



VitaTeVa
центр альтернативной медицины

КНИГА РЕЦЕПТОВ



РЕЦЕПТ 1



СУП ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

Ингредиенты:

- 1 стакан красной чечевицы
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 ч. л. куркумы
- 1,5 л воды
- 1 ст. л. растительного масла
- соль, перец— по вкусу

Способ приготовления:

- Обжарить на масле лук и морковь, добавьте чечевицу.
- Влить воду, варить 20-25 минут.
- Добавить куркуму, соль, перец.

РЕЦЕПТ 2



КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Ингредиенты:

- 1 кочан капусты (примерно 1,5 кг)
- 2 моркови
- 2 лавровых листа
- 1,5 ст.л. морской или гималайской соли мелкого помола
- 1 ст.л. тмина (по желанию)
- 1-2 ч.л. черного перца горошком (по желанию)

Способ приготовления:

- Нашинковать капусту, натереть морковь, все перемешать и перетереть руками в миске с солью и тмином до образования сока.

- Утрамбовать плотно в двухлитровую банку. Положить сбоку лавровый лист и прикрыть листом капусты. Сверху поставить утяжелитель (гнет).
- Каждый день протыкать капусту деревянной палочкой, чтобы выпустить газ.
- Можно хранить на кухонном столе.
- В зависимости от температуры в помещении, капуста будет готова через 4-5 дней (иногда быстрее).

РЕЦЕПТ 3



ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ПЕЧЕНЫМ ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты:

- 1 головка цветной капусты
- 5-6 зубчиков чеснока
- 1 стакан кокосового крема
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

- Запеките головку чеснока целиком в духовке. Не надо делать это специально. Когда у вас что-то стоит в духовке, положите пару головок и запекайте при 200-220 градусах 30-40 минут. Затем почистите его и храните в закрытой посуде в холодильнике. Это вкусно как само по себе, так и в качестве дополнения к овощным блюдам.
- Цветную капусту крупно нарежьте, сложите в кастрюлю и залейте кокосовым кремом, добавьте воды, чтобы вся капуста находилась внутри жидкости, посолите и варите до готовности.
- Шумовкой достаньте капусту из воды, добавьте чеснок и погружным блендером превратите в пюре.
- По необходимости добавляйте жидкость в которой она варилась.
- Подавайте сразу после приготовления.



РЕЦЕПТ 4



ОВОЩНЫЕ ОЛАДУШКИ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты:

- 1/2 небольшого кочана капусты
- 2 морковки
- 2 стебля зеленого лука
- 1 столовая ложка растительного масла
- 3 столовые ложки цельной муки из спельты
- 1 яйцо
- соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

- Нашинковать капусту, натереть морковь и нарезать мелко зеленый лук.
- Смешать овощи и добавить соль, перец, специи, растительное масло, яйцо и муку.
- Выложить в посуду для выпекания и поставить в духовку при 190 градусах на 10-15 минут. Затем перевернуть и еще на 10-15 минут.



РЕЦЕПТ 5



КАША КОККО – СУПЕРПОЛЕЗНАЯ ЗЛАКОВАЯ СМЕСЬ

Кокко – это лечебная каша для детей и взрослых из цельных зерен риса, пшени, киноа, тыквенных семечек и кунжута, с водорослями или без них.

Лечебные свойства каши Кокко:

- Избавляет от боли и тяжести в желудке, нормализует пищеварение.
- Успокаивает боли при гастрите.
- Укрепляет корни волос, способствует их росту.
- Стабилизирует уровень сахара в крови.
- Помогает предотвратить остеопороз.
- Питает и увлажняет кожу изнутри, обладает омолаживающим эффектом.

Рекомендации по приготовлению:

- 2 столовые ложки порошка залить стаканом жидкости (воды или растительного молока).
- Добавить щепотку соли и варить на маленьком огне до желаемой густоты (примерно 5-8 мин).

Чтобы получить кашу разного вкуса, попробуйте добавить:

- Специи: куркуму, корицу, заатар
- Песто домашнего приготовления (смесь зелени, растительного масла, лимона, чеснока, соли и перца)
- Кленовый сироп
- Ягоды
- Нарезанные фрукты
- Домашнее варенье
- Гумасио

Кокко – один из древних секретов здоровья и молодости японских монахов, который сегодня доступен и вам.

РЕЦЕПТ 6



СУП-ПЮРЕ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты:

- часть кочана молодой белокочанной капусты
- 3 чашки нарезанного кейла
- 1-1,5 чашки овощного бульона
- 2 ст. л. жирного кокосового молока/сливок
- розмарин (1 ч. л. сухого или несколько “иголочек” свежего)
- другие специи по желанию
- соль и черный перец по вкусу
- 1 ч. л. nutritional yeast (неактивные дрожжи)

Способ приготовления:

- Нарезать капусту произвольно. Положить в сотейник вместе с бульоном, солью, розмарином и специями. Довести до кипения, уменьшить огонь до минимального и варить в течение 5 минут.
- В конце добавить сливки и кейл, накрыть крышкой. Дать настояться в течение 10 минут.
- Переложить суп в блендер и взбивать до гладкой однородной текстуры. В готовый суп добавить неактивные дрожжи.

РЕЦЕПТ 7



ФАСОЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

- 1 стакан вареной фасоли (можно купить замороженную в готовом виде)
- 1 пучок петрушки
- 1 ст. л. оливкового масла
- сок лимона

Способ приготовления:

Перемешайте фасоль с рубленой петрушкой в блендере или фудпроцессоре. Добавьте лимонный сок, соль, перец и масло. По желанию, можно еще добавить чеснок

РЕЦЕПТ 8



СМУЗИ НА ЗАВТРАК

Ингредиенты:

- 2 соцветия брокколи
- 2 соцветия цветной капусты
- 1/2 грейпфрута
- 5 замоченных и очищенных от кожуры орешков миндаля (замочить на ночь в чуть подкисленной воде)
- 3 сушеных финика
- 1 ч. л. цельных семян льна

Способ приготовления:

- Порезать свежие овощи, фрукты, смешать все ингредиенты, добавить 1 стакан воды.
- Тщательно взбить в блендере.

РЕЦЕПТ 9



МАФФИНЫ С ЦУККИНИ

Ингредиенты:

- 200 г цуккини или кабачка
- 200 г миндальной муки
- 3 средних куриных яйца
- 1/2 ч. л. соли
- 1 ч. л. пекарского порошка
- 1 ч. л. пищевой соды

Способ приготовления:

- Цуккини натереть на тёрке и отжать большую часть выделившегося сока.
- Переложить все ингредиенты в чашу кухонного комбайна, посолить и смешивать в течение 1-2х минут.
- В формы для маффинов вставить бумажные капсулы, смазать растительным 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.

РЕЦЕПТ 10



СУП ИЗ БРОККОЛИ

Ингредиенты:

- 200 г брокколи
- 1 стакан варёного нута
- 1 луковица
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 л воды

Способ приготовления:

- Лук потушить, добавить брокколи и нут.
- Влить воду, добавить соль и специи, варить примерно 10 минут после закипания.
- Взбить блендером.

РЕЦЕПТ 11**САЛАТ С
КОРИЧНЕВЫМ РИСОМ****Ингредиенты:**

- 4 ст. л. квашеной капусты
- 2 ст. л. отварного цельного риса
- 1 свекла
- 1 луковица
- 2 ст. л. оливкового масла холодного отжима

Способ приготовления:

- Отварить свеклу, очистить и натереть на крупной терке и залить 1 столовой ложкой масла, тогда свекла почти не окрасит остальные продукты.
- Соединить свеклу, рис, нарезанный лук, капусту и заправить оставшимся маслом. Можно добавить зелень и специи по вкусу.



РЕЦЕПТ 12



ТУШЕНАЯ ПТИЦА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- 100 г филе птицы
- 1/2 болгарского перца
- 1 морковь
- 1 лук
- 1 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

- Нарезать овощи, потушить их.
- Нарезать филе птицы кубиками, добавить к овощам. Добавить соль, перец, специи и тушить 20 минут.

РЕЦЕПТ 13



МИНДАЛЬНЫЙ ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА

Ингредиенты:

- 200 г миндальной муки
- 200 г грушевого пюре (можно купить готовое или измельчить груши в фудпроцессоре)
- 5 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. гашеной соды
- щепотка соли

Способ приготовления:

- Разогрейте духовку до 180 градусов. Сначала взбейте венчиком все ингредиенты, кроме миндальной муки.
- Добавьте миндальную муку и мешайте до однородности.
- Смажьте маслом дно формы и посыпьте миндальной мукой.
- Выложите массу в форму и разровняйте. Выпекайте 30 мин.



ТЫКВЕННО-КАБАЧКОВАЯ НАМАЗКА

Ингредиенты:

- 300 г тыквы
- 3 кабачка
- головка чеснока
- упаковка кинзы

Способ приготовления:

- Тыкву очистить от кожуры и нарезать большими кубиками по 3-5 см.
- Противень застелить бумагой для выпечки, разложить тыкву.
- Кисточкой смазать её оливковым маслом. Посолить, поперчить. Рядом с тыквой положить головку чеснока.
- Запекать 10 мин при температуре 180 градусов. 3 кабачка почистить, разрезать пополам и ложкой удалить семена.
- Смазать кабачки оливковым маслом и добавить на противень к тыкве. Запекать все вместе еще 10 — 15 мин.
- Выдавить мякоть чеснока, тыкву и кабачки переложить в посуду для перемешивания.
- Добавить кинзу (или другую зелень по желанию). Перемешать. Если нужно, добавить соль, перец.



РЕЦЕПТ 15



ТЫКВЕННЫЙ СУП

Ингредиенты:

- 400 г тыквы
- 1 морковь
- горсть сырых кешью для густоты
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 500 мл воды или овощного бульона
- 100 мл кокосового молока (или сливок)
- соль, перец, мускатный орех по вкусу

Способ приготовления:

- Лук и чеснок слегка обжарить на капле масла.
- Добавить нарезанную тыкву, морковь, кешью и залить водой.
- Варить до мягкости, затем взбить блендером, влить кокосовое молоко, приправить.
- Подавать с тыквенными семечками или сухариками.

РЕЦЕПТ 16



РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты:

- 1 корень сельдерея
- 1 морковь
- 3 ст. л. миндальной муки
- 100 г кокосового масла
- 4 яйца
- 300 г филе лосося
- 1 стакан нарезанной зелени (кинза, петрушка, укроп)
- 1 лук порей (только белая часть)
- 2 ст. л. сока лимона
- цедра 1 лимона
- соль по вкусу

Способ приготовления:

- Отварить корень сельдерея и морковь до мягкости, пюрировать, смешать с кокосовым маслом, солью и миндальной мукой.
- Выстелить форму для запекания пергаментом, на который выложить эту смесь или просто в стеклянную огнеупорную посуду.
- Запечь до румяности в духовке 200 градусов (примерно 15-20 минут).
- Взбить яйца, посолить, добавить измельченную зелень, нарезанный тонкими полукольцами порей, сок и цедру лимона.
- Тщательно перемешать.
- Залить яичную смесь в форму для запекания, на зарумяненный корж. Сверху разложить нарезанный кубиком (1,5-2 см) лосось.
- Отправить в духовку при температуре 180 градусов на 40-50 минут (до готовности).

РЕЦЕПТ 17



КАША ИЗ КАБАЧКА

Ингредиенты:

- 200 г кабачка/цуккини
- 30 г яблока
- 50 мл воды
- 1 ст. л. молотого льняного семя
- растительное молоко по вкусу
- специи по вкусу
- соль по вкусу

Способ приготовления:

- Кабачок и яблоко натереть на терке и переложить в сотейник. Добавить воду, соль, специи и проварить несколько минут (5-7).
- Добавить льняное семя, снять с огня и пробить погружным блендером.
- Добавить растительное молоко по вкусу. Можно украсить ягодами или кокосовыми хлопьями.

РЕЦЕПТ 18



СУП ИЗ ПЕЧЕНЫХ ГРИБОВ

Для подачи:

- нарезанная зелень
- тонкие лепестки миндаля

Ингредиенты:

- 3 стакана разных грибов
- 2 луковицы
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. силана
- 4 ст. л. соевого соуса «Тамари»
- 400 мл кокосовых сливок
- 1 морковь
- 2 средних батата
- 2 л воды
- 1 ч. л. орегано
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

- Разогрейте духовку до 200 градусов в режиме турбо.
- Смешайте грибы с луком, растительным маслом, солью, перцем, орегано и переложите в широкую форму для запекания. Важно, чтобы грибы и лук располагались в один слой. При необходимости, возьмите два противня.
- Запекайте в духовке 20-30 минут при 180 градусах.
- Переложите в суповую кастрюлю вместе с остальными ингредиентами и доведите до кипения.
- Посыпьте нарезанной зеленью и миндалем и подавайте.



ОВОЩИ С КРАСНОЙ ПАСТОЙ КАРРИ



Ингредиенты:

- 2 фиолетовые луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. натертого свежего корня имбиря
- 200 г тыквы Хоккайдо (можно заменить другим видом тыквы)
- 1 красный болгарский перец
- 10 помидорок черри
- 1 средний батат
- 2 ст. л. масла виноградных косточек
- 1 ст. л. пасты карри
- 500 мл кокосового молока
- 0,5 стакана нарезанных листьев мяты
- 0,5 стакана нарезанных листьев базилика
- 0,5 стакана сырых орехов кешью
- 1 упаковка (100 - 150 г) стручкового гороха
- сок 1 лайма или лимона
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

- Фиолетовый лук нарезать, чеснок измельчить, натереть имбирь.
- В глубокой кастрюле нагреть масло виноградных косточек, всыпать лук, чеснок и имбирь и тушить до прозрачности.
- Батат почистить и нарезать кубиками. Тыкву нарезать прямо с кожурой, перец крупно нарезать. Добавить все эти ингредиенты в кастрюлю, посолить. Тушить минут 10, помешивая.
- Добавить пасту карри и все тщательно перемешать. Потушить еще 5 минут. Влить кокосовое молоко.
- Помидоры черри разрезать пополам, в стручковом горохе убрать грубую часть и разрезать пополам. Добавить к остальным овощам. Всыпать орехи и выжать сок лайма. Посолить и тушить все вместе до готовности овощей.
- Посыпать зеленью и полить соком лайма.

РЕЦЕПТ 20



ПУДИНГ ИЗ КИВИ

Ингредиенты:

- 2 киви
- 3 ст. л. натурального какао-порошка или кэроб
- 50 мл воды или кокосового молока
- 1 ст. л. семян чиа

Способ приготовления:

- С киви снять кожуру, добавить жидкость, семена чиа и какао/кэроб. Все взбить в блендере до однородности.
- Разлить по формам и убрать в холодильник на пару часов, чтобы десерт стал нежнее.

РЕЦЕПТ 21



ЧАША БУДДЫ

Ингредиенты:

- 2 чашки заранее отваренного и охлажденного цельного риса (можно подогреть)
 - 1 ст. л. кокосового масла
 - 4 чашки нарезанных овощей в произвольном наборе: зеленый лук, бок-чой, кейл, мангольд, брокколи, морковь
 - 1 ч. л. яблочного уксуса
 - отварное яйцо
 - 1/2 авокадо, нарезанного ломтиками
- 1 ст. л. кунжута, а лучше гомасио: <https://macrobiotica4u.com/product/gomasio/>
 - 3 ст. л. соевого соуса тамари

Способ приготовления:

- В сковороде на сильном огне растопите масло и обжарьте овощи в течение 3-4 минут, сразу добавьте уксус и дайте ему выпариться, посолите овощи.
- Подавайте рис в большой пиале или глубокой миске. Сверху положите овощи с яйцом.
- Добавьте нарезанный авокадо, гомасио и соус тамари.

РЕЦЕПТ 22



КУРИНАЯ ГРУДКА ПО-ТАИЛАНДСКИ

Ингредиенты:

2 куриные грудки, разрезанные пополам

Ингредиенты для маринада:

- 4 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. рисового или кокосового масла
- 2 ст. л. сока лимона
- 3 зубчика измельченного чеснока
- 2 см натёртого корня имбиря
- 1/2 мелко нарезанного красного лука
- 1 ст. л. кинзы (можно сухую или мелко нарезанную зелень – тогда вдвое больше)
- 1 ст. л. Свитанго
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

- Смешать все ингредиенты маринада и обмазать грудки со всех сторон. Оставить мариноваться на несколько часов, лучше на ночь.
- Обжарить грудки с каждой стороны по 2-3 мин, а затем разогреть духовку на 200 градусов. Выложить грудки в посуду, полить соусом и поставить в духовку ещё на 15 мин.
- Можно подавать горячим или холодным.

РЕЦЕПТ 23



САЛАТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ И ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Ингредиенты:

- 3 средних моркови
- 1 стакан зеленой чечевицы
- 1 красная луковица
- 2 шт бок-чой
- 2 ст. л. тхины
- 1 ст. л. качественного растительного масла
- сок и цедра 1 лимона
- 2 ст. л. гомасио
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

- Морковь нарежьте крупными брусочками средней длины, лук крупным полукольцами, смешайте с растительным маслом, обрызгайте соком лимона, добавьте по вкусу соль и перец, перемешайте и выложите одним слоем в огнеупорную посуду на бумагу для запекания. Поставьте в нагретую до 200 градусов духовку и выпекайте 20-25 мин до желаемой мягкости.
- Пока овощи запекаются, поставьте вариться чечевицу (она должна быть мягкой, но не разваренной). Далее приготовьте заправку: смешайте тхину с оставшимся лимонным соком, цедрой лимона, солью и перцем. Можно добавить воды до желаемой густоты.
- Когда овощи будут готовы, соедините их с высушенной и остывшей чечевицей, добавьте тонко нарезанный бок-чой и залейте заправкой.
- Сверху посыпьте гомасио.



РЕЦЕПТ 24



КАША ИЗ ЛЬНА

Ингредиенты:

- 2 ст. л. цельных семян льна
- 1 банан
- 100 - 150 мл воды
- стакан ягод

Способ приготовления:

- Лен замочить в воде на ночь. Утром взбить в блендере полученный кисель с бананом и украсить ягодами.

РЕЦЕПТ 25



КОТЛЕТЫ ИЗ КИНОА С ОВОЩАМИ

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
- 1/2 стакана мелко нарезанных листьев петрушки
- 1/2 стакана мелко нарезанной кинзы
- 1/2 стакана безглютеновых хлебных крошек
- 2 ст. л. качественного растительного масла
- 4 яйца
- 1 ч. л. соли (без верха)
- 1/4 ч. л. черного перца
- 1 ч. л. паприки
- 1/2 ч. л. 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 котлетки и выложить в огнеупорную посуду на бумагу для выпекания.
- Выпекать в заранее нагретой духовке до температуры 180° примерно 30 минут.

РЕЦЕПТ 26



ОЩЕЛАЧИВАЮЩИЙ ЛИСТОВОЙ САЛАТ

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 ст. л. гранатового соуса
- 2 мелко нарезанных спелых помидора
- 2 ст. л. оливкового масла
- сок 1 лимона
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 1 ч. л. натертого свежего корня имбиря
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Просто соедините вместе все ингредиенты и тщательно перемешайте.

РЕЦЕПТ 27



СУП С ЗЕЛЕННОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Ингредиенты:

- 2 стакана готовой зеленой чечевицы
- 1 лук порей
- 1 морковь
- 1/2 головки брокколи
- 2 литра воды
- 100 мл кокосового молока
- 1/2 ч. л. куркумы
- 1 ч. л. пасты карри
- соль, перец, имбирь, специи по вкусу
- дополнительно по желанию: батат, кабачки

Способ приготовления:

- В отдельной кастрюле потушите нарезанные соломкой морковь и лук порей.
- Добавьте натертый на мелкой терке имбирь, потушите еще несколько минут.
- Добавьте воду, специи, чечевицу и кокосовое молоко. Доведите до кипения.
- Добавьте соцветия брокколи, карри, куркуму, и как только суп снова начнет кипеть - выключите, чтобы не переварить капусту.

РЕЦЕПТ 28



КОККО С МЯТОЙ И АНАНАСОМ

Ингредиенты:

- 1 стакан воды
- 2 ст. л. каши кокко
- соль и корица по вкусу
- 1/2 стакана нарезанного ананаса
- 1/4 стакана мелко нарезанных листьев мяты
- 2 ч. л. кокосового крема
- 1 ч. л. кленового сиропа или свитанго

Способ приготовления:

- В небольшую кастрюлю положите кашу и залейте водой. Добавьте соль и корицу. Варите на небольшом огне под крышкой до желаемой густоты, периодически помешивая.
- Выложите кашу в тарелку, а сверху нарезанный ананас и мяту. Кокосовый крем смешайте с кленовым сиропом и полейте им кашу.

РЕЦЕПТ 29



ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА

Ингредиенты:

- 2 ст. л. сушеного шиповника
- 4 кураги

Способ приготовления:

- Все ингредиенты залить горячей водой (не кипятком) и оставить на ночь в термосе.
- Утром пить получившийся настой как чай в чистом виде (без шиповника и кураги).



МАКРОБИОТИЧЕСКИЙ СУП С ПАСТОЙ МИСО



- 1 ч. л. мисо пасты (добавлять непосредственно в тарелку перед едой)
- 2 сухих гриба шиитаке
- 1 ст. л. растительного масла
- 6 стаканов воды
- свежая петрушка или зелёный лук для украшения

Ингредиенты:

- 1,5 стакана отварной фасоли адзуки (предварительно замоченной на ночь). Можно купить готовую фасоль или отварить заранее и заморозить.
- 1 средняя морковь, нарезанная кубиками
- 1 нарезанный стебель сельдерея
- 1 небольшая мелко нарезанная луковица
- 2 измельчённых зубчика чеснока
- 1 небольшой корень дайкона, нарезанный кубиками (можно заменить на репу)
- 5-7 см комбу (морская капуста)

Способ приготовления:

- В большой кастрюле разогрейте масло на среднем огне.
- Добавьте лук и чеснок, потушите до прозрачности.
- Добавьте морковь, сельдерей и дайкон. Готовьте ещё 5 минут, периодически помешивая.
- Добавьте готовую фасоль в кастрюлю вместе с листом комбу.
- Залейте 6 стаканов воды.
- Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до слабого кипения.
- Накройте крышкой и варите около 20 минут, пока овощи не станут мягкими.
- Удалите лист комбу и грибы из супа.
- Налейте в тарелку и добавьте мисо.
- Украсьте свежей петрушкой или зелёным луком.

САЛАТ ИЗ КИНОА С ОВОЩАМИ И ТОФУ



Ингредиенты:

- 1 стакан киноа
- 2 стакана воды
- 1 огурец, нарезанный кубиками
- 1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1 авокадо, нарезанное кубиками
- 50 г тофу, нарезанного маленькими кубиками или натертого на крупной терке
- 2 ст. л. оливкового масла
- сок 1 лимона
- 1 ст. л. соевого соуса
- свежая петрушка или кинза, мелко нарезанная
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

- Промойте киноа под проточной водой.
- В кастрюле доведите до кипения 2 стакана воды, добавьте киноа, уменьшите огонь, накройте крышкой, немного посолите и варите около 15 минут, пока вода не впитается, а киноа не станет мягкой.
- Снимите с огня и дайте остыть.
- В большой миске смешайте остывшую киноа, нарезанные овощи и тофу.
- В небольшой миске взбейте оливковое масло, лимонный сок и соевый соус.
- Полейте салат заправкой, добавьте свежую зелень, соль и перец по вкусу.
- Тщательно перемешайте, дайте немного настояться и подавайте.

РЕЦЕПТ 32



ЛОСОСЬ НА ПАРУ

Ингредиенты:

- 2 кусочка филе лосося
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. тёртого свежего имбиря
- 1 ст. л. растительного масла
- сок 1/2 лимона

Способ приготовления:

- Смешайте соевый соус, имбирь, масло и лимонный сок.
- Замаринуйте филе лосося в этой смеси на 15–20 минут.
- Готовьте рыбу на пару 10–12 минут до готовности.

РЕЦЕПТ 33



ПУДИНГ ИЗ КИНОА С СЕМЕНАМИ ЧИА И ЯГОДАМИ

Ингредиенты:

- 1/2 чашки белого или красного киноа, или смесь, или 1 чашка вареной киноа
- 1/4 чашки черных семян чиа
- 1,5 чашки несладкого растительного молока
- до 1 ст. л. свитанго (опционально)
- 1/2 ч. л. чистого экстракта ванили (опционально)
- соль по вкусу
- корица или другие специи

Для подачи:

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 дайте 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.

РЕЦЕПТ 34



ТЫКВЕННЫЙ РОСТБИФ

Ингредиенты:

- целый кусок тыквы с кожурой весом 1,5 кг
- 1 ст. л. гималайской или морской соли

Для смеси специй:

- 1 ст. л. круглого черного перца слегка разбитого в ступке
- 2 ч. л. целых семян горчицы
- 4 сухих листа шалфея
- 1 ст. л. масла виноградных косточек

Для подачи:

- 2 ст. л. миндальной пасты
- 1 ст. л. оливкового масла

Способ приготовления:

- Нагрейте духовку до 180 градусов 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 (или тхиной), смешанной с оливковым маслом. Подождите 15 минут и нарежьте.

РЕЦЕПТ 35



КАША ИЗ СЕМЯН С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

- 1 ст. л. цельных семян льна
- 1 ст. л. семян чиа
- 1 ст. л. гомасио (можно заменить на кунжут, но это будет уже не так вкусно)
- 1/2 авокадо
- 1 яблоко или 2 киви
- 1 стакан зелени на ваш выбор (кинза, петрушка и т.д.) или упаковку микрозелени
- 1 ч. л. тыквенной пасты (или 1 столовая ложка тыквенных семечек)

Способ приготовления:

- Соедините семена льна и чиа, залейте их 0,5 стакана воды.
- Оставьте на ночь. Утром соедините все ингредиенты в чаше блендера и перемешайте.
- Можно украсить ягодами, фруктами или орехами.

РЕЦЕПТ 36



ПЮРЕ С КАШТАНАМИ

Ингредиенты:

- 2 корня сельдерея
- 1 корень петрушки
- 3 иерусалимских артишока
- 1 кольраби
- 3 листика шалфея
- 4 зубчика чеснока
- соль, перец по вкусу
- качественное растительное масло холодного отжима
- 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.

РЕЦЕПТ 37



ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ КИНОА И ГРИБАМИ В СОУСЕ ТХИНЫ

Ингредиенты:

- 6 сладких перцев
- 1 стакан киноа
- 2 столовые ложки растительного масла холодного отжима
- 2 большие луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 600 г лесных грибов
- 1 стакан нарезанной петрушки

Способ приготовления:

- Разрежьте перцы пополам, прорезая плодоножку. Удалите семена и перегородки. Смажьте внутри маслом (кисточкой) уложите в противень и положите в разогретую до 220 градусов духовку на 10 мин открытой стороной вверх.
- В 1,5 стакана кипящей воды всыпьте 1 стакан киноа, слегка посолите и варите на медленном огне, пока не выкипит вся жидкость.
- Нарежьте средними кубиками грибы и быстро обжарьте в небольшом количестве масла. Мелко нарежьте лук и чеснок и потушите до мягкости.
- Смешайте грибы, лук, чеснок, киноа и петрушку, посолите и поперчите. Начините этой смесью подпеченные перцы и поставьте в духовку на 15 мин при 180 градусах.
- Полейте соусом из тхины.

РЕЦЕПТ 38



РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ В СОУСЕ

Для соуса:

- 3 ст. л. органической томатной пасты
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1 ст. л. натертого корня имбиря
- цедра 1 лимона
- 1/2 стакана кокосового крема
- 1 ч. л. 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 ст. л. 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.

РЕЦЕПТ 39



“РИС” ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты:

- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 луковица, измельченная
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанного
- 4 чашки риса из цветной капусты
- 1 чашка мелко натертой моркови
- 2 ст. л. натуральной томатной пасты (только томаты в составе)
- 2 ст. л. воды
- соль и специи по вкусу
- дополнительно: свежая кинза

*Обычный рис в данный рецепт не входит. Блюдо похоже на рис благодаря мелко нарезанной цветной капусте.

Способ приготовления:

- Измельчите цветную капусту с помощью кухонного комбайна/измельчителя.
Главное - не превращайте капусту в кашу, должна сохраниться структура (похожая на рис).
- На среднем огне потушите лук в 1 столовой ложке масла до размягчения, затем добавьте рубленый чеснок и перемешивайте в течение 30 секунд.
- Добавьте еще одну столовую ложку масла и добавьте рис из цветной капустой, продолжая помешивать, пока рис не станет однородным.

- Добавьте измельченную морковь и готовьте еще 2-3 минуты.
- Залейте воду, томатную пасту, специи и щепотку соли. Хорошо перемешайте, чтобы томатная паста покрыла овощи и не осталось комков.
- Уменьшите огонь до минимума и готовьте еще примерно 4 минуты, пока все овощи не станут мягкими.
- По желанию посыпьте свежей рубленой кинзой и подавайте.

РЕЦЕПТ 40



ЯГОДНЫЙ МИКС

Ингредиенты:

- 5 ягод клубники
- 1/2 стакана вишни (замороженная)
- 1/2 среднего граната или киви
- 2 веточки мяты
- 1 ч. л. кокосового масла
- 1 ч. л. цельных семян льна



Способ приготовления:

- Смешать все ингредиенты, добавить 1 стакан воды.
- Тщательно взбить в блендере.



РЕЦЕПТ 41



КАША ИЗ ПШЕНА С ОВОЩАМИ

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.

РЕЦЕПТ 42



ЗЕЛЕНОЕ ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА

Скорее идея, чем точный рецепт. Разогрейте на сковороде кокосовое масло и потушите на нем до мягкости замороженный горошек. Добавьте свежие листья мяты и потушите еще немного с ними. Погружным блендером сделайте пюре. Соль, перец по вкусу.

РЕЦЕПТ 43



ЗАПЕЧЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ АДЗУКИ

Ингредиенты:

- 1 стакан отварной фасоли адзуки
- 2 моркови
- 2 луковицы
- соль и специи по вкусу
- 1 ст. л. растительного масла
- комбо и галангал. (Хорошо использовать для приготовления фасоли. Положите небольшой кусочек комбо 3-5 см и пару кусочков галангала в воду, где варится фасоль. Так она 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 градусах на 30 – 40 минут.

РЕЦЕПТ 44



КУРИНЫЙ ПЛОВ С “РИСОМ” ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

- 1 кг куриной грудинки
- 1 небольшая цветная капуста
- 2 луковицы
- 3 морковки
- 1 ст. л. кокосового масла
- 1 ст. л. 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. 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.

РЕЦЕПТ 45



ГРАТЕН ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Ингредиенты:

- 2 корня сельдерея, очищенных и тонко нарезанных кружками
- 1 стакан кокосового крема
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1 ч. л. свежих листьев тимьяна
- 1 ч. л. соли
- свежемолотый черный перец
- рисовое масло для смазывания

Способ приготовления:

- Разогрейте духовку до 180 градусов.
- Смажьте небольшую форму из стекла или керамики рисовым маслом.
- Положите кокосовый крем, горчицу, листья тимьяна, измельченный чеснок, соль в миску и щедро приправить черным перцем.
- Перемешайте венчиком.
- Нарезьте сельдерей кругами и уложите слоями, сверху полейте кремовой смесью, затем следующий слой, снова полейте и еще один слой. Оставшуюся часть кремовой массы вылейте сверху.
- Выпекайте около 60-70 минут, пока корень сельдерея не станет достаточно мягким, а верхние стороны gratina не станут золотистыми и слегка подрумянятся.

РЕЦЕПТ 46



БРОНЕКАКАО

Ингредиенты:

- 1 ст. л. кокосового масла
- 250 мл миндального молока
- 1/3 авокадо
- 1 ст. л. какао
- 1 ст. л. цельных семян льна

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты в чаше блендера и взбить до однородного напитка. По желанию добавить подсластитель.

РЕЦЕПТ 47



ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ:

Ингредиенты:

- 1 куриная грудка
- 1 средняя морковь
- 1 лук
- специи, лавровый лист и душистый перец,
- соль и черный перец по вкусу
- 2 ст. л. кокосового масла

Способ приготовления:

- Отварить грудку с луком и морковью, пока она не будет разбираться на волокна.
- Добавить масло и пробить блендером до состояния паштета. Для более яркого вкуса - лук вначале можно припустить на масле с яблочным уксусом.
- Добавить специи по вкусу.

РЕЦЕПТ 48



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Соцветия отделить и нарезать слайсами. Выложить слайсы на раскаленную сковороду или гриль и без масла обжарить с каждой стороны по 3-4 минуты. Пучок петрушки нарезать.

Заправить: оливковое масло, сок с половины лимона. Соль, перец по вкусу

РЕЦЕПТ 49



РИС С КАШТАНАМИ

Ингредиенты:

- 5 каштанов (готовые очищенные в вакуумных пакетах)
- 1/4 ч. л. гималайской соли
- 1 стакан воды
- 1 чашка круглого цельного риса

Способ приготовления:

- В кастрюлю с толстым дном или в рисоварку засыпьте рис. Растворите соль в кипящей воде и залейте рис.
- 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.

РЕЦЕПТ 50



БЛИНЫ ИЗ НУТОВОЙ (ХУМУСОВОЙ) МУКИ

Ингредиенты:

- 250 г нутовой муки
- 300 мл воды
- 3 ст. л. рисового масла
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

- Взбейте муку из нута, воду и рисовое масло.
- Приправьте солью и перцем.
- Пожарьте блины на смазанной маслом сковороде с двух сторон.
- Сверху полейте тхиной или просто добавьте печеное яблоко.

РЕЦЕПТ 51



ФОРЕЛЬ (ИЛИ САЛОМОН/ ЛОСОСЬ) НА ПАРУ

Ингредиенты:

- 1 стейк форели
- 1/2 лимона

Способ приготовления:

Готовить на пару 15 минут, подать с лимоном.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШИ СОЦСЕТИ,

ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ СОВЕТЫ ПО
ОЗДОРОВЛЕНИЮ, ПЕРВЫМИ УЗНАВАТЬ О
МАСТЕР-КЛАССАХ И НОВЫХ РЕЦЕПТАХ



Telegram-канал
<https://t.me/vitateva>



Facebook
[@macrobiotica4u](https://www.facebook.com/macrobiotica4u)



Instagram
[@julia_reznikov](https://www.instagram.com/julia_reznikov)



YouTube
[@YuliaReznikov](https://www.youtube.com/YuliaReznikov)

