

## РЕЦЕПТЫ ВКУСНЫХ БЛЮД БЕЗ ГОТОВКИ

Блюдо	Ингредиенты	Как готовить
<i>Паста из цукини</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 г нарезанных помидоров черри</li> <li>• Мелко порезанный зубчик чеснока</li> <li>• ¼ стакана рубленых грецких орехов</li> <li>• 2 чайные ложки измельченных листьев базилика и несколько листиков для украшения</li> <li>• 2 чайные ложки оливкового масла, плюс немного для заправки</li> <li>• Морская соль</li> <li>• 1 цукини, нарезанный соломкой во всю длину толщиной не более 0,5 см</li> </ul>	<p>Смешайте в миске помидоры, чеснок, орехи, базилик и масло. Посолите и дайте постоять 20 минут. Добавьте цукини и украсьте верх листочками базилика.</p>
<i>Клубнично-овсяные батончики</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ½ стакана фиников без косточек</li> <li>• ¼ стакана свежих миндальных орехов</li> <li>• 2 чайные ложки геркулеса</li> <li>• Щепотка морской соли</li> <li>• 1 стакан тонко порезанной клубники</li> </ul>	<p>Хорошенько размолоть в комбайне финики, орехи, геркулес и соль до однородной массы. Выложите ее в прямоугольную форму для выпечки хлеба (примерно 25x15 см) и плотно утрамбуйте. Половину ягод клубники превратите в пюре и равномерно распределите поверх овсяно-финиково-ореховой массы. Украсьте оставшимися ягодами и нарежьте прямоугольниками.</p>
<i>Спринг-ролы из сырой маринованной рыбы</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 170 г рыбы (лосось, тунец), тонко нарезанной, без кожи</li> <li>• ½ стакана сока лайма</li> <li>• Морская соль</li> <li>• 1 кочан мягкого лагука, разделенного на листья</li> <li>• 1 манго, очищенное и нарезанное ломтиками</li> </ul>	<p>Выложите и распределите кусочки рыбы по блюду. Полейте соком лайма и посолите. Затем накройте и поставьте в холодильник минут на 30. Разложите два листа лагука, поместите на них рыбу, манго, авокадо, перец и кинзу. Посолите. Сверните в рулет и разрежьте надвое.</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 авокадо, тонко порезанное</li><li>• 1 красный болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный соломкой</li><li>• ½ стакана свежей кинзы</li></ul>	
<i>Взбитый сорбет</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 очищенных и замороженных банана</li><li>• 1 стакан замороженных ягод</li></ul>	Взбейте ингредиенты в пюре с помощью блендера. Подавайте сразу.