СПИСОК РЕЦЕПТІВ

літній гайд по заготовкам на 5 днів

Середземноморський тофу

(4 порції)

*Інгредієнти**:***

- тофу, білий: 500 г
- оливкова олія: 2 ст.л.
- лимонний сік: 2 ст.л. (~ 0,5 лимона)
- яблучний або винний оцет: 2 ст.л.
- соєвий соус: 2 ст.л.
- часник: 3-4 зубчики
- прованські трави: 2 ч.л.
- гірчиця: 1 ч.л.
- лимонна цедра: 1 ч.л.
- мед або кленовий сироп: 2 ст.л

АБО

- пряний тофу: 500 г(з травами, копчений тощо)
- оливкова олія: 2 ст. л.

Приготування:

1) Акуратно притисніть тофу паперовим або звичайним рушником, щоб позбутися зайвої рідини.
2. Наріжте тофу кубиками середнього розміру, приблизно 2x2 см.
3. Зубчики часнику почистіть і натріть на тертці/подрібніть ножем. Натерти цедру чистого і сухого лимону, щоб отримати 1 ч. л.
4. Добре перемішайте часник, лимонну цедру, соєвий соус, гірчицю, оцет, оливкову олію і лимонний сік.
5. Перекладіть кубики тофу в герметичний контейнер або пакет з зіп-локом. Влийте маринад, щільно закрийте і струсіть, щоб рівномірно покрити кубики тофу.
6. Покладіть в холодильник принаймні на 30 хвилин або до 4 годин.
7. Розігрійте духовку до 180 С.
8. Застеліть деко пергаментним папером. Перекладіть тофу на деко, залишаючи трохи місця між кожним кубиком.
9. Випікайте 20 хвилин. Я рекомендую випікати 10 хвилин, а потім перевірити, щоб відрегулювати температуру або перевернути кубики, якщо вони починають швидко підрум'янюватися.

Йогуртовий соус до тофу

(4 порції)

*Інгредієнти**:***

- йогурт, білий: 60 г
- оливкова олія: 0,5 ст.л.
- лимонна цедра: 1 ч.л.
- часник: 0,5 зубчика
- сіль: за смаком
- перець: за смаком

Приготування:

1) Часник натріть на тертці або подрібніть ножем.
2. Добре перемішайте всі інгредієнти.
3. Зберігайте в герметичному контейнері.

Кіноа

(4 порції)

*Інгредієнти**:***

- кіноа: 1 ст
- вода: 2 ст
- сіль: за смаком

Приготування:

1. Ретельно промийте кіноа.
2. У середній каструлі змішайте 1 стакан кіноа і 2 стакани води. Додайте дрібку солі. Доведіть до кипіння, накрийте кришкою, зменшіть вогонь і варіть 15 хвилин.
3. Дайте трохи відпочити у кастрюлі, а потім розпушіть виделкою.

Фріттата

(3-4 порції)

*Інгредієнти**:***

- яйця: 6 штук
- зелений горошок: 50 г (4 ст.л.) *заморожений або свіжий*
- шпинат: *50 г заморожений або свіжий*
- червона цибуля: 50г
- (~ 0,5 цибулини)
- фета: 50 г
- оливкова олія: 1 ст.л.
- базилік: 1 ст.л.*свіжий або заморожений*
- йогурт, білий: 60 г
- сіль: за смаком
- перець: за смаком

Приготування:

1) Розігрійте духовку до 185°C.
2. Почистіть та подрібніть цибулю. Обсмажте її близько 5 хвилин на змащеній олією пательні. Якщо у вас є пательня, яку можна буде потім відправити у духовку, використовуйте її. Якщо ні, підійде будь-яка сковорідка.
3. Якщо ви використовуєте заморожені горошок і шпинат, покладіть їх у миску і поставте в мікрохвильову піч на 1 хв 30 сек на високій потужності.
4. Додайте до цибулі розігріті в мікрохвильовці або свіжі горошок і шпинат разом з подрібненим листям базиліка. Готуйте на повільному вогні близько 3 хвилин, час від часу помішуючи.
5. У великій мисці розбийте 6 яєць, додайте йогурт, сіль, перець і ретельно перемішайте.
6. Викладіть цибулево-овочеву суміш у форму для запікання рівним шаром (або викорситовуйте пательню, яку можна ставити у духовку), залийте яєчною сумішшю і зверху притрусіть покришеною фетою.
7. Випікайте приблизно 30 хвилин або до повної готовності (перевірити зубочисткою центр).

Паста

(2-3 порції)

*Інгредієнти**:***

- макарони: 200 г (1,5 ст пенне, фарфалле тощо)
- оливкова олія: 0,5 ст.л.
- сіль: за смаком
- перець: за смаком

Приготування:

1. Доведіть до кипіння велику каструлю з водою. Посоліть воду.
2. Додайте макарони і перемішайте.
3. Відваріть згідно з інструкцією на упаковці (у мене 10 хв).
4. Злийте воду і додайте трошки оливкової олії, перемішайте.

Грецький салат

(3 порції)

*Інгредієнти**:***

- огірок: 1 довгий або 0.5 звичайного
- помідор: 2 (200 г)
- червона цибуля: 50 г (0,5 цибулини)
- оливки: 60 г
- фета: 80 г
- оливкова олія: 2 ст.л.
- гірчиця: 0,5 ч.л.
- лимонний сік: 2 ст.л.
- (~ 0,5 лимона)
- * нут: ~ 130 г *консервований або відварений*
- сіль: за смаком
- перець: за смаком
- орегано, сушений: 0.5 ч.л.
- свіжа м’ята або петрушка

Приготування:

1) Для заправки: змішайте оливкову олію, лимонний сік, лимонну цедру, сіль, перець, орегано та гірчицю. Зберігайте в закритій банці в холодильнику.
2. Перед подачею на стіл: помідори наріжте середніми кубиками, огірки - півкільцями, червону цибулю тонкими скибочками.
3. Додайте оливки, покришіть фету і додайте нут (за бажанням).
4. Подавайте з заправкою.
5. Для більшої свіжості додайте трохи листя м'яти або петрушки.

Запечені цукіні з фетою

(4 порції)

*Інгредієнти**:***

- цукіні: 800 г (3 середніх)
- оливкова олія: 1,5 ст.л.
- часниковий порошок: 2 ч.л. або подрібнений зубчик часнику
- прованські трави: 2 ч.л.
- фета: 40 г
- петрушка: 1,5 ст.л подрібнена

Приготування:

1) Розігрійте духовку до 200 С.
2. Помийте і висушіть цукіні.
3. Наріжте їх півколами завтовшки приблизно 1,5 см.
4. У велику миску додайте нарізані цукіні разом з оливковою олією, часниковим порошком (або часником) і прованськими травами.
5. Добре все перемішайте.
6. Застеліть деко пергаментним папером, викладіть цукіні в один шар.
7. Готуйте приблизно 20 хвилин, залежно від вашої духовки. Цукіні повинні злегка підрум'янитися.
8. Дайте їм повністю охолонути. Додайте накришену фету та подрібнену петрушку і обережно перемішайте.

Табуле

(4-5 порцій)

Інгредієнти:

- помідор: 1
- томатна паста рідка або томатний сік : 0,75 ст.
- оливкова олія: 1 ст.л.
- соєвий соус: 1 ст.л.
- оливки: 60 г
- петрушка, подрібнена: 2 ст.л.
- кускус: 0,75 склянки
- огірок, довгий: 0.5 або 1 звичайний
- тунець, консервований: 140 г

АБО

- замінити +/-130 г готового нуту для вегетаріанців

Приготування:

1) Наріжте помідор і огірок невеликими кубиками.
2. Додайте кускус у велику миску. До нього - томатну пасту, соєвий соус та оливкову олію.
3. Додайте нарізані помідори, огірки, оливки та консервований тунець/промитий нут.
4. Все дуже добре перемішайте, посоліть і поперчіть.
5. Поставити в холодильник на дві години. Потім додайте подрібнену петрушку, добре перемішайте.

Полуниця з вершками

(2-3 порції)

Інгредієнти:

- полуниця: 250-500 г
- вершки: 50-80 г (вже збиті, або збийте свіжі самостійно)

Приготування:

1. Смачного!

Vera Diet