

НОВОГОДНЕЕ МЕНЮ

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ К ПРАЗДНИКУ

РЕЦЕПТЫ 15 БЛЮД ЗА 4 ЧАСА

СПИСОК ПОКУПОК

- ОВОЩНОЙ МАГАЗИН
- СУПЕРМАРКЕТ
- РЫБНЫЙ МАГАЗИН

ТАБЛИЦА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПО ДНЯМ

АЛГОРИТМ РАБОТЫ



Vitateva

ЯГОДНЫЙ ПУНШ С УЛУНОМ

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

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!



Vitateva

ХРУСТЯЩИЕ ЧИПСЫ ИЗ КАПУСТЫ КАЛЕ

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

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.



Vitateva

ДОМАШНИЙ «ГРАВЛАКС»

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

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.

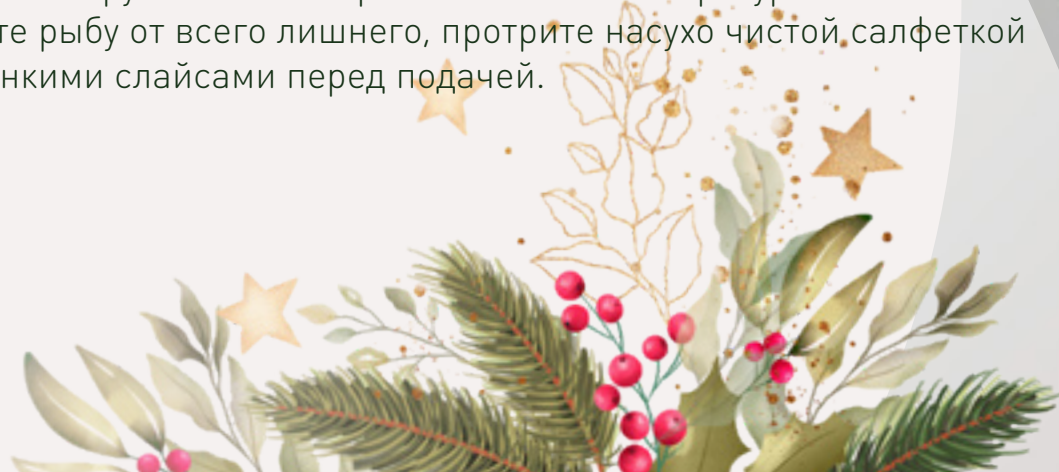
Протрите рыбу водкой и смажьте смесью соли и свитанго сверху, снизу и вдоль разрезов. Свеклу нарежьте тонкими слайсами на картофелечистке.

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.



VitaTeVa

НЕЖНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

Ингредиенты:

- 10 небольших грибов Портобело
- 1 стакан грецких орехов
- 1/3 стакана орехов пекан
- 1 луковица
- 6 веточек петрушки
- 1/2 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.

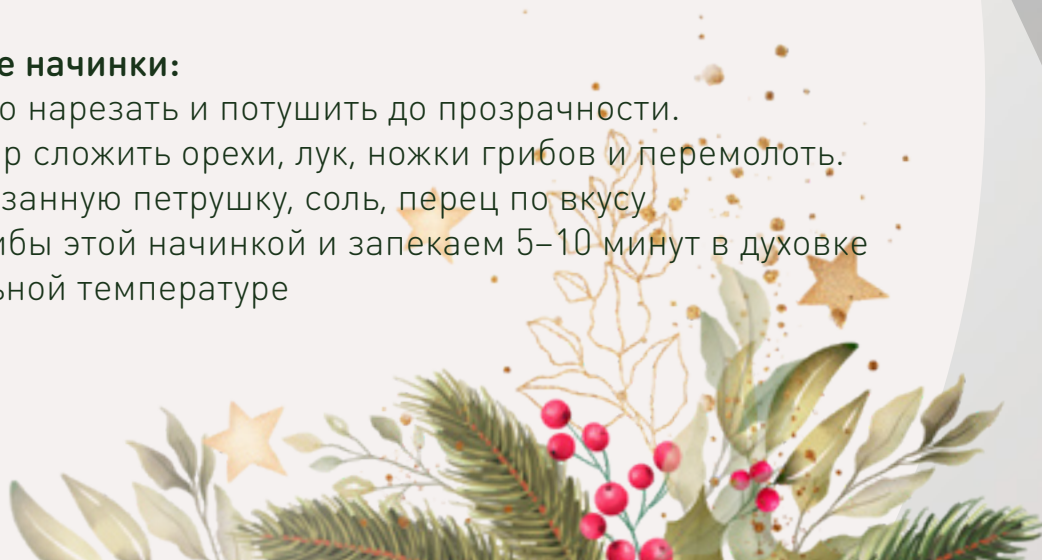
Приготовление начинки:

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.



Vitateva

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

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

* ГРИБНОЙ КРАМБЕЛЬ

Ингредиенты:

- 5 г сухих грибов шиитаке
- 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.



VitaTeVa

ТЫКВЕННЫЙ РОСТБИФ

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

Ингредиенты:

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

Для смеси специй:

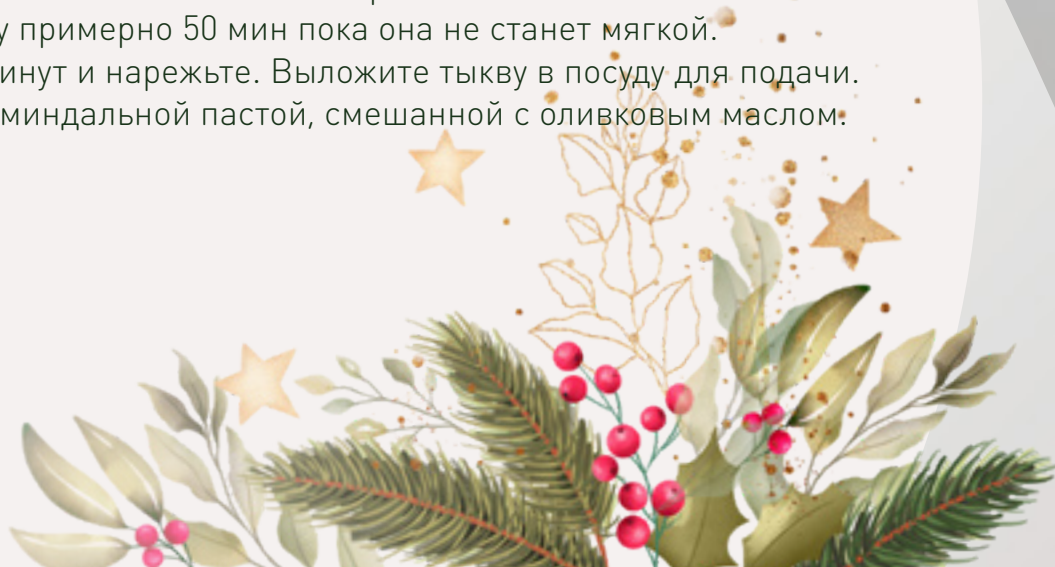
- 1 столовая ложка круглого черного перца слегка разбитого в ступке
- 2 чайные ложки целых семян горчицы
- 4 сухих листа шалфея
- 1 столовая ложка масла виноградных косточек

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.



Vitateva

КАРПАЧО 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:

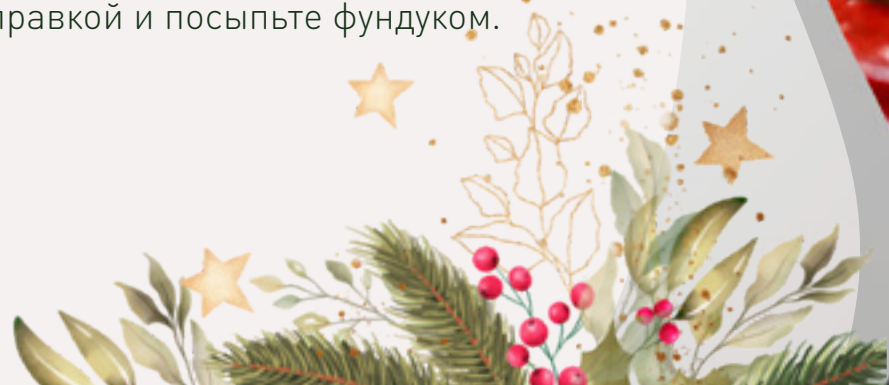
- 2 средние свеклы
- 100 г фундука
- 2 зубчика чеснока
- 3–4 веточки петрушки или другой зелени
- 4 ст. л качественного растительного масла
- 1 ст. л бальзамического уксуса
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Хорошо помойте свеклу и запекутe 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.

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva



Vitateva

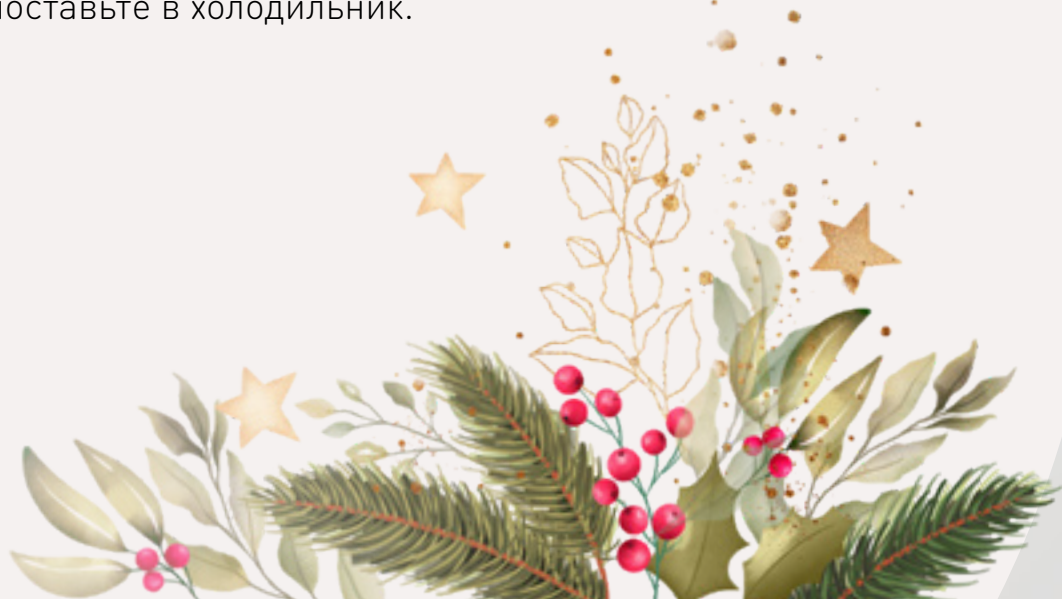
МАРИНОВАННЫЙ РЕДИС

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

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

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.



vitateva

КОПЧЕНАЯ ФОРЕЛЬ (15 мин. Копчение со специями в духовке)

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

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.

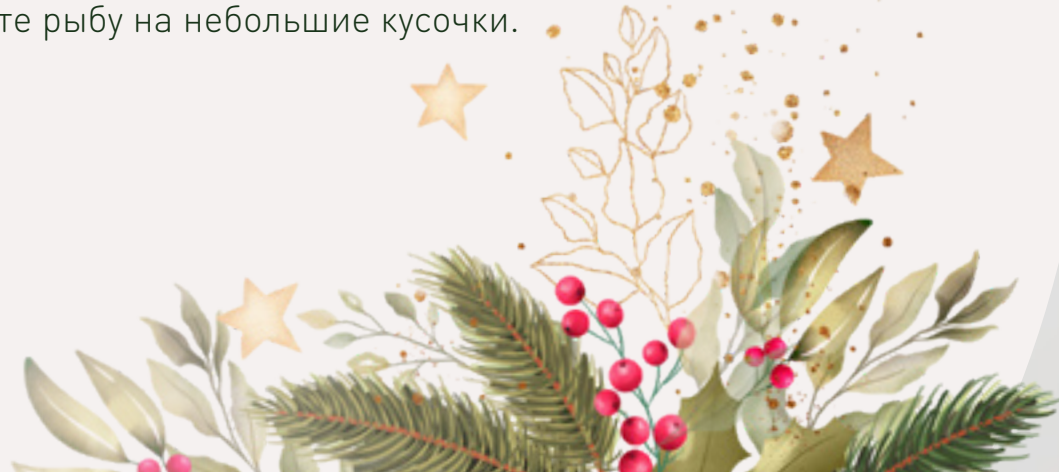
Закройте большую часть противня фольгой, а небольшую часть оставьте открытой для того, чтобы поместить травы. Возьмите глубокую ложку или небольшой половник и подогрейте над огнем плиты (или брэнером), чтоб ложка раскалилась до красна.

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 15 минут, затем достаньте и охладите.

Разделите рыбу на небольшие кусочки.



Vitateva

ОЩЕЛАЧИВАЮЩИЙ ЛИСТОВОЙ САЛАТ

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

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.



vitateva

ПИКАНТНЫЙ АЗИАТСКИЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

Ингредиенты:

- 600 г сырых креветок
- 400 г бобовой вермишели (фунчозы) – можно заменить на рисовую вермишель из цельного риса. Достаточно залить кипятком на 5 минут
- 150 г маринованной редиски или кольраби
- 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.



vitateva

ЗАПЕЧЕННЫЙ БАТАТ СО ШПИНАТОМ

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

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 ° 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



Vitateva

КУРИНЫЕ НОЖКИ В ЗЕЛЕНОМ КАРРИ

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

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 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.



Vitateva

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

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.



VitaTeva

ТЫКВЕННЫЕ ТРЮФЕЛИ

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

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.



Vitateva

СПИСКИ ПОКУПОК

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva

ОВОЩНОЙ МАГАЗИН

ОВОЩИ	ФРУКТЫ	ЗЕЛЕНЬ
<ul style="list-style-type: none">• Тыква• Лук• Чеснок• Имбирь• Лемонграсс• Брокколи• Свекла – 4• Чеснок• Редиска• форели• Фиолетовый лук• Помидоры• Огурцы• Батат• Картошка• Грибы	<ul style="list-style-type: none">• Вишня – 1 стакан• Лимоны• Лайм• Финики• Гранат• Клубника	<ul style="list-style-type: none">• Кинза – 3• Петрушка - 3• Укроп• Мята - 2• Базилик - 2• Соевые проростки• Шпинат• Бок – Чой• Зеленый лук• Листовой салат для подачи• Шалфей – сухие или свежие листья• Капуста кале



Vitateva

СУПЕРМАРКЕТ

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 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 шиитаке• Водоросли нори• Сухой лук• Хлебная крошка без глютена• Гомасио• Фундук• Бальзамический уксус• Красный винный уксус• Киноа• Черная чечевица | <ul style="list-style-type: none">• Вяленые помидоры• Водка• Светлый ром• Гранатовый соус• Кунжутное масло• Рыбный соус (нампла)• Кедровые орешки – 150 г• Грецкие орехи• Пекан• Органический козий йогурт• Чай Улун• Миндальная паста• Семена горчицы• Бобовая или рисовая вермишель• Соя• Семена льна• Семена кинзы• Семена подсолнуха |
|---|---|



Vitateva

РЫБНЫЙ МАГАЗИН

- Филе лаврак (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	<ul style="list-style-type: none">• Гравлакс• Маринованный редис• Смесь для грибного крамбля• Тыквенные трюфели
Пятница	<ul style="list-style-type: none">• Запечь свеклу• Отварить киноа и черную чечевицу• Азиатский салат с креветками• Куринные ножки в зеленом кари• Фруктовый пирог
Суббота – утро	<ul style="list-style-type: none">• Чипсы из капусты кале• Отварить картофель для подачи Гравлакс• Фаршированные грибы• Запеченный батат со шпинатом• Тыквенный ростбиф заготовить

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva



VitaTeVa

Суббота – день Перед началом

- Ягодный пунш
- Карпаччо из свеклы
- Собрать салат из киноа и черной чечевиц
- Копченая форель
- Ощелачивающий листовой салат
- Лаврак на пару

АЛГОРИТМ РАБОТЫ

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	+		

www.vitateva.com

Все права защищены © Vitateva



VitaTeVa