РЕЦЕПТЫ

1. ПЕСТО ИЗ КАПУСТЫ КАЛЕ

Ингредиенты:
- 0,5 упаковки листьев капусты кале
- 1 зубчик чеснока
- цедра 1 лимона
- сок 0,5 лимона
- 0,5 стакана грецких или кедровых орехов
- 1 упаковка микрозелени шисо
- 1/4 стакана растительного масла холодного отжима
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления:
Из листьев капусты кале удалите плотный стебель. Отварите листья в подсоленной воде в течении 1 минуты. Переложите капусту в миску со льдом, затем отожмите лишнюю воду. Сложите листья в кухонный комбайн и добавьте все остальные ингредиенты. Перемешайте.

2. САЛАТ ИЗ ПРОРОСШИХ БОБОВ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Ингредиенты:

- 2 стакана смеси проросших бобов
- 2 стакана мелко нарезанных стеблей и листьев сельдерея
- ¾ стакана сушеной в яблочном соке клюквы
- ½ стакана нарезанных грецких орехов

Для соуса:

- 3 столовые ложки растительного масла
- Сок ½ лимона
- 2 зубчика чеснока
- 1 чайная ложка кленового сиропа или финикового меда
- Несколько капель бальзамического уксуса
- Перец и соль по вкусу

Способ приготовления:

Соединит**е** все ингредиенты соуса и перемешайте.
Сложите все ингредиенты салата в миску, залейте соусом и перемешайте.

3. ТУШЕНЫЕ БРОККОЛИ И КАЛЕ

Ингредиенты:
- 100 гр. капусты кале
- 2 ст. ложки кедровых орешков
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1/2 чайной ложки острого перца чили
- 1 ст. ложка каперсов
- упаковка брокомини или поделенная на соцветия головка брокколи

Способ приготовления:

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

Капусту кале отделите от плотных стеблей, сложите в миску и залейте горячей водой. Дайте постоять пока она не станет мягкой. Разогрейте оливковое масло на сковороде и потушите чеснок, чили и каперсы. Добавьте брокколи, кале и немного воды. Тушите до готовности. Добавьте соль по вкусу. При подаче посыпьте кедровыми орешками.

4. КАПУСТА КАЛЕ И ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Ингредиенты:

- 2 ст. ложки растительного масла холодного отжима
- 5-6 больших листьев капусты кале, отделенных от стеблей
- 500 гр. мороженного нежного гороха
- 4 стебля зеленого лука
- соль и специи по вкусу
- сок 1/2 лимона

Способ приготовления:
В глубокой сковороде или кастрюле с толстым дном нагрейте масло, добавьте мелко нарезанный лук и капусту кале. Потушите несколько минут до тех пор, пока капуста не привянет. Добавьте горошек (можно не размораживая), специи и стакан воды.
Варите несколько минут (до готовности гороха). Перед подачей полейте соком лимона.

5. ЛОДОЧКИ ИЗ ЦИКОРИЯ С ТЫКВОЙ

Ингредиенты:

- 2 стакана мякоти запеченной тыквы
- Цикорий салатный – 2 штуки
- 1 столовая ложка масла виноградных косточек
- ½ стакана нарезанных грецких орехов
- 2 столовые ложки измельчённых листьев мяты
- 150 мл грейпфрутового сока
- 1 столовая ложка яблочного уксуса
- ½ стакана сушеной в яблочном соке клюквы
- 100 гр. гранатовых зерен (можно заменить на мелко порезанные киви, манго или яблоки)
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:
Тыкву запеките и мякоть превратите в пюре. Соедините с орехами, зернами граната, клюквой и мятой. Добавьте соль и перец по вкусу. Перемешайте и выложите порционно в листья цикория. Приготовьте соус из сока, уксуса и масла. Посолите и залейте этим соусом лодочки.

6. ЧИПСЫ ИЗ КАПУСТЫ КАЛЕ

Возьмите упаковку капусты кале. Промойте ее тщательно, высушите и удалите плотные центральные прожилки. Полейте заправкой.

Для заправки нам понадобится:
2 столовые ложки масла виноградных косточек (можно оливковое) + любые специи на ваш вкус: соль, острая, сладкая или копченная паприка, чесночный и луковый порошок, коричневый сахар (1 чайная ложка), любые другие специи по вашему выбору.

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

Перемешайте капусту с этой заправкой и выложите на противень ровным слоем.
Поставьте в духовку при 180 градусах буквально на 10-15 минут.

7. ЗЕЛЕНЫЙ РИС С ВОДНЫМ КРЕССОМ

Ингредиенты:
- 1 стакан коричневого риса басмати
- 1 стакан зелени водяного кресса (гаргир нахалим)
- 2 зубчика чеснока
- цедра 1 лимона
- 500 мл воды
- 1 стакан зеленого горошка (мороженного)
- 2 столовые ложки растительного масла холодного отжима
- 1 стебель лука-порея
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления:
Мелко нарежьте лук-порей. В кастрюле с толстым дном нагрейте 1 столовую ложку растительного масла. Потушите до мягкости лука-порея. В это время воду доведите до кипения.
Добавьте к луку рис и потушите их вместе пару минут.
Добавьте горячую воду и любые специи по желанию. Закройте крышкой и варите на медленном огне.
Тем временем чеснок, цедру лимона, 1 столовую ложку растительного масла, водяной кресс смешайте в блендере до получения однородной массы. Мороженный горошек обдайте горячей водой.
В рис добавьте зеленную массу и горошек. Варите до готовности. Доведите до желаемого вкуса.

8. АРБУЗНЫЙ САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМИ ЛИСТОВЫМИ ОВОЩАМИ

Ингредиенты:
- 1 упаковка водного кресса (можно заменить на 150 гр. молодых листьев шпината)
- 1 упаковка микрозелени гороха
- 2 стакана адамаме (стручковая соя) или стручковый горох
- 1/3 часть среднего арбуза
- 3 веточки зеленого лука

Для соуса:
- ¼ стакана рисового уксуса
- 3 столовые ложки качественного растительного масла
- 1 зубчик измельченного чеснока
- 2 чайные ложки дижонской горчицы
- 2 чайные ложки соевого соуса
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:
Пластиковым ножом нарежьте зелень. Отварите адамаме или стручковый горох, остудите.
Адамаме извлеките из стручков (горошек вместе со стручком нарежьте). Нарежьте арбуз кубиками примерно 2*2 см, а зеленый лук – мелко. Соедините в миске все ингредиенты салата.
Смешайте соус и полейте им салат. Подавайте сразу же!

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

9. СУП ИЗ МАНГОЛЬДА И ЯБЛОК

Ингредиенты:
- 200 гр. листьев мангольда
- Бок-чой – 2 штуки
- 1 большой стебель лука-порея
- 4 зеленых яблока
- 200 гр. кокосового крема
- Растительное масло холодного отжима (рисовое или виноградных косточек)
- Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:
Мангольд нарежьте крупными кусками и потушите в небольшом количестве растительного масла в большой сковороде на сильном огне примерно 2 минуты.
Мелко нарежьте порей. Очистите яблоки, удалите сердцевину и тоже мелко нарежьте.
Обжарьте яблоки и лук в кастрюле в небольшом количестве оливкового масла до мягкости, минуты 3.

Салатные листья нарвите на небольшие кусочки и вместе с мангольдом добавьте в кастрюлю.
Затем добавьте 700 мл минеральной воды, немного посолите, поперчите, доведите до кипения и снимите с огня. Взбейте суп блендером, добавив кокосовый крем. Подавайте горячим или холодным.

10. ТОНИК С ПЕТРУШКОЙ

Ингредиенты:
- 1 стакан воды
- 2-3 см тонко нарезанного свежего корня имбиря
- 1 чайная ложка лимонного сока
- Щепотка кайенского перца
- 4-5 веточек петрушки

Способ приготовления:
Закипятите воду. Сложите все ингредиенты (кроме петрушки) в стакан, залейте кипятком и дайте постоять 5-7 минут. Добавьте петрушку. Пить 1-2 стакана в день.

11. ЗЕЛЕНЫЙ ХУМУС

Ингредиенты:
- 500 гр. хумуса (можно замороженный или консервированный в стеклянных банках)
- 1 стакан листьев петрушки
- ½ стакана листьев кинзы
- ½ стакана нарезанного укропа
- 2 зубчика чеснока
- 2 чайные ложки свежевыжатого лимонного сока
- ¼ стакана оливкового масла
- 2 столовые ложки тхины
- ½ чайной ложки качественной соли

Способ приготовления:
Сложите все ингредиенты в фуд процессор и доведите до желаемой гладкости.
Храните в закрытом контейнере в холодильнике. Подавайте с овощами.

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

12. ОЛАДУШКИ ИЗ ПРОРОСШЕЙ ГРЕЧКИ

Ингредиенты:
- 300 гр. пророщенной зеленой гречки
- 3-4 столовые ложки рисовой или гречневой муки (сколько возьмет до получения теста желаемой густоты)
- 2 чайные ложки оливкового масла холодного отжима (или другого качественного растительного масла)
- Зелень и соль по вкусу

Способ приготовления:
Перемелите в блендере или фудпроцессоре пророщенные зерна, масло и зелень. Добавьте соль по вкусу и вымесите тесто.
Если тесто жидкое – добавьте немного муки. Дайте тесту постоять 30 мин.
Затем сделайте небольшие тонкие лепешки. Разогрейте сковороду с толстым дном.
Присыпьте лепешки мукой и подсушите их с двух сторон до исчезновения влажных пятен.

13. ПЕСТО ИЗ ПЕТРУШКИ И ПРОРОСТКОВ СЕМЯН ПОДСОЛНЕЧНИКА

Ингредиенты:
- 1 большой пучок петрушки
- 0,5 стакана пророщенных подсолнечных семечек
- 1 столовая ложка качественного растительного масла
- Сок ½ лимона
- Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:
Загрузите все ингредиенты в чашу блендера и измельчите до состояния однородной пасты.

14. ЗЕЛЕНЫЙ ДЕТОКС-СУП

Ингредиенты:
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 мелко нарезанная луковица
- 3 зубчика давленного чеснока
- 1 стакан нарезанной моркови
- 1 стакан грибов шимеджи (можно другие)
- 2 стакана нарезанных соцветий брокколи
- Соль и перец по вкусу
- Кусочек свежего корня имбиря
- ½ чайной ложки куркумы
- Щепотка корицы
- 5 стаканов воды или овощного бульона
- 2 листа нори, нарезанные небольшими полосками (1*2,25 см)
- 2 стакана листьев кале
- Лимонный сок для подачи

Способ приготовления:
В кастрюле подогрейте масло. Потушите лук и чеснок до мягкости.
Добавьте грибы, морковь и брокколи, имбирь, остальные специи, соль, перец и потушите 5 минут все вместе. Залейте овощи водой или овощным бульоном и варите на маленьком огне после закипания 10-20 минут до готовности овощей.
Перед подачей добавьте нарезанную капусту кале, полоски нори и лимонный сок по вкусу.

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

15. ИНДИЙСКОЕ ПЕСТО

Ингредиенты:

- 1 упаковка базилика
- 1 упаковка кинзы
- 1/2 стакана листьев мяты
- 8 очищенных зубчиков чеснока
- 1 стакан качественного растительного масла на ваш выбор
- 1 столовая ложка крупной гималайской или морской соли
- Острый кайенский перец (сухой) по желанию
- 1/3 стакана сока лимона или лайма

Способ приготовления:
Всю зелень хорошо помойте, высушите и снимите листья со стеблей. Стебли уберите, а листья с остальными ингредиентами перемешайте в блендере или фудпроцессоре. Проверьте достаточно ли соли, перца, лимона.
Можно заморозить небольшими порциями.

16. САЛАТ С ВОДНЫМ КРЕССОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

- 2 см свежего корня имбиря
- 1 зубчик чеснока
- 1/2 красного перца чили
- 1 пучок кинзы
- 3 столовые ложки оливкового масла холодного отжима
- 1/3 стакана кедровых орешков
- Водный кресс - 1 упаковка
- 150 гр. листьев шпината
  1 стакан китайских проростков

Способ приготовления:

Нарежьте водный кресс пластиковым ножом и соедините с проростками и листьями шпината.
Натрите имбирь и чеснок, отожмите сок. Мелко нарежьте красный перец чили без семян.
Измельчите листья кинзы (или возьмите микрозелень кинзы) и добавьте в салат.
Смешайте сок имбиря и чеснока, перец чили и оливковое масло. Добавьте соль по вкусу.
Заправьте этой смесью салат и посыпьте кедровыми орешками.

17. СВЕЖИЙ САЛАТ С КАЛЕ

Ингредиенты для салата:

- 4 средних листа капусты кале
- 4 веточки свежей кинзы (для украшения)
- 1 столовая ложка сока лимона
- 2 средних зеленых яблока
- 2 средние морковки
- 1 столовая ложка кунжута (для украшения)
- Гималайская соль и черный перец (по вкусу)

Способ приготовления салата:
Сначала морковь, а затем яблоки натрите на крупной терке и полейте лимонным соком.
Соедините с нарезанными листьями капусты кале (предварительно удалив стебель).
Добавьте заправку, соль и перец. Украсьте семечками и кинзой.

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"

Ингредиенты для заправки:
- 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- 5 грецких орехов
- 1 чайная ложка бальзамического уксуса

Способ приготовления заправки:
Грецкие орехи прокалите на сухой сковороде, затем измельчите (лучше всего в ступке), добавьте растительное масло, бальзамический уксус и все перемешайте.

18. БОК-ЧОЙ С КУНЖУТОМ

Ингредиенты
- Бок-чой – 3 штуки
- 2 столовые ложки кунжутного масла
- 1 луковица
- ½ чайной ложки натертого корня имбиря
- 3 измельченных зубчика чеснока
- 3 столовые ложки соевого соуса
- 1 чайная ложка сладкого свежего чили (по желанию)
- Соль, перец по вкусу
- 1 столовая ложка кунжута для украшения

Способ приготовления:
Разрежьте бок-чой на 3 – 4 части вдоль. Нагрейте масло и прокалите лук, чеснок и имбирь.
Добавьте бок-чой и тушите, помешивая, еще пару минут. Можно добавить немного кипятка, чтобы ускорить процесс. Бок-чой в плотной части должен стать мягче, но сохранить свою хрустящую текстуру.
В этот момент добавьте соевый соус и чили, соль, перец и еще минуту потушите.
Посыпьте кунжутом и сразу же подавайте.

19. САЛАТ С БОК-ЧОЙ В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

Ингредиенты:

- 2 см свежего корня имбиря
- 1 зубчик чеснока
- 1 красный перец чили
- 1 пучок кинзы
- 3 столовые ложки оливкового масла холодного отжима
- 1/3 стакана очищенного арахиса
- Капуста бок-чой — 2 штуки
- 1 стакан китайских проростков

Способ приготовления:
Тонко нашинкуйте пластиковым ножом бок-чой (чтобы сохранить витамин С) и соедините с проростками. Мелко нарежьте 1 красный перец чили без семян, измельчите листья кинзы и разотрите их с щепоткой соли. Соедините все ингредиенты салата.

Готовим соус:
Кусочек свежего корня имбиря и зубчик чеснока натрите, чтобы получить сок. Сюда же добавьте мелко нарезанный перец чили без семян. Если вы не хотите остроты - добавьте сладкий перец.
Размешайте все ингредиенты соуса с оливковым маслом.
Заправьте этой смесью салат и посыпьте крупно рубленным арахисом.

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"

20. САЛАТ ИЗ РУККОЛЫ С МАНГО И ГРАНАТОМ

Ингредиенты:
- 1 небольшая хаса (можно заменить на бок-чой)
- 2 стакана рукколы (или бэби микс)
- 1 манго
- 1/2 стакана зерен граната
- Разные орешки по выбору

Для соуса:
- 2 столовые ложки кленового сиропа
- 2 столовые ложки качественного растительного масла
- 4 зубчика чеснока
- 1 чайная ложка горчицы
- 3 столовые ложки бальзамического уксуса
- Соль по вкусу

Способ приготовления:
Соедините все компоненты салата. В отдельной миске приготовьте соус.
Полейте салат соусом и тщательно перемешайте.

21. САЛАТ ИЗ ЯБЛОК, МОРКОВИ И МИКРОЗЕЛЕНИ

Ингредиенты:
- Морковь - 2 шт
- Яблоко - 3 шт
- Упаковка зеленых листовых овощей
- (водный кресс, шпинат, руккола)
- Кинза – ¼ стакана листьев 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.

22. ИКРА ИЗ ШПИНАТА И ТОФУ

Ингредиенты:
- 1 луковица
- 100 гр. тофу
- 1 зубчик чеснока
- соль, лимон по вкусу
- 500 гр. свежего шпината
- 1/2 чайной ложки корицы
- 1 чайная ложка пасты карри
- кокосовое молоко (примерно 50-100 мл)

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

- 1 столовая ложка растительного масла

Способ приготовления:
Листья шпината помойте, нарежьте, залейте слегка подсоленной водой
и варите под крышкой 5 минут на среднем огне. Слейте воду и хорошо отожмите шпинат.
Тофу с кокосовым молоком, солью, лимонным соком и специями перекрутите в блендере
до состояния однородной массы желаемой консистенции и вкуса.
На сковороде разогрейте масло и потушите лук до прозрачности.
Добавьте чеснок и потушите еще немного. Добавьте карри и перемешайте.
Добавьте шпинат и, регулярно помешивая, тушите 5-7 минут без крышки.
Переложите в большую тарелку, остудите, добавьте в блендер к крему из тофу
и кокосового молока. Хорошо перемешайте. Перед самой подачей на стол посыпьте корицей.
Можно намазать на хлеб или подавать как соус дип к овощам.

23. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ШПИНАТА

Ингредиенты:

- 1 головка цветной капусты
- 15 помидор шерри
- упаковка молодых листьев шпината (можно заменить другой листовой зеленью)
- Сок 1 лимона
- 2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима
- 2 столовые ложки измельченного укропа
- 1 чайная ложка натертого корня имбиря
- 2 столовые ложки каперсов
- 1/2 перца чили по желанию
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1 чайная ложка яблочного уксуса
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:
Цветную капусту разделите на небольшие соцветия и опустите в кипящую чуть подсоленную воду
на 5 минут. Затем переложите в огнеупорную посуду. Кисточкой смажьте оливковым маслом, посыпьте
солью, перцем, сухим орегано.
Сверху разбросайте помидоры шерри целиком и поставьте в духовку при температуре 180 гр.
на 15-20 минут и затем еще на 5 минут при максимальной температуре под гриль.

В миске смешайте ингредиенты соуса: чеснок, укроп, масло, кленовый сироп, горчицу, перец, уксус,
каперсы, имбирь и сок 1/2 лимона. Добавьте соль по вкусу.

Выложите на плоскую тарелку для подачи листья шпината. Полейте их соком 1/2 лимона,
слегка посолите. На них выложите цветную капусту с помидорами шерри и сверху полейте соусом.

24. СУП ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты:

- 1 огурец;
- 2 кабачка;
- 5 литров воды;
- ½ головки брокколи;
- 5 стеблей зеленного лука;
- 10 листов листового салата;

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

- 1 корень сельдерея;
- 1 упаковка листьев сельдерея;
- ½ цикория салатного (эндивия);
- 10 листьев китайской капусты;
- 10 веточек петрушки;
- 10 веточек кинзы;
- Водоросли вакаме;
- 3-4 столовые ложки ростков (пшеница, альфальфа или др.);
- 1 стакан заранее отваренной перловки или цельного риса.

Способ приготовления:
Нарежьте твердые овощи на мелкие кусочки. Водоросли вакаме замочите в воде на 5 минут, промойте и нарежьте перед добавлением в суп. Нарежьте мелко зелень и листовые овощи. Сложите все овощи, водоросли вакаме и зелень в кастрюлю, залейте воду, доведите до кипения и добавьте немного соли, белого перца и чайную ложку куркумы. Варите 10 минут.
В готовый суп добавьте свежевыжатый лимонный сок по вкусу.

25. ПАШТЕТ ИЗ ПРОРОЩЕННЫХ БОБОВ МАШ

Ингредиенты:
- 1 стакан пророщенных бобов
- 1/2 стакана грецких орехов
- морковь
- 1 луковица
- Кинза – ½ стакана микрозелени или листьев
- соль, куркума, перец по вкусу.

Способ приготовления:
Пророщенные бобы опустите в кипящую воду и варите 2 минуты.
Морковь натрите на терке, лук нарежьте и тушите в сковороде все вместе до прозрачности лука в небольшом количестве растительного масла.
Перемешайте в блендере все ингредиенты до получения однородной массы.
Добавьте специи, если нужно.

26. ПРОРОЩЕНЫЕ АДЗУКИ С ТЫКВОЙ И ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- 200 гр. тыквы
- 1 стакан пророщенных адзуки
- 1 морковь
- 2 стебля сельдерея
- 1 болгарский перец
- 1 луковица
- 1 чайная ложка растительного масла
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:
Нарезанную кубиками тыкву посыпьте солью и перцем, запеките в духовке на гриле до мягкости.
Лук и остальные овощи мелко нарежьте и тушите до мягкости, добавьте пророщенные адзуки и потушите вместе пару минут. Смешайте с тыквой. Добавьте соль и перец по вкусу.

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

27. МАРИНОВАННАЯ ЗЕЛЕНЬ

Промойте и посушите листья салата/мангольд
(любые зеленые листовые овощи (по желанию).

Вкус получится более насыщенным, а соленья
более полезными, если добавить саликорнию (морская спаржа).

На дно стеклянной посуды сложите укроп, чеснок, саликорнию,
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 столовая ложка
гималайской или морской соли. Доведите до кипения,
чтобы растворить соль. Немного остудите и залейте зелень.

Когда рассол полностью остынет поставьте в холодильник.

28. МУС ИЗ АВОКАДО И ЛИМОНА

Ингредиенты:

- ✓ 1 авокадо
- ✓ 6 фиников
- ✓ 1 очищенный лимон (без семян)

Способ приготовления:
Смешать все ингредиенты в блендере
до получения нужной консистенции.”

29. СОКИ ДЛЯ ПИТАНИЯ МОЗГА

Сок №1		Сок №2		Сок №3	
Брокколи	1 часть	Стебли петрушки	3 шт.	Шпинат	10 листиков
Яблоки	1 часть	Шпинат	горсть	Свекла	1 штука
Морковь	2 части	Водный кресс (гаргир нахалим)	горсть	Мангольд	3 средних листа
		Яблоко	1 шт.	Стебли сельдерея	2 шт.
				Яблоко	1 шт.

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

30. ОСВЕЖАЮЩИЙ САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

Ингредиенты:

- ✓ Листья свежего шпината – 150 гр.
- ✓ Масло виноградных косточек или ореховое – 2 ст. л.
- ✓ Листья мяты – 1 стакан
- ✓ Лимон – 1 шт.
- ✓ Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Шпинат помойте, просушите и крупно нарежьте.
Добавьте листья мяты. С лимона срежьте кожуру и нарежьте мякоть сначала кружочками, а потом каждый кружочек примерно на 8 частей. Соедините все вместе, добавьте растительное масло, соль и перец по вкусу.

31. 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.

32. САЛАТ ИЗ ВОДОРОСЛЕЙ ХИДЗИКИ

Ингредиенты:

- ✓ 25 гр. сухих водорослей хидзики
- ✓ Вода
- ✓ 2 нарезанные соломкой моркови
- ✓ 1 нарезанный соломкой огурец
- ✓ Соевый соус
- ✓ Корень имбиря
- ✓ Кунжут для украшения
- ✓ Зеленый лук
- ✓ 1 ст. ложка оливкового масла
- ✓ 1 ст. ложка мирина или кленового сиропа

Способ приготовления:

В горячую сковороду добавить 1 столовую ложку оливкового масла и половину нарезанной соломкой моркови. Добавить мирин и имбирь. Потушить 5 минут и добавить предварительно замоченные на час

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

водоросли и соевый соус. Тушить все вместе - 10 минут. В готовый и остывший салат добавить нарезанные соломкой огурцы, оставшуюся морковь, зеленый лук. Украсить кунжутом.

33. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ШПИНАТА.

Ингредиенты:

- ✓ 1 головка цветной капусты
- ✓ 15 помидоров шерри
- ✓ упаковка молодых листьев шпината (можно заменить другой листовой зеленью)
- ✓ Сок 1 лимона
- ✓ 2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима
- ✓ 2 столовые ложки измельченного укропа
- ✓ 1 чайная ложка натертого корня имбиря
- ✓ 2 столовые ложки каперсов
- ✓ 1/2 перца чили по желанию
- ✓ 1 столовая ложка дижонской горчицы
- ✓ 1 столовая ложка кленового сиропа
- ✓ 2 измельченных зубчика чеснока
- ✓ 1 чайная ложка яблочного уксуса
- ✓ Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Цветную капусту разделить на небольшие соцветия и опустить в кипящую чуть подсоленную воду на 5 минут. Вынуть и переложить в огнеупорную посуду. Кисточкой смазать оливковым маслом, посыпать солью, перцем, сухим орегано. Сверху разбросать помидоры шерри целиком и поставить в духовку при температуре 180 гр. на 15-20 минут и затем еще 5 минут на максимальной температуре под гриль.
В миске смешать ингредиенты соуса: чеснок. укроп, масло, кленовый сироп, горчицу, перец, уксус, каперсы, имбирь и сок 1/2 лимона. Добавить соль по вкусу.
Выложить на плоскую тарелку для подачи листья шпината. Полить их соком 1/2 лимона, слегка посолить. На них выложить цветную капусту с помидорами шерри и сверху полить соусом.

34. ХРУСТЯЩИЙ САЛАТ С ВОДОРОСЛЯМИ

Ингредиенты:

- ✓ 2 огурца нарезанных кольцами посолить и отжать лишнюю воду
- ✓ 2 см корня имбиря натереть на мелкой терке
- ✓ 10 см сухих водорослей комбо - отварить 15 мин, остудить, замариновать на ночь и нарезать соломкой
- ✓ 1 столовая ложка соевого соуса «Тамари»
- ✓ 2 столовые ложки кунжутного масла
- ✓ 1 столовая ложка кунжута для украшения
- ✓ Соль и лимонный сок по вкусу

Маринад для комбо:

- ✓ 1 ст. л. соевого соуса
- ✓ 1 ст. л. рисового уксуса
- ✓ 1 ч. л. мирина
- ✓ 2 ст. л. воды
- ✓ 1 пакетик стивии (эквивалент 2 чайным ложкам сахара)

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

Способ приготовления:
Все эти ингредиенты перемешать в салатнице, добавить 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кунжутного масла, соль и лимонный сок по вкусу. Посыпать сверху кунжутом.

35. ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:
- ✓ 150 гр. листьев шпината
- ✓ 1 стакан китайских проростков
- ✓ Водный кресс (гаргир нахалим) - 1 упаковка
- ✓ 2 см свежего корня имбиря
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 1/2 красного перца чили
- ✓ 1 пучок кинзы
- ✓ 3 столовые ложки оливкового масла холодного отжима
- ✓ 1/3 стакана кедровых орешков

Способ приготовления:
Нарезать водный кресс пластиковым ножом и соединить с проростками и листьями шпината. Натереть имбирь и чеснок, отжать сок. Мелко нарезать красный перец чили без семян, измельчить листья кинзы и растереть ее с щепоткой соли. Смешать с соком имбиря и чеснока, перцем чили и оливковым маслом. Заправить этой смесью салат и посыпать кедровыми орешками.

36. РЫБНОЕ КАРРИ

Ингредиенты:
- ✓ 2 луковицы, нарезанные кольцами
- ✓ Филе морского окуня или другой белой рыбы
- ✓ 1 стакан кокосового крема или миндального молока
- ✓ 1/2 чайной ложки аджуана
- ✓ 1 чайная ложка пасты карри
- ✓ 4 см свежего корня имбиря
- ✓ 1 столовая ложка соуса из тамаринда
- ✓ 1 столовая ложка рыбного соуса
- ✓ 2 столовые ложки масла холодного отжима
- ✓ соль, перец по вкусу

Способ приготовления:
В большой сковороде нагреть масло виноградных косточек и потушить в нем, нарезанный кольцами, лук. К луку добавить немного соли, семена аджуана и пасту карри. Перемешать и тушить вместе, пока лук не стане мягким и золотистым.
В это время приготовьте соус - смешайте стакан кокосового молока с рыбным соусом и пастой из тамаринда. Залить этим соусом лук, добавить стакан воды. Довести до кипения и положить рыбу. Варить 3-5 минут до готовности рыбы. Если нужно посолить.

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"

37. БЛЮДО ИЗ 3-х ВИДОВ БОБОВ

Ингредиенты:

- ✓ 200 гр. отварных черных или красных бобов
- ✓ 200 гр. отварной белой фасоли
- ✓ 200 гр. готовых бобов адзуки
- ✓ 4 зубчика чеснока
- ✓ 1 большой зеленый (или другой) перец
- ✓ 1 средний красный лук
- ✓ 3 чайные ложки порошка какао
- ✓ 1½ чайные ложки порошка куркумы
- ✓ 1½ чайные ложки копченной паприки
- ✓ 1 чайная ложка oregano
- ✓ 1 лавровый лист
- ✓ 800 гр. мелко нарезанных помидоров
- ✓ 250 мл воды
- ✓ 100 гр. кокосового крема
- ✓ Соль, перец по вкусу
- ✓ кинза, зеленый лук и апельсиновая цедра для украшения

Способ приготовления:

Мелко нарежьте лук, чеснок и зеленый перец. Сложите в кастрюлю все ингредиенты и варите на медленном огне под крышкой около часа. Добавьте специи по вкусу. При подаче украсьте кинзой, луком и цедрой.

38. ШОКОЛАДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЧИА

Ингредиенты:

- ✓ 1 столовая ложка миндальной пасты
- ✓ 1 стакан воды
- ✓ щепотка соли (можно добавить и перец)
- ✓ 2 банана
- ✓ 1 столовая ложка перемолотых какао бобов
- ✓ 2 столовые ложки семян чиа

Способ приготовления:

Семена чиа залить водой на ночь или на несколько часов. Затем соединить все ингредиенты и перемешать их в блендере.

39. ДЕСЕРТ ИЗ АГАР – АГАРА

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан воды.
- ✓ Можно добавить немного лимонного сока с мятой.
- ✓ 4 чайные ложки агар-агара
- ✓ ягоды и фрукты

Способ приготовления:

Воду нагреть, добавить лимонный сок, мяту и подсластитель. Добавить агар-агар и варить 2-3 минуты, непрерывно помешивая. Немного остудить и залить формочки с ягодами и фруктами.

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"

40. ЯПОНСКИЙ СУП С ГРЕЧНЕВОЙ ЛАПШОЙ

Ингредиенты:

- ✓ 1 л воды
- ✓ 1 гриб шиитаке
- ✓ 5-7 см водорослей комбо
- ✓ 1/3 нарезанной китайской капусты
- ✓ 1/2 упаковки грибов еноки
- ✓ 1/2 упаковки грибов шимаги
- ✓ 1/2 стакана, нарезанного дайкона (заменить другими овощами по желанию)
- ✓ сваренная лапша из гречки или риса (количество по желанию)
- ✓ 2 столовые ложки саке
- ✓ 2 столовые ложки соевого соуса
- ✓ 1 столовая ложка мирина
- ✓ 1 чайная ложка натертого имбиря
- ✓ 2 чайные ложки кузу
- ✓ зеленый лук для украшения

Способ приготовления:

Воду довести до кипения, проварить в ней гриб шиитаке и водоросли примерно 5-7 минут.
Затем вынуть гриб и водоросли. И добавить: грибы шимаги и еноки, дайкон, натертый имбирь, китайскую капусту. Через 5 минут довести до вкуса с помощью саке, мирина и сои.
Развести в 1/2 стакана холодной воды 2 чайные ложки кузу и влить в суп.
Довести до кипения и варить пару минут. Проверить вкус. В суповую тарелку положить отваренную и хорошо промытую гречневую лапшу, залить супом и украсить зеленым луком.

41. ОВОЩИ С КРАСНОЙ ПАСТОЙ КАРРИ

Ингредиенты:

- ✓ 2 фиолетовые луковицы
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 1 чайная ложка натертого свежего корня имбиря
- ✓ 200 грамм тыквы Хоккайдо (можно заменить другим видом тыквы)
- ✓ 1 красный болгарский перец
- ✓ 10 помидор шерри
- ✓ 1 средний батат (не обязательно)
- ✓ 2 столовые ложки масла виноградных косточек
- ✓ 1 столовая ложка пасты карри
- ✓ 500 мл. кокосового молока
- ✓ 0,5 стакана нарезанных листьев мяты
- ✓ 0,5 стакана нарезанных листьев базилика
- ✓ 0,5 стакана орехов кешью
- ✓ 1 упаковка (100 - 150 грамм) стручкового гороха
- ✓ сок 1 лайма
- ✓ соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Фиолетовый лук нарезать, чеснок измельчить, натереть имбирь. В глубокой кастрюле нагреть масло виноградных косточек, всыпать лук, чеснок, имбирь и тушить до прозрачности.

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

Батат почистить и нарезать кубиками. Тыкву и перец крупно нарезать. Добавить все эти ингредиенты в кастрюлю, посолить. Тушить минут 10, помешивая. Добавить пасту карри
и все тщательно перемешать. Потушить еще 5 минут. Влить кокосовое молоко.
Помидоры шерри разрезать пополам. В стручковом горохе убрать хвостики и разрезать пополам. Добавить к остальным овощам. Всыпать орехи и выжать сок лайма.
Посолить и тушить все вместе до готовности овощей. Посыпать зеленью и полить соком лайма.

42. КИТАЙСКИЙ КАПУСТНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:
- ✓ 1 кочан капусты средних размеров
- ✓ 1/ 2 стакана семян подсолнечника
- ✓ 1/2 стакана измельченных грецких орехов
- ✓ 5 столовых ложек соевого соуса
- ✓ 5 столовых ложек яблочного уксуса
- ✓ 5 столовых ложек масла виноградных косточек (или кунжутного)
- ✓ 5 столовых ложек кленового сиропа

Способ приготовления:
Капусту нашинковать, помять руками, чтобы она стала мягче.
Семечки и орехи подсушить в духовке при температуре 150 гр
Смешать соевый соус, яблочный уксус, масло и кленовый сироп.
Залить этим соусом капусту, добавить семечки и орехи.
Перемешать и дать настояться пару часов в тепле или ночь в холодильнике.

43. САЛАТ С МИКРОЗЕЛЕНЬЮ, АВОКАДО И КИНОА

Ингредиенты:
- ✓ 1,5 стакана отварной киноа
- ✓ 1 упаковка микрозелени кинзы или пучок обычной мелко нарезанной кинзы
- ✓ 1 авокадо
- ✓ 1 фиолетовая луковица
- ✓ 0,5 стакана измельченных грецких орехов

Для соуса:
- ✓ 2 столовые ложки масла
- ✓ 1 чайная ложка яблочного уксуса
- ✓ 1 чайная ложка кленового сиропа
- ✓ 0,5 чайной ложки горчицы
- ✓ соль - по вкусу

Способ приготовления:
Измельчить авокадо и фиолетовый лук,
смешать с остальными ингредиентами,
добавить соус и перемешать.

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

44. САЛАТ ИЗ РИСОВОЙ ВЕРМИШЕЛИ С ТАИЛАНДСКИМ СОУСОМ

Ингредиенты для салата:

- ✓ 100 грамм сухой рисовой вермишели
- ✓ 1 огурец
- ✓ 1 стебель зеленого лука
- ✓ 100 грамм мягкого тофу (не обязательно)
- ✓ 10 листиков мяты и кинзы
- ✓ 2 столовые ложки очищенных и измельченных фисташек

Ингредиенты для соуса:

- ✓ 50 мл кокосового молока (можно заменить рисовым или миндальным)
- ✓ 1 чайная ложка лимонного сока
- ✓ Цедра 1 лимона
- ✓ 1 столовая ложка рыбного соуса
- ✓ 1 чайная ложка натертого корня имбиря
- ✓ 1 столовая ложка орехового масла
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 1/2 красного перца чили
- ✓ 2 столовые ложки кленового сиропа

Способ приготовления:

Тофу предварительно нарезать тонкими кусочками и прокалить на сковороде.
Рисовую пасту выложить в большую миску, залить горячей водой на несколько минут.
Когда паста станет мягкой, вылить воду и промыть ее. Поставить в холодильник.
Смешать все ингредиенты соуса.
Нарезать овощи, соединить все компоненты салата, добавить соус.
Выложить на тарелку, украсив зеленью и орехами.

45. КАПОНАТА

Ингредиенты:

- ✓ 2 средних баклажана
- ✓ 400 грамм помидор (можно консервированных в собственном соку)
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 стебель сельдерея
- ✓ 50 грамм кедровых орешков
- ✓ пучок петрушки
- ✓ 5 зубчиков чеснока
- ✓ 8 маслин
- ✓ 2 столовые ложки каперсов
- ✓ 2 столовые ложки рисового уксуса
- ✓ 2 столовые ложки оливкового масла
- ✓ 1 столовая ложка кленового сиропа
- ✓ соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

Баклажаны почистить и нарезать небольшими кубиками, выложить в дуршлаг и посыпать крупной солью. Дать постоять, чтобы вышла горечь.
Стебель сельдерея тонко нарезать, лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок измельчить. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить лук, сельдерей и чеснок. Потушить до мягкости. Добавить помидоры, уксус, кленовый сироп, перец, соль и тушить на медленном огне.
Кедровые орехи покалить на сухой сковороде. Маслины порезать. Листья петрушки мелко порубить.
Баклажаны промыть от соли и просушить.
Потушить баклажаны в отдельной сковороде в небольшом количестве масла до готовности.
Смешать содержимое обеих сковородок, добавить кедровые орехи и маслины.
Разложить в порционные стаканчики и посыпать зеленью.

46. СПАГЕТТИ ИЗ ЦУККИНИ

Ингредиенты:

- ✓ 1/2 маленького красного перца чили
- ✓ 8 черных маслин
- ✓ 6-7 кусочков вяленых помидор (в масле)
- ✓ 3 цуккини средних размеров
- ✓ 1/3 стакана кедровых орешков
- ✓ 2 столовые ложки масла виноградных косточек
- ✓ цедра 1 лимона
- ✓ сок 1 лимона
- ✓ соль, перец по вкусу

Способ приготовления:
Нарежьте цуккини специальным слайсером на тонкие спагетти
(можно использовать спиральную терку).
Нагрейте 1 столовую ложку масла в сковороде и добавьте туда цуккини.
Обжарьте их на среднем огне 5-7 минут, пока цуккини не станут мягкими.
В отдельной сухой сковороде слегка прокалите кедровые орешки.
Добавьте к ним мелко нарезанные маслины, вяляные помидоры и перец чили.

Все вместе потушите 1 минуту. Переложите в салатницу.
Смешайте с цукини и заправьте лимонным соком. Посыпьте лимонной цедрой.

47. КОТЛЕТЫ ИЗ ТОФУ С ПРИПРАВОЙ БААРАТ

Ингредиенты:

- ✓ 0,5 стакана чечевицы
- ✓ 1 средний батат
- ✓ 1 лук порей (только белая часть)
- ✓ 1 репчатый лук
- ✓ 200 грамм тофу
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1/2 чайной ложки баарат
- ✓ соль, перец по вкусу

Способ приготовления:
Чечевицу отварить до готовности. Лук нарезать мелко и потушить. Мелко порезать тофу.
Батат натереть на мелкой терке. Соединить все ингредиенты и перемешать
до состояния фарша. Сформировать котлетки и запечь их в духовке.

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

48. СВЕКЛА И МОРКОВЬ В СОЕВОМ СОУСЕ

Ингредиенты:
- ✓ 2 свеклы
- ✓ 2 морковки натереть на крупной терке
- ✓ 3 столовые ложки сушеной в яблочном соке клюквы

Приготовить соус:
- ✓ 2 столовые ложки оливкового масла
- ✓ 2 столовые ложки яблочного уксуса или лимонного сока
- ✓ 2 столовые ложки соевого соуса «Тамари»
- ✓ 1 чайная ложка кунжута
- ✓ Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:
Сырую морковь и свеклу натереть на крупной терке. Добавить к ним клюкву.
Все ингредиенты соуса смешать и залить им овощи.

49. ЖЕЛЕ ИЗ СВЕКЛЫ

Ингредиенты:
- ✓ 2 свеклы
- ✓ 1/2 стакана кокосового молока
- ✓ 1/2 лимона
- ✓ 1 столовая ложка кленового сиропа
- ✓ 1 столовая ложка мирина
- ✓ 1 столовая ложка яблочного уксуса
- ✓ 1/2 стакана яблочного или апельсинового сока
- ✓ 2 чайные ложки агар-агара

Способ приготовления:
Свеклу отварить и почистить. Выжать яблочный или апельсиновый сок. Отварную свеклу поместить в блендер вместе с яблочным соком, уксусом, мирином и кленовым сиропом. Перемолоть до получения пюре. Подогреть пюре и в теплое добавить 2 чайные ложки агар- агара. Довести до кипения и варить, помешивая 1 минуту. Протереть через сито. Добавить лимонный сок, кокосовое молоко и взбить все венчиком. Разлить в бокалы и остудить.

50. СОУС "ПОМАДОРО"

Ингредиенты:
- ✓ 2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 1 мелко нарезанная белая луковица
- ✓ 1 столовая ложка органической томатной пасты

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

- ✓ 4 спелых помидора, очищенных от кожуры и мелко нарезанных
- ✓ 1 упаковка базилика (только листья)
- ✓ 15 помидор шерри
- ✓ соль, перец по вкусу

Способ приготовления:
Помидоры шерри разрезать пополам, выложить в огнеупорную посуду, кисточкой смазать оливковым маслом, посыпать солью и копченой паприкой. Поставить в духовку и готовить при температуре 200 градусов 15 - 20 минут.

В это время приготовить соус на маленьком огне. Нагреть оливковое масло. Потушить лук и чеснок до прозрачности. Добавить томатную пасту и тушить еще 1-2 минуты, помешивая. Добавить нарезанные помидоры и тушить еще несколько минут. Добавить запечные шерри. Тушить еще несколько минут. Добавить базилик, соль, перец - по вкусу.

51. ПЕЧЕНАЯ СВЕКЛА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- ✓ 1 кг свеклы (очень красиво если взять пополам желтую и красную)
- ✓ 1/2 стакана семечек подсолнуха
- ✓ 1/2 стакана кленового сиропа
- ✓ 3 столовые ложки рисового уксуса
- ✓ 3 столовые ложки оливкового масла
- ✓ 2 раздавленных зубчика чеснока
- ✓ микрозелень для украшения
- ✓ стакан молодых листьев шпината
- ✓ соль и перец по вкусу

Способ приготовления:
Разогреть духовку до 200 гр. Свеклу промыть, высушить и запекать до мягкости. Нарезать свеклу кубиками 2-3 см. Смешать в миске с остальными ингредиентами. Проверить, достаточно ли специй и украсить микрозеленью.

52. САЛАТ ИЗ ЛУКА ПОРЕЯ

Ингредиенты:

- ✓ 4 стебля лука-порея (только белая часть)
- ✓ 5 свежих фиников или 1 манго (можно заменить на киви или яблоки)
- ✓ 0,5 стакана очищенных фисташек
- ✓ 6 зубчиков чеснока
- ✓ 2 ст. л. бальзамического уксуса
- ✓ 2 ст. л. кленового сиропа
- ✓ 3 ст. л. масла виноградных косточек (или другого растительного масла холодного отжима)
- ✓ соль, перец по вкусу

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"

Способ приготовления:
Нарежьте лук порей кольцами, чеснок нарежьте на 4-6 частей вдоль.
Лук порей потушите в масле на слабом огне 5 мин. Добавьте чеснок и тушите до мягкости лука. Добавьте кленовый сироп, перемешайте и снимите с огня.
Крупно порезанные фисташки и мелко нарезанные фрукты добавьте к луку.
Заправьте перцем, солью и бальзамическим уксусом.
Переложите в закрытую посуду и уберите в холодильник на час - два.

53. ПШЕНО С КЛЮКВОЙ И ПРЯНОСТЯМИ

Ингредиенты:
- ✓ 1,5 стакана пшена
- ✓ 200 гр. сушеной в яблочном соке клюквы (можно заменить сухофруктами)
- ✓ 1 небольшая луковица
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 2 см свежего корня имбиря
- ✓ 2 ст. л. растительного масла холодного отжима
- ✓ 1 ч. л. семян аджуана
- ✓ 1/2 чайной ложки пасты карри
- ✓ соль, перец по вкусу

Способ приготовления:
Тщательно промойте пшено, откиньте на сито и дайте ему немного обсохнуть.
Залейте клюкву кипятком на 5 минут, затем откиньте на дуршлаг.

Очистите и мелко нарежьте имбирь, чеснок и лук. В кастрюле с толстым дном нагрейте растительное масло, положите имбирь, лук и чеснок. Потушите пару минут, добавьте клюкву
и аджуан и потушите еще пару минут. Всыпьте пшено и обжаривайте его помешивая 2 минуты. Влейте 3 стакана кипятка. Добавьте пасту карри, соль и тщательно перемешайте.
Варите под крышкой на медленном огне пока вся жидкость не впитается.
Примерно 25 минут. Перед подачей можно добавить проростки и микрозелень.

54. СУП "ДОМАШНИЙ"

Ингредиенты:
- ✓ Корень петрушки
- ✓ Корень сельдерея
- ✓ Сухой корень галангеля
- ✓ Грибы шиитаке
- ✓ Водоросли комбо
- ✓ Лук порей
- ✓ Репчатый лук
- ✓ Зеленый лук
- ✓ Репа
- ✓ Морковка
- ✓ Зукини
- ✓ Помидоры
- ✓ Специи

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

- ✓ Фасолевая вермишель

Способ приготовления:
Все виды лука потушить в небольшом количестве кунжутного масла и воды. Добавить все остальные ингредиенты (кроме фасолевой вермишели). Постараться подружить их между собой с помощью приправ и сделать суп-пюре. Фасолевую вермишель залить холодной водой
на 10 минут, а потом нарезать и опустить в готовый и горячий суп-пюре.
Кушать с удовольствием!

55. ПАНКЕЙКИ В ЯГОДНОМ СОУСЕ

Ингредиенты соуса:
- ✓ 1 стакан смородины
- ✓ 1 стакан вишни без косточек
- ✓ 100 мг кленового сиропа
- ✓ 1 палочка корицы
- ✓ 1/4 чайной ложки порошка корицы
- ✓ 1/4 чайной ложки черного перца
- ✓ 1/4 чайной ложки мускатного ореха
- ✓ щепотка соли
- ✓ сок и цедра 1 апельсина

Способ приготовления:
В кастрюлю с толстым дном положить по 3/4 стакана ягод.
Добавить кленовый сироп и на среднем огне довести до кипения.
Уменьшить огонь, положить корицу, перец и мускатный орех.
Варить 7 минут, помешивая на маленьком огне. Добавить апельсиновый сок и цедру, щепотку соли и поварить еще несколько минут. Снять с огня и добавить оставшиеся ягоды.

Ингредиенты панкейка:
- ✓ 3/4 стакана муки из спельты
- ✓ 1/4 стакана муки из гречки
- ✓ 2 столовые ложки кленового сиропа
- ✓ 1,5 чайной ложки соды
- ✓ 1/4 чайной ложки лимонной кислоты
- ✓ 0,5 чайной ложки соли
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1/2 стакана кокосового крема
- ✓ 1/2 стакана воды
- ✓ 3 столовые ложки масла виноградных косточек

Способ приготовления:
В глубокой миске смешиваем все сухие ингредиенты венчиком секунд 30.
Затем добавляем яйцо, воду, кленовый сироп, кокосовый крем, масло виноградных косточек и тщательно перемешиваем до образования густого теста. Разогреваем сковороду.
Выкладываем будущие панкейки ложкой и выпекаем их на среднем огне без масла.

56. ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ И СУХОФРУКТОВ

Ингредиенты:
- ✓ 2 столовые ложки оливкового масла

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"

- ✓ 1/2 стакана измельченных грецких орехов
- ✓ 1,5 стакана смеси сухофруктов: курага, чернослив, клюква
- ✓ 1 чайная ложка корицы
- ✓ 3/4 стакана воды
- ✓ 1 кг почищенной и порезанной на кубики тыквы
- ✓ сок 1 лимона
- ✓ 5 столовых ложек финикового меда (можно заменить на кленовый сироп)

Способ приготовления:
В глубокой сковородке разогреть оливковое масло обжарить кубики тыквы. Смешать с сухофруктами, финиковым медом, водой и корицей. Довести до кипения, добавить лимонный сок. Закрыть крышкой и тушить на медленном огне 60-80 минут. В остывшее варенье добавить орехи

57. СУП «ГАСПАЧО»

Ингредиенты:
- ✓ 5 больших помидор или 7-8 маленьких
- ✓ 1 средний огурец
- ✓ ½ красного перца чили (без косточек)
- ✓ ½ красной луковицы
- ✓ 2 дольки чеснока
- ✓ Несколько листиков базилика
- ✓ 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- ✓ 1/2 чайной ложки копченой паприки

Способ приготовления:
Помидоры обдать кипятком, очистить от кожуры. Сложить все ингредиенты в блендер и перемешать до получения однородной массы. Добавить соль и специи по вкусу. Украсить натертым отварным яйцом и мелко нарезанным зеленым луком.

58. ДЕСЕРТ ”ФУДЗИЯМА”

Ингредиенты:
- ✓ 2 стакана свекольного сока
- ✓ 1 стакан воды
- ✓ 1стакан 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

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

- ✓ По желанию можно добавить тертый корень имбиря

Для бананово-финикового сурбе:

- ✓ 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.

59. ФИЛЕ САЛОМОН В СОУСЕ ИЗ СВЕТЛОГО МИСО

Ингредиенты соуса:

- ✓ 160 гр. Мирина
- ✓ Филе саломон 500-700 гр.
- ✓ 110 гр. саке
- ✓ 320 гр. мисо светлого
- ✓ 150 гр. кленового сиропа

Способ приготовления:
Саке, кленовый сироп и мирин довести до кипения, добавить мисо, перемешать.
По консистенции соус должен быть гуще сметаны.
Намазать на кусочек филе саломон и оставить в холодильнике на 24 часа.
Поставить в духовку при 180 градусов турбо на 20-25 мин.

60. САЛАТ ИЗ КИНОА С БАТАТАМИ, ОРЕХАМИ И СУШЕНОЙ КЛЮКВОЙ

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан киноа
- ✓ 1 столовая ложка кунжутного масла
- ✓ 2 стакана воды
- ✓ 1 батата
- ✓ Соль, перец
- ✓ 1 мелко нарезанная фиолетовая луковица
- ✓ 0.5 стакана сушеной в яблочном соке клюквы

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

- ✓ 0.5 стакана крупно порезанных грецких орехов
- ✓ 1 нарезанный помидор
- ✓ 1 стакан нарезанных зеленых листовых овощей
- ✓ 1 стакан измельченной зелени (укроп, петрушка, мята, кинза)
- ✓ Сок 1 лимона

Способ приготовления.
Киноа залить водой и оставить на несколько часов. Вылить воду, промыть.
Разогреть кунжутное масло и слегка обжарить киноа, добавить вод, соль и варить на среднем огне под крышкой минут 20, пока не выпарится вся жидкость. Не открывать крышку сразу, а дать настояться еще минут 10.
Нагреть духовку заранее на 180 градусов. Выложить в огнеупорную посуду мелко нарезанный батат, посыпать солью, перцем и полить оливковым маслом и запекать 20 минут пока батата не станет мягкой. Когда она остынет добавить ее к киноа.
Соединить с остальными ингредиентами и заправить по вкусу солью, лимонным соком, перцем и паприкой.

61. ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА.

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан миндальных орешков (предварительно замочить, очистить от кожуры и измельчить)
- ✓ 2 яичных белка
- ✓ Цедра 1 лимона или апельсина
- ✓ 8 пакетиков стивии

Способ приготовления:
На противень положить бумагу для выпекания и смазать ее растительным маслом.
Перемешать все ингредиенты.
Мокрой рукой разложить смесь тонким слоем небольшими кружочками.
Запекать при температуре 170-180 градусов минут 10 (следить за цветом).

Конечно, стивию в этом печенье можно заменить сахарной пудрой из коричневого сахара. Но тогда калорийность продукта значительно увеличится.

62. ЯПОНСКИЙ САЛАТ С ПАСТОЙ СОБА

Ингредиенты:

- ✓ 200 гр. гречневой пасты
- ✓ 1 столовая ложка кунжутного масла
- ✓ 1/2 листа нори тонко нарезанного ножницами

Для соуса:

- ✓ 1 столовая ложка кленового сиропа
- ✓ 4 столовые ложки соевого соуса
- ✓ 1 чайная ложка рисового уксуса
- ✓ 1 чайная ложка мирина
- ✓ 1 чайная ложка кунжутного масла

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

- ✓ Соль, перец по вкусу
- ✓ Для украшения – зеленый лук, редиска, кунжут

Способ приготовления:
Отварить пасту соба до готовности. Промыть в холодной воде.
Выложить в емкость для салата и смазать кунжутным маслом, чтобы предотвратить склеивание. Отдельно смешать все ингредиенты соуса. Перемешать соус с пастой.
Сверху посыпать кунжутом и полосками нори. Украсить зеленым луком и редиской.

63. САЛАТ ИЗ КИНОА В ЯПОНСКОМ СТИЛЕ

Ингредиенты:
- ✓ 200 стакан киноа
- ✓ 1 батат
- ✓ 4 отварные свеклы
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 2 столовые ложки оливкового масла
- ✓ 2 чайные ложки мисо
- ✓ 2 чайные ложки ореховой пасты
- ✓ 1столовая ложка лимонного сока
- ✓ 1 чайная ложка имбиря
- ✓ ½ стакана сушеной в яблочном соке клюквы
- ✓ ½ стакана орехов пекан
- ✓ Свежая киндза
- ✓ Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:
Батат нарезать кубиками, сбрызнуть маслом и посыпать солью и специями – запечь в духовке.
Отварную свеклу нарезать кубиками. Отварите киноа и дайте ему остыть.
Приготовьте соус, соединив: натертый имбирь, измельченный чеснок,
мисо пасту, лимонный сок, ореховую пасту, масло и воду до желаемой густоты.
Соедините все элементы салата вместе, залейте соусом и получайте удовольствие!

64. РИС С КАШТАНАМИ

Ингредиенты:
- ✓ 5 каштанов
- ✓ 1/4 чайной ложки гималайской соли
- ✓ 1 стакан воды
- ✓ 1 чашка круглого цельного риса

Способ приготовления:
В кастрюлю с толстым дном или в рисоварку засыпьте рис.
Растворите соль в кипящей воде и залейте рис. Добавьте каштаны, предварительно разрезав каждый на 4 части. Закройте крышкой и варите на очень медленном огне, пока не выкипит вся жидкость. После окончания варки дайте рису постоять в закрытой посуде еще 10 - 15 минут.

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”

65. ПЕЧЕНЫЕ ОЛАДУШКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты:

- ✓ 2 столовые ложки семян чиа
- ✓ 2 столовые ложки воды
- ✓ 2 стакана отварной цветной капусты
- ✓ ½ стакана мелко нарезанного укропа
- ✓ 1 фиолетовая луковица
- ✓ 2 столовые ложки орехов кешью
- ✓ 2 столовые ложки муки из спельты
- ✓ 3 столовые ложки безглютеновых хлебных крошек
- ✓ ¼ стакана миндального или кокосового молока
- ✓ Соль, перец, мускатный орех - по вкусу
- ✓ 1 чайная ложка дижонской горчицы
- ✓ Оливковое масло (или масло виноградных косточек)

Способ приготовления:

Соедините семена чиа с водой и оставьте на 30-60 минут. Фиолетовую луковицу мелко нарежьте и потушите до прозрачности. Отварную капусту измельчите и соедините со всеми остальными ингредиентами, включая чиа, в миске. Перемешайте. Сформируйте оладушки и выложите н смазанную маслом бумагу для запекания в противень. Сверху смажьте оладушки кисточкой маслом и поставьте в предварительно нагретую до 220 гр духовку на 10 минут. Затем переверните и поставьте еще на 10 мин

66. ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦУККИНИ

Ингредиенты:

- ✓ 2 больших цуккини
- ✓ ½ стакана безглютеновых хлебных крошек (можно использовать крошки из спельты)
- ✓ ¼ стакана тонко нарезанный зеленого лука
- ✓ 2 измельченного зубчика чеснока
- ✓ 1 мелко порезанная луковица
- ✓ Соль, перец по вкусу
- ✓ 1 яйцо

Способ приготовления:
Разогрейте духовку до 200 ° С. Натрите цукини на крупной терке, добавьте соль, перемешайте и оставьте на 20 минут. Затем отожмите образовавшуюся жидкость.

Потушите лук до прозрачности. Соедините со всеми остальными ингредиентами. Тщательно перемешайте до получения однородной массы. Проверьте достаточно ли соли и перца.

Выложите в формы или руками скатайте одинаковый шарики и выложите их на бумагу для запекания. Поставьте в духовку на 10-15 минут, переверните другой стороной и выпекайте еще столько же.

© Все права защищены и принадлежат “VitaTeva”