

Соус льняной томатный с молодой зеленью

Приготовление:

Возьмите молодую крапиву, лебеду, мокрицу. Промойте и очень мелко нарежьте. Добавьте щепотку соли, дайте постоять 15 минут до выделения сока и разотрите зелень до мягкости.

Влейте в миску с зеленью кипяток (соотношение 1:2), тщательно размешайте и добавьте льняную муку так, чтобы получилась густая сметанообразная масса. Добавьте сюда томатную пасту, щепотку молотого тмина или укропа.

После остывания введите в соус льняное «Чесночное» или «Имбирное» масло. Соус готов.

Для приготовления 100 г соуса:

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- зелени 50 г
- льняная мука 1 ч.л.
- вода до 80 мл
- томатная паста 1 ч.л
- соль, тмин или укроп по вкусу

**Приятного аппетита и хорошего пищеварения
желает Вам «Компас Здоровья»!**

Для справок и консультаций:

Новосибирск (383) 224-12-63, 224-12-09; e-mail: info@k-zd. ru

Адрес сайта компании «Компас здоровья» www.k-zd.ru

Группа ВКонтакте vk.com/kompaszdorovyya



Льняная мука

для полезных
котлеток

Рецепты

Биточки «Нежные»

Приготовление:

Куриное мясо мелко нарежьте. Белокачанную капусту и репчатый лук нашинкуйте и припустите в воде. Воду слейте в чашку – она еще пригодится. Смешайте мясо и овощи, чуть подсолите, взбейте массу миксером или пропустите через мясорубку. Добавьте льняную муку и немного капустного отвара. Еще раз тщательно размешайте. Из котлетной массы сформируйте биточки приплюснуто-округлой формы. Готовьте в пароварке при температуре 100°C в течение 20-30 минут или на сковородке с беспригарным покрытием.

Для приготовления 5 биточков:

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- мяса 300 г
- льняная мука 70 г
- капуста 100 г
- средняя луковица 1 шт.

Зразы грибные (морковные)

Приготовление:

Нашинкуйте свежую капусту, залейте ее кипятком, дайте постоять 10 минут. Воду слейте, капусту чуть подсолите и помните руками, чтобы появился сок. Добавьте льняную муку в соотношении 3:1 (т.е. на 3 части капустного фарша 1 часть льняной муки). Хорошо промешайте, чтобы образовалась пластичная, легко формирующаяся масса.

Из капустного теста раскатайте тонкие лепешки, в центр которых положите по ложечке начинки (рубленные грибы, или припущенная шинкованная морковь с луком, или мясной фарш). Сформируйте котлетки, выложите их на противень и запекайте в духовке до подрумянивания.

Подайте к столу, приправив льняным маслом («Имбирное», «Чесночное») или сметаной. Украсьте свежей зеленью.

Для приготовления 5 зразов:

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- капуста 200 г
- льняная мука 60 г
- фарш для начинки 200 г

Нежное мясное (рыбное) суфле

Приготовление:

Приготовьте массу: рыбный или мясной фарш – 4 части, льняная мука – 1 часть, немного молока, щепотка соли, сода, нарезанный кубиками репчатый лук. Взбейте массу миксером и выложите ее в форму, слегка (!) смазанную сливочным маслом. Выпекайте при температуре 150-180°C в течение 20-30 минут. Перед подачей украсьте зеленью, приправьте льняным маслом («Имбирное», «Чесночное») или сметаной.

Для приготовления 2 порций

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- фарш 200 г
- молоко до 1/2 стакана
- льняная мука 50 г
- сода 1/2 ч. л
- средняя луковица 1 шт.

Легкие льняные голубцы (в пост, разгрузочные дни, для вегетарианцев)

Приготовление:

Подготовьте капустные листья как для обычных голубцов.

Начинка: притушите на воде нашинкованную морковь, редьку и нарезанный кубиками репчатый лук; можно добавить кабачки. Смешайте овощи с льняной мукой и овощным отваром. Этой смесью начините голубцы, выложите на противень и при температуре 180°C доведите до готовности в течение 20-30 минут.

После остывания приправьте «Чесночным» льняным маслом или домашним майонезом на его основе. Приятного аппетита!

Для приготовления 5 голубцов:

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- капустных листьев 5 шт. (отварите в воде в течение 10-15 минут)
- льняная мука 60 г
- небольшая редька (30-40 г)
- морковь 300 г
- средняя луковица 1 шт.

«Ленивые» голубцы

Приготовление:

Нашинкуйте свежую капусту, ошпарьте ее кипятком, чуть подсолите и помните руками, чтобы появился сок. Добавьте к ней льняную муку в соотношении 2:1 (т.е. на 2 части капустного фарша 1 часть льняной муки). Взбейте массу миксером и прибавьте мясной фарш (еще 2 части). Хорошо размешайте, сформируйте котлеты. Выпекайте при температуре 180°C в течение 20-30 минут.

Для приготовления 5 голубцов

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- капуста 200 г
- льняная мука 80 г
- мясной фарш 200 г
- соль 1/2 ч. л.