложите чеснок, нарезанный на 2-4 части и морковь, натёртую на крупной тёрке. Поверх моркови отправьте нарезанную зелень.

Сверните мясо в рулет и завяжите джутовым шпагатом, формируя плотную колбаску.

Сверху ещё посолите, натрите специями по свой вкус, будет здорово смазать сверху горчицей. Заверните мясо в фольгу или переложите в жаропрочную форму с крышкой.

Отправьте в горячую духовку на 40-60 мин.

Полностью остудите рулет и аккуратно нарежьте на ломтики острым ножом. Сверху можно полить мясо бульоном, образовавшимся во время запекания

Ужины

Теплый Салат с кальмарами и брюссельской капустой

Ингредиенты:

Кальмары очищенные 300-400 г

Брюссельская капуста замороженная 1 упаковка

Чеснок 2 зубчика

Зелень любая

Заправка:

Брюссельскую капусту разрезать пополам и обжарить на топленом масле, через 3-4 минуты добавляем нарезанного кальмара. Добавляем чеснок и готовим буквально 2 минуты. Выкладываем на тарелку, присыпаем зеленью.

Лимонный сок, лимонную цедру, оливковое масло, капельку сиропа топинамбура и дольку чеснока смешать в баночке и заправить готовое блюдо. Можно дополнительно сбрызнуть соком лимона. С этой заправкой блюдо играет совсем другими красками.

Заправку можно хранить в холодильнике и использовать для любых овощных салатов.



ОВОЩНЫЕ БАШЕНКИ С ВЕГАНСКИМ МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ Баклажаны 2 шт

✓ Помидоры 6 шт (количество помидоров зависит от их размера)

✓ Масло для жарки (кокосовое, авокадо, топленое)

Для майонеза:

✓ Кешью 200 г

✓ Чеснок 1 зубчик

✓ Лимонный сок 2-3 ст.л

✓ Вода около 130 мл

✓ Щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кешью необходимо предварительно замочить в холодной воде минимум на 4 часа.



Готовый кешью отправить в чашу блендера вместе с натёртым на мелкой тёрке чесноком, солью, лимонным соком и 60 мл воды. Измельчайте массу, добавляя понемногу оставшуюся воду до желаемой консистенции майонеза.

Попробуйте на вкус и отрегулируйте его по своим предпочтениям. Возможно потребуется ещё немного лимонного сока или соли.

Баклажаны нарезать кружочками, смазать в двух сторон маслом и жарить на сковороде гриль до мягкости. Не забудьте посолить.

Помидоры также нарезать кружочками.

Собрать башенки, чередуя баклажан с помидором и промазывая каждый кусочек овощей майонезом.

Сверху добавьте зелени и рубленого чеснока

Салат – суперфуд с морскими водорослями, ароматной заправкой и семенами конопли



Ингредиенты:

1 стакан киноа

1/2 шт авокадо

2 ст.л сухих водорослей Вакаме (можно заменить на ламинарию)

1 зубчик чеснока

1 ст.л лимонного сока

1-2 ст.л оливкового или другого растительного масла

1 ст.л очищенных семян конопли

1 ч.л кунжута

Соль по вкусу

Киноа отварить в кипящей воде под крышкой до готовности (15-20 мин) в пропорции 1:2 с водой.

Вакаме замочить в холодной воде на 15 минут.

Остывшую киноа смешать с желаемым количеством готовых водорослей, нарезанным авокадо и рубленным чесноком. Приправить салат солью, лимонным соком и оливковым маслом.

Посыпать семенами конопли и кунжутом.

САЛАТ С КАЛЬМАРОМ

На 1 порцию:

100 г отваренного кальмара
Горсть листьев салата/салатного микса/
листовой части пекинской капусты
1 огурец
5-6 шт помидоров черри
5 шт перепелиных яиц
Зелень, зелёный лук повкусу

Для заправки:

1 ст.л оливкового масла
1 ч.л лимонного сока

Сварить кальмаров в воде со специями - смесь перцев горошком, лавровый лист, кориандр, гвоздика, зерна горчицы и соль. В кипящий бульон отправляю очищенных кальмаров, варю 2-3 минуты и достаю. Не передерживайте их в кипятке - могут стать резиновыми .

Перепелиные яйца отварить и почистить.

Огурец нарезать соломкой, черри и яйца пополам.

В тарелку выложить листья салата, огурец, сверху кальмар. Украсить помидорами черри и перепелиными яйцами.

Выложить нарезанную зелень, посыпать любимыми семенами(кунжут, смесь семян для салата)

Сбрызнуть заправкой из оливкового масла и лимонного сока и наш салат готов!



Быстрые рыбные котлетки с овощами

Ингредиенты:

200- 300 г Филе любой рыбы
1 яйцо
100 г отваренной цветной капусты
Зелень, специи по вкусу

Филе рыбы нарезать кусочками и отправить в блендер вместе с остальными ингредиентами.

Обжаривайте котлетки на разогретой сковороде, смазанной топленным маслом, выкладывая фарш ложкой. Если фарш сильно разваливается, добавьте 1 ст.л любой безглютеновой муки.
Подавайте с гарниром из запеченных овощей.

Салат – боул с тунцом

На 1-2 порции

- 1 баночка консервированного тунца в собственном соку
- ½ красной луковицы
- ½ кабачка
- 1 помидор
- 1 огурец
- 1 яйцо
- 1 горсть Салатных листьев, рукколы, любого листового салата
- Зелень петрушки и укропа
- 1 ст.л органического яблочного уксуса

Яйцо отварить всмятку (3-4 мин после закипания).

Кабачок нарезать брусочками и обжарить на топленом масле

Лук нарезать и сбрызнуть 1 ст.л уксуса, оставить на 2 мин замариноваться.

Салатные листья вымыть, высушить и нарвать руками.

В глубокую тарелку выложить секторами – тунец, овощи, лук, салат, яйцо, обжаренный кабачок. Сверху присыпать зеленью, посолить и заправить любимым растительным маслом



Хлеб и несладкая выпечка

БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ПИРОГ С КРАСНОЙ РЫБОЙ И БРОККОЛИ



Для теста:

- ✓ 100 г универсальной БГ муки (или рисовой)
- ✓ 1/2 ч.л разрыхлителя
- ✓ 1 небольшая луковица
- ✓ 150 мл коксового молока с водой (1:1)
- ✓ 2 яйца
- ✓ Зелень ✓ Соль

Начинка:

- ✓ Любая красная рыба 350 г (у меня кета)
- ✓ Брокколи бланшированная 120 г
- ✓ Соль

Смешать яйца с молоководой, солью и нарезанным луком. Добавить муку с разрыхлителем, тщательно вымесить. Добавить зелень и ещё раз перемешать.

Свежую рыбу нарезать небольшими кусочками в отдельную ёмкость, смешать с нарезанной капустой брокколи, посолить по вкусу и

перемешать.

В силиконовую форму выложить половину теста, разравнивать лопаткой. Выложить рыбную начинку и залить оставшимся тестом, разравнивая.

Отправить в духовку на 40-45 мин

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ БЕЗ ЯИЦ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ 350 Универсальной муки без глютена от Гарнец
- ✓ 50 муки зелёной гречки
- ✓ 3 ст.л топленого масла. Для постной версии замените на 1/2 стакана любого растительного масла (я бы советовала масло авокадо)
- ✓ 1/2 стакана воды
- ✓ 1/2 ч.л разрыхлителя
- ✓ 1/2 ч.л псиллиума (если есть)
- ✓ 1/2 ч.л соли

Начинка:

- ✓ Тушёная капуста (лук, морковь, капуста, томаты). Можно добавить квашеную капусту

Для начала необходимо заранее приготовить начинку. Это может быть и сладкая фруктово-



ягодная, ореховая начинка. У меня это тушёная капуста. Также можно использовать квашеную капусту или смешать ее с тушёной.

Замешиваем тесто. Смешаем сухие ингредиенты: 2 вида муки, разрыхлитель, псиллиум и соль. Перемешаем. Далее - вливаем жидкие ингредиенты: воду и растопленное масло. Если тесто слишком сухое и плохо формируется в шар - добавьте ещё несколько столовых ложек воды.

Тесто накрывает пищевой плёнкой и оставляем в покое на 30-60 мин.

Отдохнувшее тесто делим на 12-14 частей. Каждый кусочек немного припыляем мукой и раскатываем, формируя прямоугольник. Выкладываем с краю 1 ст.л начинки и заворачиваем в трубочку, подгибая края, как на видео

Сверху смазать пирожки крепкой чайной заваркой (для цвета)

Выпекать в разогретой до 190° духовке 25-30 мин, до румяного цвета

Особенно вкусны пирожочки с пылу, с жару прямо из духовки

ЛУКОВЫЕ БЛИНЫ

Очень необычные блинчики с ароматом жареного лука невозможно вкусные

К ним так и просится мясная или грибная начинка.

- ✓ 1 шт репчатого лука (примерно 130г)
- ✓ 2 яйца
- ✓ 200 мл теплой воды
- ✓ 200 мл кокосового молока
- ✓ 2 ч.л топленого масла
- ✓ 130-140 г универсальной безглютеновой муки Garnec
- ✓ 1 ч.л соли
- ✓ Зелень



Луковицу очистить и измельчить в блендере до состояния пюре. Туда же отправить остальные ингредиенты и ещё раз взбить, чтобы не было комочков. Растопленное масло влить в тесто и перемешать. Количество муки регулируйте до желаемой густоты теста.

Выпекать блинчики на разогретой сковороде как обычно, с двух сторон до появления аромата жареного лука. С этой порции теста у вас получится около 15-17 блинчиков

ХРУСТЯЩИЕ ЗЕРНОВЫЕ ХЛЕБЦЫ

Огромное поле для вашей фантазии- можно пробовать разные виды муки, специй и семян

Ингредиенты:

- ✓ Семя льна 2 ст.л
- ✓ Мука зелёной гречки 3 ст.л
- ✓ любая безглютеновая мука (рисовая/кукурузная/амарантовая) 4 ст.л



- ✓ Кунжут 2 ст.л
 - ✓ Тыквенные семечки 2 ст.л
 - ✓ Подсолнечные семечки 3 ст.л
 - ✓ Чиа 2 ст.л ✓ Вода около 150 мл
 - ✓ Соль, любимые специи по вкусу (у меня сухой чеснок, специи для гриля, базилик, тимьян)
- Семя льна измельчить в кофемолке до состояния муки и соединить с 4-5 ст.л воды. Оставить на 10 мин для набухания.

Все остальные ингредиенты смешать, добавить муку и льняную массу, вымесить липкое тесто с помощью ложки, добавляя понемногу воду. Оно будет похоже на тесто для оладий. Оставить на 15-20 минут.

Выложить на силиконовый/тефлоновый коврик/пергамент, разравнять тонким слоем с помощью силиконовой лопатки.

Отправить в духовку при 150°C примерно на 30-40 мин. Через 15 мин, когда тесто немного подсохнет, достать из духовки и нарезать на прямоугольники. Отправить снова в духовку и сушить до хрустящего состояния. Достать из духовки и наломать хлебцы по намеченным линиям

КАПУСТНЫЕ ОЛАДЬИ

Ингредиенты:

- ✓ Капуста белокочанная 1 кг
- ✓ Морковь 1 большая ✓ Лук 1 шт
- ✓ Чеснок 1-2 зубчика
- ✓ Соль, специи по вкусу
- ✓ 2 яйца
- ✓ Любая БГ мука 6-7 ст.л

Капусту и морковь нашинковать. Лук мелко нарезать и обжарить на топленном масле до прозрачности. К луку добавить капусту с морковью, немного воды и потушить до готовности. Остудить

В тушеную капусту добавить яйца, чеснок, соль, специи и муку. Половину муки можно заменить на поленту, я обошлась только мукой. Хорошо вымесить жарить оладушки на разогретой сковороде, смазанной топленным маслом. Оладушки на сковороду выкладывать ложкой.

Очень вкусные оладушки, будут хороши в качестве гарнира к основному блюду

