

СУП С МИСО

Ингредиенты:

- ✓ Небольшая головка брокколи, разобранный на соцветия
- ✓ 1 лук порей
- ✓ 1 репчатый лук
- ✓ 3-4 стебля зеленого лука (можно заменить на любую другую зелень)
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 100г тофу
- ✓ Мисо по вкусу
- ✓ Редиска, редька и другие овощи по желанию
- ✓ 1 столовая ложка рисового масла

Способ приготовления:

Белую часть лука порея, репчатый лук, чеснок и зеленый лук мелко нарезать.

Разогреть в кастрюле рисовое масло и потушить все виды лука и чеснок до прозрачности.

Добавить нарезанный тофу и брокколи в кастрюлю с луком и залить водой.

Варить до готовности брокколи. В готовый суп добавить мисо, редиску и зелень.

КОНДЖИ

Способ приготовления:

На 1 стакан риса (или другого злака или смеси злаков) – от 5 до 8 стаканов воды.

Доводим воду до кипения. Ставим на самый маленький огонь. А еще лучше на рассекатель и варим от 2-х до 4-х часов. Рис должен полностью развариться в густую массу.

Соль и специи добавляются уже в готовое блюдо. А корни в начале варки.

САЛАТ ИЗ ПРОРОСШИХ БОБОВ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Ингредиенты:

- ✓ 2 стакана мелко нарезанных стеблей и листьев сельдерея
- ✓ $\frac{3}{4}$ стакана сушеной в яблочном соке клюквы
- ✓ $\frac{1}{2}$ стакана нарезанных грецких орехов
- ✓ 2 стакана смеси проросших бобов

Для соуса:

- ✓ 3 столовые ложки качественного растительного масла
- ✓ 1 чайная ложка кленового сиропа или финикового меда
- ✓ Несколько капель бальзамического уксуса
- ✓ Перец и соль по вкусу
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ Сок $\frac{1}{2}$ лимона

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты соуса и перемешать.

Сложить все ингредиенты салата в миску, залить соусом и перемешать.

МАШ С ОВОЩАМИ ПО-КИТАЙСКИ

Ингредиенты:

- ✓ 2 стакана фасоли маш
- ✓ 2 столовые ложки оливкового масла
- ✓ 1 морковь
- ✓ 2 перца разных цветов
- ✓ 1/4 белокочанной капусты
- ✓ 1 фиолетовая луковица
- ✓ 2 стакана соцветий цветной капусты
- ✓ чайная ложка натертого корня имбиря
- ✓ 4 измельченных зубчика чеснока 3 столовые ложки соевого соуса
- ✓ 3 столовые ложки мирина (рисовое вино)
- ✓ Зеленый лук
- ✓ Перец и соль по вкусу

Способ приготовления:

Маш залить водой, довести до кипения и на небольшом огне варить до готовности 25-30 минут. Вынуть из воды, остудить. В большой сковороде нагреть масло, добавить все овощи и жарить на самом большом огне постоянно помешивая. Добавить маш, соевый соус, мирин, перец, соль по вкусу. Подавать горячим.