

www.detkityumen.ru

Легкое начало: готовим вкусную и полезную еду после праздников

Новогоднее застолье дается организму нелегко. После вкусных и умопомрачительно калорийных удовольствий ему требуется передышка. Не стоит дожидаться окончания праздничных каникул, чтобы истязать себя жесткими диетами и угрызениями совести. Предлагаем с первых же дней начать год легко, правильно и полезно. Пусть в этом вам поможет наша подборка диетических блюд, приготовленных вкусно и интересно.

Куриная грудка в нежном соусе

Прежде всего в здоровый рацион следует включить легкие блюда с куриной грудкой. И речь вовсе не о том, чтобы варить филе на пару в неограниченных количествах.

Возьмем сковороду с толстым дном и обжарим измельченную головку репчатого лука, пока он не станет прозрачным. Выкладываем сюда 3 небольших куриных филе и как следует подрумяниваем со всех сторон. Далее режем широкими пластинами 150 г шампиньонов, обжариваем вместе с курицей. Заливаем все соусом из 250 г натурального йогурта, 2 ст. л. дижонской горчицы, 2 ч. л. лимонного сока, прованских трав и соли по вкусу. Накрываем сковороду крышкой и тушим ее содержимое на медленном огне 30 минут. Перед подачей украсьте ароматное филе с грибами свежей зеленью.

Овощная феерия в духовке

Легкая овощная запеканка — вот что нужно организму вместо очередной порции оливье. Разделяем на небольшие соцветия по 300 г брокколи и цветной капусты. Морковку рубим толстыми фигурными шайбами. Бланшируем овощи в кипящей несоленой воде 5–6 минут. Также очищаем от кожуры цукини и нарезаем крупными кусочками. Выкладываем все овощи в смазанную маслом форму для запекания, солим и перчим по вкусу, заправляем оливковым маслом и хорошо перемешиваем. Сверху посыпаем их раскрошенной фетой и отправляем в духовку при 180 °C на полчаса. Дайте овощной запеканке немного остыть, украсьте листьями руколы — и можно подавать к столу. В качестве соуса поставьте рядом нежирную сметану или греческий йогурт.

Шашлычки для морских гурманов

Новогодние праздники не обходятся без изысканных рыбных блюд. Добавить им пользы не составит труда. Фирменный рецепт запеченной красной рыбы в виде шашлычков легко вас в этом убедит.

Нарезаем 800 г филе лосося крупными кубиками, натираем солью с черным перцем, сбрызгиваем оливковым маслом и лимонным соком и маринуем минут 20–30. Нанизываем шашлычки на деревянные шпажки, чередуя с ломтиками болгарского перца и кольцами фиолетового лука. Шпажки лучше заранее вымочить в холодной воде, чтобы они не подгорели. Выкладываем шашлычки в форму для запекания, устланную бумагой для выпечки, и запекаем при 200 °C 10–15 минут.

Подавайте рыбные шашлычки горячими с йогуртовым соусом. Для этого смешайте 150 г несладкого йогурта, тертый огурец без кожуры, давленный зубчик чеснока, сок половины лимона, щепотку орегано, соль и перец по вкусу.

Витаминное ассорти и немного киноа

Сделать рецепт легкого салата сытным и при этом не растерять полезные качества очень просто. Добавьте к свежим овощам вареную крупу киноа. Заливаем 100 г киноа 250 мл холодной воды, доводим до кипения, подсаливаем и варим до готовности. Затем откидываем ее на дуршлаг и даем воде полностью стечь.

Пока крупа готовится, нарезаем аккуратными ломтиками небольшой свежий помидор, огурец, красный и желтый болгарский перец. Как можно мельче шинкуем половину маленького пучка петрушки. Соединяем в салатнике киноа, измельченные свежие овощи и зелень, заправляем оливковым маслом и 1 ст. л. сока лайма, тщательно перемешиваем. Обязательно подавайте салат теплым, украсив лепестками петрушки.

Фрукты в сочной зелени

Вот еще один рецепт легкого салата, в котором органично уживаются фрукты и свежая зелень. Настоящая находка для тех, кто строго следит за фигурой даже в праздники. Промываем в воде 70 г листьев мангольда и хорошо просушиваем бумажным полотенцем. Удаляем из авокадо косточку, очищаем от кожуры и рубим маслянистую мякоть крупными дольками. Очищаем от кожуры апельсин, разделяем на дольки и аккуратно снимаем белые пленочки. Заправку для нашего салата смешиваем из 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. соевого соуса и 1 ч. л. бальзамического уксуса. Соединяем в салатнике авокадо, апельсин и листья мангольда, заправляем соусом и посыпаем зернами белого кунжута. Сытно, оригинально и малокалорийно.

Первое блюдо года

В праздники мало кто вспоминает о первых блюдах. И совершенно напрасно. Легкий суп с курицей, грибами и перловкой пойдет организму только на пользу. Замачиваем 150 г перловой крупы на 1,5–2 часа. Затем заливаем ее 500 мл свежей холодной воды и варим до готовности.

Нарезаем маленькую луковицу кубиками, морковь и 2 стебля сельдерея — ломтиками. Слегка обжариваем овощи в кастрюле с растительным маслом. Добавляем 300 г куриного филе кусочками и 150 г шампиньонов пластинками. Продолжаем жарить их с овощами еще 5–6 минут. Затем вливаем в кастрюлю 2,5 литра горячей воды или овощного бульона, закладываем вареную перловку и доводим суп до готовности. В конце солим и перчим суп по вкусу, кладем лавровый лист и даем настояться под крышкой некоторое время.

Омлет как праздник

Праздничный завтрак может и должен быть легким и полезным. Омлет с брокколи, томатами и перцем чили — как раз такой случай. Разделяем 100 г брокколи на соцветия, опускаем в кипящую воду на 5 минут, откидываем на дуршлаг. Аккуратно удаляем из перчика чили семена и перегородки, рубим мякоть колечками. Мясистый помидор средних размеров нарезаем ломтиками.

Взбиваем венчиком 4 яйца, добавляем 60 мл молока, по щепотке соли и перца. Выливаем яичную массу в хорошо разогретую сковороду с маслом и, пока она не успела схватиться, выкладываем вперемешку брокколи, колечки чили и ломтики помидора. Накрываем сковороду крышкой и жарим омлет до румяной корочки. Подавайте его прямо в сковороде — так будет еще вкуснее.

Вот несколько вкусных и здоровых блюд, которые идеально подойдут для послепраздничного меню. Легкие по содержанию и простые в приготовлении, они зарядят организм чистой пользой и не позволят набрать лишних килограммов. Начните новый год легко, беззаботно и с позитивным настроением.

<https://www.edimdoma.ru/>