

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

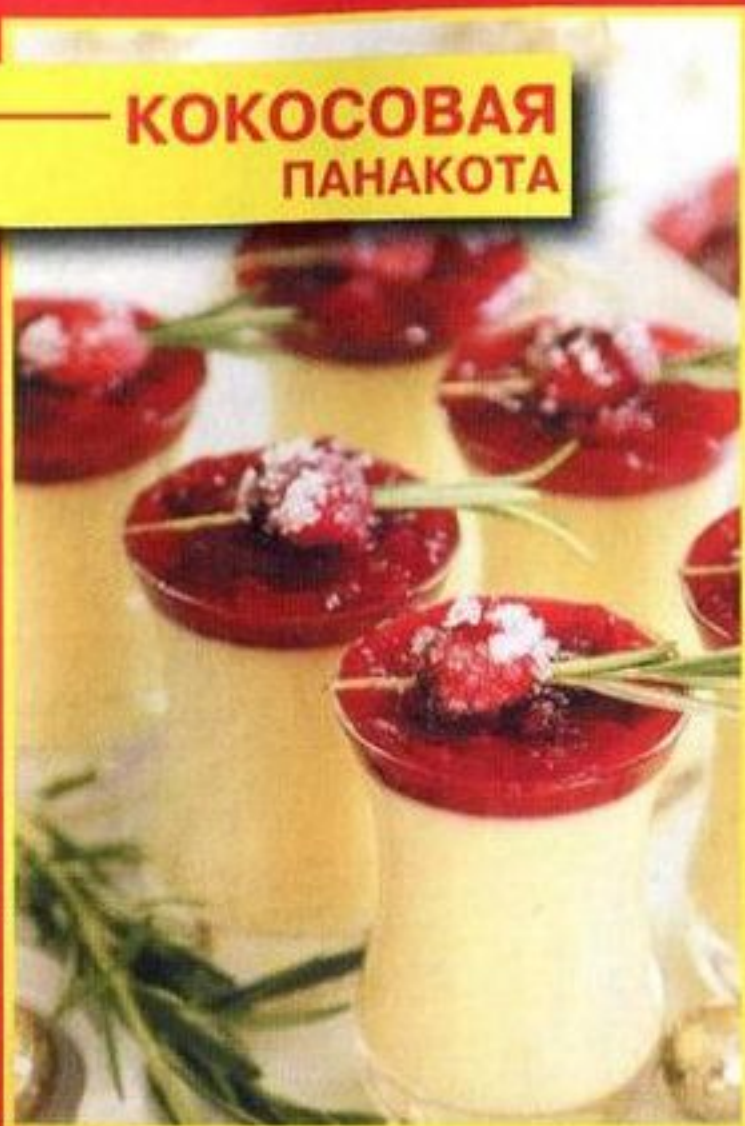
Ждём гостей

№ 05(116)

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

Иркутск: 37876 Уллина, 49412 Халыков

**КОКОСОВАЯ
ПАНАКОТА**



**РОСТБИФ
ПО-АНГЛИЙСКИ**



**САЛАТ
«МАТРЕШКА»**



**КОНФЕТЫ
ИЗ АВОКАДО**



Scan by Tetyanka_ & TTT22

ЖЕНСКИЙ ЖУРНАЛ

САМЫЕ-САМЫЕ ЛУЧШИЕ ПОШАГОВЫЕ РЕЦЕПТЫ СО ВСЕГО МИРА

ПОДРУЖКА

№05 (77) 2019

Индекс: 68209 Украина, 68963 Харьков

« БАСТУРМА ИЗ СВИНИНЫ • ЛОСОСЬ С МЁДОМ И ГОРЧИЦЕЙ • ШУРПА • ЯБЛОЧНЫЙ ЗЕФИР • БИГОС »

**ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ**

с.50-51



БАНАНОВЫЕ
ОЛАДЫ

с.40



ОМЛЕТ «ПУЛЯР»

с.15



МАФФИНЫ
С ЛЯЦОМ И БЕКОНОМ

с.37

СЕКРЕТЫ КУРИНЫХ БЕДРЫШЕК



ФРУКТОВЫЕ СОКИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



с.52-53



4820122 410091

индекс
68209

МАШИНЫ УЮТ



ХИТРОСТИ СТИРКИ

КАК И ПРОЧИЕ
НЕ ХЛОПОТЫ,
МОЖНО НАЗВАТЬ
ЗАНЯТИЕМ. И
АЛЬНАЯ МАШИНКА
ПРЕДЛАГАЕТ НАМ
СВОИ МЕТОДЫ И СИЛ НА
ПРАЧЕ, ОБУВИ И
ДРУГИХ ВЕЩЕЙ.

КАК ЗАКРЫТЬ ДВЕРЬ МАШИНЫ

Если вы забыли закрыть дверь машины, то можно использовать фиксатор, который продается в магазинах бытовой техники.

КАК ЗАКРЫТЬ ДВЕРЬ МАШИНЫ

Если вы забыли закрыть дверь машины, то можно использовать фиксатор, который продается в магазинах бытовой техники.

КАК ЗАКРЫТЬ ДВЕРЬ МАШИНЫ

Если вы забыли закрыть дверь машины, то можно использовать фиксатор, который продается в магазинах бытовой техники.

КАК ЗАКРЫТЬ ДВЕРЬ МАШИНЫ

Если вы забыли закрыть дверь машины, то можно использовать фиксатор, который продается в магазинах бытовой техники.

крыть дверь машины. Тогда обувь осядет и зафиксируется и не будет стучать.

СТИРЕМ НАИЗНАНКУ

Чтобы сохранить цвет изделий, лучше стирать вещи наизнанку, чтобы на лицевой стороне меньше терлась о другие вещи.

ДОБАВЛЯЕМ ПРИ СТИРКЕ КОФЕ ИЛИ ЧАЙ

Если вы хотите, чтобы вещи темные вещи дольше оставались таковыми и не блекли, то добавьте в стиральную машину кофе или чай.

ИСПОЛЬЗУЕМ ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА

Чтобы вернуть одежде свежесть и удалить неприятный запах, используйте перекись водорода. Не жалейте средства, налейте его на стельки. Очень скоро оно начнет пениться и все грязь выйдет наружу. Запах исчезнет и неприятные запахи. Вам останется только прополоскать обувь.

Уход за лицом: **Советы, которые помогут выглядеть моложе.**
Уход за телом: **Массаж банками для похудения.** Уход за волосами: **Восстанавливающие маски.** Лунный календарь стрижек на май. Сканворд. Дом и уют: **Хитрости стирки.** Сад на подоконнике: **15 овощей, которые можно съесть и... вырастить снова!** Кулинарные хитрости. Рецепты.

СПРАШИВАЙТЕ НА ЛОТКАХ ГОРОДА

Читайте в номере:

Закуски

Вегетарианский песто	2-3
Гренки по-английски	4-5
Корейская морковь с мясом	6-7
Рулетики из говяжьего языка	8-9
Кальмары с творогом	10-11
Ореховый соус для чуки	12-13
Онигирадзу (рисовый сэндвич)	14-15

Вторые блюда

Банановые вареники	16-17
Тофу по-японски	18-19
Курица в яблочном соке	20-21
Каша на миндальном молоке	22-23
Голубцы по-турецки	24-25
Овощи на сковороде-гриль	26-27
Тако с фасолью	28-29
Рис с чесноком и помидорами	30-31
Хек с луком	32-33
Котлеты с грецкими орехами	34-35

Ростбиф по-английски	36-37
Хрустящий цыпленок	38-39
Диетические чебуреки	40-41

Салаты

Салат «Матрешка»	42-43
Салат со свеклой и плавленым сыром	44-45
Салат с куриными сердечками и фасолью	46-47

Выпечка и десерты

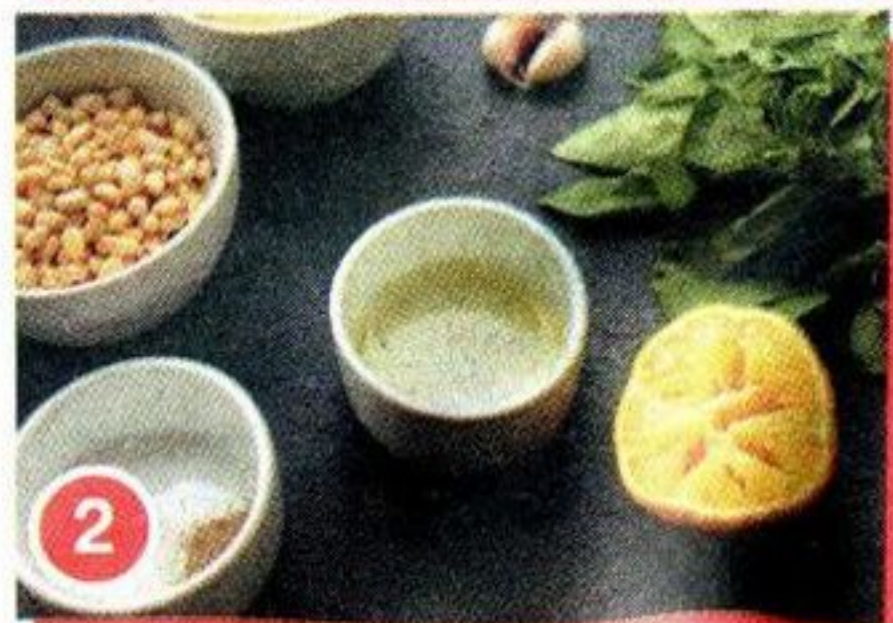
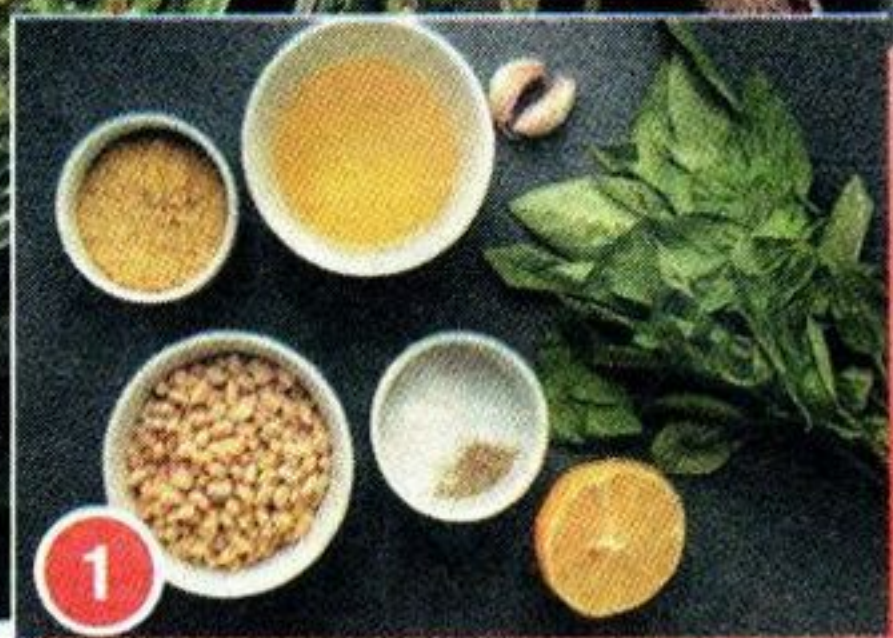
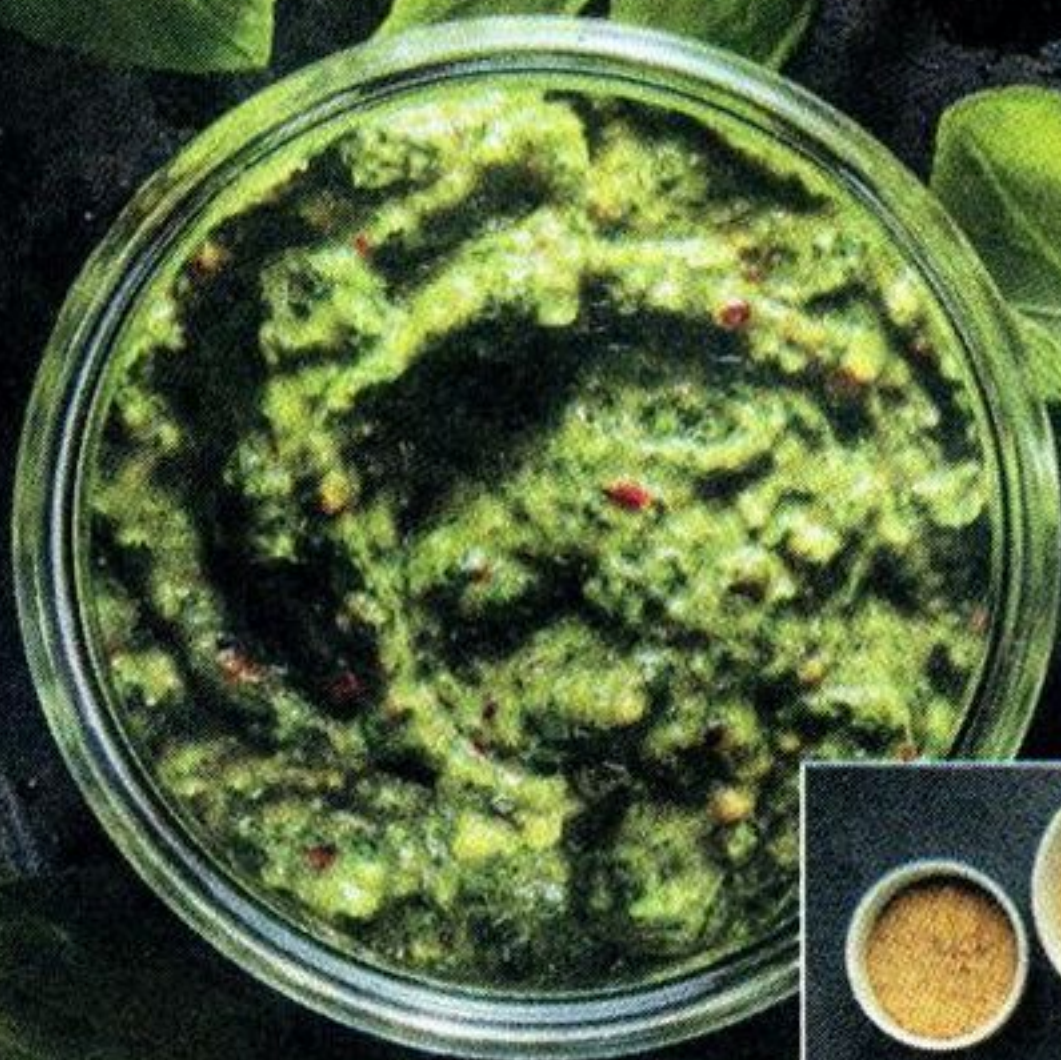
Миндальное печенье с апельсином	48-49
Хуплу	50-51
Королевская шарлотка	52-53
Кокосовая панакота	54-55
Варшавский сырник	56-57
Шок-манже	58-59
Манник с яблоками без муки	60-61
Сейтан	62-63
Конфеты из авокадо	64-65

Вегетарианский песто



🕒 10 мин

🍴 закуска



- базилик — 1 пучок
- оливковое масло — 50 мл
- кедровые орехи — 100 г
- лимон — 1/2 шт.
- чеснок — 2 зубчика
- пищевые дрожжи — 3 ст. л.
- соль — по вкусу
- перец черный молотый — по вкусу



ШАГ 1

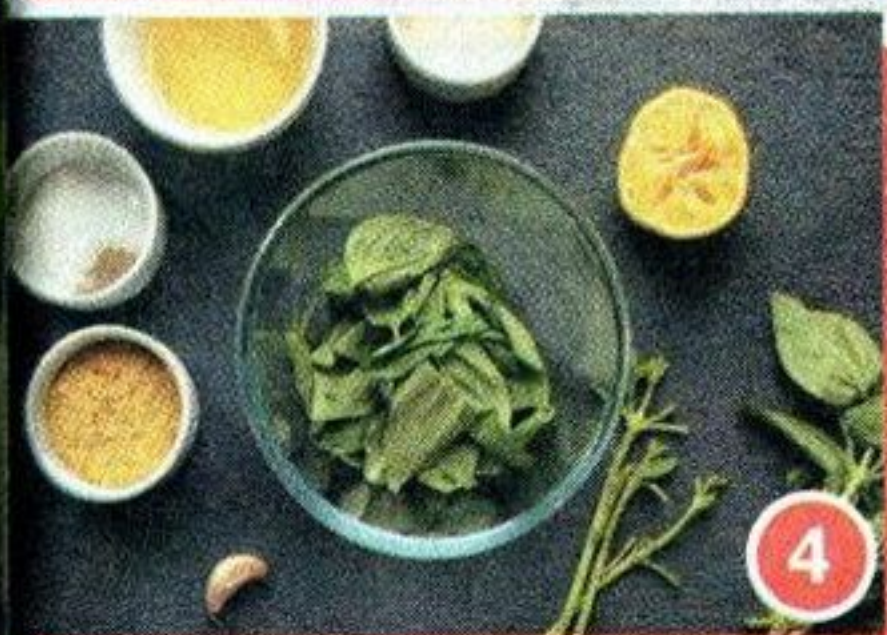
Подготовить все ингредиенты.

ШАГ 2

Из лимона выжать сок.

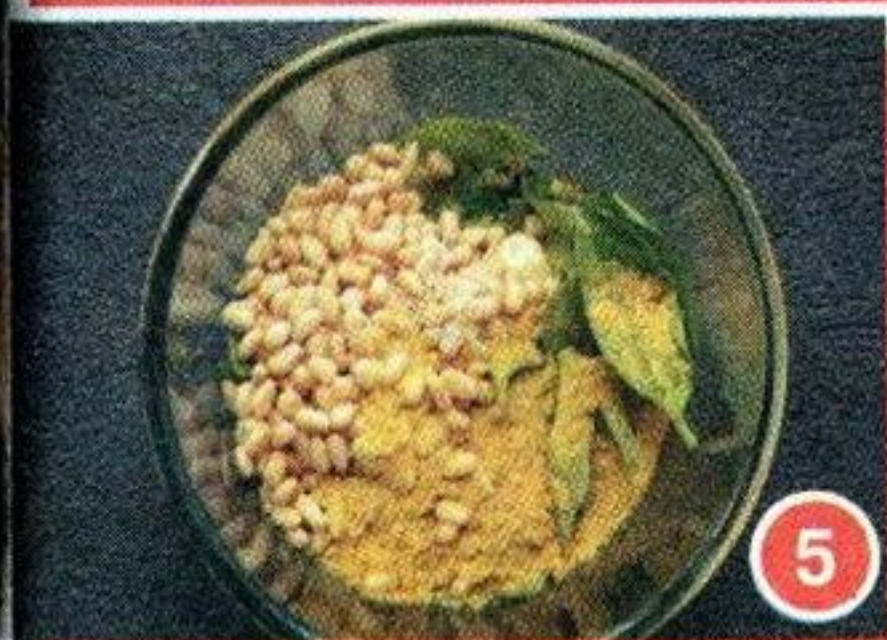
ШАГ 3

Очистить чеснок, нарезать крупными кусками, чтобы было проще измельчать в блендере.



ШАГ 4

Бasilik вымыть, обсушить. Оторвать листики от стеблей.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ: песто — традиционный итальянский соус из свежего базилика, оливкового масла, сыра и кедровых орехов. Такой соус хорошо подходит для пиццы, пасты, салатов и хлеба. Вегетарианская версия песто отличается тем, что вместо сыра используются пищевые дрожжи. Они придадут соусу приятный сырно-ореховый вкус.

ШАГ 5

Сложить все ингредиенты в отдельную ёмкость.

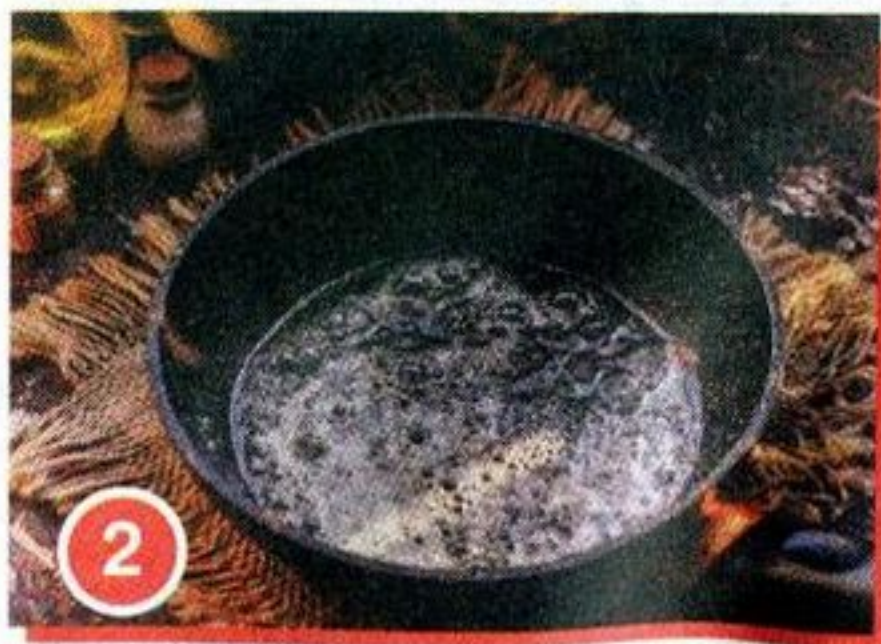
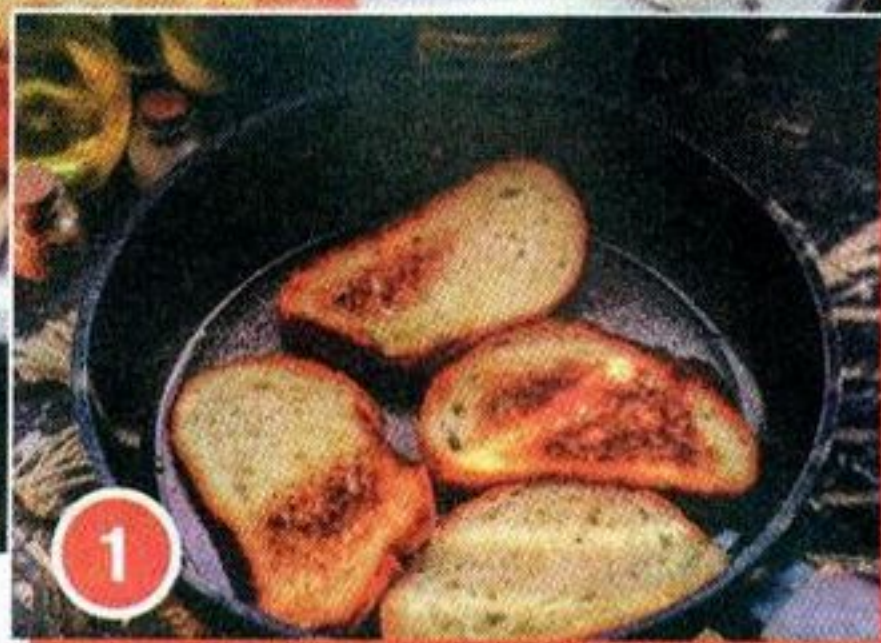
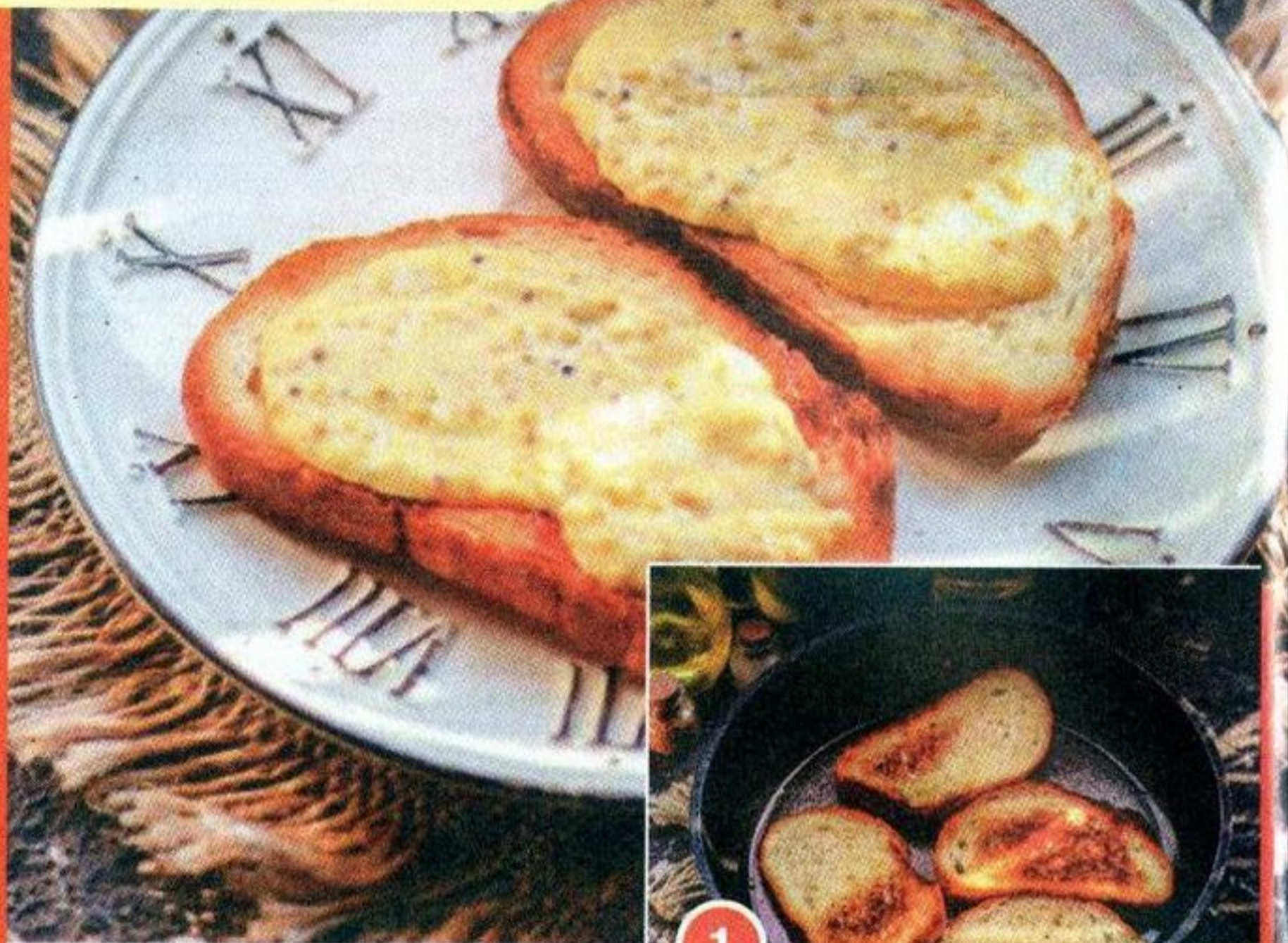


ШАГ 6

Измельчить блендером до однородной консистенции.

Гренки по-английски

✂️** ⌚ 25 мин 🍽️ закуска

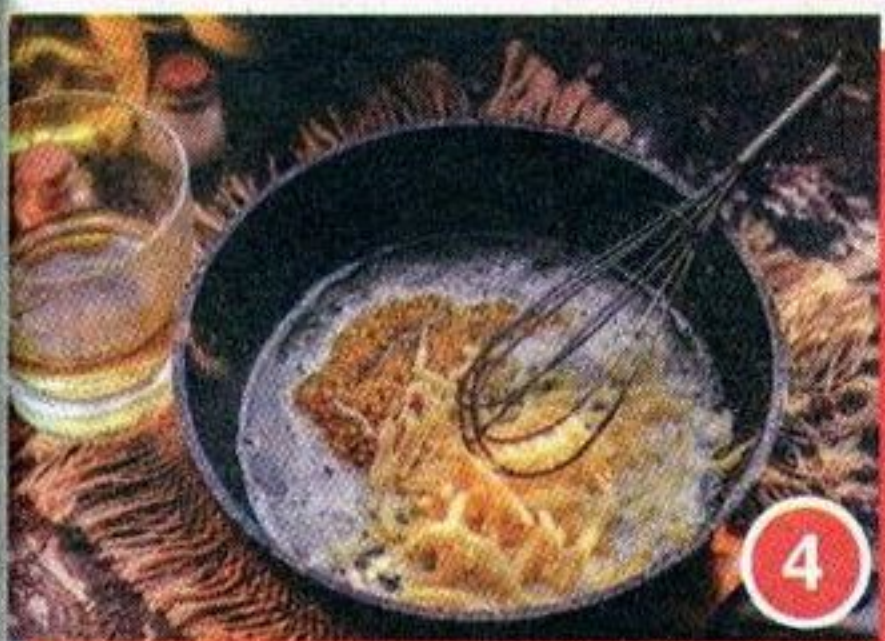


- батон белый — 4-5 ломтиков
- масло сливочное — 60 г
- пиво светлое — 70 мл
- сыр твердый — 60 г
- горчица в зернах — 1 ст. л.
- куриный желток — 1 шт.
- соль — по вкусу
- перец черный молотый — по вкусу



ШАГ 1

Хорошо прогреть сковороду, слегка смазать сливочным маслом. Поджарить ломтики батона с обеих сторон до румяности.



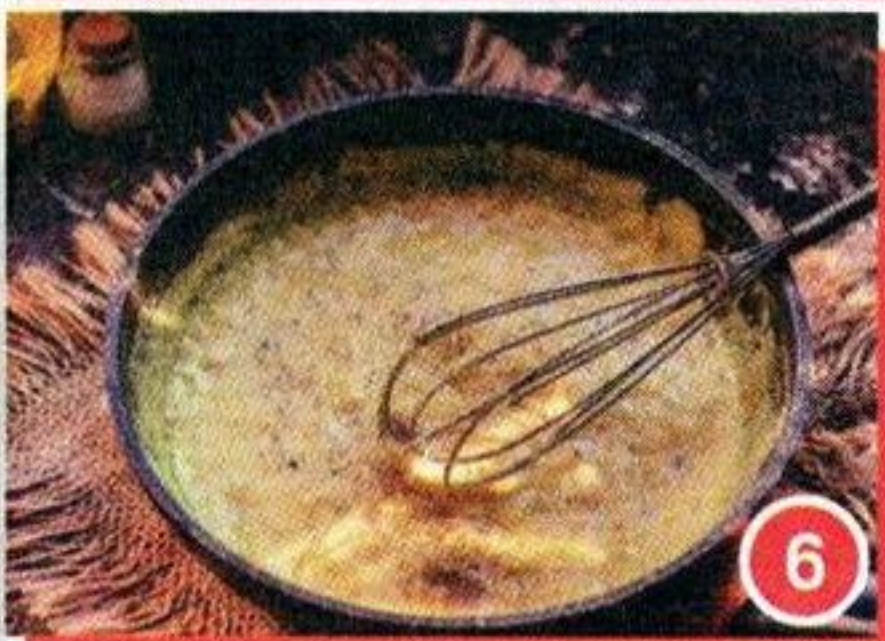
ШАГ 2

В небольшой сковороде или сотейнике растопить сливочное масло.



ШАГ 3

Влить к маслу светлое пиво.



ШАГ 4

Добавить в сковороду горчицу и твердый сыр, натертый стружкой. Помешивая, готовить соус на небольшом огне.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ: гренки по-английски – прекрасный вариант для сытного завтрака в выходной день. Подавать гренки к столу с кофе, чаем или другими любимыми напитками.

ШАГ 5

Добавить в сковороду один куриный желток. При постоянном помешивании варить соус до загустения, приправить солью и перцем.

ШАГ 6

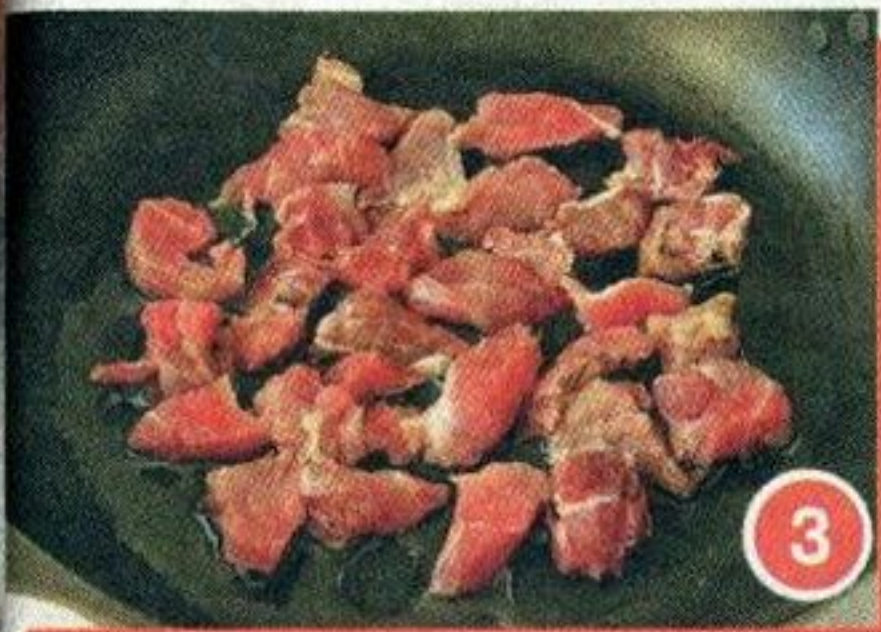
Смазать соусом гренки и подавать к столу.

Корейская морковь с мясом

✂️ ⌚ 25 мин 🍽️ закуска

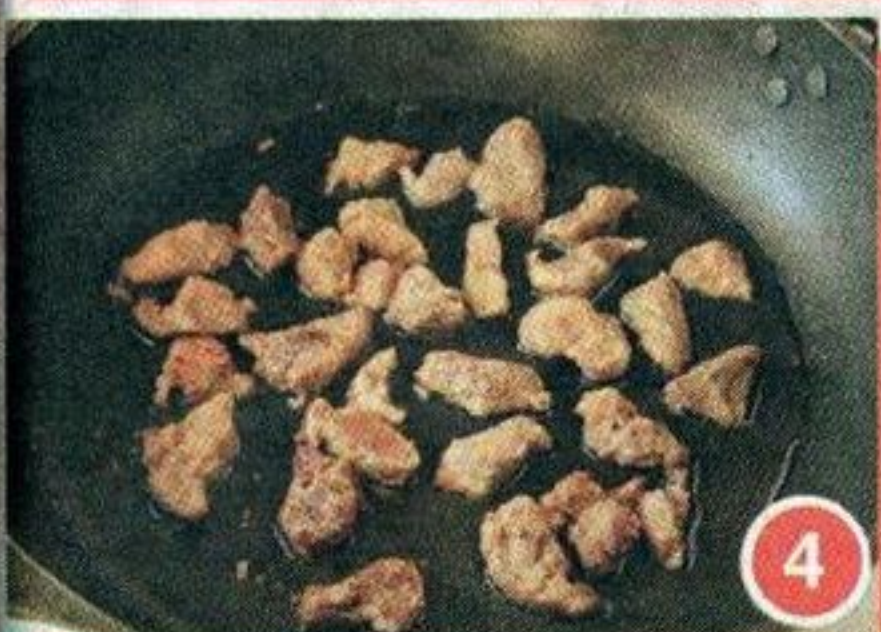


- мясо — 200 г
- морковь — 500 г
- чеснок — 1-2 зубчика
- масло растительное — 4 ст. л.
- соль — по вкусу
- приправа — по вкусу
- кунжут — по вкусу



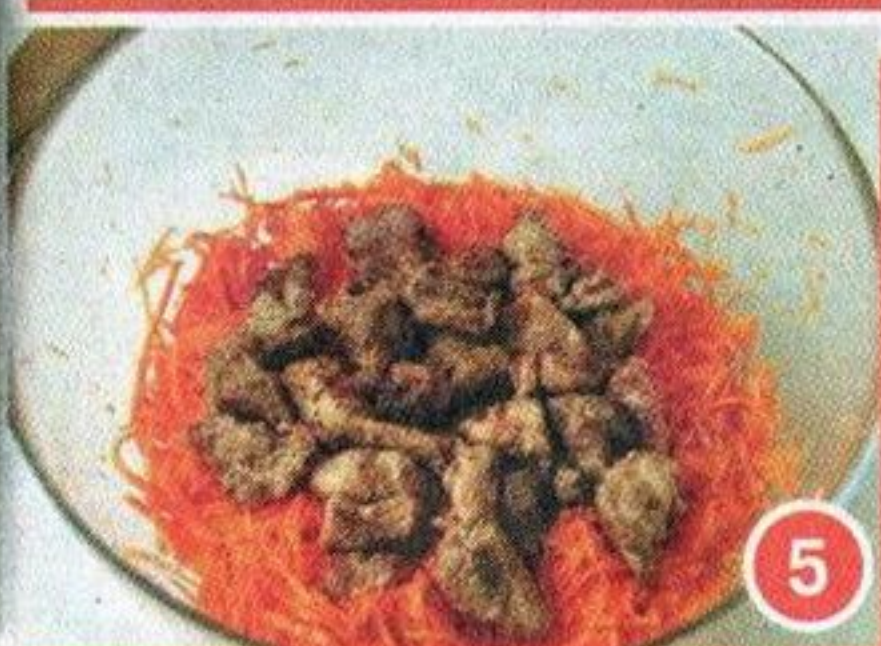
ШАГ 1

Подготовить все ингредиенты. Морковь очистить и натереть на специальной терке.



ШАГ 2

Добавить приправу или другие специи по желанию. Выдавить зубчик чеснока. Тщательно перемешать.



ШАГ 3

Мясо нарезать маленькими кусочками и обжарить на небольшом огне до готовности, добавив 2 ст. ложки масла.



ШАГ 4

Затем добавить оставшееся масло и хорошо прокалить его.

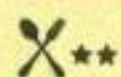
ШАГ 5

Обжаренные кусочки мяса вместе с раскаленным маслом добавить к моркови и интенсивно перемешать.

ШАГ 6

Корейская морковь с мясом готова. Дать закуске настояться в холодном месте и подавать к столу, посыпав ее кунжутными семечками.

Рулетки из говяжьего языка



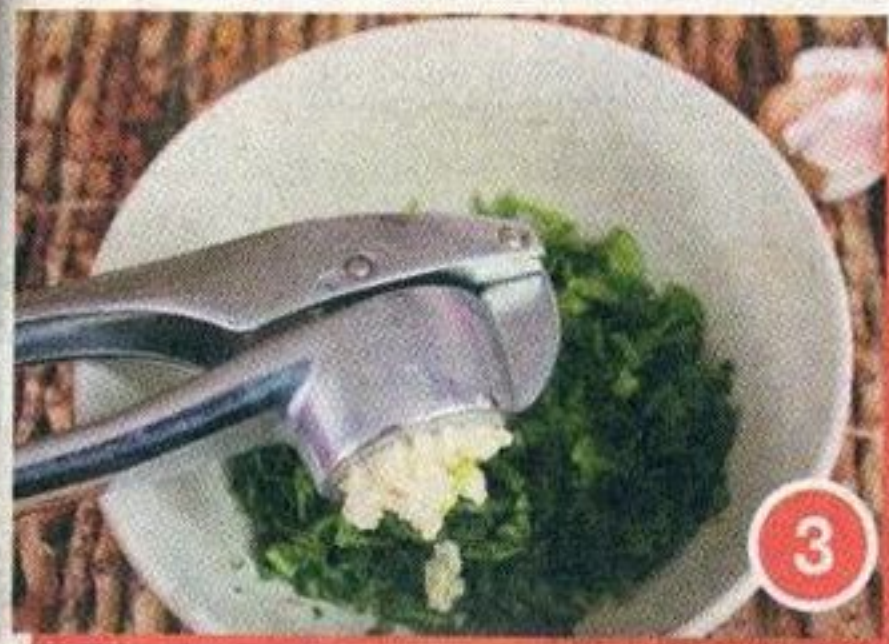
🕒 3 ч

🍴 закуска



- язык говяжий — 350 г
- яйцо куриное — 1 шт.
- шпинат — 1 пучок
- сметана — 1 ст. л.
- соль — 1 щепотка
- перец черный молотый — 1 щепотка
- ягоды — 1 ст. л.
- чеснок — 1 зубчик





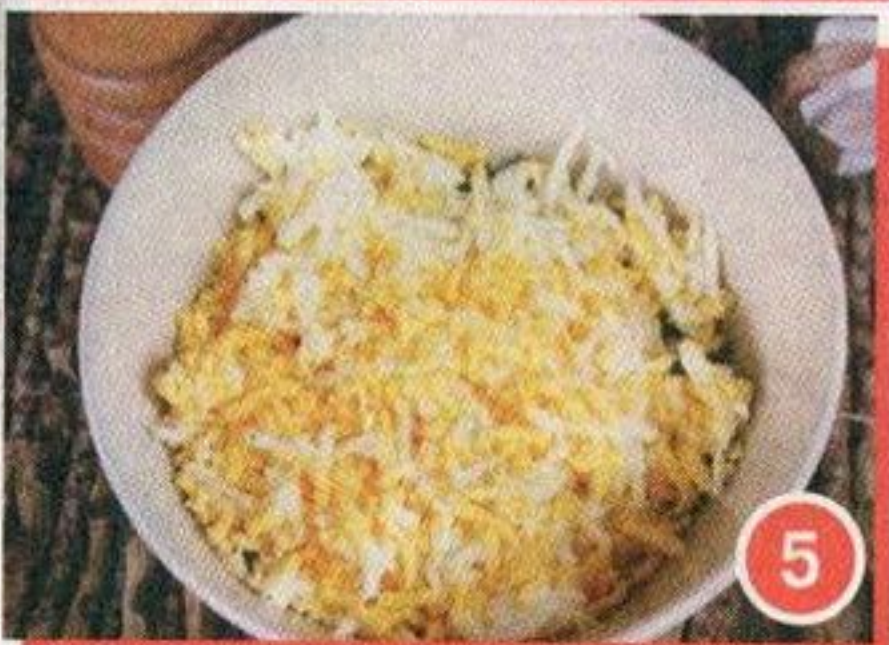
ШАГ 1

Подготовить ингредиенты. Язык отварить в подсоленной воде около двух часов. В процессе варки можно добавить морковь, лук и специи, чтобы язык получился ароматнее и бульон был насыщенным. Приготовить начинку.



ШАГ 2

Шпинат вымыть, просушить и мелко нарезать.



ШАГ 3

Добавить пропущенный через пресс чеснок.



ШАГ 4

Добавить сметану, соль и перец.

ШАГ 5

Яйцо отварить, натереть на терке и добавить в пиалу к остальным ингредиентам. Перемешать.

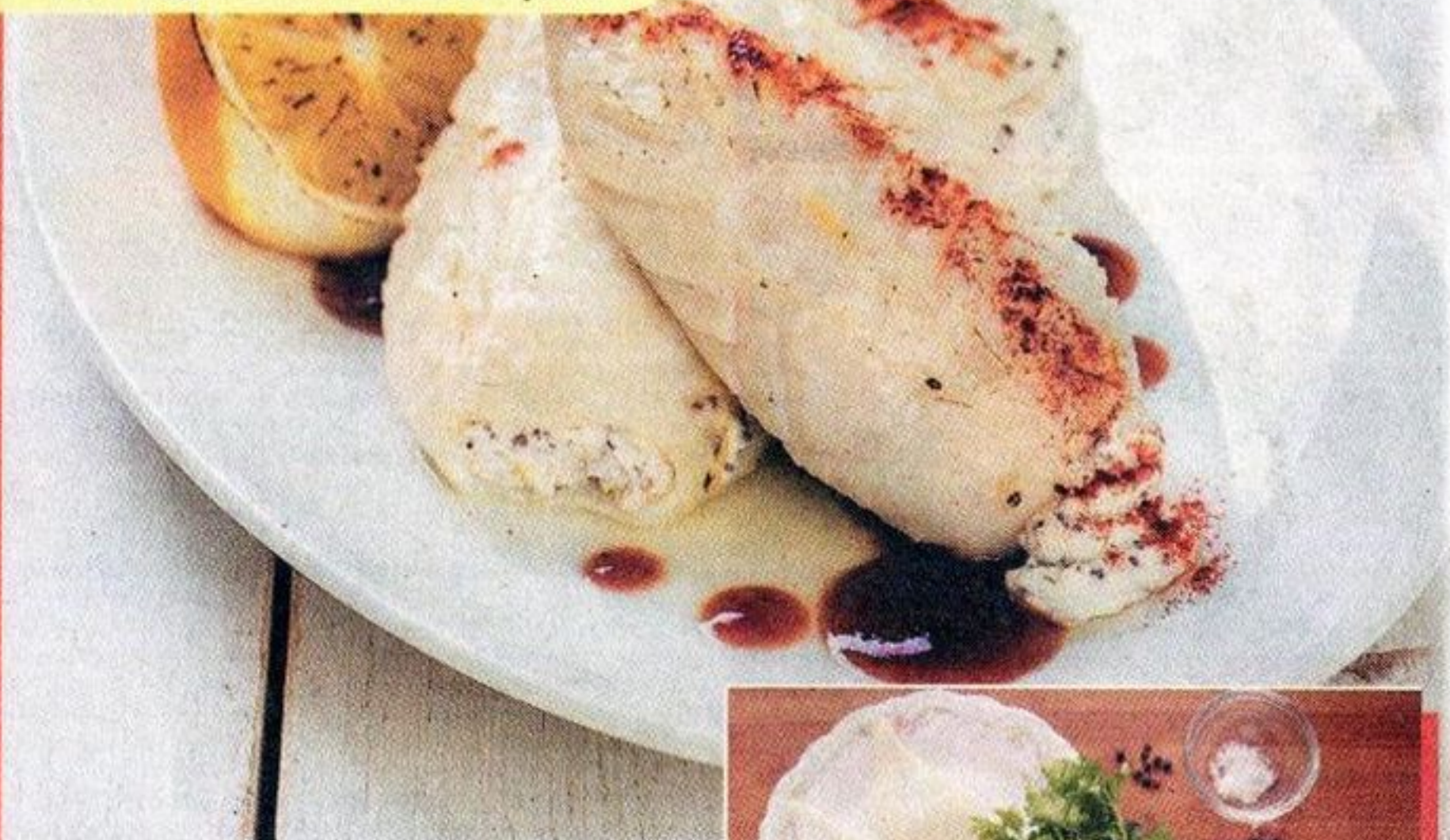
ШАГ 6

Вареный язык остудить, удалить белую плёнку и отправить в морозильную камеру на 30 минут. Затем тонко нарезать наискосок. На кусочки языка выложить начинку. Свернуть рулетики и выложить их на плоскую тарелку.

Для оформления добавить шпинат и красные ягоды.

Кальмары с творогом

✂** ⌚ 45 мин 🍽 закуска



- тушки кальмаров — 2 шт.
- творог — 200 г
- перец красный сладкий — 1 шт.
- чеснок — 2 зубчика
- петрушка — 1 пучок
- соль — по вкусу
- перец черный молотый — по вкусу

ШАГ 1

Подготовить все необходимые ингредиенты. Тушки кальмаров заранее разморозить.





ШАГ 2

Перец запечь на сковороде-гриль или в духовке. Готовый перец переложить в кастрюлю, накрыв крышкой. Затем снять с перца кожу, очистить от семян и нарезать небольшими кусочками.



ШАГ 3

Кальмаров вымыть, снять верхнюю пленку и удалить хитиновые пластинки. Очищенные тушки отварить в кипящей подсоленной воде в течение двух минут. Затем обдать их холодной водой.



ШАГ 4

Приготовить творожную начинку. Размять творог вилкой, добавить нарезанную петрушку и сладкий перец, измельченный чеснок, соль и молотый черный перец по вкусу, перемешать.



ШАГ 5

Ложкой нафаршировать кальмаров творожной начинкой. Убрать в холодильник на 30 минут.

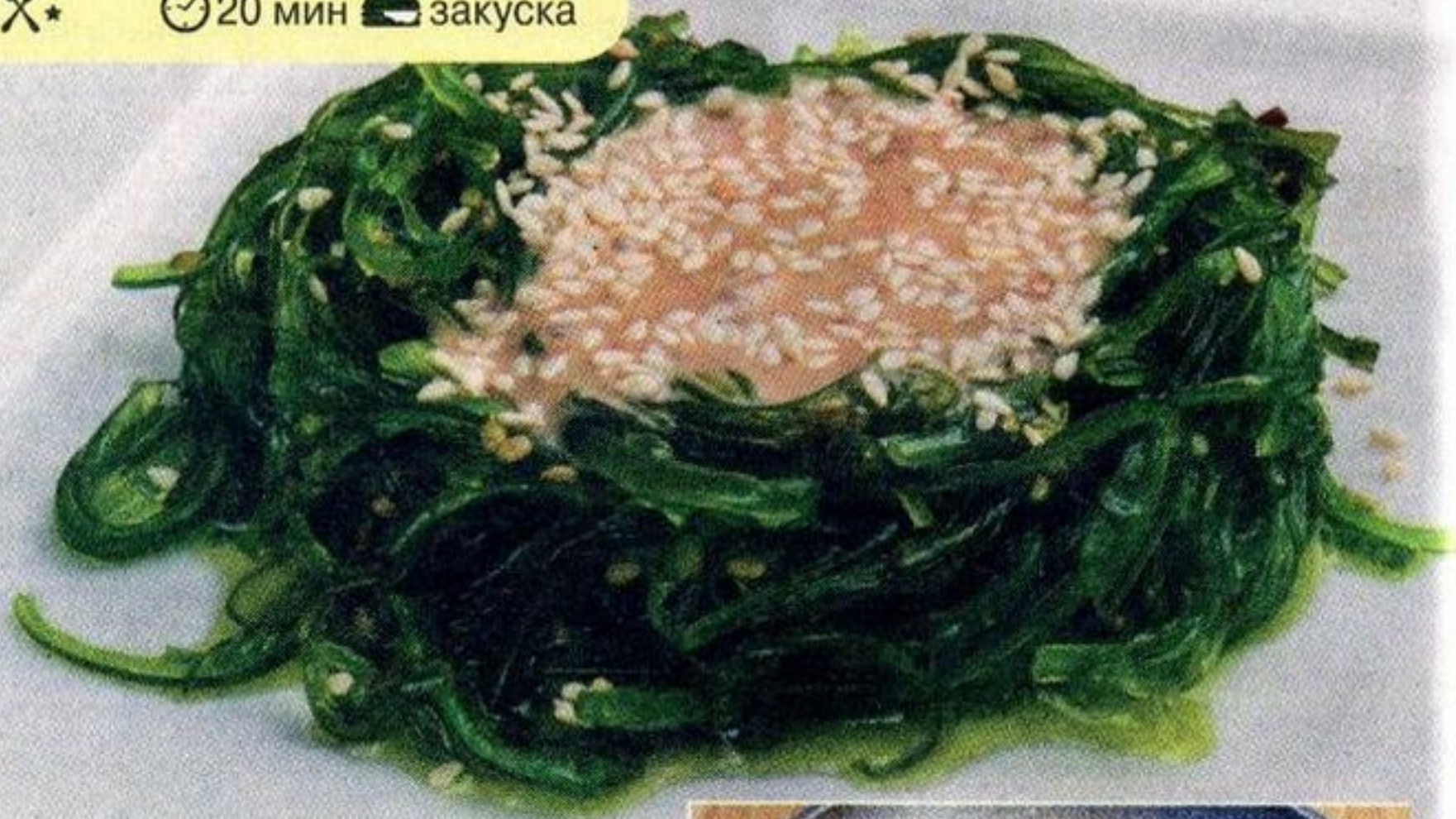
ШАГ 6

Нарезать кальмаров кружочками толщиной в 1 сантиметр.

Ореховый соус для чуки



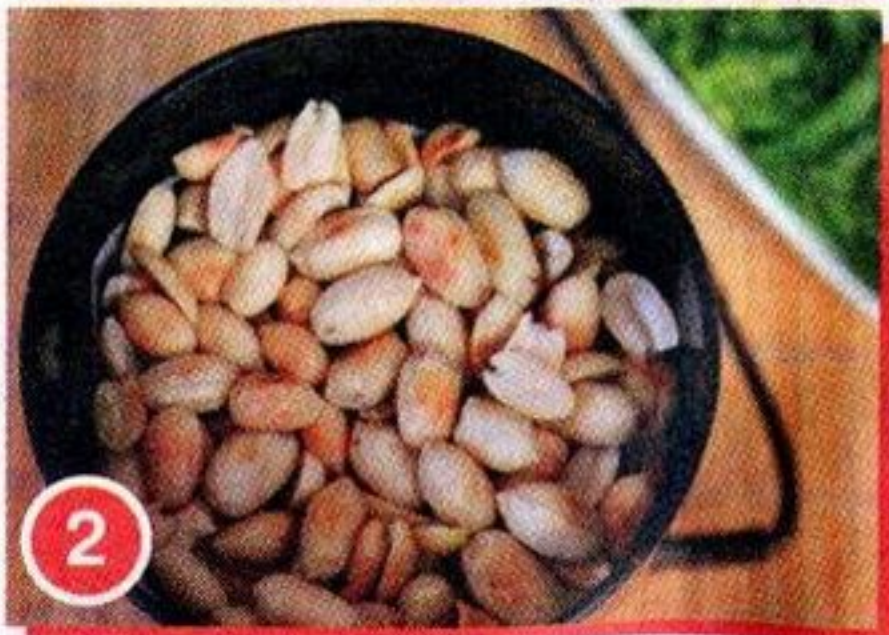
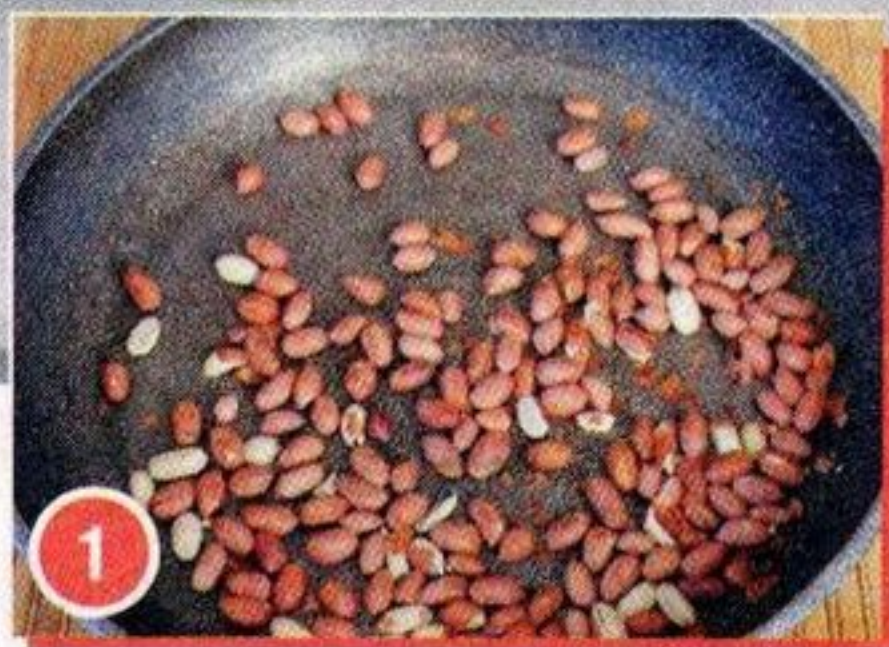
⌚ 20 мин 🍴 закуска

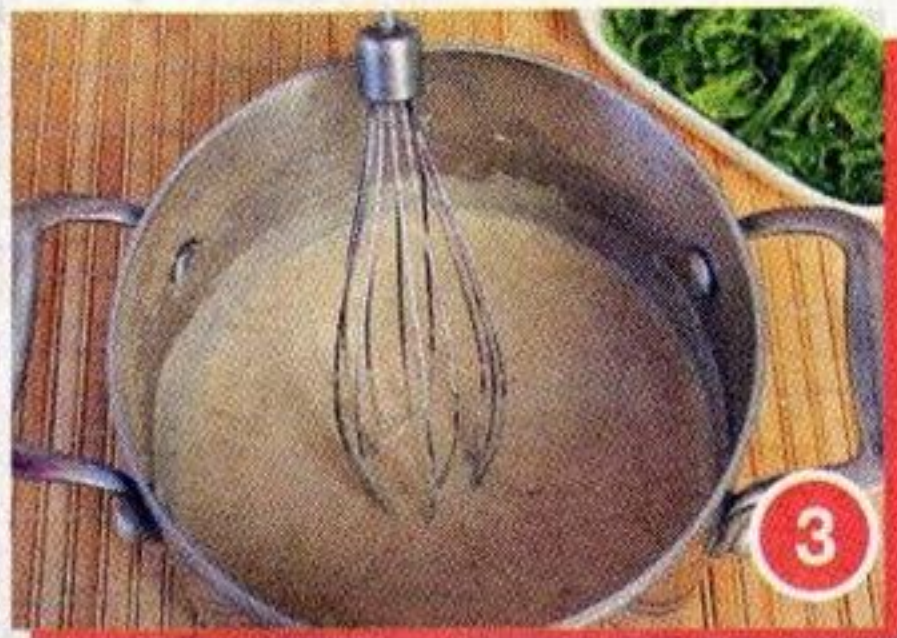


- чука — 200 г
- арахис — 100 г
- соевый соус — 2-3 ст. л.
- масло кунжутное — 3 ст. л.
- уксус яблочный — 1 ст. л.
- кунжут — 2 щепотки
- вода — 120-150 мл

ШАГ 1

Подготовить ингредиенты. Арахис обжарить на сухой сковороде,

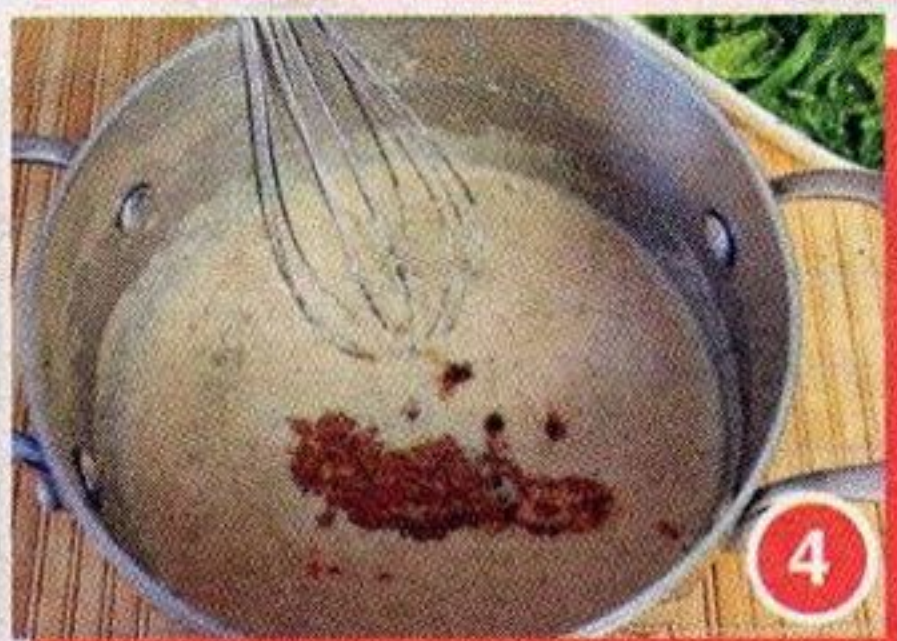




периодически помешивая. Должен появиться легкий ореховый запах.

ШАГ 2

Снять темные шкурки с орехов, после обжарки орехи легко чистятся. Высыпать арахис в кофемолку и перемолоть.



ШАГ 3

Молотые орехи высыпать в кастрюлю и добавить воду. Нагреть, непрерывно перемешивая. Кипятить минуту и снять с огня.

ШАГ 4

Добавить соевый соус.

СОВЕТ: количество соевого соуса и уксуса корректировать по вкусу. После остывания соус становится гуще.



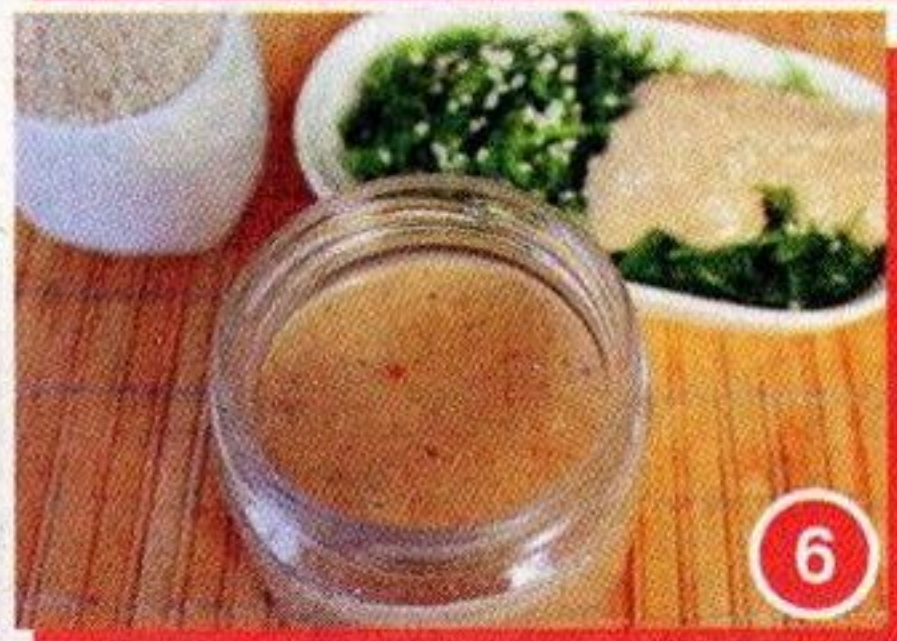
ШАГ 5

Добавить масло и уксус. Все перемешать.

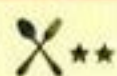
ШАГ 6

Готовый соус переложить в стеклянную банку и остудить. Хранить в холодильнике. Водоросли дополнить ореховым соусом и посыпать кунжутом.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ: морские водоросли чука в Японии используют очень часто, дополняя основное блюдо, или для приготовления салатов.



Онигирадзу (рисовый сэндвич)



40 мин



закуска



- рис для суши — 140 г
- вода — 280 г
- копчёный тофу — 150 г
- соль — 1/2 ч. л.
- рисовый уксус — 25 г
- болгарский перец — 1 шт.
- огурец — 1 шт.
- шпинат — 10 г
- нори — 3 шт.

ШАГ 1

Рис промыть. Вскипятить воду с рисом, снизить температуру до минимальной и варить под крышкой 15-17 минут.

Смешать рисовый уксус с солью. Вылить в рис, хорошо перемешать.



ШАГ 2

Вымыть и высушить шпинат. Тофу нарезать пластинками 0,5 см. Огурцы разрезать вдоль тонкими





ломтиками. Перец нарезать тонкими полосками.

ШАГ 3

Лист нори положить гладкой стороной вниз, выложить на него большую ложку риса. Разровнять рис и придать ему форму квадрата. Сверху положить ломтики огурца.



ШАГ 4

Затем шпинат. Сверху — пластинки тофу. Выложить на тофу кусочки красного перца. Чем плотнее они будут лежать, тем красивее получится онигирадзу в разрезе. Последний слой — еще одна ложка риса. Хорошо разровнять.



ШАГ 5

Смочить края нори водой и подтянуть их к центру. Прижать.

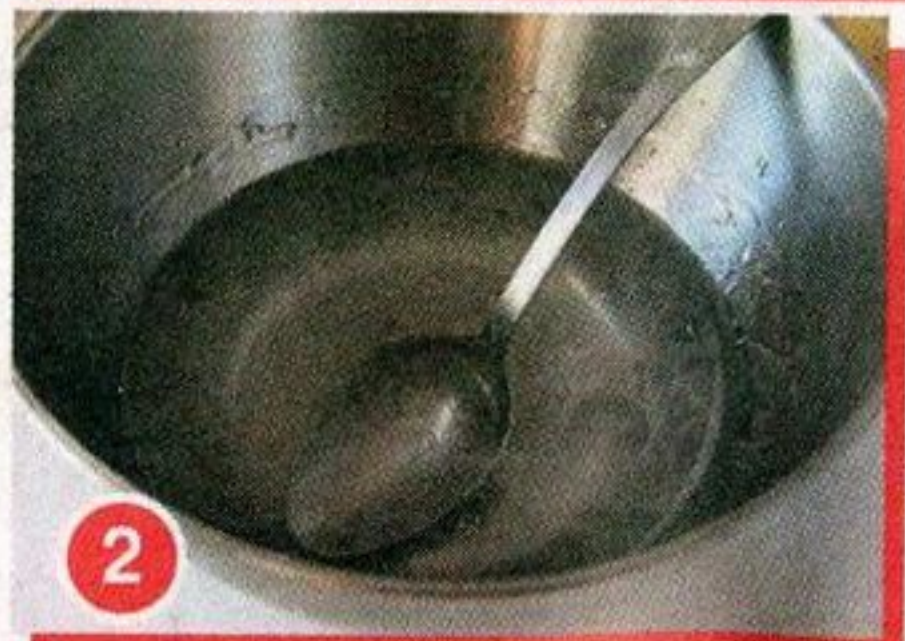
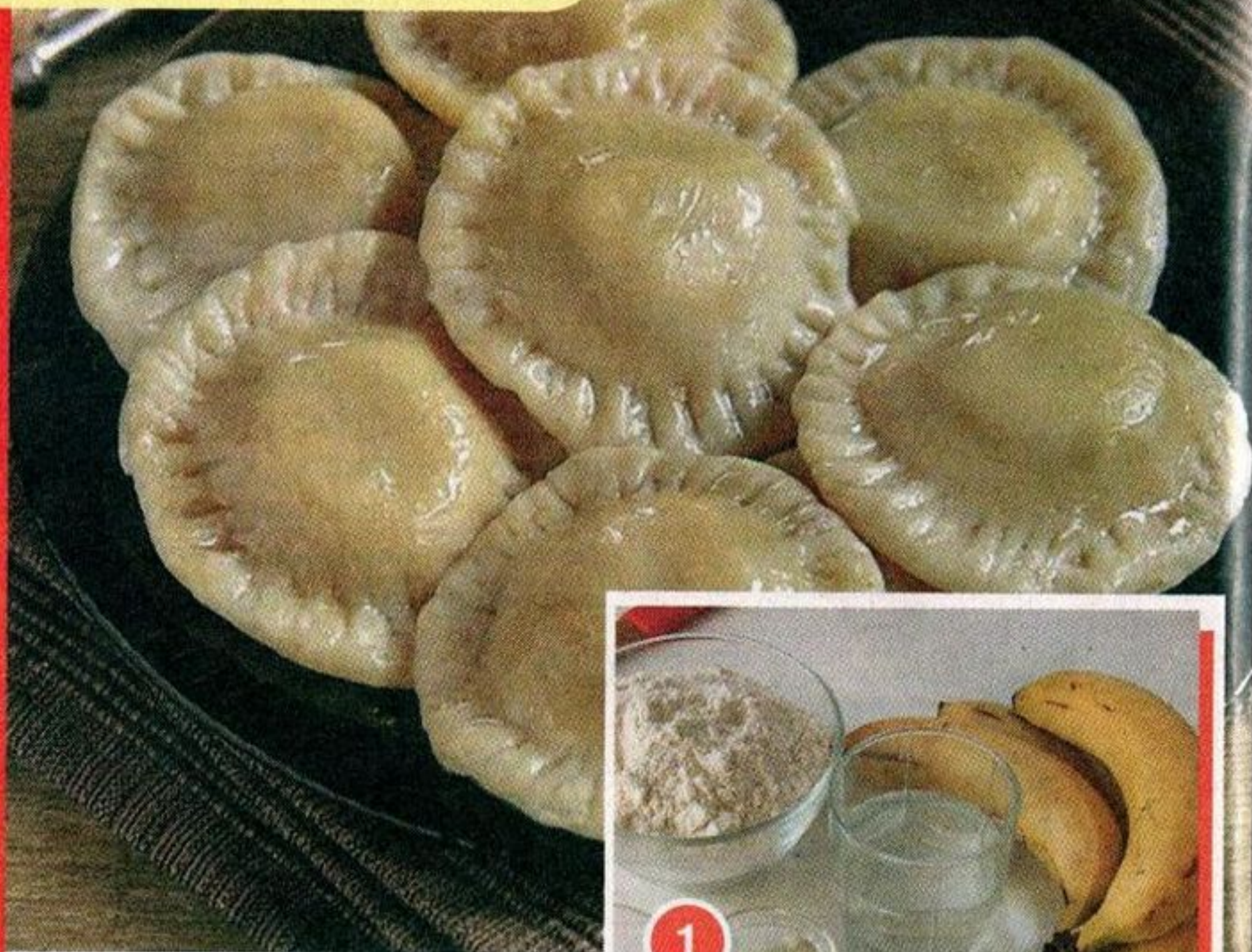


ШАГ 6

Обернуть онигирадзу пищевой плёнкой или фольгой, плотно прижать со всех сторон. Оставить их полежать пять минут, чтобы листы нори хорошо размокли. Острым ножом разрезать онигирадзу поперёк. После каждого рисового сэндвича промывать нож в холодной воде, тогда получится максимально красивый результат. Подавать онигирадзу лучше всего вместе с терияки или соевым соусом.

Банановые вареники

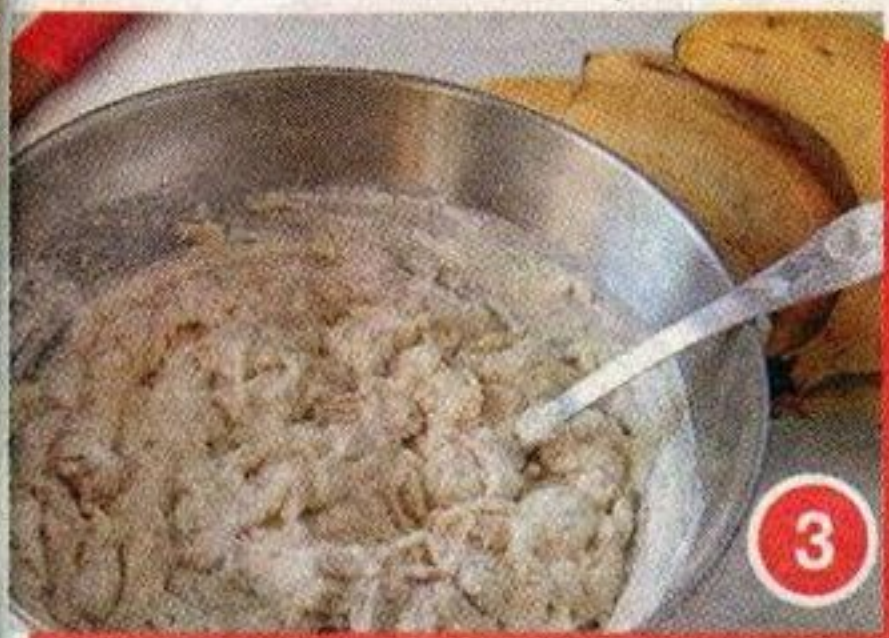
✂ ** ⌚ 1ч 👁 второе



- вода — 120 мл
- масло растительное — 1 ст. л.
- соль — 1 щепотка
- мука пшеничная — 250 г
- бананы — 3-4 шт.

ШАГ 1

Подготовить все ингредиенты.

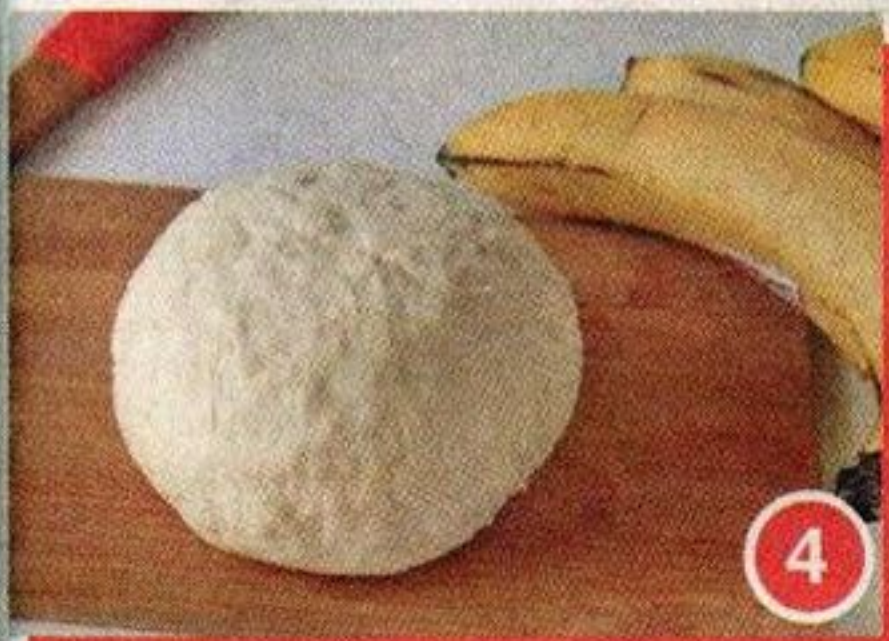


ШАГ 2

В глубокой миске соединить воду, соль и растительное масло.

ШАГ 3

Частями ввести муку. Замесить упругое и эластичное тесто.



ШАГ 4

Собрать его в шар, накрыть полотенцем и дать отдохнуть 20-30 минут.

ШАГ 5

Бананы нарезать кружочками. От теста отрезать кусок и тонко раскатать его на присыпанной мукой поверхности. Вырезать стаканом круги подходящего под банан размера (примерно на 1 см шире со всех сторон). В центр кружка положить банан, накрыть его еще одним кружком теста и защипнуть края вилкой.



ШАГ 6

Отварить готовые вареники с бананами в кипящей воде в течение 3-4 минут. Подавать вареники с растительным или сливочным маслом.



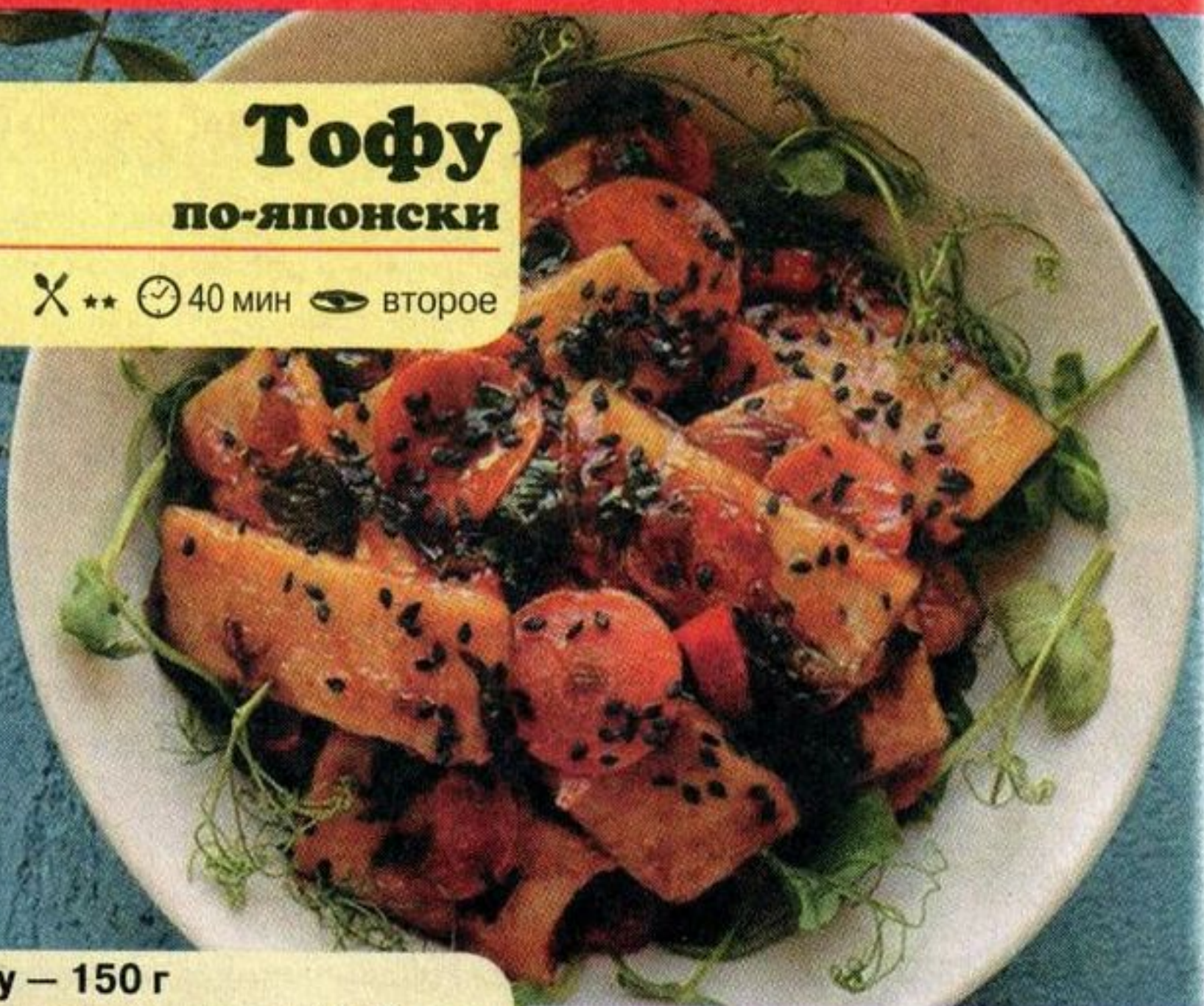
ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ:

вареники можно не только отварить в воде, но и приготовить на пару. Подавать нежные вареники рекомендуем с медом, сметаной, йогуртом или любым сладким сиропом.

Тофу

по-японски

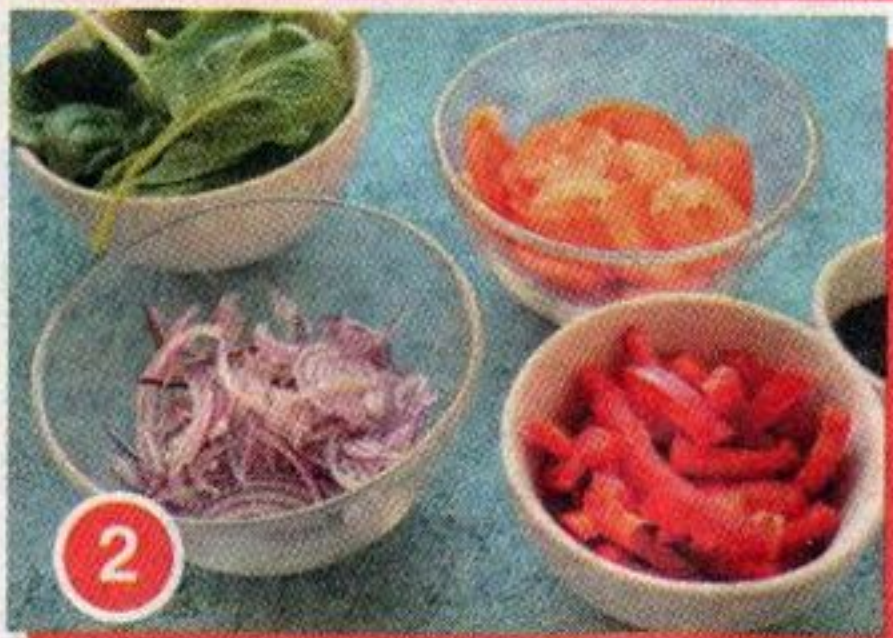
✂ ** ⌚ 40 мин 👁 второе

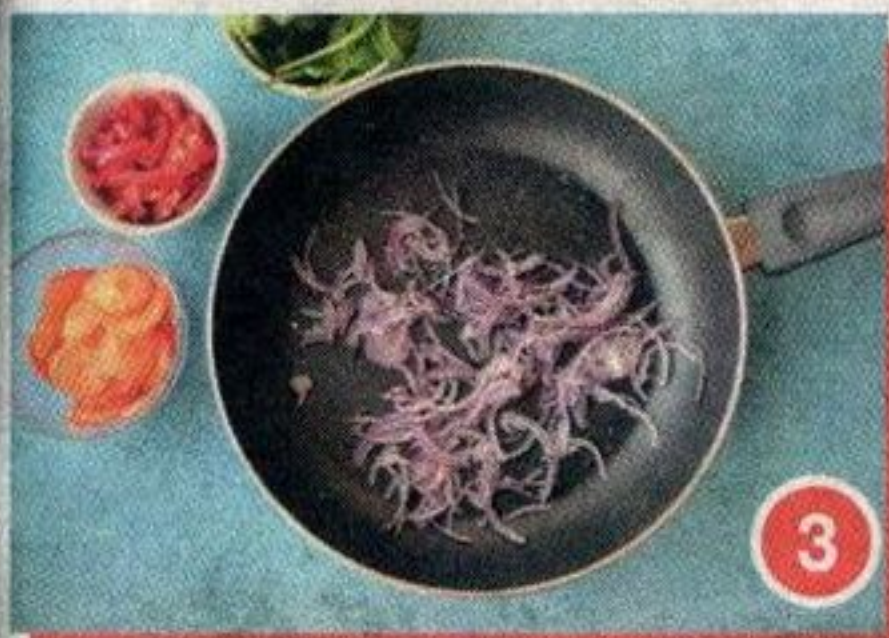


- тофу — 150 г
- болгарский перец — 1/2 шт.
- шпинат — 1/2 пучка
- лук — 1/2 шт.
- морковь — 1/2 шт.
- ростки гороха — по вкусу
- крахмал — 3 ст. л. (1 ст. л. для соуса, — 2 ст. л. для тофу)
- вода — 110 мл
- соевый соус — 3 ст. л.
- кунжут — по вкусу

ШАГ 1

Подготовить все ингредиенты. Нарезать тофу тонкими ломтиками. Обвалять тофу в крахмале. Разогреть сковороду на среднем огне. Обжарить тофу с двух сторон до зо-

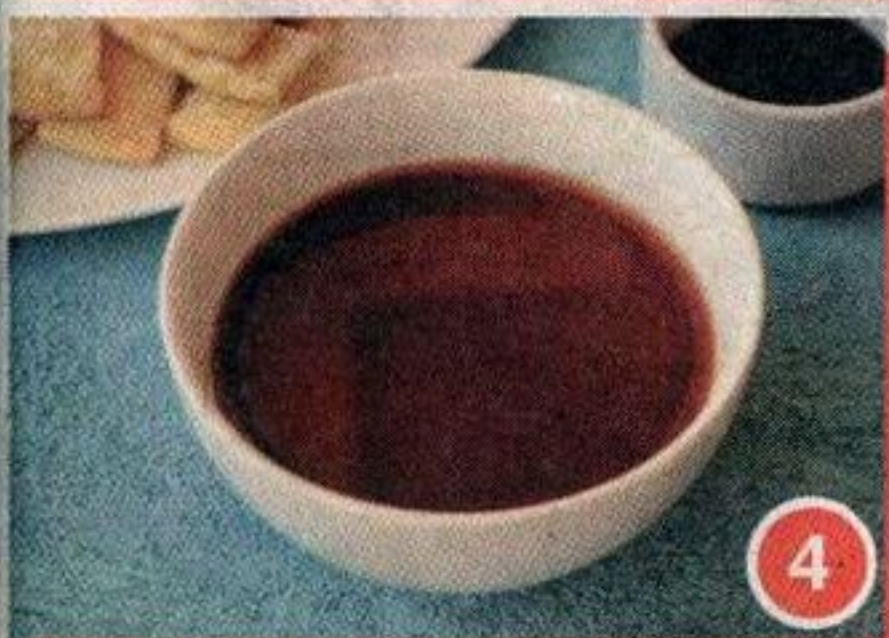




лотистой корочки. Переложить на тарелку.

ШАГ 2

Нарезать лук тонкими перьями, морковь — кружочками, а перец — маленькими ломтиками.



ШАГ 3

Начать обжаривать лук, спустя пару минут добавить болгарский перец и морковь.

ШАГ 4

В это время смешать крахмал вместе с водой и соевым соусом.



ШАГ 5

В сковороду добавить порванный на мелкие кусочки шпинат.

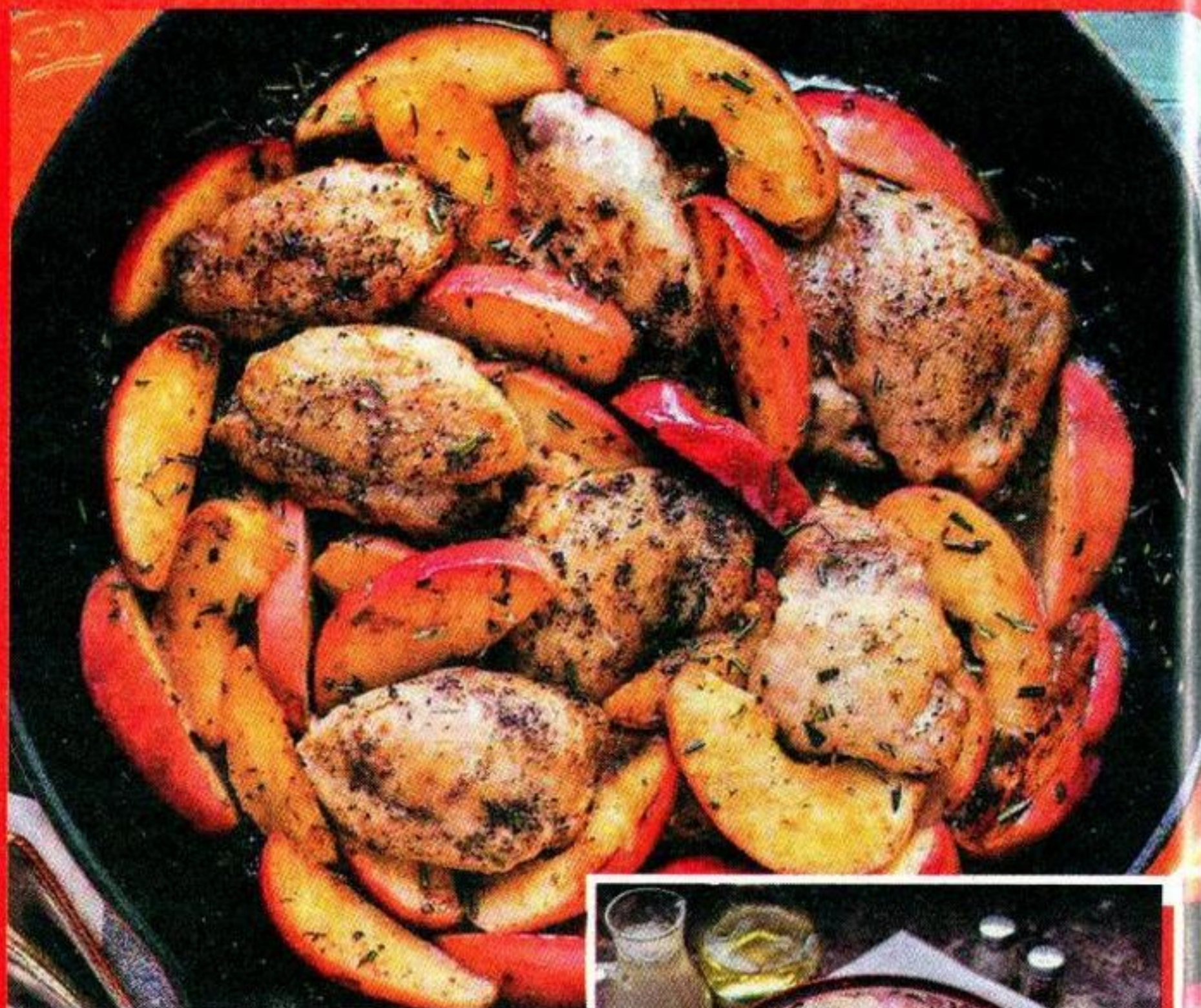
ШАГ 6

В конце добавить тофу и залить все соусом. Аккуратно помешивать тофу и овощи, пока соус не загустеет. Выложить тофу на подушку из ростков гороха, сверху посыпать кунжутом.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ:

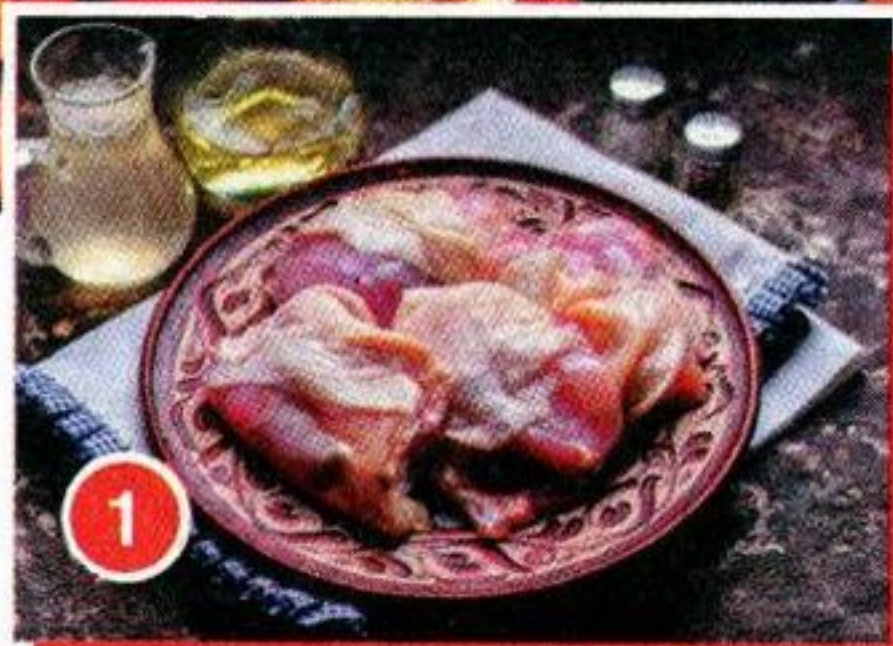
тофу — продукт на основе соевых бобов, который популярен в японской кухне. Если вы до этого никогда не пробовали тофу, то рекомендуем начать именно с этого рецепта. В рецепте для вкуса используется только соевый соус, но также уместно будет добавить имбирь и сухой чеснок.

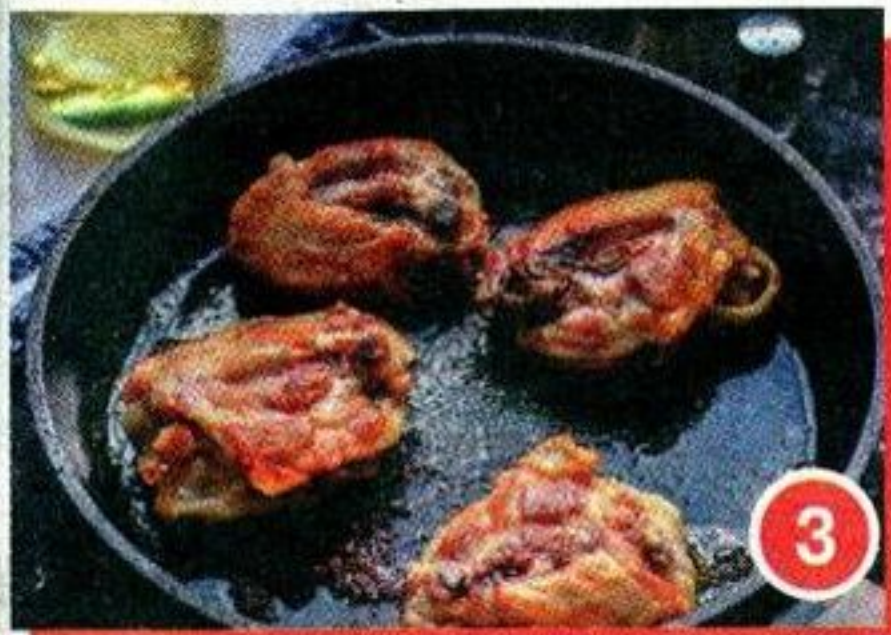


Курица в яблочном соке

✂️ ⌚ 45 мин 👁️ второе

- курица — 300 г
- яблоки — 150 г
- яблочный сок — 200 мл
- сухой чеснок — 1 ч. л.
- масло растительное — 2 ст. л.
- соль — по вкусу
- перец черный молотый — по вкусу





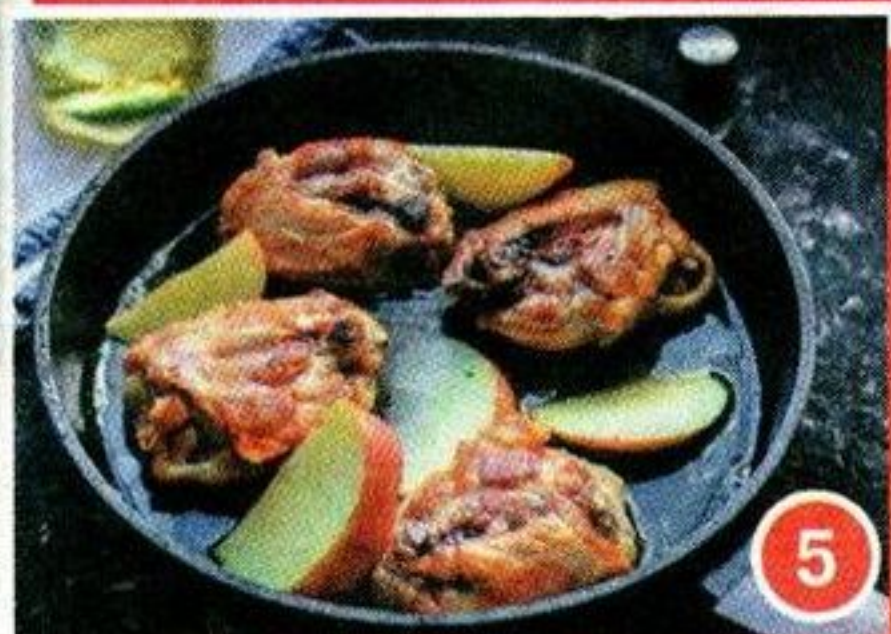
ШАГ 1

Подготовить ингредиенты. Кусочки курицы ополоснуть и просушить.



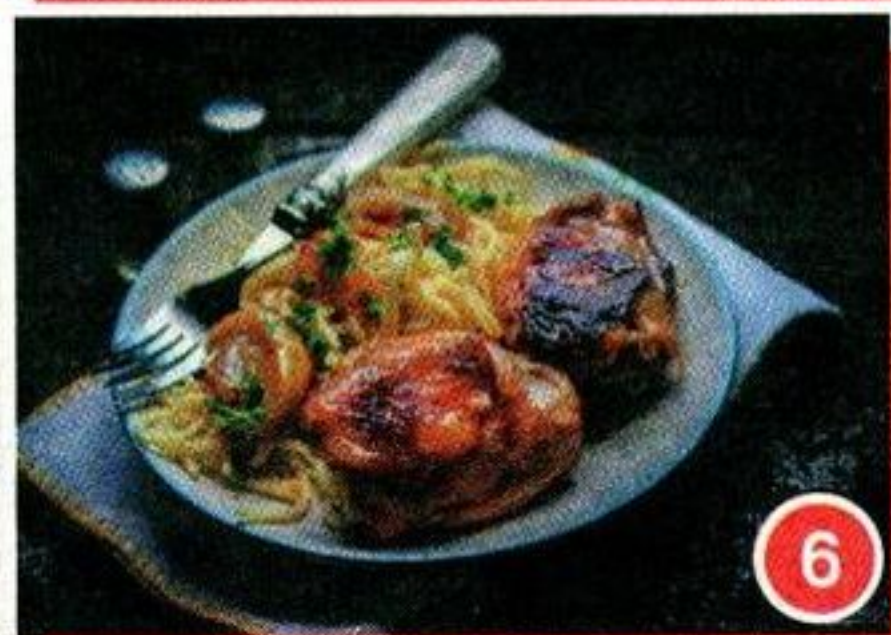
ШАГ 2

Посыпать курицу солью, перцем, сухим чесноком. Прогреть несколько ложек растительного масла.



ШАГ 3

Поджарить курицу с обеих сторон.



ШАГ 4

Влить в сковороду яблочный сок.

ШАГ 5

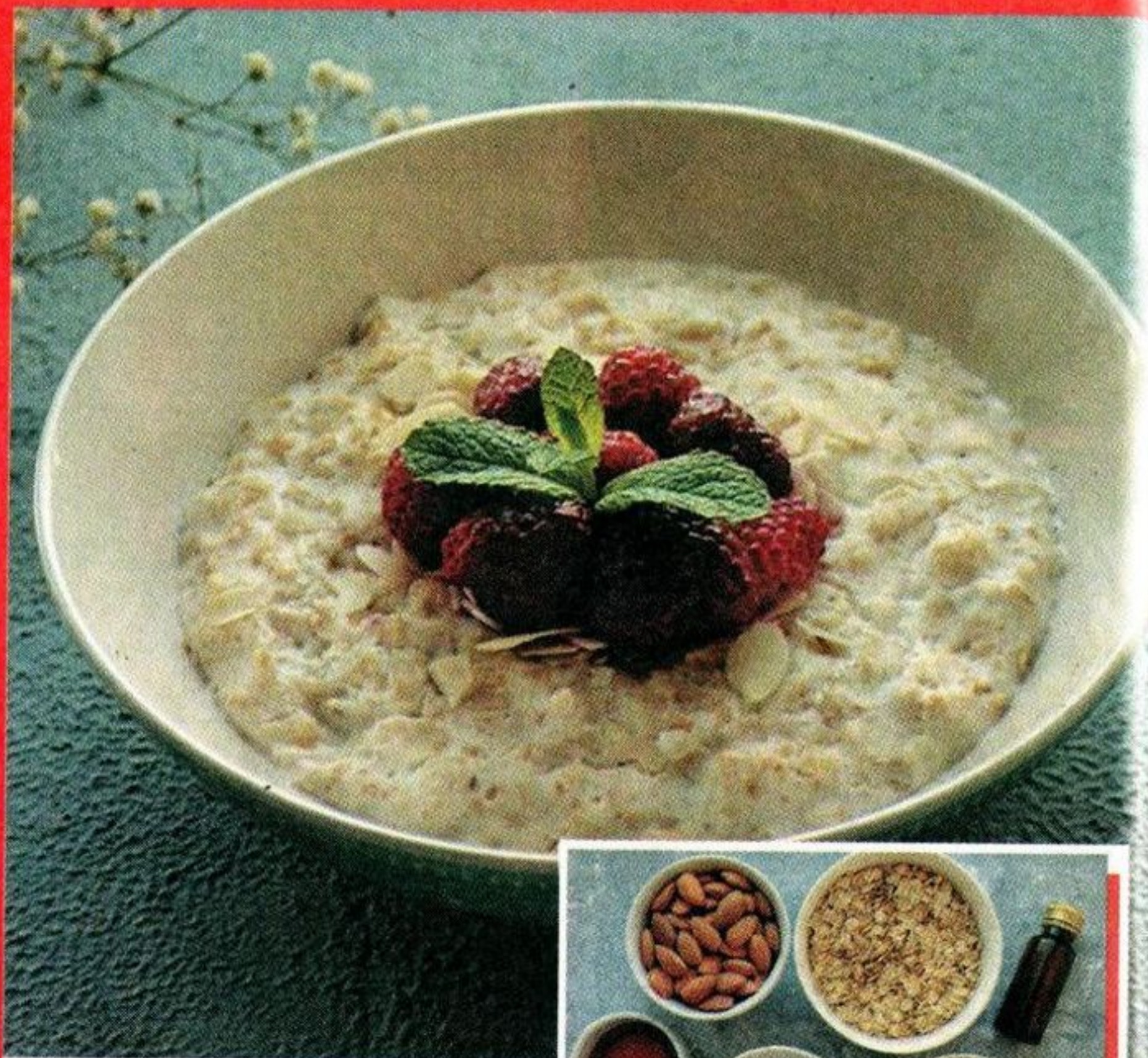
Добавить в сковороду дольки очищенного яблока.

ШАГ 6

Тушить курицу под крышкой 25 минут. Сочная курица готова.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ:

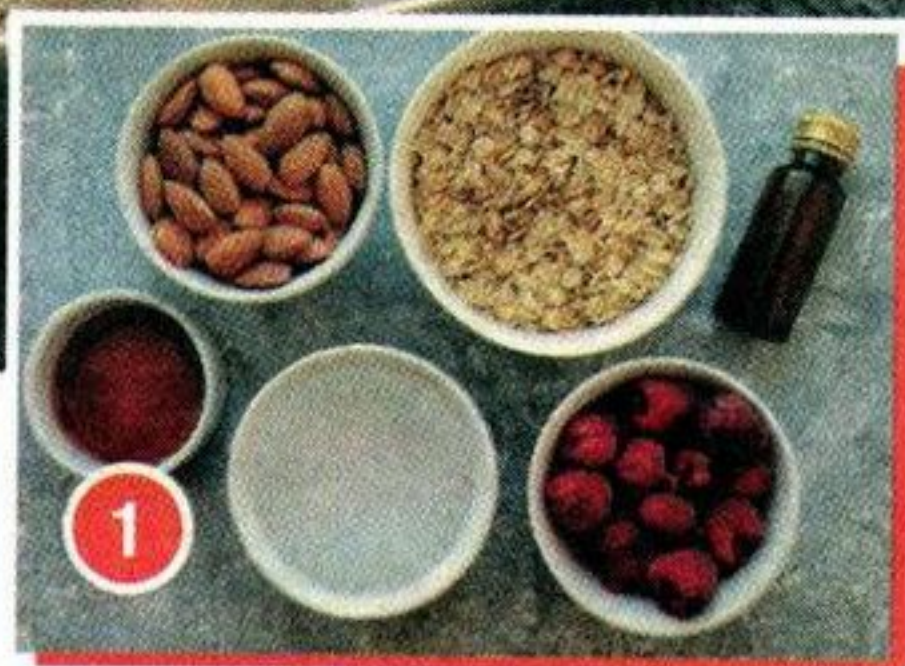
курица в яблочном соке — шикарное блюдо со сладкими нотками, которое идеально дополнит овощи или любой гарнир. Сок выбирайте качественный, отлично подойдет домашний яблочный сок. Для пикантности можно добавить немного сухого чеснока. Подавайте к столу курицу с картофелем или овощами.



Каша на миндальном молоке

✂** ⌚ 1ч 10 мин 🥄 второе

- овсяные хлопья — 70 г
- сироп агавы — 2 ст. л.
- миндаль — 25 г
- вода — 300 мл
- ванильный сироп — 2-3 капли
- малина — 50 г





3

ШАГ 1

Подготовить все ингредиенты.

ШАГ 2

Замочить миндаль в кипятке на 30 минут.

ШАГ 3

Очистить орехи от кожуры.

ШАГ 4

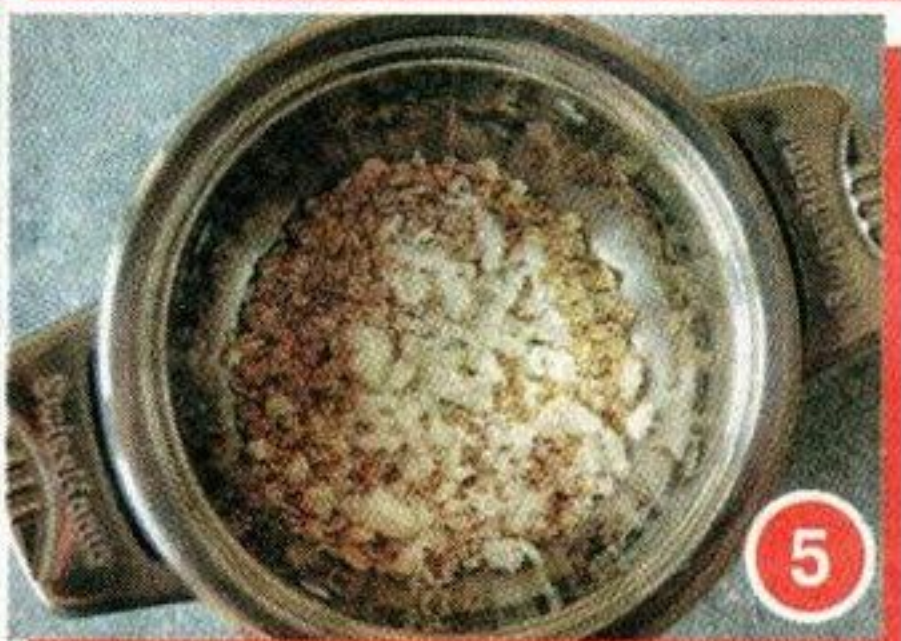
В блендере измельчить миндаль с водой (150 мл). Отжать через марлю. Получится миндальное молоко и ореховый жмых.



4

ШАГ 5

Залить овсяные хлопья и миндальный жмых водой (150 мл), поставить кастрюлю на средний огонь. Варить кашу 5 минут.



5

ШАГ 6

Влить миндальное молоко и сироп агавы, перемешать. Капнуть немного ванильного сиропа. Продолжать варить ещё 5 минут. Переложить кашу в тарелку, добавить малину.



6

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ:

каша приобретает интересную ореховую нотку и становится сытнее. Если у вас недостаточно мощный блендер, то заранее замочите миндаль в воде на 8 часов.

Голубцы по-турецки

✂️***🕒2ч 🐟 второе



- баранина — 700 г
- лук репчатый — 2 шт.
- чеснок — 1 зубчик
- виноградные листья — 45 шт.
- соль — по вкусу
- бульон или вода — 500 мл
- рис — 80 г



ШАГ 1

Подготовить все ингредиенты. Мясо вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку.

ШАГ 2

Рис вымыть, добавить к фаршу.

Посолить и все перемешать.

ШАГ 3

На широкую изнаночную (не блестящую) часть листа выложить немного фарша.



СОВЕТ:

листья можно брать свежие (в этом случае их необходимо ошпарить) или маринованные.

ШАГ 4

Свернуть конвертиком.



ШАГ 5

Дно кастрюли выложить листьями винограда, на них выложить голубцы.

ШАГ 6

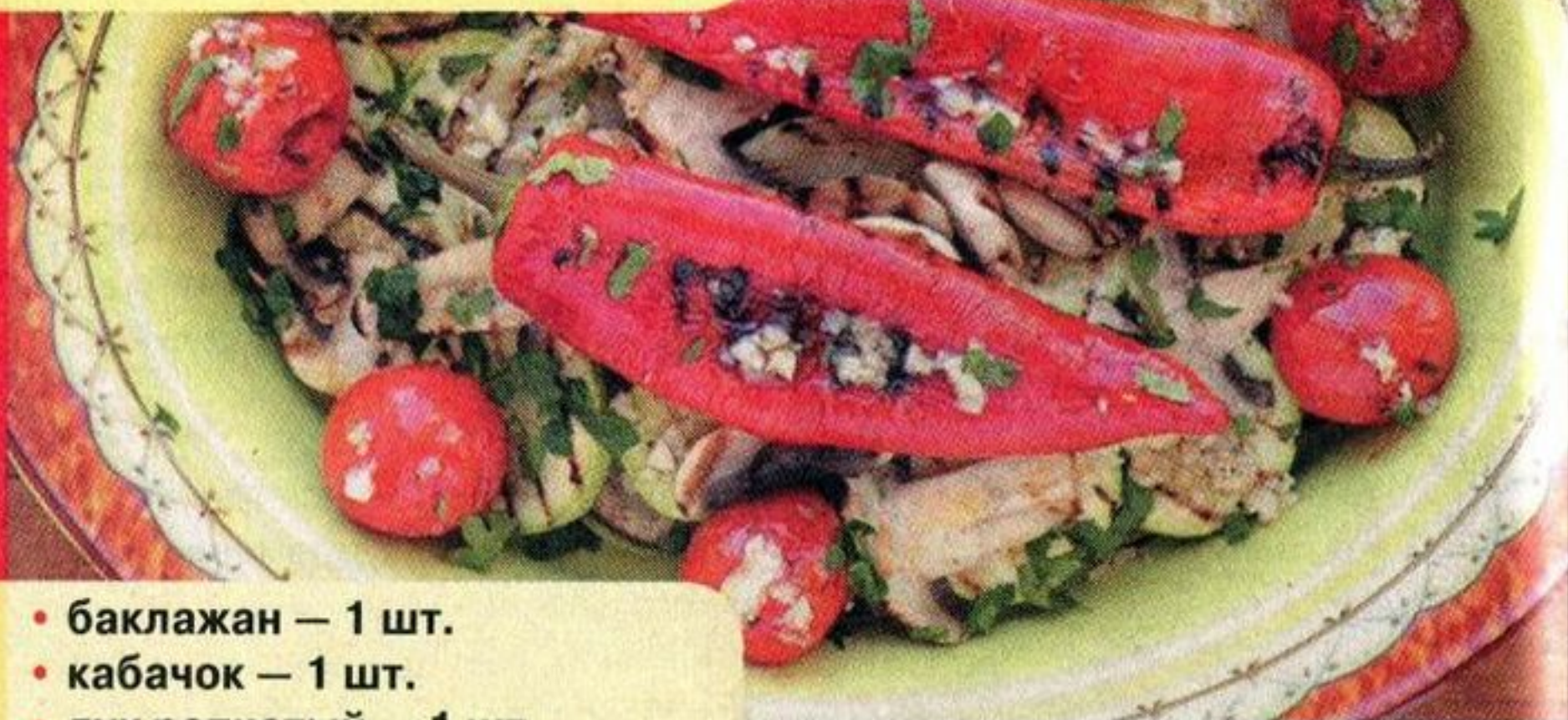
Закрыть верх виноградными листьями, залить бульоном или водой.

Тушить на небольшом огне под крышкой около часа.



Овощи на сковороде-гриль

✂️ ⌚ 30 мин 👁️ второе



- баклажан — 1 шт.
- кабачок — 1 шт.
- лук репчатый — 1 шт.
- перец капия — 2 шт.
- шампиньон — 1 шт.
- помидоры черри — 7 шт.
- чеснок — 2 зубчика
- петрушка — 1 пучок
- оливковое масло — 5 ст. л.
- лимонный сок — 1 ст. л.
- соль морская — по вкусу
- перец черный молотый — по вкусу

ШАГ 1

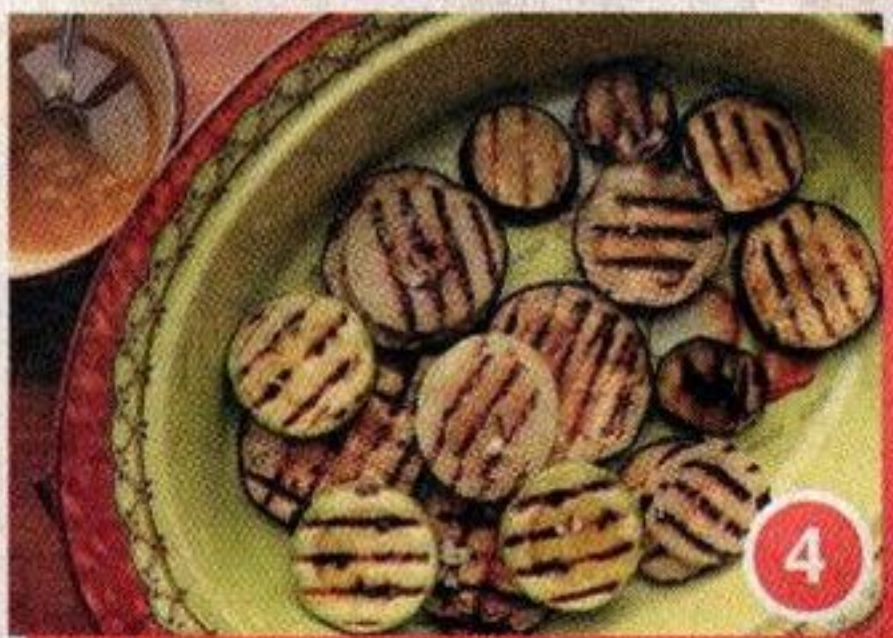
Для начала подготовить все ингредиенты. Овощи вымыть и обсушить. Хорошо разогреть сковороду-гриль. Баклажан, кабачок и лук нарезать кружочками толщиной 1 сантиметр.





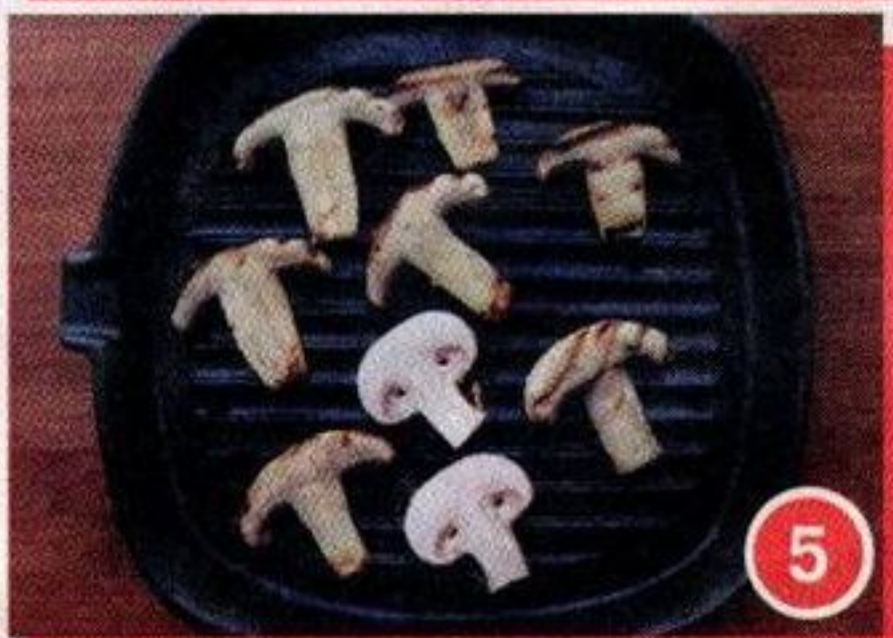
ШАГ 2

Приготовить заправку. В пиале смешать оливковое масло, лимонный сок, соль и перец. Добавить измельченный чеснок.



ШАГ 3

Сковороду-гриль смазать растительным маслом и обжарить с двух сторон баклажан, кабачок и лук.



ШАГ 4

Обжаренные овощи переложить в емкость с толстыми стенками и сразу же полить небольшим количеством заправки. Накрыть емкость крышкой, чтобы овощи оставались теплыми.



ШАГ 5

Затем обжарить грибы.

ШАГ 6

В последнюю очередь обжарить перец и помидоры черри целиком. Готовые овощи полить остатками заправки и присыпать измельченной петрушкой. Подавать сразу же.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ:

подготовьте все ингредиенты, указанные в списке, или используйте овощи, которые имеются у вас под рукой, а затем обжарьте их с двух сторон до появления аппетитных полосочек.

Тако с фасолью

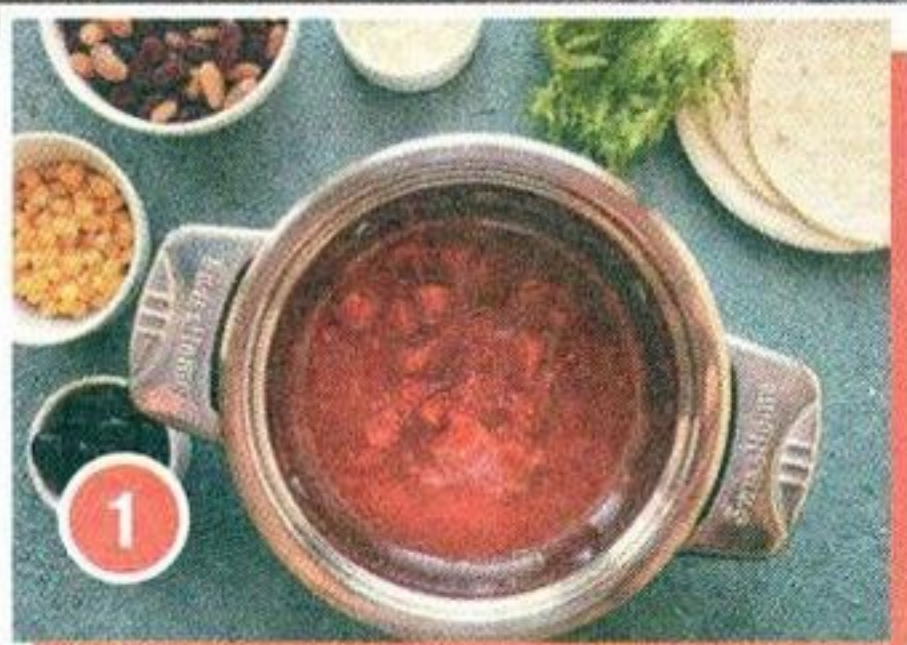
✂️ ⌚ 30 мин 🍴 второе



- пшеничные лепешки — 8 шт.
- кукуруза конс. — 1/2 банки
- красная фасоль конс. — 1/2 банки
- белая фасоль конс. — 1/2
- маслины — 60 г
- постный майонез — 5 ст. л.
- вода — 1 ст. л.
- лимонный сок — 1 ст. л.
- соль — по вкусу
- измельчённые томаты — 1/2 банки
- салатные листья — 8 шт.
- паприка — по вкусу
- кориандр — по вкусу
- перец чили — по вкусу
- куркума — по вкусу
- сухой чеснок — по вкусу
- сухой лук — по вкусу

ШАГ 1

Подготовить все ингредиенты. В кастрюлю с толстым дном вылить измельчённые томаты. На среднем





огне уварить их, чтобы лишняя жидкость испарилась.

ШАГ 2

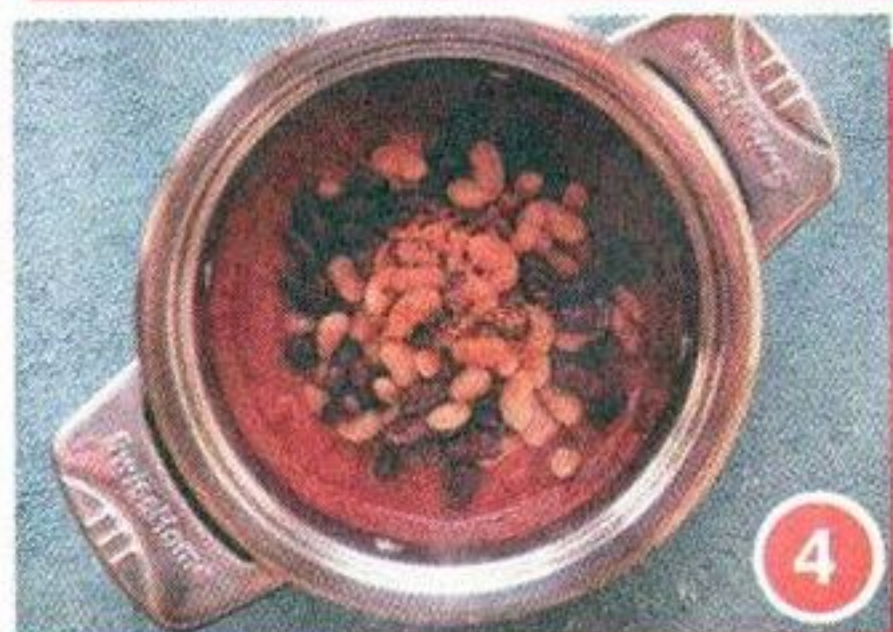
Пшеничные лепешки выложить на решетку и запечь в духовке 6-7 минут при температуре 200°C.

ШАГ 3

После этого лепешки станут хрустящими и будут держать форму.

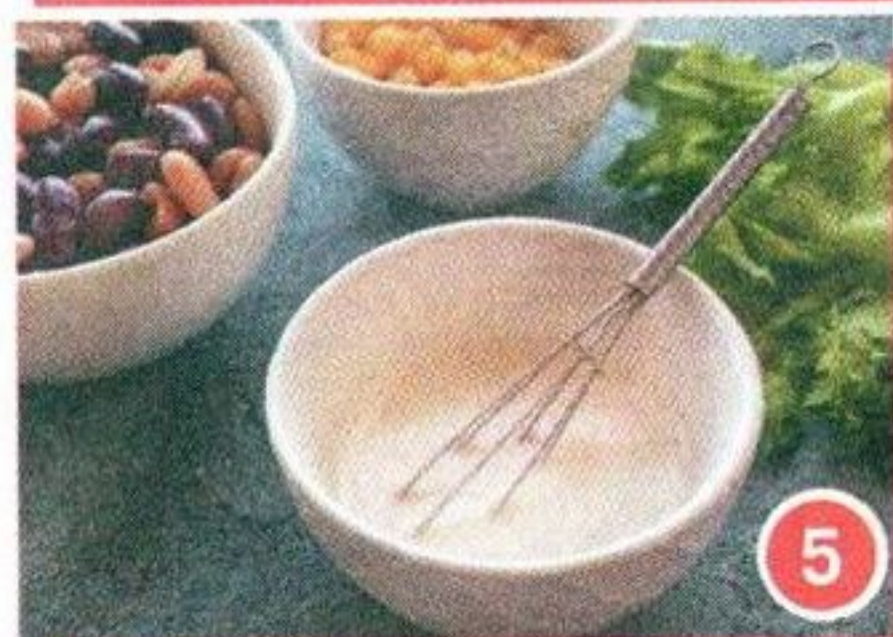
ШАГ 4

Добавить в кастрюлю фасоль и специи, посолить. Прогреть смесь ещё 5 минут. В конце добавить кукурузу и нарезанные маслины, перемешать начинку и снять с плиты.



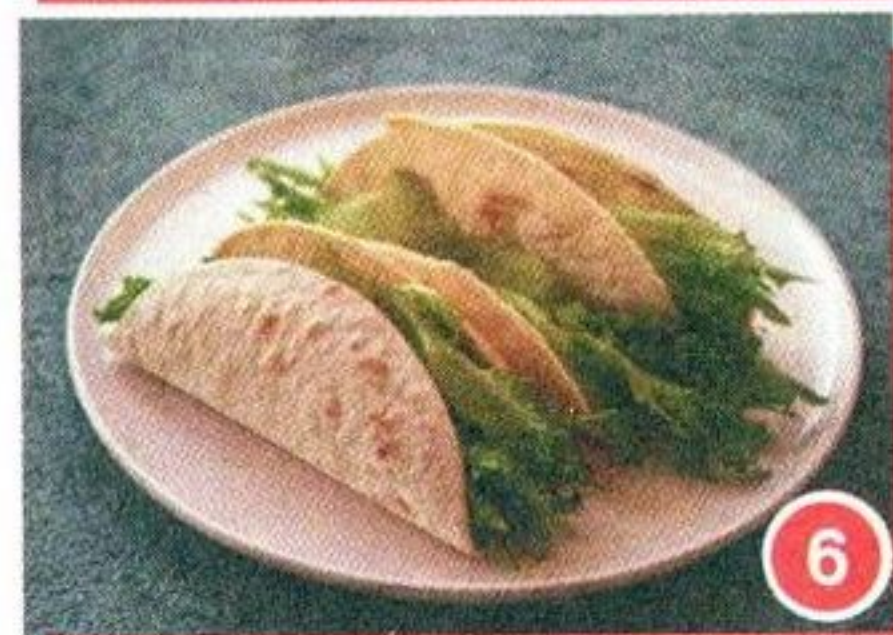
ШАГ 5

Постный майонез смешать с лимонным соком и водой. Посолить по вкусу.



ШАГ 6

Собираем тако: в пшеничные лепешки вложить листья салата, потом начинку из фасоли. Сверху полить соусом.

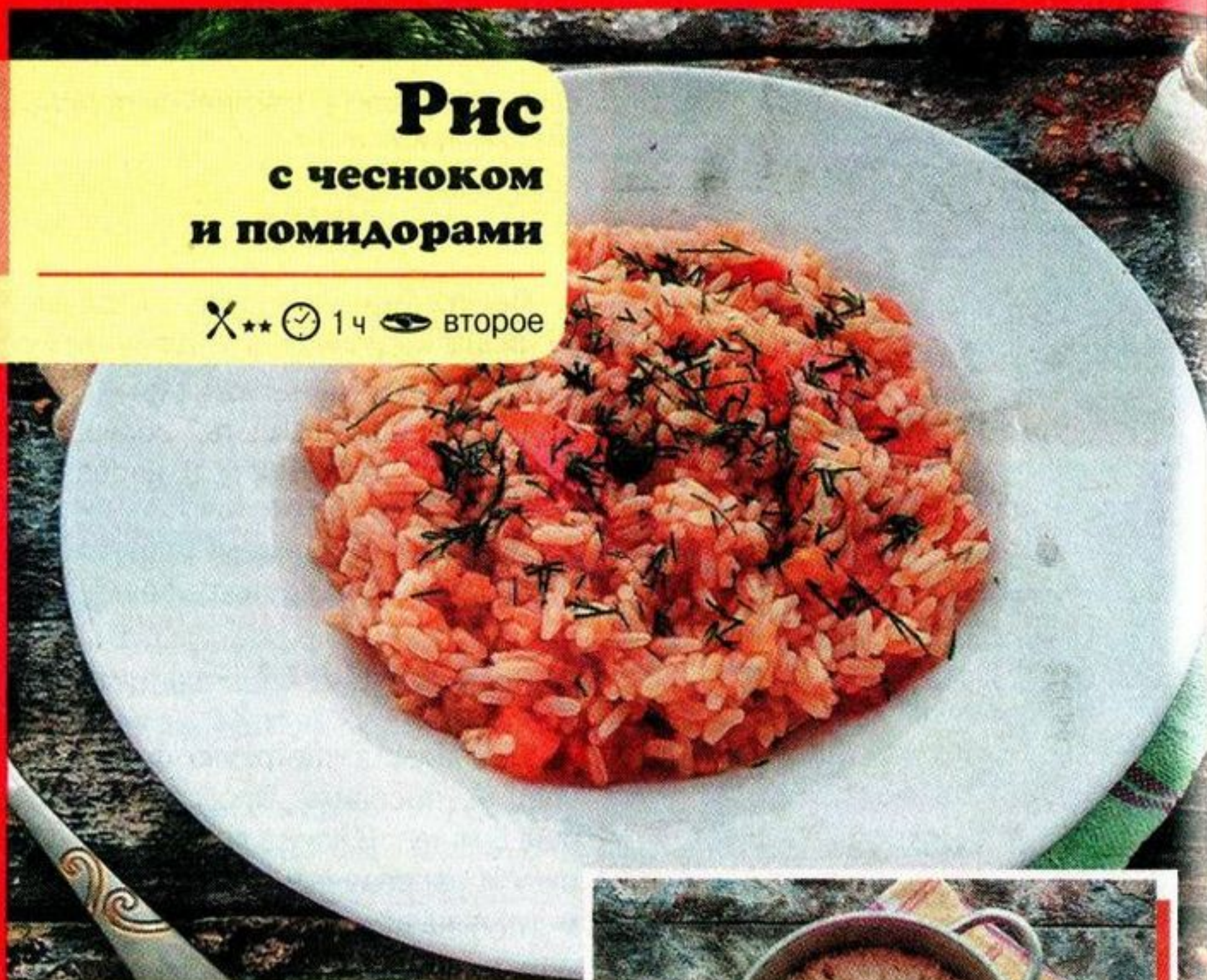


ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ:

такой вариант идеально подойдёт в качестве сытного, но не тяжёлого обеда или ужина. Вместо фасоли можно взять нут, а также добавить свежие помидоры черри и оливки.

Рис с чесноком и помидорами

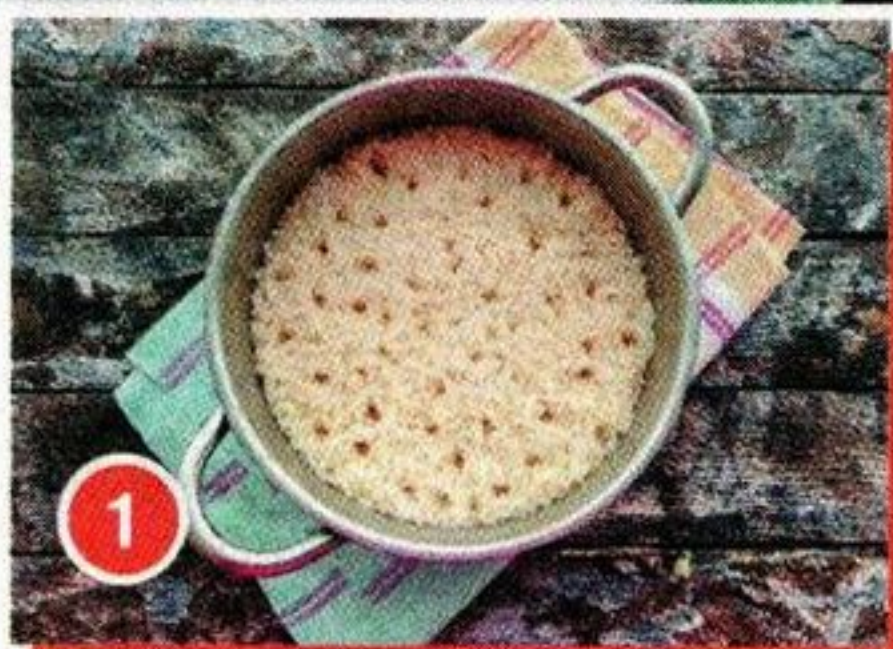
✂️** ⌚ 1ч 👁️ второе



- рис длиннозернистый — 1 стакан
- помидор — 1 шт.
- лук репчатый — 1 шт.
- чеснок — 3 зубчика
- томатная паста — 2 ст. л.
- масло растительное — 3 ст. л.
- соль — 1 ч. л.
- перец черный молотый — 1 щепотка

ШАГ 1

Подготовить все необходимые ингредиенты. Рис хорошо вымыть



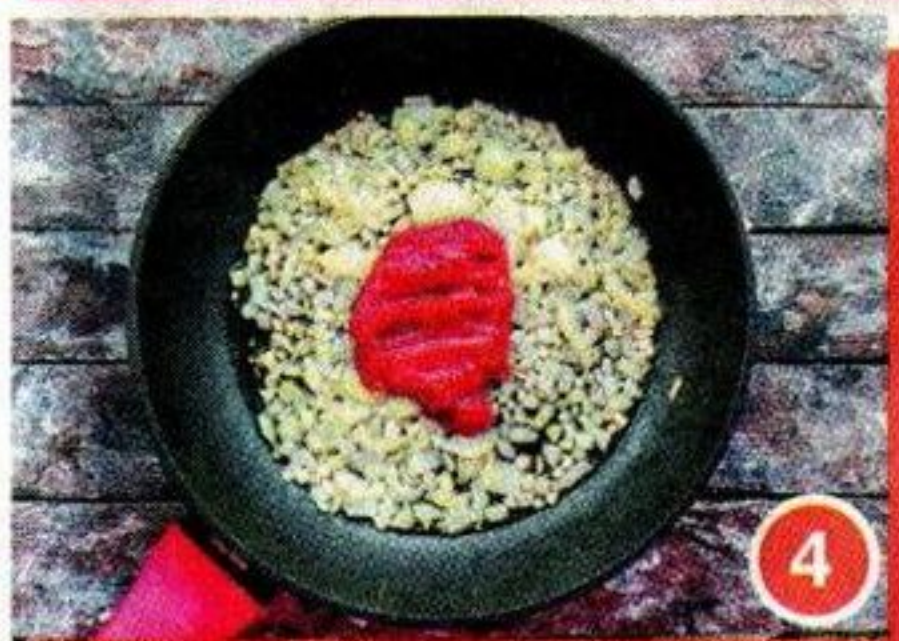


3

несколько раз и сварить в подсоленной воде до готовности.

ШАГ 2

Лук очистить от шелухи и мелко нарезать. Чеснок мелко порубить или натереть на мелкой терке. Помидор хорошо вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать средними кусочками.



4

ШАГ 3

Хорошо разогреть сковороду, налить растительное масло, выложить лук и обжаривать его 2-3 минуты.



5

ШАГ 4

Добавить томатную пасту к луку и тушить его 1-2 минуты.

ШАГ 5

Добавить нарезанные помидоры и тушить их 2-3 минуты.



6

ШАГ 6

Высыпать рис, все перемешать и тушить под крышкой на медленном огне 15 минут. Рис с чесноком и помидорами готов.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ:

перед подачей блюдо можно посыпать свежей рубленой зеленью, тогда оно будет выглядеть ярче и аппетитнее.

Хек с луком

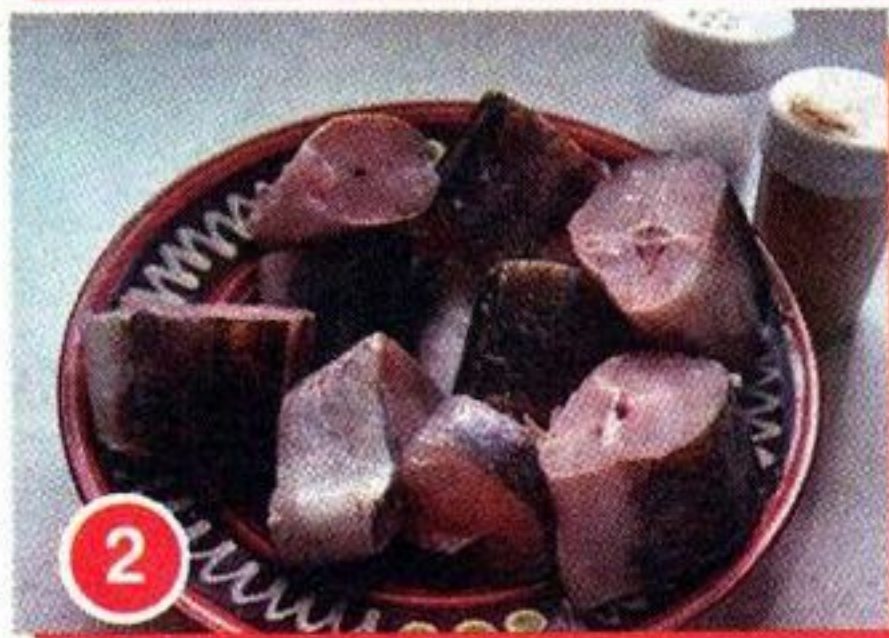
✂️ ⌚ 40 мин. 🐟 второе



- хек — 2 шт.
- луковица — 1 шт.
- масло растительное — 1 ст. л.
- сахар — 1 ст. л.
- соль — по вкусу
- перец черный молотый — по вкусу

ШАГ 1

Рыбу вымыть, очистить и обсушить. Крупную или среднюю луко-





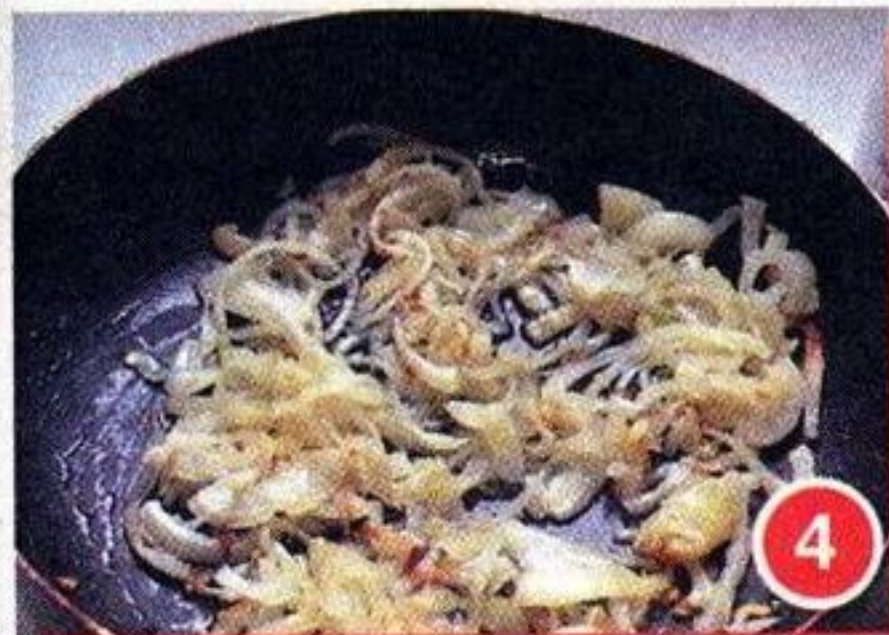
вицу очистить и нарезать тонкими полукольцами. Выложить на сковороду с разогретым маслом.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ:

чтобы лук получился действительно очень вкусным, его нужно предварительно обжарить с добавлением сахара.

ШАГ 2

Пока обжаривается лук, можно нарезать небольшими кусочками рыбу. Посолить ее, немного поперчить.



ШАГ 3

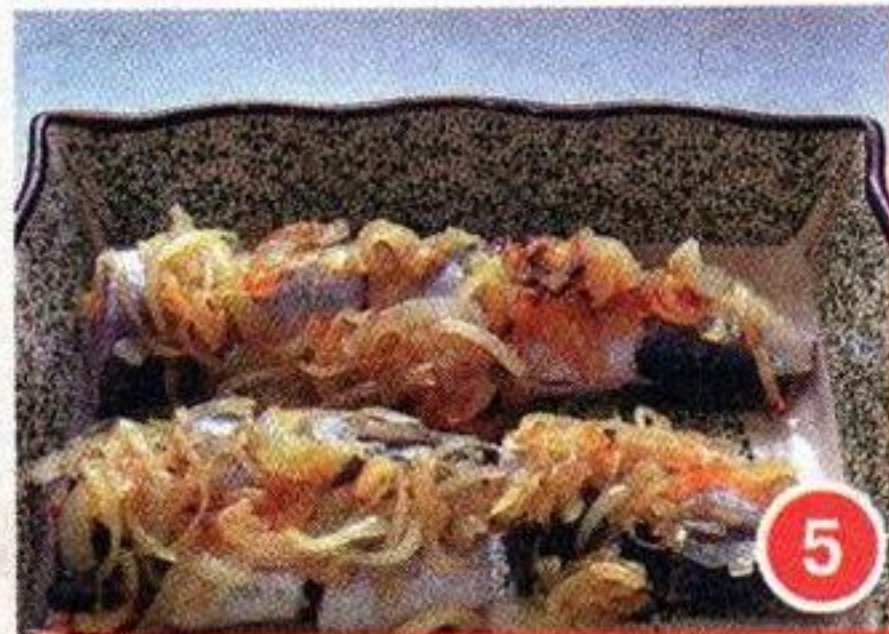
Выложить в жаропрочную форму.

ШАГ 4

Когда лук начнет подрумяниваться, всыпать сахар и продолжать жарить, помешивая.

ШАГ 5

Карамелизированный лук выложить на рыбу вместе с маслом. Отправить форму в разогретую до 200°C духовку.



ШАГ 6

Запекать около 20-30 минут, в зависимости от размера кусочков рыбки. Готовый хек с луком подавать горячим.



Котлеты с грецкими орехами

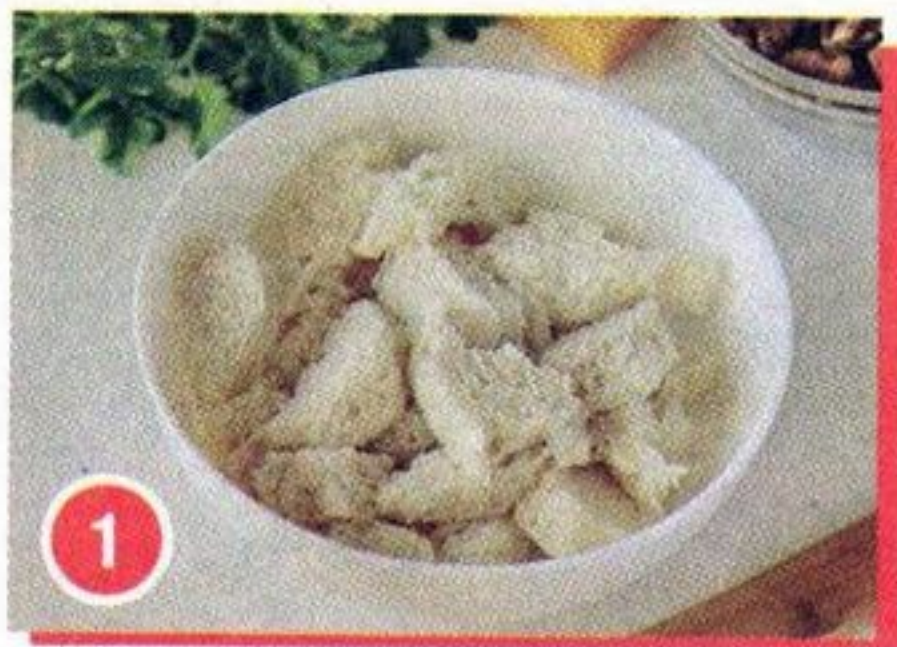
✂️** 🕒 1 ч 🍴 вторые блюда



- фарш мясной — 600 г
- хлеб — 50 г
- молоко — 150 мл
- лук — 1 шт.
- орехи грецкие — 50 г
- сыр — 50 г
- масло сливочное — 30 г
- зелень — по вкусу
- соль — по вкусу
- специи — по вкусу
- масло растительное — по вкусу

ШАГ 1

Подготовить все ингредиенты. У хлеба срезать корки, нарезать его кубиками или раскрошить руками и залить молоком.



ШАГ 2

Лук нарезать кубиками и обжарить до мягкости на сливочном масле. Орехи измельчить до состояния мелкой крошки при помощи скалки.

ШАГ 3

Сыр натереть на крупной терке.

ШАГ 4

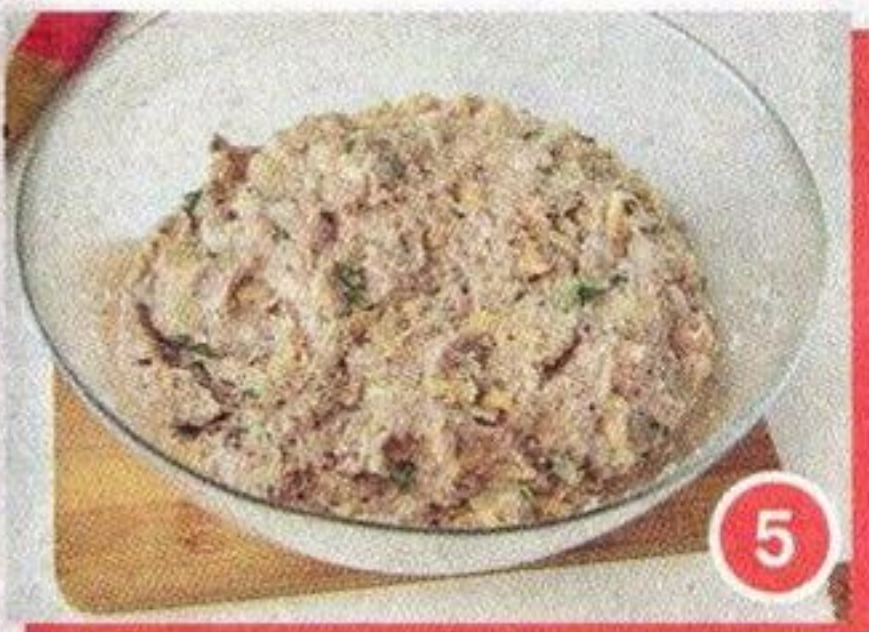
В глубокой миске соединить фарш, отжатый руками хлеб, лук, орехи, тертый сыр, измельченную зелень, соль и специи.

ШАГ 5

Тщательно перемешать. Сформировать из фарша котлеты, обвалять их в сухарях и выложить на сковороду с хорошо разогретым растительным маслом.

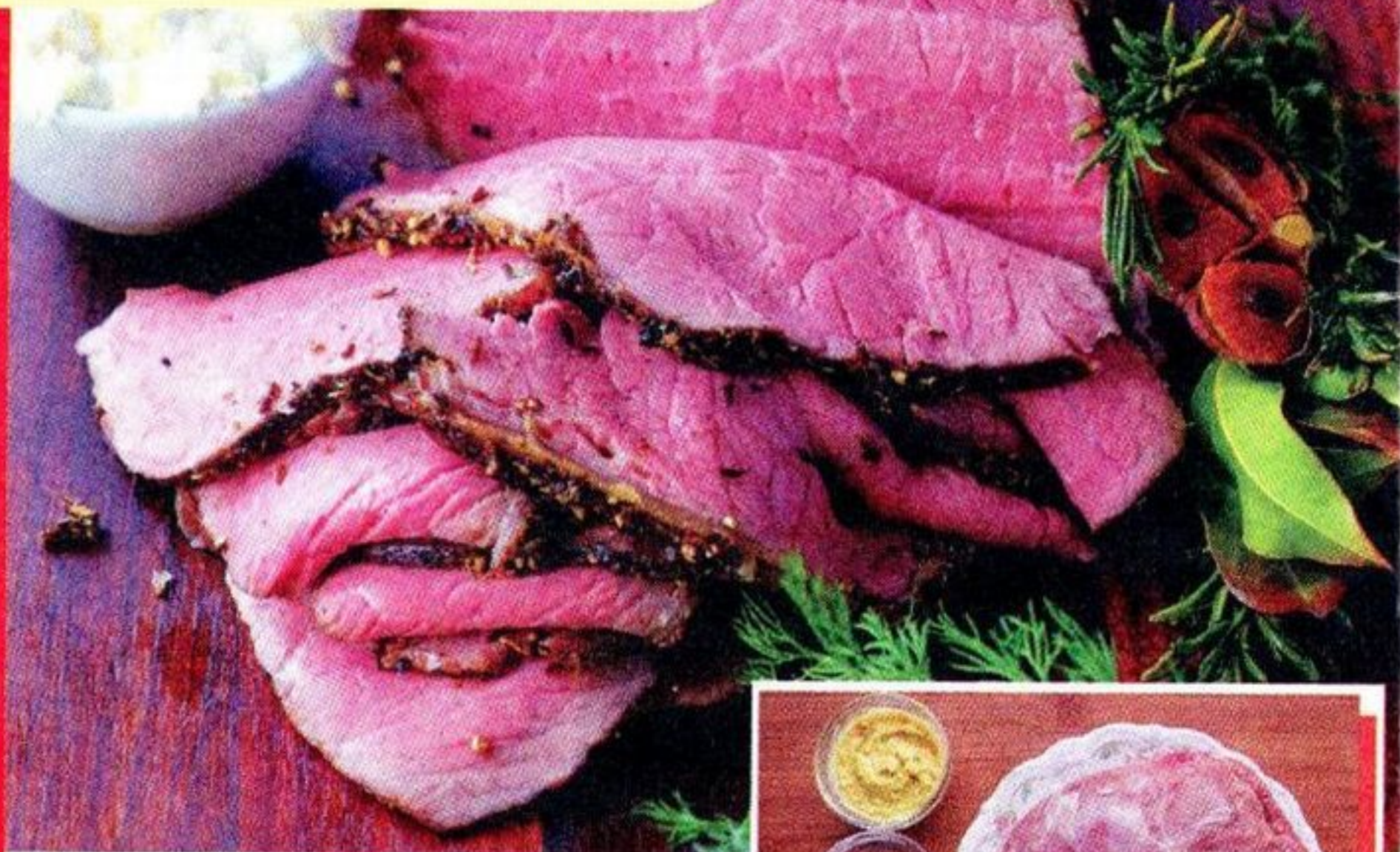
ШАГ 6

Обжарить котлеты с двух сторон до румяной корочки. Котлеты с грецкими орехами готовы. На гарнир можно подать картофельное пюре, макароны, крупы или свежие овощи. Котлеты по этому рецепту можно смело подать не только к семейному ужину, но и к любому праздничному столу.



Ростбиф по-английски

✂ ** ⌚ 1 ч 30 мин 🍴 вторые блюда



- говядина — 1 кг
- горчица с зернышками — 2 ст. л.
- соль — по вкусу
- черный перец горошком — 16 шт.
- оливковое масло — 3 ст. л.
- сливочное масло — 1 ст. л.
- лавровый лист — 1 шт.
- фета — 2 ст. л.

ШАГ 1

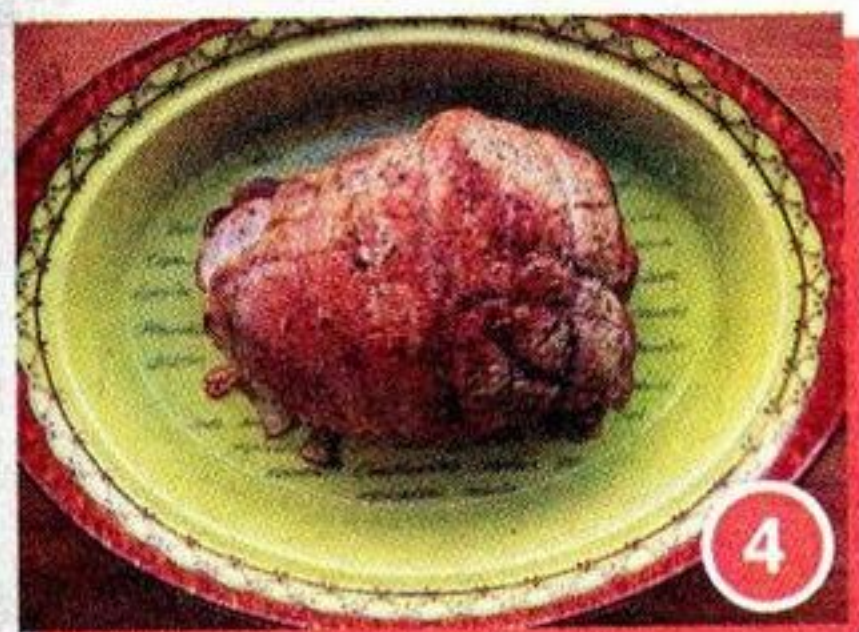
Для начала подготовить все ингредиенты. Мясо должно быть комнатной температуры и зачищено от пленок.





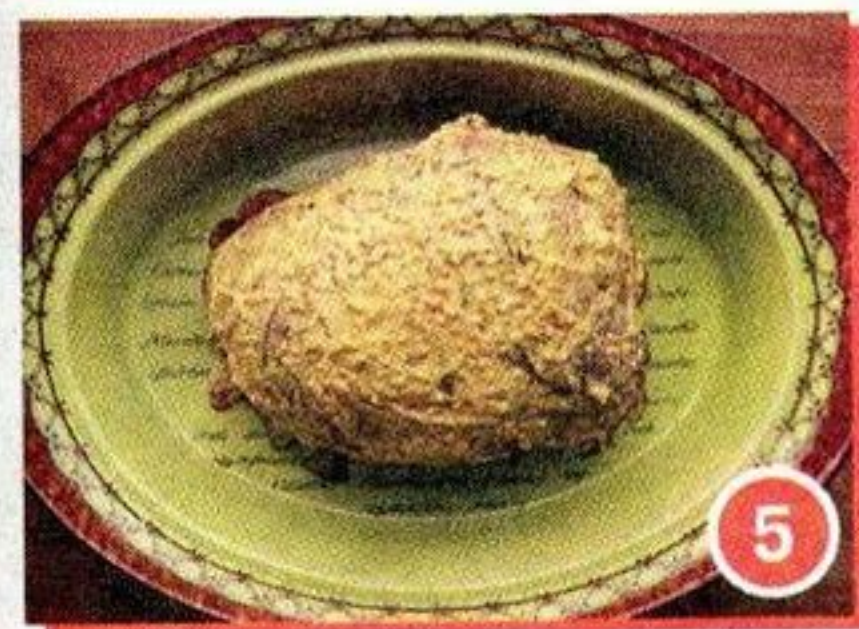
ШАГ 2

Приготовить маринад. Для этого растереть в ступке соль с черным перцем, затем добавить оливковое масло и перемешать.



ШАГ 3

Мясо обвязать кулинарной нитью и обмазать приготовленным маринадом.



ШАГ 4

На разогретой сковороде обжарить мясо со всех сторон до золотистой корочки.



ШАГ 5

Обжаренное мясо выложить в огнеупорную форму с толстым дном и оставить остывать на 5-10 минут. Обмазать мясо горчицей с зернышками и отправить в разогретую до 220°C духовку на 10 минут.

ШАГ 6

Затем убавить температуру до 150°C. Если вам нравится классический вариант мяса с кровью, запекать мясо 30 минут. Если вам больше по нраву мясо средней прожарки, готовить 40 минут. Готовое мясо достать из духовки и, прежде чем нарезать, дать постоять 15-20 минут.

Хрустящий цыплёнок

✂ ** ⌚ 40 мин 🍴 вторые блюда



- цыпленок — 1,2 кг
- панировочные сухари — 2 ст. л.
- мука пшеничная — 2 стакана
- перец чили — 1 ч. л.
- паприка — 1 ч. л.
- соль — 1 ч. л.
- лимонный сок — 1 ст. л.
- сушеный чеснок — 1 ч. л.
- яйца куриные — 2 шт.
- молоко — 3 ст. л.
- масло растительное — 400 г

ШАГ 1

Подготовить необходимые ингредиенты. Цыпленка вымыть, разделить на порции, хорошо просушить бумажным полотенцем.



ШАГ 2

Смешать все сухие ингредиенты: муку, перец чили, паприку, соль, сухой чеснок.





ШАГ 3

Соединить яйца, молоко, лимонный сок, взболтать вилкой. Влить в глубокую сковороду растительное масло, его должно быть достаточно много, сковорода должна быть заполнена не менее чем на 1/3.



ШАГ 4

Обвалить кусок цыпленка в сухой смеси. Затем окунуть в яичную смесь. Затем снова обвалить в сухой смеси, излишки муки стряхнуть.



ШАГ 5

Обжаривать, когда масло достаточно хорошо разогреется. Обжаривать с обеих сторон до яркого-золотистого цвета. Огонь не должен быть слишком большим, чтобы кусочки цыпленка успели прожариться.

СОВЕТ: масло для жарки должно быть хорошо разогрето, а кусочки цыпленка не должны соприкасаться друг с другом.



ШАГ 6

Обжаренные кусочки цыпленка выложить на бумажное полотенце, чтобы оно впитало лишний жир. Подавать хрустящего цыпленка с овощами и соусом.

Чебуреки

диетические

✂ ** ⌚ 2 ч 🍴 вторые блюда

- мука пшеничная — 1,5-2 стакана
- масло растительное — 1 ч. л.
- яйцо куриное — 1 шт.
- водка — 1 ч. л.
- вода — 120 мл
- куриное филе — 300 г
- лук — 300 г
- соль — по вкусу
- специи — по вкусу

ШАГ 1

Подготовить все ингредиенты. Насыпать в глубокую миску 4 ст. ложки муки, добавить 0,5 ч. л. соли и масло. Влить кипяток и быстро перемешать.

ШАГ 2

Дать немного остыть, затем ввести яйцо, водку и стакан муки. Замесить тесто, если необходимо, добавляя еще небольшое количество муки. Готовое тесто не





должно липнуть к рукам. Собрать его в шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 час.

ШАГ 3

Для начинки прокрутить мясо через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, измельченную зелень, соль и специи по вкусу. Для сочности влить примерно 30 мл холодной воды. Тщательно перемешать. Начинка готова.



ШАГ 4

Разделить тесто на 10-12 частей. Обвалять каждый кусочек в муке и раскатать в форме круга, толщиной примерно 2 мм. Ближе к одному краю положить около 1-1,5 ст. ложки начинки.



ШАГ 5

Накрыть начинку вторым краем, соединить края и придавить вилочкой. Хорошо разогреть сухую сковороду и поочередно выкладывать на нее чебуреки. Обжаривать их на небольшом огне.



ШАГ 6

Как только подрумянится одна сторона, перевернуть и подрумянить вторую. По желанию готовые чебуреки смазать сливочным маслом. Чебуреки получаются сочные, тесто тонкое, с хрустящей корочкой.

Салат «Матрёшка»

✂️ ⌚ 1 ч

🍃 салаты



- филе куриное копченое — 1 шт.
- морковь по-корейски — 200 г
- кукуруза конс. — 1/2 банки
- яйца куриные — 3 шт.
- лук зеленый — 1/2 пучка
- грибы соленые — 150 г
- майонез/сметана — 200 г
- помидоры черри — по вкусу

ШАГ 1

Подготовить необходимые ингредиенты. Сварить яйца. Салат выкладывать слоями на плоскую тарелку.

ШАГ 2

Первый слой: мелко нарезать соленые грибы и посыпать их рубленым зеленым луком.





СОВЕТ: грибы можете брать любые — соленые или маринованные. Зеленый лук можно заменить репчатым, только нашинкуйте его потоньше и промойте холодной водой, чтобы он стал нежнее.

ШАГ 3

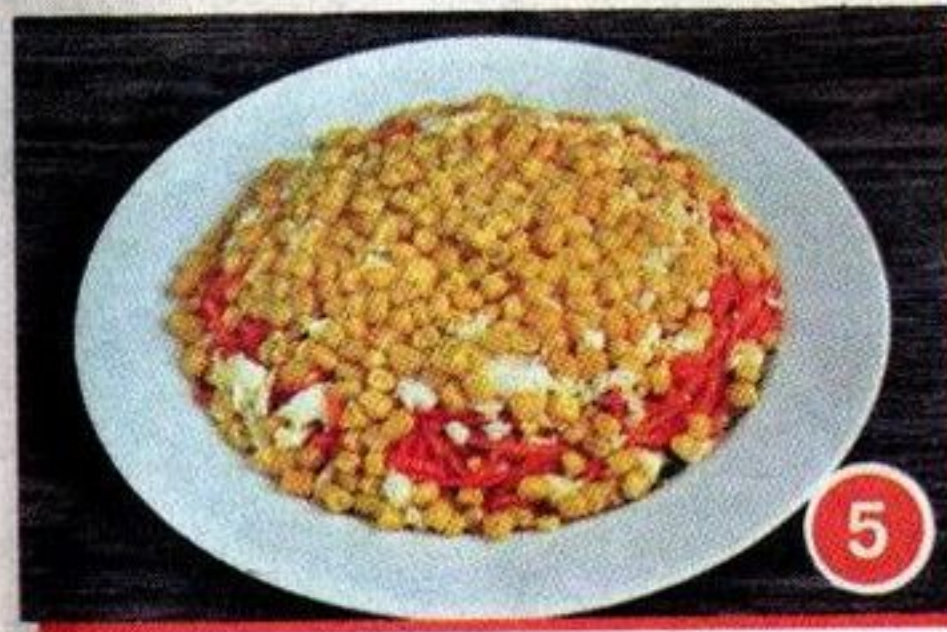
Сверху выложить копченую курицу, нарезанную мелкими кубиками. Смазать майонезом.



СОВЕТ: заправлять такой салат можно сметаной.

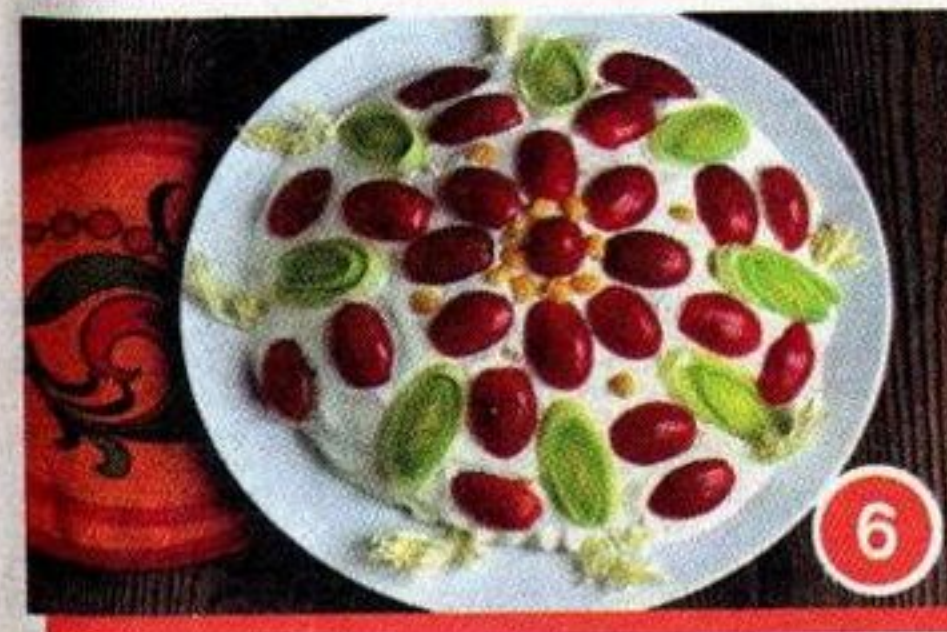
ШАГ 4

Выложить слой моркови покорежски. Сверху выложить нарезанные кубиками яйца.



ШАГ 5

Последним слоем выложить хорошо отцеженную кукурузу. Покрыть салат майонезом или сметаной ровным слоем.



ШАГ 6

Украсить половинками помидоров черри, зеленью лука-порей, кукурузой. Дать волю фантазии. Охладить салат в холодильнике в течение часа.

Салат со свёклой и плавленым сыром



🕒 1 ч

🍴 салаты

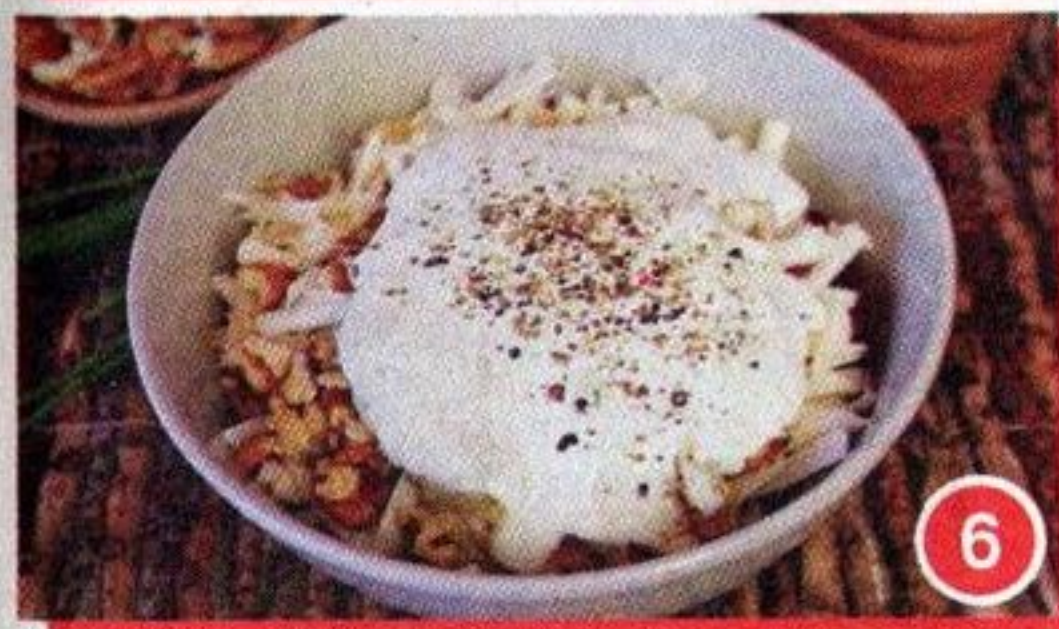
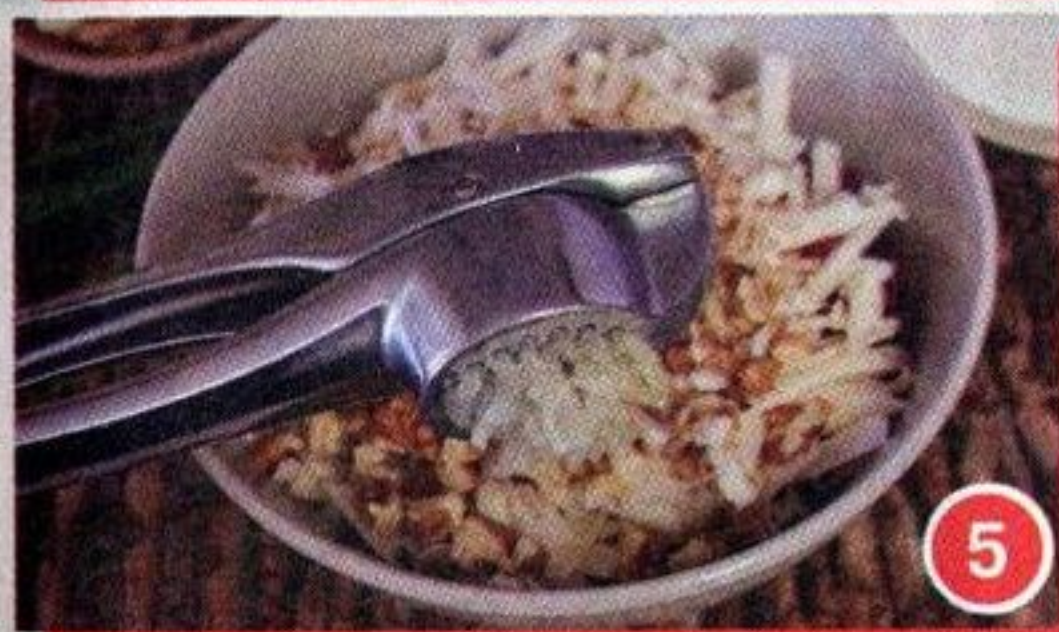
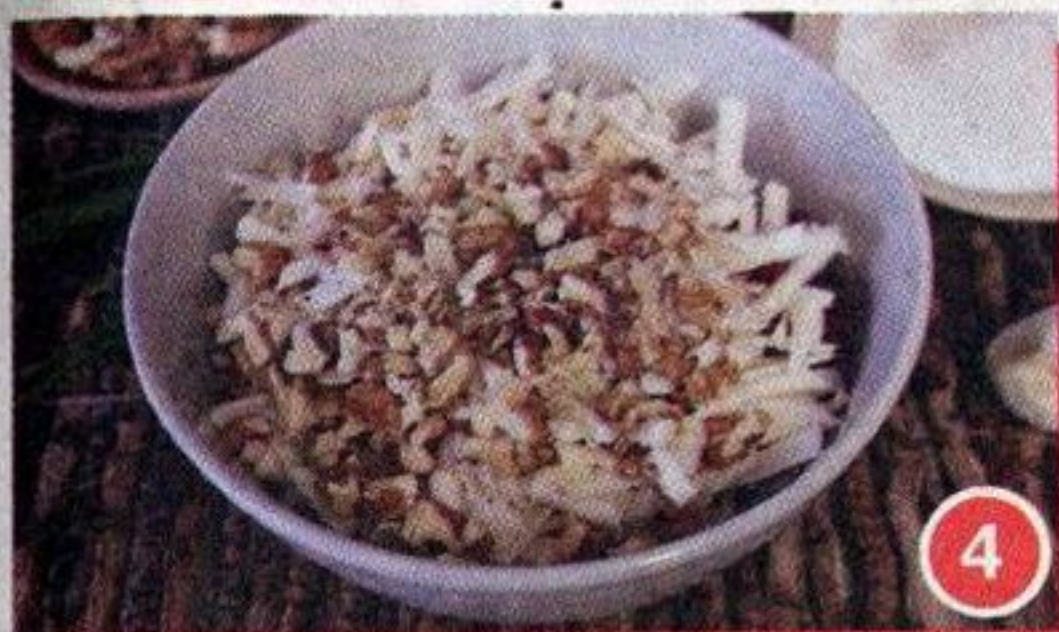


- свекла — 1 шт.
- сыр плавленый — 100 г
- орехи — 4 шт.
- чеснок — 1 зубчик
- сметана — 3-4 ст. л.
- соль — 1 щепотка
- смесь перцев — 1 щепотка
- лук зеленый — 1 шт.

ШАГ 1

Подготовить ингредиенты. Свеклу заранее отварить и остудить.





СОВЕТ: свекла варится 30-50 минут, после чего ее нужно немного подержать в холодной воде. Свеклу выбираем насыщенную по вкусу и цвету. Количество ингредиентов можно изменять по своему вкусу, добавляя, к примеру, больше чеснока или орехов.

ШАГ 2

Вареную свеклу почистить и натереть на терке.

ШАГ 3

Добавить тертый сыр.

ШАГ 4

Всыпать колотые орехи.

ШАГ 5

Добавить пропущенный через пресс чеснок.

ШАГ 6

Заправить салат сметаной, добавить соль и перец. Все перемешать. Салат со свеклой и сыром готов.

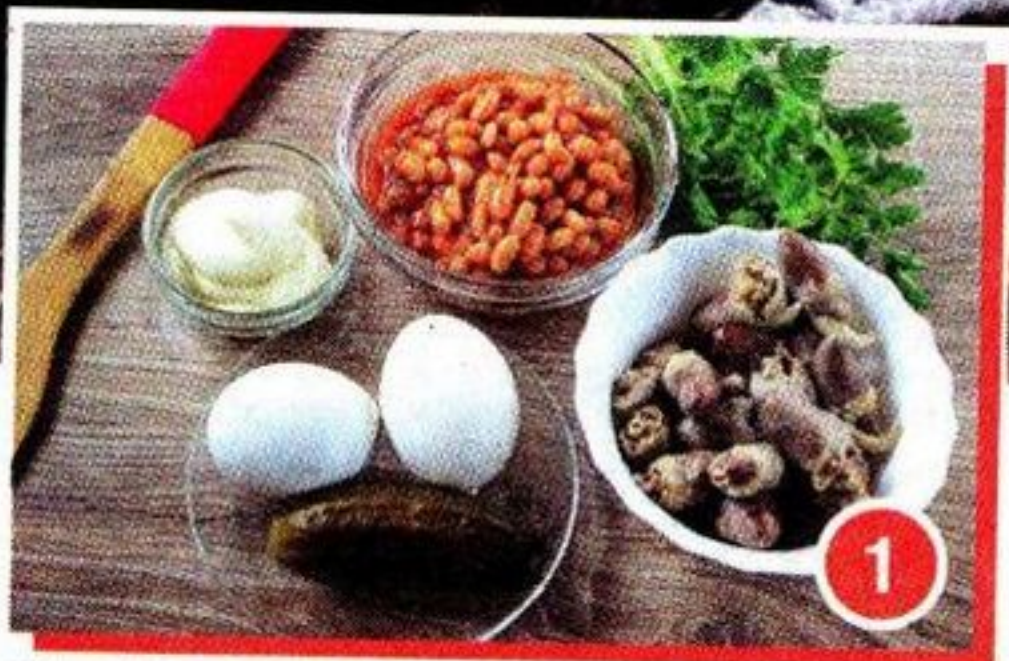
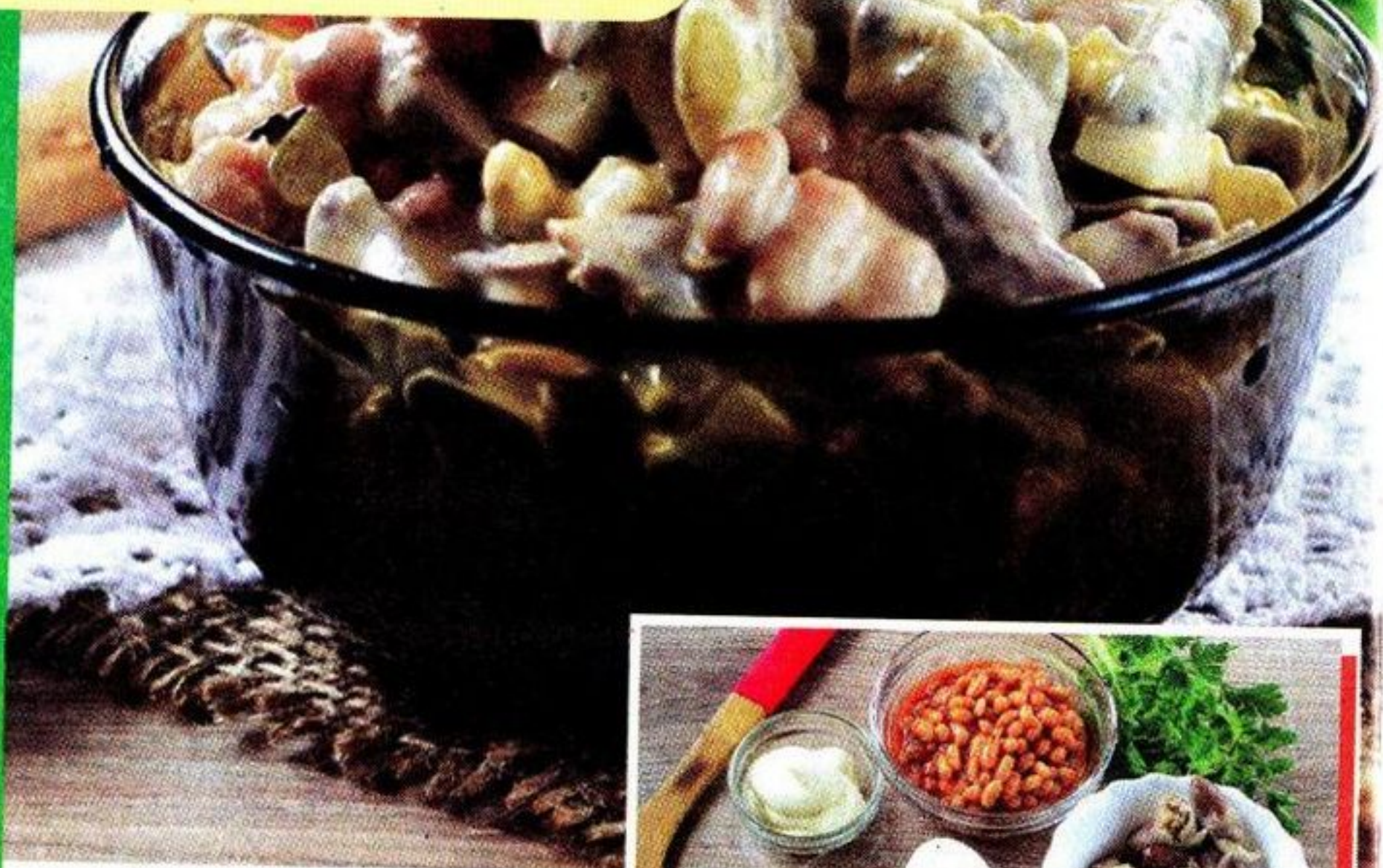
Салат с куриными сердеч- ками и фасолью



🕒 30 мин



салаты

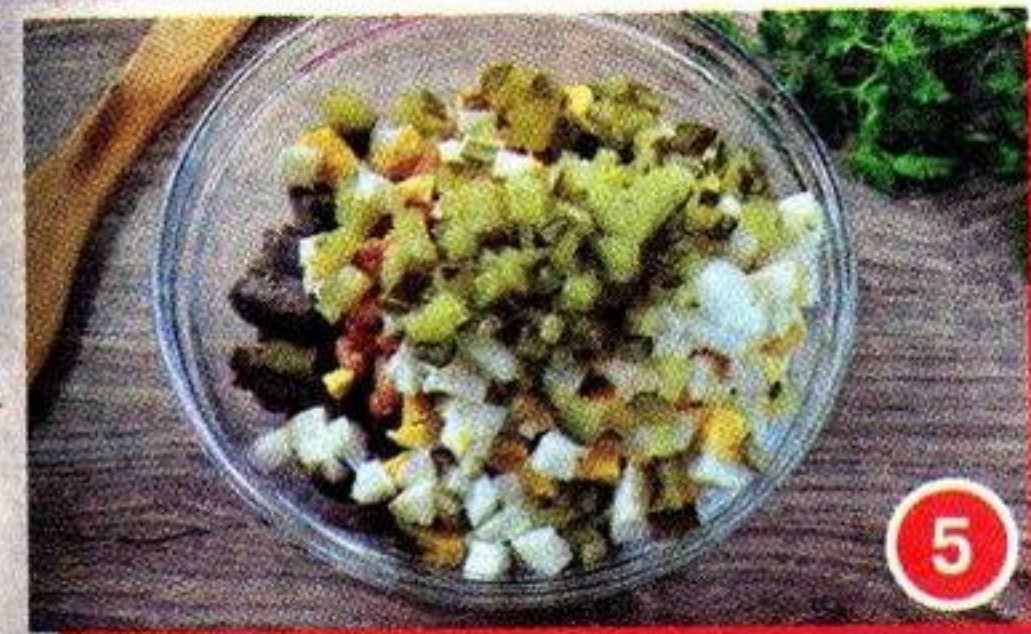
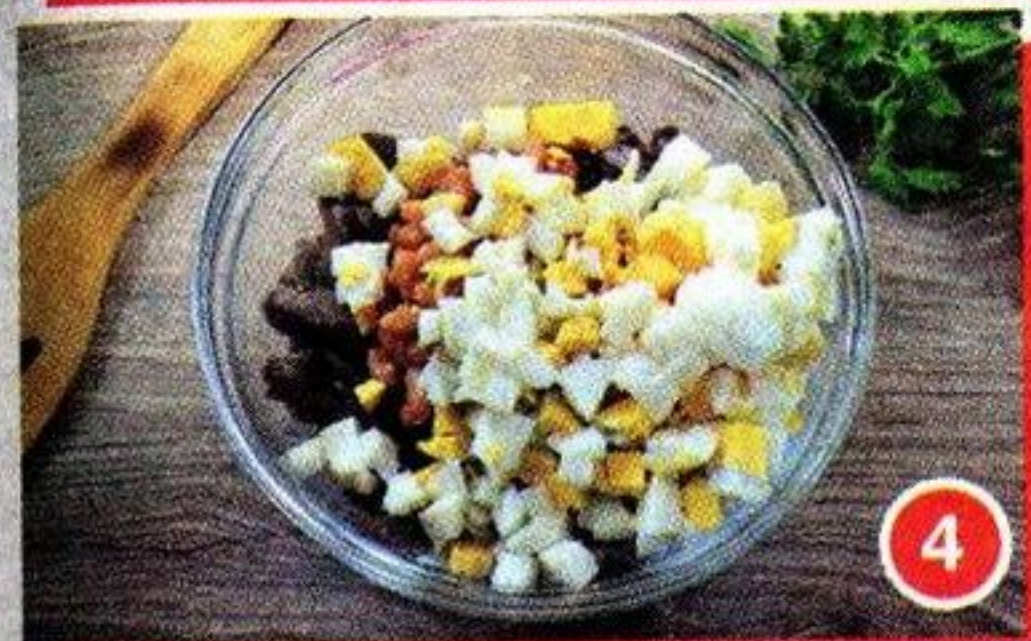
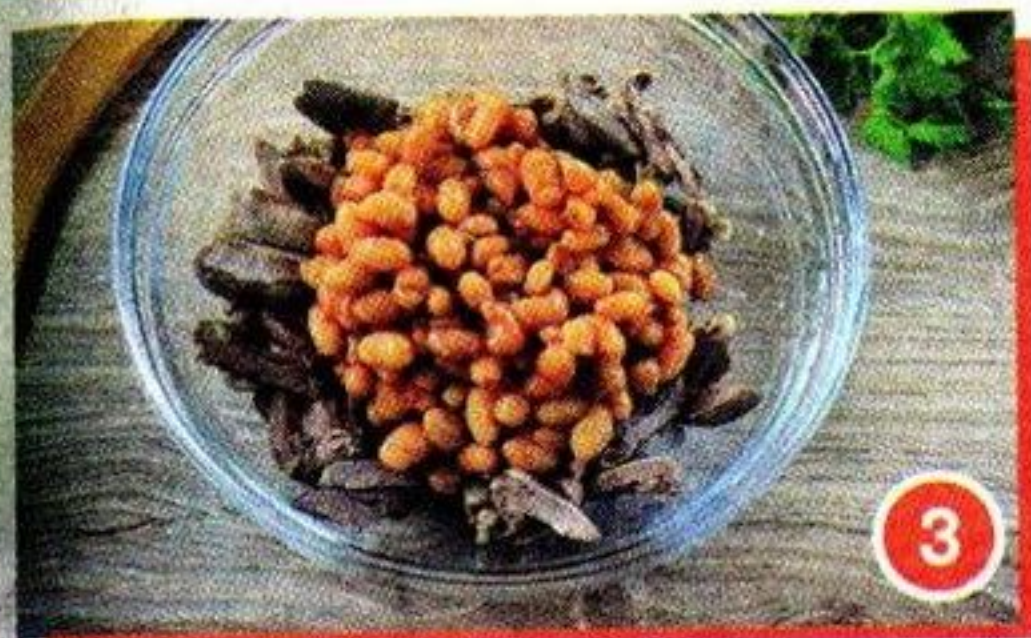


- куриные сердечки — 400 г
- конс. фасоль — 1/2 банки
- яйца куриные — 2 шт.
- огурец соленый — 1 шт.
- соль — по вкусу
- майонез — 1-2 ст. л.

ШАГ 1

Подготовить все необходимые ингредиенты. Яйца





сварить вкрутую. Куриные сердечки отварить в слегка подсоленной воде до готовности (примерно 20-25 минут). Затем сердечки откинуть на дуршлаг, остудить и удалить трубки.

ШАГ 2

Куриные сердечки нарезать вдоль на 4-6 частей.

ШАГ 3

Смешать сердечки с консервированной фасолью.

ШАГ 4

Яйца очистить и мелко порубить, отправить в салат.

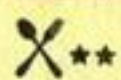
ШАГ 5

Мелко нарезать соленый огурец, также отправить в салат.

ШАГ 6

Добавить майонез, перемешать. Обратите внимание, что огурец выделит сок, поэтому важно с майонезом не переборщить.

Миндальное печенье с цедрой апельсина



🕒 2 ч



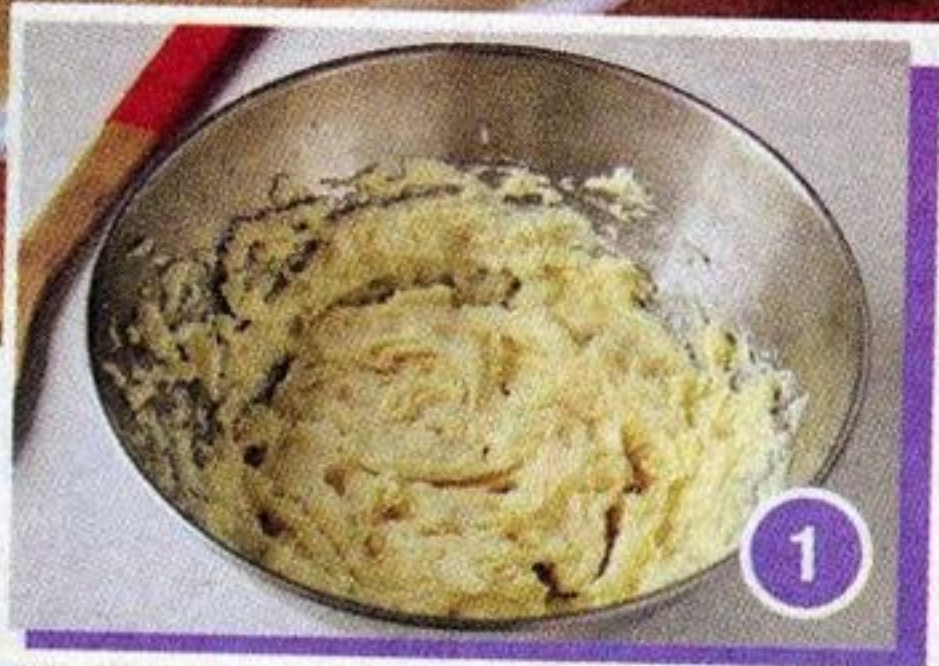
десерт

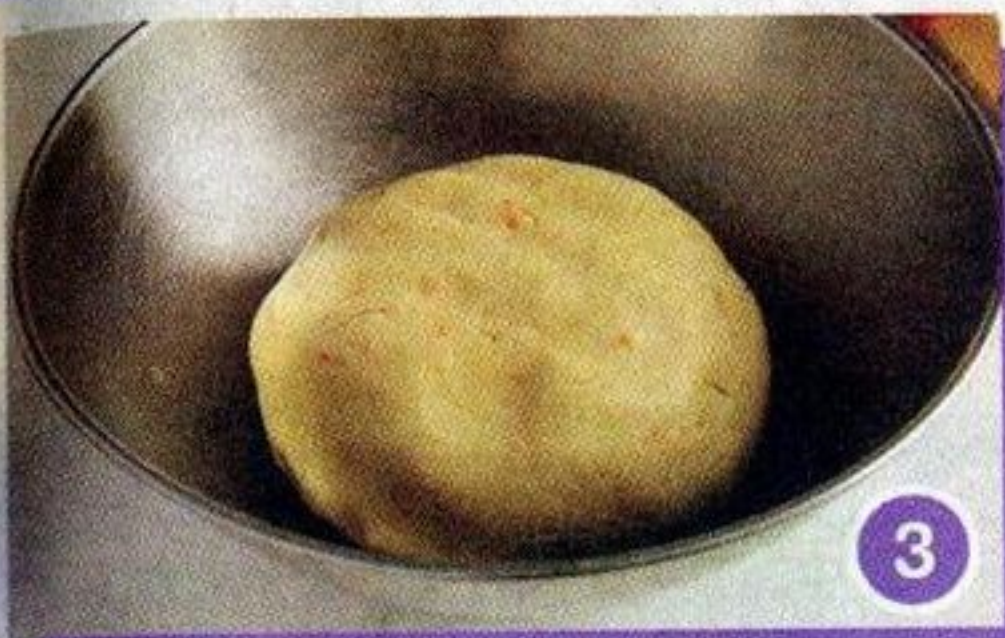


- сливочное масло — 220 г
- цедра апельсина — 2 ч. л.
- сахарная пудра — 180 г
- мука пшеничная — 320 г
- миндаль — 120 г

ШАГ 1

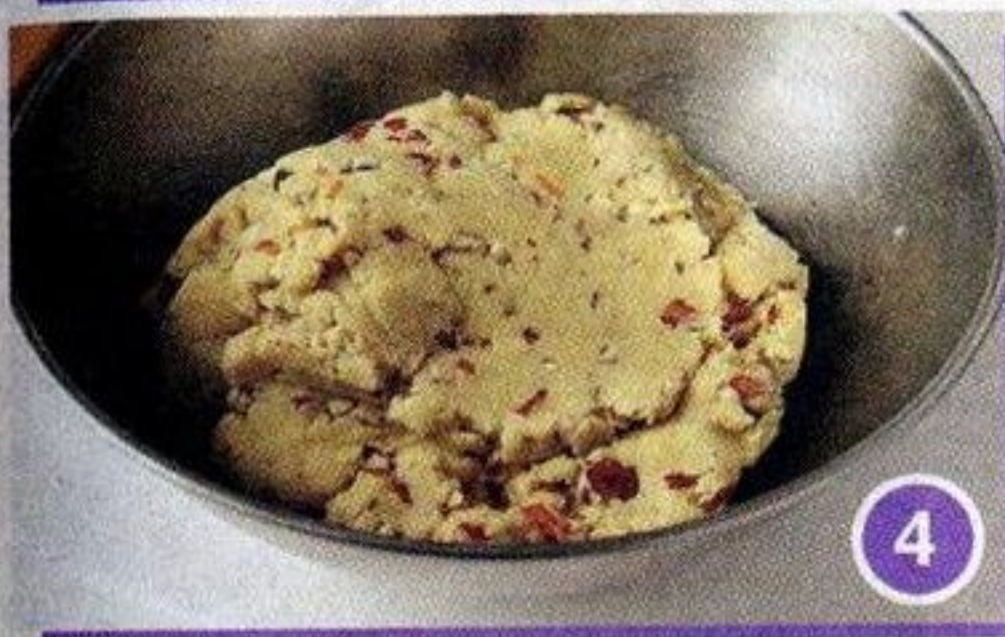
Подготовить все ингредиенты. Мягкое сливочное масло взбить с сахарной пудрой.





ШАГ 2

Добавить муку и апельсиновую цедру.



ШАГ 3

Замесить тесто.



ШАГ 4

Вмешать в тесто рубленый миндаль.

ШАГ 5

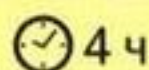
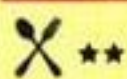
Сформировать руками брусок с прямоугольным сечением. Завернуть его в пленку и убрать в морозилку на 1 час.



ШАГ 6

Нарезать ломтиками 4-5 мм толщиной. Выложить на противень, застеленный пергаментом, и выпекать в духовке при температуре 200°C 12-15 минут. Миндальное печенье с цедрой апельсина готово. Остудить и подавать к столу.

Хуплау (мясной пирог)



выпечка

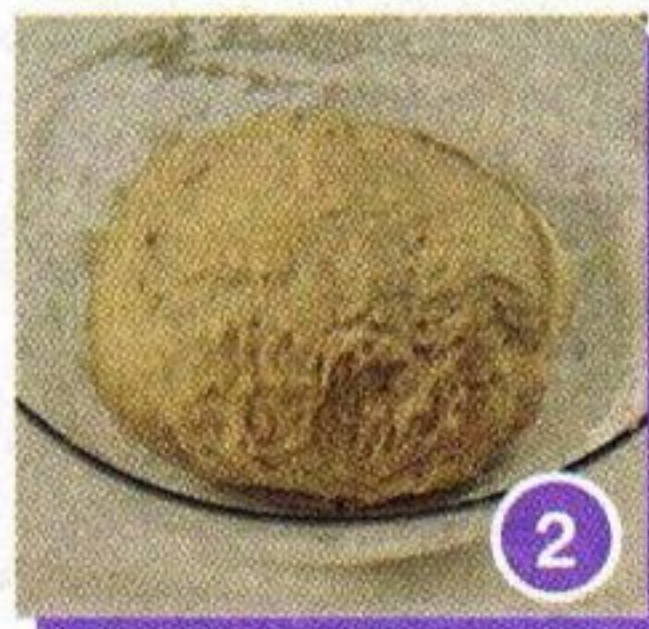
- картофель — 4 шт.
- лук — 1-2 шт.
- мясо — 400 г (свинина)
- масло сливочное — 20 г
- молоко — 50 г
- вода — 200 г
- сахар — 1 ст. л.
- мука пшеничная — 400 г
- дрожжи — 7 г (сухие, быстродействующие)
- яйцо куриное — 1 шт.
- соль — по вкусу
- перец черный молотый — по вкусу

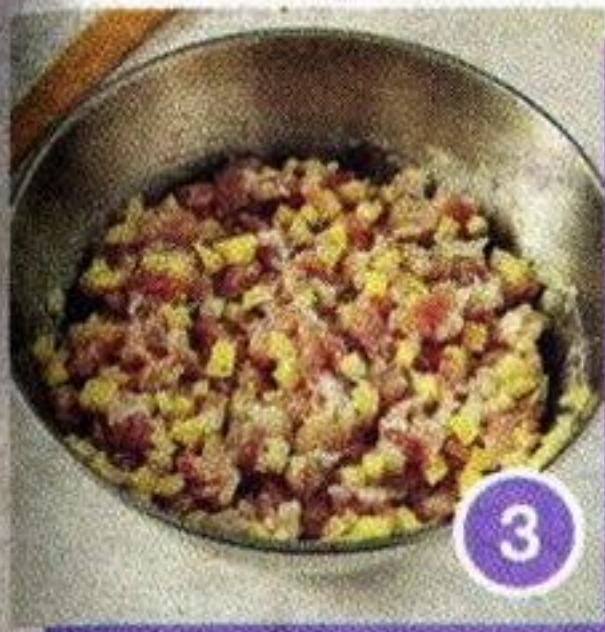
ШАГ 1

Подготовить необходимые ингредиенты. Для начала замесить опарное тесто. Смешать воду с молоком, добавить сахар, соль и дрожжи. Перемешать. Постепенно ввести немного муки. Довести смесь до консистенции жидкой сметаны. Поставить емкость с опарой в теплое место примерно на 30 минут.

ШАГ 2

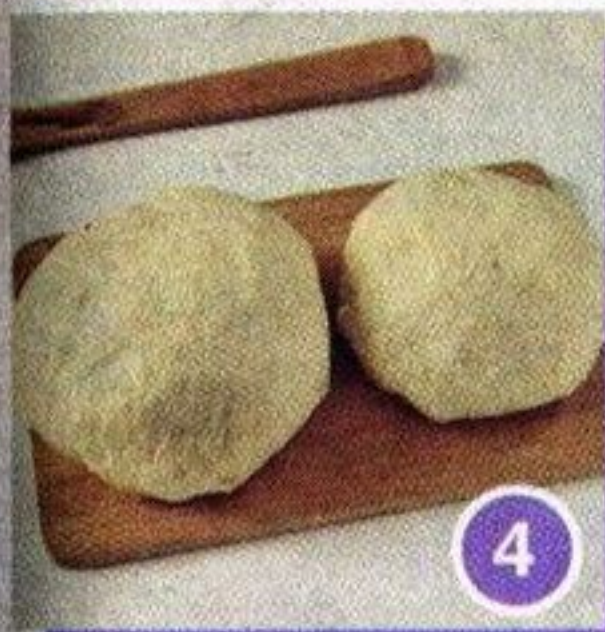
В глубокую миску насыпать половину порции муки. Добавить яйцо. Ввести подошедшую опару. Перемешать. Подсыпая оставшуюся муку, замесить мягкое тесто. Собрать его в шар, накрыть полотенцем и убрать в теплое место примерно на час.





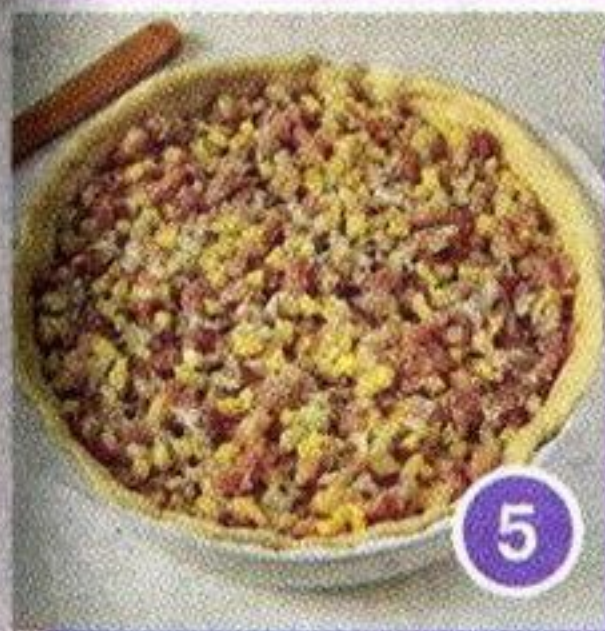
ШАГ 3

Пока подходит тесто, приготовить начинку. Картофель, мясо и лук нарезать небольшими кубиками. Добавить мягкое сливочное масло, соль и перец. Хорошо перемешать. Соли и перца жалеть не стоит. Соль из начинки позже возьмет тесто, поэтому хуплу принято солить сильнее, чем другие пироги.



ШАГ 4

Тесто подошло и увеличилось практически в два раза. Разделить тесто на две неравные части.



ШАГ 6

Сверху равномерно разложить начинку. Вторую часть теста раскатать толщиной около 4 мм и накрыть им начинку. Поднимая края, аккуратно защипнуть пирог. В середине пирога сделать ножом отверстие, которое должно быть не меньше 1,5 см в диаметре. Поставить хуплу в теплое место на 20-30 минут растаиваться. Нагреть духовку до 150°C, поставить пирог и выпекать его около часа. Достать и проверить начинку. Если она окажется суховата, влить через круглое отверстие по центру 2-3 столовые ложки воды или бульона. Отправить пирог обратно в духовку, прибавить температуру до 180°C и выпекать до тех пор, пока он не станет румяным, а начинка не приготовится. Готовый хуплу смазать водой, сливочным или растительным маслом. Накрыть полотенцем и дать постоять ему еще 1 час.



Королевская шарлотка

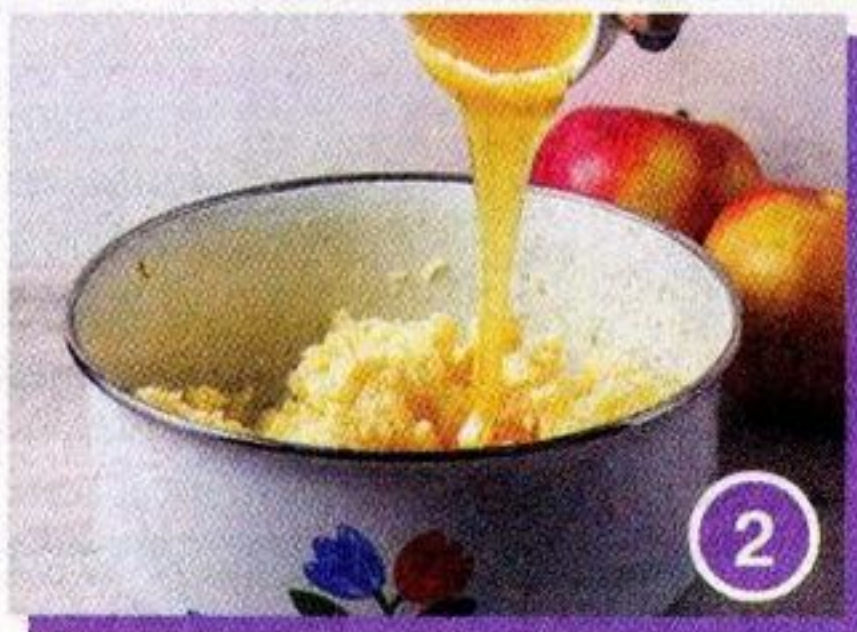
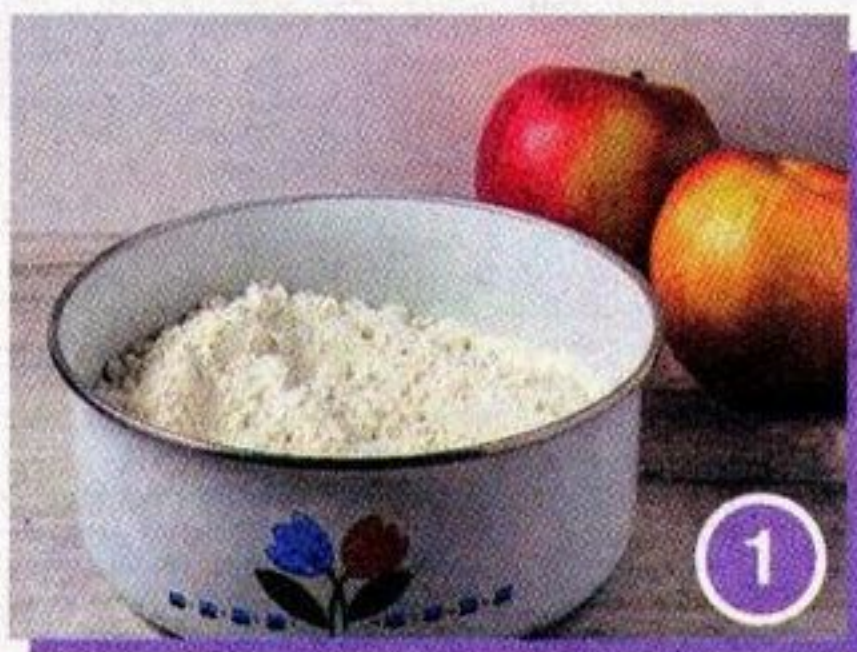
✂️ ** ⌚ 1ч 10 мин 🍰 десерты

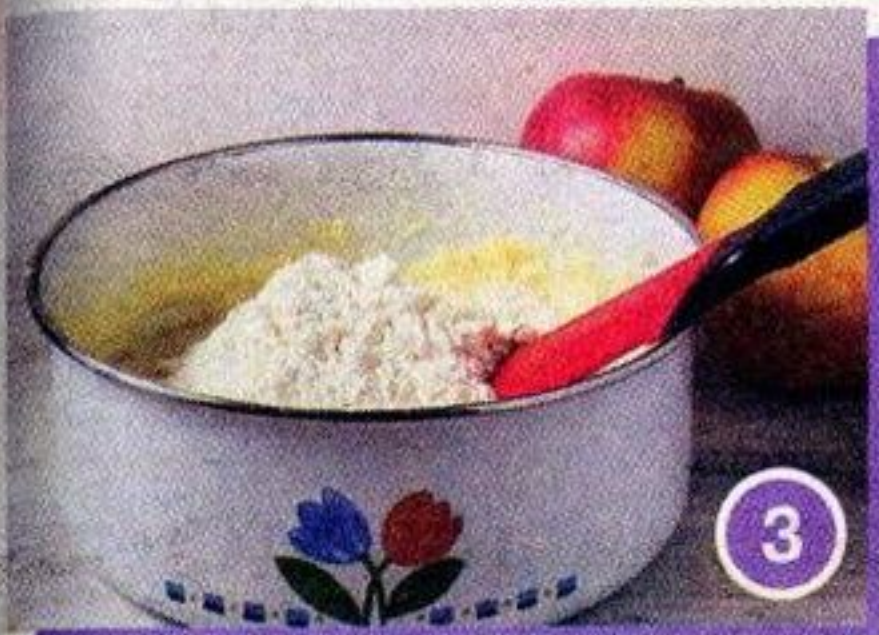


- мука пшеничная — 250 г
- масло сливочное — 150 г
- яйца куриные — 3 шт.
- сахар — 150 г
- мед — 80 г
- имбирь — 1 ч. л.
- цедра лимона — 1 ч. л.
- сода — 1 ч. л.
- разрыхлитель — 1/2 ч. л.
- соль — щепотка
- орехи грецкие — 50 г
- яблоко — 1-2 шт.
- сахарная пудра — по вкусу

ШАГ 1

Подготовить необходимые ингредиенты. Яблоки вымыть. В просеянную муку добавить разрыхлитель, соду, соль, сухой имбирь и





цедру лимона. Цедру можно использовать сухую.

ШАГ 2

Масло взбить с сахаром. Затем по одному вбить яйца. Взбивать после каждого яйца не менее 1 минуты. Добавить мед. Тщательно взбить до однородной массы.

ШАГ 3

В 2-3 приема ввести сухую смесь и перемешать лопаткой.

ШАГ 4

Когда тесто будет готово, добавить рубленые орехи и перемешать.

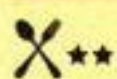
ШАГ 5

Форму застелить пергаментом и выложить равномерно тесто.

ШАГ 6

Яблоки нарезать дольками и вдавить в тесто срезом вниз, как показано на фото. Выпекать в разогретой до 160°C духовке 50 минут на режиме без конвекции. Затем духовку выключить и оставить пирог внутри ещё на 7-10 минут. Остывший пирог посыпать сахарной пудрой и подавать к столу.

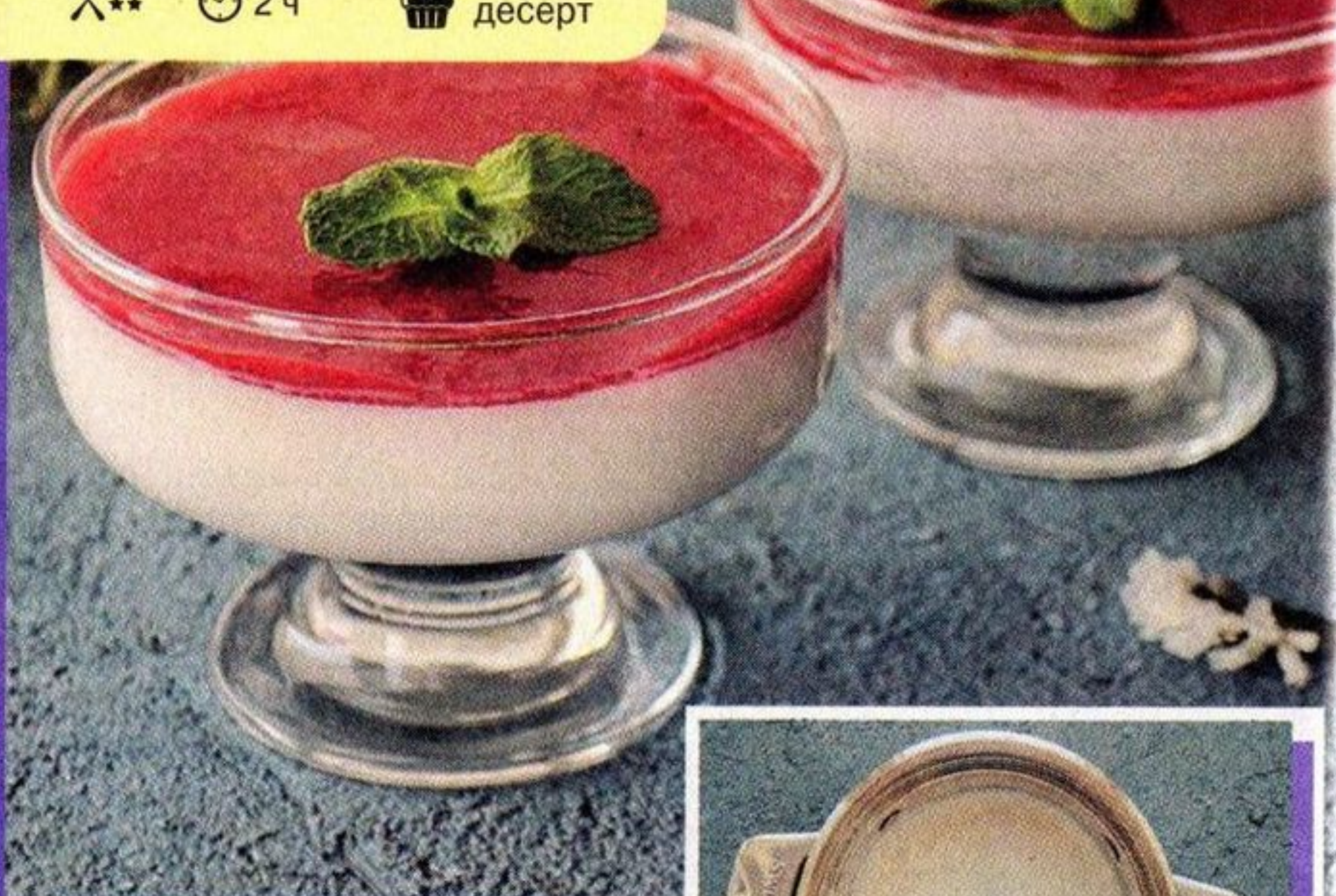
Кокосовая панакота



🕒 2 ч



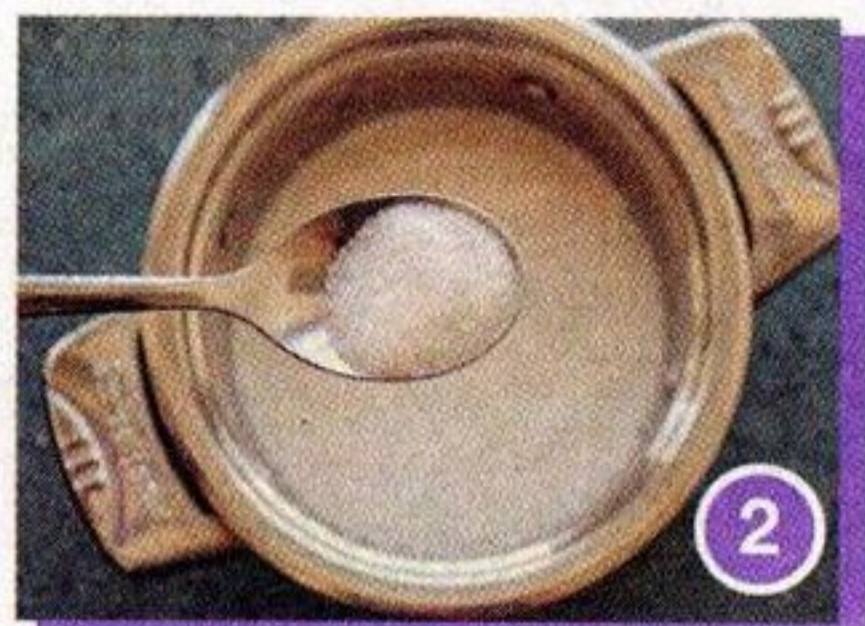
десерт

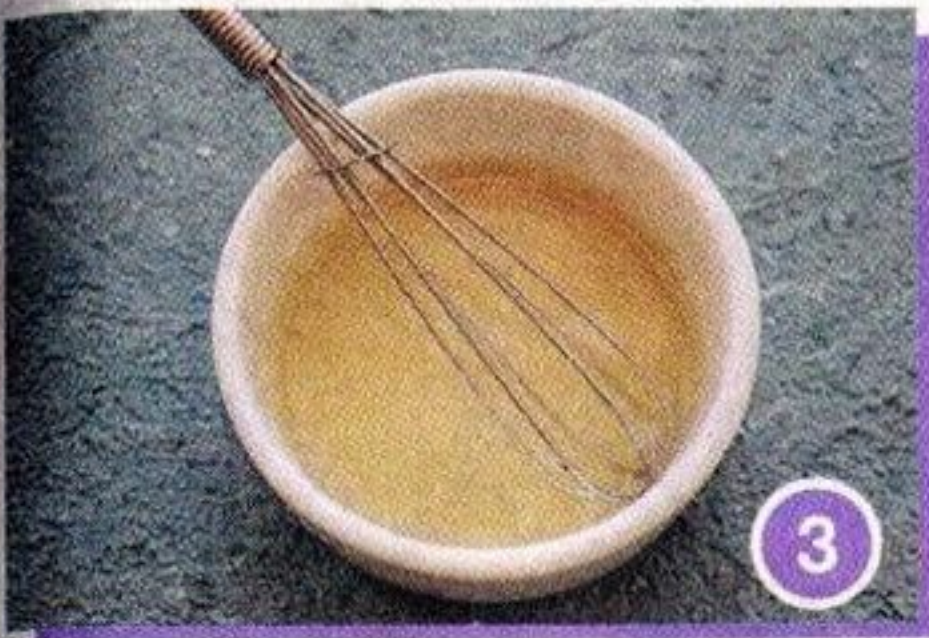


- кокосовое молоко — 1 банка
- сахар — 6 ст. л.
- агар-агар — 1,5 ч. л.
- вода — 1 ст. л.
- ванильный сироп — 2 капли
- кукурузный крахмал — 1 ч. л.
- клубника — 100 г

ШАГ 1

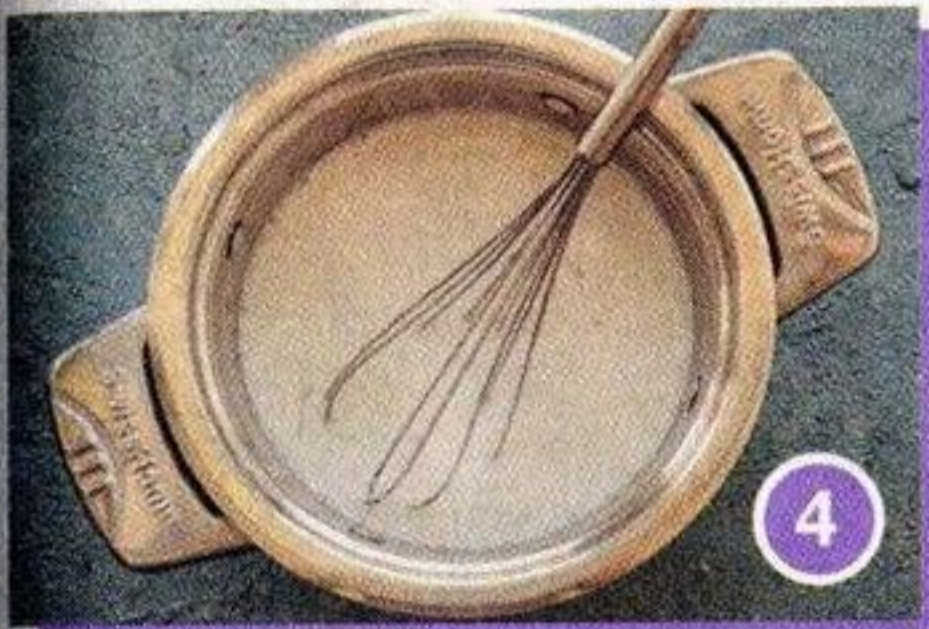
Подготовить все ингредиенты. Нагреть на среднем огне кокосовое молоко.





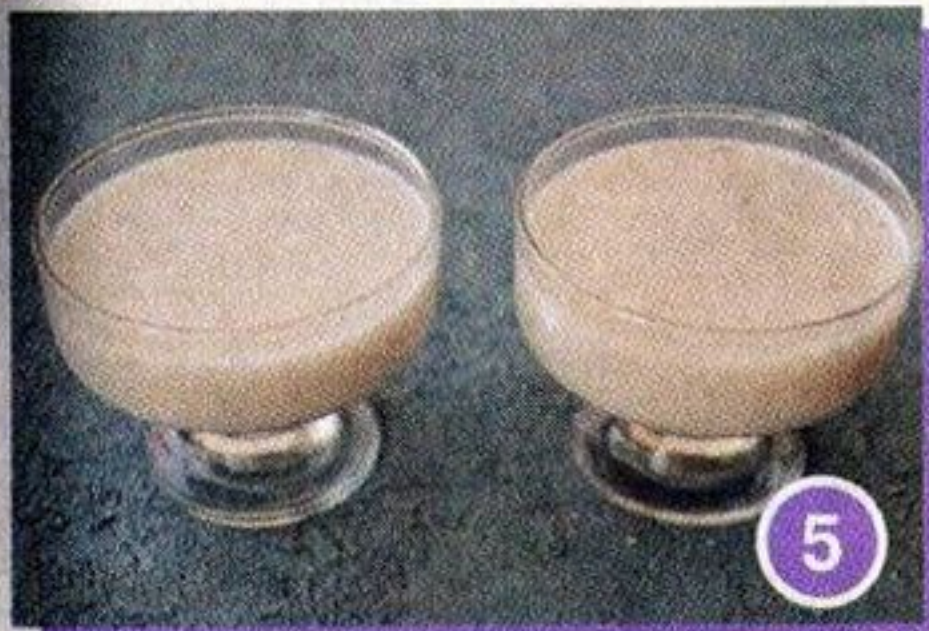
ШАГ 2

Добавить сахар (5 ст. л.) и пару капель ванильного сиропа. Прогреть молоко, пока сахар полностью не растворится.



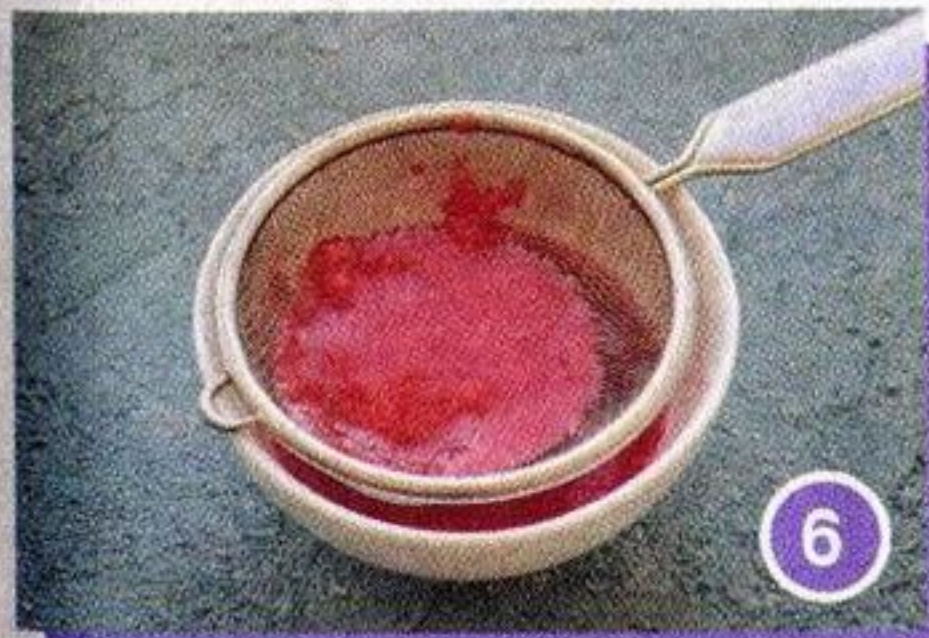
ШАГ 3

В отдельную ёмкость положить агар-агар и ложку воды, перемешать, чтобы не осталось комочков.



ШАГ 4

Влить агар-агар в кастрюлю с кокосовым молоком. Аккуратно, чтобы не образовалось пузырьков, перемешать. Прокипятить смесь 3 минуты.



ШАГ 5

Разлить смесь в формочки и поставить застывать в холодильник на 1 час.

ШАГ 6

Взбить клубнику, крахмал и сахар (1 ст. л.) в блендере. Протереть эту смесь через сито, чтобы добиться однородной текстуры. Нагреть её на среднем огне до загустения. Выложить клубничный соус в формочки с панакотой. Оставить застывать ещё на 20 минут.



Варшавский сырник

✂️ ⌚ 50 мин 🍰 выпечка

- творог — 600 г
- яйцо куриное — 1 шт.
- какао-порошок — 1 ст. л.
- сметана — 2 ст. л.
- масло сливочное — 80 г
- манная крупа/
мука пшеничная — 2 ст. л.
- сахар — 1-2 ст. л.

ШАГ 1

Подготовить все ингредиенты. В глубокую емкость переложить творог. Если творог домашний, крупнозернистый, протереть его через мелкое сито.





ШАГ 2

Добавить к творогу яйцо и порцию сметаны. Всыпать в творог сахарный песок, манную крупу и щепотку соли.



ШАГ 3

Сливочное масло растопить и влить в творог, все хорошо перемешать.



ШАГ 4

Разделить тесто на две части, в одну часть добавить какао-порошок и хорошо перемешать.



ШАГ 5

Форму для духовки смазать маслом, выложить шоколадный слой творожной массы.

ШАГ 6

Поверх уложить остаток творога — белый слой. Запекать сырник в духовке при температуре 180°C в течение 25-30 минут. Остудив, подавать сырник. Такой сырник подавать к столу можно не только со сметаной, но и со сладким джемом или сиропом.

Шок-манже

✂ ** ⌚ 2 ч

🍰 десерт



- яйца куриные — 3 шт.
- сахарная пудра — 75 г
- сливочное масло — 100 г
- темный шоколад — 100 г
- коньяк — 1 ст. л.
- соль — 1/2 щепотки

ШАГ 1

Подготовить все ингредиенты. Шоколад поломать кусочками и растопить в микроволновке или на водяной бане.

ШАГ 2

Отделить белки от желтков и взбить их с маленькой щепоткой

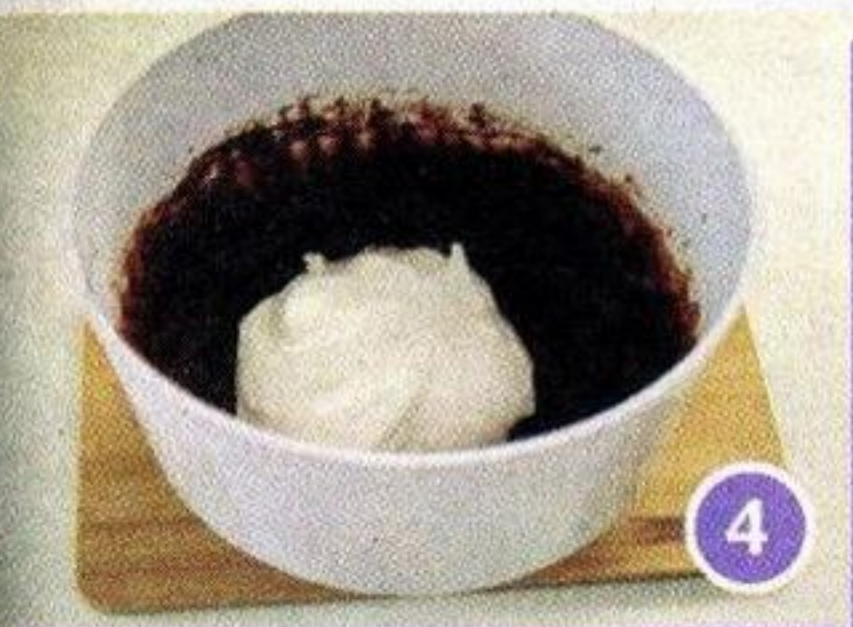




соли. Затем добавить сахарную пудру и взбить все еще раз до устойчивых пиков.

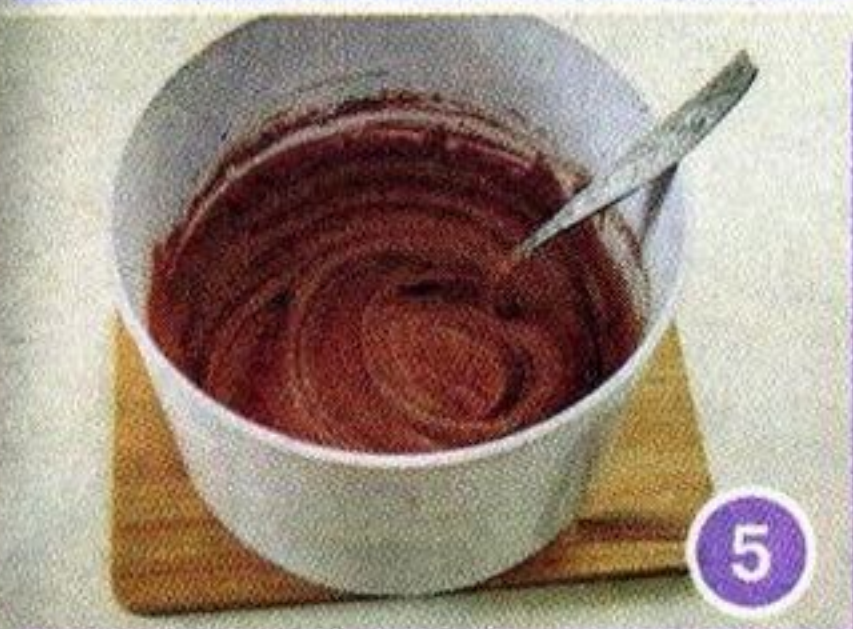
ШАГ 3

Масло, размягченное при комнатной температуре, взбить с желтками до однородной воздушной массы.



ШАГ 4

Добавить растопленный шоколад, коньяк и взбить все вместе еще раз. Частями ввести взбитые белки.



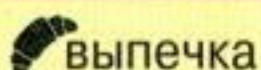
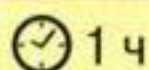
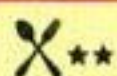
ШАГ 6

Переложить десерт по креманкам и убрать в морозильную камеру на 2 часа. Готовый шок-манже украсить по вкусу и подавать к столу.

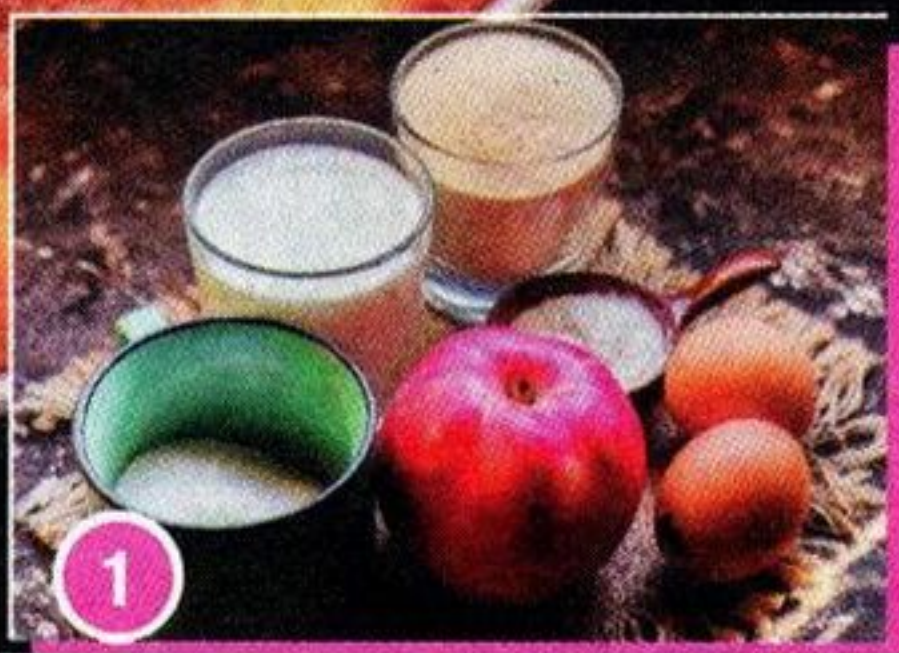
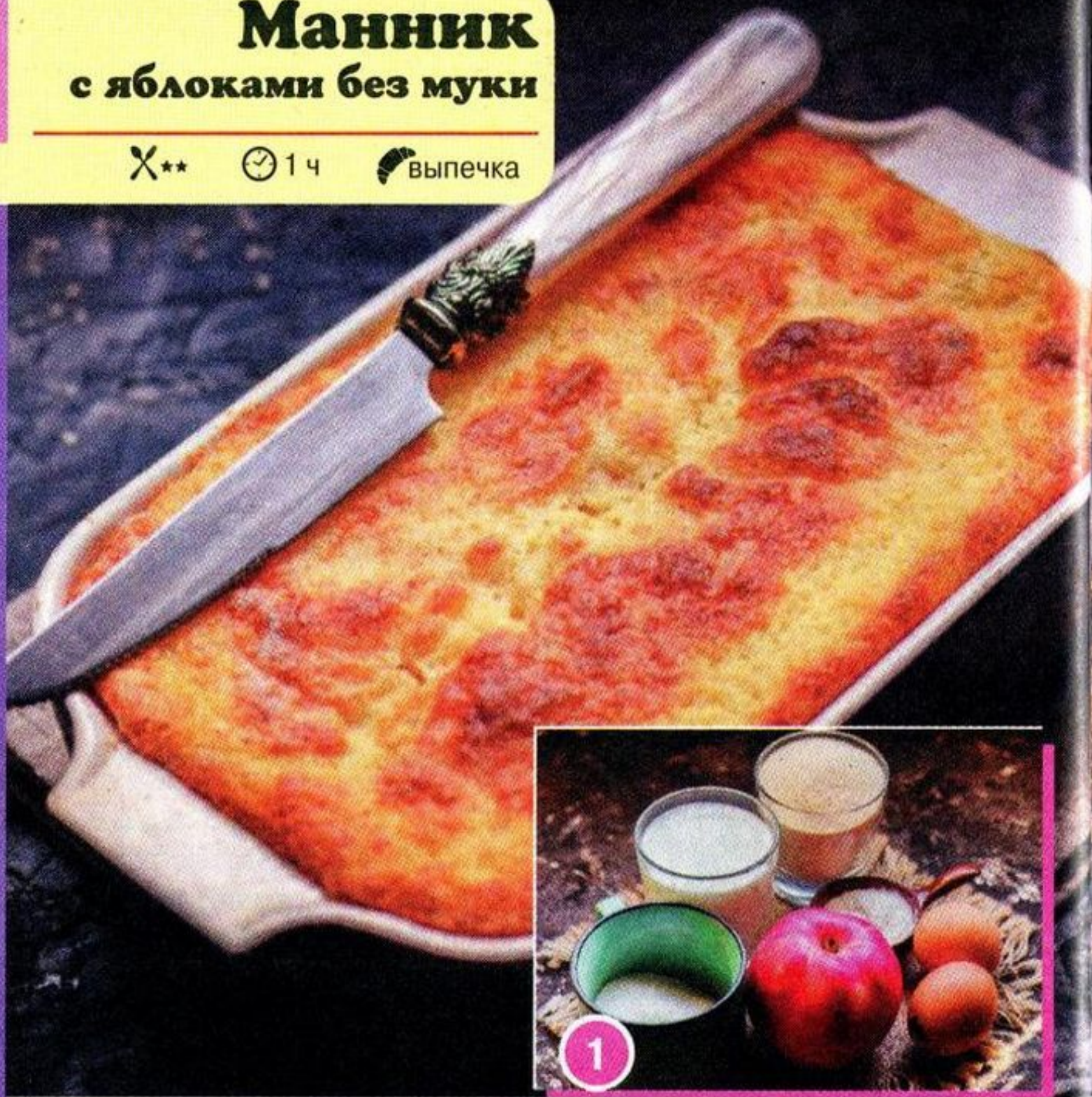


ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ: в замороженном виде этот десерт напоминает мороженое, а когда немного подтает, то скорее суфле. Готовится шок-манже просто и быстро. Перед подачей украсьте его орешками, кокосовой стружкой или любыми кондитерскими украшениями. Изысканный, но в то же время простой десерт станет достойным завершением любого праздничного застолья или семейного ужина.

Манник с яблоками без муки

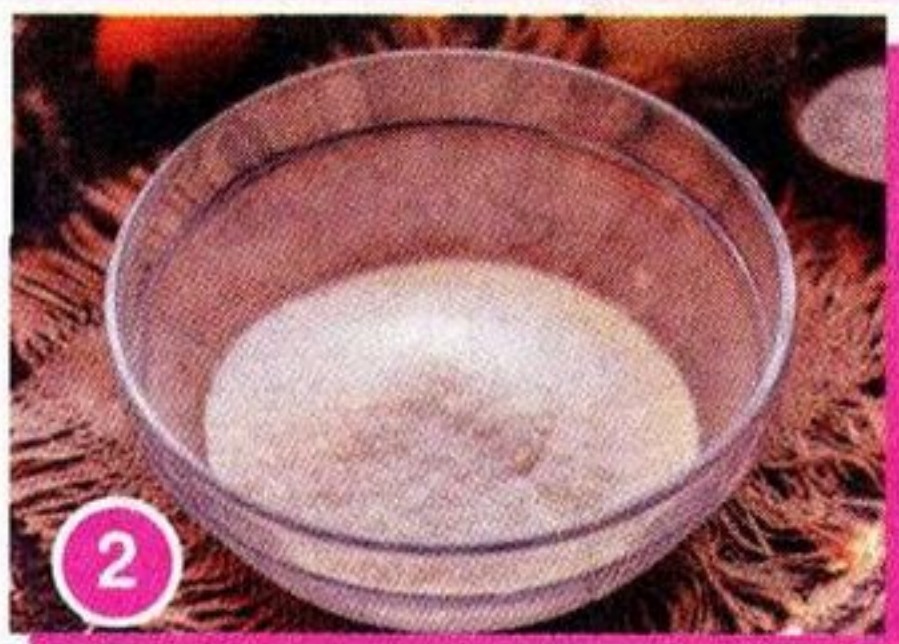


выпечка

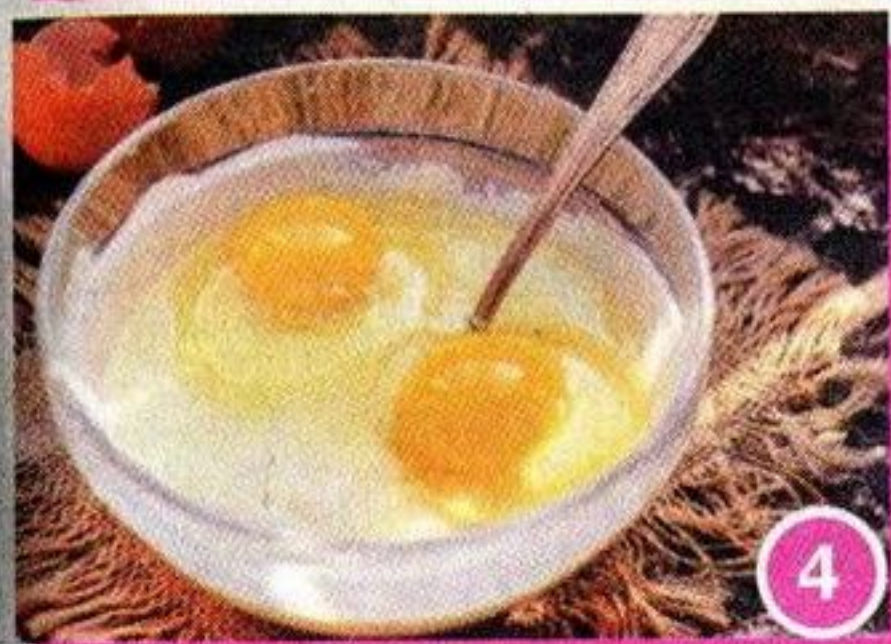


1

- манная крупа — 1 стакан
- кефир — 1 стакан
- сахар — 1/2 стакана
- яйца куриные — 2 шт.
- разрыхлитель — 1 ст. л.
- масло растительное — 1 ст. л.
- яблоки — 1 шт.



2



ШАГ 1

Подготовить необходимые ингредиенты.

ШАГ 2

В глубокую удобную миску всыпать половину стакана сахара, добавить манку.

ШАГ 3

Влить в миску кефир и хорошо перемешать. Отставить заготовку на 30 минут.

ШАГ 4

Добавить в миску яйца.

ШАГ 5

Тщательно перемешать все ингредиенты, добавить разрыхлитель. Форму для выпечки смазать маслом и посыпать манкой.

ШАГ 6

Переложить приготовленное манное тесто в форму. Яблоко нарезать дольками и положить их в тесто. Выпекать манник в духовке при 180°C 25 минут. Манник получается слегка хрустящим, а внутри нежным и воздушным.

Если вы любите более влажные пироги, готовый манник можно пропитать молоком или сгущенкой.

Сейтан

(растительный
заменитель мяса)

✂️ ⌚ 2 ч 🍰 десерт



- глютен — 250 г
- нут — 50 г
- пищевые дрожжи — 30 г
- копчёная паприка — 1 ст. л.
- сухой лук — 1 ст. л.
- томатная паста — 1 ст. л.
- мисо паста — 1 ст. л.
- соевый соус — 125 мл
- тёплая вода — 375 мл
- бульонный кубик — 1 шт.

КСТАТИ: сейтан — растительный заменитель мяса на основе пшеничного белка (глутена). Это традиционный продукт из Восточной Азии, который позже хорошо прижился в веганской кухне. По вкусу сейтан совершенно не похож на другие хлебобулочные изделия, у него упругая текстура, он богат белком и не содержит много калорий.





3



4



5



6

ШАГ 1

Подготовить все ингредиенты. Смешать глютен и все сухие ингредиенты.

ШАГ 2

В блендере измельчить все жидкие ингредиенты и нут до однородной консистенции. Вылить жидкость в миску с сухими ингредиентами.

ШАГ 3

Вымешивать тесто из глютена пару минут. Оставить его в миске на 10 минут, чтобы глютен активировался.

ШАГ 4

Скатать из теста рулет.

ШАГ 5

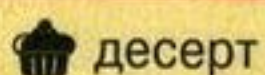
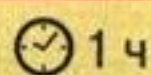
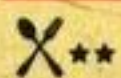
Завернуть рулет в два слоя марли, затянуть концы с двух сторон. Чем туже затянуть, тем плотнее получится консистенция сейтана.

ШАГ 6

Развести бульонный кубик в литре воды. В кипящую воду положить сейтан, варить на среднем огне 1 час. Сейтан остудить и нарезать.

Конфеты

из авокадо



десерт



- авокадо — 1 шт.
- шоколад — 150 г
- сахар — 25 г
- какао — 15 г
- соль — 1 щепотка



3

ШАГ 1

Подготовить все ингредиенты.

ШАГ 2

В кастрюле с толстым дном растопить шоколад.

ШАГ 3

Очистить авокадо, нарезать ломтиками.

ШАГ 4

Измельчить блендером все ингредиенты (кроме какао) до однородной массы.

ШАГ 5

Поставить смесь в морозилку на 15 минут. Скатать из шоколадной массы небольшие шарики.

ШАГ 6

Обвалять их в какао. Отправить конфеты в холодильник на 30 минут. Конфеты из авокадо готовы.

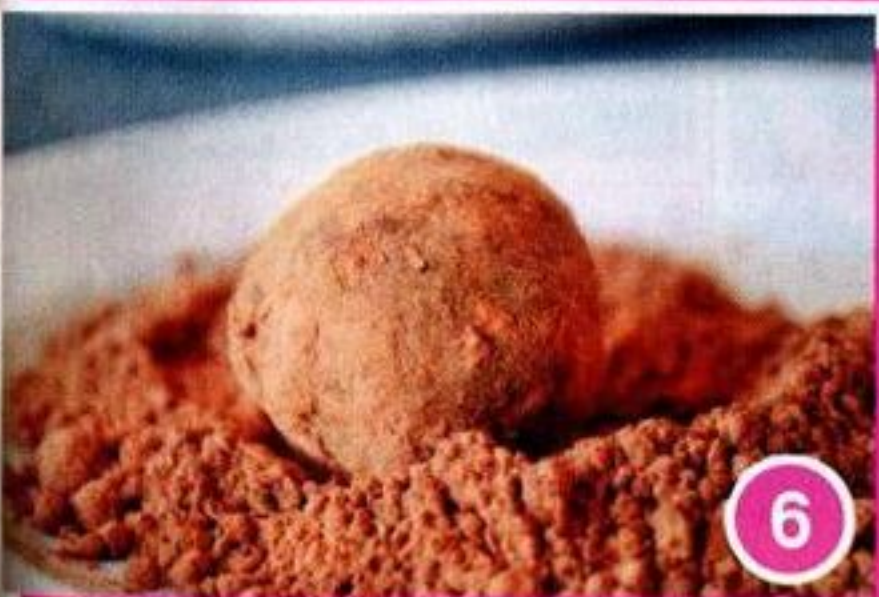
СОВЕТ: для этого рецепта лучше использовать авокадо сорта хаас, у него самый сливочный вкус. Вместо какао конфеты можно обвалять в ореховой крошке.



4



5



6