

БОДРЯЩИЙ НАПИТОК С КАКАО И МАКА НА ОСНОВЕ КОКОСА

Ингредиенты:

- ✓ 100 мл миндального молока
- ✓ 150 мл воды
- ✓ 10 гр. какао
- ✓ 35 мл кленового сиропа
- ✓ 0,5 чайной ложка перемолотых семян кинзы
- ✓ Щепотка сухого красного острого перца
- ✓ 1 чайная ложка порошка корня мака
- ✓ Щепотка соли
- ✓ Для украшения: натертый лесной орех



Способ приготовления:

Все ингредиенты кроме мака сложить в кастрюлю. Нагреть почти до кипения, снять с огня и добавить мака. Сверху натереть лесной орех. Пить горячим.

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С КОНЖАКОМ (ЛАПША ШИРАТАКИ)

Ингредиенты:

- ✓ 1л воды
- ✓ 1 литр овощного бульона или воды
- ✓ 150 гр. красной чечевицы
- ✓ 1 упаковка конжака
- ✓ 2 крупные луковицы
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 1 ст. ложка качественного растительного масла
- ✓ 1 ч ложка молотого кориандра (кинзы)
- ✓ 1 ч л молотой зиры
- ✓ Сол, перец по вкусу
- ✓ Лимон для подачи



Способ приготовления:

Нарежьте лук и чеснок, потушите их до мягкости в масле. Добавьте молотый кориандр, соль и перец. Продолжайте готовить еще минутку, пока не раскроется аромат специй. Добавьте воду и красную чечевицу. Варите 25 -30 минут до готовности чечевицы. Добавьте промытый конжак и варите еще 2-3 минуты. Проверьте вкус и полейте лимонным соком перед подачей.

РИС ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЗАПЕЧЕННЫМ БРОККОЛИ

Ингредиенты:

- ✓ ½ средней головки цветной капусты, натертой в рис (можно просто натереть на терке или измельчить в фудпроцессоре)
- ✓ 1 столовая ложка качественного растительного масла
- ✓ 1 столовая ложка свежевыжатого сока лимона
- ✓ 1 чайная ложка пасты карри
- ✓ Соль по вкусу
- ✓ 1,5 чашки нарезанной на соцветия брокколи
- ✓ 1 большая нарезанная полукольцами луковица
- ✓ 1 столовая ложка гомасио для украшения



Способ приготовления:

Разогрейте масло и потушите цветную капусту 2 минуты. Смешайте лимонный сок, соль и пасту карри. Полейте цветную капусту этой смесью и потушите еще 2 минуты

Разогрейте духовку на 190гр. Выложите брокколи на смазанный растительным маслом стеклянный противень. Слегка посолите. Запекайте 15 - 20 минут, периодически помешивая. Брокколи должно стать мягким, но сохранить хрустящую текстуру. Потушите лук до мягкости
На тарелку выложите цветную капусту, брокколи и сверху лук. Посыпьте гомасио.

ОРЕХОВЫЙ ГАМБУРГЕР

Ингредиенты:

- ✓ 2 стакана грецких орехов
- ✓ 2 Чашки нарезанных грибов
- ✓ 1 чашка отварной нарезанной свеклы
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ ½ чашки мелко нарезанного фиолетового лука
- ✓ 1 чайная ложка паприки
- ✓ ½ чашки мелко нарезанных листьев базилика
- ✓ 6 столовых ложек муки из тапиоки
- ✓ 3 столовые ложки рисового масла
(можно заменить любым другим маслом устойчивым к нагреванию)
- ✓ Соль и перец по вкусу



Для подачи:

- ✓ Авокадо
- ✓ Китайский салат или другие крупные листовые овощи
- ✓ Гомасио

Способ приготовления:

Сложите в чашу фудпроцессора: грецкие орехи, грибы, свеклу, лук, чеснок, паприку, соль и перец. Перемешайте до получения практически однородной массы.
Переложите в миску и добавьте базилик и муку. Смажьте руки растительным маслом и тщательно перемешайте. Сформируйте гамбургеры и пожарьте их с каждой стороны по 4 минуты на небольшом огне. Выложите в огнеупорную посуду и запекайте по 10 минут с каждой стороны при температуре 180 гр.
Для подачи каждую котлету положите на лист салата. Сверху мелко нарезанное авокадо и посыпьте гомасио. Накройте вторым листом салата.

КОКОСОВО – МИНДАЛЬНЫЙ КЕКС БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ингредиенты:

- ✓ 1 столовая ложка мягкого кокосового масла
- ✓ 1 столовая ложка орехового масла (можно заменить любым другим качественным растительным маслом)
- ✓ 1 столовая ложка кокосовой муки
- ✓ 1 столовая ложка миндальной муки
- ✓ ½ чайной ложки пекарского порошка без алюминия
- ✓ Щепотка соли
- ✓ 1 пакетик стивии или 2 чайные ложки кленового сиропа
- ✓ 1 столовая ложка воды
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 чайная ложка сырого какао (не обязательно)

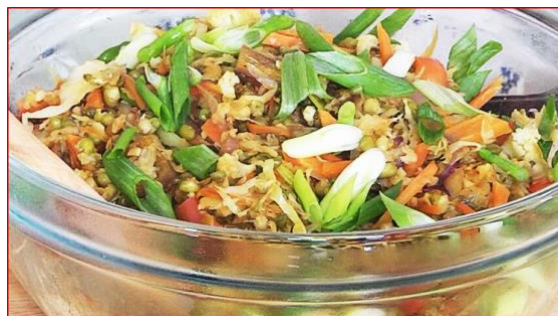


Все ингредиенты тщательно перемешать и поместить в большую чашку, подходящую для микроволновой печи. Оставьте настояться 3-5 минут. И поставьте на 1-2 минуты в микроволновку.
Ешьте остывшим.

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. Когда маш готова, выливаем воду и добавляем ее к овощам.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

- ✓ Черная чечевица
- ✓ Соль
- ✓ Перец
- ✓ Лимон, лимонный сок,
- ✓ Растительное масло
- ✓ Петрушка
- ✓ Кинза
- ✓ 2 стебля сельдерея
- ✓ Орехи
- ✓ Клюква



Способ приготовления:

Черная чечевица готовится очень легко и быстро. стакан чечевицы предварительно перебрать, и высыпать в кипящую воду. Нам понадобится 2-3 стакана воды, воду надо немного посолить. Пока чечевица варится подготовим зелень. В этом салате зелени должно быть много. Берем пучок петрушки, пучок кинзы и сельдерея. Готовую, остывшую чечевицу смешаем с зеленью.

Добавить сушеную в яблочном соке клюкву. Заправить салат лимонным соком, растительным маслом холодного отжима, солью и перцем.