Большая коллекция рецептов

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ КУХНЯ

от завтрака до десерта



Наталья Стриж

Наталья Стриж

Безглютеновая кухня. Большая коллекция рецептов от завтрака до десерта

«Автор»
2026

Стриж Н.

Безглютеновая кухня. Большая коллекция рецептов от завтрака до десерта / Н. Стриж — «Автор», 2026

Думаете, безглютеновая диета — это скучно и пресно? Эта книга перевернет ваше представление о здоровом питании!Ароматный миндальный торт, румяные гречневые блинчики, кремовый тыквенный суп и хрустящие тарталетки. Всё это — без единого грамма глютена, но с невероятным вкусом.«Безглютеновые рецепты на каждый день» от Натальи Стриж — это более 100 пошаговых рецептов с качественными фото. Вы видите результат еще до готовки!Что внутри: 4 главы: завтраки, обеды, ужины и десертыСправочник замен: не нашли киноа? Подскажу, чем заменить из обычного магазинаПростые шаги: справится даже новичокИдеально при целиакии, для налаживания пищеварения или просто для легкости и энергии. Здоровая еда должна быть вкусной!Скачайте книгу сейчас — и завтра на вашей кухне будет пахнуть свежей выпечкой. Инвестиция в ваше самочувствие и гастрономическое удовольствие.Готовьте с любовью. Ешьте свободно. Приятного аппетита!

© Стриж Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 5
Как заменить экзотические ингредиенты на то, что под рукой 6
ГЛАВА 1. ЭНЕРГИЧНЫЕ ЗАВТРАКИ И ЛЕГКИЕ СТАРТЫ 8
Суперфуд-боул с годжи и асаи 8
Яичница с бататом и кале 10
Запеченный лосось с тимьяном и лимоном 11
Шоколадный мусс с авокадо 12
Теффовая каша с фруктами 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Наталья Стриж
Безглютеновая кухня. Большая коллекция рецептов от завтрака до десерта

ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать в мир «Безглютеновой кухни»!

Вы держите в руках особенную книгу. Это не просто очередное меню, разбитое по строгим часам. Это Большая коллекция, в которой я собрала и бережно объединила самые любимые, проверенные временем рецепты из всех моих предыдущих книг серии без глютена: завтраки, обеды, ужины и десерты.

Я создала этот сборник для тех, кто осознанно выбирает здоровье, легкость и гармонию со своим телом. Если вы только что столкнулись с диагнозом «целиакия» или непереносимость глютена, вы, вероятно, чувствуете растерянность. Если же вы просто хотите очистить рацион, улучшить пищеварение и избавиться от тяжести после еды — вы попали по адресу.

Главный страх при переходе на безглютеновую диету — это страх потерять вкусовое разнообразие. Я здесь, чтобы развеять его навсегда. В этой книге рецепты идут в свободном порядке, словно в увлекательном кулинарном миксе. Ведь настоящая кухня — это свобода! Здесь легкий смузи-боул может соседствовать с изысканным тарталетками, а сытный ужин плавно перетекать в идеальное начало следующего дня.

Каждый рецепт был тщательно отобран и протестирован. Мы будем использовать цельные продукты, богатые клетчаткой, белками и полезными жирами, чтобы ваш организм получал все необходимые нутриенты. Здесь нет сложных ресторанных техник. Есть простая, понятная и невероятно вкусная еда, которая станет вашим надежным спутником.

Откройте для себя, что жизнь без глютена может быть яркой, сытной и бесконечно вкусной!

Как заменить экзотические ингредиенты на то, что под рукой

О чём эта глава:

В рецептах этого сборника вам иногда встретятся необычные продукты — суперфуды, редкие крупы, азиатские соусы. Не переживайте и не пропускайте рецепт! Эта глава — ваша палочка-выручалочка: здесь собраны все «редкие» ингредиенты и их простые, доступные замены из магазина у дома.

Как пользоваться главой:

Встретили в рецепте недоступный продукт? Найдите его в списке ниже и смело заменяйте предложенным — блюдо останется таким же вкусным и безглютеновым.

Суперфуды, семенаисухофрукты

Асаи в порошке → замороженная черника или чёрная смородина (дадут тот же насыщенный цвет и лёгкую кислинку).

Ягоды годжи → сушёный шиповник, сушёная клюква или барбарис.

Семена чиа → молотые семена льна (та же польза и желирующие свойства).

Сушёное манго → курага (перед использованием замочите в тёплой воде на 10 минут).

Крупы, злаки и мука

Киноа → гречка или пшено (похожая рассыпчатая текстура и ореховый вкус).

Тефф → пшено или мелко смолотая гречка.

Амарант → пшено или кукурузная крупа мелкого помола.

Сорго → пшено или кукурузная крупа.

Дикий рис → бурый или обычный рис.

Полента → не ищите экзотику: это обычная кукурузная крупа, которая продаётся в любом магазине.

Мука из маниоки (кассава) → рисовая мука пополам с картофельным крахмалом (1:1) или тапиока.

Нутовая мука → гороховая мука или мука из смолотой в кофемолке гречки.

Миндальная мука → любые орехи, смолотые в кофемолке, или сертифицированная безглютеновая овсяная мука.

Кокосовая мука → кокосовая стружка, смолотая в кофемолке.

Гранола без глютена → домашняя гранола из рисовых, гречневых или кукурузных хлопьев с мёдом и орехами.

Овощи, зеленьифрукты

Кале → шпинат или молодые листья белокочанной капусты.

Батат (сладкий картофель) → обычный картофель со щепоткой паприки или тыква (для кремовых блюд).

Патиссоны → кабачки или цукини.

Лук-шалот → обычный репчатый лук.

Фенхель → стебель сельдерея.

Пастернак → корень сельдерея или корень петрушки.

Топинамбур → корень сельдерея или картофель.

Свежий инжир → слива, абрикосы или груша (в тартах и пирогах).

Манго → спелый персик, хурма или абрикосы.

Авокадо → в десертах и муссах: спелый банан или жирные сливки; в салатах и соусах: отварное яйцо или зелёный горошек.

Лемонграсс → цедра лимона + щепотка молотого имбиря.

Кориандр (зелень) → петрушка или укроп.

Рыба и морепродукты

Палтус → любая белая рыба: треска, хек, минтай или судак.

Морские гребешки → креветки или кальмары.

Мидии → креветки или филе любой рыбы.

Тофу → адыгейский сыр или куриное филе (в карри и салатах).

Сыры

Сыр Панир → адыгейский сыр или домашний творожный сыр.

Горгонзола → любой сыр с голубой плесенью; для более мягкого вкуса — фета.

Козий сыр → фета или брынза.

Рикотта → мягкий творожный сыр или протёртый через сито творог.

Пармезан → любой твёрдый выдержанный сыр.

Соусы, пасты, масла и подсластители

Тахини (кунжутная паста) → кунжут, смолотый в кофемолке с 1–2 ст. л. растительного масла.

Тамариндовая паста → лимонный сок + щепотка коричневого сахара.

Тайская карри-паста → порошок карри + щепотка чили + зубчик чеснока.

Соевый соус без глютена → соус тамари или щепотка соли с каплей патоки.

Трюфельное масло → нерафинированное оливковое масло или «грибное» масло (настоянное масло на сушёных белых грибах 2–3 дня).

Арахисовое масло → арахис, взбитый в блендере до кремообразного состояния.

Кленовый сироп и сироп агавы → мёд или обычный сахарный сироп.

Ванильный экстракт → ванильный сахар или щепотка ванилина.

Загустители и молочные продукты

Агар-агар → желатин (примерно в 2–3 раза больше, чем агара) или яблочный пектин.

Кокосовое молоко → сливки, разведённые молоком (1:1), или домашнее «молоко» из кокосовой стружки.

Кокосовый йогурт → обычный натуральный йогурт или сметана (если вы едите молочные продукты).

Кедровые орешки → семена подсолнечника, тыквенные семечки или грецкие орехи.

Важное примечание: все замены в этом справочнике подобраны так, чтобы блюда оставались строго безглютеновыми. Покупая готовые заменители (овсяную муку, гранолу, соусы), всегда проверяйте на упаковке маркировку «без глютена».

Готовьте смело — и приятного аппетита!

ГЛАВА 1. ЭНЕРГИЧНЫЕ ЗАВТРАКИ И ЛЕГКИЕ СТАРТЫ

Суперфуд-боул с годжи и асаи



Вам потребуется:
2 ст. л. асаи в порошке
1 замороженный банан
1/2 стакана замороженных ягод
1 стакан кокосового молока
1 ст. л. семян чиа
1 ст. л. ягод годжи
Приготовление:

В блендере смешайте асаи, банан, ягоды и кокосовое молоко до однородной консистенции. Вылейте смесь в миску. Сверху посыпьте семенами чиа и ягодами годжи. Подавайте сразу после приготовления.

Приятного аппетита!

Яичница с бататом и кале



Вам потребуется:

1 средний батат
2 стакана, нарезанного кале
2-4 яйца
1 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Батат очистите и нарежьте кубиками, обжарьте на сковороде с оливковым маслом до мягкости. Добавьте кале и жарьте до уменьшения в объемах. Разбейте яйца на сковороду, приправьте солью и перцем. Жарьте до готовности яиц.

Приятного аппетита!

Запеченный лосось с тимьяном и лимоном



Вам потребуется:
4 стейка лосося
1 лимон
свежий тимьян
оливковое масло
соль, перец
Приготовление:
Стейки посолите, поперчите и полейте маслом.
Выложите на противень, украсьте дольками лимона и тимьяном.
Запекайте при 180°C 15-20 минут.
Приятного аппетита!

Шоколадный мусс с авокадо



Вам потребуется:

2 спелых авокадо
100 г темного шоколада
2 ст. л. какао-порошка
3 ст. л. меда или кленового сиропа
1 ч. л. ванильного экстракта
щепотка соли

Приготовление:

Растопите шоколад на водяной бане или в микроволновке. В блендере смешайте авокадо, растопленный шоколад, какао-порошок, мед, ванильный экстракт и соль до однородной массы. Разложите мусс по порционным стаканчикам и охладите в холодильнике минимум 1 час перед подачей.

Приятного аппетита!

Теффовая каша с фруктами

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.