

АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ К ПРАЗДНИКУ

ЯГОДНЫЙ ПУНШ С УЛУНОМ

Ингредиенты:

- ✓ 400 мл светлого рома
- ✓ 500 г свежей или 700 г замороженной клубники (можно другие ягоды)
- ✓ Подсластитель – 250 г кленового сиропа или [свитанго](#) (или меда)
- ✓ 3 лимона
- ✓ 1 литр заваренного [чая улун](#)

Способ приготовления:

Свежую клубнику залейте стаканом воды, а замороженную просто положите в кастрюлю. Добавьте подсластитель и варите 5 мин после закипания.

Снимите с лимонов полоски цедры, выжмите сок. Добавьте сок и цедру в клубничный сироп. Настаивайте 2–3 часа. Добавьте чай, доведите до кипения. Влейте ром и подавайте!

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 (не обязательно)
- ✓ 10 г сухого/свежего имбиря
- ✓ 5 г семян кинзы

Способ приготовления:

Очистить листья капусты кале от стебля. Прокрутить в блендере все ингредиенты, кроме капусты кале. Обмазать листья кале, полученной смесью, выложить на пекарскую бумагу, одним слоем. Поставить запекать в разогретую духовку (120 градусов) на 40 мин.

ГРАВЛАКС

Ингредиенты:

- ✓ 3 ст. ложки крупной соли (желательно морской или гималайской)
- ✓ 1 ст. ложка свитанго 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 разрезов 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.

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ

Ингредиенты:

- ✓ 10 небольших грибов Портобело
- ✓ 1 стакан грецких орехов
- ✓ 1/3 стакана орехов пекан
- ✓ 1 луковица
- ✓ 6 веточек петрушки
- ✓ ½ качественного растительного масла
- ✓ Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

У грибов отрезать ножку и отложить в сторону. Почистить шляпку от верхней кожицы и смазать кисточкой растительным маслом, посолить, поперчить и оставить на 30 мин. Затем выложить на противень. Выпекать при температуре 200 гр минут 20.

Пока грибы не подрумянятся.

Приготовление начинки:

Луковицу мелко нарезать и потушить до прозрачности. В фудпроцессор сложить орехи, лук, ножки грибов и перемолоть. Добавить нарезанную петрушку, соль, перец по вкусу

Наполняем грибы этой начинкой и запекаем 5–10 минут в духовке при максимальной температуре

КАРПАЧЧО ИЗ СВЕКЛЫ С ФУНДУКОМ

Старайтесь покупать крупный фундук для этого блюда.

И потом его можно подсушить в духовке при 90гр. Не покупайте жаренный фундук.

Он менее полезен, бывает горьковат, да и портится быстрее.

Ингредиенты:

- ✓ 2 средние свеклы
- ✓ 100 г фундука
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 3–4 веточки петрушки 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 гр. Затем остудите, очистите и нарежьте тонкими кружками. Крупно порубите орехи.

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

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

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. ложка 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.

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 столовые ложки бальзамического уксуса
- ✓ 2 столовые ложки 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.

КОПЧЕНАЯ ФОРЕЛЬ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Разогрейте духовку на 200 градусов.

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 блендером), чтобы 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, чтобы дым не выветрился.

Поставьте в духовку на 12–15 минут, затем достаньте и охладите.

Разделите рыбу на небольшие кусочки.

ОЩЕЛАЧИВАЮЩИЙ ЛИСТОВОЙ САЛАТ

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан листьев петрушки
- ✓ 1 стакан листьев мяты
- ✓ 1 стакан листьев базилика
- ✓ 1 стакан листьев кинзы
- ✓ 1 стакан мелко нарезанного зеленого лука
- ✓ 1 мелко нарезанная фиолетовая луковица
- ✓ 1 столовая ложка гранатового соуса
- ✓ 2 мелко нарезанные спелые помидоры
- ✓ 2 столовые ложки оливкового масла
- ✓ Сок 1 лимона
- ✓ 1 измельченный зубчик чеснока
- ✓ 1 чайная ложка натертого свежего корня имбиря
- ✓ Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Просто соедините вместе все ингредиенты и тщательно перемешайте.

АЗИАТСКИЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты:

- ✓ 600 г сырых креветок
- ✓ 400 г бобовой вермишели (фунчозы) – можно заменить на рисовую вермишель из цельного риса. Ее достаточно залить кипятком на 5 минут
- ✓ 150 г маринованной редиски или кольраби (рецепт ниже)
- ✓ 2 огурца
- ✓ 200 г соевых проростков
- ✓ 100 г кедровых орешков
- ✓ 1 стакан нарезанного кольцами зеленого лука
- ✓ ½ стакана базилика
- ✓ ½ стакана мяты
- ✓ ½ стакана кинзы
- ✓ 2 лайма (сок и цедра)
- ✓ 1 чайная ложка сока имбиря
- ✓ Кунжутное масло
- ✓ Рыбный соус вместо соли по вкусу

Способ приготовления:

Приготовьте фунчозу или рисовую вермишель по инструкции на упаковке и обсушите. Соедините в миске с маринованной редиской и ростками.

Огурцы разрежьте вдоль пополам. Выскоблите ложкой семена и нарежьте тонкими полукольцами.

Креветки очистите, смажьте кунжутным маслом и быстро обжарьте на разогретой сухой сковороде. Разрежьте вдоль пополам.

Добавьте огурцы, креветки, лук и рубленную зелень в миску с фунчозой. Заправьте соком и цедрой лайма, кунжутным маслом и рыбным соусом по вкусу .

ЗАПЕЧЕННЫЙ БАТАТ СО ШПИНАТОМ

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 200 ° C. 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 коксового 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 коксового 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

КУРИНЫЕ НОЖКИ В ЗЕЛЕНОМ КАРРИ

Ингредиенты:

- ✓ 10-12 пулочек курицы
- ✓ ½ мелко нарезанной луковицы
- ✓ 1 красный острый перец (не обязательно)
- ✓ 3 зубчика измельченного чеснока
- ✓ 2 см натертого корня имбиря
- ✓ 1 палочка лемонграсса нарезанная кусочками
- ✓ 2 чайные ложки пасты зелёного карри
- ✓ 400 мл коксового молока
- ✓ 1 ст. л растительного масла
- ✓ 1/2 пучка кинзы
- ✓ 2 ч. л. свитанго или кленового сиропа
- ✓ Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

На сковороде разогреть масло и обжарить пулки с 2х сторон по 2 мин с каждой, выложить на тарелку.

В эту же сковороду положить лемонграсс, перец, лук, чеснок, имбирь и обжарить около 5 мин, добавить пасту карри, смешать и залить кокосовым молоком. Добавить кинзу, свитанго, соль, перец по вкусу, варить 5 мин.

Затем положить в соус курицу, довести до кипения и варить примерно 30 мин на маленьком огне.

ЛАВРАК (ДЕНИС) НА ПАРУ С ГРИБНЫМ КРАМБЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЫМИ ОВОЩАМИ

* ГРИБНОЙ КРАМБЕЛЬ

Ингредиенты:

- ✓ 5 г сухих грибов шиитакэ
- ✓ 5 г водорослей нори поломанных
- ✓ 40 г сухого лука
- ✓ 40 г хлебной крошки без глютена
- ✓ 2 г соли

Способ приготовления:

Все ингредиенты прокрутить в миксере до мелкой крошки. Сложить в закрытую посуду.

* ДЛЯ РЫБЫ И ОВОЩЕЙ НА ПАРУ

Ингредиенты:

- ✓ 1 филе лаврака (или другой плотной белой рыбы) разрезать на 4 части
- ✓ 5 соцветий брокколи
- ✓ 1 бок-чой разрезать вдоль на 4 части
- ✓ 1 ст. ложка гомасио
- ✓ 1 ч. ложка кунжутного или оливкового масла

Способ приготовления:

Поставить на огонь кастрюлю с водой, а сверху пароварку. Уложить в пароварку стручковую фасоль и варить 3 минуты. Затем уложить в пароварку остальные овощи и рыбу. Варить еще 7 мин. Снять с огня и полить кунжутным или оливковым маслом.

Составление блюда:

Посыпать гомасио и переложить овощи в глубокую тарелку. Обвалять кусочки филе рыбы в грибном крамбеле. Выложить рыбу сверху овощей. На дно тарелки влить грибной отвар.

ТЫКВЕННЫЙ РОСТБИФ

Ингредиенты:

- ✓ Целый кусок тыквы с кожурой весом 1,5 кг
- ✓ 1 столовая ложка гималайской или морской соли

Для смеси специй:

- ✓ 1 столовая ложка круглого черного перца слегка разбитого в ступке
- ✓ 2 чайные ложки целых семян горчицы
- ✓ 4 сухих листа шалфея
- ✓ 1 столовая ложка масла виноградных косточек

Для подачи:

- ✓ 2 столовые ложки миндальной пасты
- ✓ 1 столовая ложка оливкового масла

Способ приготовления:

Нагрейте духовку до 180гр и положите на противень бумагу для запекания. Соедините все специи для смеси в большой миске. Добавьте тыкву и хорошо натрите ее этой смесью. Положите на противень и посыпьте солью.

Запекайте тыкву примерно 50 мин пока она не станет мягкой. Подождите 15 минут и нарежьте. Выложите тыкву в посуду для подачи. Полейте сверху миндальной пастой, смешанной с оливковым маслом.

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты:

- ✓ Фрукты – 1 стакан вишни, 3-4 киви или 2-3 персика.
- ✓ 150 мл рисового масла
- ✓ 150 г 100% муки из спельты
- ✓ 2 ст л лимонного сока
- ✓ 2 ч л лимонной цедры
- ✓ 4 яйца
- ✓ 170 гр свитанго (или коричневого сахара)
- ✓ 0,5 ч л соли

Способ приготовления:

Просейте муку и смешайте ее с цедрой. Тщательно разотрите смесь пальцами. Отделите белки от желтков. Взбейте белки с солью и 70 г свитанго в устойчивую пену.

Оставшийся свитанго взбейте с желтками миксером до пышной белой массы. Не прекращая взбивать добавьте масло и лимонный сок. Доведите до однородности.

Соедините с мукой и перемешайте. В несколько приемов добавьте белки, перемешивая лопаточкой снизу вверх.

Возьмите разъемную форму диаметра 20–25 см и выстелите бумагой для выпекания. Смажьте маслом внизу и с боков. Положите тесто в форму. Ягоды или фрукты разложите сверху кусочками. Выпекайте в духовке при 200 гр 40–45 мин. Извлекайте из формы охлажденным.

ТЫКВЕННЫЕ ТРЮФЕЛИ

Ингредиенты:

- ✓ ½ стакана тыквы, тертой на самой мелко терке
- ✓ ½ стакана кокосового масла, растопленного на водяной бане
- ✓ ¼ стакана какао-порошка
- ✓ 5–6 фиников без косточек
- ✓ ½ ч. ложка экстракта ванили (по желанию)
- ✓ щепотка соли (по желанию)

Способ приготовления

Все сложите в чашу блендера и смешайте.

Разложите по формочкам и в морозилку на 30–60 минут. Подавайте холодными.

СПИСКИ ПОКУПОК

ОВОЩИ

овощи	фрукты	зелень
Тыква	Вишня – 1 стакан	Кинза – 3
Лук	Лимоны	Петрушка - 3
Чеснок	Лайм	Укроп
Имбирь	Финики	Мята 2
Лемонграсс	Гранат	Базилик2
Брокколи	Клубника	Соевые проростки
Свекла – 4 шт		Шпинат

Чеснок		Бок – чой
Редиска		Зеленый лук
форели		Листовой салат для подачи
Фиолетовый лук		Шалфей – сухие или свежие листья
Помидоры		Капуста кале
Огурцы		
Батат		
Картошка		
Грибы		

СУПЕРМАРКЕТ

- ✓ Рисовое масло
- ✓ Мука из спельты
- ✓ Яйца
- ✓ Свитанго или коричневый сахар
- ✓ Кокосовое масло
- ✓ Порошок какао
- ✓ Курин ножки – 12 шт
- ✓ Паста зел кари
- ✓ Кокосовое молоко
- ✓ Сухие грибы шиитакэ
- ✓ Водоросли нори
- ✓ Сухой лук
- ✓ Хлебная крошка без глютена
- ✓ Гомасио
- ✓ Фундук
- ✓ Бальзамический уксус
- ✓ Красный винный уксус
- ✓ Киноа
- ✓ Черная чечевица
- ✓ Вяленые помидоры
- ✓ Водка
- ✓ Светлый ром
- ✓ Гранатовый соус
- ✓ Кунжутное масло
- ✓ Рыбный соус (нампля)
- ✓ Кедровые орешки – 150 гр

- ✓ Грецкие орехи
- ✓ Пекан
- ✓ Органический козий йогурт
- ✓ Чай улун
- ✓ Миндальная паста
- ✓ Семена горчицы
- ✓ Бобовая или рисовая вермишель
- ✓ Соя
- ✓ Семена льна
- ✓ Семена киндзы
- ✓ Семена подсолнуха

РЫБНЫЙ МАГАЗИН

- ✓ Филе лаврака (или другой белой рыбы) в зависимости от количества порций
- ✓ Филе лосося – 1 кг
- ✓ Филе форели
- ✓ Креветки – 600 г сырых

ТАБЛИЦА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПО ДНЯМ

День недели	Что приготовить
Четверг	- Гравлакс - Маринованный редис - Смесь для грибного крамбля - Тыквенные трюфели
Пятница	- Запечь свеклу - Отварить киноа и черную чечевицу - Азиатский салат с креветкам - Куринные ножки в зеленом кари - Фруктовый пирог
Суббота – утро	- Чипсы из капусты кале - Отварить картофель для подачи Гравлакс - Фаршированные грибы

	<ul style="list-style-type: none"> - Запеченный батат со шпинатом - Тыквенный ростбиф заготовить
Суббота – день Перед началом	<ul style="list-style-type: none"> - Ягодный пунш - Карпаччо из свеклы - Собрать салат из киноа и черной чечевиц - Копченая форель - Ощелачивающий листовой салат - Лаврак на пару

Суббота утренний блок

Название блюда	Плита	Духовка	Стол
Чипсы из капусты кале		+	+
Отварить картофель для подачи Гравлакс	+		
Фаршированные грибы		+	+
Тыквенный ростбиф заготовить			+
Запеченный батат со шпинатом	+	+	+

Суббота второй блок

Название блюда	Плита	Духовка	Стол
Карпаччо из свеклы			+
Собрать салат из киноа и черной чечевиц			+
Копченая форель		+	
Ощелачивающий листовой салат			+
Лаврак на пару	+		+
Ягодный пунш	+		