

РЕЦЕПТЫ МАСТЕР-КЛАССА №1

ПОРОШОК ИЗ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты:

- 1 стакан черной фасоли
- 1 столовая ложка перемолотых в порошок водорослей комбо
- 1 стакан черного кунжута
- 1 чайная ложка качественной соли (морской или гималайской)

Способ приготовления:

Черную фасоль залейте холодной водой на 8-10 часов. Отварите до готовности. Процедите. Выложите одним слоем в огнеупорную посуду, посолите и поставьте в духовку разогретую до 150 гр турбо на 30 – 40 минут. Проверьте, что фасоль стала сухой и рассыпчатой. Разогрейте сухую сковороду и высыпьте на нее черный кунжут и измельченные водоросли комбо. Прокалите вместе пока первые семена кунжута не начнут взрываться. Остудите и измельчите до крупного порошка все вместе: черную фасоль, кунжут и водоросли. Этим порошком посыпайте любую еду. 2-3 чайные ложки в день.

КАША ИЗ ПШЕНА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- 1 стакан предварительно прокаленного и промытого пшена
- 2 стакана воды
- 2 средние моркови
- 1 лук порей
- 1 кабачок
- 1 стакан зеленого горошка
- 3 столовые ложки мелко нарубленной зелени
- 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- Специи по вкусу

Способ приготовления:

Пшено залейте водой, накройте крышкой и варите на медленном огне до готовности. В глубокой сковороде нагрейте масло. Лук порей нарежьте и слегка потушите в масле, добавьте, натертые на крупной терке, морковь и кабачок, затем - горошек и специи. Тушите до готовности овощей. Присоедините пшено и зелень. Накройте крышкой и дайте настояться.

БЛЮДО ИЗ АЗУКИ

Ингредиенты:

- 1 стакан бобов адзуки
- Небольшой кусочек (3-5 см.) свежего корня имбиря
- ½ чайной ложки зерен тмина
- Кусочек (5-7 см.) водорослей комбо
- Корень петрушки, батат, кусочек тыквы, морковь, кольраби
- 3 столовые ложки тушенной луковой смеси

Способ приготовления:

Азуки замочить на ночь и сварить из расчета 1 стакан азуки на 3,5 стакана воды. В начале варки добавить комбо, имбирь и зерна тмина. Когда азуки практически готовы положить в кастрюлю крупно порезанные овощи. Варить до готовности овощей. Добавить соль и специи по вкусу.

ЧЕРНАЯ ИКРА ИЗ КИНОА

Ингредиенты:

½ стакана киноа
Кусочек сухих водорослей комбо 5-7 см
6 листов нори для суши
5-6 столовых ложек соевого соуса «Тамари»
0,5 ч ложки сухого орегано
5 стол ложек оливкового масла
2 стол ложки льняного масла.

Способ приготовления:

Выложить листы нори в огнеупорную посуду и поставить в духовку при температуре 150 гр. на 10 мин. Остудить и перемолоть до порошка в блендере. Смешать с соевым соусом, маслами и сухим орегано. Отварить киноа с кусочком комбо. Остудить и смешать с получившейся массой. Поставить в холодильник настаиваться на ночь.