

Готовим без мяса: индийский карри

Рецепт. Блюда без мяса вовсе не такие пресные, как кажется! Например, этот ароматный овощной карри с насыщенным вкусом, который готовится просто и быстро



Этот вегетарианский карри чаще всего готовят в штате Керала на юге Индии / ФОТО С САЙТА WWW.JAMIEOLIVER.COM

Традиционная индийская кухня – преимущественно вегетарианская. Существует множество разновидностей овощных карри. Обычно их подают с длиннозерным рисом басмати, лепешками из пресного теста (чапати или пападам) и чатни (соус).

Этот южноиндийский карри придется сейчас очень кстати соблюдающим рождественский пост и вегетарианцам. Ну а для тех, кто не может представить свой стол без мяса, послужит идеей для оригинального гарнира.

1 Удалите листья с цветной капусты, нарежьте на куски толщиной около 1 см и слегка обжарьте. Отложите в сторону.

2 Стакан риса положите в сковороду среднего размера. Туда же добавьте зубчики чеснока, половинку лимона и щепотку соли, залейте двумя стаканами кипятка. Дайте воде выкипеть на сильном огне, затем убавьте огонь, накройте крышкой и доведите до готовности.

3 Налейте масло в глубокую сковороду, затем быстро обжарьте в нем семена фенугрека, горчицы, куркуму и листья карри.

4 Очищенный имбирь, нарезанный лук, чеснок, чили и стебли кориандра измельчите в блендере, затем положите в глубокую сковороду –

к обжаренным специям.

5 Крупно нарежьте помидоры и добавьте туда же.

6 Влейте кокосовое молоко, добавьте обсушенный нут, затем ломтики ананаса вместе с соком.

7 Добавьте обжаренную капусту, накройте, прибавьте огонь и доведите до кипения.

8 Листики мяты растолките в ступке.

9 Добавьте их в йогурт, туда же добавьте сок лимона, посолите и поперчите.

10 Выжмите сок из оставшегося лимона в карри.

11 Положите сверху листья кориандра. Подавать с рисом и лепешками.

Лепешки можно испечь самостоятельно. Самые простые в приготовлении – чапати. Просейте муку (можно добавить немного растолченных зерен горчицы и кумина). Затем влейте немного крутого кипятка и замесите тесто. Нарежьте на кусочки, раскатайте каждый в круглую лепешку и выпекайте на сухой сковороде. **ВЕРА ПОРОТКОВА**

Ингредиенты

Примерно на 4 порции:

- половина кочана цветной капусты
- 2 чайные ложки рапсового или оливкового масла
- 1 чайная ложка зёрен горчицы
- 1 чайная ложка зёрен фенугрека
- 1 чайная ложка куркумы
- горсть сушеных листьев карри
- кусочек имбиря размером с большой палец
- 2 зубчика чеснока
- большая красная луковица (пойдет и обычный лук)
- 1 перчик чили
- пучок свежей кориандра
- 2 спелых помидора
- банка кокосового молока (около 400 г)
- 400–500 г нута
- 1 банка консервированного ананаса с соком
- рис басмати
- 10 зубчиков чеснока для риса
- половинка лимона для риса
- пучок свежей мяты
- 100–200 г обезжиренного натурального йогурта
- 1/4 лимона для соуса
- 4 пресные лепешки (можно использовать лаваш или питу)

Генетика

У мозга есть пол

Исследования ученых, проведенные за последние десять лет, позволяют делать вывод о том, что существует два типа мозга – мужской и женский. Он начинает развиваться по-разному в подростковом возрасте – из-за специфических гормонов, присущих определенному полу. **МЕТРО**

Здоровье

Здоровой полноты не бывает

Такой вывод сделан на основе одного из самых крупных исследований на тему лишнего веса. Главным результатом анализа является вывод: в любом случае вероятность заболевания сердечно-сосудистой системы и преждевременной смерти у полных выше, чем у людей с нормальным весом. **МЕТРО**

Медицина

Успешный ребенок гарантирован

Предприниматели США нашли способ помочь молодым парам вырастить гарантированно здорового, умного и красивого ребенка. Они покупают у симпатичных и образованных актрис и моделей яйцеклетки и перепродают их клиентам. Стоит это около 20 тыс. долларов, сообщает Today. **МЕТРО**

ГАРМОНИЯ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ!

СЫР Harmony – полутвердый функциональный сыр, изготовленный по традиционным технологиям из высококачественного коровьего молока. **Сыр Harmony** содержит молочнокислые бактерии *Lactobacillus plantarum Tensia* – пробиотики, которые способствуют снижению артериального давления и эффективной коррекции избыточной массы тела, улучшению липидного и углеводного обмена. Ежедневное употребление сыра не менее 50 г в сутки в течение 3-х недель оказывает полезное воздействие на функции сердечно-сосудистой системы человеческого организма. Сердечный сыр прошел клинические испытания в НИИ питания РАМН, в ходе которых были подтверждены функциональные характеристики **Сыра Harmony**. Кроме того, **сыр Harmony** прекрасно подходит для диетического и профилактического питания. Он полезен в повседневном питательном рационе не только для людей с проблемами сердечно-сосудистой системы, но и для абсолютно здоровых членов Вашей семьи.

КЛИНИЧЕСКИМ ИСПЫТАНИЯМ ПОДТВЕРЖДЕНО НИИ ПИТАНИЯ РАМН

С ЗАБОЙ О РОДИТЕЛЕ



ЛекОптТорг

НИЗКИЕ* ЦЕНЫ

*согласно маркетинговым исследованиям ООО «МИК» от 01.11.2013 ООО «ЛекОптТорг», 197341, г. Санкт-Петербург, пр. Коломяжский, д. 27, литер А ЛО №78-02-001349 от 06.12.12 г. ОГРН 1097847213287



160 руб.
Арбидол
50 мг. № 20 таблетки



90 руб.
Компливит
№60 таблетки



299 руб.
Линекс
№32 капсулы



107 руб.
Панангин
№50 таблетки



140 руб.
Гербин
сироп первоцвета 150 мл.



899 руб.
Глюкометр One Touch Select Simple* набор
(глюкометр, тест-полоски №10, ланцеты №10, ручка для прокалывания). * – простой.

Цены действительны с 15.11.2013г. по 15.03.2014г. включительно.
СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА: 643-4-222

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ И ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ