

Рецепты «зеленых» блюд

Огурцы, помидоры, базилик, лук, лимон, мята, салат... Когда огород на балконе даст урожай, приготовьте что-то особенное. Вот 5 рецептов красивых, вкусных и полезных блюд.

Пестрый летний салат

Ингредиенты:

1 кочан маслянистого салата
1 пучок редиса
4 стручка зеленой спаржи
4 стручка белой спаржи
1 абрикос (можно заменить на 1 яблоко)
1 горсть клубники
1 горсть малины
1-2 кусочка сыра халлуми
2 яйца
Съедобные цветки (например, настурции)

Для заправки:

1 столовая ложка яблочного уксуса
1 столовая ложка оливкового масла
1 столовая ложка подсолнечного масла
1 капля лимонного сока
5 веточек петрушки
1 чайная ложка меда
Соль, перец

1. Салат, редис, абрикос и клубнику промыть и нарезать кусочками. Малину промыть. Отварить белую спаржу *al dente*, а зеленую пожарить на гриле вместе с сыром халлуми.
2. Стручки спаржи порезать на небольшие кусочки, а сыр халлуми — кубиками. Яйца отварить в течение 5 минут (желток не должен быть твердым). Для заправки смешать все ингредиенты и полить ими салат.
3. С яиц снять скорлупу, выложить их на салат и осторожно надрезать. В качестве финального штриха посыпать салат съедобными цветками.

Вегетарианский ролл из лаваша

Ингредиенты:

1 большой огурец
1 большой красный сладкий перец
4 листа цельнозернового лаваша
2 чашки хумуса
2 чашки нарезанного салата ромэн
4 ч. л. нарезанных каперсов
¼ чашки нарезанного красного лука

1. Очистите огурец от кожицы и семечек, нарежьте на 16 полосок примерно по 10 см в длину и 1 см в ширину. Нарежьте перец, удалив черешок, семечки и перегородки, на 16 полосок примерно по 2,5 см шириной.
2. Расстелите лаваш на чистом столе, короткой стороной к себе. Намажьте тонким слоем хумуса (примерно ½ чашки), оставляя по краям «поля» по 1 см.
3. Разложите одним слоем 4 кусочка огурца горизонтально на нижней трети лепешки, сверху положите 4 кусочка перца, а дальше ½ чашки римского салата. Распределите 1 ч. л. каперсов и 1 ст. л. красного лука поверх хумуса на оставшейся трети лаваша.

4. Скатайте лаваш в тонкую плотную трубочку, начиная с короткого края. Отложите в сторону вниз швом. Прodelайте то же самое с остальными лепешками и оставшимися овощами.

5. Отрежьте примерно по 1 см лаваша с каждого конца ролла. Они не понадобятся. Теперь нарежьте каждый ролл на 5 кусочков длиной по 4-5 см и подавайте к столу. Это блюдо можно приготовить заранее, за 1-2 часа.

Пита с табуле* по-гречески

Ингредиенты:

2 средних баклажана, нарезанных на кружочки толщиной по 2½ см.

1 ч. л. измельченного чеснока

¾ ч. л. молотого тмина

¾ ч. л. мелкой морской соли, разделить на две части

⅛ ч. л. и еще ½ ч. л. свежемолотого перца, разделить на две части

1 чашка киноа

2 чашки помидоров черри, нарезанных на четыре части

2 огурца (2 чашки) — почистить, вынуть семечки и мелко покрошить

½ чашки мелко нарезанного зеленого лука

½ чашки крупно нарезанной мяты

3 ст. л. свежего сока лимона

3 цельнозерновые питы диаметром 18 см.



1. Разогрейте духовку до 180 °С. Два противня застелите пергаментом для выпечки.

2. Сначала запеките баклажаны: разложите кусочки на противне и запекайте 20-25 минут. Овощи должны стать мягкими.

3. Очистите баклажаны, положите их в блендер или кухонный комбайн в чашу с металлическим лезвием, туда же добавьте чеснок, тмин и ¼ ч. л. соли и ⅛ ч. л. перца. Мешайте до тех пор, пока масса не станет почти однородной. Если нужно, останавливайте блендер и резиновой лопаткой сбрасывайте со стенок содержимое вниз в чашу. Пока оставьте в сторону.

4. Приготовьте киноа так, как написано на упаковке. Готовую крупу переложите в небольшую миску, чтобы она остыла. (Распределите крупу по стенкам миски, так она быстрее охладится и не будет слишком влажной.)

5. Когда крупа остынет до комнатной температуры, добавьте помидоры, огурцы, зеленый лук, мяту, лимонный сок и оставшиеся ½ ч. л. соли и ½ ч. л. перца. Потрясите миску, чтобы перемешать. Если нужно, добавьте по вкусу специй, лимонного сока, соли и перца.

6. Чтобы подготовить питу, разрежьте каждую пополам, чтобы получились два полукруглых кармашка, и заверните их в фольгу. Положите на 15 минут в духовку, разогретую до 180 °С, чтобы питы стали теплыми и мягкими.

7. Затем выньте их, намажьте внутренние стенки «кармашка» ⅓ чашки пасты из баклажанов и положите 1 чашку табуле из киноа.

*Табуле — арабское блюдо, популярное на Ближнем Востоке. Традиционно готовится на основе булгура или кус-куса.

Пестрый салат из огурцов

Ингредиенты:

- 1 лимон
- 3 столовые ложки натурального биоогурта
- 3 столовые ложки пахты
- 2,5 чайные ложки меда
- 1-2 чайные ложки черничного бальзамического уксуса
- Морская соль
- Разноцветный перец из мельницы
- 2 маленьких огурца
- Съедобные цветки руколы, шалфея, яснотки, клевера, бузины и т. п.
- Зерна красного перца



С лимона срезать цедру и отложить для украшения. Из половинки лимона отжать сок. Смешать для заправки лимонный сок, йогурт, пахту, мед, уксус, морскую соль и разноцветный перец. Очистить огурцы, порезать дольками и разложить на 2 тарелки. Посыпать сверху цветками, лимонной цедрой и зернами красного перца. Затем распределить заправку по тарелкам.

Имбирно-лимонный коктейль

Ингредиенты:

- 450 г имбиря — самого свежего и сочного
- 1130 мл минеральной воды (газированной или без газа)
- 120 мл свежевыжатого лимонного сока
- 1 ч. л. порошка стевии



1. Сначала приготовьте имбирный сок: нарежьте имбирь на мелкие кусочки, размером с вишню. Смешайте их в блендере с 3 чашками воды и измельчайте до тех пор, пока не останется ни одного твердого кусочка, а масса не станет однородной.
2. Постелите в сито марлю и процедите через нее смесь в миску.
3. Отделите сок от мякоти.
4. Смешайте полчашки имбирного сока с сельтерской водой или 1130 мл обычной воды без газа, лимонным соком и стевией.
5. Оставшийся имбирный сок слейте в небольшой контейнер и храните в холодильнике; его можно использовать в течение недели. Кроме того, его можно налить в формочки для льда, заморозить и применять позже.