

Питание по временам года. Питание летом.

Кукурузный суп.

Ингредиенты:

- ✓ 2 кукурузных початка
- ✓ Зеленый лук
- ✓ Масла виноградных косточек – 1 чайная ложка
- ✓ Морковь – 1 шт
- ✓ Сельдерей (стебли) – 2 шт
- ✓ Водоросли Араме – 1 столовая ложка
- ✓ Мисо
- ✓ Кузу
- ✓ Зелень



Способ приготовления:

Срезать кукурузу с початков. Влить в кастрюлю масло виноградных косточек, добавить к нему лук, тертую морковь и мелко нарезанный сельдерей. Потушить все вместе, залить 1,5 л. воды, добавить кукурузу и варить на медленном огне после закипания 20-30 минут. В конце добавить разведенное кузу для загустения. Перед подачей добавить мисо по вкусу и зелень.

Овощи с бамией.

Слегка разморозить бамию и потушить ее на сковородке (без масла).

Отдельно потушить лук и морковь с добавлением 1 чайной ложки

В готовые овощи добавить очищенные от кожуры

и мелко нарезанные помидоры, потушить

еще пару минут. Смешать овощи с бамией, добавить соль,

перец, сухие специи, немного воды

и проварить все вместе еще несколько минут.



Салат из киноа, кукурузы, овощей и араме.

Ингредиенты:

- ✓ Киноа – 1 стакан
- ✓ Кукуруза, срезанная с початка – 1 стакан
- ✓ Вода – 1,5 стакана
- ✓ Морковка – 1шт(натереть)
- ✓ Зеленый горошек – 0,5 стакана
- ✓ Соль и специи по вкусу



Способ приготовления:

Отварить кукурузу до полуготовности, соединить с остальными ингредиентами и варить на очень медленном огне(лучше на рассекателе) минут 30-40.

Охлаждающий салат из тофу и зеленых листовых овощей.

Ингредиенты:

- ✓ Шпинат
- ✓ Хаса
- ✓ Альфальфа
- ✓ Зелёный лук
- ✓ Помидоры Шери
- ✓ Оливковое масло
- ✓ Лимонный сок
- ✓ Соевый соус
- ✓ Мирин



Способ приготовления:

Зеленые листовые овощи хорошо помыть и нарезать.

Тофу замариновать на ночь и прокалить на сухой сковороде.

Зелёный лук, хасу и шпинат, альфальфу положить в салатницу и перемешать.

Добавить тонко порезанный огурец, порезанные пополам помидоры шери и сверху распределить тофу.

Приготовление тофу:

Пачку тофу нарезать пластинками толщиной 0,5 см и опустить в маринад.

Состав маринада:

- ✓ 1 ст. л. гималайской соли
- ✓ 5 горошин чёрного перца
- ✓ Чеснок 5 зуб. порезанных пополам
- ✓ Репчатый лук, порезанный кольцами (1 маленькая луковица)
- ✓ 2 ч. л. яблочного уксуса

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан мороженого лимонного сока с мятой
- ✓ 8 ст. л. агар - агара
- ✓ ягоды
- ✓ дыня

Способ приготовления:

Воду с лимонным соком нагреть в кастрюле.

Добавить агар агар и варить 2-3 минуты, непрерывно помешивая.

Распределить в маленькие десертные стаканчики или другую посуду или силиконовые формы порезанную дыню и ягоды и залить лимонной смесью.

Дать остыть и десерт готов.

