

РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ВОДОРОСЛЯМИ

Салат с Араме <https://macrobiotica4u.com/product/arame/>

Ингредиенты:

- ✓ 25 грамм сухих водорослей араме
- ✓ вода
- ✓ 2 нарезанные соломкой моркови
- ✓ 1 нарезанный соломкой огурец
- ✓ Соевый соус без глутена
- ✓ Корень имбиря
- ✓ Гомасио для украшения
<https://macrobiotica4u.com/product/gomasio/>
- ✓ Зеленый лук
- ✓ 1 столовая ложка масла 3-6-9
<https://macrobiotica4u.com/product/omega-3-6-9/>
- ✓ 1 столовая ложка кленового сиропа или свитанго
<https://macrobiotica4u.com/product/sweetango/>

Способ приготовления:

В горячую сковородку добавить 1 столовую ложку масла 3-6-9 и половину нарезанных соломкой моркови. добавить мирин и имбирь. Потушить 5 минут и добавить предварительно замоченные на час водоросли и соевый соус. Тушить все вместе — 10 минут. В готовый и остывший салат добавить нарезанные соломкой огурцы, оставшуюся морковь, зеленый лук. Украсить кунжутом.

Сашими из свежей белой рыбы

Ингредиенты:

- ✓ тонко нарезанное филе 1 белой рыбы средних размеров
- ✓ 4 апельсина
- ✓ 1 лимон
- ✓ 1 кусочек свежего корня имбиря
- ✓ 1/2 свежего острого чили
- ✓ 2 столовые ложки листьев кинзы
- ✓ 2 столовые ложки листьев мяты
- ✓ 3 столовые ложки растительного масла холодного отжима

Способ приготовления:

Выжать сок из 3-х апельсинов. Нагреть сковороду на большом огне
и туда вылить сок, добавить натертый имбирь и несколько минут на небольшом огне выпаривать жидкость.

Четвертый апельсин поделить на дольки
и очистить от пленочных перегородок.

Кусочки тонко нарезанной рыбы выложить
на тарелку и посыпать крупной солью.

Полить рыбу горячим апельсиновым соком, разложить
апельсиновые дольки, сверху посыпать листочками мяты и
кинзы.

Полить лимонным соком и растительным маслом.
Сверху добавить чили (по желанию)

Сибас (бас) в тайландском соусе

Ингредиенты:

- ✓ 400 гр. филе сибас
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ ½ красного острого перца чили
- ✓ ½ стакана листьев кинзы
- ✓ 3 зеленых лука
- ✓ 2 лайма (или 1 лимон)
- ✓ 1,5 столовые ложки рыбного соуса
- ✓ 1 чайная ложка кленового сиропа
- ✓ 300 мл воды

Способ приготовления:

Все ингредиенты, кроме рыбы, зеленого лука и воды,
перемешать в ступке или в блендере.

Лук нарезать тонкими колечками.

Залить воду в сковороду с высокими бортиками, довести до кипения. Положить рыбу так, чтобы она была покрыта водой полностью и варить 2-3 минуты до готовности.

Переложить рыбу на тарелку, полить соусом и посыпать нарезанным луком.

Запеченные котлеты из красной рыбы

Ингредиенты:

- ✓ 750 г филе красной рыбы (саламон/лосось)
- ✓ 4 стебля зеленого лука
- ✓ 20 г свежего корня имбиря
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 20 г кинзы
- ✓ Щепотка кайенского перца
- ✓ 3 столовые ложки соевого соуса без глютена
- ✓ Цедра 1 лимона
- ✓ 3 столовые ложки кокосового крема
- ✓ 1 яйцо
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления:

Соединить все, кроме рыбы, и перекрутить в фудпроцессоре до однородной массы. Добавить рыбу и приготовить фарш. Сформировать котлеты. Выложить на противень, покрытый смазанной растительным маслом бумагой для запекания. Поставить в духовку при температуре 180 гр на 25-30 минут. Запекать до готовности.

Мидии в белом вине

Ингредиенты:

- ✓ 1 кг замороженных в отварном виде мидий
- ✓ 1 фиолетовая луковица, нарезанная кубиками;
- ✓ 1 стебель лука порея, нарезанный кубиками;
- ✓ 1 стакан сухого белого вина;
- ✓ 2 столовые ложки качественного растительного масла;
- ✓ 1 стакан мелко нарезанной петрушки
- ✓ соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

На дно большой кастрюли влить растительное масло и положить два вида лука. Тушить до мягкости лука. Затем добавить вино и варить в течение 5 минут на маленьком огне. Туда же опустить мидии, накрыть крышкой и варить на большом огне, время от времени встряхивая кастрюлю в течение 6 минут. Добавить петрушку, а также соль и перец по вкусу.

Подавать с подсушенным цельно зерновым хлебом из спельты.

Салат из водорослей комбо и моркови

Ингредиенты:

- ✓ 20 см комбо
- ✓ 1 морковь, нарезанная соломкой.
- ✓ 1 мелко нарезная луковица
- ✓ 1 ст. ложка соевого соуса без глютена
- ✓ 2 чайные ложки лимонного сока.

Способ приготовления:

Комбо замочить на 0,5 часа и варить 15 минут, слить воду и тонко нарезать.

В небольшом количестве кунжутного масла потушить лук 5 минут на медленном огне, добавить нарезанную морковь, комбо и тушить еще 5 минут.

Если недостаточно жидкости, то можно добавить воду, в которой варилось комбо. При подаче добавить соевый соус «Тамари» и лимонный сок.