

Pinch OF Nom

**100 DE REȚETE SIMPLE
ȘI GUSTOASE PENTRU A SLĂBI**

KATE ALLINSON ȘI KAY FEATHERSTONE

Cuprins

INTRODUCERE

6

“Mic dejun”

20

MÂNCARE DIETETICĂ LA PACHET

46

MÂNCĂRURI

rapide

88

TOCĂNIȚE și SUPE

122

Preparate la cuptor

și FRIPTURI

156

GUSTĂRI și GARNITURI

198

“Dulciuri”

236

CLĂTITE cu MERE și SCORTIȘOARĂ

10 MIN

10 MIN

341 KCAL PER PORTIE

Datorită ovăzului sățios, măcinat sub formă de făină fină, aceste clătite sunt mai satisfăcătoare decât cele tradiționale, dar au un număr mult mai mic de calorii.

În combinație cu fructe și mirodenii, sunt un răsfăț și o modalitate delicioasă de a-ți începe ziua.

Răsfăț săptămânal



FG

1 PORTIE

40 g ovăz

1/2 măr – 1 ras, 1/2 tăiat felii

50 ml lapte degresat

½ linguriță de scortișoară măcinată

1 linguriță de îndulcitor granulat
și 1 vârf de cuțit în plus

2 ouă medii, bătute

2 linguri de iaurt degresat
spray hipocaloric pentru gătit
fructe de pădure proaspete,
pentru garnitură

Macină ovăzul într-un robot de bucătărie sau într-un blender până ce capătă o consistență fină (ca o făină). Răstoarnă-l într-un bol și amestecă-l cu 40 g de măr ras, împreună cu lăptele, scortișoara, îndulcitorul și ouăle bătute. Lasă amestecul deoparte.

Amestecă iaurtul într-un bol cu restul de măr ras și 1 vârf de cuțit de îndulcitor.

Pulverizează spray hipocaloric pentru gătit într-o tigaie mare și pune-o la foc mediu.

Cu o lingură, pune patru cantități egale din compozitia pentru clătite în tigaia încinsă, asigurându-te că nu se ating (e posibil să fie nevoie să le prăjești separat dacă tigaia nu este suficient de mare). Lasă clătitele pe foc 1–2 minute până când partea de deasupra se încheagă, iar partea de dedesubt devine aurie-maronie, apoi întoarce cu grija clătitele și lasă-le pe foc alte câteva minute sau până când partea de dedesubt capătă culoare, iar interiorul este copt.

Servește clătitele cu felii de măr proaspete, câteva fructe de pădure proaspete, de exemplu afine, și amestecul de măr ras cu iaurt.



LIPII UMPLUTE ÎN STIL englezesc

10 MIN

10 MIN

220 KCAL PER PORȚIE

Acstea lipii de ou, umplute cu ingrediente pentru mic dejun sățioase, dar cu conținut redus de grăsimi, vor revoluționa gustarea de dimineată, dar și gustările tale târzii, după ce vîi seara din oraș! Este ca un răsfăț, dar te vei trezi fără vină... măcar pentru ceea ce ai mâncat noaptea de dinainte!

Răsfat săptămânal

1 PORȚIE

1 ou mediu
sare de mare și piper negru
proaspăt măcinat
spray hipocaloric pentru
gătit
2 ciuperci tăiate felii
1 felie de bacon tăiată cubulete
4 roșii cherry tăiate în patru
(sau 3 linguri de fasole coaptă)
1 cârnăt degresat, prăjit și tăiat felii
10 g brânză Cheddar degresată,
rasă

Bate bine oul și asezonează-l cu sare și piper. Lasă-l deoparte.

Pulverizează spray hipocaloric pentru gătit într-o tigaie și punе-o la foc mediu. Adaugă ciupercile, cubuletele de bacon și roșile cherry (dacă folosești) și lasă-le pe foc câteva minute. Înainte să se prăjească baconul, adaugă feliile de cârnăt prăjit și fasolea (dacă folosești fasole în loc de roșii). După ce s-a prăjit baconul, ia tigaia de pe foc și lasă-o deoparte.

Pulverizează spray hipocaloric pentru gătit într-o altă tigaie antiaderentă și punе-o la foc mediu. Toarnă oul bătut în tigaie. Dă focul mai tare și prăjește oul până când partea de deasupra se încheagă. Întoarce lipia cu ou și prăjește și partea cealaltă. Lipia va fi foarte subțire, deci va avea nevoie de doar două minute să se facă.

Ia lipia din tigaie și aşaz-o pe o farfurie, apoi adaugă umplutura pe jumătate din lipie. Presară deasupra brânza, apoi rulează sau împăturește lipia, tai-o în jumătate și servește preparatul.

i libris

Respect pentru originalitate



5 MIN

25–30 MIN

308 KCAL PER PORȚIE

Nouă, celor de la Pinch of Nom, ne place să spunem că nimic nu e exclus (cu moderație). Folosirea mierii este o metodă excelentă de a adăuga la regim ceva dulce, natural și nerafinat. Plină de căldura aprigă a ardeiului iute și echilibrată de aciditatea boabelor de soia negre, această rețetă este o opțiune gustoasă de mâncare dietetică la pachet.

Folosește sos de soia și concentrat FG



4 PORȚII

spray hipocaloric pentru gătit

600 g pulpe de pui dezosate

(fără piele și grăsimi vizibile)

2 linguri de miere

1 vârf de cuțit de fulgi de ardei iute

2 cuburi de concentrat de pui, sfărâmate

3 linguri de sos de soia negru

1½ linguiță de granule de usturoi

Răsfat săptămânal

Încinge cuptorul la 180°C (160°C la cuptorul cu convecție/treapta 4 la cuptorul cu gaz) și pulverizează spray hipocaloric pentru gătit într-un vas pentru cuptor.

Așază pulpele de pui în vasul pentru cuptor.

Amestecă într-un castron mierea, fulgii de ardei iute, cuburile de concentrat, sosul de soia și granulele de usturoi. Presară amestecul peste pulpele de pui și dă totul la cuptor 25–30 de minute până se pătrunde puiul.

Scoate vasul din cuptor și servește preparatul cu ridichi, ceapă verde și ardei iuți, dacă dorești.

PENTRU SERVIT

2 ridichi tăiate felii subțiri

2 cepe verzi curățate și tăiate felii subțiri

ardei iuți, fără semințe și tăiați felii subțiri (optional)

Respect pentru patru ani de la
lansare



SHAKSHUKA

10 MIN

25 MIN

242 KCAL PER PORȚIE

Acet fel de mâncare nord-african este o tocăniță de roșii destul de simplă, care se prepară cu ceapă, usturoi și ardei gras și cu ouă poșate. Este o mâncare gătită în casă, cu puține calorii și cu un pic de ardei iute. Servește-o cu cartofi noi și cu verdeață sau ca atare, pentru o masă ușoară.

Ceva ușor zi de zi

V

FG

2 PORȚII

spray hipocaloric pentru gătit
 1 ceapă tăiată felii
 1 ardei roșu, fără semințe, tăiat felii
 1 ardei galben, fără semințe, tăiat felii
 2 căței de usturoi tocați mărunt sau rași
 ½ linguriță de chimen măcinat
 ¼ linguriță de pudră de ardei nu foarte iute
 400 g roșii tăiate, la conservă, sau roșii cherry
 1 vârf de cuțit de îndulcitor granulat
 1 linguriță de suc de lămâie
 100 g spanac
 sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
 1 mână de pătrunjel sau coriandru proaspăt, tocat
 4 ouă medii
 broccoli cu brânză (p. 210), pentru servit (optional)

Pulverizează spray hipocaloric pentru gătit într-o tigarie mare și pune-o la foc mediu.

Adaugă ceapa și ardeii și prăjește-i 4–5 minute, până încep să se înmoiaie. Adaugă usturoiul și mai prăjește 4–5 minute. (Ar trebui să dureze 8–10 minute cu totul.) Pune chimenul și pudra de ardei iute și amestecă aproximativ 1 minut, apoi adaugă roșiile, îndulcitorul și sucul de lămâie. Prăjește totul 2 minute, amestecând din când în când.

Adaugă spanacul, apoi dă focul mic, acoperă și mai lasă 5 minute. Asezonează cu sare și piper după gust.

Presără jumătate din cantitatea de pătrunjel sau de coriandru peste amestecul cu roșii, apoi fă patru adâncituri în amestec și sparge câte un ou în fiecare. Presără peste ouă niște sare și piper, acoperă cu un capac sau cu folie de aluminiu și fierbe totul înăbușit la foc mic 8–10 minute, dacă îți plac ouăle moi, sau ceva mai mult, dacă le preferi mai tari.

Ia de pe foc, presără restul de pătrunjel sau de coriandru și servește.



Recepte de lață și sămăni și carti