

## Глава 9

# Салаты — дело серьезное

*В этой главе...*

- ✓ Познакомимся с зелеными салатами
- ✓ Попробуем помидоры с орешками
- ✓ Добавим немного фруктов
- ✓ Добавим белков для сытности

**С**алаты — самое гибкое блюдо во всей диетической кухне. Они битком набиты вкусными и питательными овощами со сложными углеводами, помогающими людям с диабетом контролировать уровень глюкозы. В зависимости от того, что в них положить, чем заправить или с чем сочетать, они могут быть закуской, самостоятельным блюдом, вступительным блюдом или даже потрясающим главным лакомством. Можете надрезать питу, положить в нее салат, выйдет бутерброд на скорую руку. Положите салат в пластиковый контейнер — и вот вам “тормозок” на работу. Сдобрите его приправой и сможете быстренько перекусить.

В этой главе мы покажем, как можно с успехом разнообразить выбор салатов. Мы поделимся отличными идеями салатов только с овощами, подскажем, как приготовить отменные домашние заправки, соответствующие вашим потребностям в питании. Мы покажем, как добавить фрукты в салат для создания сладкого, освежающего оттенка. И наконец, мы предложим рецепты салатов в стиле основного, наполненного белками блюда, которое насытит любого едока.

## *Тирцем с великолепной салатной зеленью*

Является ли зелень основной частью вашего салата или вы добавляете ее просто для украшения, но использование непривычных и новых растений сделает этот салат неординарным. Откажитесь от бледно-зеленого кочанного салата и купите немного темно-зеленого салата, такого как салат ромэн и листовой салат (рис. 9.1). Чем зеленее листок, тем больше питательных веществ он содержит, особенно магния — минерального вещества, очень важного для здоровья сердца и костей. А если какое-либо из приведенных названий вас смущает, и вы не знаете, что это такое, — смело заменяйте его любым другим, хорошо вам знакомым. Экспериментируйте и создавайте собственные рецепты: листовые овощи хороши и полезны в любых сочетаниях!

### *Рецепты этой главы*

- 🍷 Панзанелла
- 🍷 Салат из свежих грибов
- 🍷 Салат из водяного кресса
- 🍷 Салатная заправка с трюфелями
- 🍷 Летний салат с помидорами
- 🍷 Салат с огурцами и помидорами с добавлением жареных кедровых орешков
- 🍷 Салат из апельсина, королька, авокадо и фенхеля
- ▼ Салат из креветок
- ▼ Салат с лососем и соусом терияки
- 🍷 Салат из нута (турецкого гороха)
- ▼ Салат с хрустящей жареной курятиной
- ▼ Восточный салат с говядиной и лапшой



Рис. 9.1. Примеры вкусной зелени для следующего салата

## Выбираем свежую зелень в магазине

Придя в супермаркет, подумайте о том, чтобы купить следующую зелень:

- ✓ рокет-салат;
- ✓ бостонский маслянистый латук;
- ✓ эндивий;
- ✓ эскармоль;

- ✓ цикорий-эндивий;
- ✓ итальянский цикорий;
- ✓ краснолистной салат латук;
- ✓ салат ромэн;
- ✓ шпинат;
- ✓ листовая свекла (мангольд).



Храните салатную зелень в овощном отсеке холодильника. Храните салат ромэн и цикорий в целом виде, поскольку внешние листки сохраняют влагу во внутренних. Надо отметить, что листовую латук, рокет-салат и шпинат могут храниться не так долго. Чтобы хранить эту салатную зелень, отделите листья, промойте и подсушите их. Соберите и заверните их в чистое влажное бумажное полотенце или в два, а потом храните в полиэтиленовом пакете. Листья могут сохранять свежесть пару дней, но не больше. Но лучше всего, конечно, листовую зелень использовать сразу же.

### Панзанелла

*Панзанелла* — традиционный итальянский салат с хлебом. Этот вариант рецепта нам предложил Кристофер Проспери из ресторана *Metro Bis* в Симсбери, штат Коннектикут. Это блюдо предлагает все классические средиземноморские ингредиенты; оно легкое и свежее, идеальное для летнего дня. Используйте очень свежие помидоры с местного крестьянского рынка или, что еще лучше, вырастите их в собственном огороде. В любом случае, этот салат всем хорош — от богатых антиоксидантами помидоров до полезных для сердца и сосудов мононенасыщенных жиров оливкового масла.

**Время приготовления:** 20 минут

**Выход:** 4–6 порций

#### Заправка:

- 1 столовая ложка измельченного чеснока
- 1 столовая ложка горчицы
- 2 столовые ложки каперсов
- 1 столовая ложка вустерширского соуса
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 6 крупных листьев базилика
- 1 стакан оливкового масла
- ¼ чайной ложки перца

#### Салат:

- 400 г нарезанных помидоров (кубиками по 2,5 см)
- 2 стакана сухариков
- 1 тонко нарезанная красная луковица
- 12 нарезанных крупных листьев базилика
- 100 г крошеного сыра фета
- 2 столовые ложки каперсов (на усмотрение)
- 8–12 столовых ложек заправки
- 1 головка салата ромэн, тонко нарезанного

1. Чтобы сделать заправку, поместите в блендер чеснок, горчицу, каперсы, вустерширский соус, яблочный уксус и листья базилика.
2. Пока блендер делает свое дело, медленно и размеренно подливайте масло. Посыпьте перцем и отложите про запас. Заправка хранится в холодильнике до 1 недели.
3. В большой миске смешайте помидоры, сухарики, красный лук, базилик, сыр фета и каперсы, если хотите. Добавьте 4 столовые ложки заправки и попробуйте на вкус. Добавьте еще заправки, если нужно, до 6 столовых ложек. Перемешайте.
4. Выложите салат ромэн на дно большого блюда. Сверху положите панзанеллу и подавайте на стол.

**На порцию (с двумя столовыми ложками заправки):** килокалорий 349 (в жирах 278); жиров 31 мг (насыщенных 6 г); холестерина 11 мг; натрия 354 мг; углеводов 15 г (диетической клетчатки 3 г); белков 5 г

**Эквиваленты:** 2 овощных; 0,5 крахмала; 1 мяса средней жирности; 4 жира

### Салат из свежих грибов



Это блюдо из ресторана *Barbetta* в Нью-Йорке действительно прославляет грибы — и они этого заслуживают. Грибы — популярный и широко потребляемый продукт с множеством полезных свойств. Это отличный источник диетической клетчатки, а также такого количества витамина В, которое может поддерживать хороший энергетический уровень.

Владелица ресторана Лаура Майольо говорит, что этот салат, который традиционно едят в Пьемонте (Италия), готовится с белыми грибами и белыми трюфелями. Если вы не можете достать свежие белые грибы, то культивированные грибы *cremini* (разновидность мелких грибочков) обеспечат вам вкусный салат. Не менее вкусным он получится и из шампиньонов, купить которые не проблема в любое время года. В сезон в *Barbetta* салат подается с белыми трюфелями, которые ищут собственные собаки, натасканные на эти грибы! Эти грибы сбрызываются совершенно роскошным оливковым маслом с белыми грибами, которые придают маслу неповторимый аромат. Домашнее приготовление такого оливкового масла сэкономит массу денег, поскольку в деликатесных отделах оно стоит очень недешево!

**Время приготовления:** 20 минут плюс несколько дней для настаивания оливкового масла

**Выход:** 4 порции

30 г сушеных белых грибов

1 л высококачественного оливкового масла первого отжима

300 г свежих белых грибов

1 пучок салата лолло rosso (или красностового салата)

1 пучок дуболистного салата

сок 1 лимона

соль и перец

1. Приготовьте собственное оливковое масло с белыми грибами, настояв в нем сушеные белые грибы. Пусть постоит несколько дней, чтобы масло приобрело вкус грибов. Храните масло, которое останется после приготовления этого рецепта, чтобы потом использовать в других восхитительных блюдах.
2. Отложите в сторону восемь грибов, остальные очень тонко нарежьте.
3. На четыре средние тарелки выложите несколько листочков салата лолло поверх листьев дуболистного салата. Положите по одному целому грибу по обеим сторонам листь-

ев салата, будто бы грибы растут между листьями. Положите нарезанные грибы на оставшее пространство тарелок.

4. Полейте грибы и латук оливковым маслом с белыми грибами и лимонным соком, посолите и поперчите по вкусу.

**Совет.** Спрыскивайте оставшимся оливковым маслом паровые или печеные овощи, можете добавить немного в ризотто на последней стадии его приготовления или можете добавить для пикантности в какой-либо маринад.

**На порцию (с двумя чайными ложками оливкового масла с белыми грибами):** килокалорий 286 (в жирах 248); жиров 28 г (насыщенных 4 г); холестерина 0 мг; натрия 175 мг; углеводов 9 г (диетической клетчатки 3 г); белков 4 г

**Эквиваленты:** 3 овощных, 3 жира

### Салат с водяным крессом



В летнее время пользуйтесь всеми преимуществами свежих сезонных продуктов. Забудьте о кочанном латуке, который не предлагает практически ничего с точки зрения полезного питания. А вот водяной кресс, салат с темно-зелеными листьями, обладает большим количеством витамина А и бета-каротина, что очень хорошо для зрения. Это зеленое листовое растение к тому же обеспечит почти четверть дневной потребности в кальции, поэтому ешьте его, чтобы укрепить кости.

Мы ограничиваем количество сыра горгонзола в этом рецепте, любезно предоставленном *Derek's Bistro* из Пасадены, штат Калифорния, с тем, чтобы удержать калории и жиры на соответственном уровне. Горгонзола, однако, изумительный сыр, поскольку дает много чудного вкуса при малом количестве. Попробуйте перейти с умеренных на более острые сыры, такие как горгонзола, пармезан или чеддер, — и вам понадобится меньше сыра, чтобы добиться отменного вкуса!

**Время приготовления:** 30 минут

**Выход:** 4 порции

**Салатная заправка:**

½ луковицы, тонко нарезанной

1 чайная ложка измельченного свежего тимьяна

1 чайная ложка свежей измельченной кинзы

¼ стакана оливкового или рапсового масла

¼ стакана яблочного уксуса

соль и перец

**Салат:**

2 небольших яблока несладких сортов

400 г водяного кресса, промытого, без стеблей и просушенного

120 г голубого сыра горгонзола, раскрошенного

½ стакана поджаренных грецких или кедровых орешков (совет в конце рецепта)

1. Чтобы приготовить салатную заправку, поместите лук, тимьян и кинзу в большую миску. Добавьте оливковое или рапсовое масло и яблочный уксус. Хорошенько перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу.
2. Приготовьте яблоки прямо перед подачей, чтобы сохранить их свежесть и цвет. Оставив кожуру, разрежьте яблоки пополам и удалите сердцевинки. Нарежьте их на тонкие полоски.

3. Положите водяной кресс в большую миску и соедините с заправкой. (Вам понадобится не вся заправка, поэтому осторожно пробуйте на вкус.) Выложите на четыре тарелки, посыпьте зелень голубым сыром и орехами. Выложите сверху яблоки и подавайте на стол.

***Совет.** Чтобы приготовить жареные орехи, разогрейте духовку до 180°C. Положите лист пергаментной бумаги на противень и выложите на нее орехи ровным слоем. Обжаривайте 10 минут, потом снимите с противня и дайте остыть.*

***На порцию (с 2 чайными ложками салатной заправки):** килокалорий 368 (в жирах 288); жиров 32 г (насыщенных 8 г); холестерина 25 мг; натрия 559 мг; углеводов 16 г (диетической клетчатки 4 г); белков 9 г*

***Эквиваленты:** 2 овощных; 0,5 фруктового; 1 очень жирного мяса; 4 жира*

## Выращиваем собственную зелень

Вырастить свежую молодую зелень невероятно просто, где вы бы ни жили. Короткая корневая система этих растений и способность к быстрому росту делает их идеальными для выращивания в домашних условиях. Все, что вам требуется, это мелкая миска или ящичек, высококачественная горшечная земля, семена зелени и хорошо освещаемое место.

Вот что надо сделать.

1. Заполните неглубокий контейнер с хорошим дренажем горшечной землей высокого качества.
2. Аккуратно вомните семена в почву.  
Поскольку вы будете срывать вашу молодую зелень, пока она, скажем так, юная, вам не надо прореживать семена. Можете просто набросать их и не мучиться с ровными аккуратными рядами.
3. Поливайте семена с помощью разбрызгивателя влаги.  
Поддерживайте в “грядках” влагу, но не сырость. Легкий и частый полив дает в результате самую густую зелень.
4. Поставьте контейнер на солнечный подоконник.  
Семена в зависимости от вида растения прорастают через несколько дней или недель. Можете срывать зелень, когда она вырастет на несколько сантиметров. Просто отрежьте кухонными ножницами сколько нужно.



Чтобы иметь постоянный запас зелени под рукой, засейте второй контейнер две недели спустя. Используйте смесь разных семян, чтобы создать собственный весенний набор.

## Создаем потрясающие домашние заправки

До недавнего времени бутилированные салатные заправки не предлагали ничего особенного в плане вкуса, только были полны жира, соли, сахара и других табу для диетического питания. Некоторые более новые заправки улучшили вкусовые качества и стали менее вредными для здоровья, к тому же они удобны в употреблении. Но нет ничего лучше заправок домашнего приготовления. Хотите верить, хотите — нет, готовить их довольно просто.

Чтобы сделать заправку, полезную для людей, нуждающихся в диете, выполняйте следующие шаги.

1. Отмерьте равные части масла (как правило, высококлассное оливковое масло первого отжима), кислую приправу (как, например, яблочный уксус или лимонный сок) и смешайте их.
2. Вмешайте желаемые пряные травы и приправы в заправку с помощью блендера, а потом сбейте.



Чтобы добавить профессиональный штрих, смешайте все ингредиенты (кроме масла) в миксере или блендере. Пока устройство вращается, медленно подливайте в ингредиенты масло. Заправка *эмульгирует* (или попросту смешается) очень хорошо.

### Заправка с трюфелями

Шеф-повар Виталий Палей из ресторана *Paley's Place* в Портланде, штат Орегон, использует в этой салатной заправке трюфели, чтобы придать ей действительно роскошный, особенный аромат. Трюфели — это те же грибы, но, как говорится, те, да не те! Они восхитительны. Можете полить этой заправкой паровые овощи или зеленые смеси. Там нет холестерина, а только намек на насыщенные жиры: оливковое масло — это как раз один из этих приятных и полезных источников мононенасыщенных жиров, и его употребление помогает снижать уровень холестерина в организме.

**Время приготовления:** 5 минут

**Выход:** 18–20 порций (2 столовые ложки на порцию)

30–60 г трюфелей, очищенных и мелко нарезанных

1 небольшой лук-шалот, очищенный и мелко нарезанный

3–4 веточки тимьяна, мелко нарезанные

0,5 стакана яблочного уксуса

1 стакан оливкового масла

соль и перец по вкусу

Положите все ингредиенты в миску, хорошенько перемешайте или поместите в банку с крышкой и энергично потрясите.

**Совет.** Если вы не нашли трюфелей, особо не расстраивайтесь. Ничуть не худшей (просто с другим вкусовым оттенком) выйдет эта заправка, если трюфели вы замените белыми грибами, шампиньонами или лисичками, но тогда в нее не стоит добавлять яблочный уксус

**На порцию (по 2 столовые ложки):** килокалорий 105 (в жирах 99); жиров 11 г (насыщенных 2 г); холестерина 0 г; натрия 31 мг; углеводов 2 г (диетической клетчатки 1 г); белков 0 г

**Эквиваленты:** 2 жира

Зачастую лучшей бывает самая простая салатная заправка. Настоянные пряные травы, чеснок или сушеные растертые в порошок грибы, смешанные с маслом, — и у вас собственный вкусный рецепт. Добавьте немного кислоты, например лимонного сока или уксуса (к пряным травам и чесноку, но не к грибам), и вы настоящий кулинар!

## Полимно зелени есть помидоры и орешки

Многие люди считают, что салат и латук — это одно и то же. При том, что салатная зелень удивительно полезна, мы больше привыкли понимать под салатом смесь, скажем, поми-

доров и огурцов. Украсьте их другими вкусными вещами, такими как жареные орешки и свежеприготовленные оригинальные заправки, — и у вас получится великолепная альтернатива традиционному салату. Рецепт другого отменного салата без зелени вы сможете прочесть в главе 10. Это салат с оливками и чечевицей.

### Летний салат с помидорами

Хотя именно лето и осень — чудное время для потрясающе красных, сочных, сладких помидоров, вы можете наслаждаться ими круглый год. И это правильно! Помидоры насыщены ликопином и бета-каротином — антиоксидантами, известными своими защитными свойствами. Этот рецепт любезно предоставлен рестораном *Paley's Place* в Портланде, штат Орегон, и показан на цветной вклейке. В нем мало насыщенных жиров, нет холестерина, но много аромата благодаря свежему базилику и чесноку. Готовя любые блюда, старайтесь использовать в качестве приправ свежие травы и специи вместо жирных майонезов и соли.

**Время приготовления:** 10 минут

**Выход:** 4 порции

4 помидора средней величины, нарезанных мелкими кубиками

1 зубчик чеснока, измельченный

6 листиков базилика, *chiffonade* (значение термина *chiffonade* объясняется во врезке “Заправляем салаты свежими травами” в этой главе)

2 столовые ложки оливкового масла

1 столовая ложка яблочного или винного уксуса

соль и перец по вкусу

Соедините все ингредиенты в большой миске и подавайте салат неохлажденным.

**Совет.** Попробуйте сочетание разных сортов помидоров в салате, чтобы обогатить вкус и цвет. Выбирайте сорта помидоров разного цвета, формы и размеров. Такой большой выбор, и так много надо успеть попробовать!

**На порцию:** килокалорий 99 (в жирах 65); жиров 7 г (насыщенных 1 г); холестерин 0 мг; натрия 152 мг; углеводов 8 г (диетическая клетчатка 1 г); белков 1 г

**Эквиваленты:** 1 овощной; 1,5 жира

### Заправляем салаты свежими травами

Свежие пряные травы — это прекрасное дополнение к любому блюду, особенно к салатам. Их яркий вкус поможет избавиться от необходимости добавлять жир и соль в вашу еду. Можете просто мелко нарезать травы, но некоторые рецепты, в том числе летний салат с помидорами в этой главе, требует, чтобы травы нарезали в стиле *chiffonade*. Буквально это слово означает “сделанный из тряпочек” и довольно точно описывает то, как выглядит окончательный продукт. Листки латука или другого листового овоща плотно скручивают и потом тонко режут поперек, отчего получаются длинные волокнистые полоски.

Вот несколько описаний наших любимых пряных трав для салатов.

- ✓ **Базилик.** Родственник мяты, это растение обладает неповторимым характерным вкусом, что делает его основой всех *песто* (итал., чесночный соус). Выбирайте такие разновидности, как лимонный и коричный базилик, чтобы украсить ваш обычный салат.



- ✓ **Кинза.** Используйте нежные стебли и листья этого растения, чтобы придать острый оттенок любому блюду, навеянному латиноамериканскими или азиатскими кулинарными мотивами. Оно прекрасно сочетается со вкусом цитрусовых.
- ✓ **Укроп.** Перистые листики этого пряного растения — главный ингредиент многих салатных заправок и рыбных соусов. Также прекрасно сочетается с цитрусовыми.
- ✓ **Мята.** Когда-то ее считали приправой исключительно к десерту, но теперь применяют в самых разнообразных блюдах. Это невероятно ароматное растение, которое способно подарить свое благоухание салатной заправке, соусу, приправе и напитку, блюду из мяса или рыбы.
- ✓ **Петрушка.** Предпочитаете ли вы плосколистную или кучерявую петрушку, это растение признано всеми. Лучший способ передать ее вкус — это слово “свежесть”. Некоторые используют ее как натуральный освежитель дыхания. Мелко нарежьте ее и положите в салат, наряду с другой зеленью, чтобы насытить аромат этого салата. Кстати, плосколистная петрушка более душиста.

Орехи пользуются незаслуженной дурной славой — будто бы от них толстеют. Ничего подобного! Толстеют не от орехов, а от их количества. При умеренном потреблении орехи — отличный источник клетчатки и мононенасыщенных жиров, т.е. “хороших” жиров. Плюс ко всему они содержат стабилизирующие белки, помогающие нивелировать перепады гликемии.

Вот список семечек и орехов, которые следует попробовать в вашем следующем салате:

- ✓ миндаль;
- ✓ кешью;
- ✓ семечки тыквы;
- ✓ кедровые орешки;
- ✓ семечки подсолнечника;
- ✓ грецкие орехи.



По возможности жарьте орехи и семечки подсолнечника (тыквенные лучше употреблять сырыми), прежде чем добавить в то или иное блюдо. Это усилит вкусовые качества орехов, делая их более приятными. Просто выложите их на сковороду, включите средний огонь, ближе к сильному, время от времени помешивайте, чтобы не сгорели. Они будут готовы, когда станут ароматными и немного потемнеют.

### **Салат с огурцами, помидорами, пастой тахини и жареными кедровыми орешками**

Насладитесь вкусом Ближнего Востока, сидя у себя дома, приготовив несложный салат с огурцами и помидорами, рецепт которого любезно предоставил нам ресторан *Lark* в Детройте, штат Мичиган. Кедровые орешки и оливковое масло содержат полезные мононенасыщенные жиры, не вредящие сердцу и сосудам. Кладите, сколько хотите, огурцов и помидоров — они наполнены клетчаткой, в них мало калорий. Жиры и белки, которые содержатся в сыре фета и кедровых орешках, не дадут проголодаться до следующего приема пищи, а ваш сахар в крови едва ли прореагирует!

**Время приготовления:** 35 минут

**Выход:** 4 порции

### **Заправка с тахини:**

*½ стакана ближневосточной пасты тахини (из кунжутных семечек)*

*¼ стакана горячей воды*

*2 зубчика чеснока, измельченного*

*⅓ стакана свежесвыжатого лимонного сока*

*соль и перец*

### **Салат:**

*4 очень спелых помидора, разрезанных на четыре части*

*2 огурца без семян, очищенные, нарезанные средними кусками*

*2 пучка плосколистной петрушки, промытой и без стебля*

*100 г крошеного сыра фета*

*4 веточки свежей мяты, chiffonade (мы уже объяснили значение этого слова)*

*½ стакана жареных кедровых орешков*

*¼ стакана высококачественного оливкового масла первого отжима*

*соль и перец*

1. Чтобы приготовить заправку, перемешайте в блендере пасту тахини, воду и чеснок и взбейте до однородности.
2. Добавьте лимонный сок и снова взбейте до однородности. Если смесь получится слишком густой, влейте еще немного горячей воды, до *четверти* стакана. (Заправка должна быть густой, но не слишком.) Приправьте солью и перцем по вкусу.
3. Чтобы приготовить салат, положите в большую миску помидоры, огурцы и петрушку, перемешайте. Добавьте сыр фета.
4. Добавьте мяту и кедровые орешки, смешайте с заправкой из оливкового масла и пасты тахини, приправьте по вкусу солью и перцем. Подавайте в салатных тарелках.

**На порцию:** килокалорий 498 (в жирах 384); жиров 42 г (насыщенных 8 г); холестерина 17 мг; натрия 534 мг; углеводов 22 г (диетической клетчатки 6 г); белков 15 г

**Эквиваленты:** 3 овощных; 1 мяса средней жирности; 9 жира

## **Добавляем в салат фрукты**

Все знают, каким освежающим на вкус может быть фруктовый салат, приготовленный из трех-четырех лучших сезонных плодов. Однако в диабетической диете фрукты, полные натуральными и легко усваиваемыми сахарами, надо учитывать в плане питания. Каким образом можно включить эти сочные удовольствия в диабетическую диету? Готовя блюда с небольшим количеством фруктов и сочетая их с другими продуктами, как в рецепте салата с апельсином, корольком, авокадо и фенхелем. Апельсины сочетаются здесь с хрустящим фенхелем, отдающим лакрицей; авокадо и оливковое масло добавляют жиры, чтобы сбалансировать простые углеводы в корольке.

### **Салат с апельсином, корольком, авокадо и фенхелем**



Рецепт салата сплошь из нежных контрастов предложен Кристофером Ли из ресторана *Ecolo* в Беркли, штат Калифорния. Это живописное блюдо с соревнующимися между собой колоритными красноватыми корольками, оранжевыми апельсинами, зеленым авокадо и белым фенхелем (на рис. 9.2 показано, как выглядит корень фенхеля). Появляется одновременно хрустящее, нежное, сладкое и вкусное блюдо. И еще одно победное качество этого блюда:

авокадо богато мононенасыщенными жирами, что, при умеренном потреблении, очень полезно для сердца и сосудов. Этот салат можно увидеть на цветной вклейке.

**Время приготовления:** 20 минут

**Выход:** 6 порций

2 апельсина

2 королька

½ чайной ложки соли

3 спелых авокадо Хасса

2 корня фенхеля

сок 1 лимона

2 столовые ложки высококачественного оливкового масла первого отжима

1. Острым ножом очистите апельсины. Нарежьте апельсины на кусочки 0,5 см. Выложите их в один слой на большом блюде, посыпьте солью.
2. Разрежьте авокадо пополам, уберите ножом косточку. Вынимайте ложкой куски авокадо, потом приправьте их солью, выложите поверх кусочков апельсина.
3. Нарежьте корольки кусочками по 1 см. Выложите поверх кусков авокадо.
4. Снимите верхний слой с корней фенхеля и тонко нарежьте корни. Положите ломтики в большую миску, посыпьте солью. Влейте лимонный сок на фенхель и полейте оливковым маслом. Выложите фенхель поверх кусочков королька.
5. Полейте салат лимонным соком и оливковым маслом, что остались на дне миски. Блюдо готово к употреблению.

**На порцию:** килокалорий 251 (в жирах 154); жиров 17 г (насыщенных 3 г); холестерина 0 мг; натрия 428 мг; углеводов 25 г (диетической клетчатки 12 г); белков 4 г

**Эквиваленты:** 2 овощных; 2 фруктовых; 3 жира



Фенхель

Рис. 9.2. Если вы никогда не покупали свежий фенхель, вот что вы должны найти в овощной секции супермаркета

## Отведаем сытные салаты

Для многих из нас салаты стали главным кулинарным увлечением. В наши дни вы можете заказать очень приличный сытный салат даже в местном ресторане быстрого питания. Питаться салатами — теперь нет ничего проще. Чтобы поддержать это стремление к здоровой еде, в этом разделе мы предлагаем вам вкусные сытные салаты.

## Рассмотрим простые салаты из морепродуктов

Почти все морепродукты изначально вкусны, поэтому не требуется большого труда, чтобы превратить их в нечто особенное. Немного приправы, немного заправки, немного ароматной зелени — и у вас отменное блюдо. Замаринуйте морские гребешки в небольшом количестве оливкового масла и лимонного сока, потом зажарьте их на открытом огне. Или приготовьте на пару свою любимую белую рыбу с пряными травами и приправами, потом подайте с зеленью. Практически любое блюдо из морепродуктов может стать главным событием в вашем преимущественно салатном питании. Более впечатляющие рецепты из морепродуктов вы обязательно узнаете из главы 12.

### Салат с креветками

Креветки и майонез в этом салате обеспечивают достаточно жиров и белков, которых вам хватит до следующего приема пищи. Насладитесь дополнительным ароматом красного и желтого сладкого перца. Выберите любимую смесь салатной зелени. Читайте раздел “Пируем с великолепной салатной зеленью” в этой главе, где более подробно описаны эти смеси.

**Время приготовления:** 15 минут

**Выход:** 4 порции

450 г креветок средней величины, вареных

¼ стакана мелко нарезанного красного сладкого перца

¼ стакана мелко нарезанного желтого сладкого перца

1 столовая ложка мелко нарезанной свежей кинзы

¼ стакана мелко нарезанного шнит-лука

¼ стакана нежирного майонеза

1 чайная ложка горчицы

1 чайная ложка лимонного сока

¼ чайной ложки белого перца

200 г свежей салатной зелени

1. Смешайте в миске креветки, красные и желтые перцы, половину кинзы и шнит-лука (лука-резунца).
2. В другой миске сбейте вместе майонез, горчицу, лимонный сок и белый перец. Выложите сюда ложкой смесь с креветками и перемешайте.
3. На четырех больших тарелках разложите салатную зелень. На зелень выложите равные порции смеси с креветками.
4. Добавьте сверху кинзу.

**На порцию:** килокалорий 154 (в жирах 23); жиров 3 г (насыщенных 0 г); холестерина 221 мг; натрия 440 мг; углеводов 7 г (диетической клетчатки 2 г); белков 25 г

**Эквиваленты:** 1 овощной; 0,5 жира; 2 очень постного мяса

В нынешней прессе все больше внимания уделяется азиатской диете как очень здоровой. В целом население Азии меньше страдает от заболеваний сердца, от рака и диабета. В питании этих людей главным источником белков являются морепродукты. Они едят растительную пищу, например сою и рис, вместо молочных продуктов, а также тонны овощей. Следующий рецепт даст вам возможность отведать вкус этой здоровой пищи.

## Салат с лососем и соусом терияки

Лосось — удивительно вкусная и полезная пища — полон жирных транскислот омега-3, одного из видов “хороших” жиров. Его включение в рацион помогает оттянуть появление таких признаков старения, как морщины, а также лечить артрит, кожные сыпи, предотвращать рак, болезни сердца и болезнь Альцгеймера. Да, жирные транскислоты омега-3 на это способны!

**Время приготовления:** 15 минут

**Время готовки:** 10–12 минут

**Выход:** 2 порции

1 столовая ложка горчицы

1 столовая ложка белого кулинарного вина

1 столовая ложка соуса терияки с низким содержанием натрия

1 чайная ложка соевого соуса с низким содержанием натрия

1 чайная ложка меда

1 чайная ложка лимонного сока

½ чайной ложки чесночного порошка

¼ чайной ложки белого перца

2 филе лосося без кожи, по 180 г каждое

200 г любой салатной зелени

¼ небольшой красной луковицы, тонко нарезанной

1. Разогрейте духовку до 180°C. В миске средней величины соедините горчицу, вино, соус терияки, соевый соус, мед, лимонный сок, чесночный порошок и белый перец. Поместите в миску лосось и тщательно обмажьте смесью.
2. Поместите лосось в форму для выпечки, залейте его остатком жидкости и поставьте форму в духовку. Запекайте 10–12 минут.
3. Выложите по 100 г зелени на каждую тарелку, положите сверху филе лосося. Посыпьте блюдо красным луком.

**На порцию:** килокалорий 256 (в жирах 650); жиров 7 г (насыщенных 1 г); холестерина 97 мг; натрия 559 мг; углеводов 8 г (диетической клетчатки 2 г); белков 39 г

**Эквиваленты:** 1 овощной; 5 постного мяса

**Совет.** Если вы не нашли соус терияки, ничего страшного: замените его любым другим соусом на основе нежирного майонеза или йогурта, какой придется вам по вкусу.

## Напитаем ваш салат белками

Сочетание салатов и белков — это одно из основных свойств диетического питания. Когда почти все блюда состоят из полезных овощей, дополненных небольшим, но достаточным количеством белков — это идеальный рацион для любого человека, стремящегося к здоровому образу жизни.

Консервированные или отварные бобовые, такие как турецкий горох (известный также как *гарбанзо* или *нут*) и фасоль обыкновенная, — это отличный и недорогой способ обеспечить себя необходимыми белками. К тому же эти источники белков не содержат холестерина, что делает их, несомненно, лучшим вариантом.

### Салат с турецким горохом



Этим отменным салатом на все случаи жизни можно фаршировать питу (собственно говоря, лаваш) или есть с зеленой смесью, получится сытное блюдо на скорую руку. Варьируйте, добавляя разные овощи, например помидоры, или разные специи, например тмин или молотый карри. Проявляйте фантазию.

**Время приготовления:** 10 минут

**Выход:** 2 порции

*1/2 стакана консервированного или отварного турецкого гороха, без жидкости и промытого*

*1/4 стакана сельдерея, мелко нарезанного*

*1/4 стакана сладкого красного перца, мелко нарезанного*

*1/4 стакана красного лука, мелко нарезанного*

*1/8 чайной ложки соли*

*1/8 чайной ложки белого перца*

*2 столовые ложки нежирного майонеза*

*хлеб пита или листовая зелень*

1. В миске разомните турецкий горох. Добавьте сельдерей, красный перец, лук, соль, перец и майонез, хорошо перемешайте.
2. Подавайте с хлебом пита или с зеленой салатной смесью либо с пекинской капустой.

**На порцию (без питы или зелени):** килокалорий 206 (в жирах 30); жиров 3 г (насыщенных 0 г); холестерина 0 мг; натрия 641 мг; углеводов 35 г (диетической клетчатки 9 г); белков 10 г

**Эквиваленты:** 1,5 крахмала; 1,5 очень постного мяса; 1,5 жира

### Салат с хрустящей курятиной, поджаренной с постоянным помешиванием

Вот отличный способ насладиться салатом с курятиной, но не приевшимся блюдом из куриной грудки на гриле поверх зелени. Салат насыщен интересными овощами (как, например, пекинская капуста и зеленый горошек), придающими блюду отменный вкус и текстуру.

**Время приготовления:** 15 минут

**Время готовки:** 25 минут

**Выход:** 2 порции

*1 столовая ложка кунжутного масла*

*360 г очищенных от костей и кожи куриных грудок, нарезанных полосками*

*100 г молодой моркови*

*1/4 чайной ложки чесночного порошка*

*1/8 чайной ложки лукового порошка*

*1/8 чайной ложки белого перца*

*1/4 чайной ложки кунжутных семян*

*100 г брокколи*

*70 г корня сельдерея, нарезанного соломкой*

*1/2 стакана зеленого горошка*

*1 столовая ложка соуса терияки с низким содержанием натрия*

1 столовая ложка соевого соуса с низким содержанием натрия  
½ стакана куриного бульона с низким содержанием натрия  
100 г бланшированной и крупно нарезанной пекинской капусты (читайте главу 11, где более подробно рассказывается о бланшировании)  
2 столовые ложки толченого миндаля

1. Разогрейте большую сковороду на среднем огне. Добавьте масло. Добавьте полоски курятины, морковь и чесночный порошок. Обжаривайте, пока курятина слегка не подрумянится (примерно 7 минут). Добавьте луковый порошок, белый перец, кунжутные семечки, брокколи и сельдерей. Продолжайте обжаривать, постоянно помешивая, пока овощи не станут мягкими.
2. Убавьте огонь и добавьте зеленый горошек, соус терияки, соевый соус и куриный бульон. Продолжайте помешивать. Варите, пока жидкость слегка не убавится.
3. Разделите пекинскую капусту на две тарелки и полейте ее куриной смесью. Посыпьте сверху миндалем.

**На порцию:** килокалорий 352 (в жирах 136); жиров 15 г (насыщенных 3 г); холестерина 95 мг; натрия 403 мг; углеводов 12 г (диетической клетчатки 5 г); белков 40 г  
**Эквиваленты:** 2 овощных; 6 очень постного мяса; 2 жира

### Использовать остатки с пользой

“Остатки” не должны быть ругательным словом. На самом деле подумайте о них, как о стратегии упрощения жизни. Когда вы маринуете курицу и жарите ее на гриле на обед, удвойте рецепт и оставьте мясо для салатов на скорую руку, которые приготовите позже. Зайдите в супермаркет или на рынок по пути домой, купите разной свежей салатной зелени — и полезный обед у вас в пакете.

Вот список великолепных остатков, из которых можно завтра приготовить отменный салат:

- ✓ жаренный на открытом огне стейк;
- ✓ куриные грудки, жаренные на гриле;
- ✓ коктейльные креветки;
- ✓ жареные грудки индейки;
- ✓ жареная говяжья вырезка;
- ✓ жареная свиная вырезка.

### Классика: восточный салат из говядины и лапши

Если вам очень нравится китайская еда, утолите голод этим здоровым, маложирным блюдом, полным азиатской экзотики. Использование минимума мяса при обилии овощей типично для китайской кухни. Хотя такой стиль возник по необходимости, поскольку мяса было недостаточно, появилась исключительно здоровая кухня. Хороший пример — этот салат с мясом и лапшой, который готовится из постного мяса и минимального количества кулинарного жира.

**Время приготовления:** 15 минут

**Время готовки:** 15 минут

**Выход:** 4 порции

240 г тонких макарон-спагетти  
4 чайные ложки кунжутного масла  
маргарин  
450 г окорока, с удаленным жиром, нарезанного на мелкие кусочки  
2 чайные ложки соевого соуса с низким содержанием натрия  
2 чайные ложки красного винного уксуса  
1 чайная ложка горчицы  
1/4 чайной ложки молотого имбиря  
1 зубок чеснока, измельченный  
1/8 чайной ложки белого перца  
2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука  
2 столовые ложки тонко нарезанного красного болгарского перца  
2 столовые ложки свежей мелко нарезанной кинзы

1. Доведите до кипения воду в кастрюле. Посолите кипящую воду и варите спагетти, по инструкции на упаковке, как правило, 5-6 минут. Слейте, промойте холодной водой и снова слейте. Переложите в большую миску, перемешайте с кунжутным маслом и отставьте в сторону.
2. Смажьте крупную чугунную или тефлоновую сковороду маргарином и поставьте раскалиться на средний огонь, примерно на 1 минуту. Положите в сковороду стейк и макароны.
3. В небольшой миске сбейте вместе соевый соус, уксус, горчицу, имбирь, чеснок и белый перец. Добавьте зеленый лук и красный болгарский перец, хорошо все перемешайте. Добавьте в сковороду со стейком спагетти и перемешайте.
4. Разложите на четыре тарелки, посыпьте кинзой и подавайте на стол.

**На порцию:** килокалорий 435 (в жирах 122); жиров 14 г (насыщенных 4 г); холестерина 71 мг; натрия 186 мг; углеводов 44 г (диетической клетчатки 2 г); белков 34 г  
**Эквиваленты:** 3 постного мяса, 3 крахмала, 1 жира