

НУТРИЦИОЛОГ

КСЕНИЯ САБАЕВА

ВЕДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

ВСЁ О ПИТАНИИ

НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ



Привет я Ксения Сабаева -нутрициолог, твой проводник в мир здоровья через питание. А это гайд о том как правильно варить крупы. Спасибо что подписался и самое главное, что заботаешься о своём здоровье.

Оказалось, не все знают как правильно варить крупы, просто берут и варят, тем самым крупы теряют свою пользу. Поэтому я подготовила для вас базовые знания.

Перед приготовлением все крупы необходимо промывать и вымачивать

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БОБОВЫХ И КРУП

1. Как правильно варить рис

Предварительно вымоченный рис поместить в кастрюлю среднего размера и залить водой в пропорции 1(рис): 4(вода)

Довести до кипения, добавить соль по вкусу и перемешать.

Варить рис на слабом огне.

Время варки:

- белого круглозерного риса -10 мин,
- белого длиннозерного — 15 минут,
- бурого и коричневого —20—50 минут.

Снять рис с плиты и перемешать.

Закрывать кастрюлю крышкой и оставить рис еще на 10 минут.

Это завершит приготовление и придаст рису идеальную текстуру.



2. Как правильно варить гречку

Предварительно вымоченную гречневую крупу поместить в кастрюлю среднего размера и залить водой в пропорции 1: 2.

Довести до кипения, посолить по вкусу и перемешать.

Варить гречку на среднем огне 15 минут, затем убавить огонь до минимального и готовить крупу еще 5-30 минут, пока вода полностью не впитается.

Снять гречку с плиты, накрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и оставить на 15 минут.

Добавить по желанию сливочное масло или масло гхи, перемешать и подавать на стол.



Как правильно варить киноа и пшено

Киноа и пшено готовятся по одинаковой технологии:

Предварительно вымоченную крупу поместить в кастрюлю среднего размера и залить водой в пропорции 1: 2.

Довести до кипения, посолить по вкусу и перемешать.

Варить крупу на слабом огне под крышкой в течение 15 минут.

снять с плиты и дать постоять еще 10 минут.

Перемешать и подавайте на стол.



4. Как правильно варить булгур

Предварительно вымоченный булгур поместить в кастрюлю среднего размера и залить водой в пропорции 1 :1,5.

Добавить соль и немного оливкового масла по вкусу.

Довести до кипения, перемешать и варить на слабом огне под крышкой в течение 10-12 минут.

Снять булгур с плиты и дать постоять под крышкой еще 10 минут.

Перемешать и подавать на стол. |



Примечание: это рецепт для цельного булгура

Дробленую крупу вместо варки замочить в кипятке на 10 минут, после чего сразу подавайте на стол.

5. Как правильно варить горох

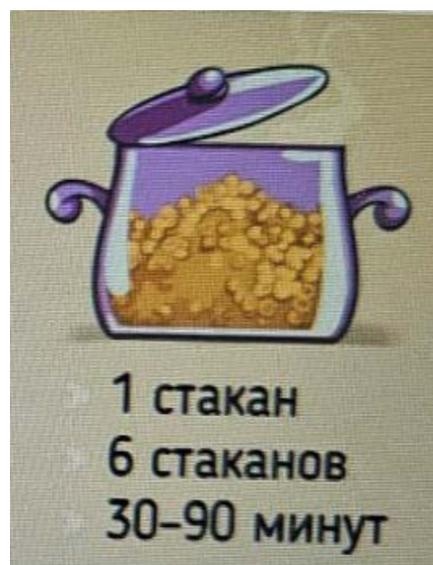
Перед приготовлением цельный горох, замочить в холодной воде на ночь в пропорции 1: 5.

Затем слить воду, а для варки использовать свежую.

Поместить горох и воду в кастрюлю среднего размера в пропорции 1: 4 для колотого гороха и 1 :6 для цельного.

Довести горох до кипения, посолить по вкусу, перемешать и наполовину закрыть кастрюлю крышкой.

Варить колотый горох на слабом огне 30-60 минут, а цельный — 60-90 минут в зависимости от нужной вам консистенции.



Снять горох с плиты, перемешать и подавать на стол.

6. Как правильно варить фасоль

Замочить фасоль на ночь в холодной воде в пропорции 1: 5. Затем слить воду и хорошо промыть фасоль под проточной водой.

Поместить фасоль и воду в кастрюлю среднего размера в той же пропорции — 1:5.

Довести фасоль до кипения, посолить по вкусу, перемешать и наполовину закрыть кастрюлю крышкой.

Варить фасоль, в зависимости от сорта от 45 до 120 минут.
белой фасоли — 45-60 минут,
черной фасоли — 60-90 минут,
красной и пестрой фасоль — за 90-120 минут.

Периодически помешивать фасоль и проверять ее готовность. Возможно, потребуется добавить в кастрюлю еще воды.

В конце приготовления можно добавить специи, лук, чеснок или зелень, чтобы придать гарниру пряный вкус.

Снять фасоль с плиты, перемешать и подавайте на стол.

7. Как правильно варить чечевицу

Предварительно вымоченную чечевицу поместить в кастрюлю среднего размера и залить водой в пропорции 1:3

Довести до кипения, перемешать и закрыть кастрюлю крышкой.

Варить красную чечевицу на маленьком огне 5 минут, остальные сорта — 15-20 минут.

Снять чечевицу с плиты, перемешать, посолить по вкусу и подавать на стол.

Использование специй и пряных трав - обязательное условие приготовления!
Улучшают усвоение.

Способствуют снижению нежелательных явлений (вздутия, тяжести в животе, колик)

Улучшают вкусовые качества блюда

