
Большая коллекция рецептов
БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ КУХНЯ
от завтрака до десерта
Наталья Стриж

**Наталья Стриж**

# Безглютеновая кухня. Большая коллекция рецептов от завтрака до десерта

*https://litres.ru/74804309*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

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 десерты

Справочник замен: не нашли киноа? Подскажу, чем заменить из обычного магазина

Простые шаги: справится даже новичок

Идеально 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!

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ 5
Как заменить экзотические ингредиенты на то, что под рукой 7
ГЛАВА 1. ЭНЕРГИЧНЫЕ ЗАВТРАКИ И ЛЕГКИЕ СТАРТЫ 12
Суперфуд-боул с годжи и асаи 12
Яичница с бататом и кале 15
Запеченный лосось с тимьяном и лимоном 17
Шоколадный мусс с авокадо 19
Теффовая каша с фруктами 21
Конец ознакомительного фрагмента. 22

# 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 пище-

варение 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, зелень и фрукты**

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°С 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.