# Меньше соли, больше вкуса

Романова Виктория

Романова Виктория

# Меньше соли, больше вкуса

«Автор»

2025

**Виктория Р. А.**

Меньше соли, больше вкуса / Р. А. Виктория — «Автор», 2025

Эта книга — ваш надежный путеводитель по миру насыщенных, ярких и по-настоящему вкусных блюд, в которых соль не играет главную роль. Здесь собраны лучшие рецепты для тех, кто заботится о здоровье, хочет снизить потребление соли, но не готов жертвовать удовольствием от еды.Каждое блюдо создано так, чтобы раскрыть природный вкус овощей, злаков, рыбы, мяса и бобовых с помощью трав, специй, цитрусовых и натуральных ароматов.В книге вы найдете супы, горячие блюда, салаты, гарниры и даже полезные десерты, которые удивят даже искушенного гурмана — всё с минимальным количеством соли или вовсе без неё.С "Меньше соли, больше вкуса" вы научитесь:легко заменять соль специями и натуральными продуктами;создавать сложный вкус без лишней соли;радовать себя и близких вкусными, полезными и разнообразными блюдами каждый день.Сделайте шаг к здоровью и новым гастрономическим открытиям — убедитесь, что насыщенный вкус возможен и без солонки!

© Виктория Р. А., 2025
© Автор, 2025

# Романова Виктория
# Меньше соли, больше вкуса

**Курица с лимоном и травами в духовке Ингредиенты:**

- Куриные бедра или грудки
– 700 г

- Лимон
– 1 шт.

- Чеснок
– 3 зубчика

- Оливковое масло
– 2 ст. л.

- Сухие или свежие травы
(тимьян, розмарин, базилик) – 1,5 ч. л.

- Молотый чёрный перец
– по вкусу

- Соль
– по вкусу (добавить минимально)

**Приготовление:**

Куриные куски вымыть и обсушить.

Натереть мясо минимальным количеством соли, перцем, травами и чесноком (пропустить через пресс).

Лимон нарезать кружками, слегка отжать сок на мясо.

Выложить курицу на противень, сверху распределить лимон и полить маслом.

Запекать при 190°C около 35–40 минут до золотистой корочки.

**Овощное рагу с фасолью**

---

**Ингредиенты:**

Фасоль консервированная – 1 банка (400 г)

Морковь – 2 шт.

Болгарский перец – 1 шт.

Кабачок – 1 шт.

Лук – 1 шт.

Помидоры – 2 шт.

- Чеснок – 2 зубчика
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Молотый кориандр – 0,5 ч. л.
- Перец – по вкусу
- Свежая зелень

**Приготовление:**

Нарезать все овощи кубиками, лук и морковь обжарить до мягкости.

Добавить перец, кабачок, жарить ещё 3 минуты.

Добавить помидоры и фасоль, влить 0,5 стакана воды.

Добавить специи, тушить под крышкой 15–20 минут.

В конце добавить измельчённый чеснок и зелень.

**Треска в соусе из апельсина и имбиря**

**Ингредиенты:**

Филе трески – 500 г

Апельсин – 1 шт.

Имбирь свежий – 1 см

Оливковое масло – 1,5 ст. л.

Перец чили – по желанию

Перец – по вкусу

Соль – минимально

**Приготовление:**

Филе нарезать порциями, натереть минимально солью и перцем.

С апельсина снять цедру, выжать сок, смешать с натёртым имбирём и 1 ст. л. масла.

Выложить рыбу в форму, полить маринадом.

Запекать при 180°C 15–20 минут.

**Гречка с шампиньонами и луком**

---

**Ингредиенты:**

Гречка – 1 стакан

Шампиньоны – 200 г

Лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Оливковое масло – 2 ст. л.

Чёрный перец – по вкусу

Зелень – по желанию

**Приготовление:**

Гречку промыть и сварить в 2 стаканах воды.

Грибы, лук и морковь нарезать, обжарить до золотистого цвета.

Соединить гречку с овощами, перемешать, посыпать зеленью.

**Овощной суп с пряностями**

---

**Ингредиенты:**

Картофель – 3 шт.

Морковь – 1 шт.

Лук – 1 шт.

Сельдерей – 1 стебель

Помидор – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Лавровый лист – 1 шт.

Паприка, куркума, чёрный перец – по вкусу

•

Оливковое масло – 1 ст. л.

•

Вода – 1,5 л

•

Соль – минимально

•

**Приготовление:**

Овощи нарезать, залить водой.

Довести до кипения, добавить специи и лавровый лист.

Варить до мягкости овощей (20–25 минут).

В конце добавить чеснок, обжаренный на масле, перемешать.

**Ячневая каша с овощами и зеленью**

---

**Ингредиенты:**

Крупа ячневая – 1 стакан

•

Вода – 2,5 стакана

•

Морковь – 1 шт.

●

Лук – 1 шт.

●

Перец сладкий – 1 шт.

●

Замороженный горошек – 100 г

●

Петрушка, укроп

●

Перец, куркума – по вкусу

●

**Приготовление:**

Обжарить лук и морковь, добавить перец, горошек.

Всыпать крупу, перемешать, добавить специи и воду.

Тушить на маленьком огне до готовности, добавить зелень.

**Индейка с яблоком и горчицей**

---

**Ингредиенты:**

Филе индейки – 500 г

●

Яблоко кислое – 1 шт.

●

Зёрна горчицы – 1 ч. л.

●

Мед—1ч.л.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.