

ТОНИЗИРУЮЩИЙ ЭКЗОТИЧЕСКИЙ ШЕЙК

Ингредиенты на 2 порции:

- ✓ 1 стакан свежавыжатого яблочного сока
- ✓ 1 стакан ананаса, порезанного на кубики
- ✓ 1 стакан нарезанного манго
- ✓ 1 чайная ложка порошка асаи
- ✓ 1 чайная ложка порошка чая матча
- ✓ 1 чайная ложка порошка корня маки
- ✓ 1 стакан льда (не обязательно)

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты в чаше блендере и перемешать до получения однородной массы. Добавить воды до желаемой густоты.

МУСС АСАИ

Ингредиенты:

- ✓ 3 замороженных банана
- ✓ 1 стакан замороженных или свежих ягод
- ✓ 2 стакана миндального молока
- ✓ 1 столовая ложка пасты из семян тыквы
- ✓ 3 столовые ложки порошка асаи

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты в блендере до получения однородной массы.
Выложить в тарелку и украсить сверху семенами, ягодами, сухофруктами.

СОЛЕНАЯ КАПУСТА

Ингредиенты:

- ✓ Головка капусты среднего размера
- ✓ 2 моркови
- ✓ 1 ч л тмина (не обязательно)
- ✓ 1 ч л чёрного перца горошком
- ✓ 2 лавровых листа
- ✓ 1,5 ст. л соли (морской или гималайской мелко помола)

Способ приготовления:

Нашинковать капусту, натереть морковь на крупной терке, все перемешать и перетереть руками с солью и тмином до сока (в миске). Затем сверху положить тарелку или целлофан и поставить под гнет. Каждый день пробуйте. В зависимости от температуры в помещении капуста будет готова через 2-4 дня.

БЫСТРАЯ ЗАПЕКАНКА С МАНГОЛЬДОМ И ТОФУ

Ингредиенты:

- ✓ 200 г листьев мангольда (использовать и взвешивать только листья)
- ✓ 6 яиц
- ✓ 400 г мягкого тофу
- ✓ Небольшой пучок зеленого лука
- ✓ ½ стакана измельченного укропа
- ✓ Щепотка мускатного ореха
- ✓ Лимон сок, соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Листья мангольда опустите в кипяток и откиньте на сито через пару минут. Отожмите излишки воды и мелко нарежьте. Яйца взбейте с солью, перцем и мускатным орехом до пышной массы.

Тофу заправьте по вкусу лимоном и специями. Соедините все ингредиенты и тщательно перемешайте. Выложите получившуюся массу в предварительно смазанную растительным маслом форму для запекания. Запекайте в духовке при 180 градусов около 30 мин.

ОЛАДЬИ ИЗ ОВОЩЕЙ

Ингредиенты:

- ✓ ½ небольшого кочана белокочанной капусты (примерно 500 г)
- ✓ 4 морковки
- ✓ 4 стебля зеленого лука
- ✓ 60–70 г цельной муки из спельты
- ✓ 4 яйца
- ✓ Масло виноградных косточек или рисовое
- ✓ Соль, перец по вкусу

Ингредиенты соуса:

- ✓ 150 г перетертых помидор
- ✓ 1 ст л кленового сиропа
- ✓ 1 ч. л. дижонской горчицы
- ✓ 1 ч. л. лимонного сока

Способ приготовления:

Капусту нашинкуйте, морковь натрите на терке. Смешайте овощи, посолите, поперчите. Яйца взбейте со щепоткой соли. Всыпьте муку и перемешайте до получения однородной массы. Добавьте овощи. Смажьте маслом сковороду и поджарьте оладьи с двух сторон до полной готовности. Смешайте все ингредиенты соуса. Подавайте его вместе с оладьями.

СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Ингредиенты:

- ✓ 600 г замороженного зелёного горошка
- ✓ 2 большие луковицы
- ✓ 4 зубчика чеснока
- ✓ ½ чили
- ✓ 400 г. кокосового крема (можно заменить миндальным молоком)
- ✓ 1 стакан нарезанных листьев кинзы
- ✓ 2–3 листочка кфир лайма (не обязательно)
- ✓ Цедра 1 лимона
- ✓ Сок ¼ лимона
- ✓ 1 столовая ложка растительного масла (в идеале – рисовое)
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления:

Соедините в миске кинзу, чили, чеснок и листья лайма. Измельчите погружным блендером в пасту. Лук мелко нарежьте и потушите в кастрюле с толстым дном до прозрачности. Добавьте полученную пасту. Потушите еще 1 минуту вместе. Всыпьте в кастрюлю замороженный горошек, перемешайте, залейте 700 мл холодной воды. Доведите до кипения и варите 5 -7 мин. Взбейте блендером до однородности. Влейте кокосовый крем, посолите, доведите до кипения, добавьте цедру и сок лимона. Подавайте горячим.

КАРПАЧО ИЗ ЛОСОСЯ В ЦИТРУСОВОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- ✓ 4 столовые ложки сока юдзу (японский лимон) можно заменить на лайм или обычный лимон
- ✓ 1 с ложка масла кунжутного семени (можно заменить любым качественным растительным маслом)
- ✓ 3 столовые ложки соевого соуса (желательно тамари)
- ✓ Черный молотый перец
- ✓ 3 стебля зеленого лука
- ✓ 300 г филе лосося без косточек и кожуры

Способ приготовления:

Мелко нарежьте белую часть лука, смешайте сок юдзу, масло, соевый соус и черный перец. Рыбу нарежьте тонкими ломтиками. Полейте соусом, дайте настояться минимум 40 минут и посыпьте тонко нарезанной

БРОККОЛИ

Ингредиенты:

- ✓ 2 головы брокколи
- ✓ 200 г вяленых помидоров
- ✓ 1 красная луковица
- ✓ 2 стебля зеленого лука
- ✓ ¼ стакана мелко нарезанной петрушки
- ✓ 80 г нарезанного миндаля
- ✓ ½ лимона (сок)
- ✓ Органический козий йогурт 200 мл
- ✓ 120 мл кокосового крема
- ✓ 40 г мягкого тофу
- ✓ 2 зубчика измельченного чеснока
- ✓ Соль и перец по вкусу
- ✓ 1 столовая ложка качественного растительного масла

Способ приготовления:

Нарежьте брокколи на соцветия. Смажьте сковороду маслом и дайте ей нагреться. Жарьте соцветия брокколи, если необходимо, порциями на среднем огне в течение нескольких минут с обеих сторон. Предварительно посолите. Миндаль слегка подсушите в духовке при низкой температуре.

Приготовьте соус:

Для этого соедините сок лимона, мягкое тофу, чеснок, петрушку и йогурт. Добавьте соль и перец по вкусу

Вяленые помидоры нарежьте небольшими кусочками. Фиолетовый лук полукольцами, зеленый лук по диагонали. Соедините вместе все компоненты салата и тщательно перемешайте

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. Выложите тыкву в посуду для подачи. Полейте сверху миндальной пастой, смешанной с оливковым маслом. Подождите 15 минут и нарежьте.

САЛАТ ИЗ КИНОА И ЧЕРНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ.

Идеальное сочетание. Не только вкусное, но и сбалансированное по составу нутриентов. Особенно подойдет если вы сами или часть ваших гостей вегетарианцы.

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. Дополнительный плюс этого блюда – возможность хранить его в холодильнике без потери вкуса 3–4 дня. А это значит, что приготовить его можно заранее, да и потом, после праздника будет чем пообедать.

ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты:

- ✓ 1 средняя головка цветной капусты
- ✓ 2 кабачка
- ✓ Упаковка шпината
- ✓ Масло кокосовое 1 ст. л.
- ✓ 4–5 палочек шафрана
- ✓ 1/4 ч. л. куркума

Способ приготовления:

В кастрюле подогрейте стакан воды. В кипящую добавьте шафран и куркуму, крупно нарезанные кабачки и соцветия цветной капусты. Накройте крышкой и варите до готовности. Добавьте шпинат. Жидкость должна почти полностью выпариться. Взбейте овощи блендером до гладкости вместе с кокосовым маслом. Доведите до вкуса солью и перцем.

СУП С МАНГОЛЬДОМ

Ингредиенты:

- ✓ 500 г красной чечевицы
- ✓ 2,5 литра холодной воды
- ✓ 2 фиолетовые луковицы
- ✓ 1 ст. л рисового или кокосового масла
- ✓ 200 г листьев мангольда
- ✓ Упаковка кинзы
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ Соль, перец, другие специи по вкусу
- ✓ Цедра 1 лимона

Способ приготовления:

Чечевицу хорошо промыть и залить водой. Варить 30–35 минут.
Если в процессе варки на поверхности появится пена – удалите ее шумовкой.
Пока чечевица варится нарежьте и потушите лук и чеснок в масле до мягкости.
Освободите мангольд от крупных стеблей.
Когда чечевица будет готова добавьте тушеные чеснок и лук, мангольд, кинзу, специи и варите все вместе еще 5 минут.
Ручным блендером превратите в суп – пюре.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ В СОУСЕ

Для соуса:

- ✓ 3 столовые ложки органической томатной пасты
- ✓ 2 измельченных зубчика чеснока
- ✓ 1 столовая ложка натертого корня имбиря
- ✓ цедра 1 лимона
- ✓ ½ стакана кокосового крема
- ✓ чайная ложка куркумы
- ✓ соль, перец и специи по вкусу
- ✓ вода по необходимости

Для котлет:

- ✓ Рыбный фарш или филе (из одной рыбы или из смеси нескольких рыб)
- ✓ 2 мелко порезанные луковицы
- ✓ 2 стакана нарезанной зелени: петрушка, кинза, зеленый лук
- ✓ Соль, перец по вкусу
- ✓ 2 столовые ложки качественного растительного масла
- ✓ 1 яйцо (не обязательно)

Способ приготовления:

Поставить сковороду на большой огонь, влить туда кокосовый крем и приготовленную смесь специй, добавить куркуму, томатную пасту, чеснок, имбирь и лимонную цедру. Довести до желаемого вкуса и густоты. Это будет соус.

Смешать все ингредиенты для котлет, сформировать котлетки и положить их в соус. Закрыть крышкой и варить 10 мин, затем снять крышку и варить еще 5 минут

СВЕКОЛЬНАЯ НАМАЗКА

Ингредиенты:

- ✓ 2 крупно нарезанные отварные или запеченные свеклы
- ✓ 1 стакан кинзы
- ✓ 1 стакан листьев рукколы
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ Сок ½ лимона
- ✓ 1 чайная ложка соли
- ✓ ½ стакана очищенных миндальных орехов
- ✓ ¼ стакана качественного растительного масла

Способ приготовления:

Все ингредиенты, кроме растительного масла, сложите в чашу блендера или фудпроцессора. Тщательно перемешайте, постепенно добавляя масло до желаемой консистенции

СОУС VERDE ИЗ ТОФУ

Ингредиенты:

- ✓ 300 г тофу
- ✓ 5 листьев мяты
- ✓ 15 г кинзы
- ✓ 20 г петрушки
- ✓ 20 г роккулы
- ✓ 5 г соли
- ✓ 50 г воды

Способ приготовления:

Все ингредиенты соедините и прокрутите в блендере до однородной массы.



САЛАТ СУНОМОНО С МАРИНОВАННЫМИ РЫБОЙ, ВОДОРОСЛЯМИ И ОГУРЦАМИ

Ингредиенты:

- ✓ 5–6 огурцов, нарезанных слайсами
- ✓ 1 красный острый перец чили без зерен
- ✓ 1 ст. сухих водорослей вакаме
- ✓ Пучок кинзы
- ✓ 300 г свежего саломона, разрезанного на небольшие кубики
- ✓ Соль 0.5 ст. л

Для соуса

- ✓ Соевый соус 2 ст ложки
- ✓ Уксус рисовый 3 ст ложки
- ✓ Кленовый сироп (можно заменить на мед или свитого) 2–3 ст. ложки
- ✓ Кунжут

КОТЛЕТЫ С ЗЕЛЕННОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Ингредиенты

- ✓ 1 стакан зеленой чечевицы
- ✓ 1 луковица - мелко нашинковать
- ✓ 2 зубчика чеснока нарезать
- ✓ 1 морковь, натереть
- ✓ 1/4 пучка зелени (петрушка, кинза) нашинковать мелко
- ✓ Соль, перец, приправы сухие по вкусу

Способ приготовления:

Замочить чечевицу на ночь, слить и в блендере довести до пюре однородной массы. На сковороде в небольшом количестве масла обжарить сначала лук и чеснок, затем добавить морковь и довести все до мягкости.

Затем добавить в чечевичное пюре овощи, зелень и специи. Перемешать все до однородной массы, сформировать важными руками котлетки.

Обжарить их на сковороде, сбрызнутой маслом с 2-х сторон.

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 г 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.

КОТЛЕТКИ ИЗ ТОФУ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Ингредиенты для котлет:

- ✓ 600 г плотного тофу
- ✓ 1 лук порей (можно заменить на репчатый)
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 3 веточки базилика
- ✓ 2 веточки орегано или 1 чайная ложка сухого орегано
- ✓ 2 столовые ложки масла 3-6-9
- ✓ 1 натертая морковь
- ✓ 1 цуккини натертый
- ✓ 2 столовые ложки перемолотых овсяных хлопьев
- ✓ ½ чайной ложки копченной паприки
- ✓ Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Потушите лук порей до мягкости. Соедините в фудпроцессоре с тофу, базиликом, орегано, чесноком и растительным маслом. Перемешайте, чтобы получилась гладкая однородная масса. Соедините с морковью и цуккини, молотыми овсяными хлопьями, копченной паприкой, солью и перцем. И поставьте на 30 мин в холодильник.

Используя ингредиенты для соуса, приготовьте его: в сковороде разогрейте масло, слегка прокалите в нем чеснок и листья тмина. Добавьте помидоры и тушите, помешивая, 2–3 минуты.

Добавьте молотые помидоры, вино и овощной отвар или воду.

Добавьте соль и перец. Доведите до кипения и варите 5 минут на медленном огне.

Перелейте соус в огнеупорную посуду (как для запеканки), вылейте туда соус.

Сформируйте шарики диаметром примерно 3–4 см. Сложите их в соус и поставьте в духовку на 15 мин при 240 гр.

Перед подачей украсьте молотыми орехами и зеленью.

Ингредиенты для соуса:

- ✓ 2 столовые ложки масла 3-6-9
- ✓ Листья из 3-х веточек тмина
- ✓ 3 измельченных зубчика чеснока
- ✓ 10–12 помидоров шерри, порезанных пополам или 3 крупно порезанные обычные помидоры
- ✓ 700 мл молотых помидор (можно приготовить из свежих или взять консервированные)
- ✓ ½ стакана воды или овощного отвара
- ✓ 4 столовые ложки сухого красного вина
- ✓ Соль, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ ПРОРОСТКОВ ПОДСОЛНЕЧНИКА

Ингредиенты:

- ✓ 1 упаковка проростков подсолнечника
- ✓ 1 столовые ложки оливкового масла
- ✓ 2 зеленых лука крупно нарезать
- ✓ ½ чайной ложки давленого чеснока
- ✓ ¼ чайной ложки тертого имбиря
- ✓ 2 столовые ложки соевого соуса
- ✓ 1 чайная ложка кунжутного масла
- ✓ Соль, перец по вкусу.
- ✓ Помидоры шерри и семена кунжута для украшения.

Способ приготовления:

Нагреть оливковое масло на сковороде и тушить зеленый лук, чесночки имбирь 2 минуты на большом огне, добавить проростки и тушить на большом огне еще пару минут. Проростки должны стать немного мягче, но сохранить хрустящую текстуру. Добавить соевый соус, кунжутное масло, помидоры шерри, соль, перец и посыпать кунжутными семечками.