— Что? Неужели ты сам приготовишь обед? — спросил выскочивший из комнаты Сунвон, только успев поставить свою ногу на порог кухни.

Я тут же прямо ответил.

— Да. Чтобы не набрать лишний вес.

— Тогда и мне тоже приготовь.

Я решил, что ничего не случится, если верну ему обратно его же слова, насколько это будет возможно.

— Почему это я должен?

От него последовал справедливый вопрос.

— Тогда почему ты готовишь для него?

— Ему нужно сбросить лишний вес в ближайшее время.

— То есть мне не нужно следить за своим рационном?

— Твоё состояние не столь ужасно.

— Почему ты дискриминируешь членов группы? Я могу потерять контроль над ситуацией всего за одно мгновение.

«… Этот ребёнок такой испорченный».

Тот факт, что Чхон Исэ молод и силён и у него нет никаких скрытых заболеваний, заставил меня почувствовать себя по-настоящему счастливым человеком.

— Я и для тебя приготовлю, так что, пожалуйста, заткнись.

Добившись своего, Сунвон победно ухмыльнулся и вернулся обратно в свою комнату.

— Сунвон-хён всегда такой, так что не волнуйся так сильно, хён…

С другой стороны, этот парень такой добрый и ласковый…

Я посмотрел на Сону, чувствуя сильную благодарность. Но это ощущение длилось недолго.

Как только я увидел его тройной подбородок, моё выражение лица охладело.

— Тебе… нужно похудеть.

— Да…

Сначала было необходимо разобраться с этим. Шаг за шагом, я начал готовить салат из куриной грудки.

Я специально покупал овощи раздельно, а не в смешанных порциях.

Покупать смешанные овощи было удобно. Однако, чтобы снизить стоимость, в них добавляют всевозможные добавки и консерванты.

Если говорить кратко, из-за этого всего у них портился вкус.

— Я не люблю салаты…

Возможно, это потому, что до этого он ел только диетические салаты, ни разу не пробовав действительно вкусных.

— Подожди минутку. Обещаю, у него будет неплохой вкус.

Пришло время показать рецепт, которым я так гордилась и который, как я думал, когда-нибудь использую для создания бренда диетических продуктов.

Заправка была приготовлена заранее с использованием соевого соуса юдзу, который имеет низкую калорийность и освежающий вкус.

«Отлично, я достиг нужного баланса между сладким и солёным».

В этом соусе сочетаются уникальный кисло-сладкий вкус юдзу и солёный вкус, основой которого является соевый соус.

Даже если вы не любитель салатов, этот сладко-солёный вкус действительно сможет вас порадовать.

Я добавил немного воды, чтобы убрать вязкость, и посыпал его перцем, чтобы есть можно было

равномерно с небольшим количеством заправки.

Приправа была специально немного солоноватой, и вкус таял во рту, когда я регулировал концентрацию водой.

Если бы у меня было время, я мог бы сделать свою собственную заправку, но…

На Сону: «…»

Толстяк тихо сидел за столом, наблюдая за моими действиями.

Не успел я опомниться, как Сунвон снова выполз из комнаты и посмотрел на свой мобильный телефон с кислым выражением лица, словно намекая.

Казалось, мне стоило поторопиться и побыстрее приготовить что-то, чтобы его накормить.

«Итак, теперь приготовим куриную грудку».

Куриная грудка, естественно, проигрывает, если учитывать её вкус, но суть диеты заключается в последовательности.

Это значит, что цель сегодняшнего дня — не просто поесть здоровой и вкусной пищи.

Я вскрыл упаковку замороженной куриной грудки и положил её в скороварку.

Затем залил водой, пока мясо не покрылось ей как следует…

Добавил различные специи: чеснок, зелёный лук, лавровый лист и закрыл крышку.

«Пахнет уже приятно».

Даже если использовать одну и ту же грудку, вкус будет отличаться в зависимости от того, будут ли приправлены ингредиенты при варке или уже после.

Если вам в любом случае придется это съесть, то, очевидно, чем вкуснее будет блюде, тем больше позитивных эмоций вы получите.

Я слегка кивнул, установил таймер и поставил кастрюлю на медленный огонь.

— Тебе обязательно заходить так далеко? — спросил Сону, спустившись со стула раньше, чем я успел это понять, и поглядывая на индукционную плиту через моё плечо.

— Она будет вкуснее, если её приготовить, а не есть сухой, как кошачий корм, верно?

Я никогда не встречал человека, который бы ни разу не готовил куриную грудку и при этом преуспел бы в диете.

Какое огромное влияние оказывает вкусная еда на человеческое счастье!

— Сколько времени это займёт?

Когда через отверстие для пара начал просачиваться запах куриного бульона, Сону забеспокоился, нетерпеливо причмокивая губами.

— Она будет готова через десять минут, так что возвращайся к столу.

Я махнул парню рукой и начал нарезать овощи.

Стебель листовых овощей очень питателен и имеет хрустящую текстуру.

Однако это также одна из главных причин, почему молодые парни отказываются есть салаты.

«Заранее всё подрежем. Будет слишком расточительно выбросить всё это».

Я заранее перебрал и удалил все жёсткие стебли. Брокколи окунул в воду, чтобы убрать грязь, а затем слегка пропарил в пароварке.

Это потому, что её стоит есть, когда в ней находится максимальное количество питательных веществ.

Основные ингредиенты: не горькие листовые овощи, брокколи и нежно отваренная куриная грудка.

«Я ощущаю это каждый раз, когда вижу, но вкус курицы действительно делает ситуацию лучше…»

Если посыпать сверху немного нута и орехов для высшего качества текстуры, то вкус получится просто превосходным.

Я убедился, что куриная грудка приготовлена, и быстро пробланшировал макароны в кипящей воде.

«И, наконец, сервировка… Готово!»

Листовая зелень и брокколи были разложены, как на прилавках известных магазинов.

Влажная куриная грудка была нарезана по диагонали, и когда вокруг неё положили короткие макароны, получилась словно ожившая картинка.

Наконец, я измельчил целый перец и положил его в маленькую миску, чтобы мы могли съесть его отдельно, после чего всё было готово!

Я протянул Сунвону тарелку такого же размера, что и у Сону. На лице парня буквально читался вопрос: «Что происходит?»

— Ух ты, как вкусно! Не отличить от салатов из ресторана!..

Это рецепт, который сводит к минимуму углеводы и позволяет съесть много белка и клетчатки.

Как только Сону поставил тарелку на стол, он сразу же схватился за вилку.

С другой стороны, Сунвон всё ещё с подозрением поглядывал на салат.

— Что?

Еда, определенно, вкусная… Проблем быть не должно, что тебе снова не так?

Я смерил Сунвона презрительным взглядом.

— Как я и предполагал, это очень странно.

Зачем ты затеваешь ссору со мной? Я несколько раз повторил про себя: «Спокойствие, только спокойствие», — и медленно выпрямил спину.

http://tl.rulate.ru/book/73550/2680055