



*Natural & Organic*

# Здраве от кухнята

Бързи рецепти за балансирано хранене



Петя Апостолова



## На моята майка

„Докторите на бъдещето няма да ни третират с лекарства, а ще ни лекуват и предпазват от болести с храна.“ Томас Едисон

Все по-често се интересуваме от произхода и качеството на храната, с която се храним. Това не е случайно. Съвременната наука твърдо стои зад идеята, че ако искаме да преливаме от енергия, добро настроение и изобщо да сме здрави, пълноценното хранене трябва да бъде приоритет. Основните принципи са ясни – пълнозърнести храни, подложени на минимална обработка; храни с високо съдържание на есенциални мазнини; свежи и сезонни плодове и зеленчуци за набавяне на пълната гама от витамини и минерали. И под „диета“ отгавна не разбираме „ограничаване“ или „гладуване“. Просто правилен баланс между въглехидрати, белтъчини, мазнини...

Тази книжка помага да се погрижим за здравето си още от кухнята.



# Съдържание

## Салати

Червено зеле с морска сол	5
Карфиол с куркума и ким	6
Зеленчуци микс	7
Смесена зелена салата	8
Макарони със зеленчуци	9
Картофена салата със сушени домати	10
Моркови и ябълка	11
Зеле и домати	12
Картофено пюре с кокосово масло	13
Хумус с кориандр и кимион	14
Орехова паста с тахън и зехтин	15
Авокадо dip	16
Бобена салата с праз и червени чушки	17
Нахут с маслини	18
Авокадо с пресни картофи	19

Пюре от сладък картоф и моркови	20
Тахънов гресинг	21
Бобена паста с чесън и розмарин	22
Червено цвекло с кедрови ядки	23
Халуми салата	24
Табуле с киноа	25

## Супи

Червена леща с куркума	26
Кафява леща	27
Картофи с праз и грах	28
Супа от коприва и овесени ядки	29
Спаначена супа със зехтин	30
Зимна зеленчукова супа	31
Млечна супа с басмати ориз	32



## Основни

Царевична паста с кокосово масло	35
Червена леща с домати	36
Нахут с домати и мента	37
Червен боб в сос	38
Пресни картофи с куркума	39
Грах с канела и карамфил	40
Зелен фасул	41
Пица без мая	42
Тиквички на грил	43
Паста със зелени зеленчуци	44
Съомга с лук	45
Киноа със зеленчуци	46
Ароматна елда	47
Сладък картоф на фурна	48
Бамя с куркума	49
Ориз с кедрови ядки	50
Черен ориз	51
Зеленчуци на пара	52

Средиземноморска долма

Патладжани на фурна

Царевична тортия

## Закуски

Бухти от елда

Освежаваща напитка от краставица

Авокадо смути

Амарант и овесени ядки

Бананов шейк

Кейк с моркови

Био кисело мляко с плодове

Бъркани яйца със съомга и мост

Плодова салатата с канела

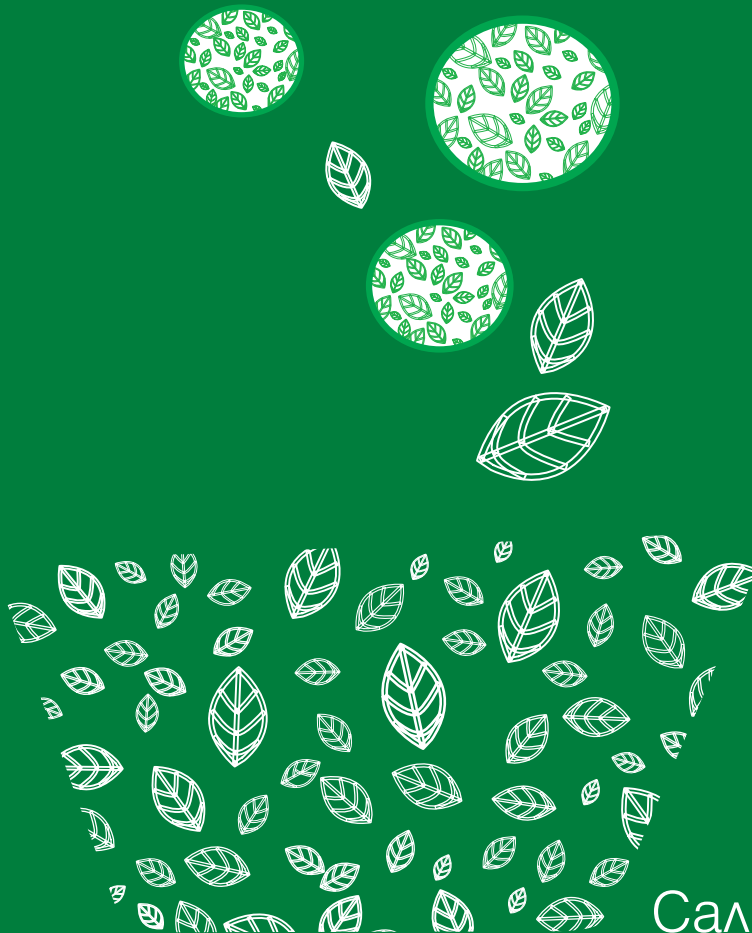
Рожи яйца с мост

Овесени ядки с канела и ябълка

Пудинг с басмати ориз

Освежаващо мляко с какао

Овесени бисквити



Салати



## Червено зеле с морска сол

{За 2-3 порции}

- 1 малка червена зелка
- 1 лимон
- 3 супени лъжици зехтин
- 1 домати (по желание и ако е в сезон)
- Морска сол

### Начин на приготвяне:

Нарежете зелката на дълги тънки ивици. Залейте с лимона и зехтина и поръсете с морската сол. Разбъркайте добре. Ако прибавяте домати, нарежете го на кубчета и добавете към зелето.

Опробайте тази салата в комбинация с Ароматна елда.





## Карфиол с куркума и ким

{За 2-3 порции}

- 1 средно голяма глава карфиол
- 1 чаена лъжичка куркума
- 1 чаена лъжичка ким
- 1 супена лъжица кокосово масло

### Начин на приготвяне:

Нагробете карфиола на малки парченца, сварете в много малко вода 3-5 минути и веднага го извадете от водата. Стопете кокосовото масло в тенджерата и прибавете ким. Когато семената започнат да подскочат, прибавете куркумата и разбъркайте. Веднага след това добавете изцедения карфиол и разбъркайте докато всички парченца се покрият с кокосовото масло и подправките. Свалете от огъня, захлупете тенджерата и оставете да престои 2-3 минути.

Опитайте карфиола в комбинация с Киноа със зеленчуци.



## Зеленчуци микс

{За 2-3 порции}

- Половин малка глава червено цвекло нарязано на кубчета и задушено 3-5 минути
- 2 малки глави червен лук
- 2 чушки, ако са в сезон
- 2 моркова
- 3-4 маслини обезкостени и нарязани на парченца
- 3-4 сухи гомата на парченца накиснати в зехтин или 1 пресен гомат, ако е в сезон
- 1 ябълка
- 1 резен целина, ако е в сезон
- 2-3 лъжици зехтин
- 1 лъжица сусам
- 1/2 лимон
- Морска сол

### Начин на приготвяне:

Нарежете и смесете зеленчуците заедно със солта, сусамата, зехтина и лимона. Изчакайте червеното цвекло да изстине преди да го добавите към свежите зеленчуци и разбъркайте добре.

Опитайте тази салата в комбинация с Червен боб в сос.