

3

ПАСТА

Отказываться от пасты необязательно. В отличие от хлеба, который в желудке превращается в кисель из крахмала и мгновенно усваивается⁴⁰, паста за счет сильного сжатия в процессе производства имеет компактную структуру, замедляющую переваривание⁴¹, так что полностью исключать из рациона мучные блюда не нужно. Действительно ли одни виды пасты лучше других? Цельнозерновая паста насыщает лучше, чем паста из рафинированной муки⁴², а «паста» из овощей (например, «спагетти», нарезанные спиральной овощерезкой из цукини или желтого кабачка) позволяет получить всю пользу овощей в форме... пасты. Mangia! Mangia!





**ЛИНГВИНИ С СОУСОМ АЛЬФРЕДО ИЗ ЦВЕТНОЙ
КАПУСТЫ И ЗАПЕЧЕННОЙ СПАРЖЕЙ**

ПАСТА С ТЫКВЕННЫМ СОУСОМ

**ЛИНГВИНИ ИЗ ЦУКИНИ С БОЛОНЬЕЗЕ
ИЗ ГРИБОВ И ЧЕЧЕВИЦЫ**

ПЕННЕ ПРИМАВЕРА

**СПАГЕТТИ ИЗ КАБАЧКА С ПЕСТО И БЕЛОЙ
ФАСОЛЬЮ**

ПАСТА С СОУСОМ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ПОМИДОРОВ

**ДЖЕМЕЛЛИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЦУКИНИ
И ЧИМИЧУРРИ ИЗ АВОКАДО**

**ПАСТА С ЧЕСНОКОМ, БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ
И ИТАЛЬЯНСКОЙ КАЛЕ**

МАКАРОНЫ С «СЫРОМ» И КОРНЕПЛОДАМИ

**БЕФСТРОГАНОВ С ГРИБАМИ И СТРУЧКОВОЙ
ФАСОЛЬЮ**



ЛИНГВИНИ С СОУСОМ АЛЬФРЕДО ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ЗАПЕЧЕННОЙ СПАРЖЕЙ

ВЫХОД: 4 порции ❖ **СЛОЖНОСТЬ:** легко

Цветная капуста настолько универсальна, что хороша и в запеченном виде, и измельченная, и приготовленная на пару, и тушеная, и сырая. Кроме того, из нее получается по-настоящему сливочный соус альфредо с весьма изысканным вкусом.

СОУС АЛЬФРЕДО

½ чашки нарезанного желтого лука или 2 большие нарезанные луковички шалот
3 зубчика чеснока — порубить
1 кочан цветной капусты — вырезать кочерыжку и нарезать (3–4 чашки)
1 чашка легкого овощного бульона (с. 242)
2 ст. л. пищевых дрожжей
1 ст. л. белой мисо-пасты
½ ст. л. свежесжатого лимонного сока

СПАРЖА

500 г спаржи — обрезать жесткие стебли и нарезать кусочками длиной 4 см

ЛИНГВИНИ

230 г лингвини из цельнозерновой или фасолевого теста

СЕРВИРОВКА

Пармезан из бразильских орехов (с. 238)
2 ст. л. нарезанного свежего базилика
Черный перец грубого помола

СОУС АЛЬФРЕДО. В большой кастрюле нагрейте на среднем огне ¼ чашки воды. Положите лук и тушите 4 минуты до мягкости. Добавьте чеснок и тушите еще 30 секунд. Добавьте цветную капусту и легкий овощной бульон, доведите до кипения. Уменьшите огонь, накройте крышкой и варите около 12 минут или пока цветная капуста не станет мягкой.

Переложите бульон и цветную капусту в высокомогущий блендер и измельчите на высокой скорости до однородной консистенции. Добавьте пищевые дрожжи, мисо-пасту и лимонный сок и измельчите до однородной сливочной консистенции. Перелейте соус в сотейник и поставьте греться на самый медленный огонь.

СПАРЖА. Разогрейте духовку до 220 °С. Застелите форму для выпечки силиконовым коврикком или пергаментной бумагой. Выложите спаржу в форму в один слой. Запекайте в духовке около 15 минут или до тех пор, пока спаржа не станет мягкой и слегка подрумянится.

ЛИНГВИНИ. Отварите лингвини по инструкции на упаковке, периодически помешивая, до состояния аль денте. Слейте воду и снова выложите пасту в кастрюлю. Добавьте запеченную спаржу и соус альфредо, прогрейте в течение нескольких минут и аккуратно перемешайте.

СЕРВИРОВКА. Разложите пасту в неглубокие сервировочные миски или тарелки и подавайте горячей, посыпав пармезаном из бразильских орехов, базиликом и черным перцем по вкусу.

ПАСТА С ТЫКВЕННЫМ СОУСОМ

ВЫХОД: *4 порции* ❖ СЛОЖНОСТЬ: *легко*

Это нежное блюдо особенно прекрасно холодными осенними вечерами. Используйте любимую пасту из цельзерновой или фасолевого муки. Если взять черную пасту, получится отличное угощение на хеллоуин!

½ чашки легкого овощного бульона (с. 242)

1 желтая луковица — нарезать

3 зубчика чеснока — порубить

1 ч. л. чесночного порошка

1 ч. л. лукового порошка

½ ч. л. сушеного орегано

½ ч. л. сушеного базилика

¼ ч. л. хлопьев красного перца

1 (425-граммовая) банка (без ВРА) тыквенного пюре (а не начинки для тыквенного пирога)

1 (425-граммовая) банка (без ВРА) или тетрапак измельченных консервированных помидоров без соли

2 ст. л. пищевых дрожжей

2 ч. л. белой мисо-пасты

2 ч. л. бальзамического уксуса

молотый черный перец

230 г любой пасты из цельнозерновой или фасолевого муки

Нарезанная свежая петрушка

Пармезан из бразильских орехов (с. 238) (по желанию)

Нагрейте легкий овощной бульон в сотейнике на среднем огне. Добавьте лук и чеснок и тушите от 5 до 7 минут, постоянно помешивая, пока лук не станет мягким. Добавьте чесночный и луковый порошок, орегано, базилик, хлопья красного перца, тыквенное пюре и помидоры, перемешайте и тушите, помешивая, около 10 минут. Попробуйте и по желанию всыпьте приправы. Снимите сотейник с огня.

Аккуратно переложите тыквенную смесь в блендер. Добавьте пищевые дрожжи, мисо-пасту, уксус и черный перец по вкусу. Измельчите до однородной кремовой консистенции. Если соус слишком густой, добавьте немного легкого овощного бульона или воды.

Отварите пасту по инструкции на упаковке до состояния аль денте. Слейте воду и снова выложите пасту в кастрюлю. Добавьте соус в желаемом количестве, аккуратно перемешайте, чтобы он покрыл всю пасту, и подогрейте. Подавайте пасту горячей, посыпав свежей петрушкой и пармезаном из бразильских орехов (если используете).

Чесночный порошок и сердечно-сосудистые заболевания

Всего одна чайная ложка чесночного порошка в день улучшает работу артерий у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями на 50 %⁴³, а значит, его можно считать вспомогательным средством при лечении атеросклероза — убийцы номер один⁴⁴. Кроме того, чеснок положительно влияет на кровяное давление⁴⁵.



ЛИНГВИНИ ИЗ ЦУКИНИ С БОЛОНЬЕЗЕ ИЗ ГРИБОВ И ЧЕЧЕВИЦЫ

ВЫХОД: 4 порции ❖ **СЛОЖНОСТЬ:** средняя

Если вы никогда не готовили лапшу из цукини, вас удивит, насколько это просто. Просто нарежьте кабачок длинными тонкими полосками, используя шинковку, острый нож или овощечистку либо спиральную овощерезку. Полоски кабачка напоминают спагетти. Если у вас нет времени приготовить пасту самостоятельно, поищите упаковки с уже нарезанной пастой из цукини в овощном отделе супермаркета. При желании вместо нее можно взять 230 г лингвини из цельнозерновой или фасоловой муки. Я взял для соуса черную чечевицу, но вы можете использовать любую чечевицу, которая у вас есть.

СОУС БОЛОНЬЕЗЕ

$\frac{3}{4}$ чашки сухой черной чечевицы
1 желтая луковица — мелко нарезать
3 зубчика чеснока — порубить
230 г коричневых шампиньонов — мелко нарезать
3 ст. л. томатной пасты без соли
1 ст. л. белой мисо-пасты
2 ст. л. пищевых дрожжей
 $\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного орегано
 $\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного базилика
 $\frac{1}{4}$ ч. л. хлопьев красного перца (по желанию)
1 (800-граммовая) банка (без ВРА) или тетрапак измельченных консервированных помидоров без соли
1 ч. л. бальзамического уксуса

ПАСТА ИЗ ЦУКИНИ

4–6 цукини — обрезать края и нарезать спиральной овощерезкой или длинными тонкими полосками, напоминающими спагетти

СЕРВИРОВКА

Пармезан из бразильских орехов (с. 238)

СОУС БОЛОНЬЕЗЕ. Сварите* чечевицу в скороварке или на плите. Отставьте в сторону.

В глубокой сковороде или сотейнике нагрейте на среднем огне $\frac{1}{4}$ чашки воды. Положите лук и чеснок и тушите до мягкости, периодически помешивая, около 5 минут. Добавьте грибы и тушите еще 3 минуты, затем добавьте томатную пасту, мисо-пасту, пищевые дрожжи, орегано, базилик и хлопья красного перца (если используете) и перемешайте. Положите помидоры и вареную чечевицу и тушите, постоянно помешивая, 15 минут или до тех пор, пока соус не загустеет, а вкус и аромат приправ не смешаются. Добавьте уксус, попробуйте и, если нужно, добавьте приправы. Оставьте соус доходить на самом медленном огне.

ПАСТА ИЗ ЦУКИНИ. Пока соус томится на медленном огне, отварите пасту из цукини в большой кастрюле в течение 3–5 минут, периодически помешивая, пока она слегка не размягчится. Слейте воду.

СЕРВИРОВКА. Разложите пасту из цукини в неглубокие сервировочные миски или тарелки и выложите сверху соус. Посыпьте пармезаном из бразильских орехов по вкусу. Подавайте блюдо горячим.

* См. инструкции в «Таблице времени приготовления бобовых и круп» на с. 246–250.



ПЕННЕ ПРИМАВЕРА

ВЫХОД: *4 порции* ❖ СЛОЖНОСТЬ: *легко*

Когда я вижу в меню «примавера», то сразу понимаю, что в блюде будет много овощей. В этом варианте классического рецепта тоже много овощей, которые дополняют цельнозерновая паста и густой соус из белой фасоли.

1 чашка вареной* либо консервированной белой фасоли без соли из банки (без ВРА) или тетрапака — слить жидкость и промыть

1 чашка легкого овощного бульона (с. 242)

3 ст. л. пищевых дрожжей

2 ч. л. мисо-пасты

1 ч. л. бальзамического уксуса

1 ч. л. свежевыжатого лимонного сока

1 ч. л. лукового порошка

1/2 ч. л. чесночного порошка

1 1/2 ч. л. сушеного базилика

1/2 ч. л. сушеного майорана

молотый черный перец

230 г пенне или любой другой пасты схожего размера из цельнозерновой или фасолевой муки

1 1/2 чашки мелких соцветий брокколи

1 морковь — нарезать тонкими ломтиками

1 небольшой цукини или желтый кабачок — нарезать кубиками размером около 0,5 см

2 пера зеленого лука — порубить

1 чашка виноградных помидоров — разрезать вдоль пополам

2 ст. л. пармезана из бразильских орехов (с. 238)

2 ст. л. нарезанного свежего базилика или итальянской петрушки

В высокомоощном блендере или кухонном комбайне соедините белую фасоль, легкий овощной бульон, пищевые дрожжи, мисо-пасту, уксус, лимонный сок, луковый и чесночный порошок, базилик, майоран и черный перец по вкусу. Измельчите до однородного состояния. Попробуйте и, если нужно, добавьте приправы. Отставьте соус в сторону.

Отварите пенне по инструкции на упаковке, периодически помешивая, до мягкости, около 10 минут. Примерно за 5 минут до готовности пасты добавьте брокколи и морковь. Где-то еще за 2 минуты добавьте цукини. Слейте воду с пасты и овощей и снова положите их в кастрюлю. Добавьте соус, зеленый лук и помидоры и тушите на среднем огне в течение нескольких минут, аккуратно помешивая, чтобы паста и овощи прогрелись и хорошо перемешались с соусом. Подавайте пасту горячей, посыпав пармезаном из бразильских орехов и свежим базиликом или петрушкой.

* См. инструкции в «Таблице времени приготовления бобовых и круп» на с. 246–250.