

ПАЛИТРА ПРАЗДНИЧНОЙ ЕДЫ ОВОЩНОЕ ТАНГО

КАРПАЧЧО ИЗ СВЕКЛЫ С ФУНДУКОМ

Ингредиенты:

- ✓ 2 средние свеклы
- ✓ 100 г фундука
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 3-4 веточки кинзы или другой зелени
- ✓ 4 ст. л. качественного растительного масла
- ✓ 1 ст. л. бальзамического уксуса
- ✓ Соль, перец по вкусу



Способ приготовления:

Хорошо помойте свеклу и запекайте до мягкости. Примерно 60 мин при 200 °С. Затем остудите, очистите и нарежьте тонкими кругами. Крупно порубите орехи.

Для заправки измельчите чеснок и кинзу, соедините с маслом, уксусом, солью и перцем по вкусу. Хорошо взбейте вилкой.

Разложите на большом плоском блюде кружочки свеклы, полейте заправкой и посыпьте фундуком.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ И КИВИ В ПРЯНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- ✓ 2 средних кабачка или цуккини
- ✓ 2 киви
- ✓ 2 морковки
- ✓ 100 г рукколы
- ✓ 3 ст. л. соевого соуса Тамари
- ✓ 2 ч. л. кленового сиропа
- ✓ Гомасио для украшения
- ✓ Лимон и перец по вкусу



Способ приготовления:

Кабачок и морковь нарежьте длинными тонкими полосками. Киви нарежьте небольшими кубиками. Соедините кабачки и морковь, добавьте к ним соевый соус, сок лимона и кленовый сироп. Пожмите рукой и дайте постоять 10-15 мин. Смешайте с рукколой и киви. Проверьте специи по вкусу.

БАКЛАЖАНЫ НА ГРИЛЕ С ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ И ГРАНАТАМИ

Ингредиенты:

- ✓ 2 средних баклажана
- ✓ 30 г грецких орехов
- ✓ 3 стебля зеленого лука
- ✓ По 1/3 стакана нарезанных листьев кинзы, петрушки и базилика
- ✓ 1 ст. л рисового или кокосового масла
- ✓ Оливковое масло
- ✓ Соус наршараб (гранатовый сироп)
- ✓ Сок лимона
- ✓ Гранатовые зерна для украшения
- ✓ Соль, перец по вкусу



Способ приготовления:

Баклажаны нарежьте вдоль на четвертинки вместе с кожурой, затем немного наискосок на кусочки длиной примерно 3 см. Положите в подсоленную воду на 20 мин. Затем отожмите и смешайте с 1 ст. л рисового или кокосового масла.

Обжарьте баклажаны на гриле до мягкости и золотистой корочки. За пару минут до готовности положите на решетку белые части стеблей зеленого лука.

Выложите на тарелку и сбрызните гранатовым соусом. Белую часть зеленого лука нарежьте кусочками длиной 1 см.

Зелёные листья смешайте с лимонным соком, солью и перцем, пожмите их руками. Орех порубите на крупные кусочки. Соедините все вместе. Добавьте немного оливкового масла, посыпьте гранатовыми зернами.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И НУТОМ.

Ингредиенты:

- ✓ 750 г цветной капусты (примерно 1 средняя головка)
- ✓ 2 яблока
- ✓ 400 г отварного нута (можно сварить самостоятельно или купить готовым в замороженном виде)
- ✓ 6 ст. л яблочного уксуса
- ✓ 1½ чайной ложки кленового сиропа или свитанго
- ✓ 1 чайная ложка молотого тмина
- ✓ ¼ ч. л. молотой корицы (не обязательно)
- ✓ ¼ ч. л. молотой гвоздики (не обязательно)
- ✓ 4 ст. л растительного масла
- ✓ 125 г листовой зелени
- ✓ 50 мл свежевыжатого апельсинового сока



- ✓ 40 г сушеной в яблочном соке клюквы (иди изюма)
- ✓ Соль и перец по вкусу
- ✓ Зелень (для сервировки)

Способ приготовления:

Нарежьте цветную капусту небольшими соцветиями. В большой кастрюле доведите воду до кипения и добавьте половину яблочного уксуса, соль и 0,5 чайной ложки кленового сиропа или свитанго. Бланшируйте соцветия цветной капусты 8 мин. Затем переложите в миску, наполненную водой со льдом.

Разогрейте духовку до 180° С.

Положите в миску нут (хумус), добавьте немного растительного масла, молотого тмина, корицы и гвоздики. Посолите по вкусу и перемешайте. Переложите нут на противень и запекайте в духовке примерно 15 мин. Остудите.

Вымойте листовую зелень и нарежьте небольшими кусочками, затем нарежьте яблоки кубиками. Добавьте оставшийся яблочный уксус, апельсиновый сок, оставшееся растительное масло, 1 чайную ложку кленового сиропа или свитанго и сушеную клюкву в большую миску. Перемешайте и добавьте бланшированную цветную капусту, запеченный нут, яблоко и фризе. Перемешайте, чтобы покрыть заправкой, и подавайте салат, посыпав предварительно свежей зеленью сверху.

ХРУСТЯЩИЕ ЧИПСЫ ИЗ КАПУСТЫ КАЛЕ

Ингредиенты:

- ✓ 300 г капусты кале
- ✓ 30 г соуса сои с пониженным содержанием натрия
- ✓ 4 зубчика чеснока
- ✓ 20 г семечек подсолнуха
- ✓ 20 г семян льна
- ✓ 15 г рисового масла
- ✓ 2 г острого сухого перца шата (не обязательно)
- ✓ 10 г сухого/свежего имбиря
- ✓ 5 г семян кинзы



Способ приготовления:

Очистите листья капусты кале от стебля. Прокрутите в блендере все ингредиенты, кроме капусты кале. Обмажьте листья кале, полученной смесью, выложить на пекарскую бумагу, одним слоем. Поставьте запекать в разогретую духовку (120°С) на 40 мин

ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС ИЗ ОРЕХОВ КЕШЬЮ

Ингредиенты:

- ✓ 150 г орехов кешью
- ✓ 180 г воды
- ✓ 150 г миндального/соевого молока
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 3 г соли

Способ приготовления:

Сложите все ингредиенты в кастрюлю, доведите до кипения. Варите с закрытой крышкой на маленьком огне примерно полчаса до мягкости кешью. По желанию можно добавить еще чеснок и любые сухие специи по вкусу. Остудите. Прокрутите в блендере до однородной массы

СОУС VERDE ИЗ ТОФУ

Ингредиенты:

- ✓ 300г тофу
- ✓ 5г листьев мяты
- ✓ 15г кинзы
- ✓ 20г петрушки
- ✓ 20г роккулы
- ✓ 5г соли
- ✓ 50г воды

Способ приготовления: Все ингредиенты соедините в блендере

САЛАТ ИЗ ПОМИДОР С ТХИННО – ИМБИРНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Ингредиенты:

- ✓ 1 большой очень спелый помидор или несколько средних размеров сорта «Меги»
- ✓ 5-6 помидор ликопен
- ✓ 8-10 желтых черри
- ✓ 2-3 кусочка вяленых помидор
- ✓ 12-14 стеблей кинзы
- ✓ Соль, перец по вкусу

Для заправки:

- ✓ 3 столовые ложки тхины
- ✓ Вода до желаемой консистенции
- ✓ 4 см свежего корня имбиря
- ✓ Цедра 1 лимона
- ✓ Сок ½ лимона



- ✓ Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Заправку приготовить как минимум за 2 часа до подачи, чтобы она настоялась. Имбирь очистите, натрите на мелкой терке и отожмите – вам понадобится только имбирный сок.

Смешайте его с соком лимона, добавьте тхину и цедру.

Тонкими кружочками нарежьте помидоры, сверху разложите листочки кинзы, посыпьте солью и перцем, полейте настоявшейся заправкой.

САЛАТ ИЗ СЫРОГО БРОККОЛИ С СОУСОМ МИСО

Ингредиенты

- ✓ 2 головки брокколи
- ✓ 1 ст. ложка пасты мисо
- ✓ 2 моркови
- ✓ 1 ч. л натертого корня имбиря
- ✓ 2 зеленых лука
- ✓ 50 г кусочков кокоса
- ✓ 2 ст. ложки рисового уксуса
- ✓ 1 ст. ложка кунжутного масла
- ✓ 1 ст. ложка органического козьего йогурта
- ✓ 2 ч. л меда или кленового сиропа



Способ приготовления:

Нарежьте брокколи очень маленькими соцветиями и сложите в большую миску. Очистите плодоножку и натрите туда же на крупной терке стебель брокколи и морковь. Имбирь очистите и натрите на мелкой терке. Зеленый лук нарежьте тонкими ломтиками под углом.

Выложите пластинки кокосового ореха на сухую сковороду и прокалите на небольшом огне до легкого золотистого цвета.

Тем временем приготовьте заправку - соедините рисовый уксус, кунжутное масло, йогурт, мисо, мед и имбирь. Тщательно перемешайте.

Помассируйте брокколи и морковь вместе с заправкой руками, пока они не станут мягкими и хорошо смешанными. Посолите по вкусу. Перед подачей посыпьте нарезанным зеленым луком и кокосом.

ЗАПЕЧЕННЫЙ БАТАТ СО ШПИНАТОМ

Ингредиенты:

- ✓ 2 батата среднего размера
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ ½ лимона (сок)
- ✓ ½ граната (семена)
- ✓ 2 ст. ложки кедровых орехов
- ✓ 3 ч. л. кокосового масла
- ✓ 60 г шпината
- ✓ 3 ст. л органического козьего йогурта



Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 200 ° С. Наколите кожуру сладкого картофеля вилкой в нескольких местах 5-7 раз и выложите на противень, выстланный пергаментом. Выпекайте 45-60 мин. Когда время выпечки закончится, выключите духовку и оставьте батат в духовке немного остыть.

Измельчите чеснок. Выжмите сок лимона. Очистите гранат. Слегка прокалите кедровые орешки.

В сковороду положите чайную ложку кокосового масла, чеснок и шпинат. Потушите на среднем огне 1-2 минуты. Сбрызните частью лимонного сока. Добавьте поджаренные кедровые орехи к шпинату и отставьте.

Достаньте картофель из духовки и разрежьте пополам. Добавьте остатки кокосового масла к половинкам картофеля и разомните вилкой.

Выложите смесь шпината и кедровых орехов на картофель. Добавьте еще немного лимонного сока. Сверху сбрызните йогуртом и украсьте зернами граната. Соль, перец по вкусу

ЗЕЛЕНый АЗИАТСКИЙ САЛАТ

Ингредиенты:

- ✓ 3 упаковки проростков подсолнечника
- ✓ 1/2 стакана лепестков миндаля предварительно немного измельчить
- ✓ 1/2 стакана крупно рубленого горошка васаби

Для соуса:

- ✓ 2 столовые ложки готовой тхины (если вы умеете делать домашний майонез можно заменить на него)
- ✓ 3 столовые ложки сои
- ✓ ½ чайной ложки горчицы



- ✓ 1 столовая ложка кунжутного масла
- ✓ 1 столовая ложка мелко нарезанного маринованного имбиря

Способ приготовления:

Поместите все ингредиенты соуса в большую банку или миску и хорошо перемешайте до получения однородного соуса.

Выложите лепестки миндаля на сухую сковороду и прокалите слегка, чтобы подрумянить до золотистого цвета.

Соберите салат: выложите ростки подсолнечника в большую миску, добавьте сверху орешки и измельченный горошек васаби, полейте соусом, хорошо перемешайте и сразу подавайте.

ОВОЩНОЙ РОЛЛ В РИСОВОЙ БУМАГЕ

Ингредиенты:

- ✓ Цукини 150 г
- ✓ Шпинат 70 г
- ✓ Сладкий перец (3-х цветов) ...80 г
- ✓ Стебель сельдерея 100 г
- ✓ Дайкон 150 г
- ✓ Морковь 150 г
- ✓ Рисовая бумага 1 уп
- ✓ Салат-латук 100 г
- ✓ Огурец 80 г



Для соуса:

- ✓ Соевый соус 150 мл
- ✓ Рисовый уксус 45 мл
- ✓ Чеснок 3 зубчика
- ✓ Перец чили 1 шт
- ✓ Кинза 35 г
- ✓ Кунжут 10 г

Способ приготовления:

Приготовить соус: в миску влить соевый соус и рисовый уксус, добавить мелко нарезанные чеснок и перец чили, мелко нашинкованную кинзу, всыпать кунжут, все перемешать и оставить настояться в течение 30 минут.

Цукини нарезать тонкой соломкой, шпинат промыть и просушить, сладкий перец и сельдерей нарезать тонкой соломкой.

В сотейник с кипящей водой опустить нарезанные брусочками морковь и дайкон.

Ошпаривать 3 минуты.

Затем быстро переложить в ледяную воду для охлаждения. Просушить и также нарезать тонкой соломкой. Рисовую бумагу слегка смочить теплой водой, аккуратно пальцами размягчить до эластичного состояния.

Чуть ниже центра положить лист салата, на него равномерно выкладывать понемногу нарезанные соломкой овощи. Подвернуть ближний край, затем боковые, свернуть рулетиком. Так же свернуть остальные. Полить соусом.

ПОЛЕЗНЫЙ МАЙОНЕЗ

Предлагаю 2 варианта. Количество ингредиентов подберите по своему вкусу.

Вариант 1

Авокадо + органический козий йогурт + сок лимона + соль, перец

Вариант 2

Кокосовый йогурт + горчица + сушеный чеснок +оливковое масло + соль, перец