

КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР КЛАСС №4

САЛАТ С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты:

- ✓ Яблоко - 3 шт.
- ✓ Морковь - 2 шт.
- ✓ Упаковка зеленых листовых овощей (водный кресс, шпинат, рокула)
- ✓ Кинза - ¼ стакана листья или микрозелень
- ✓ 1 столовая ложка масла тыквенных семечек
- ✓ 1 чайная ложка яблочного уксуса
- ✓ Сок 1/2 лимона
- ✓ 5 грецких орехов
- ✓ 2 столовые ложки кунжута
- ✓ Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Натрите морковь и пластиковым ножом нарежьте зелень. Натрите яблоки и сразу же полейте их лимонным соком. Соедините все ингредиенты салата вместе и тщательно перемешайте.

БЛИНЧИКИ ИЗ ТАПИОКИ.

Чтобы приготовить 1 блинчик возьмите 2 столовые ложки тапиоки. Промойте холодной водой и дать постоять несколько минут, постоянно помешивая. Задача увлажнить тапиоку не слишком замачивая.

Высыпать шарики на горячую сковороду, формируя блинчик. Шарики тапиоки склеятся между собой, образуя ажурный блин. Через 3 минуты переверните и жарьте, с другой стороны, тоже 3 мин

ТОРТИЛЬЯ ИЗ ЗЕЛеноЙ ГРЕЧКИ

300 гр. органической зеленой гречки замочить на несколько часов или на ночь.

Промыть, процедить и добавить 450 мл воды и чайную ложку соли.

Для цвета шпинат или свеклу. Перемешать в блендере до получения однородной массы пожарить на сухой сковороде с двух сторон.

ПАСТА ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан белой фасоли
- ✓ 1 мелко нарезанная луковица
- ✓ 1 зубчик измельченного чеснока
- ✓ 2 столовые ложки оливкового масла
- ✓ 2 столовые ложки воды
- ✓ соль и перец по вкусу
- ✓ сок лимона по вкусу

Способ приготовления:

Фасоль залить водой на ночь. Утром промыть и отварить до готовности. Остудить. Потушить лук в оливковом масле до прозрачности. Добавить чеснок, специи и сок лимона. Перемешать полученную смесь в блендере вместе с фасолью. Добавить воду и специи по вкусу.

ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ И ОРЕХОВ КЕШЬЮИнгредиенты:

- ✓ 1/2 стакана сырых орехов кешью
- ✓ 1 столовая ложка оливкового или масла виноградных косточек
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ Соль и перец по вкусу
- ✓ 4 средних кабачка

Способ приготовления:

Орехи кешью залить на ночь водой комнатной температуры. Нагреть духовку до 180 градусов. Соединить в небольшой посуде масло, измельченный чеснок, перец и соль. Кабачки разрезать на продольные полоски и смазать полученной смесью. Запекать 25-30 мин до золотистого цвета. Остудить. В мощном блендере смешать все ингредиенты. Добавить специи по вкусу.

РЕЦЕПТ ПАШТЕТА ИЗ ЧЕРНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫИнгредиенты:

- ✓ 1 кг черной чечевицы (адашим)
- ✓ 2 кг лука
- ✓ 1 столовая ложка масла виноградных косточек.
- ✓ 50 гр грецких орехов
- ✓ 50 гр очищенного миндаля

Способ приготовления:

Черную чечевицу отварить до полной мягкости. Слить воду и переложить в дуршлаг. Лук мелко нарезать и на сухой сковороде пожарить до коричневого цвета на большом огне, постоянно помешивая. Добавить немного соли. Когда вся жидкость испарится влить масло виноградных косточек. В фудпроцессоре очень хорошо перемешать орехи до абсолютно однородной массы. Добавить лук и чечевицу, соль, перец по вкусу и все это тщательно перемешать до консистенции паштета. Подавать с крекерами или хлебом. Можно с вареньем.

МАКРОБИОТИЧЕСКИЙ КЕТЧУП:Ингредиенты:

- ✓ 4 помидоры очистить от кожуры и нарезать
- ✓ 1 столовая ложка кленового сиропа
- ✓ 1 ч.л. пасты кари
- ✓ ½ чайной ложки соли
- ✓ 1ч.л. белого винного уксуса

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты, кроме уксуса, в небольшой кастрюле и, помешивая, довести до кипения. Снять с огня, остудить, добавить уксус и ручным блендером превратить в пюре. Добавить специи по вкусу.

МАЙОНЕЗ ИЗ ТОФУИнгредиенты:

- ✓ 170 гр тофу
- ✓ 2 столовые ложки яблочного уксуса
- ✓ 2 -4 столовые ложки качественного растительного масла
- ✓ ½ чайной ложки соли

Способ приготовления:

Соедините все компоненты в чаше блендера. И взбейте до получения однородной массы. По желанию можно добавить любую зелень и/или чеснок.

ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

- ✓ 5-6 зеленых яблок
- ✓ ½ чайной ложки мелко натертого корня имбиря
- ✓ Щепотка соли
- ✓ Вода

Способ приготовления:

Яблоки очистите от кожуры и нарежьте небольшими кубиками. Положите их в кастрюлю, добавьте имбирь, соль и воду, чтобы она покрыла дно кастрюли. Доведите до кипения и тушите до мягкости яблок. Приготовьте пюре из разварившихся яблок. Если хотите добавьте стивию или кленовый сироп по вкусу.

СОУС ИЗ ЧЕРНОСЛИВАИнгредиенты:

- ✓ 200 гр. чернослива без косточек
- ✓ 1 столовая ложка кленового сиропа
- ✓ Соль по вкусу
- ✓ ¼ чайной ложки мускатного ореха
- ✓ ½ чайной ложки мелко натертого корня имбиря
- ✓ 2 столовые ложки кудзу для загустения
- ✓ Вода

Способ приготовления:

Сварите чернослив в небольшом количестве воды до полной мягкости. Во время варки добавьте соль, а в конце имбирь и мускатный орех. Переложите в чашу блендера, добавьте кленовый сироп. Взбейте до однородной консистенции. Переложите обратно в кастрюлю, доведите до кипения и добавьте разведенный в воде кудзу. Поварите пару минут. Остудите и храните в холодильнике.

СОУС ИЗ ТХИНЫ (КУНЖУТНОЙ ПАСТЫ)

Ингредиенты:

- ✓ 2 ст. л. тхины
- ✓ 2 ст. л соевого соуса
- ✓ 2 ст. л. воды

Способ приготовления:

Все ингредиенты влейте на сковороду и варите, постоянно помешивая, пока они не перемешаются, образуя однородную кремообразную массу.

САЛАТНЫЙ СОУС ИЗ МИСО С ЛИМОНОМ И ГОРЧИЦЕЙ.

Ингредиенты:

- ✓ 1.5 ст. ложки муги мисо
- ✓ 2 ст. л. растительного масла
- ✓ 2 ч. л. натертого репчатого лука
- ✓ 1 ст. л. лимонного сока
- ✓ 1 ч. л. лимонной цедры
- ✓ 1 ч. л. горчицы
- ✓ 1 ч. л. меда

Способ приготовления:

Перемешайте все ингредиенты до получения однородной массы.

СОУС ИЗ АНЧОУСОВ

Ингредиенты:

- ✓ 7-8 анчоусов
- ✓ 2ч. л. горчицы
- ✓ 4 сваренных вкрутую яйца
- ✓ 7 ст. л. растительного масла
- ✓ ¼ стакана мелко нарезанных листьев сельдерея
- ✓ Лимонный сок и соль по вкусу

Способ приготовления:

Все ингредиенты сложите в чашу блендера и перемешайте.

МОРКОВНЫЙ СОУС

Ингредиенты соуса:

- ✓ 2 столовые ложки растительного масла холодного отжима
- ✓ 2-3 зубчика чеснока
- ✓ 1 лук – порей (только белая часть)
- ✓ Белый лук или несколько луковиц шалот
- ✓ Головка фенхеля
- ✓ 2 стебля сельдерея

Способ приготовления:

Все эти овощи мелко нарежьте. В глубокой сковороде разогрейте масло и добавляйте овощи в том порядке, как указано выше. Потушите их все вместе до золотистого цвета на медленном огне. (примерно минут 20).

1 кг моркови нарежьте маленькими кубиками. Добавьте к овощам и залейте литром овощного бульона или воды. Заправьте солью и специями. Тушите без крышки пока морковь не станет мягкой, а вода почти полностью не выкипит. Сблендируйте, добавьте кокосовый крем и специи по вкусу и консистенции.

ДЕСЕРТ «ФУДЗИЯМА»

Ингредиенты:

- ✓ 2 стакана свекольного сока
- ✓ 1 стакан воды
- ✓ 1 стакан тапиоки
- ✓ 1 столовая ложка кленового сиропа (можно заменить на стивию)

Ингредиенты для крема:

- ✓ 4 столовые ложки кленового сиропа (можно заменить на стивию)
- ✓ 2 стакана кокосового молока
- ✓ ½ чайной ложки экстракта ванили
- ✓ Палочка корицы или 1 чайная ложка порошка
- ✓ Палочка лемонграсса
- ✓ По желанию можно добавить тертый корень имбиря

ДЛЯ БАНАНОВО–ФИНИКОВОГО СУРБЕ

Ингредиенты:

- ✓ 4 банана
- ✓ 5 фиников
- ✓ ½ стакана кокосового крема
- ✓ 1 чайная ложка лимонного сока

Способ приготовления

Закипятить в кастрюле воду со свекольным соком, добавить тапиоку и кленовый сироп. Варить на маленьком огне, пока в шариках тапиоки не останется только маленькая белая точка. Периодически помешивать.

Приготовить крем: соединить все ингредиенты в кастрюльке и варить 5-7 минут на небольшом огне.

Залить тапиоку полученным кремом, тщательно перемешать, остудить и поставить на 2 часа в холодильник.

Все ингредиенты сурбе сложить в блендер и превратить в однородную массу. Выложить в глубокий стакан сначала тапиоку с кремом и сверху сурбе.