

Курс консультантов по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине.

Раздаточный материал к занятию № 10

Зелень по китайски – весенний рецепт.

Можно использовать :

- ✓ Мангольд
- ✓ Олеш – эндивий
- ✓ Зеленый лук
- ✓ Салат- латук (Хаса)
- ✓ Проростки
- ✓ Можно добавить водоросли вакаме
- ✓ Лук порей
- ✓ Оливковое масло
- ✓ Соевый соус
- ✓ Сок лимона

Способ приготовления:

На сковородку немного масла, можно воду, а можно вообще без ничего. Потом добавить немного воды. Забросить все овощи, закрыть на минуту крышкой. Вакаме предварительно поварить минут 15 и нарезать. В конце добавить: зелень, зеленый лук, сок лимона и соевый соус.

Салат из брокколи и миндаля в апельсиновом соке.

Ингредиенты:

- ✓ Брокколи
- ✓ Хлопья миндаля
- ✓ Апельсиновый сок

Способ приготовления:

Брокколи поделить на соцветия и варить 8 минут в подсоленной кипящей воде. Затем вынуть и поместить в холодную воду со льдом (для сохранения яркого зелёного цвета). Хлопья миндаля слегка подрумянить в духовке (150-160 С). Перемешать брокколи с миндалём, добавить соль и перец по вкусу. Заправить апельсиновым соком.

Салат из шпината по – японски.

0,5 кг шпината тщательно промыть и отварить. Переложить в сито, чтобы стекла вода. И нарезать его полосками.

Добавить 2 столовые ложки семян кунжута и залить соусом.

Для соуса:

- ✓ сакэ (или яблочный уксус) - 1 ст.л.
- ✓ коричневый сахар - 1 ч. л.
- ✓ соевый соус (желательно «Тамари») - 1 ч.л