

Овощное соте в стиле юго-западной кухни США

143

НА 4 ПОРЦИИ

Быстро обжаренные овощи аппетитно смотрятся на блюде, они хороши в качестве легкого обеда с соусом «Гуакамоле» и сыром либо с жареным мясом или рыбой.

3 ст. л. несоленого сливочного масла
1 чайот (мексиканский огурец)³¹
1 красный сладкий перец
1 морковь
1 красная луковица
1 небольшой плод хикамы (можно заменить стручковой фасолью или репой)
1 ч. л. молотого кумина
соль
свежемолотый или дробленый черный перец
¼ чашки нарезанной свежей кинзы

Разогрейте сливочное масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте очищенные и нарезанные соломкой овощи, приправьте солью и специями (по вкусу). Готовьте, помешивая и переворачивая щипцами, до получения хрустящей, но нежной текстуры (примерно 3 минуты).

Снимите блюдо с огня и добавьте кинзу, перемешайте. Подавайте к столу сразу, прежде чем горячие овощи начнут размягчаться.

Пищевая ценность порции: калории — 142, углеводы — 15 г, клетчатка — 6 г, белки — 2 г, жиры — 9 г, натрий — 162 мг, сахар — 5 г.

³¹ **Чайот** — многолетнее тыквенное растение, на второй год произрастания образующее крупный крахмалистый клубень с плотной маслянистой мякотью, легким вкусом и гладкой текстурой. Молодые побеги повара используют так же, как шпинат. *Прим. ред.*

Полезный зеленый салат из свежих овощей

144

НА 4 ПОРЦИИ

Мы часто считаем салаты из сырых овощей холодным дополнением к барбекю. Предлагаемый теплый салат быстро и аккуратно перемешивается в сковороде вок, чтобы овощи оставались хрустящими, сочными и частично сохраняли свою текстуру.

1 маленький кочан савойской капусты

1 пучок капусты браунколь

черешки 1 кочана брокколи

2 ст. л. масла авокадо

соль

свежемолотый или дробленый черный перец

½ чашки семян подсолнечника

Разогрейте масло в сковороде вок на умеренно сильном огне. Положите очищенную и нарезанную узкими полосками капусту, приправьте солью и перцем (по вкусу) и быстро обжарьте, перемешивая и переворачивая, пока все овощи не дойдут до полуготовности (примерно 5 минут). Добавьте семечки, перемешайте. Снимите с огня и подавайте к столу.

Пищевая ценность порции: калории — 26, углеводы — 24 г, клетчатка — 9 г, белки — 12 г, жиры — 17 г, натрий — 242 мг, сахар — 5 г.

Брокколи, запеченная с чесноком

НА 4 ПОРЦИИ

145

Это один из моих любимых способов приготовления брокколи: она слегка обугливается по краям и пропитывается ароматом чеснока. Прекрасно сочетается почти с любым белковым продуктом. Кроме того, брокколи становится сытным основным блюдом, если добавить раскрошенную соленую рикотту или кусочек сыра, плавящийся поверх капусты.

1 кочан брокколи

2 ст. л. измельченного чеснока

соль

хлопья красного перца

¼ чашки оливкового масла холодного отжима

Разогрейте духовку до 190 °С.

Овощечисткой снимите кожицу с черешков брокколи, расщепите каждый на 2–3 кусочка, сложите в форму для запекания с высокими бортиками. Посыпьте чесноком, приправьте солью и перцем (по вкусу). Полейте оливковым маслом и аккуратно перемешайте.

Поставьте капусту в разогретую духовку и запекайте, периодически переворачивая, 15 минут, пока она не станет немного мягче, слегка обуглившись по краям. Подавайте блюдо горячим или комнатной температуры.

Пищевая ценность порции: калории — 221, углеводы — 21 г, клетчатка — 9 г, белки — 7 г, жиры — 15 г, натрий — 256 мг, сахар — 4 г.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

