

34-летняя певица несколько лет назад отказалась от пищи животного происхождения. По мнению Сати, в ее жизни стало намного больше любви и гармонии. Девушка не пропагандирует свой образ жизни, но всегда готова поделиться советом по правильному питанию.

готовим **со звездой**

# ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ ОТ САТИ КАЗАНОВОЙ

## АВТОРСКИЙ САЛАТ

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОНАДОБЯТСЯ:

- ❖ листья салата Корн
- ❖ авокадо
- ❖ брокколи
- ❖ спаржа
- ❖ мини-морковь
- ❖ адыгейский сыр
- ❖ специи: куркума и черный перец
- ❖ растительное масло

### Приготовление:

Брокколи, спаржу, мини-морковь отварить до полуготовности. Адыгейский сыр обжарить в куркуме с добавлением черного перца. Листья салата промыть, постелить на дно тарелки, сверху – теплые овощи с сыром и нарезанным авокадо, заправить все растительным маслом по вкусу.

## ГОРЯЧИЕ ОВОЩИ КАРРИ

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОНАДОБЯТСЯ:

- ❖ небольшая луковица
- ❖ несколько зубчиков чеснока
- ❖ имбирь
- ❖ брокколи
- ❖ корень куркумы

- ❖ 1 большой томат
- ❖ немного орехов кешью
- ❖ стакан кокосового молока
- ❖ ложка оливкового масла
- ❖ приправы: паприка, карри, соль

### Приготовление:

На оливковом масле протушить имбирь, лук, чеснок, брокколи, куркуму, добавить карри. Затем по очереди: томат, кокосовое молоко, соль по вкусу. Обжарить орехи и добавить в блюдо вместе с паприкой. Подавать блюдо лучше с рисом.

## ИНДИЙСКИЙ ОВОЩНОЙ СУП «ДАЛ»

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОНАДОБЯТСЯ:

- ❖ чечевица
- ❖ морковь
- ❖ цветная капуста
- ❖ 4 помидора
- ❖ стручковая фасоль
- ❖ сушеная куркума
- ❖ семена тмина
- ❖ ложка топленого масла
- ❖ красный перец
- ❖ молотый кориандр
- ❖ соль
- ❖ петрушка или кинза (по вкусу)

### Приготовление:

Промыть чечевицу, затем варить ее с молотым кориандром и куркумой. После закипания снять пену и варить на медленном огне до размягчения чечевицы. Добавить в суп мелко нарезанные овощи: морковь, цветную капусту, стручковую фасоль. Обжарить в топленом масле семена тмина и перец в течение 30 секунд, туда же добавить помидоры и, помешивая, жарить 4 минуты, добавить в суп. Посолить, снять с огня и дать приправе смешаться с супом. Подавать со свежей зеленью.

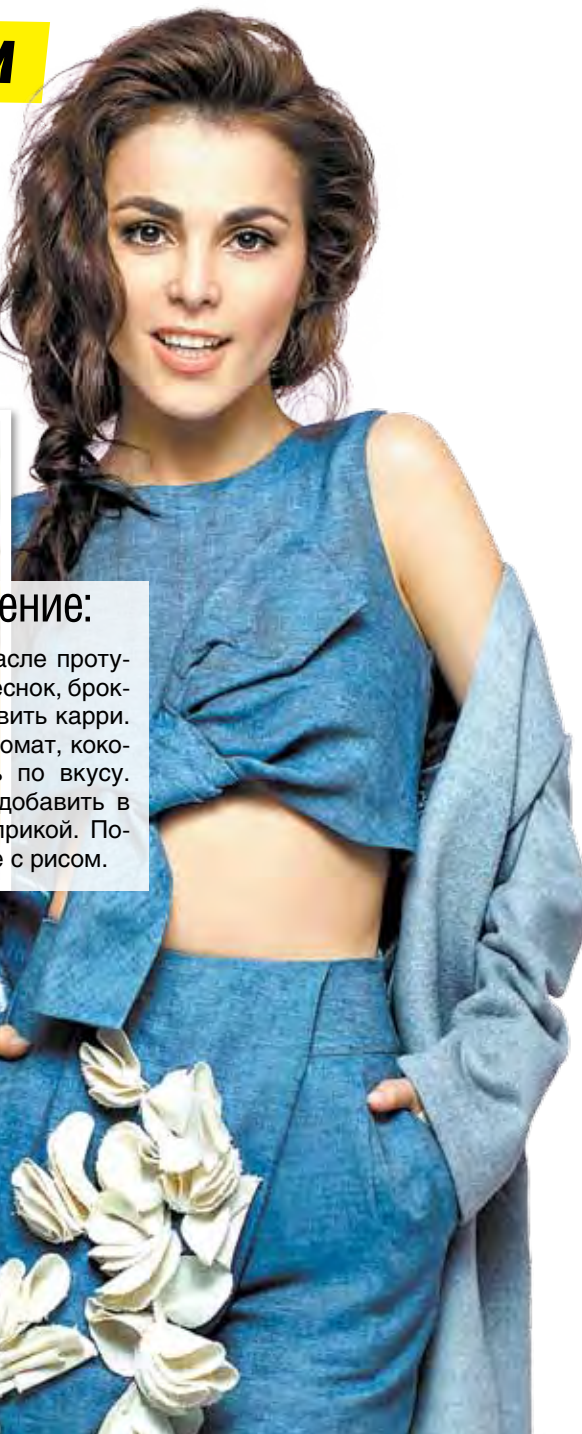


фото: пресс-служба Сати Казановой, Shutterstock

«Только звезды» №2 (402), январь 2017

Выходит 1 раз в 2 недели

Учредитель и издатель:  
ООО «Собеседник-Медиа»  
105318, г. Москва,  
ул. Зверинецкая, д. 13

Зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор): ПИ № ФС77-46076 от 5 августа 2011 года.

Издается с ноября 2007 г.

Главный редактор: И. В. Андреева

Первый заместитель главного редактора: М. С. Зотова

Заместитель главного редактора: Д. О. Зинченко (ведущий редактор номера)

Художник и технический редактор: Марина Елизарова

Фоторедактор: Ирина Исаева

Фото на обложке: Владимир Мышкин/Russian Look,

Александр Алешкин/«Собеседник», Мила Стриж

Отпечатано в ООО «ВМГ-Принт» 127247, Москва, Дмитровское шоссе, д. 100

Тираж: 65.300 экз.

Цена свободная

Подписано в печать: 12.01.2017  
По графику: 12.01.2017 в 17.00,  
фактически: 12.01.2017 в 17.00

Выход в свет: 24.01.2017

Заказ №

Служба распространения:  
(495) 685-08-80, (499) 251-59-17

Sale@Sobesednik.ru

Служба подписки: (495) 685-76-45

Подписные индексы:  
П1036 (Официальный каталог Почты России)  
17959 (каталог «Пресса России»)

Адрес редакции: 105318, Москва, ул. Зверинецкая, д. 13

E-mail: onlystarstv@gmail.com

Телефон для справок:  
(495) 685-29-42

Факс: (499) 973-20-54

Служба рекламы:  
(495) 685-28-45, 685-79-87

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Материалы публикуются на сайте www.sobesednik.ru в виде электронной копии каждого номера издания.

onlystarstv@gmail.com ТОЛЬКО ЗВЕЗДЫ 23