

## ДЛЯ ГУРМАНОВ

### СБОРНИК ПРАЗДНИЧНЫХ РЕЦЕПТОВ В СТИЛЕ ЗОЖ

#### ГРИБНОЙ СУП С МИСО

##### Ингредиенты:

- ✓ 100 г лука нашинковать
- ✓ 100 г моркови нарезать
- ✓ 1 корень сельдерея кубиками
- ✓ 20 г сухих грибов шиитакэ
- ✓ 5 г водорослей вакаме
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 20 г свежего имбиря
- ✓ 1 звездочка аниса
- ✓ 1.5 литра воды
- ✓ 60 мл соуса сои
- ✓ 40 мл мисо
- ✓ 20 г сока лайма

##### Способ приготовления:

В кастрюлю сложить все ингредиенты, кроме сои, мисо и лайма. Доводим до кипения, уменьшаем огонь и варим в течение часа. Добавляем мисо, сою и лайм и снимаем с огня. Остужаем полчаса и процеживаем.

#### ФАРШИРОВАННЫЙ МАНГОЛЬД

##### Ингредиенты:

- ✓ 1 упаковка листьев мангольда
- ✓ 250 г отварной гречки
- ✓ 250 г отварной черной чечевицы
- ✓ 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука
- ✓ 2 столовые ложки мелко нарезанной кинзы
- ✓ ½ красного острого перца
- ✓ 50 г кедровых орешков
- ✓ 100 г нарезанного на кубики тофу



- ✓ 130 г цельной тхины
- ✓ 3 чайные ложки лимонного сока
- ✓ 100 г холодной воды
- ✓ 50 г кале нарезанного и приготовленного на пару (можно заменить на шпинат)

## КРЕМ ИЗ БАТАТА

### Ингредиенты:

- ✓ 2 средних батата
- ✓ Сок ½ апельсина или грейпфрута
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 3 столовые ложки оливкового масла
- ✓ Соль по вкусу

### Способ приготовления:

Вырезать стебель мангольда.

Листья опустить на 10 секунд в кипяток и переложить в воду со льдом.

Приготовить начинку. Для этого просто смешайте все ингредиенты и добавьте соль и перец по вкусу. Выложите листья мангольд на клейкий целлофан.

В центр положите начинку и заверните с помощью клейкого целлофана в шарики.

Поставьте их в холодильник на пару часов.

Приготовьте крем из батата. Для этого запеките бататы на соли.

Снимите кожуру и сложите в чашу блендера вместе с чесноком, апельсиновым соком, оливковым маслом и солью. Сделайте гладкое пюре и на него выложите фаршированные шарики мангольда уже без целлофана.

## ЯПОНСКИЙ САЛАТ "КАЙСО"

### Ингредиенты:

- ✓ 1/2 упаковки водорослей Араме
- ✓ 1 стакан воды
- ✓ 2 чайные ложки кузу
- ✓ 2 столовые ложки саке
- ✓ 2 столовые ложки соевого соуса



- ✓ 1 столовая ложка кунжутного масла
- ✓ ломтики лимона
- ✓ 1/4 красного острого перца
- ✓ Шиит – лук (ирит) для украшения
- ✓ 3 чайные ложки гомасио
- ✓ 1 столовая ложка лимонного сока
- ✓ перец, соль по необходимости

Способ приготовления:

Сухие водоросли араме залить водой на час. Затем поставить их варить на 5-7 минут. В кипящую воду добавить 1 столовую ложку sake. Вылить воду и переложить готовые водоросли в салатницу.

Приготовить маринад: в кастрюлю налить 1/2 стакана воды и довести до кипения. Добавить соевый соус и растворенный в 1/2 стакане холодной воды кузу. Варить, помешивая, до загустения. Снять с огня, добавить кунжутное масло, лимонный сок, 1 столовую ложку sake, перец и соль (если нужно). Залить водоросли маринадом. Настаивать в холодильнике несколько часов (можно оставить на ночь). Перед подачей посыпать гомасио и мелко нарезанным шиит луком.

## ТАИЛАНДСКИЙ СУП С КРАСНЫМ КАРРИ

Огненное пряное блюдо.  
При желании остроту можно уменьшить.  
Для этого просто уберите пасту карри.  
Обилие полезных специй и скорость приготовления делают такой суп желанным для думающей о здоровье и занятой хозяйки.



Ингредиенты:

- ✓ банка кокосового молока (можно заменить миндальным)
- ✓ такое же количество воды
- ✓ 1 столовая ложка натертого имбиря
- ✓ 1 столовая ложка красной пасты карри

- ✓ Сок 1/2 лайма
- ✓ 2 палочки свежего лемонграсс (можно сушеный)
- ✓ 1 столовая ложка рыбного соуса
- ✓ 200 г рыбы, птицы или тофу, нарезанных на кубики
- ✓ Измельченные листья базилика и кинзы
- ✓ По желанию: листья каффир лайм и корень галангал

Способ приготовления:

Все ингредиенты, кроме рыбы/птицы/тофу и зеленых листьев сложить в кастрюлю, довести до кипения. Довести до вкуса. Добавить рыбу/птицу/тофу и еще раз довести до кипения. Перед подачей украсить зеленью.

### **АДЗУКИ С КИНОА И СУШЕНОЙ ЧЕРНИКОЙ**

Ингредиенты:

- ✓ Адзуки ..... 1 стакан
- ✓ Кинза ..... 1 упаковка
- ✓ Петрушка ... 1 упаковка
- ✓ Куркума ..... 0,5 чайной ложки
- ✓ Карри ..... 0,5 чайные ложки
- ✓ Сушеная черника .... 0,5 стакана
- ✓ Киноа ..... 2 стакана
- ✓ Оливковое масло ..... 4 столовые ложки
- ✓ Фиолетовая луковица ..... 1 шт.
- ✓ Семена укропа или аджуан ..... 0,5 чайной ложки
- ✓ Соль и перец по вкусу
- ✓ Несколько капель бальзамического уксуса

Способ приготовления:

Адзуки залить водой комнатной температуры и оставить на ночь. Затем промыть, добавить кусочек комбо (5-7 см), кусочек свежего коня имбиря, 0,5 чайной ложки семян тмина и 0,5 чайной ложки семян укропа. Залить водой и варить до готовности бобов. В конце посолить. Воду вылить и адзуки выложить на бумажное полотенце и просушить.

Киноа отварить до готовности. Добавить соль, перец по вкусу. Разогреть в сковороде 2 столовые ложки масла виноградных косточек, добавить куркуму, карри, семена укропа (аджуан), перемешать пряности. Добавить адзуки и прогреть их так, чтобы они впитали все ароматы. Переложить в миску для салата.

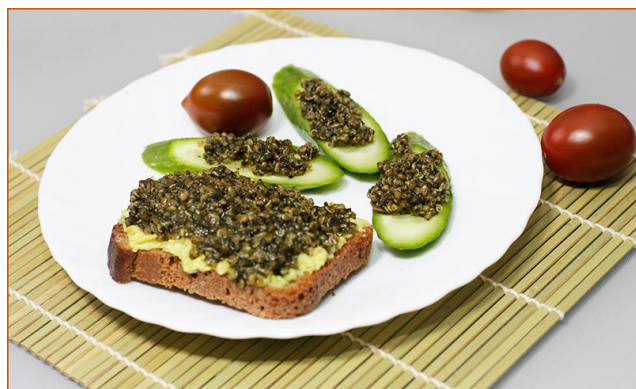
Фиолетовую луковицу нарезать тонкими полукольцами и обжарить в оставшемся масле до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце и слегка посолить.

Соединить все ингредиенты. Смешать. Посолить.  
И слегка сбрызнуть маслом и бальзамическим уксусом.

## ЧЕРНАЯ ИКРА ИЗ КИНОА

Ингредиенты:

- ✓ ½ стакана киноа
- ✓ Кусочек сухих водорослей комбо 5-7 см
- ✓ 6 листов нори для суши
- ✓ 5-6 столовых ложек соевого соуса «Тамари»
- ✓ 0,5 ч ложки сухого орегано
- ✓ 5 стол ложек оливкового масла
- ✓ 2 стол ложки льняного масла.



**Способ приготовления:**

Выложить листы нори в огнеупорную посуду и поставить в духовку при температуре 150 гр на 10 мин. Остудить и перемолоть до порошка в блендере. Смешать с соевым соусом, маслами и сухим орегано.

Отварить киноа с кусочком комбо. Остудить и смешать с получившейся массой.  
Поставить в холодильник настаиваться на ночь.

## ХРУСТЯЩИЙ САЛАТ С ВОДОРΟΣЛЯМИ

Ингредиенты:

- ✓ 2 огурца нарезанных кольцами посолить и отжать лишнюю воду
- ✓ 2 см корня имбиря натереть на мелкой терке
- ✓ 10 см сухих водорослей комбо - отварить 15 мин, остудить, замариновать на ночь и нарезать соломкой
- ✓ 1 столовая ложка соевого соуса «Тамари»
- ✓ 2 столовые ложки кунжутного масла
- ✓ 1 столовая ложка кунжута для украшения

- ✓ Соль и лимонный сок по вкусу

#### Маринад для комбо:

- ✓ 1 ст. л. соевого соуса
- ✓ 1 ст. л. рисового уксуса
- ✓ 1 ч. л. мирина
- ✓ 2 ст. л. воды
- ✓ 1 пакетик стивии (эквивалент 2 ч. л. сахара)



#### Способ приготовления:

Все эти ингредиенты перемешать в салатнице, добавить 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кунжутного масла, соль и лимонный сок по вкусу. Посыпать сверху кунжутом.

### БЛЮДО ИЗ 3-х ВИДОВ БОБОВ

#### Ингредиенты:

- ✓ 200 гр. отварных черных или красных бобов
- ✓ 200 гр. отварной белой фасоли
- ✓ 200 гр. готовых бобов адзуки
- ✓ 4 зубчика чеснока
- ✓ 1 большой зеленый (или другой) перец
- ✓ 1 средний красный лук
- ✓ 3 чайные ложки порошка какао
- ✓ 1½ чайные ложки порошка куркумы
- ✓ 1½ чайные ложки копченной паприки
- ✓ 1 чайная ложка орегано
- ✓ 1 лавровый лист
- ✓ 800 гр. мелко нарезанных помидоров
- ✓ 250 мл воды
- ✓ 100 гр. кокосового крема
- ✓ Соль, перец по вкусу
- ✓ кинза, зеленый лук и апельсиновая цедра для украшения

### Способ приготовления:

Мелко нарежьте лук, чеснок и зеленый перец.  
Сложите в кастрюлю все ингредиенты и варите на медленном огне под крышкой около часа.  
Добавьте специи по вкусу.  
При подаче украсьте кинзой, луком и цедрой.



### ДЕСЕРТ ИЗ АГАР – АГАРА

#### Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан воды.
- ✓ Можно добавить немного лимонного сока с мятой.
- ✓ 4 чайные ложки агар-агара
- ✓ ягоды и фрукты

#### Способ приготовления:

Воду нагреть, добавить лимонный сок, мяту и подсластитель.  
Добавить агар-агар и варить 2-3 минуты, непрерывно помешивая.  
Немного остудить и залить формочки с ягодами и фруктами.



### КАПОНАТА

#### Ингредиенты:

- ✓ 2 средних баклажана
- ✓ 400 гр. помидор (можно консервированных в собственном соку)
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 стебель сельдерея
- ✓ 50 гр. кедровых орешков
- ✓ пучок петрушки

- ✓ 5 зубчиков чеснока
- ✓ 8 маслин
- ✓ 2 столовые ложки каперсов
- ✓ 2 столовые ложки рисового уксуса
- ✓ 2 столовые ложки оливкового масла
- ✓ 1 столовая ложка кленового сиропа
- ✓ соль, перец по вкусу



#### Способ приготовления:

Баклажаны почистить и нарезать небольшими кубиками, выложить в дуршлаг и посыпать крупной солью. Дать постоять, чтобы вышла горечь.

Стебель сельдерея тонко нарезать, лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок измельчить. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить лук, сельдерей и чеснок. Потушить до мягкости. Добавить помидоры, уксус, кленовый сироп, перец, соль и тушить на медленном огне.

Кедровые орехи прокалить на сухой сковороде. Маслины порезать. Листья петрушки мелко порубить.

Баклажаны промыть от соли и просушить.

Потушить баклажаны в отдельной сковороде в небольшом количестве масла до готовности.

Смешать содержимое обеих сковородок, добавить кедровые орехи и маслины. Разложить в порционные стаканчики и посыпать зеленью.

### ТУШЕННЫЕ АРТИШОКИ ПО РИМСКИ

#### Ингредиенты:

- 6 артишоков
- 4 зубчика чеснока
- 2 столовые ложки масла виноградных косточек
- 1/2 стакана мелко нарезанных листьев петрушки
- 1/2 стакана белого вина
- 2 стакана воды или овощного бульона
- Соль, перец по вкусу
- Сок 1/2 лимона





Способ приготовления:

Артишоки очистить от верхних листьев, срезать верхнюю часть, затем разрезать пополам и убрать "бороду".

В глубокой сковороде подогреть масло виноградных косточек и выложить артишоки разрезанной стороной вниз, посыпать тонко нарезанным чесноком. Переворачивать время от времени и обжаривать 5 минут. Влить вино и полностью его выпарить.

Добавить петрушку и залить овощным бульоном или водой.

Добавить соль и специи по вкусу, накрыть крышкой и тушить 15-20 мин до мягкости артишока.

Полить лимонным соком и потушить еще несколько минут без крышки, чтобы выпарилась жидкость.

**Здоровья Вам и приятного аппетита!**

С наилучшими пожеланиями,

Д-р (Ph. D) Юлия Резников