



# РЕЦЕПТИ ПО ВРЕМЕ НА ДЕТОКС

Slaybody  
challenge



# Яйчени мъфини



## Необходими продукти:

3 яйца

1 домати

1 чушка

карфиол/броколи

30г веган

кашкавал

сол и пипер на вкус

## Начин на приготвяне:

Настържете кашкавала и накълцайте домата и броколите / карфиола на ситно. Разбийте яйцата и ги добавете към тях.

Разсипете цялата смес по формичките в намазнена тавичка за мъфини. Печете около 20 минути на 180 градуса с предварително загрята фурна.

# Печен нахут



## Необходими продукти:

нахут-1 пликче

чесън на прах

индийско орехче

червен пипер-лют

сладък куркума-1/2 ч.л.

КИМИОН-СМЛЯН

черен пипер

зехтин

## Начин на приготвяне:

Слагаме сварения нахут в купа. Объркваме го с посочените смлени подправки на вкус, като накрая добавите и малко зехтин. Разстиламе нахута в голяма правоъгълна тава, застлана с хартия за печене. Слагаме да се пече за около 20 30 минути в предварително загряна фурна на 200 градуса

# Салата със спанак и киноа



## Необходими продукти:

бейби спанак

киноа

сушени домати

гриловани тиквички

тиквени семки

по желание - веган крема

сирене

## Начин на приготвяне:

Сваряваме киноата в подсолена вода. От веган крема сиренето правим малки топчета и ги овалваме в тиквени семки. Нарязваме на ситно сушените домати. В купа добавяме всички съставки и овкусяваме по желание с малко зехтин и сол. Може да добавим малко оцет. Разбърква се добре и накрая се поставят топчетата крема.

# Салата с гриловано тофу



## Необходими продукти:

1 краставица

800г тофу

1 авокадо

чери домати

пакет бейби спанак

пакет рукола малко

зехтин

сол

## Начин на приготвяне:

Нарежете тофуто на парчета и го изпечете от всички страни на тигана. В голяма купа сложете спанака и руколата. Нарежете домати и авокадото и ги добавете в купата. Отгоре подредете изпеченото тофу и поръсете с малко зехтин и сол. Може да добавите и малко оцет.

# Микс пролетна салата



Необходими продукти:

зеле

1 морков

няколко печени чушки

краставица

чери домати

авокадо

консерва риба тон или

нахут

Начин на приготвяне:

В купа омесваме всички съставки. Може да консумирате салатата като основно ястие или да ви бъде в по-малко количество като гарнитура.

Допълнително овкусяване може да е зехтин и балсамиков оцет.

# Чеснов сос



Необходими продукти:

веган йогурт

чесън

копър

черен пипер

Начин на приготвяне:

В купа омесваме всички  
съставки и сервираме.

# Салата с киноа по гръцки



Необходими продукти:

домати/може и чери/

краставица

маслини

печена чушка

веган сирене

червен лук

магданоз

риган

Начин на приготвяне:

В купа омесваме всички съставки.

Овкусяваме с малко зехтин и оцет по

желание. По желание може да

добавите скариди и/или нахут от

консерва.

# Салата с киноа по мексикански



Необходими продукти:

червен боб от  
консерва

домати

магданоз

чушка

авокадо

люта чушка/по  
желание

Начин на приготвяне:

В купа омесваме всички съставки.  
Овкусяваме с малко зехтин и сол по  
желание.

По желание може да добавите  
кюфтенца от телешка кайма.

# Есенна салата



Необходими продукти:

карфиол

чушка

зехтин

червен пипер

сол

магданоз

Начин на приготвяне:

Карфиола се накъсва на розички и заедно с чушката се изпичат за 10 мин. на вентилатор със зехтин, сол и червен пипер.

Нарязваме магданоза на ситно.

В купа слагаме всички съставки.

Овкусявам на вкус (БЕЗ лимон).

# Здравословна руска салата

## Необходими продукти:



- 2 картофа
- 3-4 моркова
- 200г грах
- 100г кисели краставички
- варено пил. филе по желания
- 200г соев йогурт
- зехтин
- сол
- черен пипер
- чесън на прах
- куркума
- сух магданоз

## Начин на приготвяне:

Варим всичко и смесваме в една купа заедно с йогурта.

# Импровизирана салата



## Необходими продукти:

чери домати

морков

маслини

пресен лук

сол

микс семена

2 сварени яйца

половин авокадо

магданоз

## Начин на приготвяне:

Измийте и почистете зеленчуците. В купа настъргваме моркова и яйцата. Нарезете останалите зеленчуци и разбъркайте всичко в купа.

Овкусете на вкус (БЕЗ лимон).

# Салата с паста и броколи



## Необходими продукти:

150г броколи

70г зелен боб

1 тиквичка

1 глава лук

70гр пене от червена  
леща

3-4 маслини

1 скилидка чесън  
хранителна мая/по

желание/

100г тофу

## Начин на приготвяне:

Пастата се вари в подсолена вода. Броколито и боба също. После се задушават на тиган с тиквичките, които се нарязват на средно едри кубчета. Лукът се реже на филийки и се добавя. Разбърква се и се слага малко водичка, за да се задуши. Махаме стъблото на копъра и го измиваме и нарязваме на ситна. Тофуто се реже на кубчета и се маринова. Маслините също се нарязват на ивички. Всичко се омесва в купа

# Манджа с нахут и спанак



## Необходими продукти:

нахут - 1 пликче

1 домати

200гр. спанак

1 глава лук

3 скилидки чесън

1/2 ч.л. куркума

1/2 ч.л. черен пипер

1/2 ч.л. червен пипер

100мл. кокосово мляко

1 ч.л. кокосово масло

## Начин на приготвяне:

Лукът и чесънът се запържват с подправките, след което добавяме пасирания домати и кокосовото мляко, Оставяме за 5-6 минутки да покъкри. Добавяме нахута и спанака и готвим още 4-5 минути на слаб огън под капак

# Тофу скрамбъл



## Необходими продукти:

1 пакет тофу

чери домати

спанак

сол

риган

чесън на прах

черен пипер

червен пипер

куркума

По желание: авокадо,

зелен лук, чушка

## Начин на приготвяне:

Загряваме тигана. Натрошаваме тофуто, добавяме риган, сол, чесън на прах и бъркаме за около 2-3 мин. Добавяме черен пипер, червен пипер, а по желание и куркума. Бъркаме за още 1-2 минути. Добавяме домати, спанака, зеления лук и печената чушка и задушаваме за около 2 - 5 мин. Сервираме с прясна салата. Може да добавите 1/4 авокадо.

# Крем супа от нахут и печени чушки



## Необходими продукти:

- 1 консерва нахут
- 1 консерва домати
- 1 морков
- 1 глава лук
- 5-6 печени чушки
- 2 скилидки чесън
- 700мл вода/може и домашен зеленчуков бульон
- сол
- 2-3с.л. зехтин

## Начин на приготвяне:

Задушавате лука и моркова в малко зехтин и съвсем малко вода. Добавяте чесъна и готвите за кратко. Прибавяте домати и готвите докато започнат леко да се сгъстват.

Добавяте водата. Кипвате супата и след това намаляте огъня и готвите докато зеленчуците поомекнат и водата започне да се изпарява.

Добавяте нахута и нарязаните чушки. Готвите още 10-15 мин. Дърпате от котлона и овкусявате с подправки по желание. После всичко се пасира.

# Заленчуков такос



## Необходими продукти:

1бр. лук

1бр. морков

кайма

50мл вода

пушен червен пипер

магданоз

черен пипер

канела

карамфил

сол

зелена салата/айсберг

## Начин на приготвяне:

Нарязваме лука и моркова на ситно и слагаме в тиган. След като се задушат добавяме и каймата с лъжичка зехтин и около 50 мл. вода. Добавяме и подправките. Задушаваме и готвим до готовност. След това пълним лодките от зелена салата/айсберг със сместа. Може да украсим със ситно нарязан червен лук, домати и авокадо.

# СВИНСКО СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ



## Необходими продукти:

свинско бон филе

картофи

лук

морков

сол и черен пипер

КИМИОН

мащерка

мазнина

По желание: аспержи,  
тиквички, броколи

## Начин на приготвяне:

Загряваме фурната на 200 С. Нарязваме зеленчуците. Овкусяваме ги в една купа с всички подправки. Нарездаме ги върху хартия за печене. Овкусяваме месото и го поставяме отгоре върху зеленчуците. Печем 25-30 мин или до готовност на месото. Сервираме гарнирано с прясна салата

# Миш-маш с тофу



## Необходими продукти:

200г тофу

5-6 печени чушки

1 консерва домати

1 глава лук

2 яйца

сол

черен пипер

зехтин

любими подправки

## Начин на приготвяне:

Задушаваме лука и червените чушки.

Добавяме домати и ги оставяме да покъкрят 5-10 мин. Добавяме желаните подправки. Добавяме натрошеното на дребно тофу и яйцата. Готвим до пълна готовност.

Можем да сервираме с копър или магданоз.

# Крем супа или пюре



## Необходимии продукти:

броколи

карфиол

картофи

моркови

лук

магданоз

тофу

крутони

## Начин на приготвяне:

### Опция 1 - пюре

Печем зеленчуците за 30 минути на 180 градуса с подправки на вкус. Само пасираме и се получава зеленчуково пюре.

### Опция 2 - супа

Печем зеленчуците за 30 минути на 180 градуса с подправки на вкус. Вадим и добавяме тофу. Пасираме и след това добавяме вряла вода. Продължаваме да пасираме до готовност.

# Енчилада от тиквички

## Необходими продукти:



400г пилешко

1 глава лук

2 скилидки чесън

2 тиквички

зехтин

250г домати

1/2ч.л. кимион

1ч.л. червен пипер

сол

черен пипер

2 яйца

50г веган кашкавал

## Начин на приготвяне:

Нарежете на малки късчета и овкусете пилешкото. Нарежете домати и лука на ситно. Задушете ги на тиган с подправките. Нарежете тиквичките по дължина на тънки ивици (до 2 мм дебелина). Сгънете една до друга 3 ленти тиквички (така че да се припокриват малко по краищата), след това сложете от плънката и нагънете на руло. Сложете всички тиквички в намазнен съд. Добавете малко вода и печете на 180-200 градуса. В купа разбийте яйцата и настържете кашкавала. Поръсете със сместа последните 10 минути от печенето до разтопяване на кашкавала.

# Гъбена супа с нахут



## Необходими продукти:

500г гъби

1бр лук

1/2 връзка магданоз

4с.л. зехтин

2бр варени картофа

600мл вода

сол

черен пипер

риган

## Начин на приготвяне:

Почистете добре гъбите, лука и картофите и ги нарежете. В тенджера добавете мазнина и задушете зеленчуците. След това прибавете вода, магданоза, картофите /предварително сварени/ и подправките. Пасирайте. Добавете нахут от консерва.

# Рататуй



## Необходими продукти:

доматено пюре

домати 200-300г

зехтин-50мл

лук-250г

мащерка

сол

черен пипер

червена чушка 2-3бр

тиквички-250г

патладжан-250г

## Начин на приготвяне:

Нарязва се на ситно лук, чушка и чесън.

Задушават се на тиган с доматен сос и подправките. Тиквичката и патладжана се режат на шайби и се осоляват, за да се отцеди водата. Чушката и домата също се режат на шайби. След това се реди чушка, тиквичка, домати и патладжана на ветрило в тавата докато се запълни. Залива се със соса от тигана и се пече първите 20 минути под фолио и още 20 минути без. Може да се поръси с веган кашкавал.

# Рап от червена леща

## Необходими продукти:

1 ч.ч. червена леща

2 ч.ч. вода

500 гр. пилешко филе

пресен спанак

зехтин

домат

1 глава червен лук

1 бр. авокадо

чесън, сол

черен пипер



## Начин на приготвяне:

Червената леща се накисва за 5-10 минути в хладка вода. После се добавя малко сол и се пасира до получаване на хомогенна смес. Лещата е сурова, не трябва да се вари! Сипва се малко от сместа в тиган с незалепващо покритие /много важно, защото може да залепне и да не се получи/ - оформя се като палачинка. При всяка палачинка се разбива сместа добре. Когато са готови ги пълним с зеленчуците и пилето /предварително овкусено и изпечено/, добавяме и авокадо сос. Завиваме, може да се забодее с клечка за зъби.

# Основа с киноа, леща и боб

## Необходими продукти:

лук

чесън

200г леща (кафява)

200г киноа

400г боб от консерва

1л вода или бульон

черен пипер

дафинов лист (или една  
консерва)

мащерка

сол



## Начин на приготвяне:

Нарязваме на ситно лука и чесъна и ги задушаваме с

1 с.л мазнина и 50 мл вода за около 5-6 мин.

Добавяме 1 л вода (бульон), 200 г леща, 2 бр дафинов лист, 1 ч.л. мащерка, 1 ч.л. сол, 1/2 ч.л. черен пипер.

След като заври, намаляме котлона и оставяме да поври около 15 мин. Добавяме киноата и оставяме да поври още 15 мин. или докато изври водата.

Добавяме боба от консерва и разбъркваме около 2-4 мин. С тази основа може да приготвите различни салати или вегетариански бургери. Самата смес може да оставите да изстине, да разделите на порции и да замразите. Може да се съхранява във фризера до 3 месеца.

# Буда купа с киноа



## Необходимии продукти:

киноа

нахут

ТИКВИЧКИ

спанак

гъби

тофу

сусам

подправки по избор

## Начин на приготвяне:

Предварително сме накиснали във вода с оцет киноата. След няколко часа я варим с вода в съотношение 1:2 (1 част киноа към 2 части вода).

Отделно гриловайте тиквичките, гъбите и каквито други зеленчуци обичате. В купа добавете всички изброено и поръсете със сусам и подправки по избор.

# Скумрия с киноа и сос

## Необходими продукти:



скумрия 1бр.  
киноа 100г  
лук 1бр.  
морков 1бр.  
сусам  
масло  
патладжан 1бр.  
чесън 2/3 скилидки  
зехтин  
ябълков оцет  
черен пипер  
кимшон  
сол на вкус

## Начин на приготвяне:

Разделяме скумрията на две половини, осоляваме и печем във фурна на 220 градуса, до готовност.

Приготвяне на киноа: Нарязваме на ситно лука и морковите и ги задушаваме в зехтин. Слагаме киноа и доливаме вода, като киноа се готви 1:2 (1 част киноа към 2 части вода). Изчакваме да се свари, добавяме подправките сол, черен пипер и кимшон. След като е готова, изчакваме малко да изстине и поръсваме със суров сусам.

Приготвяне на соса: Изпичаме патладжана във фурна, след това обелваме кората, добавяме чесъна, зехтина, ябълковия оцет, сол на вкус и половин или една чаша вода и блендираме или пасираме.

# Пълнени чушки с грах и гъби

## Необходими продукти:

червена чушка 1бр.

зелена чушка 1бр.

грах 200г

гъби 200г

лук 1гл.

КИМИОН

черен пипер

пушен червен пипер

сол на вкус

пречистено масло

зехтин



## Начин на приготвяне:

Почистете чушките и махнете горната част. Посолете отвътре и отвън и подредете в намазнена тавичка за печене. За пълнката ще ви трябва предварително сварен грах, може да използвате и бланширан готов за употреба. Накълцайте лука на ситно и го задушете на умерен огън. След минутка добавете щипка сол и гъбите и подправките. Продължете готвенето още 5 минутки и сипете граха. Разпределете във всяка чушка от пълнката, поръсете малко зехтин отгоре, а на дъното на тавата налейте около 1 пръст вода. Изпечете пълнените чушки в загрята на 180 градуса фурна за 30-35 минути или до предпочитан от вас загар.