

Питание по временам года.

Питание весной.

Весенний суп из зеленого гороха.

Ингредиенты:

- ✓ 250 гр сухого зеленого гороха
- ✓ Корень сельдерея
- ✓ Морковь – 2 штуки
- ✓ Лук репчатый 2 шт.
- ✓ Грибы шиитаке (предварительно замоченные) – 2-3 штуки
- ✓ Комбо – 7-10 см
- ✓ Петрушка для украшения
- ✓ Соль, специи



Способ приготовления:

Горох замочить на ночь. Грибы шиитаке и водоросли комбо замочить на 0,5 часа и затем мелко нарезать. Сложить в кастрюлю все ингредиенты, залить водой и варить около часа. Затем сделать суп- пюре.

Зелень по китайски – весенний рецепт.

Можно использовать :

- ✓ Мангольд
- ✓ Олеш – индивий
- ✓ Хаса
- ✓ Проростки
- ✓ Можно добавить водоросли вакаме
- ✓ Лук порей
- ✓ Соевый соус
- ✓ Сок лимона



Способ приготовления:

На сковородку немного масла, можно воду, а можно вообще без ничего. А потом добавить немного воды. Забросить все овощи, закрыть на минуту крышкой. Вакаме предварительно поварить минут 15 и нарезать. В конце добавить: зелень, зеленый лук, сок лимона и соевый соус.

Салат из перловки, овощей и проросших бобов.

Ингредиенты:

- ✓ Стакан перловой крупы
- ✓ Лук
- ✓ Водоросли Вакаме
- ✓ Проросшие бобы



Способ приготовления:

Стакан перловой крупы с вечера залить водой, утром промыть, залить водой, чтобы покрыть крупу и еще чуть – чуть. Варить до готовности 20-25 минут. Морковку, лук, сухие измельченные водоросли Вакаме потушить с маслом виноградных косточек. Проросшие бобы слегка отварить. Смешать все ингредиенты, добавить специи по вкусу.

Салат из брокколи и миндаля в апельсиновом соке.

Ингредиенты:

- ✓ Брокколи
- ✓ Хлопья миндаля
- ✓ Мороженный апельсиновый концентрат



Способ приготовления:

Брокколи поделить на соцветия и варить 8 минут в подсоленной кипящей воде.

Затем вынуть и поместить в холодную воду со льдом (для сохранения яркого зелёного цвета).

Хлопья миндаля слегка поджарить в духовке (150-160 C). Перемешать брокколи с миндалём, добавить соль и перец по вкусу. Заправить апельсиновым соком.

Творожно – лимонный торт с тофу.

Для теста:

- ✓ ½ стакана оливкового масла или масла виноградных косточек
- ✓ 3 яйца
- ✓ 1/3 стакана мулясы
- ✓ ½ стакана муки спельты
- ✓ ½ стакана муки киноа
- ✓ Стакан свежесжатого апельсинового сока
- ✓ Подсластитель (стивия) - 4 пакета
- ✓ Корица по вкусу



Способ приготовления теста:

В муку добавить гашенную соду и перемешать до однородности, влить растительное масло, апельсиновый сок, добавить цедру лимона и корицу. Отдельно взбить яйца со стивией.

Соединить все вместе. Поместить в форму для торта и запекать при 180C 20-25 минут.

Дать остыть и положить начинку.

Для начинки:

- ✓ Тофу 0.5 кг.
- ✓ Соевое молоко 0.5 литра
- ✓ Подсластитель (стивия) - 10 пакетов (5+5 для белков)
- ✓ Белки яичные 3 шт.
- ✓ Лимонная цедра 1 лимона
- ✓ Сок лимона 2/3 стакана
- ✓ Экстракт ванили - несколько капель.



Приготовление начинки:

Тофу, порезанный на кубики (2 см.), опустить в соевое молоко на пару часов. Затем измельчить в фудпроцессоре, немного добавляя соевого молока, до получения однородной гладкой массы. Затем добавить сок лимона, лимонную цедру, ванильный экстракт и подсластитель. Взбить белки с подсластителем до состояния крепкой пены.

В 150-ти мл. соевого молока на огне развести агар - агар до полного растворения. Быстро соединить это с массой из тофу, затем перемешать аккуратно со взбитыми белками. Полученную начинку равномерно распределить в форме с тестом и остудить. Дать постоять 2 часа в холодильнике и подавать.