

Виктория Романова

Боулы дома

Здорово и быстро



Романова Виктория

Боулы дома: здорово и быстро

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Боулы дома: здорово и быстро / Р. А. Виктория — «Автор», 2025

«Боулы дома: здорово и быстро» — практичная книга для тех, кто хочет питаться лучше без сложной готовки, редких продуктов и бесконечных кастрюль. Внутри — подборка понятных боулов на каждый день: с курицей, рыбой, мясом и вегетарианские варианты, а также быстрые сладкие боулы для завтрака и перекуса. Каждый рецепт рассчитан на реальную домашнюю кухню: короткий список ингредиентов, ясные шаги, варианты замен и соусы, которые собирают вкус “в одно движение”. Боулы удобно готовить заранее, комбинировать под сезонные продукты и подстраивать под свои цели — от лёгкого ужина до плотного обеда, который можно взять с собой. Эта книга поможет быстро собрать сбалансированную тарелку, сократить время у плиты и сделать полезную еду привычкой, а не проектом.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

Романова Виктория

Боулы дома: здорово и быстро

1) Боул с курицей, киноа и овощами (лимонно-йогуртовая заправка)

Время: 25–30 минут

Порции: 2

Ингредиенты:

Киноа – 120 г (сухая)



Куриное филе – 300 г



Огурец – 1 шт.



Помидоры черри – 150 г



Болгарский перец – 1 шт.



Листья салата/шпинат – 80–100 г



Оливковое масло – 1 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Паприка – 1 ч. л.



Сухой чеснок – 1/2 ч. л. (по желанию)



Заправка:

Греческий йогурт – 120 г



Лимонный сок – 1–1,5 ст. л.



Горчица – 1 ч. л.



Мёд или сироп – 1 ч. л. (по желанию)



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Киноа промойте в ситечке до прозрачной воды. Залейте 240 мл воды, доведите до кипения, посолите, варите 12–15 минут под крышкой до впитывания. Снимите с огня, оставьте на 5 минут, разрыхлите вилкой.

Курицу нарежьте полосками. Смешайте с оливковым маслом, паприкой, солью и перцем (и сухим чесноком, если используете). Обжарьте на хорошо разогретой сковороде 6–8 минут до готовности, периодически переворачивая.

Овощи нарежьте: огурец – полукружьями, перец – полосками, черри – пополам. Салат промойте и обсушите.

Заправку смешайте до однородности, отрегулируйте вкус солью/лимоном.

Сборка: в 2 миски разложите салат, киноа, курицу, овощи. Полейте заправкой. При желании добавьте щепотку кунжута.

2) Лосось-боул с рисом, авокадо и огурцом (соево-лаймовая)

Время: 20–25 минут

Порции: 2

Ингредиенты:

Рис (жасмин/круглый) – 140 г (сухой)



Филе лосося/форели – 250–300 г



Авокадо – 1 шт.



Огурец – 1 шт.



Морковь – 1 шт. (по желанию)



Нори – 1–2 листа (по желанию)



Кунжут – 1–2 ч. л.



Заправка:

Соевый соус – 2–2,5 ст. л.



Сок лайма/лимона – 1 ст. л.



Рисовый уксус (или яблочный) – 1 ч. л.



Мёд/сахар – 1 ч. л.



Имбирь тёртый – 1/2 ч. л. (по желанию)



Кунжутное масло – 1 ч. л. (по желанию)



Приготовление:

Рис промойте до прозрачной воды. Сварите по инструкции (обычно 1:2 вода, 12–15 минут). Слегка остудите.

Лосось посолите, поперчите. Обжарьте на сковороде 3–4 минуты с каждой стороны (или запеките 10–12 минут при 200°C). Разберите вилкой на крупные кусочки.

Овощи: огурец нарежьте, авокадо – ломтиками. Морковь можно натереть тонкой соломкой.

Заправку смешайте, попробуйте: баланс должен быть солёно-кисло-сладкий.

Соберите боул: рис → лосось → авокадо/огурец/морковь. Полейте заправкой, посыпьте кунжутом. Нори нарежьте полосками и добавьте сверху.

3) Веган-боул с нут, булгуром и тахини-лимоном

Время: 20–25 минут

Порции: 2

Ингредиенты:

Булгур – 140 г (сухой)



Нут консервированный – 1 банка (240–260 г без жидкости)



Помидор – 1–2 шт.



Огурец – 1 шт.



Красный лук – 1/4 шт.



Петрушка/кинза – небольшой пучок



Оливковое масло – 1 ст. л.



Паприка/кумин – по 1/2 ч. л.



Соль, перец – по вкусу



Заправка:

Тахини – 2 ст. л.



Лимонный сок – 1–1,5 ст. л.



Чеснок – 1 маленький зубчик (по желанию)



Вода – 2–4 ст. л. (до консистенции соуса)



Соль – щепотка



Приготовление:

Булгур залейте кипятком 1:2, посолите, накройте и оставьте на 12–15 минут. Разрыхлите вилкой.

Нут промойте, обсушите. Смешайте с маслом, паприкой/кумином, солью. Обжарьте 5–7 минут на сухой/ слегка смазанной сковороде до румяности.

Овощи нарежьте кубиком, лук – тонкими перьями. Зелень мелко порубите.

Заправка: тахини смешайте с лимоном и солью, постепенно добавляйте воду до густоты сметаны.

Сборка: булгур → нут → овощи и зелень. Полейте тахини-соусом.

4) Боул с индейкой, гречкой и свёклой (горчично-медовая)

Время: 30 минут0

Порции: 2

Ингредиенты:

Гречка – 140 г (сухая)



Филе индейки – 300 г



Свёкла – 1 крупная (готовая/запечённая) или 2 небольшие



Руккола/салат – 80–100 г



Яблоко – 1 шт.



Огурец – 1 шт.



Оливковое масло – 1 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Заправка:

Горчица – 1,5 ч. л.



Мёд – 1–1,5 ч. л.



Яблочный уксус/лимонный сок – 1 ст. л.



Оливковое масло – 1,5 ст. л.



Соль – щепотка



Приготовление:

Гречку промойте и сварите в подсоленной воде (1:2) 15 минут, затем оставьте под крышкой на 5 минут.

Индейку нарежьте ломтиками, посолите, поперчите, быстро обжарьте на сковороде 8–10 минут до готовности.

Свёклу используйте готовую (сваренную или запечённую заранее) – нарежьте кубиком/ломтиками. Если сырой вариант: можно натереть тонкой соломкой, но вкус будет более резкий.

Овощи/фрукты: яблоко нарежьте тонкими ломтиками, огурец – полукружьями.

Заправку взбейте вилкой до эмульсии.

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.