

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

### 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 180 гр 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.

### ОВОЩИ С КРАСНОЙ ПАСТОЙ КАРРИ

#### Ингредиенты:

- ✓ 2 фиолетовые луковицы
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 1 чайная ложка натертого свежего корня имбиря
- ✓ 200 г тыквы Хоккайдо (можно заменить другим видом тыквы)
- ✓ красный болгарский перец
- ✓ 10 помидорок шерри
- ✓ 1 средний батат
- ✓ столовые ложки растительного масла

- ✓ 1 ст. 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 - 150гр ) стручкового гороха
- ✓ сок 1 лайма или лимона
- ✓ соль, перец по вкусу

#### **Способ приготовления:**

Фиолетовый лук нарезать, чеснок измельчить, натереть имбирь.

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

Батат почистить и нарезать кубиками. Тыкву нарезать прямо с кожурой, 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 грубую часть 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.

## **МИНДАЛЬНАЯ РИКОТТА**

#### **Ингредиенты:**

- ✓ 200 г миндаля
- ✓ 800 мл воды
- ✓ Цедра ½ лимона (не натирать, а пластинами)
- ✓ 30 мл лимонного сока
- ✓ 1 ч л (без верха) соли

#### **Способ приготовления:**

Миндаль залить водой комнатной температуры на 10–12 часов.

Промыть и очистить от кожуры (можно купить уже очищенный миндаль).

Залить орехи водой и взбить в блендере до однородности. Процедить через марлю/сито/салфетки. Перелить полученное молоко в кастрюлю, довести почти до кипения, но не кипятить. Снять с огня и добавить кусочки цедры, соль и лимонный сок. Перемешать и оставить на час.

Вынуть цедру, перелить в мешочек и повесить над миской.  
Убрать на ночь в холодильник, чтобы ушла вся жидкость.

Готовый сыр можно хранить в холодильнике в закрытой посуде трое суток.

## ОВОЩНАЯ ЛАЗАНЬЯ

### Ингредиенты:

- ✓ 1½ стакана грибов эночи или шимеджи (вешенок)
- ✓ 2 ст. л. соевого соуса (лучше Тамари)
- ✓ 2 ст. л. оливкового масла
- ✓ 3 цукини, нарезанных тонко вдоль
- ✓ 1 стакан миндальной рикотты
- ✓ ½ стакана томатного соуса (нарезанные кубиками помидоры, смешанные с 1 измельченным зубчиком чеснока и качественным растительным маслом + соль и перец по вкусу)
- ✓ 6 спелых помидора (лучше меги), нарезанных тонкими ломтиками

### Для густого соуса из оливок:

- ✓ ¼ стакана каперсов (маленькая баночка)
- ✓ 1 ¼ стакана оливок каламата без косточек
- ✓ 3 столовые ложки мелко нарезанного лука
- ✓ 2 зубчика измельченного чеснока
- ✓ ½ чайной ложки острого перца (по желанию)
- ✓ 1 столовая ложка лимонной цедры
- ✓ 1 ст. л. листьев орегано
- ✓ 1 ст. л. оливкового масла

### Способ приготовления:

Замаринуйте грибы в соусе тамари и оливковом масле на 15 минут.  
Когда грибы станут мягче, слейте соус и отложите.

Приготовьте соус из оливок, соединив все ингредиенты в джамбо и перекрутив их до однородной массы. Если хочется, можно просто все мелко нарезать.

Соберите слои лазаньи в большой форме или порционно, на каждой тарелке в следующем порядке: ломтики цукини, миндальная рикотта, ломтики помидора, маринованные грибы, томатный соус, ломтики цукини, густо соус из оливок, ломтики помидора. Сверху смажьте миндальной рикоттой. Сбрызните трюфельным маслом.

## КУРИЦА САТЕЙ

### Ингредиенты:

- ✓ 500 г куриного филе
- ✓ Бамбуковые шпажки

### Для соуса:

- ✓ 40 г кедровых орешков
- ✓ 250 мл кокосового молока
- ✓ 1–2 ст. л свитанго
- ✓ 2 ст. л красной пасты кари
- ✓ 1 ст. л тамариндового концентрата

### Способ приготовления:

На 15 минут замочите шпажки в воде. Курицу порежьте кубиками.

Аккуратно оденьте кусочки курицы на высушенные шпажки.

Для соуса прокалите кедровые орешки и затем измельчите их в джамбо.

Смешайте все ингредиенты соуса и поварите их на медленном огне 5 минут после закипания. Регулярно поворачивая, поджарьте курицу на шпажках на ребристой сковороде. Полейте соусом и подавайте.

## КУРИНАЯ ГРУДКА ПО ТАИЛАНДСКИ

- ✓ 2 куриные грудки, разрезанные пополам

### Ингредиенты для маринада:

- ✓ 4 ст. ложки соевого соуса
- ✓ 2ст. л. рисового или кокосового масла
- ✓ 2 ст. л. сока лимона
- ✓ 3 зубчика измельченного чеснока
- ✓ 2 см натёртого корня имбиря
- ✓ 1/2 мелко нарезанного красного лука
- ✓ 1ст. л кинзы (можно сухую или мелко нарезанную зелень – тогда вдвое больше)
- ✓ 1ст. л. кленового сиропа
- ✓ Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты маринада и обмазать грудки со всех сторон. Оставить мариновать на несколько часов, лучше на ночь.

Обжарить грудки с каждой стороны по 2–3 мин, а затем разогреть духовку на 200 гр. Выложить грудки в посуду, полить соусом и поставить в духовку ещё на 15 мин.

Можно подавать горячим или холодным.

## 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 кокосового 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 2-х 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.

Обвалить кусочки филе рыбы в грибном крамбеле.

Выложить рыбу сверху овощей. На дно тарелки влить грибной отвар.