«Мама, пожалуйста, передай мне фасоль»

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ: здоровое питание, которое понравится самому взыскательному критику - Вашему ребенку.

Для мам, которые знают толк в фасоли

Ваша драгоценная семья заслуживает самого лучшего. Когда Вы приготовите фасоль, Вы подадите своей семье самое наилучшее. Фасоль - это прекрасная природная еда и лучший друг мамы.

Фасоль продается в сушеном или консервированном виде. Для готовки сушеной фасоли требуется предварительное планирование, но сама готовка не занимает много времени. Указанияи по приготовлению сушеной фасоли приводятся ниже. Консервированная фасоль удобна и недорога - просто промойте и добавляйте прямо в блюдо в соответствии с рецептом.

ПОДГОТОВКА: сушеная фасоль

Указания по вымачиванию сушеной фасоли: В большую кастрюлю налейте 10 чашек воды на 1 фунт (450 г) фасоли. Накройте крышкой и оставьте на 8 часов или на ночь. Слейте воду и промойте фасоль.

Указания для подготовки фасоли таким образом, что не происходит желудочно-кишечного газообразования: В большую кастрюлю налейте 10 чашек воды на 1 фунт (450 г) фасоли. Прокипятите в течение 2-3 минут, накройте крышкой и оставьте на ночь. Слейте воду и промойте фасоль. (Образование желудочно-кишечных газов уменьшается на 75-90%)

Указания по приготовлению сушеной фасоли: Поместите вымоченную и промытую фасоль в большую кастрюлю. Залейте фасоль водой, объем которой в 3 раза превышает объем фасоли (приблизительно 6 чашек на один фунт (450 г) фасоли). Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите на медленном огне до размягчения около 1 1/2 - 2 часа. Слейте воду и используйте для приготовления блюд в соответствии с рецептом.

Хранение фасоли для последующего использования: Слейте воду и охладите фасоль. Заморозьте в пакетах по 1-2 мерных чашки на пакет. Из одного фунта (450 г) сухой фасоли получится 5-6 чашек отварной фасоли..

Черная фасоль с рисом

Время на подготовку: 10 минут
Время приготовления: 15 минут

Приготовьте 2 чашки риса в соответствии с указаниями на упаковке. Пока готовится рис, разогрейте 1 столовую ложку оливкового масла или масла канола в большой сковороде на среднем огне. Добавьте 1 мелко нарезанный красный или зеленый перец, 1/2 чашки мелко нарезанного лука и 1 измельченный зубчик чеснока. Готовьте в течение 5 минут или до размягчения перцев. Добавьте 2 мерных чашки черной фасоли (консервированной или отварной), 1 банку (16 унций (450 г)) нарезанных кубиками помидоров по-итальянски в собственном соку. Варите на медленном огне в течение 10 минут. Разложите 2 мерных чашки приготовленного риса на 4 тарелки. Поверх каждой порции положите смесь из черной фасоли. Рассчитано на 4 порции.

Чили по-вегетариански

Время на подготовку: 10 минут
Время приготовления: 26 минут

Разогрейте 1 столовую ложку оливкового масла на сковороде среднего размера с антипригарным покрытием. Добавьте 1 мелко нарезанную луковицу среднего размера, 1 красный и 1 зеленый перец и 2 измельченных зубчика чеснока. Готовьте, помешивая, в течение 5 минут. Добавьте 1 столовую ложку порошка перца чили и 2 чайных ложки молотого тмина; готовьте в течение 30 секунд. Добавьте 1 банку (16 унций - 450 г) цельных помидоров (вместе с соком), раздавив помидоры ложкой. Вмешайте 2 мерных чашки черной фасоли (консервированной или отварной) и 1 мерную чашку замороженных кукурузных зерен. Варите на медленном огне в течение 20 минут. Посолите по вкусу. Рассчитано на 4 порции.

Тако с фасолью

Время на подготовку: 5 минут
Время приготовления: 30 минут

Разогрейте 2 столовых ложки масла канола или оливкового масла в большой кастрюле с антипригарным покрытием. Добавьте туда 1 фунт (450г) плотного тофу, нарезанного кубиками. Пассируйте в течение 5 минут до полной готовности. Добавьте 1/2 мелко нарезанной небольшой луковицы, 1 мелко нарезанный зелены перец, 1 измельченный зубчик чеснока и 1 столовую ложку порошка перца чили. Готовьте в течение 3 минут. Добавьте 2 чашки фасоли (консервированной или отварной) и 1 банку (8 унций (220 г)) томатного соуса. Варите на медленном огне в течение 20 минут или до тех пор, пока смесь не станет достаточно густой для начинки тако. Разложите смесь в 8 ракушек тако и подавайте с тертым сыром, нашинкованным салатом латуком и нарезанными кубиками помидорами. Рассчитано на 4 порции (по 2 тако в каждой).

ПРИМЕЧЕНИЕ: Вместо тофу можно использовать 1 фунт (450 г) фарша постной индейки.

Пицца с красной фасолью

Время на подготовку: 15 минут
Время приготовления: 15 минут

Разогрейте духовку до температуры 425°F (220°C). Разогрейте 1 столовую ложку растительного масла в большой сковороде на среднем огне. Добавьте 1 мерную чашку мелко нарезанного лука. Готовьте в течение 3 минут или до размягчения. Добавьте 2 измельченных зубчика чеснока и готовьте еще две минуты. Добавьте 3 мерных чашки красной фасоли (консервированной или отварной), банку соуса сальса (12 унций (340 г)) и 1/4 мерной чашки мелко нарезанной петрушки. Готовьте, помешивая время от времени, до полного прогревания - около 5 минут. Тем временем подготовьте охлажденную в холодильнике циллиндрическую упаковку (10 унций - 280 г) теста для пиццы диаметром 12 дюймов (30 см) в соответствии с указаниями на упаковке. Посыпьте тесто 1/2 мерной чашки тертого сыра чеддер или сыра «монтерей джек» (Monterey Jack). Ложкой выложите фасолевую смесь на сыр, распределите так, чтобы покрыть всю поверхность. Еще раз посыпьте пиццу 1/2 мерной чашки тертого сыра чеддер или сыра «монтерей джек» (Monterey Jack). Выпекайте в предварительно разогретой духовке (425°F (220°C)) в течение 10-15 минут или до горячего состояния и пока сыр не расплавится. Рассчитано на 4 порции.

ЕЩЕ ПРОЩЕ: Купите полуфабрикат для приготовления пиццы в хлебном отделе своего супермаркета и следуйте приведенным выше указаниям.

Washington State Department of Health
DOH 960-017 November 2013
Russian

Created by The Massachusetts WIC Program and Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reprinted with permission. ~ This institution is an equal opportunity provider.
Washington State WIC Nutrition Program does not discriminate.
For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON