

22 БЫСТРЫХ РЕЦЕПТА

МИНДАЛЬНЫЙ ХЛЕБ БЕЗ ЯЙЦА

Ингредиенты

- 200гр. миндальной муки
- 200 гр. грушевого пюре
(можно купить готовое или измельчить груши в фудпроцессоре)
- 5 столовых ложек масла виноградных косточек
- 1 чайная ложка 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 оливковым маслом дно формы и посыпьте миндальной мукой.

Выложите массу в форму и разровняйте. Выпекайте 30 мин.

ФАНТАЗИЯ ИЗ КИНОА И КАПУСТЫ КАЛЕ

Ингредиенты:

- 1 стакан киноа
- 2 стакана воды
- 4 веточки тонко нашинкованной капусты кале (удалить толстый стебель)
- 3 ст. л. слегка поджаренных кедровых орехов
- 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.

СУП «ГАСПАЧО»

Ингредиенты:

- 5 больших помидор или 7-8 маленьких
- 1 средний огурец
- 1/2 красного перца чили (без косточек)
- 1/2 красной луковицы
- 2 дольки чеснока
- Несколько листочков базилика
- 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- 1/2 чайной ложки копченой паприки

Способ приготовления:

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожуры. Сложить все ингредиенты в блендер и перемешать до получения однородной массы. Добавить соль и специи по вкусу. Украсить натертым отварным яйцом и мелко нарезанным зеленым луком.

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С ЧИА

Ингредиенты:

- 1 банан
- 1/2 стакана миндального или кокосового молока
- 1/2 стакана воды
- ваниль
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 3 столовые ложки чиа
- 1 столовая ложка какао

Способ приготовления:

Соединить в блендере все ингредиенты, кроме чиа, и взбить. Затем добавить чиа и тщательно перемешать. Разлить в формочки.

РЫБА В СОУСЕ ИЗ СВЕТЛОГО МИСО

Ингредиенты соуса:

- 160 гр мирина
- 110 гр sake
- 320 гр мисо светлого
- 150 гр кленового сиропа

Способ приготовления:

Сакэ, кленовый сироп и мирин довести до кипения, добавить мисо, перемешать. По консистенции соус должен быть гуще сметаны.

Намазать на кусочек филе саломон (примерно 500-700 гр.)

И оставить в холодильнике на 24 часа. Поставить в духовку при 180 гр. турбо на 20-25 мин

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты:

- Пучок петрушки
- 3 стебля зеленого лука
- 4 стебля сельдерея
- 2 столовые ложки сушеной клюквы
- зернышки 1 граната
- 6 столовых ложек грецких орехов
(предварительно прокалить на сухой сковороде и крупно порезать)
- 1/2 кочана цветной капусты

Ингредиенты соуса:

- Сок 1 лимона
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка соли
- Немного черного перца

Способ приготовления:

Цветную капусту залить холодной водой на 10 минут. Мелко нарезать петрушку, сельдерей и зеленый лук. В большую миску натираем на мелкой терке цветную капусту. Добавляем все остальные ингредиенты салата. В маленькой миске смешиваем все ингредиенты соуса. Заливаем салат. Перемешиваем.

ВКУСНЫЙ И БЫСТРЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты:

- 2 стакана цельнозерновой муки из спельты
- 1/2 чайной ложки соды, гашеной уксусом
- 1/2 чайной ложки ксантана (можно без него или заменить на обычный разрыхлитель)
- 1/4 стакана кленового сиропа
- 3 яйца
- 1 стакан измельченных сухофруктов
- 1 стакан разных орехов

Способ приготовления:

В одной миске смешайте все сухие ингредиенты + орехи и сухофрукты, а в другой яйца и сироп. Соедините и очень хорошо перемешайте. Смажьте растительным маслом форму для запекания, выложите тесто и поставьте в разогретую до 180 гр духовку на 60 минут.

Остудите хлеб и только потом доставайте его из формы. Хранить лучше в холодильнике. Перед едой можно разогреть его в тостере. Так вкуснее.

ЗЕЛЕНый САЛАТ С КЛЮКВОЙ

Ингредиенты:

- 2 пучка петрушки
- 2 пучка кинзы
- 1/2 пол пучка мяты (только листья)
- 1 стакан сухой клюквы
- примерно пол стакана подсолнечных семечек

Заправка

- сок одного лимона,
- оливковое масло
- соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: В большой миске смешать нарезанную зелень, зерна граната, сырые семечки подсолнечника. В маленькой миске смешать все ингредиенты заправки. Соединить заправку с салатом. Перемешать.

ТЫКВЕННО – ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:

- 400-500 гр тыквы
- 2 зеленых яблока
- стакан апельсинового сока
- 1/2 стакана сушеной в яблочном соке клюквы (можно заменить на изюм)
- Мята
- Соль и мускатный орех по вкусу

Клюкву залить апельсиновым соком на 2-3 часа. Тыкву натереть соломкой на мандолине. Яблоки почистить и так же натереть. Добавить клюкву с соком, посолить, перемешать и украсить мятой.

СОБА (ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША) С СОУСОМ МИСО

Для соуса смешать:

- 2 ст. л. мисо
- 1\2 чашки овощного бульона или воды
- 1 ст. л. сока имбиря
- стивия, кленовый сироп или мирин — по вкусу
- яблочный уксус — 1 чайная ложка

Способ приготовления:

Сварить соба, промыть холодной водой и подавать с соусом мисо.

ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

В отдельной мисочке смешать: соль гималайскую (или морскую), копченую 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.

КОРИЧНЕВЫЙ РИС БАСМАТИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- 1 средняя морковь
- 1 стакан коричневого риса басмати
- 10 стручков молодого зеленого горошка
- 2 столовые ложки саке
- 1 столовая ложка соевого соуса (желательно Тамари)
- Вода
- 1 средняя луковица
- 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима (желательно использовать масло виноградных косточек или рисовое)

Способ приготовления:

В кастрюлю сложить рис, промыть и залить кипятком так, чтобы рис был покрыт на 5-7 см. Варить на среднем огне без крышки до готовности риса (примерно минут 15, но надо пробовать). Отбросить на дуршлаг.

В это время в сковороде нагреть масло и потушить лук, морковь, нарезанные стручки зеленого горошка. Добавить саке и соевый соус. Соединить с готовым рисом и потушить пару минут вместе. Если нужно добавить специи.

КИТАЙСКИЙ КАПУСТНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:

- 1 головка капусты средних размеров
- 1/2 стакана семян подсолнечника
- 1/2 стакана измельченных грецких орехов
- 5 столовых ложек соевого соуса
- 5 столовых ложек яблочного уксуса
- 5 столовых ложек масла виноградных косточек (или кунжутного)
- 5 столовых ложек кленового сиропа

Способ приготовления:

Капусту нашинковать, помять руками, чтобы она стала мягче.
Семечки и орехи подсушить в духовке при температуре 150 гр.
Смешать соевый соус, яблочный уксус, масло и кленовый сироп.
Залить этим соусом капусту, добавить семечки и орехи.
Перемешать и дать настояться пару часов в тепле или ночь в холодильнике.

ОБОЖЖЕННАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

Пакет замороженной стручковой фасоли выложить в хорошо разогретый wok (круглая глубокая сковорода из тонкого металла с высокими бортиками).
Добавить столовую ложку кунжутного масла.
Тушить на большом огне, помешивая до мягкости фасоли.
Добавить немного соевого соуса и сока лимона (по вкусу).
Посыпать кунжутом для украшения.

КИНОА В ТАИЛАНДСКОМ СОУСЕ

Киноа замочить на несколько часов, промыть, отварить из расчета на 1 стакан киноа 2 стакана воды. В воду добавить немного гималайской соли.

Способ приготовления тайландского соуса:

Небольшую кастрюлю поставить на огонь.
В нее налить 4 столовые ложки sake (можно заменить на обычную водку), когда закипит добавить столовую ложку соевого соуса "Тамари", 2 столовые ложки мирина, 1 столовую ложку рыбного соуса (Нам Пля) и 1 чайную ложку вассаби (можно заменить на горчицу).
Довести до кипения и варить на медленном огне пару минут.

САЛАТ ИЗ РИСОВОЙ ЛАПШИ

Ингредиенты:

- 200 гр. 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.

ПАСТА ПЕННЕ ИЗ МУКИ СПЕЛТЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Отварить пасту пенне в соответствии с инструкцией на упаковке.

Смешайте в блендере ингредиенты соуса:

- 4 очищенные от кожуры помидоры
- 1-2 столовые ложки кленового сиропа (в зависимости от того, какие помидоры)
- 1 чайную ложку горчицы
- 1 чайную ложку лимонного сока
- 1 столовую ложку мирина

ПШЕНО С ЦУКИНИ

Ингредиенты:

- 2 средних цукини
- 2 луковицы
- 4 столовые ложки мелко нарезанной зелени (петрушка, кинза, укроп - по вашему выбору)
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль, перец по вкусу
- 1 стакан пшена
- 2 стакана воды или овощного бульона

Способ приготовления:

Цукини нарезать небольшими кубиками и выложить в огнеупорную посуду одним слоем. Смазать кисточкой оливковым маслом. Посыпать солью и сухими специями.

Поставить в духовку на 20-25 мин при 190 гр. до готовности цукини и потом еще на 5 минут под гриль. В сухой сковороде прокалить пшено, остудить.

Лук мелко нарезать и потушить в оливковом масле.

Добавить пшено и воду или овощной бульон.

Соль, перец по вкусу. Варить на маленьком огне до выкипания жидкости.

Практически перед самой готовностью добавить мелко нарезанную зелень и цукини.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ

Ингредиенты:

- 2 средних моркови
- 1 свекла
- 1 столовая ложка сушеной в яблочном соке клюквы (не обязательно)
- 1 чайная ложка кунжута или тонко нарезанного миндаля

Ингредиенты для соуса:

- 2 столовые ложки растительного масла холодного отжима
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 2 столовые ложки соевого соуса "Тамари"

Способ приготовления:

В отдельной мисочке смешать все ингредиенты соуса.

Морковь и свеклу натереть на мелкой терке. Добавить сушенную клюкву.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты:

- Лук порей — 1 шт.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Грибы лесные 1/2 упаковки + 2 гриба шиитакэ (предварительно замочить на 0,5 часа в теплой воде).
- Морковь 3 шт. (тёртая)
- Цветная капуста или брокколи
- Кабачки (по желанию)
- Масло оливковое холодного отжима - 3 ст. ложки
- Яйца 3 шт.
- 1,5 стакана муки из спельты и 1/2 стакана муки киноа
- Сода гашенная - 1 ч. л.

Способ приготовления:

Порей, лук и грибы мелко порезанные потушить на оливковом масле до мягкости (2-3 минуты), добавить тертую морковь, мелко порезанную цветную капусту и кабачки и тушить все вместе до мягкости овощей. Снять с огня, соединить с массой из яиц, муки и соды, перемешать и выпекать в силиконовых формах или в формах для выпечки при температуре 180 градусов - от 15 до 25 мин. в зависимости от формы и размера до золотистого цвета.

ГОРЧИЧНЫЙ ВИНЕГРЕТ

Ингредиенты:

Кол-во	Единицы измерения	Название	Примечание
1	Ст. ложка	Горчица	
3	Ст. ложка	Яблочный уксус	
6-7	Ст. ложка	Оливковое масло	
1/2	Ст. ложка	Силан	Финиковый мед
9-10	Листочков	Базилик	Свернуть и мелко нарезать
10	Штук	Каперсы	Мелко нарезать

Способ приготовления:

Соединить в большой миске горчицу, яблочный уксус, финиковый мед. Перемешивая венчиком добавлять оливковое масло до желаемой густоты. Довести до вкуса, добавить измельченный базилик и каперсы. Перемешать.

ОРЕХОВЫЙ СОУС "ГОМАДАРИ"

Ингредиенты:

- 2 столовые ложки пасты из орехов кешью или смеси лесных орехов и кешью
- 3 столовые ложки воды
- 2 столовые ложки рисового уксуса
- 1 столовая ложка мирина
- 3 чайные ложки темного мисо
- 2 столовые ложки кленового сиропа
- 2 столовые ложки кунжутного масла

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты и тщательно перемешать.