

ПАЛИТРА ПРАЗДНИЧНОЙ ЕДЫ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

КОПЧЕНАЯ ФОРЕЛЬ

Ингредиенты:

- ✓ 2 шт. филе свежей форели
- ✓ Соль
- ✓ Немного качественного растительного масла (очень подойдет рисовое)
- ✓ 1 ст. л. сухих приправ (базилик, орегано, затар)



Способ приготовления:

Разогрейте духовку на 200 °С.

Смажьте форель небольшим количеством масла и посолите.

На противень поставьте решетку, а сверху разложите форель.

Закройте большую часть противня фольгой, а небольшую часть оставьте открытой для того, чтобы поместить травы. Возьмите глубокую ложку или небольшой половник и подогрейте над огнем плиты (или бренером), чтоб ложка раскалилась до красна.

Положите травы в раскалённый половник, чтобы от трав пошел дым.

Поместите половник на противень рядом с форелью и закройте его фольгой герметично, чтоб дым не выветрился. Поставьте в духовку на 12–15 минут, затем достаньте и охладите. Разделите рыбу на небольшие кусочки.

БРОККОЛИ НА ПАРУ С ЗАПЕЧЕННЫМ ЛОСОСЕМ

Ингредиенты:

- ✓ 600 г брокколи
- ✓ 200 г запеченного филе лосося (можно купить готовый лосось горячего копчения)
- ✓ 2 ст. л. соевого соуса
- ✓ 1 ч. л. кунжутного масла
- ✓ 1 ст. л. рисового уксуса
- ✓ 1 ч. л. кленового сиропа или меда
- ✓ 2 ст. л. гомасио (или семян кунжута) для украшения



Способ приготовления:

Брокколи разделите на соцветия и готовьте на пару 3–5 мин. Она должна стать мягче, но остаться хрустящей.

Мякоть лосося разделите на кусочки и смешайте с брокколи.

Соедините соевый соус, кунжутное масло, уксус и кленовый сироп. Заправьте этой смесью брокколи с рыбой, разложите в порционные стаканчики и посыпьте гомасио.

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ

Ингредиенты:

- ✓ 10 небольших грибов Портобело
- ✓ 1 стакан грецких орехов
- ✓ 1/3 стакана орехов пекан
- ✓ 1 луковица
- ✓ 6 веточек петрушки
- ✓ 1 ст. л. качественного растительного масла
- ✓ Соль, перец по вкусу



Способ приготовления:

У грибов отрежьте ножку и отложить в сторону. Очистите шляпку от верхней кожицы и смажьте кисточкой растительным маслом, посолите, поперчите и оставьте на 30 мин. Затем выложите на противень. Выпекайте при температуре 200 °С минут 20. Пока грибы не подрумянятся.

Приготовление начинки:

Луковицу мелко нарежьте и потушите до прозрачности. В фудпроцессор сложите орехи, лук, ножки грибов и перекрутите. Добавьте нарезанную петрушку, соль, перец по вкусу

Наполните грибы этой начинкой и запекайте 10 минут в духовке при максимальной температуре

САЛАТ ИЗ КИНОА И ЧЕРНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан киноа
- ✓ 6 стаканов воды
- ✓ 1 стакан мелкой черной чечевицы
- ✓ ½ стакана мелко нарезанных листьев петрушки
- ✓ 5 мелко нарезанных вяленых помидор
- ✓ 3 ст.л. бальзамического уксуса
- ✓ 2 ст.л. оливкового масла
- ✓ Соль, перец по вкусу



Способ приготовления:

Киноа высыпать в кастрюлю, немного прокалить и залить 2-мя стаканами воды, добавить щепотку соли. Варить под крышкой 15-20 мин на небольшом огне после закипания, пока не выкипит вся вода. Остудить.

Чечевицу залить 4 стаканами воды, довести до кипения и варить 23-30 минут до мягкости. Отбросить на дуршлаг и остудить. В большой миске соединить все ингредиенты салата и тщательно перемешать.

ГРАВЛАКС

Ингредиенты:

- ✓ 3 столовые ложки крупной соли (желательно морской или гималайской)
- ✓ 1 ст.л. свитанго: <https://macrobiotica4u.com/product/sweetango/> или кленового сиропа
- ✓ 1 кг филе лосося (любой красной рыбы)
- ✓ 50 мл водки
- ✓ 2 средние свеклы
- ✓ Пучок укропа (можно заменить другой зеленью)



Способ приготовления:

Смешайте отдельно соль и свитанго или кленовый сироп. Филе нарежьте на полоски, но не до конца. Протрите рыбу водкой и смажьте смесью соли и свитанго сверху, снизу и вдоль разрезов. Свеклу нарежьте тонкими слайсами на картофелечистке.

Выложите на плоскую тарелку слой укропа, слой свеклы затем рыбу. Вложите кусочки укропа и свеклы вдоль надрезов и укройте сверху свеклой и укропом. Замотайте целлофаном вместе с тарелкой, поставьте на поднос, накройте доской и сверху положите груз. Оставьте при комнатной температуре на 24 часа.

Затем очистите рыбу от всего лишнего, протрите насухо чистой салфеткой и нарежьте тонкими слайсами перед подачей.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ФАЛАФЕЛЬ С ОВОЩНОЙ САЛЬСОЙ И ТХИННЫМ СОУСОМ

Ингредиенты для фалафеля:

- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ ½ стакана нарезанного красного лука
- ✓ 1/3 стакана свежих нарезанных листьев кинзы
- ✓ 1/3 стакана свежих нарезанных листьев петрушки
- ✓ 0,5 кг отварного нута (можно купить уже готовый замороженный)
- ✓ 2 ст.л. молотого льняного семени

- ✓ ¼ стакана и 6 ст. л. крошек хлеба из спельты
- ✓ Соль и специи по вкусу

Ингредиенты для сальсы:

- ✓ 1,5 стакана мелко нарезанных помидор
- ✓ ¼ стакана мелко нарезанного красного лука
- ✓ ¼ стакана свежих нарезанных листьев кинзы
- ✓ 1 столовая ложка свежевыжатого сока лимона
- ✓ ½ стакана мелко нарезанных огурцов без семян

Для украшения листья



Способ приготовления фалафеля:

Нагреть духовку заранее до 200 °С.

В фудпроцессоре перемешать до получения однородной массы чеснок, лук, кинзу, петрушку и отварной нут. Переложить в миску, добавить молотое льняное семя, ¼ стакана крошек хлеба из спельты, соль и специи. Все тщательно перемешать.

Мокрыми руками сформировать маленькие шарики, обвалить их в крошках хлеба из спельты и выложить на смазанную маслом бумагу для запекания.

Выпекать, перевернув 1 раз 30 мин до золотистого цвета. Приготовить сальсу из мелко нарезанных овощей. Подавать на салатных листьях с сальсой.

МАРИНОВАННЫЙ РЕДИС

Ингредиенты:

- ✓ Упаковка редиски (примерно 24 штуки) или 2-3 средних кольраби
- ✓ 3 см свежего корня имбиря
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 50 мл красного винного уксуса
- ✓ 1 ст. л. гималайской соли
- ✓ 1 ст. л. кленового сиропа или сахарозаменитель

Способ приготовления:

Для маринада смешайте 2 стакана воды с уксусом, солью, кленовым сиропом и нагрейте почти до кипения.

Редиску разрежьте пополам или на четвертинки, сложите в банку. Добавьте очищенные и тонко нарезанные имбирь и чеснок.

Влейте горячий маринад, накройте, остудите.

Оставьте при комнатной температуре на 1 день. Затем поставьте в холодильник.



КОТЛЕТКИ ИЗ КИНОА С КАПУСТОЙ КАЛЕ

Ингредиенты:

- ✓ 100 г капусты кале (кейл)
- ✓ 1 стакан киноа
- ✓ 2 стакана воды
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 ст. л. растительного масла
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 4 ст.л. панировочных сухарей без глютена
(можно сделать самостоятельно из безглютенового хлеба или из хлеба из спельты)
- ✓ 70 г вяленых помидор
- ✓ Соль, перец по вкусу



Способ приготовления:

Залейте киноа водой комнатной температуры на 5 часов или на ночь, промойте, добавьте немного соли и 2 стакана воды. Варите до готовности. Остудите.

У капусты кале удалите жесткие стебли, листья порвите и опустите в слегка подсоленную кипящую воду и варите 5 мин на небольшом огне. Затем слейте воду и выложите капусту кале в дуршлаг. Обсушите.

Лук и чеснок мелко нарежьте и потушите до прозрачности. Вяленые помидоры мелко нарежьте. В большой миске соедините киноа, капусту кале, вяленые помидоры и тушеный лук с чесноком. Добавьте яйца и панировочные сухари. Тщательно перемешайте. Сформируйте котлетки и пожарьте на слегка смазанной маслом сковороде.

ТАБУЛЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты:

- ✓ 1/2 кочана цветной капусты
- ✓ 1 зубчик чеснока (по желанию)
- ✓ Огурец
- ✓ 1/4 фиолетовой луковицы
- ✓ 1 стакан отварной киноа –
- ✓ горсть клюквы или изюма (необязательно)
- ✓ несколько веточек мяты
- ✓ 1 стакан листьев петрушки
- ✓ 1/2 стакана кинзы



Для заправки:

- ✓ Сок 1 лимона
- ✓ 2 ст.л. любого тхины или пасты из тыквенных семечек
- ✓ 1 ст.л. оливкового масла
- ✓ 1 чайная ложка кленового сиропа
- ✓ Соль, перец

Способ приготовления:

Натрите на терке или в слайсере цветную капусту до “рисинок” (должно получиться приблизительно 2 стакана) Огурец, и лук мелко нарежьте. Зелень измельчите. Клюкву или изюм хорошо промойте. Соедините все ингредиенты в большой салатнице. Приготовьте отдельно заправку. Добавьте ее в салат и тщательно перемешайте.

САЛАТ ИЗ ФЕНХЕЛЯ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- ✓ 4 средних фенхеля
- ✓ Рисовое масла (можно заменить кунжутным/ кокосовым/виноградных косточек)
- ✓ 3 столовые ложки кленового сиропа
- ✓ ½ стакана маслин без косточек
- ✓ Соль, перец по вкусу



Способ приготовления:

Разрежьте каждый фенхель на 6 частей. Выложите его в огнеупорную посуду (на противень) предварительно положив в нее лист бумаги для выпекания. Сверху сбрызните растительным маслом и полейте кленовым сиропом, посыпьте солью и перцем. Поставьте в духовку на 30 мин при 220 гр. Когда фенхель станет золотистого цвета вынимайте его из духовки дайте ему остыть. Переложите на большую плоскую тарелку для подачи, сверху посыпьте, маслинами и полейте апельсиновым соусом

Для апельсинового соуса:

- ✓ 3 ст. л. оливкового или другого качественного растительного масла холодного отжима
- ✓ 1 ст. л. рисового уксуса
- ✓ 1 ч. л. натертой цедры апельсина
- ✓ 3 ст. л. сока апельсина
- ✓ 2 ч. л. сока лимона
- ✓ 1 средняя луковица очень мелко нарезанная или натертая
- ✓ Соль, перец по вкусу

Соединить все ингредиенты и тщательно перемешать.