

Вкусные диетические блюда из овощей

Рецепты блюд из овощей используются в любой диетической кухне. Содержа в своем составе минимум калорий и максимум полезных веществ, овощи являются основой здорового питания. Предлагаем вашему вниманию рецепты вкусных низкокалорийных блюд из овощей, которые разнообразят ваш стол и прочно войдут в повседневный рацион.



«Рататуй»



Баклажаны 2 средних, цукини 1 средний, томаты 4-5 шт., чеснок 2-3 дольки, лук 1 шт., болгарский перец 1 шт, томатпаста 2-3 ст. л., зелень и специи по вкусу, петрушка, базилик, соль, черный молотый перец, кориандр, оливковое масло для жарки и заправки.

Свекла 1 шт., смесь салатов 2-3 горсти, сыр моцарелла 10 шариков, лимонный сок 1 ст. л., оливковое масло, 2 ст. л., соль, перец, сухие травы, по вкусу.

Салат хорошо сочетается с небольшим количеством подсолнечных семечек.

Способ приготовления:

Свеклу отварить, порезать кубиками. Для заправки смешать оливковое масло, лимонный сок, сухие травы и специи. Уложить ингредиенты на блюде: салат, затем свекла, салатные листья и сверху шарики моцареллы, заправить оливковым маслом.

Способ приготовления: 1). Порезать небольшими кубиками болгарский перец, нашинковать лук, пропустить через пресс чеснок. Лук и чеснок обжаривать с небольшим количеством оливкового масла 2-3 минуты, затем добавить перец и жарить еще 2-4 минуты.

2). Два-три томата размять, предварительно обдав кипятком и сняв кожуру, добавить к перцу, луку и чесноку и тушить не более 5 минут. Затем влить томатную пасту, засыпать зелень и специи. Если паста густая, можно немного разбавить ее водой. Довести до кипения и потушить еще около 5 минут. Затем часть смеси выложить в форму для запекания, а часть оставить в сковороде.

3). Баклажаны, цукини и оставшиеся томаты нарезать кружками, через один выложить в форму. Можно выкладывать достаточно плотно, тогда нарезанные кусочки овощей будут практически стоять на ребре.

4). Остаток смеси распределить на овощах, посыпав специями и мелко нарезанной зеленью. 5) Запекать блюдо «Рататуй» при температуре 180-190 градусов, около 1 часа, до готовности.

Салат из свеклы с моцареллой



Способ приготовления:

1. Предварительно вымытую и просушенную бумажным полотенцем грудку нарезать полосками по 2-3 сантиметра, обжаривать в течение 1 минуты. Добавить немного воды, выдавить половинку лимона и тушить, пока вода не испарится.
 2. Посолить, поперчить и запекать в течение 10 минут при температуре 180°C в предварительно разогретой духовке. Оставить остывать при комнатной температуре.
 3. Нарезать овощи: редис — тонкими кружками, перец — полукольцами, томат и огурцы — на четвертинки, оливки или маслины — пополам, салат порвать на крупные куски.
 4. Половинку лимона очистить и нарезать кусочками. Несколько кусочков можно оставить с цедрой для украшения.
 5. Смешать овощи и зелень в салатном блюде, добавить 2-3 ложки оливкового масла и соли по вкусу. Кусочки грудки выложить сверху.
- Низкокалорийный салат с редисом и куриной грудкой можно украсить обжаренными тыквенными семечками.

Низкокалорийный салат с редисом и куриной грудкой



Куриная грудка 1 шт., редис 10 шт., огурцы 2 средних, красный болгарский перец 1 шт., томат 1 шт., оливки без косточек, 10-15 шт. Лимон, 1 шт., салат айсберг несколько листиков, оливковое масло для заправки, соль по вкусу.

Спаржа на пару и суп из спаржи



Спаржа свежая 500 г., картофель 2-3 шт., сок 1 лимона, оливковое масло 3 ст. л., черный молотый перец, соль по вкусу, нежирный йогурт 2-3 ст. л. для супа по желанию.

Способ приготовления:

1. Тщательно промыть спаржу и обрезать жесткие нижние части стеблей (эти части пойдут на приготовление супа).
2. Лучше готовить спаржу на пару либо немного потушить в глубокой широкой сковороде. Спаржа готова, когда вы можете легко проколоть стебли ножом.
3. Достать стебли и отложить их охлаждаться.
4. Соус: смешать масло, лимонный сок и перец. Полить побеги спаржи.

Для приготовления супа из спаржи нужно:

1. В варочную воду добавить жесткие части стеблей, предварительно промыв их.
2. Очистить и нарезать кубиками картофель, добавить к спарже.
3. Довести до кипения, варить на медленном огне, пока картофель не станет мягким.
4. Смешать с помощью блендера, можно добавить нежирный йогурт.

Диетические рецепты: блюда из баклажан

Сами по себе эти овощи не могут похвастаться низкой калорийностью, однако сделать блюда из баклажан диетическими поможет снижение количества масла, используемого для жарки, или запекание овощей в духовке или микроволновой печи.



Диетический салат с баклажанами и кукурузой



1 баклажан, 2 яйца, 1/2 луковицы, консервированная кукуруза.

Способ приготовления:

1. Перед тем как приготовить баклажаны по диетически, овощи нужно нашинковать небольшими кубиками, вымочить в соленой воде, отжать и обжарить в небольшом количестве растительного масла.
2. Лук нарезать кубиками и также обжарить в небольшом количестве растительного масла. Яйца сварить вкрутую и нарезать кубиками. Смешать все подготовленные ингредиенты и подавать диетический салат с баклажанами и кукурузой, посыпав измельченной зеленью.

300 г баклажанов, 150 г репчатого лука, 100 г зеленого горошка, растительное масло, 1 вареное яйцо, 1 яблоко, лимонный сок, соль.

Для заправки: по 1 стакан и сметаны, 2 толченых зубчика чеснока, 1 ч. ложка горчицы.

Способ приготовления:

1. Баклажаны (без кожицы) нарезать ломтиками и слегка потушить в масле. Лук нарезать кубиками, положить в тушеные баклажаны, перемешать и сразу же все вынуть.
2. Охладить овощи, смешать с горошком, мелко нарезанным яблоком и кубиками яиц. Приправить салат диетический из баклажанов с зеленым горошком и яблоками солью, соком, соединить с заправкой и украсить дольками яблок.

Салат диетический из баклажанов с зеленым горошком и яблоками



Салат из баклажанов с орехами



2 баклажана, 80 г грецких орехов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 70 мл уксуса, красный молотый перец, сушеная зелень, соль.

250 г жареных баклажанов, 50 г вареной моркови, 100 г свинины, зеленый горошек, кресс-салат, 1 лимон, укроп.

Для заправки: 1 пучок мелко нарезанного базилика, 1 ч. ложка горчицы, яблочный уксус, 1 зубчик измельченного чеснока, растительное масло, перец молотый, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны нарезать полосками, морковь — кружочками, мясо — кубиками, кресс — кусочками. Все перемешать с горошком и укропом. Для заправки перемешать измельченные ингредиенты. Залить салат из баклажанов и свинины заправкой и украсить кружочками лимонов.

Способ приготовления:

1. Баклажаны вымыть, обрезать концы, сделать продольный разрез, обдать кипятком и держать в нем 5 минут. Положить овощи под пресс на 30-40 минут, после чего нафаршировать половиной набора продуктов, используемых для соуса сацебели.
2. Оставшуюся половину продуктов для соуса развести слабым уксусом. Добавить соль, залить им фаршированные баклажаны и мариновать 2-3 дня. Подавать салат из баклажанов с орехами в качестве закуски или гарнира.

Продукты, выращенные и произведенные вблизи места постоянного проживания человека, оказывают эффективное целебное и защитное воздействие на организм. Полезны также продукты, которые употребляют свежесорванными, свежеприготовленными.

Салат из баклажанов и свинины

