

Российская певица, автор песен, продюсер и обворожительная солистка группы Reflex Ирина Нельсон поделилась с **ТОЛЬКО ЗВЕЗДЫ** рецептами вегетарианских и диетических блюд, которые готовит в свободное от концертов и записи песен время.

готовим **СО ЗВЕЗДОЙ**

# ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ИРИНЫ НЕЛЬСОН



## ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

ПОНАДОБЯТСЯ:

- ❖ тыква средних размеров
- ❖ мед – 3–4 ст. л.

### Приготовление:

- 1 Разрежьте тыкву. Вычистите ложечкой все семечки изнутри. Аккуратно очистите тыкву от кожуры. Разрежьте ее на кубики, можно на крупные.
- 2 Далее выложите кубики ровным слоем на противень, накрытый пергаментом.

- 3 Поставьте противень в духовой шкаф, разогретый до 180 градусов, и запекайте 15 минут.
- 4 Затем вытащите противень и равномерно полейте медом кусочки тыквы. При желании мед можно заменить сахаром-рафинадом.
- 5 Снова отправьте противень с тыквой в духовку и запекайте еще 10 минут.

## УХА

## ПО-ВЕГЕТАРИАНСКИ

ПОНАДОБЯТСЯ:

- ❖ сыр тофу – одна упаковка (можно заменить адыгейским сыром или фетаксой)
- ❖ картофель – 1 штука
- ❖ листья нори, чем оборачивают суши – 1 шт. (вместо рыбы)
- ❖ лук репчатый – 0,5 шт.
- ❖ молотый перец – по вкусу
- ❖ соль – по вкусу
- ❖ лавровый лист – 1 шт.
- ❖ куркума – по вкусу
- ❖ перец горошком – 5 шт.
- ❖ зелень петрушки – 3 веточки

- 1 Нарежьте кусочками сыр. Очистите картофель от кожуры и нарежьте кубиками.
- 2 Мелко нарубите веточки петрушки.
- 3 Налейте в кастрюлю воды и поставьте на огонь. Положите в нее нарезанный картофель и сыр. Варите на медленном огне.
- 4 Затем добавьте молотый перец, соль, куркуму по вкусу, лавровый лист и горошины перца.



### Приготовление:

- 5 Нарежьте полосками нори, затем кольцами – половинку репчатого лука, все это положи-

те в кастрюлю. Варите уху на медленном огне около 10 минут.

- 6 Когда уха будет готова, перед подачей посыпьте ее нарубленной зеленью петрушки. Сыр приобретает вкус рыбы, и даже заядлые любители рыбных супов не смогут понять, какой сорт рыбы вы использовали при приготовлении данного блюда.



## ЖАРЕНОЕ АВОКАДО

ПОНАДОБЯТСЯ:

- ❖ 1 большое авокадо
- ❖ оливковое масло – 2 ст. л.

### Приготовление:

- 1 Очистите авокадо от кожуры, затем нарежьте кружляшками либо как вам нравится.
- 2 Разогрейте сковородку и налейте на дно 2 ст. л. оливкового масла.
- 3 Затем обжаривайте авокадо на медленном огне, но самое главное – не пережарьте!
- 4 Выложите авокадо на большую салфетку, чтобы масло стекло.
- 5 Дайте блюду немного остыть. Авокадо подойдет как на обед, так и на ужин. Подавать можно в виде закуски или полноценного блюда.



Необычайно легкий в приготовлении рецепт. Это блюдо надолго избавит вас от голода. Более того, за свою питательность плод был занесен в Книгу рекордов Гиннесса. Его пищевая ценность: в 100 граммах – 160 ккал.

Подготовила Лиза Барская.

«Только звезды №4 (404), февраль 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, ведущий редактор номера: М. С. Зотова

Заместитель главного редактора: Д. О. Зинченко

Художник и технический редактор: Марина Елизарова

Фоторедактор: Ирина Исаева

Фото на обложке:  
Александр Алешкин, Global Look/Russian Look, киноконцерн «Мосфильм»

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

Тираж: 65.100 экз.

Цена свободная

Подписано в печать: 9.02.2017

По графику: 9.02.2017 в 17.00,  
фактически: 9.02.2017 в 17.00

Выход в свет: 21.02.2017

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 электронных копии каждого номера издания.