

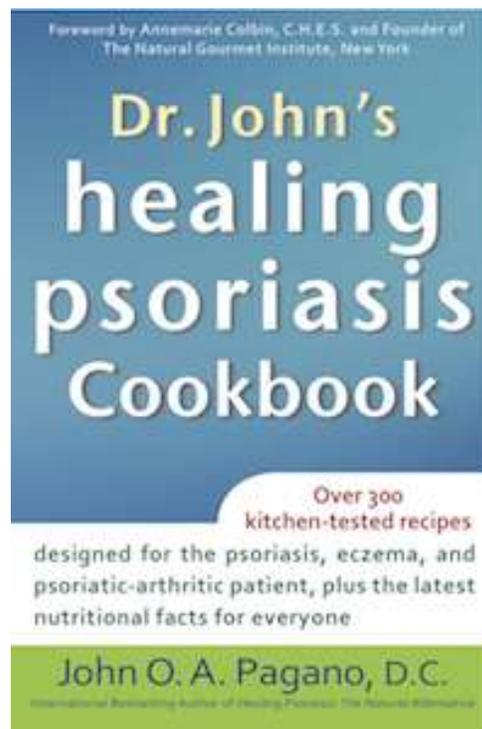
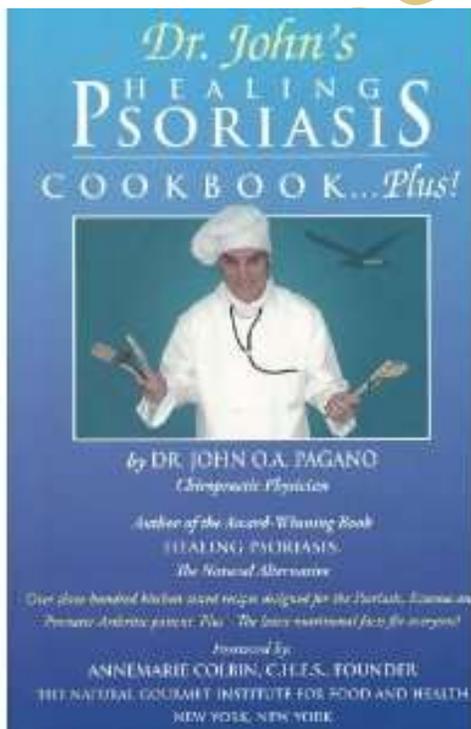
Кухня Пегано

Один из основных вопросов, который задаёт практически каждый — чем же питаться, чтобы способствовать снятию обострения и сохранению ремиссии.

Доктор Дж.Пегано, о котором столько написано на сайте и в форуме, добившийся заметных успехов в борьбе с псориазом у своих пациентов, и рекомендации которого нашли положительный отклик и подтверждение эффективности у участников форума, выпустил книгу рецептов, составленную в соответствии с его теорией и рекомендациями. Ценность этого сборника в том, что полностью опровергает представление о том, что жизнь на диете — это полуголодное существование на безвкусных блюдах. Ничего подобного! Меню достаточно богатое и разнообразное, ограничений совсем немного и их легко обойти при помощи небольшого изменения в привычных продуктах и способах приготовления. Книга выдержала не одно издание, но на русском языке никогда не публиковалась. И только здесь, на этом сайте и форуме можно найти не только перевод рецептов, который мы сделали для участников и гостей форума и сайта, но и адаптацию под привычные и доступные продукты.

Этот раздел содержит описание рецептов, предложенных Дж. Пегано в его кулинарной книге о роли именно питания в лечении псориаза, которая, по сути является не столько нравоучительными текстами, сколько сборником конкретных рецептов в соответствии с правилами, сформулированными для диеты при псориазе. Текстом оригинала поделился участник форума **Genka**. Перевод части рецептов сделан **help**, перевод рецептов, адаптация, приготовление блюд, фото и комментарии сделаны форумским “шеф-поваром” **Уайта**.

Нет ничего сложного, пошаговые инструкции, вкусные блюда, «диета» — не означает «голод», совсем наоборот!



Не верите?

Вперёд, к рецептам, и не говорите больше, что сидите на одной овсянке с кефиром и бледной курице!

Разделы:

“Кухня Пегано – салаты” (часть 1)

“Кухня Пегано – салаты” (часть 2)

“Кухня Пегано – салаты” (часть 3)

“Кухня Пегано – супы (часть 1)”

“Кухня Пегано – супы (часть 2)”

“Кухня Пегано – супы (часть 3)”

“Кухня Пегано – супы (часть 4)”

“Кухня Пегано – баранина (часть 1)”

“Кухня Пегано – баранина (часть 2)”

“Кухня Пегано – рыба (часть 1)”

“Кухня Пегано – рыба (часть 2)”

“Кухня Пегано – десерты (часть 1)”

“Кухня Пегано – десерты (часть 2)”

“Кухня Пегано – легкие закуски”

“Кухня Пегано – соусы”

“Кухня Пегано – напитки”

“Кухня Пегано – овощные блюда (часть 1)”

“Кухня Пегано – овощные блюда (часть 2)”

“Кухня Пегано – овощные блюда (часть 3)”

“Кухня Пегано – овощные блюда (часть 4)”

“Кухня Пегано – овощные блюда (часть 5)”

“Кухня Пегано – овощные блюда (часть 6)”

“Кухня Пегано – птица (часть 1)”

“Кухня Пегано – птица (часть 2)”

Приятного аппетита!

Кухня Пегано. Салаты. Часть 1

Содержание:

[Морковка с изюмом и мятой](#)

[Салат из консервированного тунца](#)

[Салат из стружки фенхеля](#)

[Свекольный салат с мясом индейки](#)

[Макаронный салат \(паста\) с цыпленком и чесноком](#)

[Макаронный салат \(паста\) с лососем](#)

[Шинкованная капуста](#)

Морковка с изюмом и мятой

Мой рейтинг – 5! Изысканный вкус придает мята, отлично подойдет для праздничного стола.



Ингредиенты на 4-6 порций

- 300 гр натёртой морковки

- 0.5 чашки изюма (я немножко его распарила в кипятке)
- 3 ст. ложки свежего лимонного сока
- 4 ст. ложки подсолнечного масла
- 0.3 чашки свежей мяты
- Перец по вкусу (я не добавляла)

Смешать все ингредиенты. Поставить в холодильник минут на 30. Подавать украсив мятой



Салат из консервированного тунца

Мой рейтинг – 4 с большим минусом. Не понятно зачем нужен виноград, абсолютно лишнее. Далее консервированная рыба с йогуртом не самое вкусное сочетание. Тем не менее — диетический рецепт, как и все остальные, имеет право на жизнь.



Ингредиенты на 1-2 порции

- 1 банка натурального консервированного тунца (в воде, не в масле)
- 0.5 чашки низкокалорийного йогурта
- 1 ч.л. укропа, можно сушеного
- 1 ч.л. сушеной мяты (свежая даже вкуснее)
- 1/4 ч.л. перца
- 4 листа салата для «тарелочек»
- 100 гр винограда
- 2 ломтика лимона

Смешать тунец, йогурт и специи. Поставить в холодильник на час



Подавать на листьях салата, украсив виноградом и лимоном.



Салат из стружки фенхеля

Мой рейтинг – 4 с плюсом. Твёрдый овощ, надо было нарезать мельче. Вкус на любителя, если свежая белая редька и свежая капуста вам нравятся, то, вероятно, фенхель придется по вкусу.



Ингредиенты на 2-3 порции

- 1 средний фенхель
- 3 ст.л. свежего лимонного сока
- 1/4 чашки оливкового масла
- Щепотка сахара
- 1-2 ст.л. мелко нарезанной петрушки
- Крупная соль, перец по вкусу

Вымойте и нарежьте белую часть клубней фенхеля как можно тоньше (лучше даже натереть на терке).



Выложите фенхель в небольшую миску и перемешайте с лимонным соком, петрушкой, оливковым маслом, солью и молотым перцем.



Свекольный салат с мясом индейки

Мой рейтинг – 5. Кстати вместо индюшки я положила куриную грудку.



Ингредиенты на 6-8 порций

- 6 средних свекел
- 2 чашки нарезанной (готовой) индейки
- 1 чашка мелко нарезанного сельдерея
- 1/4 чашки мелко нарезанного лука
- 1/2 ст.л. специй (Итальянская)
- 1/2 ч.л. чесночной соли
- 4 ст.л. оливкового масла
- 1/4 чашки мелко нарезанной петрушки (для украшения)

Сварить (или испечь) свеклу. Почистить и нарезать на мелкие кусочки



Смешать все ингредиенты



Макаронный салат (паста) с цыпленком и чесноком

Мой рейтинг – 5, но не как салат! Мне не нравятся популярные (в Северной Америке) салаты с холодными макаронами. Я честно приготовила салат. Мы попробовали, но потом подогрели и съели с БОльшим удовольствием. Очень вкусная паста! Кстати, позже, в одном из рецептов с пастой, Пегано упомянул, что можно есть блюда с пастой и холодными, и горячими.



Ингредиенты на 4 порции

- 15-20 долек чеснока
- 3/4 чашки оливкового масла
- 5-10 веточек розмарина
- 200 гр пасты (пасту Пегано рекомендует из муки губого помола, или с добавкой в пасту артишока, шпината, но не помидор. Я купила зелёную пасту со шинатом)
- 2 чашки отваренной куриной грудки
- 3-4 стебля зеленого лука, мелко нарезанного
- 0.5 чашки натертого сыра пармезан
- Крупная соль и перец по вкусу

На сковороде разогрейте 1 ст. ложку оливкового масла и поджарьте чеснок и половину от всего розмарина. Очень важно не пережарить чеснок. Жарится где-то около 5-10 мин. Затем закройте крышкой и на маленьком огне дотушите чеснок до готовности. Удалите розмарин.



Сделать пюре из готового чеснока, розмарина и оливкового масла. Смешать пасту и все ингредиенты, включая чесночное пюре. Поставить в холодильник на несколько часов, или на ночь.



Макаронный салат (паста) с лососем

Мой рейтинг – 5. Опять не как салат! Вкуснейшее второе!



Ингредиенты на 4-6 порций

- 2 стейка лосося
- 2 чашки готовых макарон (как всегда, использовать макароны с добавками, у меня были с добавкой шпината)
- 4 морковки нарезанные на мелкие кубики, где-то меньше см
- 4 стебля сельдерея нарезанные на мелкие кубики, где-то меньше см
- 1 маленькая луковичка, мелко нарезанная
- 2-3 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ч.л. яблочного уксуса
- 1,5 ч.л. специй (Итальянская приправа)
- 1,5 ч.л. чесночной и луковой приправы (муки)



Шинкованная капуста

Мой рейтинг – 5. Ничего «американского» в этом рецепте. Уверена все делают её часто. Привожу в подтверждение, что это диетическое блюдо



Ингредиенты на 4-6 порций

- 1 кочан капусты
- 1 морковь натёртая на крупной тёрке
- 1/4 чашки петрушки
- половинка маленькой луковицы
- 0.5 чашки низкокалорийного майонеза
- 0.5 чашки низкокалорийного йогурта
- щепотка сахара
- 2 ст. ложки яблочного уксуса
- Крупная соль и перец по вкусу

Нашинковать капусту, натереть морковь на крупной тёрке и смешать со всеми специями



Кухня Пегано. Салаты. Часть 2

Всё об огурцах. И не только о них..

Содержание

[Салат из шпината с мандарином](#)

[Арагула с грибами](#)

[Холодный огуречный салат](#)

[Огуречный салат с укропом](#)

[Огуречный салат с красным луком](#)

[Огуречный салат с мятой](#)

[Капустный салат с курицей](#)

Салат из шпината с мандарином

Мой рейтинг – 5. Этот салат мне знаком, мандарин или апельсин очень хорошо идут со шпинатом. Кстати, первый раз я его попробовала во французской части Канады (Монреале), удивилась, насколько просто, необычно и вкусно.



- 3 чашки шпината
- 1 чашка натёртой морковки
- 1 чашка мелко нарезанного красного лука
- 1 чашка нарезанных долек мандарина
- 0.5 чашки сыра фета или сыра с плесенью
- Заправка «Nanette» (оливковое масло, свежий лимонный сок, чеснок, орегано, соль, перец по вкусу, см. раздел «соусы»)

Нарезать морковь, лук, мандарин



Смешать все ингредиенты. До подачи на стол салат держать в холодильнике. Заправить в последний момент.



Арагула с грибами

Мой рейтинг – 5-. Листочки арагулы чуть горчат, даже несмотря на то, что уксус немного убивает горчинку.



Ингр

ингредиенты на 4 порции

- 2 пучка свежего салата
- 2 чашки нарезанных грибов
- 1 чашка тонко нарезанного лука
- 2 ст. ложки измельченного чеснока
- 3 ст. ложки яблочного уксуса
- 0.5 ч.л. итальянской (или другой) приправы
- соль, перец по вкусу

Вымыть салат, затем замочить салат в холодной фильтрованной воде с уксусом на 10-20 минут.



Нарезать грибы, лук, чеснок.



Нагреть 1 ст. ложку оливкового масла, добавить чеснок, лук и грибы. Поджарить, непрерывно помешивая



Смешать арагулу с оливковым маслом, 1 ложкой яблочного уксуса, солью и перцем. Добавьте поджаренные грибы.



Холодный огуречный салат

Мой рейтинг – 4. Кстати, почти во всех рецептах с огурцами Пегано делает их «мягкими». Я приведу здесь способ, который он рекомендует. Один раз я попробовала его рецепт, но далее не всегда делала огуречные салаты с замученными 😊 огурцами. Это безусловно полезно делать так как он советует, но мне по вкусу огурцы хрустящие и я иногда отступала от правил.

- 2 длинных «английских» огурца или 3 обычных огурца очищенных от шкурки и семян.
- Крупная соль по вкусу

Английские огурцы — это длинные огурцы без семечек. Если готовите обычные огурцы, то их надо очистить от шкурки, разрезать пополам и удалить семена.

Нарезать грубо огурцы, добавить соль, закрыть фольгой и поставить в дуршлаг в холодильник на несколько часов. Рекомендуется закрыть нарезанные огурцы, так как продукты (например масло) могут легко впитать огуречный запах.

Перед подачей добавьте специи по вкусу.

Огуречный салат с укропом

Мой рейтинг – 5.



Ингредиенты на 6-8 порций

- 2 средних английских огурца или 3-4 огурца почищенных и тонко нарезанных (У меня были свежайшие огурцы с грядки, я не стала чистить шкурку аккуратно, только немножко прошлась по ней)
- 1-1,5 чашки йогурта
- 2-3 ст.л. укропа
- Крупная соль и перец по вкусу
- Зеленый лук мелко нарезанный
- Крупная соль и перец по вкусу

Нарезать огурцы тонкими кружочками. Положить на час в дуршлаг .



Смешать все ингредиенты и поставить в холодильник на несколько часов или на ночь. Перед подачей на стол слейте излишнюю жидкость. Огуречный сок хорошо использовать как соус в других салатах.

(Я не стала замачивать на ночь, поэтому у меня было мало сока)



Огуречный салат с красным луком

Мой рейтинг – 5.



Ингредиенты на 4 порции

- 1 длинный английский огурец, почищенный и нарезанный (я использовала свежие садовые огурцы)
- 1/4 чашки нарезанного красного лука
- 3 ст. ложки лимонного сока
- 1 ст.л. оливкового масла
- чуть укропа
- Листья салата для украшения
- Крупная соль и черный перец по вкусу

Смешать огурцы с луком. Отдельно смешать заправку. Затем хорошенько смешать все ингредиенты. Охладить. Подавать на тарелочках из листьев салата



Огуречный салат с мятой
Мой рейтинг – 5.



Ингредиенты на 2-4 порции

- 1 длинный «английский» огурец, почищенный и нарезанный или 2 свежих садовых огурца. По рецепту — нарезать сначала в длину, а затем на небольшие кусочки
- 1,5 чашки йогурта
- 1/4 чашки нарезанного красного лука
- 1 долька чеснока, крошить
- 1-2 ст. ложки сухой мяты (я использовала свежую)
- Крупная соль и черный перец по вкусу

Процедить йогурт через дуршлаг с бумажной салфеткой. Займет где-то около часа



Положить нарезанные и посоленные огурцы в мисочку на час. Затем хорошенько просушить (откинуть на дуршлаг).

(Я ошиблась и неправильно нарезала огурцы, но вовремя спохватилась. Нарезала перед тем как смешала. Огурцы в этом салате, действительно лучше резать мельче). Смешать с чесноком, мятой и процеженным йогуртом. Посолить по вкусу. Перед подачей украсить мятой



Капустный салат с курицей

Мой рейтинг – 5 с плюсом. Поджаренные кунжутные (sesame) семечки с миндалём придают простой капусте изысканный вкус. Только я положила кунжутных семечек раза в 2 больше, чем в оригинальном рецепте. Уже по просьбе домашних делала этот салат 2 раза. Ну очень вкусно!



Ингредиенты на 2-4 порции

- Половинка среднего кочана капусты, нашинкованная как можно тоньше
- 4 ст.л. нарезанного миндаля (продаются уже нарезанные. У меня не было под рукой, так что я ножом крупно порезала целые орешки)
- 1 ст.л. кунжутных семечек
- 4 стебля зелёного лука
- 1 куриная грудка
- 1/4 чашки яблочного уксуса
- 1/4 чашки оливкового масла
- 1 ч.л. соли.
- 1 ст.л. сахара (сахар я не положила)

Поджарить на оливковом масле до золотисто-коричневого цвета миндаль и кунжутные семечки. Отставьте в сторону, чтобы остыли (По моему опыту: лучше переложить сразу в отдельную тарелочку, так как нежные кунжутные семечки легко пережариваются на просто горячей сковородке)



Смешать капусту и лук



Добавить семечки, орешки и все ингредиенты, кроме курицы. Хорошенько перемешать и добавить курицу

www.psora.net



Кухня Пегано. Салаты. Часть 3

Содержание:

[Салат из морковки и сельдерея](#)

[Салат из коричневого риса с морковкой и сельдереем](#)

[Листья салата Романо с курицей](#)

[Брокколи по-китайски](#)

[Простой и полезный салат Дженни](#)

[Салат из батата и ананаса](#)

[Салат из макарон, оливок и артишока](#)

Салат из морковки и сельдерея

Мой рейтинг – 4. Салат вкусен (на пятерку!) только в момент приготовления. Сок морковки и сельдерея быстро «убивают» вкус чудеснейших кунжутных семечек. И тем не менее — я буду его готовить и дальше. Из-за полезного сельдерея.



Ингредиенты на 4-6 порций

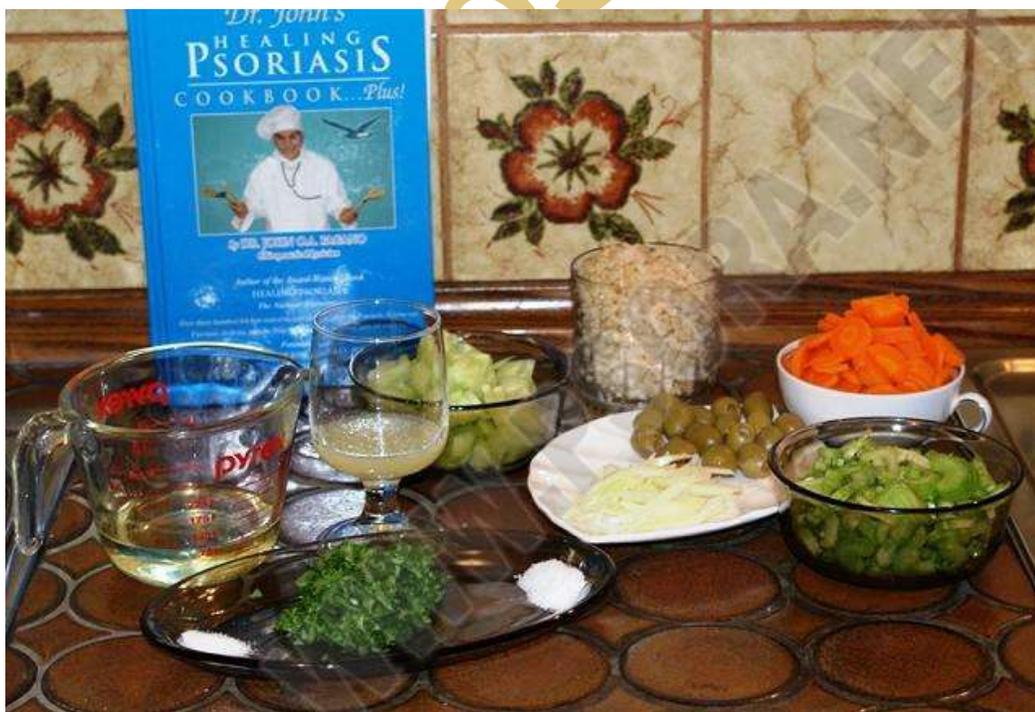
- 2 чашки натёртой морковки
- 2 чашки мелко нарезанного сельдерея
- 0.5 чашки йогурта
- 1 ст.л. низкокалорийного майонеза
- 0.5 ч.л. кунжутных семечек
- Крупная соль и черный перец по вкусу

Натереть морковку на крупной тёрке, нарезать сельдерей

*< я поджарила кунжутные семечки, просто потому что мне так больше нравится..>*Смешать все ингредиенты.



Салат из коричневого риса с морковкой и сельдереем
Приветствуем нового повара!! Исполнение и фотографии сделаны Vos. Рейтинг – 5+! Соус особенно вкусный!



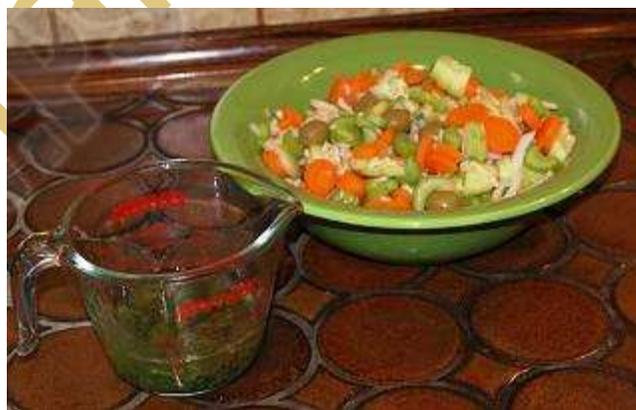
Ингредиенты на 4-6 порций

- 1 чашка вареного риса
- 1 чашка мелко нарезанного сельдерея
- 1/4 чашки зеленых оливок
- 1/4 чашки мелко нарезанного зеленого лука
- 1 чашка нарезанной вареной морковки
- 1 чашка огурцов, почищенных от кожуры и семян и нарезанных

Заправка

- 1/3 чашки сафлорового масла
- 1 ст.л. крупной соли
- 1/4 чашки мелко нарезанной петрушки
- 1/3 ч.л. сахара
- 3 ст.л. свежего лимонного сока или 2 ст.л. яблочного уксуса

Смешать все овощи с рисом. Отдельно смешайте заправку. Поставить в холодильник. Перед подачей добавить черного перца и пару ложек лимонного сока





Листья салата Романо с курицей

Мой рейтинг – 5.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 2 куриные грудки без кожицы и костей
- 4 чашки обезжиренного куриного бульона
- 5-6 чашек листьев салата Романо
- 1 маленький огурец
- 1/4 чашки сельдерея (мелко нарезанного)
- 1/4 чашки красного лука (мелко нарезанного)
- 1/4 чашки чёрных или зелёных оливок
- 1/2 ч.л. мяты
- 1/2 чашки свежего лимонного сока
- 1 ст. л. подсолнечного масла
- 1/2 ч.л. французской горчицы

Крупная соль и черный перец по вкусу



По рецепту — в глубокой сковородке доведите куриный бульон до кипения и положите тушиться свежие куриные грудки. Дайте готовому мясу остыть в бульоне. (Пардон, конечно, я просто сварила куриные грудки, а бульон использовала позже для супа) Смешайте всё для заправки -лимонный сок, масло, горчицу, соль, перец





Жареные грибы с чесноком и оливками
Мой рейтинг – 5.

Ингредиенты на 4 порции

- 4 ст. ложки подсолнечного масла
- 2 дольки чеснока
- 400 гр грибов
- 1/4 чашки мелко порезанного красного лука
- 1 ч.л. свежего розмарина (или 0.5 ч.л. сухого)
- 2 ст.л. свежего лимонного сока
- 1/4 чашки оливок (нарезанных)
- 1 ст.л. оливкового масла

Крупная соль и перец по вкусу



Разогреть масло на сковороде и чуть-чуть поджарить чеснок.



Положить грибы и жарить на большом огне. Грибы жарить до полного испарения жидкости. Затем положите лук и протушите еще несколько минут. Смешайте со специями и оливками и снимите с огня.



Охладите до комнатной температуры и добавьте оливковое масло перед подачей на стол



Брокколи по китайски
Мой рейтинг – 5.



Ингредиенты на 2-4 порций

- 2 тонко нарезанного имбиря
- 2 ч.л. мелко накрошенного имбиря
- 3 дольки чеснока, накрошить
- 1 ч.л. соды
- 3 ст.л. орехового масла
- 2 брокколи
- Крупная соль и черный перец по вкусу

В большой кастрюле доведите до кипения 8 стаканов воды, нарезанный имбирь, чеснок (2 дольки) и соду. Положите брокколи и варите до готовности (около 2 минут). Выложите брокколи и подсушить (бумажным полотенцем).



Оставшийся чеснок размолоть и около 30 секунд поджарить (без масла пока) на раскаленной сковороде, добавить масло, накрошенный имбирь, соль и поджарить еще около 30 секунд.



Затем добавить брокколи и жарить еще 1 минуту. Следите чтобы чеснок не пережарился! (я уменьшила жар, когда добавила масло и имбирь)



www.psora.net



Простой и полезный салат Джени

Мой рейтинг – 5. В общем-то, я его беру на работу каждый день, с небольшими вариациями, например добавляю огурец и/или козий сыр; не всегда добавляю яблочный уксус. Напрасно! Почитайте про яблочный уксус. Совсем не зря в Пегановских рецептах мы часто его встречаем!

Ингредиенты на 1-2 порции

- 1-2 очищенных и настроганных морковки
- 5-6 листьев салата Романо
- 1-2 ст.л. оливкового масла
- Сок свежего лимона
- Немножко яблочного уксуса
- Мелко нарезанная свежая петрушка

Нарезать салат, настрогать морковку и смешать все ингредиенты



Салат из батата и ананаса

Ингредиенты на 6-8 порций

- 1-1,5 кг батата, очистить и нарезать крупными кусками
- 4 стебля сельдерея, мелко нарезать
- 3/4 чашки пожаренных и мелко нарезанных миндальных орешков
- 1 чашка изюма
- 1 баночка ананаса в собственном соку

Заправка

- 2/3 чашки низкокалорийного майонеза
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1,5 чашки нежирного йогурта (кефира)
- Столовая ложка мелко натертой шкурки апельсина
- 4 ст. л. имбиря
- 2 ст. л. апельсинового сока

- 2 ст. л. сока ананаса из банки

За несколько часов перед подачей: поставить отцеживаться йогурт через бумажное полотенце. Отварить батат в подсоленной воде минут 10, не переварить! Охладить, хорошо бы подержать в холодильнике несколько часов.

Смешать соус. Осторожно смешать все ингредиенты с соусом, стараться не размолоть батат в пюре

Салат из макарон, оливок и артишока

Ингредиенты на 6-8 порций

- 1 коробочка макарон (около 220 гр)
- 1 пакет салата аругула ((150 гр)
- 3/4 чашки черных оливок
- 3/4 чашки низкокалорийного сыра (моцарелла) нарезанного кубиками
- 1 консервная баночка артишоков (около 170 гр)
- соль, перец по вкусу

Заправка

- 1/2 чашки маринада из баночки с артишоками
- 3 ст. л. лимонного сока
- 1/2 ч.л. орегано

Сварить макароны. Салат вымыть и высушить. Смешать все ингредиенты, заправить. Поставить в холодильник на несколько часов.

Кухня Пегано. Супы. Часть 1

Обсуждение в форуме — в теме <http://psoranet.org/topic/3021/> (откроется в новом окне)

Содержание

[Куриный бульон-1](#)

[Куриный бульон-2](#)

[Холодный суп из огурца](#)

[Суп-крем из артишока](#)

Куриный бульон-1

Мой рейтинг (пятибалльный) — 5 с минусом (тимьян в бульоне — на любителя).



- Около 2 кг куриных «обрезков» — шейки, крылышки, спинки, ножки
- Около 5 литров воды
- 4 морковки
- 3 больших луковицы
- 4 стебля сельдерея
- 2 головки лука порей
- 3 лавровых листа
- Пол-чайной ложки тимьяна

1. Положить части курицы в кастрюлю так, чтобы они были закрыты водой. Довести до кипения. Шумовкой снимать жир и пенку.



2. Крупно нарезать овощи и добавить в бульон вместе со специями. На медленном огне варить 3 часа.
3. Процедить бульон, остудить.
4. Снять жир с поверхности.



На заметку: бульон без потери вкуса можно замораживать в небольших герметичных контейнерах.

Куриный бульон-2
Мой рейтинг — 5.



Цыпленок 1,5-2 кг 6 стаканов холодной воды 1 морковка 2 стебля сельдерея 1 луковица 1/4 лаврового листа 1/4 чайной ложки перец горошек Соль и перец по вкусу

Вымыть цыпленка, отрезать грудку, все оставшееся положить в кастрюлю. Нарезать овощи и добавить воду вместе со специями.



Медленно довести до кипения. Добавить грудку, накрыть и готовить на медленном огне, пока мясо не будет нежным. Снять жир с поверхности.



Процедить бульон, остудить. Варёные овощи можно использовать в других рецептах

Холодный огуречный суп

Великолепный суп для жарких летних дней. Мой рейтинг — 5 с большим плюсом.



Ингредиенты на 2-4 порции

- 1 столовая ложка сливочного масла
- 1 столовая ложка подсолнечного масла

- 0,5 чашки нарезанного лука
 - 4 чашки нарезанных огурцов
 - 1,5 чашки водяного кресса
 - 1 чашка нарезанной белой репы
 - 0,5 чайной ложки укропа
 - 4 чашки нежирного куриного бульона
 - 0.5 чайной ложки морской соли (sea salt)
 - 1/4 чайной ложки черного перца
 - 0,5 чашки нежирного йогурта
- Шнитт-лук или петрушка, укроп для гарнира (украшения)

Огурцы вымыть, высушить полотенцем. Кожуру не снимать, разрезать вдоль и ложкой выскрести семена. Нарезать.



Растопить сливочное масло вместе с подсолнечным маслом, добавить лук и потушить на медленном огне 5 минут. Не пережаривать лук до коричневого цвета.



Добавить все остальные ингредиенты, кроме йогурта и гарнира, кипятить 15 мин, пока репа и огурцы не будут мягкими



Дать супу чуть остыть, затем измельчить в блендере



Добавить йогурт и снова взбить в блендере.



Украсить петрушкой, укропом, луком

WWW.PSORA.NET



Комментарий. Суп получился НЕВЕРОЯТНО вкусным. Про травку водяной кресс пишут очень много положительного. Как ни странно, в Канаде продается в магазинах, как укроп или петрушка.

Суп-крем из артишока

Мой рейтинг — 5!

Вместо консервированного артишока я приготовила свежий. Все супы готовила на полпорции (т.е. на 2-х человек), так что на фотографиях — половина порций.



Ингредиенты на 4-6 порций

- 1,5 чашки нарезанного сельдерея
- 1 средняя луковица, нарезать
- 1,5 чашки нарезанного лука порей
- 1 чашка нарезанной белой репы
- 6 чашек нежирного куриного бульона
- 400 г консервированного артишока (воду слить и разрезать артишок на четвертинки)
- 1 столовая ложка лимонного сока
- Чёрный перец по вкусу

1. Потушить в бульоне все овощи 30 мин, добавить артишок и готовить еще 15 мин (на медленном огне).

2. Положить в блендер и измельчить.

3. Добавить лимонный сок и перец по вкусу.

Отрезала 1/3 и нижние жёсткие листья



Потушила на воде около 20 мин, одновременно резала овощи



Удалила волокна сердцевины и нарезала



Далее следовала рецепту. Суп получился очень нежный на вкус.



Кухня Пегано. Супы. Часть 2

Обсуждение в форуме — в теме <http://psoranet.org/topic/3021/> (откроется в новом окне)

Содержание :

Крем-суп из сладкого картофеля

Крем-суп «Сузи», или я бы назвала «Суп неленивой Сузи»

Крем-суп из сельдерея

Крем-суп «Садовый» или Суп из лука-порей

Крем-суп из сладкого картофеля

Мой рейтинг — 3, на мой взгляд — излишне сладкий.

/Повторное исполнение супа спустя пол года — 5!! Что я изменила — добавила больше сельдерея и лука порея, изменив рекомендуемые пропорции на равное количество батата, лука и сельдерея. Добавила специю. Сладость от батата ушла и суп стал очень и очень вкусным./



Ингредиенты на 6-8 порций

- 4 чашки нарезанного сладкого картофеля (батат)
- 1,5 чашки нарезанной морковки
- 3 чашки крупно нарезанного лука порея <предварительно тщательно вымойте>
- 2 чашки крупно нарезанного сельдерея
- 8 чашек воды

- 0.5 чайной ложки морской соли (sea salt)
- 0.5 чайной ложки тархуна

Положить нарезанные батат, лук порей, морковку, сельдерей в кастрюлю, добавить воды и соли, довести до кипения и на медленном огне варить около 40 минут. Все супы готовила на пол порции (т.е. на 2-х человек), так что на следующей фотографии половина порций.



Дать супу чуть остыть, затем измельчить в блендере





Крем-суп «Сузи», или я бы назвала «Суп неленивой Сузи»
Мой рейтинг — 4, вкусно, но... очень уж трудоёмко.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 2 столовых ложки сливочного масла
- 3 стебля лука порея
- 3 стебля сельдерея
- 2 средних луковицы
- 10 чашек воды
- 1 белая репка
- 4 столовых ложки петрушки
- 1 столовая ложка соли
- 1 головка Бостонского салата
- 200 гр шпината свежего или замороженного
- 0.5 чашки обезжиренного молока (Пегано пишет «сгущенное стерилизованное (несладкое) молоко»)



Порезать лук порей, сельдерей и лук. Растопить масло и на медленном огне потушить 10 минут лук порей, сельдерей и лук.

Все супы готовила на пол порции (т.е. на 2-х человек), так что на последующих фотографиях половина порций



Добавить воду, петрушку, соль и перец. Довести до кипения и томить на медленном огне 20 минут.
Добавить белую репку и томить еще 30 минут



Добавить нарезанный салат, томить 5 минут, добавить шпинат и томить еще 5 минут. (На фотографии — нарезанные овощи, которые добавляем в последовательности рецепта репка, салат, шпинат)



Добавить молоко и измельчить в блендере. — *Здесь я сделала отступление и нагло добавила недietetические сливки* после всего этого трудоёмкого процесса хорошо поваляться на траве с книжечкой и супом..

www.psora.net



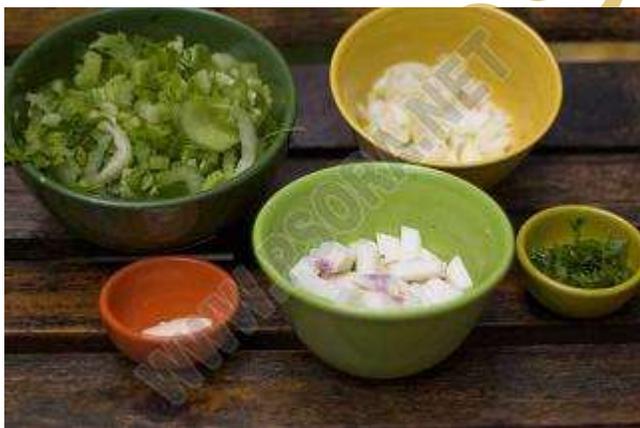
Крем-суп из сельдерея
Мой рейтинг — 5.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 1 столовая ложка сливочного масла
- 1 столовая ложка подсолнечного масла
- 2 чашки нарезанного лука
- 6 чашек нарезанного сельдерея вместе с листьями
- 6 чашек куриного бульона
- 3 чашки воды
- 2 чашки нарезанной белой репки
- 1 столовая ложка петрушки
- Морская соль (sea salt), перец по вкусу



Все супы готовила на полпорции (т.е. на 2-х человек), так что на следующей фотографии половина порции.



1. Растопить сливочное масло вместе с подсолнечным маслом, добавить лук и сельдерей и потушить на медленном огне 5 минут. Не пережаривать до коричневого цвета.
2. Добавить куриный бульон, воду, репку и петрушку. Довести до кипения и тушить 45 мин, пока сельдерей не станет очень мягким.
3. Дать супу чуть остыть, затем измельчить в блендере. Смесь вылить в кастрюлю и ещё раз довести до кипения (я не стала так делать, так как на мой взгляд суп был и так вкусный)



Крем-суп «Садовый» или Суп из лука-порей
Мой рейтинг — 5.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 8 чашек нарезанного лука порея
- 2 столовых ложки подсолнечного масла
- 1 столовая ложка свежесжатого лимонного сока
- 1 чашка шпината
- 1 чашка зеленого замороженного горошка (промойте в холодной воде)
- 1 чашка салата (Бостонский)
- 4.5 чашки воды
- 1 бульонный кубик (или я добавила чашку свежего куриного бульона)
- Морская соль (sea salt), перец по вкусу
- Петрушка для украшения (по желанию)



Вымыть лук порей — разрезать вдоль и промыть под холодной водой, просушить полотенцем. Нарезать.



Разогреть масло, добавить лук порей, соль, перец и лимонный сок. Потушить на маленьком огне 10-15 минут, следить, чтобы смесь не стала коричневой



Добавить шпинат, горошек, салат, добавить воду и бульон. Довести до кипения..



Тушить 5–10 минут, не перетушить. Измельчить в блендере.



WWW.PSORA.NET



- **На заметку:** суп можно хранить 2-3 дня в холодильнике.

Кухня Пегано. Супы. Часть 3

Участник форума **help**: *«Думали, это всё? Не надейтесь, перед вами третья статья из серии «правильных» супов. Приверженцы метода Дж. Пегано, стараниями участников Уайта (перевод,*

испытания на себе и комментарии) и **Genka** (предоставление текста оригинала), и книги Пегано «Psoriasis Cookbook» у вас появилась возможность разнообразить меню. По-прежнему ждём желающих украсить статьи фотографиями, ваш труд не пропадёт зря, как минимум его можно съесть.»

Обсуждение в форуме — в теме <http://psoranet.org/topic/3021/> (откроется в новом окне)

Содержание:

Капустный суп

Польский борщ

Яблочно-тыквенный суп

Ячменный суп

Луковый суп

Овощной бульон

Быстрый морковный суп

Капустный суп

Мой рейтинг — 5.

Трудно приготовить невкусный суп из вкусных продуктов. Что бы я изменила:

- а) Не добавлять тимьян. Уже не первый раз вижу, что в супах он не очень вкусен, ИМХО. Тимьян скорее отбивает запах баранины, нам же баранина нравится.
- б) Поэкспериментировать, быть может, с чесноком, или подумать какие ещё травы добавить. Не хватило аромата.
- в) Странная последовательность действий в рецепте — предлагается положить тимьян в самом начале, но потом собирая пенку, соберете и тимьян. Впрочем, в моём случае это было кстати.
- г) Варить капусту 1 час? По-моему, слишком много, я отступила от рецепта и варила 30 мин, и то мне показалось слишком долго.



Ингредиенты на 4-6 порций

- 400 г баранины
- 8 чашек воды
- 2 ч. ложки тимьяна
- 1 лавровый лист
- 2 чашки нарезанного лука
- 4 чашки нарезанной капусты
- Соль, перец по вкусу

1. Срезать весь жир с баранины. Положить в воду, добавить специи и соль, довести до кипения и варить на медленном огне 1.5 часа.

2. Положить капусту, лук и варить еще час, пока мясо не станет мягким.

3. Мясо использовать для второго блюда с овощами или салатом; или мелко порезать и добавить в тарелки с супом

Заметка: может быть заморожен или можно держать в холодильнике 2-3 дня.



Польский борщ

Мой рейтинг — 5.

Обычный свекольник, ИМХО в готовый суп можно добавить сметану (нежирную, разумеется) и зелень.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 3 средних свеклы
- 6 чашек куриного бульона (без жира)
- 2 чашки воды
- 1/4 чашки свежего лимонного сока

- 3 больших гриба, нарезанные маленькими кусочками
Крупная соль по вкусу



Отварить свеклу в воде, промыть холодной водой и очистить от шкурки. Натереть на терке



В бульон добавить воду, грибы, лимонный сок, натёртую свеклу и варить 35 минут. Посолить и добавить еще немножко лимонного сока. Подавать горячим или холодным



Яблочно-тыквенный суп

Мой рейтинг — 5 с минусом.

Вкус нежный, приятный с кислинкой от яблок. Немного не хватает пряностей, на мой взгляд.

Ингредиенты на 8 порций

- 400 г тыквы
- 3 средних яблока
- 1 луковица
- 1 стебель сельдерея
- 1/4 чайной ложки сухого розмарина
- 1/4 чайной ложки сухого майорана
- 3 чашки куриного бульона (у Пагано 3 банки консервированного бульона)
- 1 чашка воды
- 1/4 чайной ложки соли
- 1/4 чайной ложки черного перца
- 3 столовых ложки петрушки для украшения



Разрезать тыкву, вынуть семена, очистить от кожуры, нарезать кусочками.
Разрезать яблоки, вынуть семена, очистить от кожуры, нарезать кусочками.
Очистить и крупно нарезать сельдерей и лук



Всё положить в бульон вместе со специями, довести до кипения и далее варить на медленном огне 45 мин (не понятно почему так долго, хватает и 15 минут, на мой взгляд, тем не менее я не отступала от рецепта). Шумовкой достать тыкву и яблоки и измельчить в блендере, положить обратно в суп. (я измельчила все вместе как для супа-пюре) Украсить петрушкой

Заметка — суп может быть заморожен



Ячменный суп

Ингредиенты на 6-8 порций

- 2 чашки крупы
- 10-12 чашек воды
- 1 средняя луковица, нарезанная
- 2 чашки нарезанного сельдерея
- 2 чашки нарезанной куриной грудки
- 2 чашки нарезанной морковки
- 2 кубика куриного бульона или 4 столовые ложки овощного или куриного бульона

1. Вскипятить воду; как закипит, положить ячмень, довести до полуготовности. Положить лук и сельдерей
2. Добавить бульон и довести ячмень до готовности. Добавить морковку и варить до готовности морковки. Можно поперчить.

Луковый суп

Ингредиенты на 6 порций

- 7 чашек нарезанного лука (4-5 больших луковиц)
- 3 столовых ложки шафранового масла
- 1 столовая ложка сливочного масла

- 3 дольки раздавленного чеснока
- 5 чашек обезжиренного говяжьего бульона
- 1 чашка воды
- 1/2 ложки фруктового сахара (фруктозы)
- 6 кусочков белого хлеба грубого помола
- Щепотка тимьяна
- Морская соль и перец по вкусу
- 3/4 чашки нежирного швейцарского сыра, натереть

1. Потушить лук до коричневого (не черного!) цвета в шафрановом и сливочном масле. Тушить 15 минут на средней температуре, всё время помешивая. Добавить чеснок, фруктозу и тушить еще 20-25 мин. Лук должен стать темным, но не черным.

2. Добавить бульон, воду, довести до кипения и варить на медленном огне 40 мин. Посолить, поперчить.

3. Разогреть духовку до 350 F, положить кусочки белого хлеба и поджарить до хрустящей золотистой корочки, где-то 10-15 мин

4. Разлить суп в керамические мисочки (для запекания в духовке). Сверху супа положить хлеб и посыпать сыром. Поддержать около 3-5 минут, пока сыр не расплавится. Подать на стол

Заметка: суп можно подавать и без запеченных хлебцев. Положите вместо этого сухарики в суп и посыпьте сыром

Овощной бульон

Мой рейтинг — 3.

Невкусно, тимьян горчит, наверное, его не стоит класть. Но если нужно что-то очень уж диетическое, тогда вполне отвечает целям.

Ингредиенты на 6-8 порций

- 7 чашек воды
- 2 морковки
- 2 стебля сельдерея
- 2 больших луковицы
- 1 лук порей
- 1 долька чеснока
- 1 чайная ложка соли
- 1/4 чайной ложки перца
- 2 чайных ложки тимьяна
- 2 лавровых листа
- 1/4 пучка петрушки



1. Нарезать овощи, положить в кастрюлю, добавить воду и специи
2. Довести до кипения и томить на маленьком огне 1 час, крышка чуть приоткрыта



3. Достать овощи. Бульон использовать для супов.

Заметка: Из бульона можно сделать соус, прокипятив его без крышки (бульон приблизительно должен уменьшится на половину).

Бульон хорошо хранится в морозильнике

Быстрый морковный суп

Мой рейтинг — 4.

Хотя довольно вкусно и лук порей изменяет вкус морковки. Легко готовится. Просто я не очень люблю варёную морковку.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 400 г замороженной маленькой морковки
- 2 больших лука порея, только белая часть лука, тщательно помыть и мелко нарезать
- 4 чашки обезжиренного бульона
- Петрушка для украшения



1. Положить нарезанный лук порей в бульон и потушить 5 мин. Добавьте морковь, довести до кипения и варить на маленьком огне около 15 мин или до тех пор, пока морковь не станет мягкой.
2. Измельчить в блендере. Украсить петрушкой.



Кухня Пегано. Супы. Часть 4

Обсуждение в форуме — в теме <http://psoranet.org/topic/3021/> (откроется в новом окне)

Шеф-повар — участник форума **Уайта**

Содержание

[Французский рыбный суп](#)

[Суп из цукини и курицы](#)

[Суп из морковки](#)

[Суп из шпината и тофу](#)

[Суп из шпината с фрикадельками](#)

[Суп из овощей за 10 минут](#)

[Суп из 8 овощей](#)

Французский рыбный суп

Мой рейтинг – 5+ !

Несмотря на отсутствие шафрана, вкус был настолько изысканным... Я с трудом делала фотографии, не могла дождаться съесть этот натюрморт. А запах...! Пять с большим плюсом! Обязательно буду готовить ещё.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 2 большие порции филе белой рыбы (камбала, треска и пр.) и 1 порция лосося
- 1 большой лук порей, тоненько нарезанный
- 4 чашки низкокалорийного рыбного бульона. (У меня не было бульона, я налила воду и положила больше рыбы. «Лишнюю рыбу» использовала для другого <не Пегановского> блюда)
- 2 маленьких пакетика шафрана (увы, я готовила без него...)
- 2 дольки чеснока, крошить
- 2 стебля сельдерея, тонко нарезать
- 3 больших морковки, тонко нарезать
- 1/4 чашки тонко нарезанного фенхеля (по рецепту — не обязательно. Моя рекомендация — обязательно!)
- 1 чашка тонко нарезанного пастернака
- 1 ст.л. оливкового масла

чуть соли и перца



На среднем огне разогрейте масло и чуть потушите чеснок и лук



В большую кастрюлю налейте 2 чашки бульона, положите 1 пакетик шафрана, рыбу и все овощи, варить на среднем огне 5 минут. Добавить оставшийся бульон, шафран, соль и перец. Варить еще 7-10 минут, пока рыба не будет готова. Подавать с черным хлебом в большой (правильно!) миске. Заметка: поскольку у меня не было бульона и шафрана, то я отступила от рецепта и просто варила все сразу. Обязательно попробую с шафраном.. хотя — куда ещё вкуснее!..



Суп из цукини и курицы

Мой рейтинг – 4.

Вроде бы все вкусные ингредиенты, а изюминки нет, простоват, я бы сказала даже — грубоват на вкус. Мне показалось, что чеснок там лишний.

Ингредиенты на 4-6 порций



- 1/3 чашки коричневого риса
- 3/4 чашки чуть подсоленной воды
- 2 чашки сельдерея, нарезать
- 2 чашки лука порея, хорошо промыть, нарезать (использовать только белую часть)
- 8 чашек воды и 2 кубика куриного бульона
- 3 зубчика чеснока, тонко нарезать
- 1 куриная грудка, нарезать на кубики 1-1,5 см
- чёрный перец
- 1/4 чашки свежего лимонного сока
- 2 чашки цукини, нарезать на кусочки 1-1,5 см
- 2-3 ст.л. петрушки или кинзы (на любителя)

Сварить рис (3/4 чашки воды плюс рис, довести до кипения, уменьшить огонь и томить на слабом огне около 25 мин. или пока рис не будет готов)



Положить в воду бульонные кубики (у меня был домашний куриный бульон), сельдерей, лук порей, чеснок, лимонный сок. Поперчить. Довести до кипения, убавить огонь и варить на слабом огне 45 мин.



Добавить цукини и нарезанную куриную грудку и варить еще 10-15 мин. Добавить рис и варить еще несколько минут. Добавить специи и петрушку.



www.psora.net



Суп из морковки

Мой рейтинг – 5.

Нежный вкус, как мне показалось, из-за запечённых морковки и сельдерея. Вкуса варёной морковки нет! Один минус — приходится готовить задолго до обеда: надо 2 часа запекать овощи в духовке.

Ингредиенты на 6 порций

- 4 ст.л. несоленого масла
- 5 больших морковок, очистить и порезать пополам
- 2 стебля сельдерея с листьями, порезать пополам
- 1 большая луковица
- 2 ст.л. коричневого сахара
- 3/4 ст.л. молотого имбиря
- 3/4 ст.л. свежего мускатного ореха (если орех сушеный, то положить меньше)
- 7 чашек куриного бульона
- 1/3 чашки вареной свеклы
- Немного зеленого лука для украшения



Разогреть духовку то 350 °F (180 °C). Положить морковь, сельдерей и лук в форму или в блюдо для духовки. Сбрызнуть маслом и посыпать имбирем, сахаром и мускатом (я просто смешала масло со специями и полила сверху). Добавить 2 чашки куриного бульона, закрыть фольгой и поставить на 2 часа в духовку. По рецепту свежую мелконарезанную свеклу можно добавить к овощам в духовку. Готовую вареную добавлять позже. (Я использовала вареную).



Достать овощи из духовки, переложить в тяжелую кастрюлю, типа чугунок (у меня была обычная кастрюля). Добавить вареную свеклу к овощам. Добавить 4 чашки бульона и довести до кипения. Уменьшить огонь до средней температуры и варить 10 минут с полукрытой крышкой. Сделать пюре — если использовать комбайн, то немного остудить смесь; если блендер, то можно перелить суп сразу. Вернуть в кастрюлю, посолить, поперчить. Подавать суп теплым, не горячим. Посыпать зеленым луком.



Суп из шпината и тофу
Без рейтинга.

Ингредиенты на 6 порций

- 1 пакет тофу (твёрдое или очень твёрдое)
- 2-3 чашки свежего шпината, нарезать на кусочки (можно использовать нарезанный замороженный шпинат)
- 1-1,5 кубика куриного/овощного бульона
- 1/2 чашки нарезанного лука

- 8 чашек воды

Вскипятить воду, добавить лук. Когда лук будет готов, добавить бульонные кубики и довести до кипения, затем добавить шпинат и тофу. Поперчить по вкусу.

Суп из шпината с фрикадельками

Мой рейтинг – 5.

Немного трудоёмко приготовление фрикаделек, но... зато МЯСО!

Ингредиенты на 4-6 порций



Фрикадельки:

- 300 г провернутой нежирной баранины
- 2 дольки чеснока, раздавить
- 3 ст.л. свежей петрушки, мелко нарезать
- 1 ст.л. сыра Пармезан
- 5 крекеров (нежирных), крошить
- 1 белок
- 1 яйцо

Суп:

- около 2 литров куриного бульона
- около 900 г шпината, нарезать

В большой миске хорошенько перемешайте все ингредиенты для фрикаделек. Используя чайную ложку, сформируйте фрикадельки около 1-1,5 см диаметром. Положите на поднос с фольгой и поставьте в духовку на 3-5 минут на режим гриль<это делается, для того, чтобы выпотить жир. Уайта>. Вытащить и промокнуть жир бумажными салфетками.



В большой кастрюле довести бульон до кипения, аккуратно положить фрикадельки и шпинат. Дать покипеть около 10 минут. Можно так же добавить 1/2 чашки вареного риса, желателно коричневого и мелко нарезанное мясо курицы [я не добавляла — Уайта]



Суп из овощей за 10 минут

Ингредиенты на 4-6 порций

Все овощи нарезаны кубиками около 2 см :

- 2 чашки сельдерея
- 1 чашка лука
- 1 чашка желтой репки

- 1 чашка морковки
- 1 чашка лука порея
- 1 чашка цукини
- 0.5 чашки свежей петрушки
- 1 ст.ложки сафлорового масла
- 6 чашек куриного бульона
- 1 чашка воды
- 1/2 ч.л. сухого тимьяна
- 2 ст.л. кукурузной муки (необязательно)
- Крупная соль и перец по вкусу

1. Перемолоть нарезанные овощи, в среднем овощи должны быть кубиками около 0.5 см.
2. Положить овощи и специи в бульон и довести до кипения. Варить на медленном огне около 7-8 минут.
3. Можно добавить кукурузную муку и поварить еще несколько минут.
4. Перед подачей посыпать свежей петрушкой

Суп из 8 овощей

Ингредиенты на 6–8 порций

- 1,5 ст.л. сливочного масла
- 2 морковки, очистить, нарезать
- 1 белая репка, нарезать
- 2 лука порея, хорошо вымыть, нарезать
- 0,5 ч. Воды
- 1/4 кочана наструганной капусты Савой
- 7 чашек куриного бульона
- 0,5 чашки замороженного зеленого горошка
- 0,5 чашки нарезанного сельдерея
- 0,5 чашки стручков фасоли, нарезать
- 1 салат Бостонский
- 1.4 ложки тимьяна, свежей петрушки

соль, перец по вкусу

В кастрюле растопить масло, положить нарезанные морковку, репку, лук порей, капусту. Добавить воду и довести до кипения. Тушить на маленьком огне около 5 минут, добавить бульон и довести до кипения. Добавить стручки фасоли, горошек, сельдерей, тимьян и поварить на маленьком огне около 20 минут или пока овощи не станут мягкими. Положить салат и петрушку, довести до кипения. Посолить и поперчить по вкусу.

Кухня Пегано. Баранина. Часть 1

Шеф-повар — участник форума **Уайта**

Содержание:

Баранина в яблочном вине (apple cider)

Тушеная баранина по-французски

Баранина в яблочном вине (apple cider)

Мой рейтинг – 4. Слишком много яблочного сидра и лимона. Рекомендации – меньше лимона, IMHO не надо добавлять яблочный сидр в бульон для тушения, только в маринад.



Ингредиенты на 6-8 порций

- 1,5 кг баранины без костей, очистить от жира и порезать на крупные кусочки 4 см
- 4 чашки яблочного сидра < комментарии – яблочного сидра надо бы в 2 раза меньше >
- 0.5 чашки муки
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 1 маленькая луковичка, мелко нарезанная
- 3 зубчика чеснока, покрошить
- 3 лавровых листа
- 1 с небольшим чашка куриного бульона
- 0.5 чашки белого вина (по желанию)
- 0.5 ч. ложки черного перца
- 0.5 ч. ложки крупной соли
- 4 колечка лимонной кожуры (2 см на 5 см) < комментарии — лимона было слишком много, я бы добавила одну полоску только >
- 1 палочка корицы
- 3 чашки нарезанного мелкими кубиками по 2 см пастернака
- Одна с половиной чашки нарезанной морковки
- Одна с половиной чашки нарезанного цуккини
- Одна с половиной чашки брокколи, брокколи разделить на соцветия

Замочить баранину в 3 чашках яблочного сидра, например положить в пластиковый пакетс замком. Положить в холодильник на 8 часов или ещё лучше на ночь



Слить маринад, высушить баранину, промокните бумажными полотенцами. Посыпать мукой, хорошенько перемешать



Разогреть масло жаровне или чугунке. На большом огне обжарить мясо до коричневой корочки с двух сторон. Мясо переворачивать только когда оно подрумянится с одной стороны. Делать порциями, так чтобы легко было обжаривать и мясо не теснилось. <комментарии – я жарила на большой сковороде и переложила в жаровню>.



Разогреть масло, положить лук, чеснок и легко обжарить в течении 5-6 мин



Нарезать овощи



Положить мясо, 1 чашку яблочного сидра, <ИМХО не стоит>, бульон и все специи. Хорошо перемешать и тушить 1-1,5 часа или до тех пор, пока мясо не станет мягким. Добавить пастернак и морковку. Довести до кипения, закрыть крышкой и тушить 15 мин. Добавить цуккини и брокколи и тушить еще 5 минут. Вытащить лимон, лавровый лист, положить палочку корицы перед тем, как подавать



Тушеная баранина по-французски

Мой рейтинг – 5.

Ингредиенты на 6-8 порций

- 4 ст. ложки подсолнечного масла
- 1,1-1,4 кг баранины без костей, очистить от жира и порезать на кубики
- 1 большая луковица
- 1/4 чашки муки
- 4 чашки воды
- 1 чашка куриного бульона
- 3 зубчика чеснока
- 1 лавровый лист
- 1/2 ч.л. тимьяна
- 1/2 ч.л. специй (американский вариант - 'Kitchen Bouquet')
- Щепотка крупной соли и перец по вкусу
- 4 морковки, нарезанные на кусочки где-то около 2 см
- 18-20 замороженных маленьких белых луковиц (Замороженные маленькие белые луковицы "frozen pearl onion" я не смогла купить поэтому готовила без них.)
- 3 маленьких белых репки, почищенные и разрезанные на 4 части
- 12-15 стучковых горошин (по желанию)



Разогреть масло жаровне или чугунке. На большом огне обжарить мясо до коричневой корочки с двух сторон. Мясо переворачивать только когда оно подрумянится с одной стороны. Делать порциями, так чтобы легко было обжаривать и мясо не теснилось. (Я жарила на большой сковороде и переложила в жаровню).



Выложить мясо и в оставшейся смеси потушить лук несколько минут. Сбрызнуть мукой и потушить еще немножко на маленьком огне



Добавить мясо, чеснок, лавровый лист, специи, хорошо перемешать и тушить 1-1,5 часа или до тех пор, пока мясо не станет мягким.



Крупно порезать овощи. Отварить овощи отдельно до готовности.



Добавить овощи в мясо и готовить еще минут 10



Кухня Пегано. Баранина. Часть 2

Содержание:

Рёбрышки ягнятины (бараньи котлетки) с чесноком на гриле

Тушеная баранина с капустой

Тушеная баранина с сельдереем

Ирландское рагу из баранины

Рёбрышки ягнятины (бараньи котлетки) с чесноком на гриле

Мой рейтинг – 5+.

Ингредиенты на 4 порции

- 4 котлеты из натуральной баранины, толщиной около 1,5 см
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. чесночного порошка
- 1/2 ч.л. сухих специй по вкусу (у меня был тимьян и мята для для сервировки)

- 1/4 чашки овощного бульона

Разогреть гриль до 500Ф (260°C). В маленькой кастрюльке смешать оливковое масло, чесночный порошок, специи и бульон. Варить помешивая, на маленьком огне, 3-4 минуты. Разделить соус пополам, помазать одну сторону котлеток и поджарить на гриле около 5-6 минут. Расстояние от огня около 10 см. Перевернуть котлетки, полить соусом и поджарить 5-6 минут, или до готовности. У меня получилось по времени точно 5-6 минут, мясо было мягкое и сочное.





Тушеная баранина с капустой

Мой рейтинг – 5! Фотография на 2-3 порции.

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 ст. ложка оливкового масла
- около 1,4 кг баранины, нарезать кубиками
- 1 капуста (около 1 кг), нарезать кубиками
- 1 большая луковица, нарезать
- 2 лавровых листа
- 1/4 ложки специй для мяса
- 2 морковки
- 1 ч.л. фруктозы (я не добавляла)
- 2 чашки кипящей воды

соль, перец



Разогреть духовку до 350Ф (170°C). Нарезать капусту, лук, морковку.



Смешать лук и капусту. Смазать маслом тяжелую кастрюлю и положить слоями лук с капустой (посыпать специями и добавить лавровый лист)...



... мясо (посыпать специями)..



... опять капусту с луком, и последний слой — морковку. Добавить горячей воды, посыпать сверху солью и перцем. Готовить в духовке около 2-2.5 часов. Через час проверьте и добавьте воду, если требуется.



www.psora.net



Тушеная баранина с сельдереем
Мой рейтинг – 5.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 400-500 г баранины, нарезать кубиками
- 4 ст.л. оливкового масла
- 1 большая луковица, мелко нарезать
- 1/2 ч.л. корицы
- 1/4 ч.л. мускатного ореха
- 2 чашки воды
- 4 чашки нарезанного сельдерея

- 1 чашка нарезанной свежей петрушки
 - 3 ст.л. лимонного сока
- крупная соль, перец



На большой сковороде потушить лук в 2-х ложках масла. Добавить мясо и специи. На среднем огне потушить 30-40 мин., или пока мясо не будет мягким.



На среднем огне потушить сельдерей с петрушкой, где-то около 10 минут.



Добавьте овощи и лимонный сок в мясо, потушите еще 10 минут. Подавать с рисом. Здесь я немножко отступила: мясную подливку с овощами положила в один горшочек, а в другие картошку и мясную подливку с меньшим количеством сельдерея. К счастью, не всем в семье требуется диетическое питание. Все горшочки были очень вкусны!



Ирландское рагу из баранины

Мой рейтинг – 5. Когда я сказала мужу название, он рассмеялся, ожидая похлебку из всякой всячины... Нет, это действительно рагу, из самого Дублина, по утверждению бабушки Пегано. Вкусно! Фотография на 2 порции.



Ингредиенты на 4-5 порций

- Около 1,4 кг баранины, нарезать кубиками
- 6 средних турнепсов (желтая репа), очистить и нарезать кубиками
- 3 большие луковицы, нарезать
- 400-500 г морковки, нарезать крупно, как репу
- 2 ст.л. свежей петрушки, покрошить
- 1 ст.л. свежего тимьяна, покрошить
- 1-2 чашки воды
- соль, перец

Положить слоями — репку, лук, морковку...



...мясо, травы, соль и перец. Добавить воду и тушить около 2 часов. Если надо, добавляйте воду. Соус должен быть густой.



Кухня Пегано. Баранина. Часть 3

Содержание

Баранина запеченная в духовке — общие советы

Запечённая маринованная баранья ножка

Запечённая баранина с артишоками

Запечённая баранья нога

Запечённая баранина с розмарином

Подливка для баранины

Запечённая баранья ножка по-гречески

Баранина запечённая в духовке

Пегано приводит несколько рецептов для приготовления баранины в духовке. Все рецепты мало отличаются между собой, что в общем не удивительно. Можно выбрать любой и смело готовить. Я попробовала один из них, заодно поискала и нашла кучу полезных советов как правильно запекать баранину. Мне показалось, что вариант Nelly собрал в себя всё самое ценное для приготовления баранины в духовке. Привожу советы от Nelly, на мой взгляд лучшей поварахи на cook-talk.

«Советую ногу покупать с костью, и кость не вынимать, так как она придает мясу аромат и с ней удобнее мясо нарезать. А еще хорошо прикупить не только ногу в районе бедра, но и с нижней частью, только ее попросить мясника отрубить, там небольшой кусочек будет где-то на 1кг. Из нее сварить бульон, который в дальнейшем пригодится для соуса».

Вымыть и высушить ногу. Обрезать весь лишний жир (если у вас это не сделал еще мясник, лучше попросить его). Сделать несколько надрезов по всей ноге и начинить очищенными зубчиками чеснока. Хорошо стянуть ногу кулинарной ниткой, чтобы она не распадалась во время приготовления. Хорошо посолить и поперчить. Вот это спорный момент. Как известно, мясо не рекомендуют солить заранее. Но вычитала я это в книге шеф-повара одного из ресторанов Сан-Франциско, который уже на протяжении нескольких лет входит в десятку лучших в Америке. Для кого как, а для меня это был довод послушаться и последовать совету автора. Я посолила и поперчила мясо, выложила его в большую стеклянную емкость, закрыла пищевой пленкой и убрала на сутки в холодильник. (Кстати, если у вас молодой барашек, то солить мясо надо за три дня до приготовления, но за день обязательно!).

Как минимум за 3 часа до запекания ногу вынуть из холодильника, чтобы мясо нагрелось. Слегка обсушить мясо бумажными полотенцами. Предварительно нагреть духовку до 400F (205C). Дно большой емкости для запекания смазать оливковым маслом, выложить ногу и немного полить маслом сверху. Емкость для запекания лучше выбирать такую, чтобы потом в ней можно было сделать соус, то есть ее можно было бы поставить на плиту. Запекать 10-15 минут. Быстро и осторожно вынуть мясо из духовки (обязательно закрыть дверь, чтобы духовка не остывала в это время) и выложить вокруг ноги чеснок и лук-шалот. Немного все полить соком, скопившимся на дне формы. Если жидкости образовалось мало, то подлейте немного бульона. Убрать мясо обратно в духовку. Выпекать после

этого примерно минут 35-40 (в зависимости от размера). Готовность надо проверить термометром. *Medium rare* температура примерно 52Ц (125Ф)-55Ц (130Ф). *Medium* 63Ц (145Ф). Учтите, что после того, как вынули мясо из духовки, ему надо постоять минут 15. В это время температура повысится на несколько градусов.

Мясо вынуть из емкости, в которой оно запекалось, выложить на блюдо, рядом выложить лук и чеснок и прикрыть фольгой, но не плотно, чтобы оно «дышало». Дать постоять минут 15.

Нарезать мясо надо держа за кость у нижнего конца очень острым ножом от себя под небольшим углом к кости. В одной из книг у меня есть рекомендации как резать мясо: американские барашки крупнее и их рекомендуют резать почти перпендикулярно к кости. Европейские меньше и нужно нож наклонять под углом. Я свою калифорнийскую ножку резала все равно под углом, мне так удобнее было. Нарезав мясо с одной стороны, слегка поверните ногу и продолжайте нарезать ее с другой. «

Итак рецепты от Пегано:

Запечённая маринованная баранья ножка

Ингредиенты на 4-6 порций

- Баранья ножка (около 2,5 кг)
- 1/3 чашки оливкового масла
- 3 ст.л. свежего лимонного сока
- 3 больших зубчика чеснока
- 1 ст.л. орегано или розмарина
- 2 ст.л. соевого соуса
- соль/перец по вкусу

Обрезать лишний жир или попросите мясника удалить жир и сухожилия. Смешать все ингредиенты, обмазать мясо и поставить в холодильник на 5-6 часов, часто переворачивать. Высушите мясо, но маринад не выливайте. Печь на гриле по 15 минут с каждой стороны, время от времени поливая маринадом.

Запечённая баранина с артишоками

Ингредиенты на 6-8 порций

- Баранья нога (около 2 кг)
- 2 больших зубчика чеснока, нарезать
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. орегано
- 1/2 ч.л. тимьяна
- 1/4 чашки свежего лимонного сока
- 3 чашки кипящей воды
- 2 пакета замороженных артишоков, промыть и разморозить
- соль/перец по вкусу

Обрезать лишний жир или попросите мясника удалить жир и сухожилия. Предварительно нагреть духовку до 400Ф (205Ц). Сделать несколько надрезов по всей ноге и нашпиговать чесноком. Смешать масло со

специями и обмазать мясо. Положить мясо в ёмкость для запекания и готовить 30 минут. Уменьшить жар до 350 Ф (180 Ц) и готовить еще 1,5 часа. Добавить воду и лимонный сок, артишоки и готовить еще 30 минут или до тех пор пока мясо и артишоки не будут мягкими. Дать мясу постоять 10 минут перед подачей.

Запечённая баранья нога

Ингредиенты на 6-8 порций

- Баранья нога без кости (около 2,5 кг)
- 2 больших зубчика чеснока, нарезать
- 2 ст.л. оливкового масла
- 2 ч.л. розмарина
- соль/перец по вкусу
- 3/4 чашки куриного бульона

Обрезать лишний жир или попросите мясника удалить жир и сухожилия. Предварительно нагреть духовку до 400Ф (205Ц). Сделать несколько надрезов по всей ноге и нашпиговать чесноком. Смешать масло со специями и обмазать мясо. Положить мясо в ёмкость для готовки и готовить 30 минут. Уменьшить жар до 375 Ф (190 Ц) и готовить еще 1,5-2 часа. Готовность надо проверить термометром. Medium 145Ф (63Ц), well done 155Ф. Дать мясу постоять 10 минут перед подачей. Для соуса добавьте бульон в емкость где запекалось мясо, дайте ему покипеть несколько минут. /Заметка — ниже Пегано пишет, что так ни в коем случае делать нельзя.. см Баранина по-гречески. Неувязочка/

Запечённая баранина с розмарином

Ингредиенты на 4-6 порций

- Баранья ножка без кости (около 2,5 кг)
- Несколько зубчиков чеснока
- розмарин свежий или сухой
- горчица
- белое вино
- соль, перец

Обрезать лишний жир или попросите мясника удалить жир и сухожилия. Предварительно нагреть духовку до 400Ф (205 Ц). Сделать несколько надрезов по всей ноге и нашпиговать чесноком. Смешать вино, горчицу и специи. Используйте блендер, чтобы масса была однородной, обмазать мясо. Поставить мясо в духовку. Когда корочка станет золотистого цвета уменьшить жар до 375Ф (190 Ц) и запекать до готовности.

Подливка для баранины

- 1 ст. л кукурузного масла
- 1 ст. л. масла
- 1 маленькая луковица
- 3-4 гриба, мелко нарезанных
- 2 ст.л. мелко нарезанной петрушки
- 1/2 морковки, натереть на тёрке

- щепотка тимьяна и розмарина
- 1 лавровый лист
- 1,5 ст.л. муки
- 1 чашка обезжиренного куриного бульона
- перец по вкусу

Смешать всё кроме бульона и потушить на маленьком огне около 10 минут. Добавить бульон и еще потушить 2-3 минуты или до густоты. Если надо добавить специи по вкусу

Запечённая баранья ножка по-гречески

Мой рейтинг — конечно 5!



Ингредиенты на 10 порций

- Баранья нога (около 2,5 кг)
- 1 ч.л. чесночного порошка или свежий чеснок
- 1.5 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. черного перца
- 3 ч.л. орегано
- 1/2 чашки оливкового масла
- 2 ст.л. свежего лимонного сока

Обрезать лишний жир или попросите мясника удалить жир и сухожилия. Предварительно нагреть духовку до 325Ф (160 Ц). Сделать 5-6 надрезов глубиной по 4-5 см и начинить кусочками чеснока (или начинить чесночным порошком) .Смешать 1 ч.л. орегано, 1 ч.л. соль, 1/4 ч.л. перца и обмазать мясо. Оставшиеся специи смешать с маслом и лимонным соком, разогреть и обмазать мясо.



Поставить мясо в духовку в неглубокой ёмкости. Запекать открытым около 3-3,5 часов время от времени поливая маринадом. НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ остатки на сковороде для приготовления соуса, так как это вредно для псориазика.



Кухня Пегано. Баранина. Часть 4

Шеф-повар — участник форума **Уайта**

Содержание:

Гамбургеры на гриле

[Гамбургеры с питой](#)

[Колбаски из провернутой баранины на палочках](#)

[Котлетки или фрикадельки из баранины](#)

[Тушёная баранина с подливкой из ячменя](#)

[Кебаб](#)

[Запечённая баранина с овощами](#)

Гамбургеры на гриле

Мой рейтинг — 5!



Ингредиенты на 4 порции

- 450 гр провернутой баранины
- 1/4 чашка мелко нарезанного лука
- 1 зубчик чеснока, мелко нарезать (или раздавить)
- Щепотка орегано

Смешать все ингредиенты и слепить 4 гамбургера.
Поставить мясо в духовку на гриль и зажаривать с двух сторон



Гамбургеры с питой
Без рейтинга

Ингредиенты на 4 порции

4 маленьких питы.

Для гамбургера:

- 450 гр провернутой баранины
- 2 ст.л. мелко нарезанного лука

- 1 зубчик чеснока, мелко нарезать (или раздавить)
- Щепотка орегано
- Щепотка соли и перца

Для соуса:

- 1 чашка низкокалорийного йогурта
- 1 зубчик чеснока, мелко нарезать (или раздавить до состояния пюре)
- 1/4 чашки мелко нарезанного красного лука
- 2 ст.л. свежей мяты, мелко нарезать

Отцедить йогурт (на 30 минут подержать в дуршлаг с бумажной салфеткой). Смешать йогурт со всеми ингредиентами для соуса. Смешать все ингредиенты для гамбургеров. Поставить мясо в духовку на гриль и жарить с двух сторон около 6-7 минут или до готовности. Подавать в пите с соусом

Колбаски из провернутой баранины на палочках

Без рейтинга

Ингредиенты на 4 порции

- 450 гр провернутой баранины
- 1 большая луковица, мелко нарезать
- 1/2 ч.л. специй для мяса
- Щепотка соли и перца
- 2 ст.л. оливкового масла

Хорошенько перемешать все ингредиенты, смесь должна быть равномерно мягкой на ощупь. Разделить на 12 частей и слепить колбаски на палочках длиной около 10 см. Палочки должны быть плоскими и широкими. Можно не использовать палочки, а сделать котлетки.

Поставить мясо в духовку на гриль и жарить с двух сторон около 8-10 минут, иногда смазывать оливковым маслом, если требуется.

Котлетки или фрикадельки из баранины

Мой рейтинг — 5

Ингредиенты на 4 порции:

- 450 гр провернутой баранины
- 1 средняя луковица, мелко нарезать
- 1/2 ч.л. чесночного порошка
- 1/8 ч.л. кориандра
- 1 ч.л. нарезанной петрушки



Хорошенько перемешать все ингредиенты и слепить 4 котлетки или 12 фрикаделек. Поставить мясо в духовку на гриль и зажаривать с двух сторон около 10-12 минут.





Тушёная баранина с подливкой из ячменя

Мой рейтинг — 4.

Ингредиенты на 6 порций

- 450 гр баранины, обрезать жир и порезать на кусочки 4-5 см
- 2 ст.л. муки
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 большая луковица, нарезать
- 1 зубчик чеснока мелко нарезать (или раздавить)
- 1 большая морковь, нарезать
- 2 больших пастернака, нарезать
- 2 чашки ячменя
- 3 чашки обезжиренного куриного бульона
- 1 лавровый лист
- 1 ч.л. крупной соли
- 1/2 ч.л. перца
- 1/4 ч.л. сухого розмарина
- 1/4 ч.л. сухого тимьяна
- 1 пакет замороженных стручков фасоли



Предварительно нагреть духовку до 350Ф. Обвалить кусочки баранины в муке, и обжарить на сковородке (тяжелой кастрюле) с разогретым маслом около 5 минут.



Выложить баранину. В кастрюлю положить лук, чеснок, морковку, пастернак. Добавить 1/2 чашки воды и готовить 6 минут.



Добавить баранину, ячмень, воду и специи, довести до кипения. Закрывать и поставить в духовку на 40 минут. Добавить стручки фасоли и готовить еще 10 минут или пока мясо не будет мягким.



Кебаб

Мой рейтинг — 5-. У меня получилось немного сухое мясо, но я полагаю, моя ошибка, похоже передержала мясо в духовке (на гриле). Что касается маринада, то его рекомендует не только Пегано.



Ингредиенты на 4 порции

- 500 гр баранины без жира, нарезать кубиками 2 см
- 1 чашка йогурта (кефира)
- 2 зубчика чеснока (раздавить)
- щепотка розмарина
- Соль/перец
- 1 луковица

Смешать в миске все ингредиенты кроме лука, поставить мясо мариноваться в холодильник на несколько часов, лучше на ночь /прим. я поставил на ночь/.



Нарезать лук крупными кусками и нанизать поочередно мясо и лук, оставляя немного пространства между кусочками. Обмазать оставшимся маринадом и готовить на гриле. Подавать с салатом или овощами приготовленными на гриле.



Запечённая баранина с овощами
Мой рейтинг 5.



Ингредиенты на 4-6 порций

- Баранья ножка без кости (около 2 кг), перетянуть ниткой
- 3 ч.л. оливкового масла
- 4 чашки куриного бульона
- 1 чашка сухого красного вина
- 2 чашки нарезанной морковки
- 2 чашки нарезанной тыквы
- 1.5 чашки мелкого лука
- 1 чашка сельдерея
- 1 ч.л. тимьяна
- 1 лавровый лист
- соль/перец по вкусу

Предварительно нагреть духовку до 360Ф. Разогреть масло в тяжелой кастрюле и поджарить мясо со всех сторон. Добавить бульон, вино, тимьян, лавровый лист, соль, перец. Плотно закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа, переворачивая мясо один или два раза за время готовки.



Добавить оставшиеся ингредиенты, добавить воду или бульон, если требуется.



Готовить еще 1 час или до готовности мяса и овощей. /прим. я положила овощи через 1 час 20 м и тушила еще около 40 минут/

www.psora.net



Кухня Пегано. Рыба. Часть 1

Содержание:

Рыба на пару с овощами

Запечённый лосось с огуречным соусом

Рыба под маринадом (идеально для всех типов рыб)

Лосось с манго (от повара Mr. Wok)

Лосось в лимонно-укропном соусе

Рыба с овощами от Линды

Рыба на пару с овощами

Мой рейтинг – 4.



- Любая белая рыба (филе) (Палтус, Камбала, Морской язык и пр)
- 2 ст.л. оливкового масла
- сок одного лимона
- 1/2 чашки нарезанной морковки
- 1/2 чашки брокколи
- 1/2 чашки стручкового горошка
- 2 дольки чеснока, мелко нарезанные
- 1/2 чашки нарезанного красного лука
- 2-4 листочка лаврового листа
- Базилик, орегано и чесночный порошок по вкусу

Разогреть духовку до 350 Ф (180 С). Нарезать овощи.
Положить рыбу в чугунок и полить лимоном и
оливковым маслом



Смешать все овощи и специи



Выложить овощную смесь сверху рыбы



Готовить в духовке 20-25 минут, в зависимости от
толщины рыбы. Лавровый лист убрать перед подачей на
стол



Запечённый лосось с огуречным соусом
Мой рейтинг – 5.

Ингредиенты на 4 порции

- 4 филе лосося, около 180 гр каждый
- Бальзамический уксус

Соус :

- 1 чашка нежирного йогурта
- 1.5 ст. ложки зеленого лука, включая белую и зеленую часть, нарезать
- 1/2 чашки огурцов мелко нарезанных
- 1 ст. ложка свежего лимонного сока
- 1/4 ч.л. укропа

Немного крупной соли



Смешать все для соуса и поставить в холодильник на несколько часов.



Вымыть и высушить (бумажным полотенцем) филе рыбы. Положить на фольгу и на противень, сбрызнуть бальзамик уксусом. Запекать на расстоянии 10 см от огня по 5-6 минут каждую сторону до готовности.



Подавать с огуречным соусом.



Рыба под маринадом (идеально для всех типов рыб)

Рейтинг – 5 с минусом. Исполнено поваром Vos!



Ингредиенты на 6-8 порций

1,2 стакана маринада:

- 1 стакан сухого белого вина
- 2 ст.л. safflower oil
- 1 средний лимон
- 1 ст.л. петрушки

Смешайте все ингредиенты для маринада. В невысокой миске замаринуйте рыбу на 15-20 минут



Рыбу можно затем запечь, сделать на гриле или сварить.
Vos приготовила на гриле



www.psora.net



Лосось с манго (от повара Mr. Wok)

Мой рейтинг – 5 с минусом. Вкусно, сладковатая приправа из овощей. Особенно понравится любителям китайской или тайской кухни. Мне показалось, что чего-то не хватило, может надо другие или больше специй. Боюсь, что отчасти моя вина, я не купила шерри, а заменила его сухим столовым белым вином. Тем не менее, вкусное диетическое блюдо.

Ингредиенты на 2 порции

- 400-450 гр. филе лосося
- 2 средних свежих манго
- 5-6 свежих стеблей спаржи, нарезанных на 4 см кусочки
- 8-10 стручков зелёного горошка
- 2 морковки
- 1 чашка шпината

Ингредиенты для соуса

- 2 ст. ложки яблочного уксуса
- 2 ст. ложки Китайского рисового белого вина или сухого шерри
- 2 ст. ложки сахара или 1 ст. ложка мёда
- 2 ч. л. кукурузной муки



Приготовить рыбу на гриле или сварить. (Я поджарила на небольшом огне)



Почистить манго и нарезать на длинные кусочки 2-6 см.
В глубокой сковороде потушить в небольшом количестве воды шпинат и другие овощи 1- 2 минуты.



Выложить овощи, высушить.



Положить опять овощи и потушить их в уксусе, вине и сахаре, затем добавить манго и кукурузный крахмал и потушить еще 1-2 минуты. Выложить овощную смесь на рыбу и подавать.



www.psora.net



Лосось в лимонно-укропном соусе

Мой рейтинг – 4.

Заметка июль 2009. Я попробовала этот рецепт еще раз, и рейтинг повысился. 5! Я заменила горчицу на чуть более острую (не сладкую как было рекомендовано) и добавила больше укропа и меньше лука. Получилось вкусно, и видно, что рецепт имеет право на фантазию – изменяйте состав “шубы” и найдете свой любимый состав.

Ингредиенты на 4 порции

- 400-450 гр. филе лосося
- 1 тоненький зеленый лук (для украшения)
- 4 кусоча лимона (лайма)
- Соус:
- 1/2 чашки мелко нарезанного свежего укропа
- 3 ст.л. зеленого лука
- 3 ст.л. свежего лимонного сока
- 1 ст.л. горчицы “медовой”
- 3 ст.л. оливкового масла
- соль, перец по вкусу



Разогреть духовку до 190 Ц. Ингредиенты для соуса смолоть в миксере (блендере). Намазать на рыбу и запекать 15-25 минут



Украсить мелко нарезанным луком.



Рыба с овощами от Линды
Мой рейтинг – 4.

Ингредиенты на 2 порции

- 400-500 гр рыбы (любой)
- 1 нарезанный лук порей,
- 1 нарезанная морковка
- 1 нарезанный стебель сельдерея
- 1/2 ч. л. чесночного порошка
- 1 ч. л. укропа

- 1/4 ч. л. рыбного или куриного бульона
- соль перец по вкусу



Нагреть духовку до 190 Ц. Положить рыбу и овощи в пакет для запекания, посолить поперчить, добавить чеснока, запечатать пакет и положить в духовку. Готовить около 10-15 минут



Заметка от Пагано – точно так же можно приготовить цыпленка



Кухня Пегано. Рыба. Часть 2

Обсуждение в форуме — в теме <http://psoranet.org/topic/3021/> (откроется в новом окне)
Шеф-повар — участник форума Уайта.

Содержание

[Лосось в духовке](#)

[Рыба со шпинатом](#)

[Рыба на гриле](#)

[Рыбные стейки на гриле](#)

[Рыбные стейки на гриле-2](#)

[Целая рыба на гриле](#)

[Камбала, запечённая в горчичном соусе](#)

[Рыба на гриле с овощами](#)

[Рыба на гриле с апельсиновым соусом](#)

Лосось в духовке

Мой рейтинг – 5.



Ингредиенты на 2 порции

- 2 порции рыбы
- 1 ст.л. чесночного порошка
- 1 ст.л. лукового порошка
- 1 ст.л. молотого черного перца /я положила половину и была права/
- 1 ст.л. итальянских специй
- 2 ст.л. оливкового масла

Разогреть духовку до 375 Ф (190 °С).

Рыбу помыть, хорошенько высушить (используйте бумажные полотенца). Обвалять в смеси специй и поставить в духовку на 20-30 минут или до готовности, используйте посуду с крышкой. Сбрызнуть оливковым маслом перед подачей.



Рыба со шпинатом

Мой рейтинг – 5. Что мне понравилось — рыба не жарилась, а тушилась в соусе. Рыба получается очень нежной. Еще этот рецепт позволяет варьировать составляющие соуса. Безусловно, вино, разбавленное водой, делает соус вкусным. У меня не было под рукой красного лука и всё равно замечательно получилось. Конечно, лучше бы использовать красный, сладость красного лука была бы кстати.

Ингредиенты на 4 порции

- 500 г рыбы
- 2 пакета замороженного шпината
- 3/4 чашки воды
- 1/4 чашки сухого белого вина
- 1/4 ч.л. тимьяна
- 1/2 ч.л. нарезанной петрушки
- 2 ст.л. нарезанного красного лука



Приготовьте шпинат как указано на упаковке. /Заметка — я не стала покупать замороженный шпинат, просто потушила свежий в небольшом количестве воды без соли/.

Смешать ингредиенты для соуса и довести до кипения на сковороде.



Положить рыбу и снова довести до кипения.
Уменьшить огонь, перевернуть рыбу и потушить
еще около 6 минут.



Подавать: положить шпинат, сверху рыбу и полить оставшимся соусом.



Рыба на гриле

Мой рейтинг – 5-. Взбивать белок мне показалось лишним, не стоит того, нежность белка пропадает в духовке, в общем, лишний труд. Можно сделать все тоже самое и без белка. А так, вкусно, тем более я использовала лосось.



Ингредиенты на 4 порции

- 4 порции рыбы
- 1/4 чашки муки
- 1 белок
- 1/4 чашки панировочных крошек (лучше из цельнозернового хлеба)
- 1/4 ч.л. итальянских специй
- 1/2 ч.л. базилика

Разогреть духовку до 400 Ф (205 °С).

Взбить белок до крутых пиков. Смешать хлебные крошки со специями. Одну сторону каждого стейка окунуть в муку, затем обмазать белком, затем посыпать специями. (На фотографии все стадии процесса — мука, затем белок, затем специи).



Поставить запекаться в духовку (обмазанная сторона сверху) на 10-15 минут.



Рыбные стейки на гриле (рекомендуемая рыба — Bluefish)
Мой рейтинг – 5.

Ингредиенты на 4 порции

- 1 кг рыбы
- 2 ст.л. оливкового масла

- 1 ч.л. паприки
- 4 ст.л. свежего лимонного сока
- 3 ст.л. свежей петрушки
- перец по вкусу

Обмазать рыбу маслом, чуть посыпать паприкой. Готовить на гриле на среднем огне 12-15 минут только с одной стороны. Перед подачей полить лимонным соком и посыпать петрушкой.

Рыбные стейки на гриле-2 (рекомендуется рыба-меч «Swordfish»)

Ингредиенты на 4 порции

- 4 порции рыбы

Маринад

- 2 ст.л. мелко нарезанного красного лука
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 долька чеснока
- 2 ст.л. свежего лимонного сока
- перец

Соус

- 2 дольки чеснока
- 1 ст.л. каперсов
- 3 ст.л. свежего лимонного сока
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. петрушки
- 1 ст.л. зелёного лука

Смешать ингредиенты для маринада и обмазать рыбу. Положить в холодильник на 1-2 часа. Смешать всё для соуса.

Очистить рыбу от крошек чеснока и лука. Запекать на гриле около 4-5 минут с каждой стороны. Полить соусом и подать.

Целая рыба на гриле

Ингредиенты на 4 порции

- 1 целая рыба около 2 кг
- 4 кусочка лимона

- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ст. свежего лимонного сока
- 1/4 ч.л. семян укропа
- перец по вкусу

Обмазать внутренность рыбы перцем и положить лимонные дольки. Насадить рыбу на шашлычные палочки, обмазать оставшимися ингредиентами и готовить на углях 10-12 минут.

Камбала, запечённая в горчичном соусе

Мой рейтинг – 4 с камбалой (наверное, я не очень люблю камбалу) и 5! с лососем. Соус был весьма ничего, рекомендую. Как обычно, я делала на 2 порции

- 6 филе рыбы
- белый перец по вкусу
- 1 ст.л. кукурузного масла
- 2 ст.л. низкокалорийного майонеза
- 1 ст.л. горчицы
- 1 ч.л. свежего лимонного сока
- 1/4 ч.л. сухой петрушки

Нагреть духовку до высокой температуры (я нагрела до 400 Ф = 205 С).

Положить рыбу, сбрызнуть маслом и перцем. В миксере (или блендере) смешать горчичный соус (майонез, горчица, петрушка) и намазать на рыбу.

Положить рыбу в духовку на расстоянии 6-10 см от огня. Готовить 4-5 минут или до готовности (у меня получилось минут 15).

.



Рыба на гриле с овощами
Мой рейтинг – 5. Кабачков не было, сделала просто с цукини.

Ингредиенты на 4 порции

- 4 порции рыбы
- 2 небольших цукини, разрезать вдоль
- 2 небольших кабачка
- 4 красные луковицы нарезать кольцами по 1-1,5 см
- лимон и черный перец

Маринад

- 1/3 чашки оливкового масла
- 2 дольки чеснока
- 3 ст.л. лимонного сока
- 1 ч.л. тимьяна
- 1 ч.л. розмарина

Смешать ингредиенты для маринада и обмазать рыбу и овощи. Положить в холодильник на 1-2 часа.



Овощи и рыбу поставить запекаться на гриль на 4-5 минут с каждой стороны. Рыба должна быть полностью готова, а овощи только чуть-чуть. /Заметка — мне не очень понравились полуготовые овощи, поэтому я вытащила рыбу и подержала овощи еще где-то минут 5/



Рыба на гриле с апельсиновым соусом (рекомендуемая рыба — акульи стейки)
Мой рейтинг – 5. Сок я сделала из свежего апельсина. Вкусно, оригинально.



Ингредиенты на 4 порции

0.5 кг стейков толщиной около 2-3 см

Маринад

- 1/3 чашки апельсинового сока
- 3 ст.л. оливкового масла
- 2 дольки чеснока
- 1 ч.л. бальзамического уксуса
- 1 ч.л. базилика

Смешать ингредиенты для маринада и обмазать рыбу. Завернуть в плёнку и положить в холодильник на 1 час.



Запекать на гриле около 4-5 минут, затем обмазать оставшимся маринадом и запекать еще 4-5 минут.



Кухня Пегано. Десерты. Часть 1

Обсуждение в форуме — в теме [«О вкусной и здоровой пище»](#) (откроется в новом окне)

Шеф-повар — участник форума **Уайта**

Содержание:

[Кексики из тыквы](#)

[Яблочный мусс](#)

[Щербет из манго и папайи](#)

[Щербет из ананаса](#)

[Крем из йогурта](#)

[Абрикосовый десерт](#)

[Медово-морковный кекс](#)

Кексики из тыквы

Мой рейтинг – 5. Тыква вообще замечательный продукт для десертов. Я приготовила кексики на один поднос и у меня осталось немножко теста и тыквенного пюре. Добавила кефир, яйцо и чуть муки — для «не Пегановских» членов семьи получились великолепные оладушки.



Ингредиенты на 6 порций

- * 3/4 чашки муки (цельнозерновой)
- * 1/2 чашки меда
- * 1/2 ч.л. соли
- * 1 ч.л. пекарского порошка
- * 1/4 ч.л. корицы
- * 1/4 ч.л. мускатного ореха
- * 2 ст.л. молока
- * 1/4 стакана сваренной (или приготовленной на гриле, или тушеной) размятой тыквы
- * 1/8 чашки сливочного масла
- * 1 яйцо

Разогреть духовку до 400 Ф (205 °С). Хорошенько смешать всё, кроме молока, масла и яиц (я использовала миксер). Добавить молоко, яйца и масло. Разложить по формочкам и запекать 20 минут.



Яблочный мусс

Ингредиенты

- * 400 г яблок
- * 5 ст.л. мёда
- * 3 ст.л. воды
- * 1 ст.л. свежего лимонного сока
- * 3 белка
- * 1/4 ч.л. корицы

Яблоки очистить от шкурки, нарезать на небольшие кусочки.

Потушить яблоки с мёдом и водой до мягкого состояния. Охладить и добавить лимонный сок.

Взбить белки до крутых пиков. Аккуратно смешать яблочное пюре с белками и охладить. Перед подачей посыпать корицей.

Щербет из манго и папайи

Мой рейтинг – 5. Возни, конечно, много, но вкууусно!



8 порций

- * 1 большая папайя, очистить от шкурки и косточек
- * 2 манго, очистить от шкурки и косточек
- * 1/4 чашки мёда
- * 1/2 чашки воды
- * 2 ч.л. свежего лимонного сока
- * 1/2 чашки свежей мяты (по желанию)

Разрезать манго и папайю на кусочки. Положить мякоть манго и папайи в миксер и измельчить до получения однородного пюре. Добавить мёд, воду и лимонный сок. Опять сделать пюре. Положить смесь в низкую форму и поставить в морозильник. Замораживать, пока по краям не образуется лед.

Переложить в охлажденную посуду и разбить лед вилкой, пока смесь вновь не станет однородной.

Поставить обратно в морозильник.

Через час вынуть и еще раз сделать пюре. Повторить еще через час и еще через час.

Поставить на ночь.

За 10 минут до подачи на стол вынуть форму из холодильника. Можно чуть взбить еще раз. Разложить щербет по бокалам. Подать, украсив свежей веточкой мяты и ломтиками манго.



Щербет из ананаса

Ингредиенты

- * 2,5 чашки кусочков свежего ананаса
- * 1,5 чашки кусочков свежего банана
- * 1/4 чашки несладкого виноградного сока

Положить мякоть ананаса и банана в миксер и измельчить до получения однородного пюре. Добавить виноградный сок. Опять сделать пюре. Положить смесь в низкую форму и поставить в морозильник.

Замораживать, пока по краям не образуется лёд.

Переложить в охлажденную посуду и разбить лед вилкой, пока смесь вновь не станет однородной.

Поставить в морозильник и полностью заморозить. Достать, разрезать на кусочки и сделать опять пюре.

Крем из йогурта

Мой рейтинг – 5. Себе я мёд не добавляю, но взбитый творог с фруктами очень вкусный, даже дети считают это «сладеньким».

Ингредиенты

- * 1 чашка низкокалорийного творога
- * 1/2 чашки низкокалорийного йогурта
- * 2 ст.л. мёда (по желанию)

Взбить творог. Добавить йогурт, мед и взбить венчиком. Положить в холодильник. Подавать с разрешёнными фруктами. Можно сделать пюре из фруктов и смешать с массой из творога.

Абрикосовый десерт

- * 300 г сушеных (несульфированных) абрикосов (кураги)
- вода
- * 3 ст.л. замороженного несладкого концентрата апельсинового сока
- * Фруктовый сахар (по желанию)

Замочить курагу на ночь в воде.

Слить воду, добавить свежую и потушить, пока курага не станет мягкой.

Слить сок в мисочку. Из абрикосов и концентрата сделать пюре, добавляя сок, если требуется.

Медово-морковный кекс

Мой рейтинг – 5! Я не добавляла соду, так как люблю более сухие кексы. Для тех кто любит более мягкое тесто советую добавить еще ложку сметаны в тесто. Я добавила больше изюма и совсем чуточку больше орешков. Кстати — обязательно поджарьте в духовке, как рекомендуется. Орешки положила в тесто, и правильно сделала, вкуснятина.



Ингредиенты

- * 2 чашки муки
- * 1 ч.л. пекарского порошка
- * 1 ч.л. соды
- * 1 ч.л. соли
- * 1 ч.л. корицы
- * 1 большое яйцо
- * 2 белка
- * 3/4 чашки растительного масла
- * 1 чашка меда
- * 2,5 чашки мелко натёртой морковки
- * 1/4 чашки изюма
- * 1/4 чашки миндальных орехов (нарезанных и поджаренных)

Разогреть духовку до 350 Ф (175 °С). Смазать форму. В большой миске смешать муку, пекарский порошок, соду, соль и корицу. В другой большой миске хорошенько взбить венчиком яйцо и 2 белка, масло и мед. Добавить мучную смесь в яичную и продолжать взбивать. Добавить морковь и изюм и перемешать ложкой.



Положить в форму для выпечки. Запекать около 50 минут или больше (проверить деревянной зубочисткой) Достать из формы, разрезать на 12 квадратиков и посыпать миндальными орешками.



www.psora.net



Кухня Пегано. Десерты. Часть 2

Обсуждение в форуме — в теме [«О вкусной и здоровой пище»](#) (откроется в новом окне)

Шеф-повар — участник форума **Уайта** .

Содержание:

[Крем из тыквы и апельсина](#)

[Печёные яблоки](#)

[Печёные бананы](#)

[Печёные груши](#)

[Чизкейк](#)

[Фруктовые пирожные](#)

[Желе из персика и йогурта](#)

[Террин из фруктов](#)

Крем из тыквы и апельсина

Мой рейтинг – 5-. Интересно было готовить, но результат не сильно впечатлил, не хватило «нежности». Мне кажется, апельсин был лишним. Думаю, попробовать чуть изменить рецепт.



Ингредиенты на 6-8 порций

- 1 чашка тыквенного пюре
- 1/4 чашки фруктового сахара
- 2 ст. л. мёда
- 2 ст. л. замороженного апельсинового концентрата
- 1/2 ч. л. корицы
- Щепотка имбиря
- Щепотка соли
- 2 яйца
- 1 чашка низкокалорийного молока

Разогреть духовку до 350 F (175 Ц). Смешать тыкву со всеми ингредиентами, кроме яиц и молока.



Отдельно легко взбить яйца, затем добавить в тыквенную массу. Затем добавить молоко, легко перемешивая венчиком. Разлить массу в 6 чашек. Поставить в кастрюлю или миску, налить кипящую воду, чтобы чашки стояли на половину в воде. Запекать 45-50 минут. Остудить, потом поставить в холодильник, подавать холодным.



www.psora.net



Печёные яблоки

Ингредиенты на 4 порции

- 4 яблока (лучше брать сорт зеленых яблок)
- 4 ложки меда
- 4 ч. л. желтого изюма
- 1 ст. л. нарезанных миндальных орешков
- 1 чашка 100% яблочного сока
- 1/4 чашки белого вина
- 1 ч. л. корицы

Разогреть духовку до 390 F (200 Ц). У яблок вырезать сердцевинку, положить туда мед, изюм и орешки. Затем уложить на смазанный маслом противень, добавить яблочный сок и вино. Посыпать корицей. Запекать около 45 минут, время от времени поливая сиропом.

Печёные бананы

Ингредиенты на 4 порции

- 1/4 чашки меда
- 4 банана
- 4 ч. л. свежего лимонного сока

Разогреть духовку до 400 F (205 Ц). Очистить бананы, порезать вдоль. Смешать мед с лимонным соком и полить этой смесью бананы. Запекать около 10-12 минут.

Печёные груши

Ингредиенты на 4 порции

- 1 чашка виноградно-абрикосового сока
- 4 груши
- 2 ст. л. свежего лимонного сока
- 1/4 ложки сухой мяты (по желанию)

Разогреть духовку до 425 F (220 Ц). Почистить груши, разрезать на половинки и удалить сердцевину. Затем уложить на смазанный маслом противень и полить виноградным соком. Сбрызнуть лимонным соком. Готовить около 25 минут или до готовности. Подавать горячими или холодными с веточками мяты.

Чизкейк

Ингредиенты на 6 порций

- 1 чашка овсяных хлопьев
- 2 ст.л. лецитина в гранулах
- 3 ст л. виноградного сока
- 220 гр обезжиренного кремчиз
- 1 чашка обезжиренного творога
- 1/3 чашки фруктового сахара
- 1 яйцо
- 2 белка
- 2 ст.л. свежего лимонного сока
- 1 ч.л. ванили

Разогреть духовку до 350 F (175 Ц). Размолоть овсяные хлопья, добавить лецитин, виноградный сок, хорошо перемешать и выложить в форму. Плотнo утрамбовать и положить в морозильник на 10 минут.

Взбить кремчиз и творог. Добавить фруктовый сахар, яйца, белки и лимонный сок, опять взбить. Добавить ванилин, перемешать и выложить на основу. Готовить около 40 минут..

Фруктовые пирожные

Ингредиенты на 6 порций

Для тартелеток

- 2 чашки цельнозерновой муки
- 1/2 чашки теплой воды
- 1/2 чашки подсолнечного или сафлорового масла

Для начинки

- 4-5 яблок, персики, груши или папая тонко нарезанные
- 1/4 чашки мёда
- Щепотка корицы и/или мускатного ореха

Разогреть духовку до 400 Ф (205 Ц). Смешать все для тартелеток, вырезать кружочки. Красиво по кругу разложить фрукты на каждой тартелетке. Готовить 20-30 минут, до тех пор пока края не начнут коричневеть. Тем временем, разогреть мед в маленькой кастрюле. Посыпать корицей и/или мускатным орехом. Готовые тартелетки полить медом, подавать охлажденными.

Желе из персика/малины и йогурта

Мой рейтинг — 5! Я сделала из малины, а потом повторила и с персиком

Ингредиенты на 4 порции

- 2 пакетика желатина
- 1 чашка персикового сока (или малинового сока)
- 1 чашка низкокалорийного йогурта без добавок
- 1 персик, очистить и разрезать (или горсть малины)
- 1,5 ч.л. фруктового сахара



Растворить желатин в 0.5 чашки холодного персикового сока. Разогреть вторую половину персикового сока, влить разведенный желатин и добавить сахар. Из персика и йогурта сделать миксером (или блендером) пюре. Смешать пюре с желатином, разлить по чашкам и остудить





www.psora.net



Террин из фруктов

Мой рейтинг — 5+.

Ингредиенты на 6-8 порций

- 7,5 чашек ягод и фруктов : малины, голубики, нарезанных персиков, зеленого винограда (без косточек)
- 2 чашки виноградно-абрикосового сока
- 2 палетки желатина
- 1 ст.л. свежего лимонного сока
- 2 ст.л. фруктозы

Персики нарезать на кусочки, виноград пополам. Для приготовления желе 1/8 л фруктового сока разогреть, развести в нем предварительно, в теч. 5 мин., размоченный в воде и хорошо растворившийся желатин, ввести остатки фруктового сока, затем добавьте лимонный сок, сахар и тщательно перемешайте. Вариант Террин : Налейте слой жидкости в форму и поставьте в холодильник, когда слой станет плотным насыпьте фрукты и налейте почти всю готовую желатинную жидкость. Накройте пленкой и аккуратно вдавите ягоды в предыдущий слой. Накройте фольгой, положите что-нибудь для тяжести и поставьте под прессом в холодильник на 2 часа. Затем разогреть оставшуюся желатинную смесь и полейте

сверху. Поставьте в холодильник на ночь под пленкой. Перед подачей окуните форму в горячую воду и опрокиньте. Разрезать горячим ножом.



Вариант порционный: Фрукты разложите по маленьким формочкам, залейте фруктовым сиропом и поставьте на холод часа на 2. Затем окуните формочки в горячую воду, опрокиньте, переложите желе на блюдца и красиво украсьте.

www.psoranet.org



Кухня Пегано. Лёгкие закуски

Обсуждение в форуме — в теме [«О вкусной и здоровой пище»](#) (откроется в новом окне)

Шеф-повар — участник форума **Уайта** .

Лёгкие закуски

- Фрукты, свежие или сушеные (несульфированные)
- Свежие овощи — сельдерей, морковка, брокколи, огурцы и пр. В качестве соуса — свежий йогурт
- Желе с нарезанными фруктами или овощами
- Замороженные фрукты
- Замороженный виноград без косточек
- Низкокалорийный замороженный йогурт
- Печёные яблоки с медом и корицей
- Печёные фрукты — яблоки, груши, персики, бананы и пр. с изюмом, миндалем, щепоткой муската, корицей, цукатами
- Свежая или замороженная голубика с низкокалорийным йогуртом

- Творог, низкокалорийный
- Консервы рыбные (тунец, лосось, сардины) на цельнозерновом хлебе или пите
- Миндальные орешки 4-12 в день или 100% натуральные миндальные печенья
- Изюм
- Компот из фруктов или сухофруктов (фиги, чернослив, абрикосы)
- Печенья, сухарики, хлебцы из цельнозерновой муки
- Яблочное пюре
- Рисовые сухие хлебцы
- Тост из цельнозернового хлеба посыпанный тертым сыром пармезан (тонким слоем)
- Щербет из замороженной дыни
- Бублики / претцели из цельнозерновой муки, несолёные
- Зеленый салат с оливковым маслом и лимонным соком
- Фруктовый салат
- Чипсы из кукурузной муки (tortilla chips)
- Бейгели из цельнозерновой муки с мягким тофу
- Попкорн не больше чашки, простой, несолёный и нежирный
- Батат, запечённый кусочками
- Соевые орешки, запечённые и несолёные
- Миндальное масло на крекерах из цельнозерновой муки





Компот из яблок или десерт из запечённых яблок
Мой Рейтинг — 5. Я приготовила всё то же самое, но без воды.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 6-7 яблок, очищенных от шкурки, нарезанные
- 1/4 чашки коричневого сахара
- 1 ч.л. корицы
- 1/4 ч.л. мускатного ореха

Положить яблоки и специи в кастрюлю, добавить воду и варить на маленьком огне до готовности. **Примечание:** компот из яблок мне показалось готовить не интересно, поэтому я сделала так: нарезала яблоки, посыпала всеми специями и добавила ложку мёда (Пегано разрешает немного мёда). Поставила в духовку на 20 мин. Получился прекрасный десерт!



Масло для бутерброда

Мой Рейтинг — 5.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 3 ст.л. оливкового масла
- Сок половины свежего лимона
- 1 долька чеснока, раздавить
- Свежий лук, мелко нарезать, где-то около 1 ст. ложки
- 1/4 ч.л. соли

Все смешать и намазать на хлебец.

Хрустящий батат

Мой Рейтинг — 5.

Ингредиенты на 4 порции

- 1 средний батат
- 1 ст.л. оливкового масла
- Соль по вкусу

Нагреть духовку до 375 Ф (190 С). Очистить батат и нарезать на тоненькие кружочки. Положить в один слой на вощеную бумагу, смазанную оливковым маслом, печь 20 минут. Если надо, добавьте соль. /примечание — я посыпала розмарином, мне показалось так вкуснее/



Батат кусочками, запечённый в духовке

Мой Рейтинг — 5.

Ингредиенты на 4 порции

- 4 средних батата
- 3 ст.л. оливкового масла

Нагреть духовку до 450 Ф (230 С). Очистить батат и нарезать на продолговатые кусочки. Смешать в миске с маслом и положить в духовку на 15 минут, перевернуть и печь еще 15 минут. Если надо, добавьте соль.



Пита с творогом

Мой Рейтинг — 5.

Ингредиенты на 4 порции

- Пита из цельнозерновой муки
- Творог
- Мелко нарезанная свежая петрушка
- Мелко нарезанные листья шпината
- 1 ч.л. мелко нарезанного зеленого лука

Смешать все ингредиенты, немного поджарить питу, нарезать на 4 куса и начинить заправкой.



Запечённые миндальные орешки

Мой Рейтинг — 5.

Нагреть духовку до 325 Ф (160 С). Положить орешки в один слой на поднос и поставить в духовку на 15 минут, переворачивая каждые 3-4 минуты. Не пережарить



Тофу со шпинатом и хлебом

Ингредиенты

- Пита из цельнозерновой муки
- Тофу
- Мелко нарезанная свежая петрушка
- Мелко нарезанные листья шпината

Потушить чуть-чуть шпинат, питу нарезать на треугольнички. Смешать шпинат и петрушку, намазать на питу и положить сверху тофу.

Тофу с мёдом

Ингредиенты на 2 порции

- Пита
- 4 ст.л. мягкого тофу
- 2 ч.л. меда

Питу нарезать на треугольнички, немного поджарить, положить сверху тофу и мёд.

Кухня Пегано. Напитки

Обсуждение в форуме — в теме [«О вкусной и здоровой пище»](#) (откроется в новом окне)

Участник форума **Уайта**: *«Публикуем перевод главы «Напитки» из книги Дж. Пегано «Psoriasis Cookbook». Предоставление материала источника — участник форума **Genka**, перевод — **help**. Вы уже освоили кухню Дж. Пегано по нашим иллюстрированным переводам и, несомненно, приняли в арсенал здорового питания. В этой главе вы найдёте рецепты того, чем всю эту красоту можно так же с пользой и запить.»*

ОРЕХОВЫЙ ДЕЛИКАТЕС

- 3 чашки горячей воды
- 1/3 чашки размолотых в пудру лесных орехов
- 1 ч.л. масла льняного семени
- 1 ч.л. гранул лецитина
- 2 ч.л. мёда
- 1/8 ч.л. орехового экстракта
- 1/8 ч.л. ванильного экстракта

Поместить 1 чашку горячей воды и все остальные ингредиенты в блендер, долго взбивать на малой скорости до образования однородного пюре. Затем добавить оставшуюся горячую воду и продолжать взбивать на малой скорости. После получения однородной массы перелить в бутылку и охладить. Подавать охлаждённым.

ЯБЛОЧНЫЙ САД

- 1.5 чашки натурального 100% яблочного сока
- 1 яблоко, порезанное на маленькие дольки

Поместить ингредиенты в блендер и взбивать до получения нежной однородной массы сначала на маленькой скорости, а когда яблоко измельчится – на большой. Лучше всего использовать яблоки «Красный/золотой деликатес», но подойдут любые. Кожура яблока содержит много пектина и волокон, экологически чистые яблоки можно оставить с кожурой, другие тщательно очистить от парафина или снять кожуру.

МАНГО-ПАПАЙЯ ШЕЙК ЙОГУРТ

- 1.5 манго или папайя среднего размера
- 1 чашка простого йогурта низкой жирности
- 1/2 чайной ложки мёда (по вкусу, не обязательно)



Поместить ингредиенты в блендер и взбивать до получения нежной однородной массы. Подавать в высоких бокалах с ледяной крошкой.

/Примечание: Я готовила зимой, бокалы с ледяной крошкой не вызвали энтузиазма. Комнатной температуры напиток был великолепным добавлением к субботнему завтраку. Уайта/

МУСС С ВИНОГРАДНЫМ СОКОМ

- 1 чашка 100% натурального виноградного сока
- Пригоршня винограда
- 1/4 персика



Поместить ингредиенты в блендер и взбивать до получения нежной однородной массы. Внимание, продукт богат фруктозой, поэтому тем, кто контролирует уровень сахара в крови (диабет, гипогликемия и пр.) следует это учесть. Если на ваш вкус получилось слишком сладко, можно развести холодной водой до приемлемой концентрации.

TROPICAL SMOOTHIE

- 1 чашка апельсиново-ананасового сока
- 1 чашка кусочков свежего ананаса (консервированный тоже годится)
- Свежевыжатый сок одного лимона

Поместить ингредиенты в блендер и взбивать до получения нежной однородной массы.

НАПИТОК ИЗ СОЕВОГО МОЛОКА

- 230 мл соевого молока
- 1 очищенный банан

- Капля ванильного экстракта
- Щепотка молотого муската
- 0.5 чашки колотого льда
- Веточка мяты

Поместить часть льда и все ингредиенты в блендер и взбивать пока лёд полностью не смешается с остальным в однородную массу. Вылить на оставшуюся часть льда и украсить веточкой мяты.

ПЕРСИКОВЫЙ ШЕЙК

- 2 чашки замороженных или свежих персиков, без косточки
- 1.5 чашки снятого (обезжиренного) молока
- Щепотка корицы (по вкусу)

Поместить высокие стаканы в морозильник. Положить персики в блендер, измельчить. Добавить молоко и взбить на высоких оборотах до нежной массы. Подавать в замороженных стаканах.

Примечание. Для этого рецепта также подходят свежие или консервированные ананасы.

АПЕЛЬСИНО-МАНГО-ПЕРСИКОВЫЙ НАПИТОК «WOW!»

/И действительно: Ах! — 5 с плюсом! Уайта/



- 2 чашки апельсиново-манго-персикового сока (или «Тропик»)
- 1 чашка очищенного и нарезанного манго
- 3-4 вяленых абрикоса

Поместить ингредиенты в блендер и взбивать до получения нежной однородной массы.

ВОСТОЧНЫЙ НАПИТОК ИЗ СОКА

- Сок из 450 гр моркови
- 2 соцветия пекинской капусты («пак чай»)
- Веточка петрушки

Нарезать капусту на небольшие кусочки, порубить петрушку. Поместить в блендер, залить соком и взбивать до получения нежной однородной массы. Пить сразу, хранить нельзя.

ЦВЕТОК АПЕЛЬСИНА

- 950 мл натурального 100% апельсиново-манго-персикового сока (или «Тропик»)
- 1 большой апельсин без семечек
- 3 абрикоса

Вылить 3 полных чашки сока в блендер. Очистить апельсин. Половину кожуры порезать на кубики примерно 2 см, поместить их в блендер. Разделить апельсин на дольки, положить их в блендер. Включить блендер сначала на низкую скорость, затем на высокую, взбивать до получения нежной однородной консистенции. Налить в стакан, по желанию положить кубики льда, выпить и сказать: «wow!».

Кухня Пегано. Соусы

Обсуждение в форуме — в теме [«О вкусной и здоровой пище»](#) (откроется в новом окне)

Заправки для салата

“Ciderette” из яблочного уксуса (4-6 порций)

Четверть чашки яблочного уксуса

2.5 ст.л. оливкового масла

2.5 ч.л. сушёных пряных трав (не острых)

2 больших измельчённых зубчика чеснока

1/4 ч. л. морской соли

Щепотка чёрного перца

— В стеклянную бутылку с плотной пробкой выложить все ингредиенты и энергично взболтать. Взбалтывать каждый раз перед применением.

.

Быстрая и вкусная заправка (1 чашка)

Полчашки лимонного сока

4 чашки мёда

4 ст.л. шафранового масла

— Энергично взбить ингредиенты вилкой или венчиком до однородной массы, проследив, чтобы мёд полностью смешался с остальными ингредиентами.

(Прим. перев.: пробовал использовать шафрановое масло, ничего особенного, лёгкое растительное масло

практически без вкуса и запаха)

Заправка с огурцом и укропом (8 порций)

- 1 средний огурец, очищенный от кожуры и семечек и мелко порезанный
- 1 чашка простого йогурта низкой жирности
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. свежего лимонного сока
- 1/4 ч.л. морской соли
- 1 большой зубчик чеснока, мелко порубленный
- 1 ст.л. свежего укропа (или 1.5 ст.л. сухого)

— Поместить все ингредиенты в блендер и взбить в однородную массу, охладить перед подачей минимум 2 часа в холодильнике. Подходит к салатам и любой рыбе, особенно к лососю..

Заправка «Nanette» (230 г)

- 110 гр. оливкового масла
- 110 гр. свежего лимонного сока
- 1 зубчик чеснока, порезанный пополам
- 1/2 ч.л. орегано
- Соль, перец по вкусу

— Выложить все ингредиенты в герметичную посуду, встряхивать до получения однородной смеси. Вместо лимонного сока можно взять такое же количество яблочного уксуса.

Заправка из йогурта с персиком (4 порции)

- 1 чашка простого йогурта минимальной жирности
- 2 ст.л. персиковой пасты
- 1.5 ст.л. соевого соуса с минимальным содержанием натрия
- 2 ст.л. апельсинового сока

— Взбить вилкой 2 ст.л. йогурта и персиковую пасту. Продолжая мешать, добавить соевый соус, остаток йогурта и апельсиновый сок.

Ананасово-лимонно-мятная заправка (1 чашка)

- 3/4 чашки салатного или растительного масла
- 1/4 чашки несладкого ананасового сока
- 0.5 ч.л. лимонной цедры
- 2 ч.л. лимонного сока
- 1 ч.л. сухой измельченной мяты
- 0.25 ч.л. соли

— Соединить все ингредиенты в банке с плотной крышкой, хорошо взболтать и поместить в холодильник до употребления.

Йогурто-медовая заправка

- 1 чашка простого йогурта минимальной жирности
- 1 ст.л. лимонного сока
- 2 ч.л. мёда

— Энергично взбить ингредиенты вилкой или венчиком до однородной массы, проследив, чтобы мёд полностью смешался с остальными ингредиентами. Можно подавать также со свежими фруктами.

«Винегрет» — 1

- 6 ст.л. свежего лимонного сока
- 3 ст.л. шафранового масла
- 1/4 ч.л. морской соли
- 1 зубчик чеснока разрезанный пополам

— Соединить все ингредиенты в банке с плотной крышкой, хорошо взболтать и поместить в холодильник до употребления. За 10-15 мин до употребления достать из холодильника и вынуть чеснок. Срок хранения заправки в холодильнике 5-6 дней.

«Винегрет» — 2

- 5 ст.л. свежего лимонного сока
- 1 ст.л. дижонской горчицы
- 3/4 чашки шафранового масла
- Молотый перец и морская соль по вкусу
- 1 зубчик чеснока

— Взбить горчицу с лимонным соком, добавить соль, перец и не прекращая мешать постепенно добавлять масло. Положить чеснок, поставить в холодильник. Перед подачей достать из холодильника, вынуть чеснок и дать согреться до комнатной температуры. Может храниться в холодильнике до 1 недели.

Нежирный майонез

- 1 чашка майонеза Hellmann низкой жирности
- 2 ст.л. свежего лимонного сока
- 1 ст.л. дижонской горчицы
- 2 ст.л. мелконарубленной петрушки
- 0.5 ч.л. сухого тархуна
- 1 зубчик чеснока, раздавить

— Хорошо смешать все ингредиенты, поместить в холодильник. Перед подачей для разнообразия можно добавить мелконарубленный лук-шалот, каперсы. Подавать к любой запечённой или тушёной рыбе.

(Прим. перев.: посмотрел на банку майонеза Hellmann, сплошная химия...)

Соус с лаймом и укропом

- Четверть чашки мелко порубленного укропа
- 3 ст.л. порубленного зелёного лука или шалота
- 3 ст.л. свежего сока лайма

1 ст.л. острой горчицы с мёдом
0.5 ч.л. морской соли
четверть ч.л. свежемолотого чёрного перца
2-4 ст.л. оливкового масла

— Хорошо взбить все компоненты в блендере, начать с жидких.
(Прим. перев.: «диетичность» этого рецепта мне кажется под большим вопросом)

Тартар

1 чашка майонеза низкой жирности
2 ст. ложки нашинкованного мелкого лука (лук-резанец назыв. по-русски?)
1 ст.л. порубленной петрушки
1 ч.л. каперсов
3 ст.л. свежего лимонного сока
четверть ч.л. тархуна
1 мелко порубленное крутое яйцо
1 ч.л. дижонской горчицы
1 ч.л. шинкованного красного лука или шалота

— Смешать все ингредиенты и охладить в холодильнике.

Соус «Песто» (1.5 чашки)

2 чашки хорошо промытых листьев базилика
3/4 чашки тёртого сыра пармезан низкой жирности
Полчашки оливкового масла
2 зубчика чеснока
Немного петрушки (по желанию)
Жареные кедровые или лесные орехи (по желанию)

— Поместить всю зелень в блендер, добавить сыр, масло и чеснок. Измельчить всё до получения пюре. Можно немедленно использовать, можно хранить в холодильнике до 1 недели. Можно замораживать, разделив на небольшие порции. Подавать с пастой или рыбой.

Овощной соус-паста

2 чашки обезжиренного творога (домашнего сыра)
1/4 чашки простого йогурта низкой жирности
1/4 чашки тёртой моркови
1/4 чашки мелко порубленного зелёного лука или шалота
5 тёртых редисок
Зубчик чеснока, продавленный через пресс
2 чайные ложки рубленой петрушки

— Взбить творог и йогурт миксером до однородной массы, добавить остальные ингредиенты, охладить в холодильнике.

Хумус

1 чашка турецкого гороха (нут, хумус)
Сок 1 лимона
0.5 чайной ложки соли
Мелко нарубленный шалот
450 г обезжиренного творога (домашнего сыра)

— Хумус хорошо промыть, затем размолоть в пюре в блендере. Затем добавить остальные ингредиенты и продолжать взбивать до получения нежной однородной массы. Поставить на несколько часов в холодильник перед подачей.

Паста из тофу

230 г тофу, отжатого и размельченного
1 зубчик измельченного чеснока
1/3 чашки порубленного сельдерея
Полчашки ростков люцерны
3 ст.л. измельченного укропа
3 ст.л. измельченной петрушки
1 ч.л. сухих пряных трав
Несколько капель оливкового масла
Сок половины лимона или лайма
1/4 чашки кунжутных семечек (по желанию)

— Смешать ингредиенты, охладить несколько часов перед подачей. Подавать с рисовыми лепёшками или в питах.

Кухня Пегано. Овощные блюда. Часть 1

Содержание

[Лодочки из цуккини от Адели](#)

[Цветная капуста с чесноком](#)

[Цветная капуста по-польски](#)

[Закуска из печеной сладкой картошки \(батат\)](#)

[Пюре из зеленого горошка](#)

[Брокколи с чесноком и сыром](#)

Лодочки из цуккини от Адели

Мой рейтинг – 4.

Моя ошибка: недостаточно тонко выскребла цуккини от мякоти и они не пропеклись. Хелпыч предложил немного пропечь лодочки перед начинкой, тоже вариант. Второй раз я попробовала больше удалить

мякоти, и вторая попытка была удачнее. Тушить грибы в вине, конечно, экзотично, и тем не менее мне показалось, что в рецепте не хватает оригинальности и каких-то специй.



Ингредиенты на 4 порции

- 2 средних цукини
- 4 зубчика чеснока, измельчить
- 1/4 ст. оливкового масла
- 1-12 грибов, очищенных и нарезанных
- 1/2 чашки красного вина

Разогреть духовку до 180 С. Разрезать цукини вдоль пополам. С помощью ложки вынуть сердцевину, оставив слой примерно 5 мм . На этой фотографии оставлено чуть больше, чем стоит.



Мелко нарубить мякоть и отставить в сторону Разогреть масло на сковородке, положить чеснок и грибы обжаривать в течение нескольких минут, периодически помешивая



Добавить мякоть цукини и специи и обжаривать, постоянно помешивая, в течение 2-3 минут. Добавить вино и готовить пока вино не выпариться (комментарии получились где-то около 5 мин)



Снять с огня, наполнить смесью половинки цукини, стараясь не оставлять пустот Уложить половинки цукини в смазанную маслом форму и запекать при 190 градусах 30-40 минут, пока цукини не станут мягкими.

Так выглядят цукини если они не пропеклись.



Второй вариант : цукини готовы.



Цветная капуста с чесноком

Мой рейтинг – 5 с минусом. Дело вкуса, но мне лимон все-таки не очень. Мужу очень понравилось



Ингредиенты на 4-6 порций

- 1 большой кочан цветной капусты разделенный на соцветия
- 6 ст. л. свежего лимонного сока
- 3 с.л. оливкового масла
- 1 долька чеснока очень мелко нарезанного
- Чуть соли

Цветную капусту, разделив на соцветия, отварить в подсоленной воде пять—семь минут и отбросить на дуршлаг. Хорошенько высушите.



Положить капусту и чеснок в миску. Смешать лимонный сок и масло, полить капусту и хорошенько перемешать.<я смешала чеснок, масло и сок, затем смесью полила капусту и хорошенько перемешала>



Блюдо подавать не холодным (комнатной температуры).



Цветная капуста по-польски
Мой рейтинг – 5.

www.psora.net



Ингредиенты на 4-6 порций

- 1 большой кочан цветной капусты
- 1 яйцо, сваренное вкрутую
- 1 ст.л. сливочного масла
- 2 ст.л. толченых сухарей
- 2 ст.л. кукурузного масла <я использовала подсолнечное масло>
- нашинкованная зелень петрушки по вкусу

Разделить кочан на крупные соцветия и слегка отварить в кипящей подсоленной воде. Отваренную капусту просушить бумажным полотенцем



Растопить масло и обжарить на нем сухари до золотистого цвета <У меня на фотографии цвет темный только потому, что у меня были и черные, и белые сухарики>



Выложить капусту на блюдо, полить маслом с сухарями ; посыпать измельченными яйцами и петрушкой



Закуска из печеной сладкой картошки (батат)

Мой рейтинг – 4. Однако, это полезное и диетическое блюдо.

Ингредиенты на 2-4 порции

- 1 большая картошка
- 2 ст. ложки оливкового масла



Разогреть духовку до 180 С. Почистить батат и нарезать тоненькими ломтиками. Смазать противень маслом, положить ломтики и запекать около 20 минут





Пюре из зеленого горошка

Мой рейтинг – 4. Тем не менее в защиту рецепта скажу, что мята дает очень нежный привкус.

Ингредиенты на 6-8 порций

- 200 гр замороженного горошка
- 1 ч.л. слив масла
- 0.3 ст куриного бульона
- щепотка мяты
- Соль и перец по вкусу



Отварить горошек в подсоленной воде, отбросить на дуршлаг. Положить в блендер и измельчить до однородного пюре, добавить масло



Перед подачей посыпать мятой



Брокколи с чесноком и сыром

Мой рейтинг – 5.



Ингредиенты на 4 порции

- 1 пучок брокколи
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1-2 ст. ложки мелко натертого твердого сыра, например пармезан

- Соль и перец по вкусу

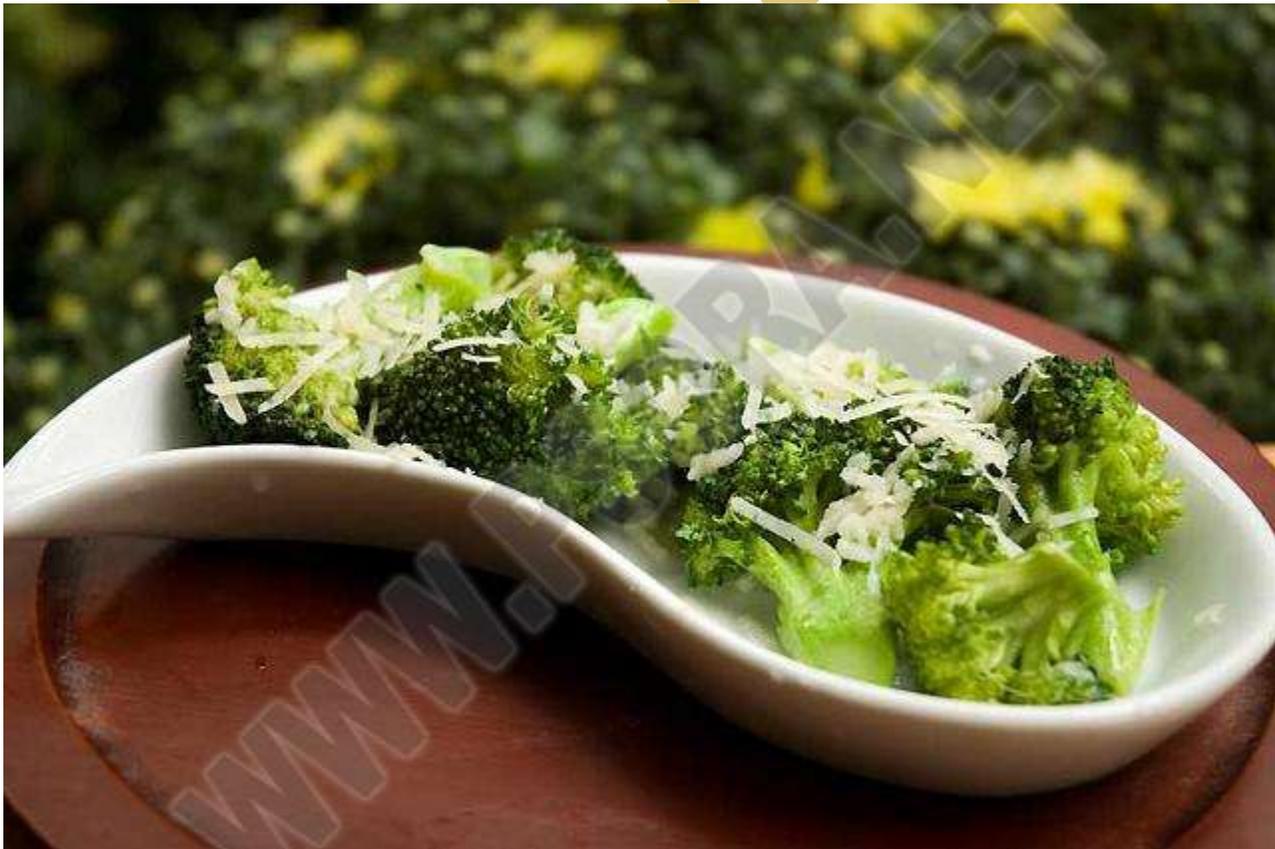
Разогреть масло на сковороде, положить чеснок обжаривать в течение нескольких минут, периодически помешивая



Добавить воду, довести до кипения, дать покипеть пару минут и положить брокколи. Потушить еще 3-4 минуты



При подаче на стол чуть посыпать сыром



Кухня Пегано. Овощные блюда. Часть 2

Содержание

[Брокколи с черными оливками](#)

[Печеная сладкая картошка \(батат\)](#)

[Цукини от Антошки](#)

[Запеченные в духовке пастернак и морковь](#)

[Бурые шампиньоны на гриле](#)

Брокколи с черными оливками
Мой рейтинг – 5. Оригинально. Вкусно.



Ингредиенты на 4 порции

- 1 пучок брокколи
- 2 зубчика чеснока
- 0.5 чашки оливкового масла
- 0.5 чашки мелко нарезанных черных оливок

- 1-2 ч.л. лимонного сока
- Соль и перец по вкусу

На среднем огне подогреть масло, добавить чеснок и обжарить его до слегка золотистого цвета. Добавьте оливки, лимонный сок, соль и перец, потушить около минуты

На пару (или в подсоленной воде где-то около 5 минут) приготовьте брокколи, откиньте на дуршлаг. Просушить бумажным полотенцем. Полейте брокколи горячим маслом с оливками, перемешайте. Подавать горячим.



Печеная сладкая картошка (батат)

Мой рейтинг – 4+. Пожалуй это самый вкусный рецепт батата из тех, что я готовила.



Ингредиенты на 2 порции

- 2 средних картошки
- 1 чашка йогурта
- 1-2 ст л мелко нарезанного зелёного лука
- Соль перец по вкусу

Поставить йогурт на час процеживаться через марлю или бумажную салфетку



Разогреть духовку до 220 Ц. Почистить батат, положить на противень и поставить в духовку на 50 мин или до готовности



Смешать йогурт с зелёным луком и подать с картошкой



Цукини от Антошки

Мой рейтинг – 5. Вкусно. Можно и просто тушить цукини с чесноком и без вина. Тоже вкусно.

Ингредиенты на 4 порции

- 2 средних цукини
- 1-2 зубчика чеснока
- 0.5 чашки белого вина
- Соль перец по вкусу
- 2-4 тоненьких срезов лука (по желанию)



Нарезать цукини тонкими кружочками. Положить цукини в сковородку, добавить чеснок, вино, соль, перец, (лук если хотите)



Тушить помешивая, на среднем огне около 10 минут



Запеченные в духовке пастернак и морковь

Мой рейтинг – 5. Прекрасная легкая закуска. Отлично брать на работу на обед. Розмарин придает необычный и приятный вкус даже такому обычному овощу как морковь. И неожиданно понравился пастернак, новый для нашего рациона овощ.



Ингредиенты на 4-6 порций

- 2 корня пастернака
- 400 гр морковки
- 0.5 ч.л. розмарина
- 3 ст.л. оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Разогреть духовку до 180 Ц. Почистить овощи и нарезать на кубики около 1,5-2 см. Хорошо перемешать овощи с маслом и специями.



Положить овощи на противень в один слой. Если противень маленький, возьмите второй. Важно чтобы овощи лежали свободно и в один слой. Печь около 25 минут или до готовности. Можно иногда овощи перемешать.



www.psora.net



Бурые шампиньоны на гриле

Наш с Хелпычем рейтинг – 4. Не хватило аромата. Либо больше надо было посолить, либо больше специй, либо дольше мариновать. Буду пробовать ещё.



Ингредиенты на 4-5 порций

- 3 гриба, ножки удалить
- 0.25 чашки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч.л. бальзамического уксуса
- Щепотка тимьяна

Вымойте и просушите грибы. Смешайте масло, бальзам. уксус, чеснок и тимьян. Замаринуйте грибы на час.



Грибы можно приготовить следующим образом 1) На гриле 10 минут с каждой стороны 2) На сковороде 3-4 минуты обжарить с каждой стороны 3) В духовке 200 Ц где-то 20-25 мин



Порезать полосками перед подачей

Кухня Пегано. Овощные блюда. Часть 3

Содержание

[Рис с грибами](#)

[Изысканные цукини](#)

[Овощи \(спаржа\) на пару](#)

[Овощи, запечённые в духовке](#)

Зеленый стручковый горошек с чесноком и мятой

Брюссельская капуста с кунжутными семечками

Рис с грибами

Мой рейтинг – 5 с плюсом. Очень вкусно! Куриный бульон и сельдерей обязательны, они делают блюдо оригинальным и вкусным.



Ингредиенты на 6-8 порций

- 3 ст. ложки подсолнечного масла
- 1/4 чашки нарезанного лука
- 1/4 чашки нарезанного сельдерей
- 1 чашка нарезанной морковки
- 1/4 ч.л. тимьяна или орегано
- 1 чашка крупно нарезанных грибов
- Одна с половиной чашки риса, лучше неочищенного
- 3 чашки куриного бульона
- Крупная соль, перец по вкусу

- Петрушка для украшения

Разогреть духовку до 180 Ц. Нарезать овощи.



В жаровне разогреть масло и немного поджарить на маленьком огне лук и сельдерей. Не пережарить лук до коричневого цвета.



Добавить грибы и морковку. Добавить тимьян, потушить еще.



www.psora.net

Добавить рис, хорошо перемешать и добавить бульон. Довести до кипения и затем поставить в духовку на 1 час или до готовности. Периодически проверять количество жидкости, и, если надо, добавить.



Изысканные цукини

Мой рейтинг – 5.

Ингредиенты на 4 порции

- 2 средних цукини, тонко нарезанных
- 1 ч.л. сл масла
- 1 ч.л. оливкового масла
- 3 тоненько нарезанных стручка зеленого лука

- Соль по вкусу



На среднем огне подогреть сливочное и подсолнечное масло, добавить лук и легко обжарить



Положить цукини в сковородку, посолить. Тушить помешивая, на среднем огне около 5 минут. (не перетушите)



Овощи (спаржа) на пару

Мой рейтинг – 5. Спаржа хорошо идет с рыбой (см рыба)

Ингредиенты на 2 порции

- 400 гр спаржи (или какой другой овощ)
- Уксус лимонный, или, возможно, мята / другие специи



Вымыть спаржу, отрезать жесткие концы, где-то на одну треть. Готовить на пару или в маленьком количестве воды под крышкой около 5-8 минут (в зависимости от овоща, который вы готовите)

Готовое блюдо сбрызните лимонным уксусом (по желанию), добавьте специй

Овощи, запечённые в духовке

Мой рейтинг – 5. Прекрасное легкое и вкусное блюдо. Овощи можно использовать разные. Похожий рецепт был с пастернаком и морковкой.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 3 цукини
- 2 луковицы, лучше красный лук
- 2 цикория
- 2 гриба (бурый шампиньон)
- 2 морковки
- 0.5 чашки оливкового масла
- 1-2 дольки чеснока
- Свежий розмарин



За несколько часов до готовки замариновать чеснок в оливковом масле



Разогреть духовку до 200-220 С. Пока духовка разогревается нарежьте крупно овощи. В миске смешайте овощи с оливковым маслом, настоянным на чесноке, и розмарином, хорошенько перемешайте



Положить овощи на противень в один слой. Если противень маленький, возьмите второй. Важно чтобы овощи лежали свободно и в один слой



Зеленый стручковый горошек с чесноком и мятой

Мой рейтинг – 4. Мяту я люблю, но мне не очень понравилась она в этом конкретном блюде. А горошек с чесноком готовила и раньше, вкусно.

Ингредиенты на 4 порции

- 400 гр зеленого стручкового горошка
- 1 зубчик чеснока, покрошить
- 2 с.л. оливкового масла
- 1 ч.л. мяты сушеной (или свежей)
- Щепотка соли (по желанию)



Отварить стручковый горошек в кипящей подсоленной воде, отбросить на дуршлаг. Просушить бумажным полотенцем. Пока варится горошек поджарьте чеснок до золотистого цвета.



Смешайте мяту, чеснок и стручковый горошек



Брюссельская капуста с кунжутными семечками

Мой рейтинг – 5. Великолепное блюдо! Свежая брюссельская капуста оказалось настолько вкусной. Пегано ничего не говорил про бульон, в котором варилась капуста. Я его попробовала — очень вкусный! Совет: использовать как овощной бульон для супов.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 400 гр брюссельской капусты
- 0.5 ч.л. сливочного масла
- 3 ст. ложки кунжутных семечек (sesame)



На сковородке без масла поджарьте семечки до золотистого цвета, займет где-то 1-2 минуты. Важно не пережарить до коричневого цвета



Капусту вымыть, отрезать жесткую часть, нарезать на половинки. Положить в кипящую подсоленную воду со сливочным маслом. Не переварите до слишком мягкого состояния.



Вынуть, хорошенько высушить, посыпать кунжутными семечками. Вкуснотища....



Кухня Пегано. Овощные блюда. Часть 4

Содержание

[Красная капуста с яблоками](#)

[Тушёные морковь и сельдерей](#)

[Брокколи на скорую руку](#)

Запеченный в духовке фенхель

Фенхель запечённый со сладкой картошкой (батат)

Красная капуста с яблоками

Мой рейтинг – 5-. Пряное и сладкое блюдо. Должно было бы пойти очень хорошо с уткой.



Ингредиенты на 4-6 порций

- 2 ч.л. подсолнечного масла
- 2 крупных луковицы
- 1 ч.л. масла
- 1 кочан красной капусты, тоненько нашинкованной
- 0.5 чашки воды (или больше)
- 0.5 ч.л. корицы
- 3 гвоздички
- 2 ч.л. сахара (фруктового)
- 2 ст.л. яблочного уксуса

- 3 яблока, очищенных от шкурки и семян, нарезанных
- Крупная соль и перец по вкусу (я не положила их вообще)

Легко потушите лук в масле несколько минут. (Очень важно не пережарить!) Добавить капусту, воду, корицу, гвоздику и все специи



Накрыть крышкой и потушить на маленьком огне около 20 минут, пока капуста не будет готова. Все время помешивайте, и если не хватает воды, добавьте. Добавьте яблоки, совсем чуть-чуть потушите. Если надо, то добавьте еще специи, включая фруктовый сахар.



www.psora.net



Тушёные морковь и сельдерей

Мой рейтинг – 4. Ничего особенного, самые обычные овощи, у Пегано есть куда более интересные рецепты с этими же овощами.

Ингредиенты на 4 порции

- 4 морковки, нарезанные на кусочки
- 2 чашки сельдерея нарезанные на кусочки где-то 3-4 см
- маленькая луковица, нарезанная
- 2/3 чашки воды
- 1/2 ч.л. кукурузного масла
- 1 ч.л. сливочного масла
- 1 ч.л. свежей петрушки, мелко нарубленной

Сварить морковку в кипящей воде, не переварить; морковка должна быть хрустящей и мягкой. Варится около 8 минут. Вынуть морковку и подсушить.



Несколько минут обжаривать морковку, сельдерей и лук в сливочном масле. Добавить воду, накрыть и тушить до готовности. В конце снять крышку и готовить пока жидкость не выпариться (у меня жидкости почти не осталось). Подать украсив петрушкой.



Брокколи на скорую руку

Мой рейтинг – 4 с минусом. У Пегано есть похожий и более вкусный рецепт, где чеснок немножко обжаривался в масле ([Брокколи с чесноком и сыром](#)).



Ингредиенты на 2 порции

- 1 пучок брокколи
- 0.5 чашки воды
- 3 зубчика чеснока
- 1 кубик куриного бульона
- 0.25 чашки оливкового масла

Развести кубик куриного бульона в воде и положить чеснок. Отварить брокколи.



При подаче на стол вынуть их дуршлагом, дать хорошо стечь и полить оливковым маслом



Запеченный в духовке фенхель

Мой рейтинг – 5 с плюсом! Я никогда не готовила фенхель. Оказалось ну очень вкусно, отличная замена как бы «запрещенному» болгарскому перцу.



Ингредиенты на 4 порции

- 3 крупных корня фенхеля
- 2 луковицы (типа Испанской или Видала)
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1/4 чашки черных оливок
- Семена сельдерея (я не добавляла)

Нагреть духовку до 210 С. Очистить фенхель, помыть и разрезать пополам. Удалить жесткий стебель, сохраняя нежную зелень, и порезать клубень на 4 части (здесь я отступила разложила клубни на полоски как рекомендовано в следующем рецепте)

Луковички разрезать на 8 кусочков, сложить все овощи в миску, добавить масло и специи. Хорошенько перемешать и выложить на противень



Готовить около 25 минут, достать полить бальзамич. уксусом и посыпать оливками



Фенхель запечённый со сладкой картошкой (батат)
Мой рейтинг – 5!



Ингредиенты на 4-6 порций

- 2 средних корня фенхеля
- около 400 гр батата
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1/2 ч.л. семена сельдерея (я не добавляла)
- Крупная соль и перец по вкусу

Очистить фенхель, помыть и разрезать пополам. Удалить жесткий стебель, сохраняя нежную зелень, и разложить клубень на полоски в длину. Почистить и нарезать батат, все перемешать с маслом и специями. Выложить на противень и запекать в духовке около 30 минут.



Кухня Пегано. Овощные блюда. Часть 5

Содержание

Морковки в апельсиновом соку от Клеопатры

Кускус с лимоном и имбирем

Макароны (паста) в чесночном соусе от доктора Джона

Макароны (паста) с петрушкой и чесноком

Запеканка с тыквой и луком

Закуска из гороха нут (chick pea nada)

Морковки в апельсиновом соку от Клеопатры

Рейтинг не ставлю, слишком непривычно Чем-то эти морковки напомнили мне десерт в Китае. Попали мы в Китае на праздничный обед в деревенской семье. Всё, конечно, было очень скромно. А на десерт хозяйка гордо вынесла помидоры, посыпанные сахаром. Ну, как вам сказать? Оригинально. Если не боитесь экспериментировать, то рекомендую морковки от Клеопатры.



Ингредиенты на 4-6 порций

- 1 чашка тонко нарезанной морковки (или мелкой морковки)
- 3 ст.л. мёда или 1/4 чашки коричневого сахара
- 1 чашка апельсинового сока
- Соль и перец по вкусу

Залить морковки апельсиновым соком, добавить мед (или сахар), соль и перец. Все смешать и варить на среднем огне около 10 минут или до готовности.





Кускус с лимоном и имбирем

Мой рейтинг – 5.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 2 чашки кускуса
- 4 чашки воды
- 1 чашка нарезанного сельдерея
- 5 ст.л. свежего лимонного сока
- 1/4 чашки масла (канола)
- 2 средних зубчика чеснока, очистить, пропустить через чесночный пресс
- 3 ст. ложки имбиря, раздавить
- 2 ст. ложки свежей петрушки
- 2 ч.л. мелко нарезанной лимонной цедры
- 1 ст. л. свежего кориандра или кинзы
- Крупная соль и перец по вкусу



Вскипятить воду с кастрюле с плотно прилегающей крышкой, засыпать кускус и снять с огня. Поставить на 5 минут или до тех пор пока кускус не заберёт всю воду.



Немного охладить, легко перемешивая вилкой в большой миске. Добавить сельдерей.



В маленькой миске смешать все специи.



Добавить смесь в кускус. Поставьте в холодильник как минимум на 3 часа, или на ночь. Блюдо хорошо сочетается с лососем на гриле.



www.psora.net



Макароны (паста) в чесночном соусе от доктора Джона

Мой рейтинг – 4. Как часто бывает у Пегано, повторяется один и тот же рецепт с маленькими вариациями. Как ни странно, второй вариант (см. ниже) был вкуснее. Сыр и немножко другой соус сделали макароны вкуснее.

Ингредиенты на 4 порции

- 400 г макаронных изделий (любой формы — вермишель, рожки, фетучино и пр). Лучше брать макаронные изделия с добавками шпината или ржаные, или с добавками любых овощей, кроме помидоров. У меня в добавках были шпинат, грибы и свекла
- 4-5 крупных зубчиков чеснока, мелко нарезать
- 1 ч.л. оливкового масла
- 1 ч.л. воды
- Свежая петрушка, мелко нарезанная (по желанию)
- Крупная соль по вкусу



На маленьком огне разогрейте масло на сковороде. Добавьте мелко нарезанный чеснок и поджарьте до золотистого цвета.



Вскипятите воду, добавьте соль и приготовьте пасту по инструкции. Когда паста будет почти готова, отлейте стакан жидкости. Слейте воду. Добавьте стакан воды в чесночный соус. Подогрейте соус и смешайте с пастой. Добавьте петрушку по желанию.



Макароны (паста) с петрушкой и чесноком

Мой рейтинг – 5. Ну, конечно, тут в соусе есть вино, и в конце паста подается с сыром...



Ингредиенты на 4-6 порций

- 400 г макаронных изделий (любой формы — вермишель, рожки, фетучино и пр). Лучше брать макаронные изделия с добавками шпината или ржаные, или с добавками любых овощей, кроме помидоров. У меня в добавках было шпинат, грибы и свекла
- 5 крупных зубчиков чеснока, мелко нарезанных
- 4 ч.л. оливкового масла
- щепотка сухой шкурки лимона
- 1 чашка белого вина
- 1,5 чашки свежей петрушки, очень мелко нарезанной (по рецепту полторы чашки <на 4-6 порций>. На фотографии — 2-3 порции, так что у меня пол-чашки петрушки)
- Крупная соль по вкусу
- Сыр пармезан, низкой жирности

Вскипятите воду и положите пасту для варки (смотрите инструкцию к пасте, сколько её надо варить). Когда паста сварится, сохраните 1,5 чашки для соуса, остальное слейте и подсушите.

На маленьком огне поджарьте чеснок на 3 ложках масла до золотистого цвета. Не пережарьте, коричневый он станет горьковатым. Выложите чеснок в мисочку.



В той же сковородке смешайте черный перец, вино, соль и поварите, пока жидкость не испарится до 1/4 чашки.



Смешайте воду, чеснок, перец, оставшееся оливковое масло, петрушку. Полейте пасту, посыпьте сыром пармезан.

www.psora.net



Запеканка с тыквой и луком

Мой рейтинг – 5 с плюсом, хотя я и забыла украсить... Вкус — нежнейший.

Ингредиенты на 4-6 порций

- 6 средних тыквочек, очищенных и крупно нарезанных
- 2 средних луковицы
- 1/3 чашки воды
- 1/2 ч.л. соли
- 1/4 ч.л. свежемолотого черного перца
- 1/4 ч.л. свежемолотого мускатного ореха
- 3 ст.л. сливочного масла
- 2 больших яйца, хорошенько взбитых
- 3/4 чашки крупно наломанных крекеров
- 1 ч.л. сахара
- Для украшения сверху — 1/2 ч.л. крекеров, 4 ч.л. масла



Разогреть духовку до 190 С. Смазать маслом форму, в которой будете запекать. На сковороде потушите в воде на среднем огне лук и тыкву около 30 мин.



Слейте остатки воды (если есть), подсушите, добавьте соль, перец, мускат и масло. Взбейте смесь в пюре.



Смешайте яйца, крекеры и сахар, добавьте пюре и выложите в форму.



Украсьте крекерами, смешанными с маслом, и смажьте верх (я забыла, но было всё равно очень вкусно!). Печь без крышки 45-50 мин. (или до готовности, верх потемнеет до светло-коричневого цвета).

www.psora.net



Закуска из гороха нут (chick pea nada)

Мой рейтинг – 5-. На любителя нута, мне понравилось, хотя я к нуту отношусь равнодушно, предпочитаю хумус.

Ингредиенты на 6 порций

- 400 г сухого гороха нут
- 2 чайных ложки соды
- 2 больших толченых зубчика чеснока
- Крупная соль по вкусу
- 2 столовых ложки оливкового масла
- Укроп для украшения



Замочить нут на ночь в воде с содой (или не меньше 6-8 часов), без соли.



Вымыть, добавить свежей воды. Возможно, вода будет немножко пузыриться, так как чуть-чуть соды осталось в зернах. Варить до готовности, приблизительно 1-2 часа. Сохраните чашку жидкости, остальное слейте и просушите нут. Посолите, добавьте оливковое масло и толченый чеснок. Добавьте жидкость по вкусу и украсьте петрушкой перед подачей. Подавать блюдо комнатной температуры.



Кухня Пегано. Овощные блюда. Часть 6

Содержание

Зелёный горошек по-французски

Коричневый рис с чечевицей

Зелёный горошек по-французски

Ингредиенты на 4-6 порций

- 500 гр замороженного горошка
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1/3 чашки мелких луковичек
- 1 кочан Бостонской капусты
- 1/4 ч. л. фруктового сахара

- 1/4 чашки воды
- щепотка тимьяна, щепотка соли

В кипящей воде проварить горошек (2 минуты). Слить воду.

На сковороде в растопленном сливочном масле несколько минут потушить лук со специями.

Добавить салат, горошек, сахар и воду. Потушить всё около 15 минут, пока горошек не станет мягким.

Коричневый рис с чечевицей

Ингредиенты на 6-8 порций

- 2 чашки коричневого риса
- 1/2 чашки чечевицы
- 1 большая мелко нарезанная луковица
- 3 ст. ложки сафлорового масла
- 4 чашки кипящей воды
- морская (крупная) соль по вкусу

В тяжелой глубокой сковороде разогреть масло, добавить лук и тушить на маленьком огне до золотистого цвета. Добавить рис и чечевицу, тушить еще 3 минуты.

Добавить кипящую воду, соль. Довести до кипения, помешивая. Тушить на маленьком огне около 45 мин или до готовности.

Кухня Пегано. Птица. Часть 1

Обсуждение в форуме — в теме <http://psoranet.org/topic/3021/> (откроется в новом окне)

Содержание

[Куриная грудка в огуречном соусе](#)

[Курица с орехами](#)

[Курица, запечённая с пряными травами](#)

[Цыплёнок – барбекю](#)

[Цыплёнок – барбекю с яблочным уксусом](#)

[Тушёная курица с грибами](#)

[Курица Adobo](#)

Блюда из птицы. Ч.1. Из книги J. Pagano «Psoriasis Cookbook». Источник любезно предоставлен участником **Genka**, перевод **help**.

Готовка — Уайта

(Примечание Уайты : я вообще не очень люблю курицу, поэтому ориентироваться на мой рейтинг трудно, хоть я и старалась быть объективной)

Куриная грудка в огуречном соусе

Мой рейтинг — 5. Мне понравился соус, нежный летний соус с укропом и огурцом. Я приготовила на 3-4 порции

(6 порций)

- 4 куриных грудки, без кожи и костей, порезанные пополам
- 1 чашка куриного бульона без жира
- 1-2 морковки, сваренные и порезанные кубиками
- 1 небольшой огурец, очищенный от кожуры и семян
- 1 ч.л. почищенного укропа
- 3/4 чашки обезжиренного белого домашнего сыра (творога)
- 1.5 чашки простого йогурта минимальной жирности
- 1/2 ч.л. кукурузной муки (крахмала)

Нарезать огурец кубиками и поместить в кипящую воду на 3 мин. Он должен стать мягким, но остаться хрустящим. Промыть холодной водой. Смешать блендером домашний сыр, йогурт, укроп и крахмал до получения однородной нежной массы. (заметка Уайты: блендер и не требуется, порежьте мелко укроп и смешайте ложкой)

Подрумянить куриные грудки на непригораемой сковороде на небольшом огне примерно 3 минуты с каждой стороны, добавить бульон и продолжать готовить примерно 10 мин. на небольшом огне, бульон должен выкипеть наполовину.

(заметка Уайты: главное не пересушить мясо, оно должно быть полу сырым внутри. Потом курица дотушится в соусе и будет сочной и нежной)

Затем убрать мясо, выложить его на тарелку прикрыть фольгой, чтобы осталось тёплым. В сковородку с бульоном добавить йогуртовую смесь, постоянно помешивая на малой температуре, соус должен приобрести однородную консистенцию. Выложить морковь, огурец и мясо в соус, переворачивать мясо, чтобы оно было равномерно покрыто соусом, готовить несколько минут на слабом огне. Добавить укроп по вкусу. Часть йогуртовой смеси можно выложить в самом конце, оставив её на случай, если соус сильно загустеет

Курица с орехами

Мой рейтинг — 5-. Я приготовила одну порцию

(2 порции)

- 2 куриные грудки, очищенные от кожи и костей, порезанные
- 2/3 чашки мелко молотых орехов
- 1/3 чашки тёртого сыра пармезан
- 1 чашка простого йогурта минимальной жирности
- 1/2 чашки зелени петрушки
- щепотка черного перца (по вкусу).

Разогреть духовку до 190гр. Равномерно смешать молотые орехи, пармезан и петрушку, распределить смесь на вощёной бумаге (сухая разделочная доска или блюдо тоже подойдут – прим. перев.).

Взбить йогурт вилкой, мариновать курицу в йогурте 10-15 мин

Затем обвалить в ореховой смеси и поместить в посуду для запекания, смазанную растительным маслом. Запекать в духовке 35-45 мин.

Курица, запечённая с пряными травами.
(6 порций)

3 ст.л. цельной белой муки

3 ст.л. молотых орехов

1/2 ч.л. сухого шалфея

1 ч.л. сухого розмарина

1 ч.л. морской соли

2 белка больших яиц

1.8 кг курицы, без кожи, порезанные на порции

250 гр. фильтрованной воды

1 банка сгущённого обезжиренного молока без сахара (в России продаётся под названием «Молоко концентрированное»)

1 средняя шинкованная луковица

Разогреть духовку до 180гр. Равномерно смешать в большой посуде молотые орехи, пряности, соль, муку, оставить смесь в стороне. В отдельной посуде взбить белки со столовой ложкой воды, обмакнуть каждый кусок курицы во взбитый белок, затем в смесь муки и пряностей, поместить в большую посуду для запекания. Выложить сверху лук и залить молоком (вместо сгущённого/концентрированного молока без сахара, наверное подойдут обезжиренные сливки – прим. перев.). Запекать 1.5 часа, пока мясо не станет мягким, а выделяющийся сок прозрачным. Сверху мясо должно быть слегка зарумяненным.

Цыплёнок – барбекю
(6 порций)

2 бройлерных цыплёнка, разрубленных на четверти

1 чашка воды

1 чашка яблочного уксуса

1/2 чашки рапсового масла

соль по вкусу

Подготовить гриль (газовый с камнями или электрический, избегать использования углей). Смешать воду, уксус и масло до равномерной консистенции, обмазать четверти цыплёнка и поместить на решётку гриля кожей вверх. Большую часть времени куски должны готовиться костями вниз, чтобы избежать вздувания и обгорания кожи. Чаще переворачивайте куски для более равномерного прожаривания, птица готова, когда кость на ножке свободно поворачивается и достаётся из мяса.

Цыплёнок – барбекю с яблочным уксусом (4 порции)

- 1 целая курица (прибл. 1.4 кг)
- 1/2 чашки воды
- 1/2 чашки яблочного уксуса
- 2 ст.л. рапсового масла
- 1 измельчённый большой зубчик чеснока
- 1 ч.л. смеси пряных трав

Подготовить гриль (газовый с камнями или электрический, избегать использования углей). Смешать воду, чеснок, пряности, уксус и масло в блендере до равномерной консистенции. Курицу порезать на порции, очистить от кожи, поместить в большую посуду и залить маринадом. Оставить в холодильнике на 45 минут, тем временем разогреть гриль до максимальной температуры. Выложить курицу на решётку гриля и уменьшить температуру до средней. Поливать маринадом каждые несколько минут, готовить 13-15 мин. с каждой стороны. После последнего переворачивания маринад больше не использовать. Мясо готово, если выделяющийся сок прозрачный, а цвет внутри потерял розовый оттенок.

Тушёная курица с грибами

Мой рейтинг — 5-. Готовила на 2 порции.

(4 порции)

- 3 куриных грудки, без кожи и костей, разрезанных пополам
- 4 ст.л. оливкового масла
- щепотка тархуна (эстрагон)

Для соуса:

- 1.5 ст.л. свежих или мороженых грибов, тонко порезанных
- 1.5 ст.л. оливкового масла
- 2 ст.л. нашинкованного лука (шалота)
- 1/2 ч.л. тархуна
- 1 чашка куриного бульона без жира
- 1/4 ч.л. соуса «Kitchen Bouquet» («Heinz BBQ» или подобный коричневый соус для барбекю его вполне заменит, сойдёт и 1/4 ч.л. жидкого дыма — прим. перев.)
- 1 ч.л. крахмала

Разогреть масло в сковороде или небольшой кастрюле для соуса и обжарить лук 3-4 мин. до мягкости, не до коричневого цвета. Добавить грибы, 1/2 ч.л. тархуна, припустить несколько минут. Отлить 2 ст.л. бульона, остальную часть и соус добавить в грибы, готовить на медленном — сильном огне, пока грибы не станут мягкими. Отдельно смешать кукурузную муку и оставшийся бульон, вылить смесь в сковороду/кастрюлю, постоянно помешивая. Соус готов, когда начнёт загустевать.

Тем временем, разогреть гриль-духовку (имеется в виду, скорее всего духовка с турбогрилем, но, видимо, в обычной рез-т будет тот же, разница только во времени приготовления – прим. перев.), смешать оливковое масло и тархун, намазать мясо и поместить в гриль-духовку на расстояние 10 см. от нагревателя. Готовить 4 мин. с каждой стороны или пока мясо не приобретёт золотистый оттенок.

Разогреть соус, полить готовое мясо и подавать.

Курица Adobo (4 порции)

(Вообще Adobоготовится с острыми перцами чили или джалапено, здесь используется чёрный перец, соевый соус и чеснок, так что «диетичность» этого блюда под вопросом – прим. перев.)

Курица 700 – 900 гр. очищенная от кожи, порезанная на порции

1/2 чашки яблочного уксуса

1/2 головки раздавленного чеснока

10 горошинок чёрного перца

2 лавровых листа

4 ст.л. низконатриевого соевого соуса

щепотка соли

2 чашки воды

В небольшой кастрюле смешать уксус, чеснок, соль, перец, соевый соус, лавр. лист и мариновать в этой смеси курицу 30 мин. Затем добавить воды в кастрюлю и варить без крышки, пока курица не станет мягкой. Убрать мясо из соуса и запекать в духовке до хрустящей корочки 10-20 мин. минимум, проверяя каждые 5 мин, чтобы не подгорела, всё время поворачивая. Подавать с оставшимся соусом.

Кухня Пегано. Птица. Часть 2

Содержание:

[Сэндвич из курицы в пите](#)

[Кускус с курицей и овощами](#)

[Курица с овощами простого приготовления](#)

[Куриная грудка на гриле](#)

[Курица на гриле с розмарином](#)

[«Золотая» курица на гриле](#)

[Мини-шашлык из курицы](#)

[Куриные отбивные на углях](#)

[Цыплёнок с мёдом](#)

Продолжаем историю с курицами. В эфире вторая часть рецептов с участием птицы и Джона Пегано. А именно — главы его книги «Psoriasis Cookbook».

Источник предоставлен участником **Genka**, перевод **help**. Некоторые блюда приготовила **Уайта**, фото тоже её.

Сэндвич из курицы в пите

(2 порции)

2 питы

1 целая куриная грудка без костей и кожи

3 чашки порубленного листового салата, или румынского или айсберг

1 ст.л. лука тонко пошинкованного

1/2 ч.л. чесночного порошка

1/2 ч.л. лимонного порошка

1/2 ч.л. молотого чёрного перца

1/2 ч.л. сушёных пряностей для соуса «итальянский»

1/2 ч.л. петрушки

2-3 ст.л. оливкового масла «extra virgin»

1.5 ст.л. лимонного сока

Сварить грудку со щепоткой соли, когда будет готова порубить. Смешайте все приправы с порубленным мясом, добавьте оливковое масло. Питы разрезать сбоку на 1/3, сделав «карман», и наполнить смесью мяса и салата. Наслаждайтесь.

Кускус с курицей и овощами

(6 порций)

2 чашки кускуса

4 с четвертью чашки воды

350 гр. куриной грудки, без кожи, обжаренной и порезанной кубиками

1 нашинкованная средняя луковица

1 большой зубчик чеснока, раздавить

1 небольшой цуккини, нарезанный кубиками

1 небольшой жёлтый патиссон, порезанный кубиками

1.5 ч.л. порубленной свежей петрушки

1 ч.л. сушеного базилика

1/2 ч.л. сушеного орегано

соль, перец по вкусу

Вскипятить 4 чашки воды в кастрюле с плотной крышкой, высыпать кускус, хорошо размешать, снять с огня и оставить в стороне на 5 минут или пока вода не впитается, затем размешать вилкой и оставить в стороне, поддерживая тёплым. В отдельной кастрюле с плотной крышкой разогреть четверть чашки воды, добавить лук и чеснок, припустить 2-3 минуты или пока не станут мягкими, затем добавить цуккини и патиссон, припустить 3-5 минут или пока не станут мягкими. Добавить базилик, петрушку, орегано и обжаренную курицу. Готовить около 3 минут пока вся смесь хорошо не

разогреется. Добавить соль и перец по вкусу. Подавать на большом блюде, раложив кускус и сверху выложив смесь мяса и овощей.

Курица с овощами простого приготовления

(4 порции)

Курица весом примерно 2-3 кг.

2 чашки куриного бульона без жира

3 больших морковки и 3 корня пастернака, шинкованные

1 батат, порезанный на небольшие кусочки

1 чашка брокколи, разделённых на небольшие части

1 чашка соцветий цветной капусты, разделённых на небольшие части

1 небольшой жёлтый патиссон, порезанный на небольшие кусочки

3-4 зубчика чеснока, измельчённых

Обычный набор специй
Разогреть духовку до 230 градусов, выложить в посуду для запекания курицу, расположить вокруг неё морковь, пастернак, батат, чеснок, приправить пряностями и готовить под крышкой 20 минут, затем вынуть из духовки, полить 1 чашкой бульона и вернуть в духовку ещё на 20 минут. Затем добавить оставшиеся овощи и готовить ещё 20 минут. Потом полить оставшимся бульоном, снова поставить в духовку минут на 15-20, пока курица и овощи не зарумянятся. Вынуть курицу. Дать немного остыть, нарезать и подать с овощами.

Куриная грудка на гриле

(4 порции)

2 куриных грудки без кожи и костей, разрезанные пополам.

3 ст.л. оливкового масла

1 ст.л. рапсового масла

1 ч.л. орегано

2 больших щепотки чесночного порошка

соль и перец по вкусу

Смешать все ингредиенты.

Мариновать курицу 1 час.

Жарить на решётке, 4-5 минут каждую сторону до готовности. Можно в качестве гарнира одновременно испечь овощи на этой же решётке.

Курица на гриле с розмарином

(2 порции)

Мой рейтинг — 5. Я одновременно сделала 2 маленьких цыпленка по двум рецептам, этот и «Золотая курица на гриле» (см ниже). Чайная ложка лежит для «масштаба». Поэтому на фотографиях соответственные пропорции ингредиентов. Нам понравились оба варианта.



- 2 куриных грудки без кожи и костей
- 2 больших измельчённых зубчика чеснока
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. свежего порубленного розмарина
- 1 ч.л. лимонного сока или яблочного уксуса

Смешать все ингредиенты



в полученном маринаде держать курицу не менее 15 минут.



Разогреть гриль или духовку до температуры выше средней, готовить мясо 5-7 минут с каждой стороны, поливая маринадом. Готовое мясо не должно быть розовым внутри (см фотографию в следующем рецепте).

«Золотая» курица на гриле
(4-6 порций)

Мой рейтинг — 5. Вместо ножек сделала маленького цыпленка.



- 12 ножек цыплёнка
- 1/2 чашки низконатриевого соевого соуса
- 1/4 чашки оливкового масла
- 2 мелкопорубленных зубчика чеснока
- 1/4 чашки сухого (желательно рисового) вина
- 2 ч.л. тёртого имбиря
- 1 ч.л. цедры апельсина, мелко порубленного

Смешать все ингредиенты (кроме курицы) в большой чашке



Мариновать курицу в этой смеси 2 часа, периодически переворачивая.



Разогреть мангал до высокой температуры, выложить ножки на мангал, готовить часто переворачивая и поливая маринадом до тех пор, пока они не пропекутся и приобретут золотистый цвет. Часто

переворачивать для того, чтобы не подгорели.



Мини-шашлык из курицы
(brochettes, 4 порции)

700 гр. куриной грудки, без кожи и костей, порезанной кубиками примерно 2.5 см

2 цуккини и 1 луковица, крупно нарезанные, примерно 3 см

Для маринада:

1/4 чашки измельчённых листьев мяты

1/2 ч.л. фруктозы

1 ч.л. измельчённого чеснока

2 ч.л. лимонного сока

1 ст.л. оливкового масла

1 чашка простого йогурта низкой жирности

перец по вкусу

В большой посуде смешать мяту, фруктозу и чеснок, взбить вилкой, добавить лимонный сок, масло и йогурт, хорошо перемешать. Поместить в маринад мясо и овощи, проследить, чтобы были покрыты со всех сторон маринадом, посуду накрыть пищевой плёнкой и поместить в холодильник на несколько часов или на ночь. Нанизать на шампуры и жарить на угольном гриле 4 минуты, затем смазать оставшимся маринадом, перевернуть и жарить ещё 4 минуты, пока мясо и овощи не зарумянятся, но не пересохнут.

Куриные отбивные на углях

(4 порции)

- 4 куриные отбивные (примерно 6 мм толщиной)
- 2 цуккини порезанных
- 1 средняя луковица, тонко пошинкованная
- 2 измельчённых зубчика чеснока
- 1 ч.л. измельчённого итальянского соуса
- щепотка соли и перца
- оливковое масло

Поместить отбивную и четверть остальных ингредиентов на кусок толстой фольги, сбрызнуть оливковым маслом, запечатать и положить на горячие угли. Готовить 20-25 минут, часто переворачивая. Можно использовать отбивные из индейки, или готовить в духовке на 200 гр. 20 минут.

Цыплёнок с мёдом

Мой рейтинг — 5-. Нет изюминки во вкусе, и еще, не пересушите курицу, не забывайте она без шкурки и готовится быстрее. Мне потребовалось всего около 10 минут с одной стороны и 8 с другой.



(2 порции)

- 2 куриных грудки без кожи и костей
- 1 ч.л. морской соли, чуть приправленная пряностями
- сок 1 лайма
- 1/3 чашки мёда

Разогреть духовку до 230 гр. Выложить посыпанные морской солью грудки на решётку и поместить её на противень. Смешать свежевыжатый сок лайма и мёд. Намазать мясо половиной смеси и поставить в духовку на 15 минут. Затем перевернуть, намазать оставшейся смесью и готовить ещё 10 минут.



www.psora.net.org