

Псориаз и еда. Рецепты участников

СОДЕРЖАНИЕ:

Псориаз и еда. Рецепты участников.....	1
Мои тыквенные рецепты.....	1
Рецепты участников. Салаты.....	2
Салат капустный «Лужок».....	2
Салат «МДП» (Мечта Дж. Пегано).....	4
Рецепты участников. Супы.....	5
Суп с грибами на скорую руку.....	5
Рецепты участников. Вторые блюда.....	7
Куриная грудка (филе) в сырно-гречневом кляре.....	7
Чечевица с мясом в горшочках.....	9
Рыба, запечённая с овощами.....	11
Суфле рыбно-творожное.....	13
Курица по-испански с грушами и ананасом.....	15
Закуска «галантин».....	18
Мешочки из курицы с рисом и грибами.....	20
Самса с бараниной и тыквой.....	22
Куриная грудка «Пёфект чест».....	23
Рецепты участников. Десерты.....	25
Десерт из сухофруктов.....	25
Тыквенный десерт.....	26

Мои тыквенные рецепты

Автор: участник форума **Vinogradinka**

Итак, мои тыквенные рецептики. Сразу предупреждаю — тыква везде чищенная.

1. Для начала можно сварить обычную кашу с тыквой. Тыкву кубиками порезать, притушить в маленьком количестве воды до полуготовности. По желанию можно придавить толкушкой или оставить кубиками. Засыпать в тыкву рис или пшено, добавить молоко (можно и на воде, но не так вкусно) и варить до готовности крупы. А уже в тарелку добавить кусочек сливочного масла и можно капельку подсластить сахаром или медом.

2. Просто и быстро сделать тыкву с фруктами. Тыкву режем кубиками, добавляем почищенные и порезанные яблоки, на две части тыквы одна часть яблок, осенью можно и сливы, а если нет реакции, то можно и лимончик добавить. Капельку сахара, немножко водички и тушить до готовности. Ещё я обязательно добавляю корицу, а иногда под настроение капельку молотого мускатного ореха.

3. Запеканка. Кубики тыквы притушиваем до полуготовности на сковороде под крышкой с небольшим количеством растительного масла, только чтобы смазать сковороду. Дальше пока тыква остывает, смешиваем в миске где-то 250-300 г творога, одно яйцо, пару ложек манной крупы (не обязательно, но для связки желательно), сахар по вкусу (мне обычно хватает столовой ложки), кубики яблок, изюм (при наличии и желании можно курагу, финики, сушёную вишню... простор фантазии). Смешиваем всё это с тыквой, и запекаем в духовке до легкого подрумянивания. Кушать вкусно со сметанкой. Единственное предупреждение: у меня запеканка обычно не получается целым куском, а слегка распадается на тарелке, но от этого не менее вкусно.

4. Плов. В жаровне притушиваем кубики тыквы с небольшим количеством растительного масла, затем засыпаем рис, какой обычно привыкли использовать для плова, заливаем кипятком (меня когда-то давно научили «на два пальца» выше уровня риса), перемешать, при желании можно посолить. Дать протушиться, потом добавить кубики яблок и изюм. В идеале еще и курагу, но мне жалко, я её так кушаю. Можно еще

чернослив добавлять, но тогда плов будет не золотисто белый от тыквы, а с чернинкой от слив. Еще я когда-то добавляла черную смородину из заморозки, вкусно. Дотушить до готовности риса. В плов сахар не кладу, мне он там лишний.

5. Суп-пюре. В оригинальном варианте вредный, но можно ведь модифицировать под свои вкусы. Берем кастрюльку (у меня 2-х литровая, так что продукты из такого расчета), чистим и режем туда луковицу, морковь, корешок петрушки или пастернака, пару картофелин (можно пропустить) и много тыквы. Заливаем это водой только чтобы покрыть овощи, иначе суп получится потом жидкий. Варим на маленьком огне до готовности. Я варю все овощи сразу, потому что суп-пюре, и хорошо, чтобы разварилось. Присолить по вкусу. Когда овощи сварились и чуточку приостыли, измельчаем все блендером в пюре. Возвращаем на огонь, добавляем в суп острый молотый красный перец (только осторожно, чтобы не перестараться, лучше меньше). И вредности: это может быть пакетик (или два) 10% сливок (можно и молоко, но не так вкусно), или мягкий плавленый сырок (типа виолы или янтаря). Сырок надо хорошо размешивать, чтобы не пригорел. Довести до кипения. Кушать очень вкусно, кидая в тарелку обычные хлебные сухарики. В качестве вариации на тему, можно не добавлять сливки/сырок (тогда второй раз на огонь ставить не надо), а красный перец заменить маленьким кусочком свеженатертого имбиря, только опять-таки осторожно, чтобы не перестараться.

Рецепты участников. Салаты

Салат капустный «Лужок»

Повар: **Пятнистая мамашка**

Ингредиенты на 4-6 порций

- Капуста, 0.5 кочана
- 2 огурца

- петрушка, укроп
- оливковое масло
- соль



Нашинкуйте помельче капусту (можно нашу обычную белокачанную или китайский салат, так будет понежнее), граммов 200, также нашинкуйте соломкой 1-2 огурца, капусту помните немножко с солью — она будет мягче, добавьте огурцы и зелень (укроп, петрушка), заправьте маслом (подсолнечное, оливковое).



Салат «МДП» (Мечта Дж. Пегано)

Повар: **глеб**

Представляю обществу замечательный салат, на 100% «Пегановский».

В этом салате нет ничего гениального. Кроме его вкуса. Почему он получается ТАКИМ вкусным, я и сам не знаю.

Ингредиенты на 1 человека

- Китайская капуста, 1 крупный лист
- Яйцо, сваренное вкрутую
- Столовая ложка лецитина
- Столовая ложка оливкового масла



Капусту нарезаем ножом маленькими квадратиками. Где то по 12 мм. Как получится. Размер не важен. Главное, чтобы салат не был крупными кусками.

Нарезаем ножом яйцо кубиками. Тоже как получится. Не крупными, миллиметров по 5-6.

Добавляем столовую ложку лецитина и столовую ложку оливкового масла.

(Я не солю, испортит соль вкус или не испортит — не знаю. Первый раз можно и не посолить.)

Перемешиваем...

Вуаля! Вкуснейший завтрак готов.

Рецепты участников. Супы

Суп с грибами на скорую руку

Повар: **Пятнистая мамашка.**

Ингредиенты:

- грибы (у меня были шампиньоны) — 10-12 шт. (примерно 200 граммов)
- 1 небольшая луковичка
- заморозка «весенние овощи» (морковь, зеленый горошек, цветная капуста, брюссельская капуста, фасоль зеленая стручковая резаная, зеленый горошек, петрушка. У меня были «Краски лета», знаю, что такая же смесь есть у Хортекс)
- сушеная зелень или свежая (петрушка, укроп), соль, перец, лаврушка
- вода (или куриный бульон, только не из кубика) 1 литр



Грибы порезать вдоль тонкими пластинками, лук — тонкими полукольцами. Обжарить грибы с луком на сковороде (не сильно, только чтобы из грибов ушла вода, а лук стал прозрачным).



Пока жарятся грибы, вскипятить воду. В кипящую воду положить грибы и засыпать замороженные овощи (у меня ушло где-то 2/3 пакета), добавить соль, перец, зелень, лаврушку. Варить на медленном огне 7-10 минут. Я долго не варю, т.к. люблю, чтобы овощи немножко хрустели.



Приятного аппетита



Рецепты участников. Вторые блюда

Куриная грудка (филе) в сырно-гречневом кляре

Повар : **Пятнистая мамашка**

Ингредиенты на 2 порции:

- грудка куриная — 2 шт. (где-то 400 граммов) или филе 4 шт.
- лимон
- соль, перец

Для кляра:

- 1 яйцо
- сыр 50-70 гр
- вода 50-70 гр
- мука гречневая 4-5 ст.л. (молола сама из гречки блендером)
- соль, перец

Куриную грудку разделить на 4 части вдоль (получится 2 куска филе и 2 с косточкой). Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком (будет сочнее).



Приготовить кляр: взбить яйцо, посолить, добавить воду, натертый на мелкой терке сыр и муку гречневую. У меня получился довольно крутой кляр, где-то как густая-густая сметана. Курица в нем никак не хотела «вымазываться», поэтому пришлось с 2 сторон этот кляр разложить.



Обмазанные кусочки выкладываем на смазанный раст. маслом противень и добавляем водички, чтобы не сильно прижаривалось, по ходу процесса воду можно добавлять, если начинает гореть



Выпекать минут 20 при температуре 180 градусов. Вкус гречки конечно чувствуется довольно сильно, но для разнообразия в принципе неплохо



Чечевица с мясом в горшочках

Повар : Пятнистая мамашка

Ингредиенты на 4 порции:



- мясо — 400-500 граммов (на фотографиях свинина, но по Пегано можно только баранину)
- чечевица — 1,5 стакана

- 1 большая луковичка
- 1 большая морковка
- 2 зубчика чеснока
- травы (у меня была сушеная петрушка и базилик) + лаврушка
- соль, перец

Чечевицу замочить где-то на часик. Мясо порезать кубиками, лук — полукольцами (не тонко), морковку — соломкой (не тонко), слегка обжарить мясо с овощами на сковороде минут 7-10, в конце добавить зелень, посолить, поперчить.



Добавить в сковородку замоченную чечевицу, перемешать.



Полученную смесь разложить по горшочкам (заполнить на 2/3), у меня вышло 4 штучки. Долить водички и поставить в духовку на 40-50 минут. Получилось что-то вроде жаркого, т.е. не суп, но и не сухо совсем. Вообще я пробовала чечевицу в первый раз, очень понравилось, вкус нежный и какой-то свой аромат, в общем, я в восторге





Рыба, запечённая с овощами

Повар : Пятнистая мамашка

Ингредиенты:

- рыба (у меня была кета) — 600-700 граммов
- овощная замороженная смесь «восточная» (зеленый горошек в стручках, морковь, лук, лук-порей, ростки бамбука, перец болгарский — его там немного, можете убрать).
- сметана — 100-150 граммов
- сыр — 50-70 гр.
- итальянские травы (сушеные)
- соль, перец
- лимон



Рыбу разделать, посолить, поперчить, полить лимонным соком и оставить минут на 15-20.

Приготовить сметанный соус: в сметану добавить немножко водички, тертый сыр и травы, все перемешать.



Форму смазать маслом, разложить рыбу, сверху овощи из заморозки, полить соусом и запечь в духовке минут 20

Приятного аппетита



Суфле рыбно-творожное

Повар : **Пятнистая мамашка**

Ингредиенты:

- рыба (в оригинале рецепта была семга, у меня кета напополам с сайдой) — 200 гр
- творог — 200 гр
- яйца — 4 шт

- соль, молотый перец (в очень малых количествах, т.к. он не полезен при псориазе)
- сушеные травы (по желанию, у меня были петрушка и орегано)
- масло сливочное — 20 гр (смазать формочки)



Рыбу режем на средние кубики. Желтки отделяем от белков. Растираем творог с желтками, добавляем соль, перец, травы, рыбу и взбитые белки.



Формочки (я взяла кокотницы) смазываем слив. маслом и раскладываем туда смесь. Ставим в духовку на 20-25 минут при температуре 160-180 градусов (ставьте в поднос, на дно которого налита вода, а то пригорит все). Все! Готовое суфле посыпаем зеленью.

Приятного аппетита



Курица по-испански с грушами и ананасом

Повар : **Нуну**

Ингредиенты:

- Курица, можно целая, в моем случае грудка, но без кожи
- 3 кружки нарезанного ананаса (можно консервированный с соком), у меня свежий
- 3 груши не твердые не мягкие, вынуть сердцевинку и разрезать на четвертинки
- 2 стакана риса «бомба» (это кругленький не продолговатый, лучше получается в духовке)

- 1 бокал белого вина
- 1 луковица, нарезать
- 1.5 стакана бульона куриного
- 3 зубчика чеснока, разрезать на половинки
- 3 ст. ложки масла оливкового
- Специи: гвоздика, перец черный молотый, соль, карри 2 чайные ложки



Нагреть духовку. В глубокий противень налить масла, положить нарезанный лук и чеснок. Чуть пропечь в духовке, затем положить кусочки курицы, посыпать специями. Обжарить в духовке минут 10 мин, лучше с двух сторон. Добавить вино и печь на среднем огне до полуготовности курицы. Затем добавить рис и залить бульоном куриным, также уложить груши и добавить ананас. Если есть сок, то добавить чуть сока. Накрывать противень и печь до готовности риса.



natalya_p :

Курочку делала по рецепту Нуну в Новый год и сфотографировала. Вкусно. Очень вкусные груши получаются. За праздники 2 раза приготовила — на Рождество с меня еще требовали, так понравилось.



Закуска «галантин»

Повар : **Lady in red**

Ингредиенты:

- куриные филе
- лук репчатый
- яйца
- морковь
- соль, специи.



1. Делаем куриный фарш или покупаем готовый. Я лично не люблю покупной, мало ли что они туда бодяжат и готовлю сама(филе, лук, яйцо, соль, специи- по желанию).
2. Отвариваем яйца и морковь.
3. На пищевую плёнку, смоченную водой, выкладываем ровным слоем половину фарша в форме большого прямоугольника. Вдоль по центру выкладываем отварные яйца(целые или половинки) и длинные толстые брусочки варёной моркови.



Покрываем всё оставшимся фаршем и при помощи плёнки формируем в более-менее ровный цилиндр. Перекладываем на противень с фольгой(смазанной раст. маслом). И слегка обмазываем яйцом или сметаной. Запекаем в духовом шкафу при t 200°C минут 20-30, до образования корочки.



Начинка для галантина может быть разная: чернослив+грецкие орехи или печень в омлете, вообще, на что фантазия горазда. Галантин можно не только запекать, но и отваривать! Варят его в пищевой плёнке или в тонкой ткани, туго замотанный и завязанный с обоих концов. Можно и в пароварке.



Мешочки из курицы с рисом и грибами

Повар : **Lady in red**

Ингредиенты:

- куриные филе
- рис
- грибы(у меня шампиньоны)
- лук репчатый
- соль, специи.



Рис отвариваем в подсоленной воде. Грибы с луком шинкуем мелким кубиком и слегка томим в растительном масле. На фольге размещаем подготовленное филе, солим, перчим и горкой выкладываем начинку из риса и грибов. Аккуратно подтягиваем края фелюшек к центру, чтобы получился мешочек. Края мешочков можно смазать растительным маслом (чтобы подрумянились). Туго обернуть фольгой и поставить в разогретую духовку до 180°C минут на 20-30.



Подавать мешочки лучше всего со свежими овощами и сметанно-чесночным соусом! (сметана, чеснок, укроп, соль, специи)
Всем приятного аппетита!



Самса с бараниной и тыквой

Повар : **Lady in red**

Ингредиенты:

для теста:

- мука(любая, можно кукурузную)- 3 стакана;
- сливочное масло- 150гр.;
- сметана- 150гр.;
- соль по вкусу.

начинка:

- баранина- 300гр.;
- тыква- 150гр.,
- лук репчатый- 150гр.,
- специи(соль, перец, зира- 1ч.л.)

дополнительно: масло для смазывания протвения, яйцо для смазывания самсы и кунжутные семена для посыпки.



1. Замешиваем крутое тесто из муки, масла и сметаны. Скатываем его в шар, накрываем плёнкой и ставим в холодильник на 30-60мин.
2. Готовим фарш. Мелко рубим мясо, также мелкими кубиками режем лук и тыкву. Смешиваем все ингредиенты и заправляем специями(зира-обязательна!)От настоявшегося теста отщипываем кусочки и лепим небольшие шарики. Затем каждый шарик раскатываем в круглую тонкую лепешку, на середину выкладываем фарш. Защипываем края так, чтоб получился треугольник или квадрат.
4. Выкладываем пирожки на противень, смазываем их яйцом и посыпаем кунжутом. Ставим в духовку, разогретую до 180-200°C минут на 20.



Куриная грудка «Пёфект чест»

Повар: **глеб**

Ленивый простой рецепт. С контролем времени*.

Не забываем вовремя включить духовку. Через семь минут после начала готовки она должна быть прогрета до температуры 180 градусов.

Ингредиенты:

- Филе куриной грудки
- Четверть лимона

Покупаем филе куриной грудки.

Срезаем оставленный при разделке жир. Разрезаем грудку пополам.



Разогреваем сковородку на максимальной мощности конфорки и выкладываем мясо. Держим три минуты. Переворачиваем, держим ещё три минуты.



В данном случае использовалась сковородка с тонким и идеально плоским дном, прекрасно прилегающим к поверхности плиты. Поэтому курица подрумянилась. Если дно не такое идеальное, то курица может остаться белой. Что, возможно, даже лучше. Неважно, подрумянилась курица или нет. Жарить точно по 3 минуты с двух сторон. Из грудки не должен вытечь сок. Если это произошло, значит, конфорка слишком мощная. И в следующий раз надо будет сделать «огонь» поменьше. Конечно, без масла.

Выкладываем на решётку. Поливаем мясо соком четверти лимона.
К этому моменту духовка должна быть разогрета до температуры 180 градусов.

ВАЖНО. Духовка должна быть в режиме «без вентилятора». Вентилятор должен быть выключен. Помещаем курицу в духовку. Ждём 15 минут**.

Достаем из духовки. Надрезаем. Убеждаемся, что внутри нет сырого мяса. Цвет мяса должен быть одного оттенка по всей толщине куска. Не должно быть «сердцевинки» другого оттенка. Это признак непрожаренной курицы.

Уплетаем немедленно. За обе щеки. Консистенция нежного суфле. Курица так и тает во рту! По цвету должно получиться нечто среднее между этими двумя фото:



* Мне удобнее всего контролировать время при помощи микроволновки. стакан с водой в микроволновку на минимальной мощности на нужное время. Пищит громко, что время закончилось. В коммуникатор на кухне как-то неудобно тыкать почти чистыми пальцами. 😊

** 15 минут достаточно для «обычного» бройлера типа «Петелинка», у которого вес «половины» грудки около 250 граммов. На фотографиях грудка какого-то монстра. Покупал в незнакомом магазине «на вес». Вес половинки более 350 гр. Понадобилось 22 минуты. Думаю время так же зависит от духовки. Пару экспериментов позволят установить правильные соотношения веса и времени, температуры для конкретной духовки.

*** Я не солю. Но если солить, то непосредственно перед подачей. Чтобы соль не впилась в мясо. Соль будет на поверхности. Так покажется и солонее и вкуснее. Ни в коем случае не солить заранее. Соль «выжмет» сок из курицы и она не получится такой сочной.

Рецепты участников. Десерты

Десерт из сухофруктов

Повар : natalya_p

Овсяные хлопья, орехи — миндаль, грецкие и фундук измельчила в блендере. Высыпала в отдельную посудину. Потом измельчила курагу, чернослив и изюм. Перемешала все вместе, скатала колбаску, завернула в полиэтилен и поставила в морозилку. Вот что получилось.



Тыквенный десерт

Повар : **Lady in red**

Наипростейший витаминный десерт или тёплый салат, который любит мой маленький сынишка.

Ингредиенты:

- тыква
- яблоки
- курага
- изюм
- по желанию — мёд
- корица
- орешки
- натуральные сливки или йогурт.



Все фрукты режем одинаковыми кубиками, изюм целиком, посыпаем корицей, сладкоежкам можно добавить чайную ложечку мёда. Ставим в микроволновку(в закрытой посуде) минут на 5!
И всё, десерт готов! Можно украсить ложкой натуральных сливок(йогурта) и посыпать тёртыми орешками.

