

Корейские салаты для похудения



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.com/app>



Кимчи настоящий

40 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Китайская (пекинская) капуста 2 кочана
 - Морковь 1 шт.
 - Лук 1 шт.
 - Чеснок очищенный 1 чашка
 - Имбирь свежий кусочек 2х2 см
 - Лук зеленый 1 пучок
 - Рыбный соус ½ чашки
 - Мука рисовая 3 ст.л
 - Вода 3 стакана
 - Красный перец хлопьями 1/2 чашки
- Соль
 - Сахзам 3 ст.л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Каждый кочан капусты режем вдоль, надсекаем каждую часть его еще и со стороны основания.
2. Под струей воды аккуратно раздвигаем листочки, пусть капуста вся намокнет. Затем в большом тазике солим каждый листочек, просто посыпаем солью, отгибая один за другим. Не втирайте соль руками, просто посыпайте. Сложите "полукочанчики" в тазик и оставьте на 2 часа. Через два часа переверните их на другой бочок. Так они просолятся равномерно. Еще 2 часа.
3. Пока солится капуста, измельчаем в блендере имбирь, лук и чеснок.
4. Варим "кисель" из рисовой муки. В холодной воде венчиком растворяем рисовую муку. Ставим на огонь и помешиваем, пока не начнет закипать. Как только появятся крупные пузырьки, выключаем плиту и добавляем в кисель сахзам. Размешиваем, даем киселю остыть.
5. Морковь и зеленый лук режем соломкой.
6. В большой миске смешиваем морковь, зеленый лук, смесь из блендера, остывший рисовый "кисель". Добавляем красный перец хлопьями (поищите в отделе с азиатскими товарами, или на рынке). Добавляем полчашки рыбного соуса.
7. Под струей воды промываем пекинскую капусту, соли не должно остаться. Отжимаем кочаны.
8. Каждый листочек капусты промазываем заправкой (лучше в перчатках).
9. Слойми укладываем капусту в пластиковый контейнер. Оставляем на сутки при комнатной температуре. Хранить в холодильнике.



Метаболическая тарелка в стиле “Бульгоги”

40 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Говядина нежирная 350 г
- Соевый соус 2 ст.л
- Кунжутное масло несколько пшиков
- Сахзам 1 ст.л.
- Чеснок 3 зуб.
- Имбирь ½ ст.л.
- Красный лук 1 головка
- Зеленый перец ½ шт.
- Маринованные шампиньоны 100 г
- Рис ширатаки (или обычный рис) 100 г
- Свежие овощи 100 г
- Листья салата 10 шт.
- Нори опционально

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подержать мясо в морозильнике 20 минут, затем разрезать по диагонали поперек волокон полосками толщиной в 3 мм. Лук нарезать дольками толщиной в 2,5 см, перец тонкими полосками толщиной в 1,2 см.
2. В маленькой миске взболтать соевый соус, кунжутное масло, сахзам, измельченный чеснок, тертый имбирь. В другой миске смешать нарезанные лук и перец и полить половиной получившегося маринада. Мясо залить оставшейся соевой смесью и дать помариноваться 15 минут.
3. В большую сковороду с антипригарным покрытием добавить смесь из лука и перца и жарить до мягкости 5 минут. Переложить на тарелку. Бумажным полотенцем тщательно вытереть дно сковородки.
4. Поджарить мясо до коричневой корочки. Добавить лук и перец. Готовить, помешивая, около минуты.
5. Говядина выкладывается на тарелку, рядом высыпается отваренный (запаренный) рис или ширатаки, порезанные овощи, корейская морковь и т.п. Нори режутся на небольшие квадратики.
6. В каждый салатный лист, или в листик нори выкладывается желаемая начинка, заворачивается.



Курица с морковью “Из Пусана”

80 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Куриная грудка 200 г
- Морковь 1 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Масло подсолнечное 2 г
- Соль, перец острый по вкусу
- Молотый кориандр 1 ч.л.
- Яблочный уксус 1 ст.л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грудку нарезать на тонкие длинные полоски. Посолить и поперчить. Добавить яблочный уксус и кориандр. Перемешать, закрыть пленкой и оставить на 30 минут при комнатной температуре.
2. Морковь нарезать тонкой соломкой, лук нарезать полукольцами.
3. Обжарить овощи на сковороде в течение примерно 7 минут на паре пшиках масла. По готовности, овощи достать и остудить.
4. Курицу обжарить также на пшике масла. До золотистой корочки. Остудить готовую куриную грудку.
5. В салатнике перемешать овощи и курицу, по желанию подсолить.





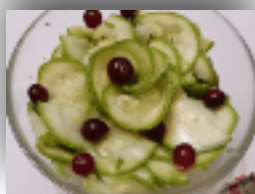
Корейский салат с говядиной и огурцом

90 Ккал/100 г



Салат очень быстрый метаболический по-корейски "Айдол"

60 Ккал/100 г



Маринованные кабачки

40 Ккал/100 г

Эти и другие рецепты корейских салатов для похудения вы можете найти в нашей базе рецептов!

[Получить доступ к базе рецептов:](#)

более 500 рецептов по метаболическому принципу. Регулярные обновления!



**Узнать подробности о программах Сергея Обложко
и записаться вы можете по ссылке:**

<http://hudeem-online.com/program>

