ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Примерные меню и рецепты блюд со всего мира

Эти меню отражают культурное разнообразие пациентов и сотрудников центра MSK. Каждое меню создано под влиянием той или иной страны или региона. Мы включили в меню как обычные блюда (с продуктами животного происхождения), так и вегетарианские блюда.

Эти примерные меню помогут вам разнообразить свой рацион. При необходимости и при желании вы можете вносить изменения. Вы можете использовать их вместе с информацией, примерными меню и рецептами, представленными в материале *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Как пользоваться этим материалом

В этом материале собрано много информации. На этой странице вы можете ознакомиться со всеми меню в

одном месте. Также вы можете перейти по ссылке под каждым заголовком, чтобы посмотреть отдельные меню.

Мы включили несколько рецептов из каждого меню и надеемся, что они помогут вам готовить новые вкусные блюда. Блюда, для которых приведен рецепт, отмечены звездочкой (*).

Важная информация о безопасности пищевых продуктов

Во время лечения рака иммунная система организма может ослабнуть, и ему будет сложнее бороться с инфекциями. Важно выбирать безопасные продукты и готовить еду безопасным способом. Это поможет избежать пищевых отравлений и заражения другими инфекциями.

Для получения дополнительной информации о безопасности пищевых продуктов и полезных советов ознакомьтесь с материалом *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Меню в африканском стиле

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты,

перейдите по ссылке *Меню и рецепты блюд в африканском стиле* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/african-inspired-menu).

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Пшенная каша с бананом * • Вареное яйцо • Черный чай или кофе
Перекус	• Бананово-апельсиновый йогуртовый смузи*
Обед	• Тилапия в панировке из трав * • Салат из авокадо и сердцевины пальмы *
Перекус	• Тартинка с хумусом из хариссы
Ужин	• Курица «Ясса» * • Желтый рис • Тушеная листовая капуста
Перекус	• Ванильный крем • Свежее манго

Пшенная каша с бананом

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 25 минут
- Общее время: 35 минут
- Время замачивания: 7–8 часов

Ингредиенты

- ½ чашки пшенной крупы
- ½ чайной ложки молотой корицы
- 1 стакан воды
- 1 стакан молока или растительного молока
- 1 столовая ложка подсластителя на выбор (например сиропа агавы, коричневого сахара или меда)
- 1 большой спелый банан

При подаче на стол:

- По желанию можно подавать с обычным молоком или растительным молоком
- 1 столовая ложка арахисового масла, миндального масла или другого орехового или зернового масла (по желанию)

Инструкции

1. Насыпьте пшенную крупу в миску и добавьте воду так, чтобы она покрыла крупу. Поставьте миску в холодильник и оставьте на ночь, чтобы крупа пропиталась.
2. Слейте воду. Переложите крупу в кастрюлю емкостью 1 кварта (950 мл). Готовьте на среднем огне, часто помешивая, пока крупа не станет

золотисто-коричневой и не приобретет ореховый запах (около 5 минут).

3. Добавьте корицу, воду, молоко и подсластитель. Хорошо перемешайте и сделайте огонь выше среднего.
4. Как только каша закипит, уменьшите огонь и накройте кастрюлю крышкой. Варите смесь до образования кремообразной консистенции (примерно 20 минут).
5. Разомните банан и добавьте его в готовую пшенную кашу.

По желанию: подавайте с молоком и ореховым или зерновым маслом.

Информация о питательных свойствах
Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 373 калории
- Углеводы: 56 г
- Белок: 11 г
- Жир: 12 г
- Натрий: 78 мг
- Калий: 478 мг
- Добавленный сахар: 1,5 г

Тилапия в панировке из трав

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 15 минут
- Общее время: 25 минут

Ингредиенты

- ½ чашки шпината
- ½ чашки сухих панировочных сухарей
- 1½ чайной ложки смеси приправ без соли
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 4 филе тилапии
- Соль и перец по вкусу

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 400 °F (205 °C).
2. Мелко нарежьте шпинат. Вы также можете измельчить его с помощью кухонного комбайна.
3. Положите измельченный шпинат в миску для смешивания. Добавьте панировочные сухари и смесь приправ без соли. Тщательно перемешайте.
4. Слегка смажьте противень или блюдо оливковым

маслом. Выложите филе тилапии на противень или блюдо. Приправьте их солью и перцем с обеих сторон.

5. Выложите смесь из шпината и панировочных сухарей поверх приправленного филе тилапии.
6. Запекайте примерно 10–15 минут или до тех пор, пока рыба не будет легко слоиться вилкой.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 филе

- Калорийность: 180 калорий
- Углеводы: 10 г
- Белок: 22 г
- Жир: 6 г
- Натрий: 154 мг
- Калий: 349 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Салат из авокадо и сердцевины пальмы

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут

Ингредиенты

- 1 банка (14 унций (420 г)) высушенной сердцевины пальмы
- ½ головки зеленого салата латука
- 1 маленькая красная луковица
- 1 авокадо хасс
- Другие овощи, например нашинкованная морковь или свежие нарезанные помидоры (по желанию)

Для заправки:

- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 чайная ложка коричневого сахара
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и перец по вкусу
- 2 столовые ложки растительного масла

Инструкции

1. Нарежьте сердцевину пальмы на кусочки размером 1 дюйм (2,5 см). Положите их в большую миску для смешивания.
2. Мелко нарежьте салат латук, лук и авокадо. Добавьте их в миску с сердцевиной пальмы.
3. В небольшой миске смешайте венчиком или вилкой уксус, коричневый сахар, дижонскую горчицу, соль и

перец. Во время перемешивания добавьте оливковое масло. Перемешайте до получения кремообразной массы.

4. Полейте овощи заправкой. Тщательно перемешайте.

По желанию: добавьте другие овощи, например нашинкованную морковь или свежие нарезанные помидоры.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 158 калорий
- Углеводы: 11 г
- Белок: 3 г
- Жир: 13 г
- Натрий: 331 мг
- Калий: 375 мг
- Добавленный сахар: 1 г

Курица «Ясса»

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 20 минут

- Общее время: 45 минут
- Время маринования: 30 минут

Ингредиенты

- 2 куриные грудки без кожи и костей
- 1 мелко нарезанная небольшая луковица

Для маринада:

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 2 столовые ложки лимонного сока
- ½ стакана куриного бульона
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 2 чайные ложки имбирного порошка
- ¼ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки хлопьев красного перца

Инструкции

1. Разрежьте каждую куриную грудку пополам вдоль, чтобы получилось 4 филе одинакового размера. Отложите их в сторону.
2. Чтобы приготовить маринад, в средней или большой миске либо другой емкости с крышкой смешайте

оливковое масло, уксус, лимонный сок, куриный бульон, чеснок, имбирь, соль и хлопья красного перца.

3. Положите куриные грудки в маринад, накройте миску или контейнер и поставьте в холодильник. Маринуйте их в течение 30 минут или оставьте на ночь.
4. Разогрейте духовку до 400 °F (205 °C). Разогрейте сковороду, пригодную для использования в духовке, на огне выше среднего. Затем достаньте куриные грудки из маринада и выложите их на сковороду. Обжаривайте по 1 минуте с каждой стороны.
5. Полейте куриные грудки маринадом. Сверху выложите нарезанный лук. Поставьте сковороду в духовку и запекайте в течение 15–20 минут.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 филе

- Калорийность: 186 калорий
- Углеводы: 3 г
- Белок: 27 г
- Жир: 7 г
- Натрий: 321 мг
- Калий: 263 мг

- Добавленный сахар: 0 г

Вегетарианское и безмолочное меню в африканском стиле

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты, перейдите по ссылке *Вегетарианское и безмолочное меню и рецепты блюд в африканском стиле* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/african-inspired-vegetarian-dairy-free-menu).

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Завтрак с киноа* • Черный чай или кофе
Перекус	• Печенье с теффом и какао
Обед	• Тушеная черная фасоль • Коричневый рис • Нарезанный авокадо
Перекус	• Зеленый смузи «Пинья Колада»*
Ужин	• Африканский арахисовый суп с зеленью* • Толченый ямс *
Перекус	• Кусочки свежего манго и папайи

Завтрак с киноа

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 5 минут

- Время приготовления: 15 минут
- Общее время: 20 минут

Ингредиенты

- ½ чашки белого киноа
- 1 стакан воды
- ½ чайной ложки молотой корицы
- ¼ чайной ложки молотой гвоздики
- ½ чашки нарезанного сухого инжира или изюма
- ½ чашки дробленого миндаля (по желанию)
- ½ стакана молока или растительного молока
- 1 столовая ложка (или больше по вкусу) подсластителя на выбор (например сиропа агавы, коричневого сахара или меда)

Инструкции

1. Промойте киноа и слейте воду.
2. Добавьте киноа в сотейник вместимостью 1 кварта (950 мл) и поставьте его на средний огонь. Перемешайте и жарьте киноа в течение нескольких минут.
3. Добавьте молотую корицу и молотую гвоздику и перемешайте. Добавьте воду, перемешайте и

доведите смесь до кипения. Уменьшите огонь и варите смесь в течение 15 минут.

4. Взбейте киноа, добавьте инжир или изюм, миндаль и молоко. Перемешайте и оставьте на 5 минут. Подавайте с подсластителем по вкусу.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 367 калорий
- Углеводы: 63 г
- Белок: 10 г
- Жир: 10 г
- Натрий: 34 мг
- Калий: 641 мг
- Добавленный сахар: 9 г

Зеленый смузи «Пинья Колада»

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 5 минут
- Общее время: 5 минут

Ингредиенты

- 1 стакан кокосового молока

- 1 чашка свежего шпината
- 1 чашка замороженных или консервированных ананасов
- 1 спелый банан
- ½ чашки кубиков льда

Инструкции

1. Положите все ингредиенты в блендер. Хорошо смешайте.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 364 калории
- Углеводы: 28 г
- Белок: 4 г
- Жир: 20 г
- Натрий: 30 мг
- Калий: 474 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Африканский арахисовый суп с зеленью

Ингредиенты рассчитаны на 5 порций.

- Время подготовительных операций: 5 минут
- Время приготовления: 15 минут
- Общее время: 20 минут

Ингредиенты

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 измельченная средняя луковица
- 1 нарезанный небольшой зеленый болгарский перец
- 6 измельченных зубчиков чеснока
- 1 столовая ложка тертого свежего корня имбиря
- ½ чайной ложки черного перца
- ½ чайной ложки порошка чили
- ⅔ чашки хрустящего арахисового масла
- 3 чашки нарезанной кудрявой или листовой капусты
- 1 банка (объемом 28 унций (840 мл)) измельченных помидоров без добавления соли
- 3 стакана (24 унции (690 г)) овощного бульона
- 1 стакан воды
- ½ чашки измельченной кинзы

Инструкции

1. Поставьте большую кастрюлю на огонь чуть выше

среднего и добавьте оливковое масло, лук и болгарский перец. Обжаривайте до тех пор, пока лук не станет мягким (примерно 4 минуты). Добавьте чеснок, имбирь, черный перец, порошок чили и арахисовое масло. Тщательно перемешайте.

2. Добавьте листовую капусту, измельченные помидоры, овощной бульон и воду. Перемешайте, накройте крышкой и варите примерно 20 минут.
3. Подавайте, посыпав кинзой.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 2 чашки

- Калорийность: 318 калорий
- Углеводы: 28 г
- Белок: 12 г
- Жир: 21 г
- Натрий: 508 мг
- Калий: 700 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Толченый ямс

Ингредиенты рассчитаны на 6 порций.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 35 минут

Ингредиенты

- 3 фунта африканского ямса (3–4 больших клубня)
- Вода

Инструкции

1. Очистите ямс и нарежьте его кусочками.
2. Поставьте большую кастрюлю на сильный огонь и положите в нее ямс. Доведите до кипения и варите до готовности примерно 30 минут. Проверяйте каждые 10 минут.
3. Положите отваренный ямс в кухонный комбайн. Измельчите в импульсном режиме до консистенции однородного теста. При необходимости добавьте немного воды, в которой варился ямс, чтобы получить более однородную текстуру. Смесь должна быть тягучей и мягкой.
4. Если у вас нет кухонного комбайна, вы можете измельчить ямс с помощью большой ступки и пестика или ручной мясорубки. Разомните его в пюре, пока он не станет мягким и однородным.

5. Переложите примерно 1–2 чашки смеси в миску. Возьмите миску обеими руками и делайте ею вращательные движения. Это поможет переместить ямс по миске, создавая идеальную круглую порцию блюда.
6. Подавайте с любимым супом или рагу.

Информация о питательных свойствах
Размер порции: 1 шарик ямса (2 чашки)

- Калорийность: 316 калорий
- Углеводы: 75 г
- Белок: 4 г
- Жир: менее 1 г
- Натрий: 22 мг
- Калий: 1823 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Меню в китайском стиле

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты, перейдите по ссылке *Меню и рецепты блюд в китайском стиле* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/chinese-inspired-menu).

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Рисовая каша с куриным фаршем (джук) *
Перекус	• Фрукты • Обезжиренное молоко или соевое молоко
Обед	• Яичница-болтунья по-китайски с помидорами * • Чой сам (китайская листовая капуста) • Белый рис
Перекус	• Булочка с жареной свининой
Ужин	• Тушеная курица, грибы и каштаны • Жареная пекинская капуста с сушеными креветками * • Белый рис
Перекус	• Смесь орехов • Фрукты

Рисовая каша с куриным фаршем (джук)

Рецепт адаптирован с веб-сайта www.madewithlau.com

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время маринования: 30 минут
- Время приготовления: 40 минут
- Общее время: 1 час 20 минут

Ингредиенты

- 1 чашка жасминового риса или длиннозерного риса
- 9 стаканов воды
- 12 унций (340 г) фарша из куриной грудки или бедер
- 2 чайные ложки свежего имбиря, нарезанного тонкими ломтиками
- Соль

Для маринада:

- 2 чайные ложки кукурузного крахмала
- 1 столовая ложка устричного соуса
- 2 столовые ложки воды
- 2 столовые ложки рапсового масла

Для гарнира:

- 2–3 стебля зеленого лука, тонко нарезанных

Инструкции

1. Промойте рис в миске водой и слейте воду. Повторите 3 раза или до тех пор, пока вода не станет чистой.
2. Налейте в большую кастрюлю 9 стаканов воды и доведите до кипения на сильном огне.

3. Смешайте в миске кукурузный крахмал, устричный соус, воду и оливковое масло, чтобы приготовить маринад. Добавьте куриный фарш и хорошо перемешайте. Накройте миску пищевой пленкой, поставьте в холодильник и маринуйте минимум 30 минут.
4. Когда вода закипит, добавьте рис. Накройте кастрюлю крышкой.
5. Как только вода снова закипит, снимите крышку и помешивайте рис венчиком около 30 секунд.
6. Накройте кастрюлю наполовину крышкой, чтобы каша не убежала через край. Уменьшите огонь до умеренного или слабого и варите примерно 30 минут.
7. Затем разбейте рис на мелкие и рассыпчатые кусочки, помешивая кашу венчиком в течение 2–3 минут.
8. Увеличьте огонь до максимума. Медленно добавьте в кастрюлю куриный фарш, разрыхлите венчиком и убедитесь, что каша полностью покрывает курицу.
9. Как только каша снова закипит, уменьшите огонь до умеренного и варите еще 5 минут или до тех пор, пока курица не будет полностью готова.
0. Добавьте ломтики имбиря и соль по вкусу. Снимите

кастрюлю с огня.

11. Подавайте с мелко нарезанным зеленым луком.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 427 калорий
- Углеводы: 38 г
- Белок: 23 г
- Жир: 19 г
- Натрий: 210 мг
- Калий: 232 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Яичница-болтунья по-китайски с помидорами

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 20 минут
- Время приготовления: 40 минут
- Общее время: 60 минут

Ингредиенты

- 3 средних помидора, нарезанных небольшими дольками

- 3 крупных яйца
- 1 стебель зеленого лука, мелко нарезанный
- 1 чайная ложка (примерно 2 ломтика) свежего размятого имбиря
- ¼ чайной ложки соли
- 1 чайная ложка сахара
- ½ чайной ложки соевого соуса (по желанию)
- 3 столовые ложки воды
- 2 столовые ложки рапсового масла, разделить на две части

Инструкции

1. Разбейте яйца в миску и посолите по вкусу. Взбивайте яйца в течение 1 минуты.
2. Нагрейте большую сковороду на умеренном огне до появления легкого дыма. Добавьте в сковороду 1 столовую ложку рапсового масла.
3. Вылейте яйца в сковороду и обжаривайте, помешивая, до полуготовности. Переложите яичницу на тарелку и отставьте в сторону.
4. Налейте в сковороду оставшуюся столовую ложку масла и увеличьте огонь до максимума.
5. Добавьте имбирь и обжарьте его до золотистой

корочки. Добавьте помидоры. Обжаривайте в течение 1 минуты.

6. Добавьте сахар, соль и воду. При желании добавьте соевый соус. Обжаривайте в течение 1 минуты.
7. Накройте сковороду крышкой и готовьте примерно 2 минуты, пока помидоры не станут мягкими.
8. Снимите крышку со сковороды и переложите яичницу обратно в сковороду. Добавьте зеленый лук.
9. Смешайте яичницу, зеленый лук и помидоры. Готовьте примерно 1–2 минуты, пока соус не загустеет до желаемой консистенции.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 чашки

- Калорийность: 272 калории
- Углеводы: 10 г
- Белок: 11 г
- Жир: 22 г
- Натрий: 342 мг
- Калий: 554 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Жареная пекинская капуста с сушеными креветками

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 5–10 минут
- Общее время: 20–25 минут

Ингредиенты

- 2 столовые ложки сушеных креветок
- ¼ стакана воды
- ½ кочана пекинской капусты
- 2 столовые ложки растительного масла на ваш выбор
- 2 очищенных и раздавленных зубчика чеснока (по желанию)
- Морская соль по вкусу

Инструкции

1. Промойте сушеные креветки под проточной водой. Замочите их в ¼ стакана воды на 30–60 минут, чтобы сделать их мягкими. После замачивания слейте воду.
2. Вымойте капусту и нарежьте ее кусочками толщиной 1 дюйм (2,5 см). Обязательно отделите зеленую часть листьев от более толстой белой части у кочерыжки.

3. Нагрейте большую сковороду на умеренном огне до появления легкого дыма. Добавьте растительное масло и креветки. При желании добавьте чеснок. Обжаривайте примерно 1 минуту.
4. Добавьте в сковороду более толстые белые кусочки капусты. Обжаривайте примерно 2 минуты.
5. Добавьте в сковороду 2–3 столовые ложки воды, чтобы усилить парообразование. Добавьте оставшуюся капусту. Обжаривайте примерно 2–3 минуты, помешивая, до размягчения капусты.
6. Добавьте соль по вкусу.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 171 калория
- Углеводы: 6 г
- Белок: 7 г
- Жир: 14 г
- Натрий: 255 мг
- Калий: 283 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Вегетарианское меню в китайском стиле

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты, перейдите по ссылке *Вегетарианское меню и рецепты блюд в китайском стиле* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/chinese-inspired-vegetarian-menu).

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Пшенная каша с тыквой*
Перекус	• Чайные яйца по-китайски* • Соевое молоко
Обед	• Тушеные баклажаны и тофу • Жареная стручковая фасоль с чесночным соусом • Белый рис
Перекус	• Суп из красной фасоли*
Ужин	• Луо хан чжай (овощное ассорти) • Белый рис
Перекус	• Смесь орехов • Фрукты

Пшенная каша с тыквой

Рецепт адаптирован с веб-сайта www.chinasichuanfood.com

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции, с небольшим остатком.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 30 минут
- Общее время: 45 минут

Ингредиенты

- ⅔ чашки пшенной крупы
- 2 чашки нарезанной кубиками тыквы
- 9,5 стакана воды
- 2 столовые ложки сушеных ягод годжи
- 2 чайные ложки нерафинированного оливкового масла

Инструкции

1. Тщательно промойте пшенную крупу водой и слейте воду. Повторите 2–3 раза.
2. Замочите крупу в 1 стакане воды на 15 минут. Не сливайте воду после замачивания.
3. Пока пшенная крупа замачивается, наполните большую кастрюлю оставшейся водой (8,5 стакана) и доведите до кипения на сильном огне.
4. Как только вода закипит, добавьте пшенную крупу (вместе с водой, в которой она замачивалась), нарезанную кубиками тыкву и оливковое масло. Варите на сильном огне в течение 10 минут.

5. Через 10 минут накройте кастрюлю наполовину крышкой, чтобы каша не убежала через край. Варите 25–30 минут,
6. затем снимите крышку. Добавьте ягоды годжи и перемешивайте в течение 1 минуты.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 283 калории
- Углеводы: 50 г
- Белок: 8 г
- Жир: 6,5 г
- Натрий: 49 мг
- Калий: 567 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Чайные яйца по-китайски

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 15 минут
- Общее время: 25 минут
- Время маринования: 24 часа (1 день)

Ингредиенты

- 8 крупных яиц

Для маринада:

- 2 пакетика черного чая
- 1 палочка корицы
- 3 звездочки китайского аниса
- 1 чайная ложка черного перца горошком или сычуаньского перца горошком
- 1 столовая ложка светлого соевого соуса
- 2–3 стакана воды
- ½ столовой ложки сахара
- 1 чайная ложка соли
- 2–3 стакана воды

Инструкции

Для приготовления яиц:

1. Разложите яйца в один слой на дне кастрюли объемом 3 кварты (2,8 л) или среднего размера. Налейте в кастрюлю холодную воду так, чтобы она покрывала яйца на 1 дюйм (2,5 см). Доведите до кипения на сильном огне,
2. затем накройте кастрюлю крышкой и снимите с огня.

Оставьте на 8–10 минут.

3. Переложите сваренные яйца в большую миску с холодной водой. Когда яйца достаточно остынут, чтобы их можно было взять в руки, аккуратно разбейте их ложкой, но скорлупу не снимайте.

Для приготовления маринада:

1. Смешайте все ингредиенты для маринада в сотейнике или небольшой кастрюле. Доведите смесь до кипения на среднем огне,
2. затем уменьшите огонь до минимума и варите на медленном огне 5 минут.
3. Снимите кастрюлю с огня и полностью остудите. После этого выбросьте чайные пакетики.

Для маринования яиц:

1. Положите яйца в контейнер или пакет с застежкой объемом 1 кварта (950 мл). Залейте их маринадом и поставьте контейнер или пакет в холодильник.
2. Маринуйте яйца в течение 24 часов перед подачей.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 2 яйца

- Калорийность: 145 калорий

- Углеводы: 1 г
- Белок: 12 г
- Жир: 10 г
- Натрий: 435 мг
- Калий: 120 мг
- Добавленный сахар: 1 г

Суп из красной фасоли

Рецепт адаптирован с веб-сайта
www.pressurecookrecipes.com

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 25 минут
- Время приготовления: 45 минут
- Общее время: 70 минут

Ингредиенты

- 1 чашка красной фасоли адзуки
- ¼ чашки сушеных семян лотоса
- ¼ чашки сушеных луковиц лилий (по желанию)
- 1 кусочек сушеной цедры китайского мандарина
- Щепотка поваренной соли

- 7 стаканов холодной воды
- ¼ чашки коричневого сахара (по желанию)

Инструкции

Для приготовления супа из красной фасоли вам понадобится электрическая скороварка (например Instant Pot®).

1. Осторожно промойте красную фасоль, семена лотоса и луковицы лилий. Замочите их в холодной воде на 20 минут, затем слейте воду.
2. Замочите высушенную мандариновую цедру в холодной воде на 20 минут, чтобы сделать ее мягкой. Вода должна покрывать цедру. После замачивания слейте воду
3. и ложкой соскребите белую часть цедры.
4. Положите все сухие ингредиенты в скороварку и налейте 7 стаканов холодной воды.
5. Готовьте суп из красной фасоли в скороварке. Установите режим «Высокое давление (High Pressure)» на 30 минут и «Естественный сброс давления (Natural Release)» на 20 минут.
6. Доведите суп из красной фасоли до кипения, используя функцию «Тушение при высокой температуре (Sauté High)». Варите суп на медленном

огне примерно 15–20 минут или до его загустения до желаемой консистенции. Во время кипения периодически помешивайте суп.

7. При желании добавьте коричневый сахар по вкусу.

Информация о питательных свойствах
Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 223 калории
- Углеводы: 46 г
- Белок: 10 г
- Жир: менее 1 г
- Натрий: 51 мг
- Калий: 871 мг
- Добавленный сахар: 13 г

Меню в итальянском стиле

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты, перейдите по ссылке *Меню и рецепты блюд в итальянском стиле* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/italian-inspired-menu).

Прием пищи	Меню

Завтрак	• Капучино • Рогалик или круассан • Рикотта с медом и орехами
Перекус	• Аранчини (рисовые шарики с начинкой)
Обед	• Салат «Капрезе» * • Паста с соусом песто и курицей • Фруктовый салат
Перекус	• Кростини с джемом из вяленых помидоров, сардинами и рукколой
Ужин	• Садовый салат с заправкой • Цыпленок «Пикката»* • Лингуине с чесноком и растительным маслом

Салат «Капрезе»

Ингредиенты рассчитаны на 3 порции.

- Время подготовительных операций: 20 минут
- Время приготовления: 0 минут
- Общее время: 20 минут

Ингредиенты

- 1,5 фунта (около 2 чашек) спелых помидоров, нарезанных дольками
- 0,5 фунта (около 1 чашки) свежего сыра моцарелла, нарезанного ломтиками

- 3 столовые ложки нарезанного свежего базилика

Для заправки:

- ¼ стакана лимонного сока
- Половина чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки молотого черного перца
- ¼ стакана оливкового масла высшего качества

Инструкции

1. Смешайте лимонный сок, соль и перец в миске среднего размера. Медленно влейте оливковое масло.
2. Выложите на тарелку ломтики помидоров и сыра моцарелла, чередуя их. Полейте лимонно-оливковой заправкой. Добавьте соль и перец по вкусу. Посыпьте базиликом.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 393 калории
- Углеводы: 18 г
- Белок: 16 г
- Жир: 32 г
- Натрий: 437 мг

- Калий: 83 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Цыпленок «Пикката»

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 25 минут
- Общее время: 40 минут

Ингредиенты

- 4 куриные грудки без кожи и костей, тонко отбитые
- Половина чайной ложки соли
- ½ чайной ложки молотого черного перца
- ½ чашки муки
- 4 столовые ложки несоленого сливочного масла, разделить (2 столовые ложки для приготовления курицы и 2 столовые ложки для соуса)
- 2 столовые ложки оливкового масла высшего качества
- ½ стакана куриного бульона
- Сок 2 лимонов
- 3 столовые ложки промытых каперсов

- 2 столовые ложки рубленой петрушки

Инструкции

1. Приправьте куриные грудки солью и перцем.
2. Насыпьте муку в неглубокую тарелку или контейнер. Слегка обваляйте приправленные куриные грудки в муке.
3. В большую сковороду на среднем огне добавьте 2 столовые ложки сливочного масла и 2 столовые ложки оливкового масла.
4. Выложите куриные грудки на сковороду и обжаривайте по 3 минуты с каждой стороны или до золотисто-коричневого цвета. Переложите их с помощью щипцов на тарелку.
5. Добавьте в сковороду бульон, лимонный сок и каперсы и доведите до кипения на среднем огне. Переложите куриные грудки в сковороду и тушите еще 5–10 минут или до готовности. Выложите куриные грудки на тарелку.
6. Добавьте в соус 2 столовые ложки сливочного масла и перемешивайте, пока оно не растает. Полейте куриные грудки соусом. Посыпьте рубленой петрушкой.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 куриная грудка с 2 столовыми ложками соуса

- Калорийность: 474 калории
- Углеводы: 6 г
- Белок: 55 г
- Жир: 25 г
- Натрий: 290 мг
- Калий: 486 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Вегетарианское меню в итальянском стиле

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты, перейдите по ссылке *Вегетарианское меню и рецепты блюд в итальянском стиле* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/italian-inspired-vegetarian-menu).

Прием пищи	Меню

Завтрак	• Капучино • Миндальное печенье • Натуральный йогурт со вкусом ванильного экстракта • Черника
Перекус	• Pasta e Fagioli (суп с макаронами и фасолью)
Обед	• Салат из нута в итальянском стиле* • Pasta Primavera с овощами * • Свежий инжир
Перекус	• Жареные кабачковые оладьи
Ужин	• Салат из рукколы и виноградных помидоров • Сливочное ризотто со спаржей и горошком • Шампиньоны на гриле • Фруктовая смесь
Перекус	• Брускетта (толстые ломтики хлеба из муки грубого помола, обжаренные на гриле) с помидорами и базиликом

Салат из нута в итальянском стиле

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 20 минут
- Общее время: 20 минут

Ингредиенты

- 2 банки нута (по 14 унций (420 г)), промытого и

высушенного

- ¼ чашки нарезанного кубиками красного лука
- ½ фунта (1 чашка) виноградных помидоров, разрезанных пополам
- ¼ чашки нарезанных оливок Каламата
- 2 столовые ложки рубленой итальянской петрушки

Для заправки:

- 3 столовые ложки яблочного уксуса
- Половина чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки молотого черного перца
- 5 столовых ложек оливкового масла высшего качества

Инструкции

1. Смешайте яблочный уксус, соль и перец в большой миске. Для приготовления заправки медленно добавьте оливковое масло, перемешивая венчиком или вилкой.
2. Добавьте нут, красный лук, помидоры и оливки в миску с заправкой. Хорошо перемешайте щипцами или ложкой. Добавьте измельченную петрушку.
3. Охладите перед подачей.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 196 калорий
- Углеводы: 26 г
- Белок: 7 г
- Жир: 8 г
- Натрий: 457 мг
- Калий: 264 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Pasta Primavera с овощами

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 10 минут
- Общее время: 25 минут

Ингредиенты

- ½ фунта (около ½ коробки) макарон зити или других макаронных изделий
- 3 столовых ложки растительного масла
- 2 измельченных зубчика чеснока

- 1 нарезанная маленькая луковица
- 2 моркови, нарезанные тонкими полосками
- 1 цукини среднего размера, нарезанный ломтиками
- ½ красного болгарского перца среднего размера, нарезанного полосками
- ½ зеленого болгарского перца среднего размера, нарезанного полосками
- 1 чашка соцветий брокколи
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- Половина чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки молотого черного перца
- 1 чайная ложка итальянских приправ
- ½ чашки тертого сыра пармезан
- 2 столовые ложки мелко нарезанного базилика

Инструкции

1. Отварите макароны до состояния al dente, следуя инструкциям на упаковке. Отлейте примерно ¼ стакана воды, в которой варились макароны. Слейте воду с макарон и отбросьте их.
2. Добавьте оливковое масло и чеснок в большую сковороду на умеренном огне. Обжарьте чеснок до легкого золотистого цвета.

3. Добавьте овощи, соль, перец и итальянскую приправу. Перемешайте и продолжайте готовить, помешивая, пока овощи не станут мягкими или не приготовятся до желаемой консистенции.
4. Добавьте готовые макароны к овощам, и чтобы сделать их сочными, по мере необходимости добавляйте воду, в которой варились макароны. Посыпьте сыром пармезан и базиликом.

Информация о питательных свойствах
Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 265 калорий
- Углеводы: 24 г
- Белок: 10 г
- Жир: 16 г
- Натрий: 207 мг
- Калий: 329 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Меню в корейском стиле

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты, перейдите по ссылке *Меню и рецепты блюд в корейском стиле* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-

education/korean-inspired-menu-recipes).

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Корейский уличный тост * • Азиатская груша
Перекус	• Чапчхэ (прозрачная лапша с овощами и говядиной) *
Обед	• Дук манду гук (суп с рисовыми лепешками и свиными пельменями)
Перекус	• Паровая булочка с красной фасолью
Ужин	• Кодунгуи гуи (жареная скумбрия) • Кимчи гук (суп с кимчи и тофу) • 1 чашка риса
Перекус	• Хурма

Корейский уличный тост

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: примерно 10 минут
- Общее время: 25 минут

Ингредиенты

- 2 яйца
- 1 чашка нашинкованной капусты

- ¼ чашки тертой или нарезанной соломкой (длинными небольшими кусочками размером со спичку) моркови
- ¼ нарезанной маленькой луковицы
- 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука
- 3–4 чайные ложки сливочного масла (1 чайная ложка для жарки яйца и 2–3 чайные ложки для намазывания на хлеб)
- 1 ломтик сыра чеддер
- 2 ломтика молочного или белого хлеба
- 1 ломтик ветчины (по желанию)
- Кетчуп
- Медовая горчица

Инструкции

1. Разбейте яйца в миску среднего размера, смешайте вилкой или венчиком. Добавьте в миску капусту, морковь, лук и зеленый лук и хорошо перемешайте. Отставьте миску в сторону.
2. Растопите 1 чайную ложку сливочного масла в большой сковороде на среднем огне. С помощью лопатки равномерно распределите масло по дну сковороды. При необходимости добавьте еще

масла, чтобы дно сковороды было покрыто.

1. Если вы ограничиваете потребление жиров, используйте сковороду с антипригарным покрытием и спрей с растительным маслом.

3. Вылейте яичную смесь на сковороду и распределите ее, чтобы она готовилась равномерно. Готовьте до загустения и золотистого цвета нижней части. Лопаткой аккуратно сложите края яичной смеси в квадрат размером примерно с кусок хлеба.
4. Переверните яичную смесь и обжарьте другую сторону до полной готовности. Посыпьте сыром. Выключите огонь.
5. Слегка поджарьте 2 ломтика хлеба в тостере. Намажьте немного сливочного масла на одну сторону каждого тоста.
6. Выложите приготовленную яичную смесь, ветчину (по желанию) и сыр на один из тостов с маслом. Полейте кетчупом и медовой горчицей, а сверху положите второй поджаренный тост маслом вниз.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 сэндвич

- Калорийность: 642 калории
- Углеводы: 54 г

- Белок: 26 г
- Жир: 36 г
- Натрий: 767 мг
- Калий: 274 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Чапчхэ (прозрачная лапша с овощами и говядиной)
Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: примерно 20 минут
- Общее время: 35 минут

Ингредиенты

- 3 унции (85 г, или ¼ упаковки весом 10,5 унций (285 г)) корейской вермишели (лапши из сладкого картофеля)
- 3 столовые ложки рапсового масла
- 1 большая луковица, тонко нарезанная
- Стейк из говяжьей пашинки весом ½ фунта (225 г), нарезанный тонкими ломтиками по 3 дюйма (7,5 см)
- 1 морковь (примерно 1 чашка после нарезки), нарезанная соломкой (ровными полосками

размером примерно со спичку) ломтиками по 3 дюйма (7,5 см)

- 1 зеленый сладкий перец (примерно 1 чашка после нарезки), очищенный от семян и нарезанный ломтиками по 3 дюйма (7,5 см)
- 3 стебля зеленого лука (только зеленая часть), нарезанные по диагонали кусочками примерно по 3 дюйма (7,5 см)
- 1 чашка шпината
- Соль и перец по вкусу
- 1 чайная ложка сахара
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 1 чайная ложка кунжутного масла

Инструкции

1. Налейте 4 стакана воды в кастрюлю или сотейник и доведите до кипения на огне чуть выше среднего.
2. Как только вода закипит, добавьте вермишель и варите примерно 3 минуты до тех пор, пока она не станет почти прозрачной и упругой. Слейте воду и тщательно промойте вермишель холодной водой. Отложите в сторону.
3. Нагрейте растительное масло в большой сковороде. Обжаривайте нарезанный репчатый лук на

умеренном или сильном огне в течение 2 минут. Добавьте говядину, соль и перец и обжаривайте, помешивая, 1–2 минуты. Добавьте морковь, перец, зеленый лук и шпинат и обжаривайте, помешивая, до полной готовности.

4. Добавьте соевый соус, сахар и кунжутное масло. Хорошо перемешайте смесь, встряхивая сковороду. Добавьте вермишель и хорошо перемешайте. Подавайте блюдо теплым.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 435 калорий
- Углеводы: 28 г
- Белок: 33 г
- Жир: 21 г
- Натрий: 342 мг
- Калий: 834 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Вегетарианское меню в корейском стиле

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты, перейдите по ссылке *Вегетарианское меню и рецепты*

блюд в корейском стиле (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/korean-inspired-vegetarian-menu-recipes).

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Суп из пророщенных бобов и тофу • Рис • Свежий апельсин
Перекус	• Пачжон (блинчики с зеленым луком) *
Обед	• Бибимгуксу (острая лапша с овощами) *
Перекус	• Корейские пельмени с кимчи, приготовленные на пару
Ужин	• Бибимбап (рис с различными отварными овощами и пастой из красного перца) • Чамоэ (корейская дыня)
Перекус	• Гогума (запеченный корейский батат)

Пачжон (блинчики с зеленым луком)

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: примерно 10 минут
- Общее время: 20 минут

Ингредиенты

- ¾ чашки обычной пшеничной муки
- ¼ чашки рисовой муки
- ¾ стакана холодной воды
- 5 стебля зеленого лука (только зеленая часть), нарезанных по диагонали кусочками примерно по 2 дюйма (5 см)
- Половина мелко нарезанной луковицы
- Растительное масло для жарки

Инструкции

1. В большую миску добавьте пшеничную муку и рисовую муку. Смешайте вилкой. Во время перемешивания медленно добавляйте в миску холодную воду. Тесто должно быть жидким, как для блинчиков. Если вы предпочитаете более жидкое тесто, вы можете постепенно добавлять воду, чтобы отрегулировать консистенцию.
2. Добавьте в тесто зеленый и репчатый лук. Тщательно перемешайте.
3. В большую сковороду добавьте примерно 2–3 чайные ложки растительного масла (чтобы оно покрыло дно). Разогрейте сковороду на огне чуть выше среднего.
4. Вылейте полстакана теста в сковороду и равномерно

распределите его, сформировав плоский круг. Жарьте примерно 3 минуты с одной стороны до золотисто-коричневого цвета. Переверните блинчик и обжарьте с другой стороны до золотисто-коричневого цвета. Перед подачей переложите на тарелку.

5. Пожарьте блинчики из оставшегося теста. Если тесто прилипает к дну, добавьте в сковороду еще немного растительного масла. При необходимости регулируйте температуру, чтобы блинчик не подгорел.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 блинчик

- Калорийность: 446 калорий
- Углеводы: 56 г
- Белок: 6 г
- Жир: 22 г
- Натрий: 10 мг
- Калий: 168 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Бибимгуксу (острая лапша с овощами)

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 10 минут
- Общее время: 20 минут

Ингредиенты

- ½ чашки измельченного кимчи
- ¼ стакана рассола от кимчи
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 2 столовые ложки перечной пасты кочхуджан
- 2 чайные ложки кунжутного масла
- 4 стакана воды
- 1 стандартная сухая порция сомён (тонкой пшеничной лапши)
- 1 небольшой огурец, нарезанный тонкими ломтиками
- 2 чайные ложки обжаренных измельченных семян кунжута
- 1 яйцо вкрутую, разрезанное пополам

Инструкции

1. В миску добавьте кимчи, рассол от кимчи, чеснок, пасту кочхуджан и кунжутное масло. Тщательно

перемешайте.

2. В кастрюлю или сотейник вместимостью 1 кварта (950 мл) налейте 4 стакана воды. Доведите воду до кипения. Добавьте лапшу и готовьте 3 минуты. Слейте воду с лапши и тщательно промойте ее холодной водой.
3. Добавьте лапшу к смеси кимчи и хорошо перемешайте. Подавайте с гарниром из огурцов, измельченных семян кунжута и разрезанным пополам вареным яйцом.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 661 калория
- Углеводы: 106 г
- Белок: 21 г
- Жир: 20 г
- Натрий: 3295 мг
- Калий: 765 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Меню в латиноамериканском стиле

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты,

перейдите по ссылке *Меню и рецепты блюд в латиноамериканском стиле* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/latin-inspired-menu-recipes).

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Овсяная каша с молоком и корицей • Вареное яйцо • Тост с маслом • Дольки яблока • Черный чай или кофе
Перекус	• Кукурузная каша с сыром и амарантом *
Обед	• Тунец с сальсой в лепешке * • Суп из черной фасоли *
Перекус	• Бананово-апельсиновый йогуртовый смузи
Ужин	• Arroz con pollo (рис с курицей) * • Морковь, брокколи и цветная капуста, приготовленные на пару • Сливочное масло
Перекус	• Шоколадное двойное молоко • Ванильное печенье

Кукурузная каша с сыром и амарантом

Рецепт адаптирован с веб-сайта organicgrains.com

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 5 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 25 минут

Ингредиенты

- 3 стакана воды
- Соль по вкусу
- 1 чашка цельнозернового амаранта
- 1 чашка тертого острого сыра чеддер
- 3 столовые ложки сливочного сыра

Инструкции

1. В большую кастрюлю налейте воду и добавьте соль, поставьте на сильный огонь. Доведите воду до кипения.
2. Добавьте амарант в кастрюлю и уменьшите огонь до минимума. Накройте кастрюлю крышкой и варите смесь на медленном огне примерно 20 минут, пока вся вода не впитается.
3. Выключите огонь. Добавьте сыр чеддер и сливочный сыр. Перемешивайте, пока сыр полностью не расплавится.
4. Подавайте на стол.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: ¾ чашки

- Калорийность: 274 калории
- Углеводы: 28 г
- Белок: 11 г
- Жир: 13 г
- Натрий: 175 мг
- Калий: 29 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Тунец с сальсой в лепешке *

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Общее время: 15 минут

Ингредиенты

- 2 банки (6 унций (170 г)) светлого тунца в масле
- 1 мелко нарезанный помидор
- ¼ чашки измельченной кинзы
- ½ чашки измельченного красного лука
- 2 столовые ложки растительного масла

- Цедра и сок 1 лайма
- 2 чайные ложки подсластителя, например, сиропа агавы, коричневого сахара или меда
- Соль и перец по вкусу
- 4 лепешки (диаметром 6 дюймов (15 см)) или 2 лепешки (диаметром 12 дюймов (30 см))
- 1 чашка измельченного салата
- ¼ чашки тертого сыра

Инструкции

1. Откройте банки с тунцом и слейте жидкость. Положите тунец в глубокую тарелку среднего размера и измельчите его вилкой.
2. Добавьте в тарелку помидоры, кинзу, красный лук, оливковое масло, лайм, мед, соль и перец. Тщательно перемешайте.
3. Выложите немного смеси с тунцом на каждую лепешку, сверху посыпьте измельченным салатом и сыром. Подверните лепешку с одной стороны, а затем закатайте в нее начинку, чтобы она не высыпалась.
4. Подавайте на стол.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 лепешка с начинкой (12 дюймов (30 см)) или 2 лепешки с начинкой (6 дюймов (15 см))

- Калорийность: 734 калории
- Углеводы: 31 г
- Белок: 59 г
- Жир: 41 г
- Натрий: 1174 мг
- Калий: 838 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Суп из черной фасоли

Ингредиенты рассчитаны на 6 порций.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 25 минут
- Общее время: 35 минут

Ингредиенты

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 нарезанная большая желтая луковица
- 1 крупная очищенная и нарезанная морковь
- 1 нарезанный стебель сельдерея

- 1 нарезанный красный сладкий перец
- 4 очищенных и измельченных зубчика чеснока
- 2 чайные ложки молотой зиры
- 1 чайная ложка сухого орегано
- 1 лавровый лист
- 2 банки (29 унций (870 г)) черной фасоли, без рассола и промытой
- 4 стакана (32 унции (920 г)) овощного бульона
- 1 столовая ложка сока лайма
- ¼ чашки измельченной кинзы для подачи

Дополнительные ингредиенты:

- 1 авокадо Хасс, нарезанный кубиками
- ½ чашки сметаны
- ½ чашка тертого сыра
- ½ чашки кукурузных чипсов
- ¼ чашки измельченной кинзы

Инструкции

1. В большую кастрюлю на среднем огне добавьте оливковое масло, нарезанные овощи, чеснок, зиру, орегано и лавровый лист. Перемешайте и обжаривайте около 5 минут.

2. Добавьте в кастрюлю фасоль и хорошо перемешайте.
3. Добавьте бульон и доведите смесь до кипения. Закипевшую смесь накройте крышкой и уменьшите огонь. Варите суп на медленном огне около 25 минут.
4. Для получения кремообразной консистенции разомните часть фасоли и хорошо перемешайте. Также можно измельчить 2–3 стакана супа в блендере, вылить в кастрюлю, перемешать и подать.
5. Добавьте сок лайма и кинзу. Смешайте и подавайте с любимыми добавками.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1½ чашки с добавками

- Калорийность: 318 калорий
- Углеводы: 44 г
- Белок: 14 г
- Жир: 11 г
- Натрий: 1100 мг
- Калий: 924 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Arroz con pollo (рис с курицей)

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции

- Время подготовительных операций: 20 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 40 минут

Ингредиенты

Для курицы:

- 1 фунт (450 г) куриных бёдер без костей и кожи
- 1 чайная ложка сухого молотого чеснока
- 1 чайная ложка лукового порошка
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- Соль и черный молотый перец по вкусу
- ¼ стакана куриного бульона

Для риса:

- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 нарезанная маленькая желтая луковица
- Половина нарезанного зеленого сладкого перца
- 4 измельченных зубчика чеснока
- 5–6 нарезанных веточек кинзы
- 1 чайная ложка сухого орегано
- 1 чайная ложка молотой зиры

- ¼ чайной ложки соли
- 1 чайная ложка порошка куркумы
- 1 банка (8 унций (240 г)) томатного соуса без добавления соли
- 1 чашка длиннозерного риса
- 1,5 стакана воды
- ½ чашки оливок без косточек (по желанию)

Инструкции

1. Нарежьте куриные бёдра кусочками размером 1 дюйм (2,5 см). Выложите их в миску.
2. Приправьте курицу чесночным порошком, луковым порошком, уксусом, солью и молотым черным перцем.
3. Хорошо перемешайте и накройте миску крышкой. Оставьте на 15 минут или уберите в холодильник и маринуйте всю ночь.
4. Выложите нарезанную курицу в большую кастрюлю на среднем или сильном огне. Обжаривайте в течение 1–2 минут.
5. Перемешайте и добавьте куриный бульон. Перемешайте и накройте крышкой. Уменьшите огонь и тушите на медленном огне 15 минут.

6. Достаньте приготовленную курицу из кастрюли. Отложите ее в сторону.
7. В ту же кастрюлю добавьте оливковое масло, лук, сладкий перец, чеснок, кинзу, орегано, зиру, соль и куркуму. Обжаривайте в течение 5 минут на среднем огне.
8. Добавьте томатный соус и рис и хорошо перемешайте. Добавьте воду, перемешайте, затем добавьте вареную курицу и оливки. Накройте крышкой и готовьте на медленном огне примерно 20–25 минут до впитывания всей воды.
9. Перемешайте и подавайте, посыпав сверху измельченной кинзой.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 525 калорий
- Углеводы: 49 г
- Белок: 33 г
- Жир: 23 г
- Натрий: 686 мг
- Калий: 414 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Вегетарианское и безмолочное меню в латиноамериканском стиле

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты, перейдите по ссылке *Вегетарианское и безмолочное меню и рецепты блюд в латиноамериканском стиле* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/latin-inspired-vegetarian-dairy-free-menu-recipes).

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Скрэмбл из сыра тофу* • Тост с веганским маслом • Виноградный сок • Черный чай или кофе
Перекус	• Бананово-апельсиновый йогуртовый смузи
Обед	• Кесадилья с черной фасолью и перцем поблано * • Салат из помидоров и шпината с заправкой из оливкового масла и уксуса
Перекус	• Тост с авокадо
Ужин	• Веганский санкочо (суп из корнеплодов) * • Рис
Перекус	• Кусочки манго и папайи • Творог

Скрэмбл из сыра тофу

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 5 минут
- Время приготовления: 15 минут
- Общее время: 20 минут

Ингредиенты

- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 стебля зеленого лука, тонко нарезанных
- 2 измельченных или пропущенных через пресс зубчика чеснока
- 1 мелко нарезанный помидор сорта Рома
- 1 брусок твердого тофу (16 унций (450 г)) без жидкости
- 2 столовые ложки пищевых дрожжей
- ¼ чайной ложки порошка куркумы
- Половина чайной ложки соли
- 2 столовые ложки несладкого миндального молока

Инструкции

1. В большую сковороду на среднем огне добавьте оливковое масло, зеленый лук, чеснок и помидоры. Перемешайте.

2. Положите брусок тофу в центр сковороды. Разомните тофу толкушкой, деревянной ложкой или лопаткой. Готовьте 5 минут, часто помешивая.
3. Добавьте в сковороду пищевые дрожжи, куркуму, соль и миндальное молоко. Перемешайте и готовьте еще 5 минут.
4. Подавайте сразу после приготовления.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 367 калорий
- Углеводы: 13 г
- Белок: 29 г
- Жир: 24 г
- Натрий: 360 мг
- Калий: 434 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Кесадилья с черной фасолью и перцем поблано

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 20 минут

- Общее время: 35 минут

Ингредиенты

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 небольшая луковица, нарезанная кубиками
- 1 перец поблано, нарезанный кубиками
- ¼ чайной ложки зиры
- 1 банка (15 унций (425 г)) черной фасоли, промытой и высушенной
- 1 чашка тертого сыра Монтерей Джек или любого другого сыра на ваш выбор, например, веганского сыра, чеддера или моцареллы
- 4 небольшие лепешки из пшеничной или кукурузной муки

Дополнительные ингредиенты:

- Сметана
- Авокадо
- Гуакамоле

Инструкции

1. В большую сковороду на среднем огне добавьте оливковое масло, лук, перец поблано и зиру. Обжаривайте примерно 3 минуты до тех пор, пока

лук не станет мягким.

2. Добавьте черные бобы и готовьте еще 3 минуты, часто помешивая. Переложите смесь из сковороды в блюдо или контейнер.
3. Для приготовления кесадильи возьмите плоскую лепешку. Выложите часть смеси бобов и сыра на одну половину лепешки. Затем сложите лепешку пополам. Повторите действия для следующей лепешки.
4. Выложите кесадильи на ту же сковороду и поставьте на средний огонь. Жарьте их примерно по 1 минуте с каждой стороны, пока сыр не расплавится.
5. Подавайте отдельно или со сметаной, авокадо или гуакамоле.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 кесадилья

- Калорийность: 325 калорий
- Углеводы: 43 г
- Белок: 11 г
- Жир: 13 г
- Натрий: 413 мг
- Калий: 472 мг

- Добавленный сахар: 0 г

Веганский санкочо (суп из корнеплодов)

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 20 минут
- Время приготовления: 40 минут
- Общее время: 60 минут

Ингредиенты

- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 измельченная средняя луковица
- 1 средний сладкий перец, порезанный кубиками
- 4 очищенных измельченных зубчика чеснока
- 1 чайная ложка молотой зиры
- 1 чайная ложка сухого орегано
- Соль и перец по вкусу
- ¼ чашки томатной пасты
- 1 упаковка (8 унций (227 г)) сейтана, нарезанного кусочками ½ дюйма (1,25 см)
- 2 средних клубня желтого картофеля, нарезанные кусочками примерно по 2 дюйма (5 см)
- 1 средний клубень сладкого картофеля, нарезанный

кусочками примерно по 2 дюйма (5 см)

- 1 спелый или зеленый плантан, натертый на терке
- 4 стакана (32 унции, или 920 г) овощного бульона
- 1 стакан воды
- ½ чашки измельченной кинзы
- Сок 1 лайма

Инструкции

1. В большую кастрюлю на среднем огне добавьте оливковое масло, лук, сладкий перец, чеснок, зиру, орегано, соль и перец. Перемешайте и обжаривайте около 5 минут. Добавьте томатную пасту и перемешайте.
2. Добавьте в кастрюлю кусочки сейтана, желтый картофель, сладкий картофель и плантан. Тщательно перемешайте.
3. Добавьте в кастрюлю овощной бульон и воду, перемешайте. Доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь и добавьте кинзу.
4. Накройте кастрюлю крышкой и тушите на медленном огне примерно 20 минут, пока овощи не станут мягкими. Перед подачей добавьте сок лайма.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 чашки (12 унций (350 мл))

- Калорийность: 244 калории
- Углеводы: 38 г
- Белок: 16 г
- Жир: 5 г
- Натрий: 433 мг
- Калий: 856 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Меню в русском стиле

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты, перейдите по ссылке *Меню и рецепты блюд в русском стиле* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/russian-inspired-menu-recipes).

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Блинчики из гречневой муки с ягодами, рикоттой и ягодным компотом * • Ягодный компот • Яйцо, сваренное вкрутую • Чай

Перекус	• Творог • Банан • Смесь орехов
Обед	• Окрошка (холодный суп)
Перекус	• Вареники
Ужин	• Бефстроганов * • Ржаной хлеб или лапша
Перекус	• Пастила • Чай

Блинчики из гречневой муки с ягодами, рикоттой и ягодным компотом

Рецепт адаптирован с веб-сайта
www.christinebailey.co.uk

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 5 минут
- Общее время: 20 минут

Ингредиенты

Для ягодного компота:

- 1 чашка замороженного ягодного ассорти
- 2 столовые ложки сахара
- 1 чайная ложка лимонной цедры

- 2 чайные ложки лимонного сока

Для блинчиков:

- 1 чашка обычной пшеничной муки
- ⅔ чашки гречневой муки
- 2 чайные ложки разрыхлителя
- 2 крупных яйца, отделить желток от белка
- ⅔ стакана молока или растительного молока
- ¾ чашки сыра рикотта
- Сливочное или растительное масло для жарки (примерно 1 столовая ложка или больше по необходимости)

При подаче на стол:

- Стакан йогурта без наполнителей
- ¼ чашки измельченных фисташек (по желанию)

Инструкции

Для приготовления ягодного компота:

1. В небольшую кастрюлю на среднем огне добавьте замороженные ягоды, сахар, лимонную цедру и лимонный сок. Варите на медленном огне 10–15 минут, пока вы готовите блинчики.

Для приготовления блинчиков:

2. В большую миску добавьте пшеничную муку, гречневую муку и разрыхлитель. Перемешайте венчиком или вилкой.
3. Сделайте углубление в центре мучной смеси и добавьте туда яичные желтки. Начните перемешивать и медленно добавляйте молоко. Добавьте сыр рикотта и хорошо перемешайте.
4. Яичные белки переложите в отдельную миску и взбивайте их до образования пены, которая при отведении венчика образует упругий пик.
5. Добавьте ложку яичных белков в смесь с сыром рикотта. Аккуратно перемешайте, чтобы разбавить тесто. Добавьте оставшиеся яичные белки и аккуратно перемешайте до получения однородного теста без комочков.
6. Разогрейте растительное или сливочное масло в большой сковороде на среднем или сильном огне. Выкладывайте тесто на сковороду столовой ложкой, формируя круглые блинчики. Готовьте примерно 1–2 минуты до появления пузырьков на поверхности. С помощью небольшой лопатки переверните и готовьте еще 1 минуту.
7. Переложите блинчики из сковороды на тарелку.

Перед подачей остудите. Повторяйте, пока не закончится тесто.

8. Подавайте с ягодным компотом, йогуртом и измельченными фисташками.

Информация о питательных свойствах

1 порция: 3 блинчика и 2 столовые ложки ягодного компота

- Калорийность: 390 калорий
- Углеводы: 51 г
- Белок: 14 г
- Жир: 14 г
- Натрий: 385 мг
- Калий: 405 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Бефстроганов

Рецепт адаптирован с веб-сайта www.vikalinka.com

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 30 минут

Ингредиенты

- 1 фунт (450 г) говяжьей вырезки, нарезанной тонкими ломтиками
- Соль и перец
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 столовая ложка сливочного масла
- 1 мелко нарезанная луковица
- ½ фунта (225 г) белых или коричневых шампиньонов, нарезанных ломтиками
- ¼ стакана бренди или яблочного сока
- ½ стакана говяжьего бульона
- 1 лавровый лист
- 1 чайная ложка цельнозерновой горчицы
- 1 чашка сметаны
- 3–4 веточки плосколистной петрушки, измельченные

Инструкции

1. Приправьте говядину солью и перцем.
2. Добавьте оливковое масло в большую тяжелую сковороду и поставьте на умеренный или сильный огонь. Обжарьте ломтики мяса на сковороде по 1–2

минуты с каждой стороны. Переложите обжаренное мясо со сковороды на тарелку. Дайте ему настояться, пока будете готовить соус.

3. Добавьте сливочное масло в ту же сковороду, поставьте на умеренный или сильный огонь и растопите его. Добавьте лук и грибы, перемешайте и готовьте, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета (примерно 5–8 минут).
4. Добавьте в сковороду бренди или яблочный сок. Перемешайте и готовьте примерно 3–4 минуты, периодически помешивая, пока жидкость не начнет испаряться.
5. Добавьте говяжий бульон, лавровый лист, горчицу и сметану. Тщательно перемешайте. Добавьте приготовленное мясо и хорошо перемешайте. Уменьшите огонь до умеренно низкого и готовьте еще 5 минут.
6. Подавайте, посыпав сверху мелко нарезанной петрушкой.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 453 калории
- Углеводы: 7 г

- Белок: 26 г
- Жир: 32 г
- Натрий: 113 мг
- Калий: 684 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Вегетарианское меню в русском стиле

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты, перейдите по ссылке *Вегетарианское меню и рецепты блюд в русском стиле* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/russian-inspired-vegetarian-menu-recipes).

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Гречневая каша с яблоком и корицей • Кофе
Перекус	• Сухарики с грецкими орехами и изюмом
Обед	• Борщ* • Булочка
Перекус	• Голубец
Ужин	• Грибные котлеты* • Картофельное пюре • Маринованные овощи

Перекус	• Запеченные яблоки • Сметана с сахаром

Борщ

Рецепт адаптирован с веб-сайта www.seriouseats.com

Ингредиенты рассчитаны на 9 порций.

- Время подготовительных операций: 35 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 55 минут

Ингредиенты

- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 измельченная средняя луковица
- 2 средние моркови, натертые на терке
- 2 средние красные свеклы, натертые на терке
- Соль и перец по вкусу
- 2 клубня картофеля, нарезанные кусочками по ½ дюйма (1,2 см)
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 2 лавровых листа

- 2 столовые ложки томатной пасты
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 2 чашки нарезанной капусты
- 8 чашек (64 унции (1850 мл)) овощного бульона с низким содержанием натрия
- ¼ чашки измельченного свежего укропа

При подаче на стол:

- Веганская или обычная сметана или йогурт без добавок
- Ржаной хлеб

Инструкции

1. В большую кастрюлю на среднем огне добавьте оливковое масло, лук, морковь, свеклу, а также щепотку соли и перца. Обжаривайте около 5 минут, часто помешивая, пока лук не станет мягким.
2. Добавьте в кастрюлю картофель, чеснок, лавровый лист и томатную пасту. Тщательно перемешайте. Обжаривайте еще 1 минуту.
3. Добавьте в кастрюлю лимонный сок и капусту. Тщательно перемешайте. Добавьте овощной бульон и укроп, доведите до кипения (вся поверхность должна покрыться крупными пузырьками), затем

уменьшите огонь, чтобы поддерживать слабое кипение.

4. Накройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне 5–10 минут.
5. Выключите огонь. Оставьте на 15 минут под крышкой. Подавайте горячим с добавлением 1 ложки сметаны или йогурта и со ржаным хлебом.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 287 калорий
- Углеводы:49 г
- Белок: 7 г
- Жир: 8 г
- Натрий: 750 мг
- Калий: 915 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Грибные котлеты

Рецепт адаптирован с веб-сайта www.theiranianvegan.com

Ингредиенты рассчитаны на 6 порций.

- Время подготовительных операций: 20 минут
- Время приготовления: 30 минут
- Общее время: 50 минут

Для этого рецепта вам понадобится марля и кухонный комбайн или блендер.

Ингредиенты

- 1 чашка сухой гречневой крупы
- 1 большая луковица
- 2 клубня картофеля среднего размера
- 1,5 чашки коричневых шампиньонов или других грибов
- 1 чашка грецких орехов
- 1 столовая ложка куркумы
- 1 чайная ложка паприки
- 1 чайная ложка соли
- 1 чайная ложка молотого черного перца
- 5 столовых ложек нутовой муки
- 2 столовые ложки кокосового масла

При подаче на стол:

- ½ чашки измельченной свежей зелени (например

петрушки)

- 1 чашка маринованных огурцов
- 1 помидор, нарезанный ломтиками
- 6 подогретых ломтиков вашего любимого хлеба

Инструкции

1. В кастрюлю объемом 1 кварта (950 мл) добавьте гречку, 2 стакана воды и щепотку соли. Тщательно перемешайте. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до чуть ниже среднего. Накройте кастрюлю крышкой и варите примерно 15–20 минут, пока гречка не станет мягкой.
2. Пока варится гречка, подготовьте перечисленное ниже.
    - Натрите лук на терке. Положите его на кусок марли, заверните и отожмите всю жидкость. Отложите натертый лук в сторону.
    - Сделайте то же самое с картофелем. Натрите его на терке, отожмите лишнюю жидкость и отложите в сторону.
3. В чашу кухонного комбайна добавьте грибы, грецкие орехи, половину тертого лука, половину тертого картофеля и половину вареной гречки. Перемешайте до однородного состояния.

4. Выложите получившуюся смесь в большую миску вместе с оставшейся вареной гречкой, оставшимся тертым луком и картофелем, добавьте куркуму, паприку, соль и перец.
5. Перемешайте руками. Добавьте нутовую муку и продолжайте месить. Если смесь получилась слишком мягкой, добавьте еще одну столовую ложку нутовой муки.
6. Сформируйте плоские овальные котлеты, скатав шарик между ладонями и расплющив его посередине.
7. В большую сковороду на среднем или сильном огне добавьте 1–2 чайные ложки кокосового масла. Обжаривайте котлеты партиями до золотисто-коричневого цвета, примерно по 2–3 минуты с каждой стороны.
8. Подавайте со свежей зеленью, маринованными огурцами, нарезанными помидорами и теплым хлебом.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 3 котлеты с добавками и 1 ломтик хлеба

- Калорийность: 445 калорий
- Углеводы: 59 г

- Белок: 12 г
- Жир: 20 г
- Натрий: 136 мг
- Калий: 755 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Меню в стиле Юго-Восточной Азии

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты, перейдите по ссылке *Меню и рецепты блюд в стиле Юго-Восточной Азии* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/southeast-asian-inspired-menu-recipes).

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Алу парата (картофельные лепешки) с греческим йогуртом* • Чай со специями
Перекус	• Манговый ласси с греческим йогуртом
Обед	• Бомбейский сэндвич с сыром и брюссельской капустой • Жареный нут с приправами • Фрукты
Перекус	• Панир тикка кебаб

Ужин	• Курица в сливочно-томатном соусе (курица махани)* • Рис • Роти или наан
Перекус	• Кхир (рисовый пудинг)

Алу парата (картофельные лепешки) с греческим йогуртом

Взято на веб-сайте www.hebbarskitchen.com и адаптировано

Ингредиенты рассчитаны на 8 порций.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Общее время: 40 минут

Ингредиенты

Для приготовления теста:

- 2 чашки универсальной муки и немного для посыпки
- Половина чайной ложки соли
- 2 столовые ложки растительного масла и немного для запекания
- Вода для замешивания теста

Для приготовления начинки:

- 3 клубня картофеля, очищенные, отваренные и

размятые

- 1 чайная ложка имбирной пасты
- 2 мелко нарезанных перца чили
- ½ чайной ложки семян кориандра
- ¼ чайной ложки семян ажгона (сныти обыкновенной)
- 1 чайная ложка порошка чили
- 1 чайная ложка порошка зиры
- ½ чайной ложки гарам масала
- ¾ чайной ложки мангового порошка (или 1 чайная ложка лимонной цедры)
- Половина чайной ложки соли

Для подачи:

- Стакан йогурта без наполнителей
- ½ чашки чатни

Инструкции

Для приготовления теста:

1. В большую миску насыпьте муку и соль. Хорошо перемешайте вилкой или венчиком.
2. Добавьте в миску примерно ¼ стакана воды и начните перемешивать чистыми руками. Постепенно добавляйте воду, пока не сможете начать

замешивать тесто.

3. Добавьте 2 столовые ложки растительного масла и продолжайте замешивать, пока тесто не станет мягким и гладким.
4. Скатайте из теста шарик и слегка смажьте его маслом. Оставьте на 20 минут.

Для приготовления начинки:

1. В большую миску добавьте картофель, имбирную пасту, перец чили, семена кориандра, семена ажгона (сныти обыкновенной), порошок чили, порошок зиры, гарам масалу, манговый порошок и соль. Тщательно перемешайте.

Чтобы приготовить картофельные лепешки:

1. Посыпьте мукой чистую сухую поверхность, подходящую для замешивания теста. Выложите тесто на поверхность и слегка помесите его.
2. Возьмите часть теста и скатайте из него шарик. Разделите тесто на 8 равных частей, чтобы получить 8 одинаковых шариков.
3. Возьмите начинку и скатайте из нее 8 одинаковых шариков. Подготовьте их к приготовлению картофельной лепешки.

4. Возьмите шарик теста и раскатайте его в плоскую лепешку диаметром примерно 4 дюйма (10 см). Добавляйте муку по мере необходимости, чтобы тесто не прилипало.
5. Положите шарик начинки в центр раскатанного теста. Оберните тесто вокруг начинки, растягивая его до тех пор, пока оно полностью не покроет начинку. Прижмите оставшееся тесто рукой и удалите излишки.
6. Раскатайте тесто с начинкой в плоскую лепешку диаметром примерно 5–6 дюймов (12–15 см). Добавляйте муку по мере необходимости, чтобы тесто не прилипало. Приготовьте 8 лепешек.
7. Добавьте на большую сковороду на сильном огне 1–2 чайные ложки масла гхи или растительного масла. Положите лепешку на горячую сковороду и жарьте примерно 2–3 минуты, пока тесто не начнет пузыриться. Прижмите лопаткой сверху.
8. Добавьте 1–2 чайные ложки масла гхи или растительного масла на картофельную лепешку, затем переверните ее. Готовьте еще 2–3 минуты, пока лепешка не станет золотистой или светло-коричневой. Снимите ее со сковороды и переложите на тарелку.

9. Приготовьте остальные лепешки и сложите их на одну тарелку, чтобы они оставались мягкими перед подачей на стол. Подавать с йогуртом и/или чатни.

Информация о питательных свойствах
Размер порции: 1 лепешка

- Калорийность: 285 калорий
- Углеводы: 54 г
- Белок: 7 г
- Жир: 4 г
- Натрий: 243 мг
- Калий: 474 мг
- Добавленный сахар: 7 г

Курица в сливочно-томатном соусе (курица махани)
Взято на веб-сайте www.indianhealthyrecipes.com и адаптировано

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 30 минут
- Общее время: 45 минут
- Время маринования: 12 часов

Ингредиенты

- 450 г куриной грудки без костей и кожи, нарезанной кубиками размером 1 дюйм (2,5 см)
- ½ – ¾ чайной ложки порошка кашмирского чили или паприки
- ¼ чайной ложки соли
- 1 столовая ложка лимонного сока

Для маринада:

- ⅓ стакана греческого йогурта
- ¾ столовой ложки имбирно-чесночной пасты
- ⅛ чайной ложки куркумы
- ¾ чайной ложки гарам масала
- ½ чайной ложки порошка зиры
- 1 чайная ложка порошка кориандра
- 1 чайная ложка сушеных листьев пажитника (касури метхи)
- 1 столовая ложка рапсового масла

Для соуса:

- 20 орехов кешью
- Полстакана воды

- 1 банка (28 унций, или 840 г) измельченных помидоров
- 2–3 столовые ложки сливочного масла или масла гхи, разделить на две части
- Палочка корицы длиной 2 дюйма (5 см)
- 2–3 стручка зеленого кардамона
- 2–4 зубчика гвоздики
- ¾ столовой ложки имбирно-чесночной пасты
- 1–2 зеленых перца чили
- 1 чайная ложка порошка кашмирского чили
- 1 чайная ложка гарам масала
- 1 чайная ложка порошка кориандра
- ½ чайной ложки порошка зиры

Для приготовления курицы:

- Половина чайной ложки соли
- 1 чайная ложка сахара
- ½ чайной ложки сушеных листьев пажитника (касури метхи)
- ¼ стакана воды
- ⅓ стакана жирных сливок
- 2 столовые ложки измельченной кинзы

Инструкции

Для маринования курицы:

1. Выложите кусочки курицы в большую миску. Приправьте порошком кашмирского чили или паприкой, солью и лимонным соком. Тщательно перемешайте чистыми руками или щипцами. Накройте миску крышкой и поставьте в холодильник на 20 минут. Через 20 минут достаньте миску из холодильника и откройте.
2. В отдельную миску выложите все ингредиенты для маринада и тщательно перемешайте.
3. Полейте курицу маринадом. Снова накройте миску крышкой и поставьте в холодильник мариноваться на 12 часов или на ночь.

Для приготовления соуса:

1. Смешайте кешью и воду в блендере или кухонном комбайне до однородной массы. Добавьте измельченные помидоры и взбейте до однородной массы, затем отставьте пюре в сторону.
2. В большую сковороду или кастрюлю на среднем огне добавьте 1–1,5 столовые ложки сливочного масла или масла гхи, корицу, кардамон и гвоздику. Кипятите 1 минуту, затем уменьшите огонь.

3. Добавьте в сковороду имбирно-чесночную пасту и зеленый перец чили. Готовьте на медленном огне примерно 2 минуты до размягчения. Выключите огонь.
4. Добавьте в сковороду порошок кашмирского чили, гарам масалу, кориандр и зиру, перемешайте. Поставьте сито над кастрюлей и вылейте туда пюре из кешью и помидоров. Протрите пюре через сито ложкой,
5. затем хорошо перемешайте его и частично накройте кастрюлю крышкой. Доведите соус до кипения на умеренном или сильном огне в течение примерно 5 минут. Уменьшите огонь и кипятите соус на медленном огне примерно 5–10 минут, пока он не загустеет.
6. Приготовьте курицу, пока кипит соус.

Для приготовления курицы:

1. Оставшееся сливочное масло или масло гхи выложите в большую сковороду и поставьте на средний огонь. Выложите замаринованную курицу на сковороду, убедившись, что она равномерно покрыта сливочным маслом или маслом гхи. Обжаривайте курицу по 3–4 минуты с каждой стороны.

2. Переложите курицу в соус. Если вы хотите, чтобы соус был более жидким, добавьте примерно ¼ стакана воды. Вы можете постепенно добавлять воду, чтобы отрегулировать желаемую густоту соуса. Накройте кастрюлю крышкой и тушите на медленном огне 5–7 минут.
3. Добавьте соль, сахар и касури мети (пажитник). Попробуйте на вкус и при необходимости добавьте специи.
4. Добавьте жирные сливки и украсьте блюдо листьями свежей кинзы. Подавайте с рисом или лепешкой наан.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: ¾ чашки

- Калорийность: 484 калорий
- Углеводы: 18 г
- Белок: 42 г
- Жир: 28 г
- Натрий: 562 мг
- Калий: 891 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Вегетарианское меню в стиле Юго-Восточной Азии

Чтобы посмотреть именно это меню и рецепты, перейдите по ссылке *Вегетарианское меню и рецепты блюд в стиле Юго-Восточной Азии* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/southeast-asian-inspired-vegetarian-menu-and-recipes).

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Яйца вкрутую, приправленные масалой, с авокадо и тостом • Чай со специями
Перекус	• Манговый ласси с греческим йогуртом
Обед	• Бомбейский сэндвич с сыром и брюссельской капустой • Жареный нут с приправами • Фрукты
Перекус	• Панир тикка кебаб*
Ужин	• Роти или наан • Мунг дал* • Овощное сабджи
Перекус	• Кхир (рисовый пудинг)

Панир тикка кебаб

Взято на веб-сайте www.cookwithmanali.com и адаптировано

Ингредиенты рассчитаны на 5 порций.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 35 минут
- Время маринования: 1 час

Ингредиенты

- ¾ чашки греческого йогурта без наполнителей
- 1 столовая ложка имбирно-чесночной пасты
- 2 столовые ложки масла на ваш выбор
- 2 чайные ложки порошка кориандра
- 1 чайная ложка чаат масала
- 1 чайная ложка порошка кашмирского чили
- ¾ чайной ложки гарам масала
- ¼ чайной ложки порошка чили
- 1 чайная ложка измельченных сушеных листьев пажитника (касури метхи)
- ¼ чайной ложки соли
- Сок 1 лимона

- 2 столовые ложки измельченной кинзы
- 2 столовые ложки измельченной мяты
- 2 полные чашки панира, нарезанного кубиками
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками размером 1 дюйм (2,5 см)
- 1 крупный сладкий перец, нарезанный кусочками размером 1 дюйм (2,5 см)
- 5 жаропрочных шпажек для кебаба (можно использовать металлические или бамбуковые шпажки)
- Спрей рапсового масла

При подаче на стол:

- Дольки лимона
- Чаат масала
- Чатни из кинзы и мяты
- Ломтики лука

Инструкции

1. Выложите греческий йогурт в большую миску для смешивания. Взбейте венчиком или вилкой до однородной консистенции.
2. В миску добавьте имбирно-чесночную пасту,

растительное масло, кориандр, чаат масалу, кашмирский перец чили, гарам масалу, порошок чили, касури метхи (пажитник), соль, лимонный сок, кинзу и мяту. Тщательно перемешайте, чтобы получился маринад.

3. Добавьте в миску кубики панира, лука и сладкого перца. Перемешайте, чтобы они хорошо пропитались маринадом. Накройте и поставьте в холодильник. Маринуйте в течение 1 часа или оставьте на ночь.

Для приготовления кебаба:

1. Разогрейте духовку до 450 °F (230 °C). Застелите противень пергаментной бумагой.
2. Нанижите кубики панира, лука и перца на шпажку до ее заполнения. Чередуйте ингредиенты, чтобы приготовить кебаб. Оставьте на конце шпажки не менее 2–3 дюймов (5–7 см) свободного пространства. Сделайте 5 порций кебаба.
3. Разложите кебаб на подготовленном противне и сбрызните его растительным спреем. Поставьте противень на среднюю решетку духовки и запекайте кебаб при температуре 450 °F в течение 10 минут.
4. Переключите духовку в режим гриля. Продолжайте готовить кебаб на средней решетке примерно 2–3

минуты, пока кусочки панира не станут золотисто-коричневыми.

При подаче на стол:

1. Сбрызните кебаб лимонным соком. Посыпьте кебаб чаат масалой и подавайте с чатни из кинзы и мяты.

Информация о питательных свойствах
Размер порции: 1 кебаб

- Калорийность: 261 калория
- Углеводы: 10 г
- Белок: 14 г
- Жир: 20 г
- Натрий: 66 мг
- Калий: 139 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Мунг дал
Взято на веб-сайте www.indianhealthyrecipes.com и адаптировано

Ингредиенты рассчитаны примерно на 2,5 порции.

- Время подготовительных операций: 2 минуты

- Время приготовления: 28 минут
- Общее время: 30 минут

Ингредиенты

- 1 стакан мунг дала (желтой чечевицы мунг)
- 2 столовые ложки растительного масла или масла гхи
- 1 измельченная средняя луковица
- 1 нарезанный средний помидор
- 1 чайная ложка семян зиры
- 4–5 листьев карри или 1 лавровый лист
- ¼ чайной ложки куркумы
- ½ чайной ложки порошка кашмирского чили
- 1 чайная ложка гарам масала
- 2 чайные ложки сушеных листьев пажитника (касури метхи)
- 3 стакана воды

Для обжаривания:

- 1 столовая ложка растительного масла или масла гхи
- 4–6 измельченных зубчиков чеснока
- 2 сушеных красных перца чили
- ½ чайной ложки семян горчицы

- 1 чайная ложка семян зиры
- 6–8 листьев карри (по желанию)
- ¼ чайной ложки асафетиды (по желанию)
- ½ чайной ложки порошка красного чили

Для подачи:

- Дольки лимона

Обжаривание специй — это традиционный индийский кулинарный прием, позволяющий усилить аромат специй и насытить им растительное масло или масло гхи, в котором они обжариваются.

Инструкции

Для приготовления мунг дал необходимо использовать скороварку с сигналом или электрическую скороварку (например, Instant Pot®).

1. Переложите дал в миску. Промойте и слейте воду. Повторите несколько раз, пока вода не станет чистой. Замочите дал в миске с водой, пока будете готовить остальные ингредиенты.
2. Добавьте растительное масло или масло гхи в скороварку и включите режим обжаривания на среднем или сильном огне. Затем добавьте лук, помидоры и семена зиры и обжаривайте около 1

минуты.

3. Добавьте листья карри или лавровый лист, куркуму, порошок кашмирского чили, гарам масалу и касури мети (пажитник). Обжаривайте еще 2–3 минуты.
4. Добавьте промытый дал в кастрюлю. Хорошо перемешайте и накройте крышкой.
5. Если вы используете скороварку с сигналом, готовьте на среднем огне до 4–5 сигналов.
6. Если вы используете электрическую скороварку, установите клапан выпуска пара в закрытое положение и готовьте под давлением в течение 10 минут. Когда давление упадет, откройте крышку и тщательно перемешайте. Если вы хотите получить более жидкую консистенцию, добавьте ¼ стакана кипятка и хорошо перемешайте. При необходимости добавьте воду, чтобы отрегулировать консистенцию по своему вкусу.

Для обжаривания специй:

1. Налейте растительное масло или масло гхи в сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте чеснок и обжаривайте около 1 минуты.
2. Добавьте перец чили, семена горчицы и семена зиры. Когда семена начнут потрескивать, добавьте

листья карри, асафетиду и порошок красного перца чили. Выключите огонь и хорошо перемешайте.

При подаче на стол:

1. Снимите обжаренные специи с огня и вылейте их на приготовленный дал. Осторожно перемешайте и подавайте с дольками лимона.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 423 калории
- Углеводы: 10 г
- Белок: 21 г
- Жир: 9 г
- Натрий: 20 мг
- Калий: 155 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center