

МАСТЕР-КЛАСС №2

САЛАТ ИЗ ВАКАМЕ С ОГУРЦОМ

Это самый простой и классический рецепт приготовления вакаме.

Ингредиенты:

- ✓ ½ стакана суши водорослей вакаме
- ✓ 2 стакана нарезанных огурцов (без семечек)
- ✓ Соевый соус Тамари – 3 столовые ложки
- ✓ Рисовый уксус – 2 чайные ложки
- ✓ Натертый корень имбиря – 1 столовая ложка

Способ приготовления:

Сухие водоросли залить водой комнатной температуры на 30 мин.

В это же воде поставить их варить на 3-5 мин до мягкости водорослей.

Слить воду и залить вакаме на пару минут холодной водой. Процедить.

Огурцы разрезать пополам. Чайной ложкой удалить семена и нарезать полукольцами.

Соединить с водорослями.

В отдельной емкости приготовить соус из соевого соуса Тамари, рисового уксуса и натертого корня имбиря. Полить водоросли соусом и перемешать. Дать настояться 1-2 часа и соединить с огурцами.

КОМБУ С ГРИБАМИ, ОВОЩАМИ И ТОФУ

Ингредиенты:

- ✓ Полоска комбу длиной 10-12 см
- ✓ 2 нарезанные соломкой моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 200 гр. чашки нарезанного на небольшие кубики тофу
- ✓ 1 чашка грибов эночи (опята), шимеджи или вешенки
- ✓ 3 столовые ложки соевого соуса тамари
- ✓ 2 столовые ложки качественного растительного масла
- ✓ 1 столовая ложка гомасио

Способ приготовления:

Комбу залить водой комнатной температуры на 1-2 часа. Тофу замариновать в небольшом количестве соевого соуса на 30-60 минут. Потушить лук в масле до мягкости, добавить морковь, грибы и тофу. Потушить все вместе до готовности овощей.

Водоросли залить водой и варить 15-20 минут. Вынуть, остудить и нарезать тонкими полосками. Соединить с овощами и тофу. Добавить соль и остроту по вкусу.

Можно немного лимонного сока. В конце посыпать гомасио.

ТХИНА (ТАХИННАЯ ПАСТА) С УМЕБУШИ

Можно мазать на хлеб или развести большим количеством воды и использовать как соус для салатов. Смешать 1 столовую ложку органической тхины с 1 столовой ложкой воды и 1 чайной ложкой пасты умебуши.

ЭКСПРЕСС СОЛЕНЬЯ

Вариант 1

Редис, нарезанный колечками и выдержанный в течении нескольких часов в уксусе умебоши.

Вариант 2

Репа, нарезанная на кусочки и выдержанная в соевом соусе 30 мин.

Вариант 3

Мелко натертая морковь, посыпанная качественной солью и поставленная под пресс на 1 час.

МАРИНОВАННЫЕ ЗЕЛЕНЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

Промыть и посушить листья салата/мангольд/бок-чоя

На дно стеклянной посуды сложите укроп, чеснок, саликорнию (не обязательно), затем нарвите зеленые листовые овощи и уложите их сверху примерно на 1/3 банки. Затем снова укроп, чеснок, саликорния и так слоями до конца.

Приготовьте рассол – на 1 л воды полная ложка гималайской или морской соли. Доведите до кипения, чтобы растворить соль. Немного остудите и залейте зелень. Когда рассол полностью остынет поставьте в холодильник.

РИСОВЫЙ ЧАЙ – ГЕНМАЙЧА

Промыть ¼ чашки сырого коричневого риса. Добавить 2 стакана воды комнатной температуры. Поставить на огонь, довести до кипения и добавить щепотку соли. Уменьшит огонь до минимума и варить минут 20-30. Процедить перед подачей.

НАПИТОК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты:

- ✓ ½ стакана сырой гречки
- ✓ ½ стакана замоченных и нарезанных грибов шиитаке
- ✓ ½ стакана ростков альфальфы (люцерны)
- ✓ ½ стакана нарезанной репы или редиски.
- ✓ 4 стакана воды

Способ приготовления:

Варить 25-30 минут на маленьком огне. Процедить и пить теплым.

По 1 стакану 2 раза в день утром и вечером перед едой за 30-15 мин

КУЗУ С ЯБЛОКАМИ

Возьмите 0,5 стакана воды и 0,5 стакана яблочного сока.

Или просто в воду нарезать 1 яблоко и поварить, а затем добавить разведённый в холодной воде кузу – 1 чайную ложку и довести до кипения помешивая.

НАПИТОК ИЗ ЧАЯ СЕНЧА И ЖАРЕННОГО РИСА

Обжарьте на сухой сковороде 1 столовую ложку коричневого риса, постоянно помешивая, до золотистого цвета. Залейте стаканом воды комнатной температуры. Доведите до кипения и варите 5 минут. Процедите. Немного остудите и добавьте ½ чайной ложки порошка сенча. Хорошо размешайте венчиком.