



Просто. Вкусно. Без глютена

Романова Виктория

Романова Виктория

Просто. Вкусно. Без глютена

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Просто. Вкусно. Без глютена / Р. А. Виктория — «Автор», 2025

Этот сборник создан для тех, кто хочет питаться вкусно, разнообразно и без глютена — без лишней суеты и сложных ингредиентов. Здесь собраны простые рецепты на каждый день: завтраки, обеды и ужины, закуски и выпечка, салаты и супы. Все блюда не требуют дорогих или экзотических продуктов, легко готовятся даже на обычной кухне и подходят для всей семьи. Вы найдёте классические и авторские сочетания: быстрые овощные салаты, сытные каши, запеканки, рыбные и мясные блюда, домашние оладьи и блинчики, лёгкие десерты. Каждый рецепт проверен на практике и снабжён подробным описанием шагов. Этот сборник — отличная находка для тех, кто только начинает путь без глютена, а также для всех, кто ценит домашнюю кухню и заботится о своём здоровье. Просто, вкусно и с заботой о каждом!

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

Романова Виктория

Просто. Вкусно. Без глютена

Куриное филе с овощами на противне Ингредиенты:



Куриное филе
– 600 г



Морковь
– 2 шт.



Болгарский перец
– 2 шт.



Кабачок
– 1 шт.



Лук
– 1 шт.



Оливковое масло
– 3 ст. л.



Чеснок
– 2 зубчика



Соль
, перец, травы по вкусу

Приготовление:

Куриное филе нарежьте крупными кусочками.

Овощи нарежьте полукольцами или брусками.

Сложите всё в глубокую миску, добавьте оливковое масло, измельчённый чеснок, соль, перец и травы. Перемешайте.

Выложите на противень, застеленный пергаментом.

Запекайте в разогретой до 200°C духовке 30–35 минут до золотистой корочки.

Овсяноблин с творогом и зеленью

Ингредиенты:

Безглютеновые овсяные хлопья – 3 ст. л.



Яйцо – 2 шт.



Творог – 100 г



Зелень – пучок



Соль, перец по вкусу



Приготовление:

Хлопья измельчите в блендере в муку.

Смешайте с яйцами и щепоткой соли.

Вылейте на разогретую сковороду, обжарьте с двух сторон.

В середину выложите творог, зелень и перец, сверните рулетом и подавайте.

Суп-пюре из брокколи и картофеля

Ингредиенты:

Брокколи – 300 г



Картофель – 2 шт.



Лук – 1 шт.



Оливковое масло – 1 ст. л.



Соль, перец по вкусу



Вода – 700 мл



Приготовление:

Нарежьте овощи, брокколи разделите на соцветия.

Обжарьте лук на оливковом масле до прозрачности.

Добавьте картофель, брокколи, залейте водой, варите до мягкости.

Превратите всё в пюре с помощью блендера.

Посолите, поперчите и прогрейте ещё 2 минуты.

Салат из нута с огурцом и зелёным луком

Ингредиенты:

Варёный нут – 200 г



Огурец – 1 крупный



Зелёный лук – пучок



Оливковое масло – 2 ст. л.



Лимонный сок – 1 ст. л.



Соль, перец по вкусу



Приготовление:

Огурец нарежьте кубиками, лук мелко порубите.

Смешайте нут, огурец и лук.

Заправьте оливковым маслом, лимонным соком, солью и перцем. Перемешайте и подавайте.

Яблочные оладьи на рисовой муке

Ингредиенты:

Яблоко – 2 шт.



Яйцо – 1 шт.



Рисовая мука – 4 ст. л.



Кефир – 100 мл



Сахар – 1 ст. л.



Разрыхлитель – 1 ч. л.



Соль – щепотка



Приготовление:

Яблоки натрите на крупной тёрке.

Смешайте с яйцом, сахаром, солью, кефиром и мукой с разрыхлителем.

Выложите ложкой на разогретую сковороду.

Жарьте по 2–3 минуты с каждой стороны до румяности.

Гречневая каша с тыквой

Ингредиенты:

Гречка – 1 стакан



Тыква – 200 г



Вода – 2 стакана



Соль по вкусу



Приготовление:

Тыкву нарежьте небольшими кубиками.

В кастрюле смешайте гречку, тыкву и воду, добавьте щепотку соли.

Варите после закипания 15–20 минут на слабом огне до готовности.

Котлеты из индейки с цукини

Ингредиенты:

Фарш из индейки – 500 г



Цукини – 1 шт.



Яйцо – 1 шт.



Лук – 1 шт.



Безглютеновая панировка или овсяные хлопья – 2 ст. 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.