

РЕЦЕПТЫ КУРСА: В РАСЦВЕТЕ СИЛ.

ЗЕЛЕНый СУП ИЗ ШПИНАТА И КАБАЧКА (рецепт №1)

- 50 г шпинат
- 120 г кабачок
- 15 г лук зеленый
- 10 г петрушка
- 1 зубчик чеснок
- 2 г кумин
- 2 г перец молотый
- 1 шт лимон
- 300 мл вода
- растительное молоко (по желанию)
- 3 ст. ложки киноа отварная

Способ приготовления:

В кипящую воду добавьте кабачок и варите 7-10 минут.
В конце варки добавьте специи и петрушку, шпинат, зеленый лук.
Поварите еще пару минут. Затем блендеруйте и по желанию добавьте любое растительное молоко. Сок лимона в самом конце.
Положите в тарелку отварную киноа и залейте супом.

«МАШУС» - ХУМУС ИЗ МАША (рецепт №2)

Ингредиенты:

- 300 гр маша (бобы мунг)
- 100 гр нежареных подсолнечных семечек
- 1 большой пучок петрушки
- 3 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка масла 3-6-9
- Цедра 1 лимона
- Соль и лимонный сок по вкусу
- 1 чайная ложка гомасио для украшения

Способ приготовления:

Хорошо промойте маш проточной водой. Добавьте 2 л воды, доведите до кипения и варите 45 минут. Снимайте шумовкой пену, если она будет образовываться.

Семечки прокалите пару минут на маленьком огне и остудите.
Откиньте маш на сито и остудите. Отвар сохраните.

В чаше блендера взбейте маш, добавляя отвар до однородной плотной массы.
Добавьте остывшие семечки, петрушку, чеснок, 1 столовую ложку масла, соль, 1-2 ст ложки лимонного сока. Измельчите до состояния пасты.

Дайте настояться 2 ч при комнатной температуре и потом подержите хотя бы несколько часов в холодильнике.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КОРНЕПЛОДОВ (рецепт №3)

Ингредиенты

- 2 кольраби
- 2 моркови
- 1 корень сельдерея
- 1 свекла сыра
- 1\2 стакана грецких орехов и 1\2 стакана мелко порезанной кинзы (по желанию)

Ингредиенты соуса

- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложки бальзамического уксуса
- сок 1\2 лимона
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ч. ложка кленового сиропа или свитанго
- соль перец по вкусу

Способ приготовления

Нарезать все овощи соломкой на мандолине или в комбайне, соединить все, кроме кинзы и орехов. Смешать все для соуса и залить овощи. Дать постоять 10 мин, в конце посыпать орехами и кинзой.

ПАШТЕТ ИЗ ПРОРОЩЕННЫХ БОБОВ (рецепт №4)

Ингредиенты:

- 1 стакан пророщенных бобов
- 1\2 стакана грецких орехов
- морковь
- 1 луковица
- соль, куркума и зелень – по вкусу.

Способ приготовления:

Пророщенные бобы готовим на пару до готовности.

Морковь натираем на терке, тушим на сковороде с луком

и специями с небольшим количеством воды или овощного бульона.

Бобы, морковь, орехи и зелень кладем в блендер и взбиваем до однородной массы.

В остывший паштет можно добавить оливковое масло, зелень, соль по вкусу.

ЗАПЕЧЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ АДЗУКИ (рецепт №5)

Ингредиенты:

- 1 стакан отварной фасоли адзуки
- 2 моркови
- 2 луковицы
- Соль и специи по вкусу
- 1 столовая ложка растительного масла

- Комбо и галангаль хорошо использовать для приготовления фасоли. Положите небольшой кусочек комбо 3-5 см и пару кусочков галангалья в воду где она варится. Так фасоль получается нежнее и полезней

Способ приготовления:

Мелко порезать и потушить лук. Натереть на мелкой терке морковь. Фасоль погружным блендером, превратить в гладкое пюре. Соединить все вместе, добавить специи по вкусу. Сформировать котлетки и выложить их в огнеупорную посуду. Поставить в духовку при 180-190° на 30–40 минут.

МАФФИНЫ С ЦУККИНИ (рецепт №6)

Ингредиенты:

- 200 г цуккини или кабачка
- 200 р миндальной муки
- 3 средних куриных яйца
- ½ ч л соли
- 1 ч. л. пекарского порошка или ½ ч. л. пищевой соды

Способ приготовления:

Цукини натереть на тёрке и отжать большую часть выделившегося сока. Переложить все ингредиенты в чашу кухонного комбайна, посолить и смешивать в течение 1–2 ух минут.

В формы для маффинов вставить бумажные капсулы, смазать маслом и разлить тесто. Поставить в разогретую духовку до 180°
Время выпекание зависит от духовки, может занять от 30 до 45 минут.
Достать противень с маффинами и вытащить их из форм.

КУРИНЫЙ ПЛОВ С РИСОМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ (рецепт №7)

Ингредиенты:

- 1 кг куриной грудинки
- 1 небольшая цветная капуста
- 2 луковицы
- 3 морковки
- 1 ст. ложка кокосового масла
- 1 ст. ложка гомасио
- Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Мелко нарезать лук и морковь и потушить в кокосовом масле примерно 5 минут. Добавить порционно нарезанные кусочки куриной грудинки, соль, перец, специи. И тушить все вместе под крышкой еще 10 минут. Мелко натереть цветную капусту и добавить к курице. Тщательно перемешать и поддержать на медленном огне еще 5 минут. Подавать теплым. По желанию можно добавить острый перец и гомасио

ОВОЩНОЙ СУП С ПШЕНОМ (рецепт №8)**Ингредиенты:**

- Корень петрушки
- Корень сельдерея
- Морковь
- 2 гриба шиитаке на 3 литра супа. Грибы предварительно замочить на ночь, мелко нарезать и положить в суп в начале варки.
- Пшено из расчета 2 столовые ложки на литр жидкости.
- Водоросли комбо (морская капуста). 7-10 см на кастрюлю 3л.
- Луковая смесь – лук порей + репчатый лук + зеленый лук – нарезать и потушить до прозрачности в небольшом количестве масла и воды.
- Добавить кабачки/цуккини, тыкву.

Способ приготовления:

Крупно нарезанные овощи, луковую смесь, пшено сложить одновременно в кастрюлю и отварить. Добавить соль и специи по вкусу.

РИС С КАШТАНАМИ (рецепт №9)**Ингредиенты:**

- 5 каштанов (готовые очищенные в вакуумных пакетах)
- 1/4 чайной ложки гималайской соли
- 1 чашка цельного риса

Способ приготовления:

Рис предварительно замочите на ночь и сложите в кастрюле с толстым дном из расчета 1 к 2 или в рисоварку. Посолите. Добавьте каштаны, предварительно разрезав каждый на 4 части. Закройте крышкой и варите на очень медленном огне, пока не выкипит вся жидкость.

После окончания варки дайте рису постоять в закрытой посуде еще 10 - 15 минут.

ПУДИНГ ИЗ КИНОА С СЕМЕНАМИ ЧИА (рецепт №10)**Ингредиенты для пудинга:**

- 1/2 чашки белого или красного киноа, или смесь, или 1 чашка вареного киноа
- 1/4 чашки черных семян чиа
- 1,5 чашки несладкого растительного молока
- до 1 столовой ложки свитанго (опционально)
- 1/2 чайной ложки чистого экстракта ванили (опционально)
- соль по вкусу
- корица или другие специи

Ингредиенты для начинки:

- 100 г. сезонных ягод (опционально)

Способ приготовления:

Поместите киноа, 1 чашку воды и щепотку соли в кастрюлю среднего размера с плотно прилегающей крышкой. Доведите до кипения на средне-сильном огне, затем уменьшите огонь.

Накройте крышкой и варите, пока киноа не впитает почти всю воду, 15-20 минут. Снимите с огня, накройте и дайте киноа пропариться не менее 5 минут или до готовности к подаче.

Соедините семена чиа и молоко в миске и дать семенам чиа немного набухнуть, около 1 часа. Добавьте киноа, до 1 столовой ложки свитанго, если используете, а также экстракт ванили.

Для подачи разделите пудинг между 4 баночками. Положите в каждую ягоды. Подавайте сразу же или храните в холодильнике до 5 дней, плотно закрыв крышкой.

КОТЛЕТЫ ИЗ КИНОА С ОВОЩАМИ (рецепт №11)

Ингредиенты:

- 1 стакан киноа
- 1,5 стакана воды для варки киноа
- 3 мелко натертые средние моркови
- 150 г натертой тыквы
- 1 мелко нарезанная фиолетовая луковица средних размеров
- ½ стакана мелко нарезанных листьев петрушки
- ½ стакана мелко нарезанной кинзы
- ½ стакана безглютеновых хлебных крошек
- 2 столовые ложки качественного растительного масла
- 4 яйца
- 1 чайная ложка соли (без верха)
- ¼ чайной ложки черного перца
- 1 чайная ложка паприки
- ½ чайной ложки куркумы

Способ приготовления:

Киноа отварить в воде. Выключить газ и дать настояться 30 мин не снимая крышку. Затем вынуть из кастрюли и остудить.

Соединить киноа со всеми остальными ингредиентами. Сделать котлеты и выложить в огнеупорную посуду на бумагу для выпекания. Выпекать в заранее нагретой духовке до температуры 180° примерно 30 минут

БЛЮДО ИЗ КИНОА И КАПУСТЫ КАЛЕ (рецепт №12)

Ингредиенты:

- 1 стакан киноа
- 2 стакана воды
- 4 веточки тонко нашинкованной капусты кале (удалить толстый стебель)
- 3 ст. л. кедровых орехов слегка поджаренных
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев мяты
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Киноа промыть, добавить 2 стакана воды, щепотку соли и варить под крышкой

на медленном огне пока не выкипит почти вся жидкость. Добавить капусту кале и оставить под крышкой на 5 минут, чтобы пар обработал капусту.

Затем переложить в миску, добавить остальные ингредиенты и аккуратно перемешать. Подавать можно теплым или холодным.

ДИЕТИЧЕСКИЙ СУП (рецепт №13)

Ингредиенты:

- 2 ст.л. растительного масла
- 1 бок-чой, нарезанный узкими полосками
- 1 цуккини, нарезанный небольшими кубиками
- 1 натертая морковь
- 7-8 редисок, нарезанных кружочками
- 2,5 см свежего корня имбиря
- 2 столовые ложки соевого соуса тамари
- 1 упаковка лапши ширатаки (конжак)
- 1 ст. ложка пасты мисо
- 2 ст. ложки измельченной кинзы
- ½ лимона нарезанного клинышками перед подачей

Способ приготовления:

В кастрюлю с нагретым маслом выложите бок - чой, цуккини, морковь, редис. Тушите. Помешивая, пока овощи не станут мягкими. Примерно 5 минут.

Добавьте имбирь, тамари и продолжайте тушить еще минуту. Влейте 2 л воды, помешайте, доведи смесь до кипения. Варите на медленном огне 7 минут. Промойте лапшу ширатаке под проточной водой и добавьте в суп. Варите все вместе еще 2-3 минуты.

Разведите в маленькой миске пасту мисо (если нет возможности достать мисо замените его горчицей), залив ее горячим супом. Добавьте мисо в кастрюлю и размешайте. Украсьте кинзой, дольками лимона и по желанию – соевым соусом тамари.

РЫБНЫЙ ГРАТЕН (рецепт №14)

Ингредиенты:

- 300 г тыквы
- 2 стебля зеленого лука
- 1 стакан мелко нарезанной зелени петрушки или укропа
- 100 г моркови
- 1 зубчик чеснока
- 350 г филе белой рыбы
- 350 г филе лосося
- 50 г кокосового масла
- 30 г муки из спельты
- 130 мл белого вина
- 1 чайная ложка горчицы
- 300 мл кокосового молока
- 1 лимон

- соль
- перец

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 180°C. Очистите и нарежьте небольшими кубиками тыкву. Нарежьте зеленый лук кольцами. Натрите морковь на крупной терке. Измельчите чеснок.

Удалите кожу с белой рыбы и лосося. Нарежьте их небольшими кусочками.

Растопить кокосовое масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте муку и постоянно помешивая, чтобы получилась что-то похожее на тесто. Залейте белое вино, размешайте. Добавьте в кастрюлю горчицу, кокосовое молоко, лимонный сок и измельченный чеснок. Приправьте по вкусу солью и перцем. Добавьте укроп, петрушку и зеленый лук. Хорошо перемешайте и доведите до кипения. Варите все вместе 2-3 .

Выложите сначала рыбу, а потом морковь и тыкву в форму для запекания, приправьте солью и перцем. Сверху залейте получившимся белым соусом. Поставьте в разогретую духовку приблизительно на 45 мин.

РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ (рецепт №15)

Ингредиенты:

- 500 г. рыбного филе (желательно плотная белая рыба, например сибас)
- 1 средняя луковица
- 2-3 зубчика чеснока
- ½ красного острого перца
- 2 см свежего корня имбиря
- 150 гр рубленых помидоров
- Сок и цедра 1 лимона
- Растительное масло
- 1 чайная ложка кленового сиропа
- 0,5 ч л. Семян горчицы
- 0,5 ч л. Семян кинзы
- 0,5 чайной ложки молотой куркумы
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

Филе рыбы нарежьте небольшими порционными кусочками и посыпьте смесью соли и куркумы. Потушите рыбу в небольшом количестве масла по 1 минуте с каждой стороны. Переложите на тарелку.

Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами, чеснок – тонкими дольками. Имбирь очистите и натрите. Чили мелко нарежьте.

Большую сковороду смажьте маслом, положите семена кориандра и горчицы. Прокаливайте 30-60 сек. Добавьте лук, чеснок и имбирь. Тушите все вместе еще пару минут. Добавьте помидоры вместе с соком, кленовый сироп и сок лимона. Варите 5 минут все вместе, влейте 0,5 стакана воды и положите рыбу. Готовьте на маленьком огне 3-4 минуты до готовности рыбы. Посыпьте цедрой лимона

КАША ИЗ ПШЕНА С ОВОЩАМИ (рецепт №16)

Ингредиенты:

- 1 стакан предварительно прокаленного и промытого пшена
- 2 стакана воды
- 2 средние моркови
- 1 лук порей
- 1 кабачок
- 3 столовые ложки мелко нарубленной зелени
- 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- Специи по вкусу

Способ приготовления:

Пшено залить водой, накрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности. В глубокой сковороде нагреть масло, лук порей нарезать и слегка потушить в масле, добавить натертые на крупной терке морковь и кабачок, затем специи. Тушить до готовности овощей.

Присоединить пшено и зелень. Накрыть крышкой и дать настояться.

СУП ИЗ ФАСОЛИ АДЗУКИ (рецепт №17)

Ингредиенты:

- Адзуки — 3/4 стакана.
Замочить на несколько часов и перед приготовлением промыть.
- Комбо — 2-3 кусочка по 4-5 см.
Предварительно замочить на 15 минут и мелко нарезать.
- Шиитаки — 2 шт. Лучше использовать сушеные грибы. Предварительно их нужно замочить на 0,5 часа.
- Очищенные помидоры — 6 шт.
- Корень сельдерея или петрушки
- Лук — 1шт.
- Морковь — 1шт.

Способ приготовления:

Адзуки с водорослями комбо залить тремя стаканами воды и варить без добавления соли 50 минут под крышкой. Лук, морковь, корни, шиитаки, помидоры — мелко порезать, спассеровать на растительном масле, добавить 2 литра воды и довести до кипения. В кипящую воду положить предварительно сваренные адзуки. Варить до готовности овощей. В самом конце добавить соль и специи.

Опция: непосредственно перед подачей, в тарелку размешать чайную ложку коричневого мисо. Это придаст супу особый аромат и слегка копченый вкус.

КАША ИЗ СЕМЯН С ЯГОДАМИ (рецепт №18)

Ингредиенты:

- 1/4 чашки миндальной муки (25 г)
- 2 ст. ложки несладких кокосовых хлопьев

- 1 ст. ложка льняной муки или перемолотых семян льна
- 1 ст. ложка семян чиа
- свитанго по вкусу
- 1/2 ч.л. корицы
- Щепотка соли
- 1/2 чашки несладкого растительного молока
- 1/2 ч.л. экстракта ванили (не обязательно)
- ягоды по вкусу

Способ приготовления:

В кастрюле перемешайте все ингредиенты.

Нагрейте, варите на очень низкой температуре 1 минуту.

По необходимости для желаемой густоты добавьте еще молока или воды.

Присыпьте корицей и положите сверху ягоды перед подачей.

ПАШТЕТ ИЗ ЧЕРНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ (рецепт №19)

Ингредиенты:

- 1 кг черной чечевицы (адашим)
- 2 кг лука
- 1 столовая ложка масла виноградных косточек.
- 50 гр грецких орехов
- 50 гр очищенного миндаля

Способ приготовления:

Черную чечевицу отварить до полной мягкости. Слить воду и переложить в дуршлаг.

Лук мелко нарезать и на сухой сковороде пожарить до коричневого цвета на большом огне, постоянно помешивая. Добавить немного соли. Когда вся жидкость испарится влить масло виноградных косточек. В фудпроцессоре очень хорошо перемешать орехи до абсолютно однородной массы. Добавить лук и чечевицу, соль, перец по вкусу и все это тщательно перемешать до консистенции паштета.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТОФУ (рецепт №20)

Ингредиенты:

- 200 гр листьев мангольда (использовать и взвешивать только листья) или шпината
- 6 яиц
- 400 г мягкого тофу
- Небольшой пучок зеленого лука
- 1/2 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 180гр около 30–40 мин.

ТАБУЛЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ (рецепт №22)

Ингредиенты

- 1/2 кочана цветной капусты
- 1 зубчик чеснока (по желанию)
- огурец
- 1/4 фиолетовой луковицы
- 1 стакан варёной киноа
- горсть сушенной в яблочном соке клюквы (не обязательно)
- несколько веточек мяты
- 1 стакан нарезанной петрушки и кинзы

Для заправки смешать:

- сок 1 небольшого лимона
- 1 ст. л. тхины, разбавленной 1 ст л воды
- 1 ст. л. растительного масла
- соль, перец

Способ приготовления:

Натереть цветную капусту до “рисинки” (должно получиться приблизительно 2 стакана). Огурец, и лук мелко нарезать. Смешать все ингредиенты в просторном салатнике. Заправить соусом и перемешать.

АЗИАТСКИЙ ПИКАНТНЫЙ САЛАТ С РЕДИСКОЙ (рецепт №23)

Ингредиенты:

- 1/2 упаковки редиски
- 2 огурца
- 1 стакан китайских проростков
- 1 маленький красный острый перец (по желанию)
- 1/2 стакана мелко нарезанной кинзы
- 1 столовая ложка маринованного имбиря (продается готовый в стеклянных банках)

Для соуса

- 6 ст. ложек жидкости от имбиря
- 3 измельченных зубчика чеснока
- 2 ст л растительного масла

Способ приготовления:

Нарезать редиску соломкой.

Огурцы разрезать пополам вдоль, очистить от семечек чайной ложкой и нарезать тонкими слайсами. Красный острый перец нарезать колечками. Мелко нарезать маринованный имбирь. Смешать все ингредиенты соуса и заправить салат

Салат «ХРУСТЯЩАЯ СВЕЖЕСТЬ» (рецепт №24)

Ингредиенты:

- 2 фенхеля без стеблей, разрезанных на 4 части и тонко нарезанных
- 4 стебля сельдерея, тонко нарезанных
- 3-4 мелко нарезанных кураги
- ½ стакана крупно нарезанного миндаля
- ½ стакана нарезанных листьев мяты
- 1/2 мелко нарезанного красного перца чили (или больше, по вкусу)
- 3 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа
- Сок половины лимона
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

Положите все ингредиенты в большую миску, перемешайте, попробуйте, при необходимости отрегулируйте приправы и сразу же подавайте.

МАЛИНОВЫЙ МУСС (рецепт №25)

Ингредиенты:

- 1 спелое авокадо
- мелко натёртая цедра лайма (или лимона)
- сок ½ лайма или лимона
- 3 финика маджул (если финики сухие, их нужно замочить на несколько часов)
- малиновый соус (замороженная малина + стевия или свитанго по вкусу) – количество – по вашему желанию

Способ приготовления:

Приготовьте малиновый соус(это можно сделать заранее, он прекрасно хранится в холодильнике). Для этого взбейте замороженную малину с со стивией/ кленовым сиропом или свитанго. Количество подсластителя определите по вашему желанию.

Соедините мякоть авокадо, сок и цедру лайма, финики (удалить предварительно косточки). Взбейте в блендере до однородной массы приятного вкуса. Регулируйте соком лимона и количеством фиников по своему усмотрению.

Разложите смесь в красивую посуду и щедро полейте малиновым соусом

КИШ С ЛОСОСЕМ НА ТЕСТЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ (рецепт №26)

Ингредиенты

- 150 г цветной капусты
- соль по вкусу
- 3 яйца
- 150 г филе лосося
- 50 г брокколи
- 5 г каперсов
- 2 ст ложки измельченного укропа

Способ приготовления:

Натереть цветную капусту на терке (или пробить блендером на режиме “пульс” до

консистенции мелкой крупы). Посыпать солью, перемешать, отставить на 10 минут, затем отжать влагу и выложить на дно жаропрочной емкости, тщательно приминая.

Запекать при температуре 200 градусов в течение 10–15 минут (до румяности).

Приготовить начинку киша - взбить яйца до гладкости с солью и укропом.

Брокколи разделить на маленькие соцветия. Филе лосося нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить.

Выложить брокколи и лосось на тесто из цветной капусты, залить яичной смесью, выпекать при температуре 180 градусов в течение 20-30 минут до готовности.

ТОМАТНО – ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП (рецепт №27)

Ингредиенты:

- 1 стакан красной чечевицы
- 3 большие спелые помидоры
- 1 лук порей
- ½ стакана кокосового крема
- 2 зубчика чеснока
- 1 стакан измельченной кинзы
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка кленового сиропа (или 1 пакетик стивии)
- Тмин, куркума, шафран, соль по вкусу
- 0,5–1 чайная ложка пасты красной карри (в зависимости от желаемой остроты)

Способ приготовления:

Помидоры очистить от кожуры и нарезать кубиками.

Светлую часть лука порей порезать кольцами. Специи высыпать в нагретую кастрюлю и помешивать 20–30 секунд. Добавить 2 столовые ложки оливкового масла и нарезанный лук. Тушить на медленном огне до мягкости лука. Добавить помидоры, чеснок, кленовый сироп и пасту карри. Все перемешать. Потушить вместе еще 5 минут.

Затем всыпать чечевицу и залить горячей водой и кокосовым кремом до желаемой густоты. Проверить достаточно ли специй и варить до готовности чечевицы.

В готовый суп добавьте кинзу.

ПЮРЕ ИЗ КОРНЕПЛОДОВ С КАШТАНАМИ (Рецепт №28)

Ингредиенты:

- 2 головки сельдерея
- 1 корень петрушки
- 3 иерусалимских артишока
- 1 кольраби
- 3 листика шалфея
- 4 зубчика чеснока
- Соль, перец по вкусу
- Качественное растительное масло
- 100 г готовых очищенных каштанов

Способ приготовления:

Очистить и отварить все корнеплоды вместе со специями. Процедить и превратить в пюре, добавляя по необходимости растительное масло и воду в которой варились овощи. Измельчить каштаны в крупную крошку и посыпать пюре сверху.

КРАСНАЯ ЧЕЧЕВИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ (рецепт №29)

Ингредиенты:

- 50 г. сухой красной чечевицы
- 1 крупный томат
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 стакан измельчённой кинзы
- Большая щепотка черного тмина
- Любой молотый перец - на кончике ножа
- ½ чайной ложки пасты красной карри
- 1 ст. ложка растительного масла.

Способ приготовления:

Предварительно промойте и замочите чечевицу на 60 мин.

Затем отварите ее в отдельной кастрюльке. Измельчите овощи.

В сковороде нагрейте масло, бросьте специи и чеснок, потушите 1-2 минуты.

Добавьте томат, тушите до готовности.

Добавьте готовую чечевицу, перемешайте.

Посыпьте кинзой и дайте блюду побыть на огне еще 2 минуты.

При желании сделайте пюре.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ В СОУСЕ (Рецепт №30)

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, киндза, 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 куркум, 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. Закрывать крышкой и варить 10 мин, затем снять крышку и варить еще 5 минут

ТХИНА ИЗ МИНДАЛЯ (рецепт №31)

Ингредиенты:

- 100 г миндальной пасты
- 5 г лимона
- 2 г соли
- 50 г холодной воды

Способ приготовления:

Взбиваем все ингредиенты до однородной консистенции.

ТОРТИИ ИЗ МУКИ ТЕФФ (рецепт №32)

Ингредиенты:

- 250 г муки тефф
- 400 г воды
- 10 г разрыхлителя
- 2 г камуна
- 4 г соли

Способ приготовления:

Смешиваем все ингредиенты до получения однородной и жидкой консистенции (как на блины). Оставляем на полчаса постоять.

Разогреваем сковородку с тефлоновым покрытием и смазываем растительным маслом. Выливаем небольшим половником количество смеси (размером как панкейк), а после того, как прихватилась одна сторона переворачиваем на другую. Выкладываем готовые на тарелку и даем остыть.

СМОРОДИНОВЫЙ ПУДИНГ С ЧИА (рецепт №33)

Ингредиенты:

- 100 гр смородины
- 1 стакан миндального молока (или 1/2 стакана молока и 1/2 стакана воды)
- 2 столовые ложки кленового сиропа
- 3 столовые ложки чиа
- Немного ванили (по желанию)

Способ приготовления:

В блендере смешать все ингредиенты, кроме чиа до получения однородной массы. Добавить чиа и тщательно перемешать.

В закрытой посуде поставить в холодильник на 4-5 часов или на ночь.
Подавать, украсив ягодами и ореховой крошкой

ОВОЩНОЙ ОМЛЕТ (рецепт №34)

Ингредиенты:

- 2 яйца
- стакан шпината
- 1 зубчик чеснока
- 100 гр. Брокколи
- 1/2 чайной ложки кокосового масла
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Яйца и шпинат взбить в блендере. Посолить, поперчить.
Разогреть сковородку, добавить кокосовое масло.
Вылить смесь для омлета на сковородку и добавить соцветия брокколи
Тушить 7-10 минут под закрытой крышкой.

КАПУСТНЫЕ ДРАНИКИ (рецепт №35)

Ингредиенты:

- 1 головка капусты
- 2 луковицы
- 2 яйца
- Щепотка соли
- 1 зубчик чеснока
- 4ст л муки из спельты

Способ приготовления:

Не особо мелко нашинкуйте капусту, сложите в кастрюлю, залейте водой и варите 10 минут под крышкой. Нарежьте мелко лук, потушите в сковороде на растительном масле до золотистого цвета.
Отжимаем слегка остывшую капусту от лишней жидкости.
К капусте разбиваем яйца, кладем лук, солим и перчим.

Натираем на мелкой терке чеснок и кладем в капусту, высыпаем туда же муку, замешиваем массу для драников. Формуем руками небольшие лепешки и кладем в сковороду смазанную растительным маслом.

СУП – ПЮРЕ ИЗ АВОКАДО С ЗАПЕЧЕННОЙ ГРУДКОЙ ИНДЕЙКИ (рецепт № 36)

Ингредиенты:

- 1 Авокадо
- 50 г цельного отварного риса
- 150 мл кокосового молока
- 50 г кабачка

- 1 ст. л растительного масла
- Соль - по вкусу
- 1 груша
- Ваниль - по вкусу (можно заменить ванильной эссенцией - 2-3 капли)
- Мята - 2-3 листа
- 100 г филе грудки индейки -
- 1 ч. л соевый соус
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. л лимонного сока
- Цедра половины лайма или лимона

Способ приготовления:

Грудку индейки замариновать в соевом соусе, измельченном чесноке, $\frac{1}{2}$ масла и специях. Запечь до готовности при температуре 180 градусов (5-10 минут).

Кабачок нарезать кубиком 1,5-2 см, сбрызнуть маслом, посыпать специями, солью, обжарить на сухой сковороде 1-2 минуты. Авокадо, грушу, рис, кокосовое молоко, соль, мяту, сок и цедру лайма, ваниль и кабачок взбить блендером (при необходимости добавить воды до желаемой густоты супа). Подавать холодным, добавив в суп нарезанную кубиками грудку индейки.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА ПО-ЯПОНСКИ (рецепт №37)

Способ приготовления:

0,5 кг шпината тщательно промыть и отварить. Переложить в сито, чтобы стекла вода. И нарезать его полосками. Добавить 2 столовые ложки семян кунжута и залить соусом.

Для соуса:

- сакэ (или яблочный уксус) - 1 ст.л.
- коричневый сахар - 1 ч. л.
- соевый соус (желательно «Тамари») - 1 ч.л

Аккуратно перемешайте и постарайтесь не съесть все за один присест!
(По себе знаю, что это непросто!)

ЧЕРНАЯ ИКРА ИЗ КИНОА (рецепт №38)

Ингредиенты:

- $\frac{1}{2}$ 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° 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.

ФАНТАЗИЯ ИЗ КИНОА И КАПУСТЫ КАЛЕ (рецепт №39)

Ингредиенты:

- 1 стакан киноа
- 2 стакана воды
- 4 веточки тонко нашинкованной капусты кале (удалить толстый стебель)
- 3 ст. л. кедровых орехов слегка поджаренных
- 3 ст. л. черной смородины
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев мяты
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Киноа промыть, добавить 2 стакана воды, щепотку соли и варить под крышкой на медленном огне пока не выкипит почти вся жидкость. Добавить капусту кале и оставить под крышкой на 5 минут, чтобы пар обработал капусту.

Затем переложить в миску, добавить остальные ингредиенты и аккуратно перемешать. Подавать можно теплым или холодным.

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ (рецепт №40)

Ингредиенты

- 350 г красной капусты
- 2 моркови
- 1 апельсин
- 4 столовые ложки йогурта
- 1 столовая ложка ореховой пасты(или тхины)
- 2 столовые ложки масла
- 4 столовые ложки нарезанного укропа
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 1 ст.л. лимонного сока
- Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Нашинкуйте капусту и натрите морковь, апельсины очистите от пленок и нарежьте дольками. Измельчите укроп. Все это соедините в миску. В отдельной емкости смешайте все для соуса: йогурт, ореховую пасту(тхину), масло, лимонный сок и кленовый сироп. Добавьте соль и перец по вкусу и все вместе перемешать.

ЛЬНЯНОЙ КИСЕЛЬ С ЯГОДАМИ (рецепт №41)

Ингредиенты:

- 2 столовые ложки молотых семян льна
- 300 мл воды
- щепотка мускатного ореха, щепотка корицы
- 1 стакан любых ягод (малина, голубика, черника, смородина).
Ягоды могут быть замороженными

Способ приготовления:

Льняную муку размешать в воде комнатной температуры (сначала в небольшом объеме, потом долить — это поможет избежать комков), поставить на огонь, помешивая, довести до кипения, добавить специи, ягоды. Томить 2–3 минуты, выключить и остудить. И сразу выпить

КИНОА С ЯГОДАМИ (рецепт №42)

Возьмите 0,5 стакана киноа, замочите в небольшом количестве воды на 1–2 часа (можно с вечера), потом промойте. Добавьте стакан (200 мл) воды, доведите до кипения, варите 15 минут. Затем подсолите и добавьте в кашу специи: молотую корицу и куркум на кончике ножа. Все хорошо смешайте и на слабом огне доведите до готовности еще 5 минут. Подавайте с горстью ягод, предварительно согреть их в горячей каше.

ЗЕЛЁНАЯ ШАКШУКА (рецепт №43)

Ингредиенты:

- 100 г шпината (можно заменить на мангольд)
- 1 лук-порей
- 2 зубчика чеснока
- 2 яйца
- 2 ст.л. оливкового масла
- перец и соль по вкусу
- укроп и другая свежая зелень по вашему выбору

Способ приготовления:

Нарезать белую часть лука-порея кольцами, порезать шпинат (если замороженный - разморозить), измельчить чеснок.

Разогреть масло на сковороде, потушить колечки лука и чеснок. Положить в сковороду шпинат и готовить 5 минут.

Зелень по вкусу посолить, перемешать и раздвинуть в стороны, сделав углубления. В углубления разбить яйца, посолить, поперчить и накрыть крышкой. Готовить на маленьком огне, пока не схватится белок. Очень желательно подогреть посуду для подачи или подавать прямо в сковороде. Перед подачей посыпать свежей зеленью.

РИЗОТТО С ГРИБАМИ (рецепт №44)

Ингредиенты:

- 300 г цельной крупы спельты или овсянки
- 600 г смеси из разных грибов (лесные, эноки, белые, шиитаки)
- 2 луковицы
- 2-3 столовые ложки масла виноградных косточек

- 4-5 зубчиков чеснока
- 1 стакан миндального (несладкого) молока (можно заменить кокосовым)
- ½ стакана воды
- ¼ стакана слегка прокаленных лесных орехов
- Соль, перец, кленовый сироп по вкусу

Способ приготовления:

Спельту залейте водой комнатной температуры на ночь. Промойте и варите в большом количестве воды 30 мин. Слейте воду и остудите. В кастрюле нагрейте масло, потушите до прозрачности лук и чеснок, добавьте нарезанные грибы, соль, перец, специи и потушите. Когда грибы будут готовы добавьте отварную спельту и перемешайте. Залейте миндальным молоком, перемешайте. Если будет не хватать жидкости - добавьте воду. Варите на медленном огне 30 минут. Перед подачей посыпьте сверху орехами и микрозеленью.

КАПУСТНЫЙ САЛАТ (рецепт №45)**Ингредиенты:**

- 3 ст. л. мелко рубленного красного лука
- 1 ч. яблочного уксуса
- 2 чашки нашинкованной капусты
- 1 натертая морковь
- Соль по вкусу
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч л. лимонного сока
- 1 ст. л. мелко нарезанного укропа

Способ приготовления:

В миске смешайте капусту, морковь и соль и помните овощи, пока они не станут мягкими. Добавьте лука, уксус, оливковое масло и лимонный сок. Добавьте укроп, перемешайте.

СУП ГАСПАЧЧО (рецепт №46)**Ингредиенты:**

- 800 г помидор
- 100 г красного перца
- 50 г красного лука
- 50 г огурцов
- Немного сока сырой свеклы
- Соль
- Сок лимона
- Оливковое масло
- Базилик

Способ приготовления:

Помидоры, лук, перец, огурец измельчите в блендере. Добавьте соль, масло, сок лимона и сок свеклы. Протрите через сито. Подавайте с зеленью, сухариками из спельты.

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ (рецепт №47)

Ингредиенты:

- 10 небольших грибов Портобело
- 1 стакан грецких орехов
- 1/3 стакана орехов пекан
- 1 луковица
- 6 веточек петрушки
- ½ качественного растительного масла
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

У грибов отрезать ножку и отложить в сторону. Шляпку 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 перемалываем. Добавить нарезанную петрушку, соль, перец по вкусу

ФЕТА ИЗ ТОФУ (рецепт №48)

Ингредиенты:

- 250 г твердого тофу

Для маринада:

- 2 ст. л. лимонного сока (по вкусу, можно больше)
- 1/2 ч. л. сушеного орегано
- 1 ч. л. соли
- 50 мл оливкового масла
- 1,5 ч. л. мисо пасты

Способ приготовления:

Перемешайте все ингредиенты для маринада. Добавьте туда тофу кусочками (можно порезать, но лучше раскрошить руками). Все хорошо перемешайте. Оставьте на 1 час и более, чтобы он хорошо промариновался.

Храните в холодильнике в герметично закрытой посуде 1 день.

БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ БУЛОЧКИ С КЛЕТЧАТКОЙ (рецепт №49)

Ингредиенты:

- 1 кабачок/цуккини среднего размера
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 2 столовые ложки рисового масла/кокосового/ масла виноградных косточек
- 90 гр миндальной муки

- 4 столовые ложки псиллиума (клетчатка из шелухи семян подорожника)
<https://bit.ly/2xsxyl6>
- 1 чайная ложка пекарского порошка без алюминия
- ¼ чайной ложки соли

Способ приготовления:

Кабачок или цукини натрите на мелкой терке, посолите и оставьте на 30 мин, отожмите сок. Добавьте масло и лимонный сок. Сухие ингредиенты смешайте отдельно и потом соедините все вместе и сделайте тесто. Если оно слишком рассыпчатое – добавьте немного воды, а если слишком жидкое – немного псиллиума.

Сформируйте шарики диаметром примерно 2,5-3 см и выложите их на бумагу для запекания. Поставьте в духовку и выпекайте 45 мин при температуре 170 гр

Пшенка с тыквой Две-три горсти крупы, 50 г свежей тыквы, масло гхи, зеленый кардамон, корица, мускатный орех, имбирь. Промыть пшено и замочить его на несколько часов (1,5–3 часа). Слить воду. Натереть свежую тыкву на крупную терку или порезать на мелкие

кубики. Растопить в кастрюле две ложки гхи, добавить 1/3 ч ложки молотого кардамона, 1/3 молотой корицы, щепотку молотого мускатного ореха, щепотку имбиря. Дать специям согреться несколько секунд. Высыпать туда же тыкву и минуту обжаривать овощ, постоянно помешивая. Добавить к смеси пшено. Налить воды на 3 пальца выше крупы, посолить. Варить до готовности.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С КОКОСОВЫМ КРЕМОМ (рецепт №50)

Ингредиенты:

- 1 кочан цветной капусты
- 1 стакан кокосового крема
- 1 стакан воды
- 4 -5 см свежего корня имбиря
- 2 зубчика чеснока
- 4 веточки зеленого лука
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 ч.л. паприки
- 1 ч.л. куркумы
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Готовку капусты разделите на мелкие соцветия. Стебель полностью удалите. Чеснок и имбирь очистите и натрите. Нарезьте зеленый лук, разделите белую и зеленую часть.

В глубокой сковороде разогрейте масло, положите имбирь, чеснок и белую часть лука, обжаривайте помешивая 30 секунд. Добавьте куркуму, паприку, цветную капусту и перемешайте. Тушите все вместе 2-3 мин.

Влейте воду и кокосовый крем, посолите и поперчите. Тушите несколько минут до мягкости капусты. В конце добавьте зеленую часть лука и переложите в посуду для подачи.

ЛЬНЯНОЙ КИСЕЛЬ С ЯГОДАМИ (рецепт №51)

Ингредиенты:

- 2 столовые ложки молотых семян льна
- 300 мл воды
- щепотка мускатного ореха, щепотка корицы
- 1 стакан любых ягод (малина, голубика, черника, смородина). Ягоды могут быть замороженными

Способ приготовления:

Льняную муку размешать в воде комнатной температуры (сначала в небольшом объеме, потом долить — это поможет избежать комков), поставить на огонь, помешивая, довести до кипения, добавить специи, ягоды. Томить 2–3 минуты, выключить и остудить. И сразу выпить

ОРАНЖЕВЫЙ СУП (рецепт №52)

Ингредиенты:

- 500г батат
- 75 мл апельсинового сока
- 1 средняя луковица
- 1 гвоздика
- 1 зубчик чеснока
- 2 столовые ложки кокосовое масло
- 1 столовая ложка кокосовой стружки
- 3-4 см свежего корня имбиря
- 1 лимон (цедра)
- 750 мл горячего овощного бульона или воды
- Соль, перец по вкусу
- Фрукты, нарезанные кубиками, зеленый лук, кинза, цедра лайма для подачи

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 210°C.

Нарежьте батат кубиками и лук кольцами. Крупно нарежьте чеснок. Растопите кокосовое масло в небольшой кастрюле на медленном огне.

Выложите на противень нарезанный батат, лук, хлопья кокоса, растопленное кокосовое масло, чеснок, соль, перец и перемешайте. Выпекать при температуре около 20 мин. Затем достаньте из духовки и дайте немного остыть.

Очистите и нарежьте имбирь. Переложите смесь из сладкого картофеля в блендер. Добавьте имбирь, цедру лимона, овощной бульон и апельсиновый сок. Смешивайте до однородности. Добавить соль и перец по вкусу.

Переложите суп в сервировочные тарелки. Подавайте холодным с нарезанным кубиками фруктами, нарезанной мятой.

БРОНЕКАКАО (рецепт №53)

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка кокосового масла
- 250 мл миндального молока
- 1/3 авокадо
- 1 столовая ложка какао
- 1 столовая ложка семян льна

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты в чаше блендера и взбить до однородного напитка

МИНДАЛЬНЫЙ ТВОРОГ (рецепт №54)

Ингредиенты:

- 200 г очищенных миндальных орешков
- сок половины лимона
- 1 зубчик чеснока
- соль по вкусу
- зелень

Способ приготовления:

Миндаль замочите в теплой воде на 10–12 ч. Затем блендируйте вместе с соком лимона, чесноком и солью в однородную массу. Готовый сыр посыпьте зеленью

БЛЮДО ИЗ 3-х ВИДОВ БОБОВ (рецепт №55)

Ингредиенты:

- 200 г отварных черных или красных бобов
- 200 г отварной белой фасоли
- 200 г 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 oregano
- 1 лавровый лист
- 800 гр мелко нарезанных помидоров
- 250 мл воды
- 100 г 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 и для украшения кинзу, лук и цедру.

ОЛАДЫ ИЗ ПШЕНА (рецепт №56)

Ингредиенты:

- 1 морковь
- 1 стакан пшена
- 1 шт Зеленое яблоко
- 1 Яйцо
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока

Способ приготовления:

Сварить пшено в подсоленной воде до готовности. Остудить.

Яблоко без кожуры натереть на терке. Морковь отварить на пару до мягкости.

Натереть. Соединить пшено с морковью и яблоками.

Выдавить чеснок, добавить яйцо, 1 столовую ложку оливкового масла и специи по вкусу. Хорошо перемешать.

Влажными руками сформировать шарики и немного их приплюснуть.

Выложить в смазанную оливковым маслом огнеупорную посуду.

Выпекать в духовке. разогретой до 200 градусов минут 25 - 30 до золотистой корочки.

Подавать можно со сладким или соленым соусом.

ПУДИНГ ИЗ ЧИА С ФРУКТОВЫМ ПЮРЕ (рецепт №57)

Ингредиенты:

- 3 ч л семян чиа
- 150 мл горячей воды
- Баночка детского фруктового пюре (при желании можно приготовить самостоятельно – для этого перемешайте в блендере любимые фрукты)

Способ приготовления:

Залейте семена чиа горячей водой на 1-2 часа. Соедините чиа с пюре и добавьте немного корицы. Если хочется, чтобы пудинг был более сладким, добавьте немного свитанго или меда или кленового сиропа.

КУГЕЛЬ ИЗ МОРКОВИ И ЦУКИНИ (рецепт №58)

Ингредиенты

- 3 средние моркови
- 1 луковица
- 1 небольшая батата
- 6 столовых ложек масла 3-6-9
- ½ столовой ложки соли
- ½ чайной ложки черного перца
- 4 яйца
- 2 чайные ложки лимонной цедры
- 1 столовая ложка мелко нарезанных листьев базилика
- 1 столовая ложка свежего измельченного розмарина
- ½ стакана миндальной муки

Способ приготовления:

Натрите цуккини и морковь слайсером, чтобы они были как спагетти.
Лук нарежьте полукольцами.

Поставьте сковороду на средний огонь и разогрейте 1 столовую ложку масла 3-6-9.
Натертые овощи обжарьте небольшими порциями, до размягчения и прозрачности.
Приправьте солью и перцем. Жареные овощи переложите в сито, которое находится сверху миски, чтобы слить всю лишнюю жидкость и масло.

Батат натрите на терке и обжарьте на сковороде с 1 столовой ложкой оливкового масла, около 8 минут на среднем огне. Когда закончите, переложите в пустую миску и отложите в сторону. Разогрейте духовку до 180 градусов. Тем временем в круглую форму (диаметр 22 см, глубина 5 см) положите 2 столовые ложки масла и поставьте в духовку на 5-10 минут, чтобы масло нагрелось.

В большой миске смешайте яйца с цедрой лимона, базиликом, розмарином и мукой из миндаля. Добавьте все обжаренные овощи, включая батат и перемешайте до однородности.

Вылейте смесь в горячую форму и разровняйте сверху ложкой. Поставьте в духовку на 45-55 минут при 200 г, чтобы верхняя часть стала золотисто-коричневой.

Если к концу времени выпекания появятся излишки сока, то можно слить их в раковину и продолжать выпекать.

Дать кугелю остыть в течение 20 минут и нарезать.

САЛАТ С БРОККОЛИ (рецепт №59)

Ингредиенты

- Большой качан брокколи, разделенный на маленькие соцветия без ножек
- 1 фиолетовая луковица, тонко нарезанная
- 1/2 красного острого перца, мелко нарезанного
- 3 столовые ложки сушёной клюквы
- Пучок мелко нарезанной кинзы
- 1/2 стакана слегка прокалённых орехов кешью

Для соуса:

- 1/2 стакана жидкости от консервированного горошка
- 1ч.л. горчицы
- 2 ст.ложки лимонного сока
- 1ч. л. кленового сиропа
- 1ч л. соли
- 1/2 стакана растительного масла

Взбить блендером до однородной массы

Приготовить соус и залить им все собранные вместе ингредиенты салата.

Перемешать и подавать.

СВЕКОЛЬНАЯ НАМАЗКА (рецепт №60)

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

ЗАПЕЧЕННЫЙ ТОПИНАМБУР С ЗЕЛЕНЬЮ (рецепт №61)

Ингредиенты:

- Любая зелень для салата: листовой салат, бок-чой, руккола
- 500 -700 гр топинамбура
- 1 столовая ложка масла грецкого ореха
- 1 чайная ложка рисового масла или масла виноградных косточек
- Цедра 1 -го апельсина
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 3 зубчика чеснока
- 2 чайные ложки тыквенной пасты
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Топинамбур почистить и нарезать. Выложить в огнеупорную посуду, посолить, поперчить, смазать кисточкой рисовым маслом или маслом виноградных косточек. Поставить в духовку, нагретую до 200 г на 20-25 мин.

Приготовить соус из чеснока, тыквенной пасты, масла грецких орехов, цедры 1 апельсина и сока лимона. Соль, перец по вкусу.

Выложить на тарелку зелень для салата, смазать заправкой и сверху добавить топинамбур. Посыпать гомасио

БРЫНЗА ИЗ ТОФУ (рецепт №62)

Ингредиенты:

- 250 г твердого тофу

Для маринада:

- 1 ст. л. соли
- 0,5 ст. л. коричневого сахара (или свитанго)
- 1 ст. л. яблочного уксуса (можно заменить соком лимона)
- Душистый перец 5 шт.

- Гвоздика 1-2 шт.
- Красный перец острый хлопьями по вкусу
- Кориандр целый 1 ч. л.
- Лавровый лист 2-3 шт.
- Кипяток

Способ приготовления:

Сложите все в ингредиенты банку и залейте кипятком. Оставьте на 1 час и более, чтобы он хорошо промариновался. Храните готовую брынзу в маринаде, в герметично закрытой посуде в холодильнике 1 – 2 дня.

ПАШТЕТ ИЗ ТОФУ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЗАПЯЧЕННЫМИ ОВОЩАМИ (рецепт №63)

Ингредиенты:

- 100 гр тофу
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст ложка растительного масла
- Щепотка перца, щепотка соли
- Свежие кинза и базилик
- 1 не большой батат
- 1 средняя морковь,
- 1/3 кабачка или цуккини
- Веточка свежего тимьяна (если есть - тимьян даст приятный аромат овощам)

Способ приготовления:

Овощи нарежьте крупными дольками.

На фольгу положите бумагу для запекания, разложите овощи, смажьте маслом и посыпьте специями, добавьте тимьян, немного воды. Плотно закройте фольгу, и поставьте в духовку на 20 минут на 200 гр.

Проверьте на мягкость по готовности.

Пока запекаются овощи, сделайте паштет. Нарежьте тофу тонкими пластами. В сковороде согреейте 1 минуту масло, специи, соль и измельченный чеснок. Добавьте пласты тофу и обжарьте на среднем огне с 2-х сторон.

В блендере измельчаем все содержимое сковородки + свежий базилик и кинзу (объем зелени рассчитывайте на свой вкус. Выложите на тарелку овощи и паштет.

ТЫКВЕННЫЙ СУП СО ШПИНАТОМ (рецепт №64)

Ингредиенты:

- 500 гр тыквы
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3 средних томата
- 1 морковь
- 2 стакана шпината
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Специи: мускатный орех, перец, соль

Способ приготовления:

Тыкву нарезать кубиками и потушить в небольшом количестве оливкового масла. Можно добавить воду. Добавить лук и чеснок. Потушить еще 5 минут. Затем специи, натертую морковь и очищенные от кожуры томаты. Добавить воды до желаемой густоты и варить на слабом огне 15 мин. Сделать суп пюре. Потушить шпинат на слабом огне и соединить с супом. Заправить специями по вкусу.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КОРНЕПЛОДОВ (рецепт №65)

Ингредиенты

- 2 кольраби
- 2 моркови
- 1 корень сельдерея
- 1 свекла сырая
- 1\2 стакана грецких орехов (прокалить)
- 1\2 стакана мелко порезанной кинзы

Ингредиенты соуса

- 1 выжатый зубчик чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложки бальзамического уксуса
- сок 1\2 лимона
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ч. ложка кленового сиропа
- соль перец по вкусу

Способ приготовления

Нарезать все овощи соломкой или жульеном, соединить кроме кинзы и орехов. Смешать все для соуса и залить овощи. Дать постоять 10 мин, в конце посыпать орехами и кинзой.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И СВЕКЛЫ (рецепт №66)

Ингредиенты:

- 1 зелёная редька
- 1 свекла
- несколько перьев зелёного лука
- лимонный сок, оливковое масло, соль по вкусу

Способ приготовления:

Редьку и свеклу очистите и натрите на тёрке. Если редька слишком горькая, ошпарьте её кипятком. Лук мелко порубите. Смешайте, посолите, заправьте лимонным соком и маслом.

СУП ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ С ЗЕЛЕНЫМ ЯБЛОКОМ (рецепт №67)

Ингредиенты:

- 3 очищенных и нарезанных корня сельдерея
- 1 большое зеленое яблоко, нарезанное ломтиками
- 1 стакан воды
- 1 чашка кешью, замоченная примерно на час
- 1.5 стакана воды
- 1 столовая ложка кокосового масла
- 1 столовая ложки оливкового масла
- 1 столовая ложка семян чиа
- 1/4 стакана лимонного сока
- 1/4 соли качественной соли (регулируйте по вкусу)
- Щепотка черного перца

Способ приготовления:

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной жидкости. Отрегулируйте вкус и густоту.

РИС ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦАМИ (рецепт №68)

Ингредиенты:

- Цветная капуста - 1 средний кочан
- Яйца - 4 шт
- Лук - ½ шт
- Чеснок - 2 маленьких зубчика
- Морковь - 2 шт. среднего размера
- Зеленый горошек (можно замороженный) - 1 стакан
- Кокосовое масло - 1 ст.л.
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Нарезать цветную капусту на соцветия. Хорошо промыть. Измельчить соцветия с помощью кухонного комбайна (текстура должна напоминать рис).

В большой сковороде разогреть масло, затем добавить мелко нарезанный лук и чеснок. Обжарить 2-3 минуты. К луку добавить натертую на крупной терке морковь. Потушить 5-7 минут и засыпать туда же горошек. Готовить еще минут 6-8.

Добавить “рис” из цветной капусты и готовить еще минут 7-9, пока “рис” не станет мягким. Если необходимо добавить немного воды.

Можно есть так или взбить яйца в миске и влить в сковороду. Аккуратно вмешать, чтобы покрыть все овощи. Готовить еще минуты 3-5 до полной готовности яиц.

ДЕТОКС СМУЗИ (рецепт №69)

Ингредиенты:

- 0,5-1 стакан кокосовой воды (можно использовать обычную) или больше до желаемой густоты
- Киви или зеленое яблоко
- ½ стакана шпината (можно заменить на листовую зелень или проростки по вашему выбору)
- ½ огурца среднего размера
- ½ стебля сельдерея
- ¼ авокадо
- 1 ч л сока лимона
- 5-6 листиков свежей мяты

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты в чаше блендера. Довести до желаемой густоты. Пить в течение не более 2-х часов после приготовления.

ИМБИРНО - СВЕКОЛЬНЫЙ ТОНИК (рецепт №70)

Ингредиенты:

- 1 сырая свекла (почистить и потереть)
- сок 1/2 лимона
- ½ ч л дижонской горчицы
- 1 см свежего корня имбиря (потереть на мелкой терке маленький кусочек)

Способ приготовления:

Свеклу почистить и мелко натереть. Имбирь тоже измельчить.

Смешать вместе все ингредиенты и дать постоять 1-2 часа.

Добавлять 1/3 этой смеси на завтрак, обед и ужин

РИЗОТТО С ФРУКТАМИ (рецепт №71)

1 стакан коричневого риса басмати замочить на ночь, промыть и добавить 1 стакан воды и ½ стакана кокосового молока.

Добавить соль по вкусу. После закипания варить 20 минут на медленном огне под крышкой. Выключить газ и дать настояться 10 минут.

Фрукты порезать мелкими кубиками. Выложить слоями рис и фрукты и поставить под пресс на час. Нарезать острым ножом. Подавать холодным

ДОМАШНИЙ СОУС ПЕСТО (рецепт №72)

Ингредиенты:

- Упаковка кинзы
- Упаковка петрушки
- 2 зубчика чеснока
- Сок ½ лимона
- 0,5 стакана оливкового или кунжутного масла холодного прессования

- 6-9 миндальных орешков, предварительно замоченных или очищенных или немного кедровых орешков
- 1/3 чайной ложки соли

Способ приготовления:

Залить кинзу и петрушку водой и хорошо промыть. Зелень опустить в кипящую воду на несколько секунд (до появления ярко – зеленого цвета), остудить. Перемолоть в фудпроцессоре. Добавить масло и соль и еще несколько секунд помешать.

Возможные дополнения:

Воду до желаемой густоты

1 столовую ложку тыквенных семечек для обогащения вкуса — добавить во время перемалывания зелени.

Точно также можно приготовить соус из любой другой зелени – базилика, укропа. Чтобы соус не темнел можно слегка залить его сверху маслом.

ЛУКОВЫЙ СУП-ПЮРЕ С ГРИБАМИ (рецепт №73)

Ингредиенты:

- 3 большие, мелко нарезанные луковицы
- 3 столовые ложки масла виноградных косточек
- 4 лука порей - мелко нарезать только белую часть
- 2 гриба шиитакэ
- 300 гр лесных грибов
- 0,5 стакана белого сухого вина
- 6 стаканов воды или овощного бульона
- 1 столовую ложку кудзу (не обязательно)
- Соль, перец по вкусу
- Мелко нарезанный зеленый лук для украшения.

Способ приготовления:

В кастрюле разогреть оливковое масло. Потушить лук, лук - порей и грибы на медленном огне около 20 минут, периодически помешивая. До мягкости овощей. Добавить вино и на большом огне выпаривать его - 2 минуты. Залить воду или овощной бульон. Соль, перец, специи по вкусу. Довести до кипения и варить на маленьком огне под крышкой еще 25 минут. Затем в 1/4 стакана воды развести кудзу, влить его в кипящий суп и варить, помешивая еще 2 минуты. Пропустить через блендер.

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С ЧИА (рецепт №74)

Ингредиенты:

- 1 банан
- 1/2 стакана миндального или кокосового молока
- 1/2 стакана воды
- ваниль

- 1 столовая ложка кленового сиропа или свитанго
- 3 столовые ложки чиа

Способ приготовления:

Соединить в блендере все ингредиенты кроме чиа.
Тщательно перемешать с чиа. Разлить в формочки.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ (рецепт №75)

Лосось готовится в духовке. Предварительно его надо замариновать на 30- 60 минут.
Рецепт маринада на 2 средних стейка лосося.

Смешайте венчиком все ингредиенты маринада:

- 2 столовые ложки саке
- 2 столовые ложки мирина
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1 чайная ложка горчицы или вассаби
- Лосось вынуть из маринада и поставить в духовку при 180 гр на 20 минут.

БЛИН ИЗ ОВСЯНКИ С ЛЮБОЙ НАЧИНКОЙ (рецепт №76)

Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 50 мл растительного молока
- 4 столовых ложки овсянки
- соль, перец по вкусу
- 1 столовая ложка рисового/виноградного/кокосового масла

Способ приготовления

Яйцо, растительное молоко, соль, перец, овсянку смешать и дать тесту постоять 5-10 минут. Хорошо разогреть небольшую сковороду и кисточкой смазать ее маслом. Выпекать по 2-3 минуты с каждой стороны.

Начинку можно выбирать на ваш вкус: овощи с тхиной, авокадо, фрукты с кленовым сиропом.

ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА (рецепт №77)

В отдельной мисочке смешать: соль гималайскую (или морскую), копченную паприку, перец, сухие специи по желанию и 1 столовую ложку растительного масла. Цветную капусту помыть, просушить салфеткой и обмазать полученной смесью. Поставить в духовку при температуре 190-200 градусов на 30-40 минут.

ТОМАТНЫЙ СУП (рецепт №78)

Ингредиенты:

- 3 помидоры
- 2 красных перца
- 5 зубчиков чеснока
- 2 столовые ложки растительного масла холодного отжима.
- 1,5 литра воды
- корень петрушки
- корень сельдерея
- цедра 1 лимона
- 1 репчатый лук
- 1 лук порей (только белая часть)
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Запечь в духовке целиком помидоры, перец и чеснок. Репчатый лук, лук порей, корни петрушки и сельдерея нарезать и потушить в растительном масле, залить водой. Добавить тушеные помидоры и перец. Варить все вместе 15-20 минут. Выдавить печенный чеснок. Варить еще пару минут. Добавить цедру лимона, соль и перец по вкусу. Можно сделать суп - пюре.

ГРИБНОЙ ГУЛЯШ (рецепт №79)

Ингредиенты

- 750 г грибов разных сортов
- 2 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 100 гр моркови
- 3 стебля сельдерея
- тимьян
- 1 столовая ложка томатной пасты
- 150 мл красного вина
- 600 мл овощного бульона
- 5 ст.л. соевого соуса Тамари
- 1 лавровый лист
- ½ столовой ложки не сладкого какао порошка
- 3 ст.л. крахмала или кузу
- 1 щепотка мускатного ореха
- соль
- перец
- растительное масло (для жарки)

Способ приготовления

Мелко нарежьте лук и чеснок. Нарежьте морковь и сельдерей. Измельчите листья тимьяна. Очистите грибы и нарежьте некрупными кусочками.

Разогрейте большую кастрюлю с небольшим количеством растительного масла. Добавьте морковь, сельдерей, чеснок и лук и тушите 2 – 3 мин.

Добавьте грибы и тушите се вместе, пока они не приобретут золотистый цвет.

Добавьте томатную пасту и немного обжарьте.

Деглазируйте красным вином, а затем добавьте бульон, соевый соус, лавровый лист, какао-порошок и приправьте солью и перцем. Смешайте крахмал с небольшим количеством воды и добавьте его, чтобы соус загустел.

Дайте грибному гуляшу томиться на медленном огне примерно 20 мин., без крышки.

САЛАТ ИЗ РИСОВОЙ ЛАПШИ (рецепт №80)

Ингредиенты:

- 200 г сухой рисовой лапши из коричневого риса
- 3/4 стакана нарезанных листьев кинзы
- 2 стакана нарезанной китайской капусты
- семена кунжута или орехи по желанию

Для соуса:

- 1/4 стакана соевого соуса
- 1 столовая ложка рисового уксуса
- 1 столовая ложка кленового сиропа или меда
- 1 зубчик измельченного чеснока
- 1 чайная ложка натертого свежего корня имбиря
- 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима

Способ приготовления:

Лапшу залейте кипятком на 5 минут. Затем слейте воду и переложите в большую миску. Стоит нарезать лапшу, тогда ее будет удобнее перемешивать. К лапше добавьте кинзу, китайскую капусту

Смешайте в небольшой емкости все ингредиенты соуса.

Залейте этим соусом салат и сверху украсьте семенами или орешками.

КАША ИЗ ПШЕНА С ОВОЩАМИ (рецепт №81)

Ингредиенты:

- 1 стакан предварительно прокаленного и промытого пшена
- 2 стакана воды
- 2 средние моркови
- 1 лук порей
- 1 кабачок
- 1 стакан зеленого горошка
- 3 столовые ложки мелко нарубленной зелени
- 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- Специи по вкусу

Способ приготовления:

Пшено залить водой, накрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности. В

глубокой сковородке нагреть масло, лук порей нарезать и слегка потушить в масле, добавить натертые на крупной терке морковь и кабачок, затем - горошек и специи. Тушить до готовности овощей, присоединить пшено и зелень. Накрыть крышкой и дать настояться.

САЛАТ ИЗ КИНОА С БАТАТАМИ, ОРЕХАМИ И СУШЕНОЙ КЛЮКВОЙ **(рецепт №82)**

Ингредиенты:

- 1 стакан киноа
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 2 стакана воды
- 1 батат(можно заменить тыквой)
- соль, перец
- 0.5 стакана сушеной в яблочном соке клюквы
- 0.5 стакана крупно порезанных грецких орехов
- 1 стакан измельченной зелени (укроп, петрушка, мята, кинза)
- сок 1 лимона

Способ приготовления.

Киноа залить водой и оставить на несколько часов. Вылить воду, промыть. Разогреть кунжутное масло и слегка обжарить киноа, добавить вод, соль и варить на среднем огне под крышкой минут 20, пока не выпарится вся жидкость. Не открывать крышку сразу, а дать настояться еще минут 10.

Нагреть духовку заранее на 180 градусов. Выложить в огнеупорную посуду мелко нарезанный батат, посыпать солью, перцем и полить оливковым маслом и запекать 20 минут пока батата не станет мягкой. Когда она остынет добавить ее к киноа.

Соединить с остальными ингредиентами и заправить по вкусу солью, лимонным соком, перцем и паприкой.

СУП ИЗ ШПИНАТА И ТОПИНАМБУРА (рецепт №83)

Ингредиенты:

- 3 столовые ложки оливкового масла
(можно заменить любым растительным маслом холодного отжима)
- 2 мелко нарезанные луковицы
- 4 измельченных зубчика чеснока
- 3 мелко нарезанных стебля сельдерея
- 1 кг почищенного и нарезанного топинамбура
- 4 стакана овощного бульона или воды
- 2 стакана кокосового (миндального) молока
- 250 гр. листьев шпината
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

В разогретом на сковороде масле потушить до мягкости лук, чеснок и сельдерей. Добавить воду, соль, перец. Довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой 40 мин. Добавить кокосовое молоко и варить еще 10 минут.

В это время листья шпината опустить в кипящую воду на 2 минуты, переложить на 5 минут в холодную воду со льдом для сохранения цвета, затем слить воду, а шпинат добавить в суп и выключить газ.

Сделать суп-пюре и добавить специи по вкусу.