

КАРУНА ВОЛОДИНА

ЭТО ТЕБЕ НЕ ОВСЯНКА

ВЕГАН ЗАВТРАКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



@karunavolodina
"ем и ем" vol.3



COCONUT

MILLET F

шоколадная гранола
7
запеченная груша с имбирным
соусом, гранолой и йогуртом
8
коблер с персиками
и малиной
10
рисовая шоколадная каша
с вишней
12
ванильные панкейки
14
кхир из пшена
16
клафутти с ежевикой и лимоном
18
французские тосты с ягодами
20
крамбл с грушей и смородиной
22
пышные панкейки с черникой
24
банановый пудинг с карамельным
соусом
26
галета с грушей и малиной
28
овсяная каша без варки с
арахисовым маслом
30
яблочная шарлотка с миндалем и
корицей
32
пшенная каша "carrot cake"
34
шоколадно-банановый кекс с
крем сыром
36
овсяная каша на кокосовом
молоке с фруктами
38
соус песто
41
французские тосты с
баклажанами и соусом песто
42

гречневая каша с грибами
44
пряный паштет из белой фасоли
46
оладьи из красной чечевицы с
паприкой
48
прованские кексы с овощами
50
чечевичное рагу с рисом
52
пикантный хумус
54
"омлет" с овощами
56
чечевичный паштет с грибами
58
запеченный багет с песто и
грибами
60
кесадилья с фасолью
62
запеченный картофель с хумусом
64
поха с картофелем и пряностями
66
страта с брокколи и кабачком
68



Доброе утро, друзья!

Начать день вкусно – мой любимый ритуал, без которого хорошее настроение гораздо сложнее создать. Утро может быть совершенно разным: порой суетным, порой тихим и уютным. Но каждое просто обязано стать вкусным!

Красиво завтракать я вдохновилась в путешествиях по Европе. Итальянцы и испанцы постоянно начинают утро в кофейнях, хотя и дома без проблем можно получить чашку кофе, свежееиспеченную булочку и газету.

Мы легко отказывались от завтрака в отеле ради волшебной атмосферы: посидеть в кафе, глядя, как местные жители перед работой неспешно потягивают эспрессо, жуют круассан или панини, погрузиться в этот убаюкивающий гул кофемашин, стука чашек и иностранной речи.

В книге я собрала все самые вкусные рецепты для красивых завтраков. Каждый рецепт мне хотелось готовить и снимать снова и снова, настолько было вкусно! Особенно эти сэндвичи с обложки, чей вкус и хрустящую корочку я помню до сих пор. Мама влюбилась в запеченный багет с грибами, а пудинг и клафути стали хитом у всех моих друзей.

Вы спросите, за что же я так невзлюбила овсянку и отчего такое название книги? Овсяная каша у меня ассоциируется с пресным, однообразным завтраком. Помните, как грустно было герою Артура Конана Дойла по утрам, когда Бэрримор бесчувственно объявлял «овсянка, сэр»? Мне захотелось доказать, что завтрак может быть небанальным и каждый день разным, что даже кашу или хумус можно приготовить по-особенному.

Заканчиваю свое введение и желаю вам поскорее сделать свое утро особенным.

С любовью,
ваша Каруна

П.С.: если вы едите молочные продукты, то растительное молоко замените обычным, кокосовое масло – сливочным, а растительный йогурт – греческим.

КРАСИВОЕ НАЧАЛО

Разнообразить утро можно не только новым рецептом! Как фуд-стилист я знаю, что любое блюдо можно сервировать минимум четырьмя разными способами. Поэтому даже одна и та же каша может перевоплотиться. Например: каша в общей керамической кастрюльке, каша в пиалках, каша в кружке, каша в формочках для жульена.

Второй метод обыграть привычный рецепт – придумывать разные добавки (топпинги). Овсяная каша? С грильяжем, с лесными ягодами, с сухофруктами и орехами, с кусочками шоколада, с печеной грушей, с карамелизированными яблоками, с клюквенным соусом, с манго и кокосовыми чипсами, с ореховой пастой и т.д.

Проблема в том, что часто с утра мы так спешим или не можем очнуться, чтобы все придумать. И завтрак снова и снова повторяется, а утро начинается с “блин, что поесть”.

Решить эту проблему поможет моя книга – я все уже продумала за вас, вам просто нужно купить продукты по списку. И по возможности выбирать или подготавливать завтрак с вечера. А в воскресенье, когда обычно больше свободного времени, планировать меню на неделю.



**СЛАДКИЕ
ЗАВТРАКИ**

ШОКОЛАДНАЯ ГРАНОЛА

2 стакана овсяных хлопьев
2 ст.л. какао порошка
3 ст.л. растопленного масла
(кокосового или сливочного)
подсластитель по вкусу
(у меня 2 ст.л. кленового сиропа)
1 чл молотой корицы
щепотка соли
50 г шоколада
0,5 стакана лесных орехов
изюм и кокосовые чипсы по вкусу

Смешайте хлопья с какао, корицей, солью, маслом и подсластителем. Выложите ровным тонким слоем на противень (я застилаю пекарской бумагой). Запекайте при 180С 15 минут. Остудите и добавьте измельченный шоколад, кокос, орехи и изюм. Перемешайте. Храните в закрытой банке 1 месяц.



ЗАПЕЧЕННАЯ ГРУША С ИМБИРНЫМ СОУСОМ, ГРАНОЛОЙ И ЙОГУРТОМ

Те, у кого есть дети, такие же капризные, как и я, поймут, как иногда сложно вдохновить ребенка съесть грушу или яблоко. Этот рецепт – отличный метод для того, чтобы приучиться есть фрукты. К слову, согласно Аюрведе, именно запеченные или тушеные на пару фрукты и ягоды гораздо полезнее для здоровья, легче усваиваются и перевариваются.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)

2 груши среднего размера
100 г растительного йогурта
без добавок
4 ст. л. гранолы
(рецепт на стр. 7)
1 ч. л. молотой корицы

для соуса:

20 г свежего имбиря
40 мл сиропа
(агава, финиковый,
кленовый и др.)
или 30 г сахара
80 мл воды
1 ч. л. крахмала +
2 ст. л. воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (25 мин)

1. Очистите груши и разрежьте пополам, вычистите сердцевину.
2. Приготовьте имбирный сироп. Очистите имбирь и натрите на мелкой терке. Смешайте крахмал и воду.
3. Смешайте сироп с 80 мл воды и натертым имбирем. Переложите в сотейник, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума, добавьте разведенный крахмал. Помешивая, варите на маленьком огне 15 секунд.
4. Переложите груши в форму для выпечки или на противень, полейте готовым имбирным сиропом и запекайте 20 минут при 200С.
5. Готовые горячие груши переложите на порционные тарелки. Посыпьте молотой корицей. Полейте йогуртом и посыпьте гранолой.

Совет: готовый имбирный соус можно хранить в холодильнике 2-3 дня. Он очень хорош не только для запеченных фруктов, но и для каши, сырников и даже блинчиков. По этому рецепту вы также можете приготовить яблоки или персики.



hand
made

КОБЛЕР С ПЕРСИКАМИ И МАЛИНОЙ

Коблер – это блюдо, которое состоит из фруктов или овощей, выложенных в большую форму для выпечки и покрытых толстым слоем бисквитного теста перед выпеканием. Его не стоит путать с крамблом, поскольку верхушка у последнего гораздо тоньше и напоминает крошку из теста, а верхушка коблера всегда будет более толстой и пышной, словно сверху кто-то покрошил вкусный бисквит. Я приготовила коблер впервые именно для этой книги, и теперь коблер мне нравится даже больше, чем крамбл. Начинка для него получается более сочной, жидкой и ароматной. Если же вы не любите тесто, то его гораздо проще снять, чем крошку крамбла.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции)

3 свежих персика
1 стакан свежей или
замороженной малины
100 г сахара
2 ст. л. пшеничной муки или
крахмала

для верха:
3 ст. л. растительного молока
1 ч. л. яблочного уксуса или
лимонного сока
120 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя
3 ст. л. сахара
50 г кокосового масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (50 мин)

1. Нарезьте персики крупными кусками. В миске соедините персики, малину, сахар, муку или крахмал. Хорошенько перемешайте и выложите в форму для выпечки.
2. Поставьте запекаться на 20 мин при температуре 200С.
3. Приготовьте верх. Смешайте молоко с уксусом или лимонным соком, оставьте на 10 мин в стороне, чтобы молоко слегка свернулось.
4. Смешайте муку, сахар и разрыхлитель.
5. Добавьте холодное кокосовое масло и при помощи вилки тщательно всё смешайте. У вас должны получиться крупные комочки, похожие на кусочки пластилина. Далее влейте молоко и снова хорошо разотрите тесто вилкой.
6. Когда ваши фрукты будут готовы, достаньте их из духовки и посыпьте сверху корицей. Разложите сверху кусочки теста и выпекайте ещё 20 минут при 200С.

Совет: коблер по этому рецепту можно хранить при комнатной температуре 2-3 дня. Попробуйте вместо персиков использовать сливу, абрикосы или грушу.



stone washed
pure linen.

РИСОВАЯ ШОКОЛАДНАЯ КАША С ВИШНЕЙ

Идея этого рецепта пришла мне в голову после того, как на дне рождения мы уплетали за обе щеки немецкий традиционный торт «Черный лес». Классическое сочетание шоколада и вишни не может оставить равнодушным. Поэтому я подумала, что и кашу можно приготовить с таким же вкусом. Так что, любители шоколада, любители вишни и любители вкусных необычных завтраков, радуйтесь!

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)

0.5 стакана свежей или
замороженной вишни
100 г риса
240 мл воды
3 ч. л. какао-порошка
подсластитель по вкусу
200 мл растительного молока
щепотка соли
3 ст. л. обжаренных лесных
орехов для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (25 мин)

1. Достаньте косточки из свежей вишни, а замороженную вишню предварительно разморозьте.
2. В кастрюле с толстым дном смешайте рис и воду, доведите до кипения и варите под закрытой крышкой на среднем огне, пока вся вода не впитается.
3. Добавьте какао-порошок, вишню, подсластитель, перемешайте.
4. Добавьте молоко, соль, доведите до кипения и варите под закрытой крышкой на среднем огне, помешивая, пока все молоко не впитается.
5. Подавайте, посыпав лесными орехами.



eat me

ВАНИЛЬНЫЕ ПАНКЕЙКИ

Панкейки на завтрак – это уже ни для кого не новость, а для многих людей – традиция. Существуют миллионы разных вариантов. Я включила в сборник этот рецепт, потому что для меня он был приятным и неожиданным открытием. Именно по этому рецепту получается удивительная пышная текстура, которая сохраняется очень долго. При этом сами панкейки имеют еще и хрустящую корочку. Поверьте мне, утро станет счастливым, если вы их приготовите.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 6 штук)

100 г пшеничной муки
20 г миндальной муки
(или мелко молотого
миндаля)
1 ч. л. разрыхлителя
0.5 ч. л. соды
1 ст. л. ванильного сахара
или
экстракт ванили по вкусу
100 мл растительного молока
100 мл газированной воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (20 мин)

1. Смешайте все ингредиенты в миске.
2. Оставьте тесто на 10 мин настояться.
3. Жарьте блинчики на сковороде с двух сторон на небольшом количестве масла.

***Совет:** храните панкейки в закрытой коробке 1-2 дня. Для разнообразия можете добавить в тесто немного свежих или замороженных ягод. Хорошо подойдет черника, малина, вишня.*



КХИР ИЗ ПШЕНА

Кхир — это традиционный сладкий индийский пудинг из молока и риса с добавлением орехов и специй. Подают его обязательно охлажденным, небольшими порциями в красивых тарелочках. Это маленький финальный акцент для завершения трапезы.

Но передо мной стояла вот такая задача: моему индийскому другу нельзя молоко, сахар и рис. Поэтому, чтобы порадовать его чем-то, что напомнило бы о доме и родных, я создала этот рецепт. Получилось очень вкусно! Настолько, что не отличить от оригинального блюда. У вас есть шанс почувствовать себя индийским раджей или принцессой, если вы приготовите этот кхир. А еще, шанс полюбить такое полезное пшено.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)

200 мл миндального молока
100 мл кокосового молока
2 ст. л. пшена
3 крупных фиников или
подсластитель по вкусу
2 ст. л. миндаля или кешью
2 шт. кардамона
0.5 г шафрана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (25 мин)

1. Смешайте оба вида молока и финики, очищенные от косточек и кожуры.
2. Взбейте блендером так, чтобы не остались видны кусочки фиников.
3. Измельчите орехи. В кастрюле смешайте все ингредиенты, доведите до кипения и варите на маленьком огне с открытой крышкой, периодически помешивая, в течение 20-30 минут.
4. Полностью охладите, поставьте на ночь в холодильник. Подавайте охлажденным.



COCONUT

WECK

КЛАФУТИ С ЕЖЕВИКОЙ И ЛИМОНОМ

Друзья, этот рецепт достоин лучших ресторанов Парижа! Я помню, как впервые попробовав, мы ещё несколько дней вспоминали его потрясающий вкус и текстуру. Клафути – это французский десерт, который напоминает запеканку. Его суть в том, что вы берете ягоды и заливаете их тестом, похожим на блинное. Традиционно клафути делают в большой форме, а потом, когда он полностью остыл, нарезают и раскладывают по тарелкам. Но я рекомендую вам попробовать запечь его в маленьких формочках и подавать порционно.

ИНГРЕДИЕНТЫ (форма 20 см или 2 формочки по 10 см)

120 г пшеничной муки
80 г сахара
2 ч. л. разрыхлителя
120 мл аквафабы
(жидкость от варки нута или
фасоли)
50 мл растительного молока
30 мл растопленного
кокосового масла
1 лимон
ванильный сахар или
экстракт по вкусу
1 стакан ежевики

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (50 мин)

1. Лимон вымойте и натрите на мелкой терке.
2. В большой миске смешайте муку, сахар, разрыхлитель. Добавьте аквафабу, молоко, ванильный экстракт, цедру и масло. Хорошо вымесите тесто и оставьте настаиваться на 10-15 минут.
3. Ягоды выложите на дно формы. Если вы используете замороженные ягоды, то их не надо размораживать; выкладывайте в форму такими, какие есть.
4. Настоявшееся тесто вылейте поверх ягод. Высота клафути должна быть не больше 2 см, иначе он не пропечётся.
5. Выпекайте 30 мин при 220С.
6. Прежде чем разрезать, остудите.

Совет: я использую жидкость (аквафабу) от консервированного нута. Традиционный клафути делают с вишней, но я очень люблю с ежевикой или малиной. Вы также можете сделать этот десерт с персиками, яблоками или грушей. Готовый десерт прекрасно сохраняет свою свежесть и мягкость два дня при комнатной температуре.



nom nom

stone wash
pure linen

ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ С ЯГОДАМИ

Этот завтрак – сладкое воспоминание из моего детства. С тех пор, как я стала вегетарианкой, я почему-то ни разу не готовила такие гренки. Мне казалось, что сделать так же вкусно будет невозможно без яйца. Но именно благодаря тому, что я решила написать для вас эту книгу, впервые за 20 лет я попробовала сделать веганский вариант этих вкуснейших гренок, или французских тостов. И, честно говоря, они такие же прекрасные, такие же вкусные, как и в детстве. Французскими тосты называются и в России, и во Франции. В других странах вы встретите другие названия, например, итальянские, римские или монастырские тосты.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 штуки)

4 кусочка белого хлеба
100 мл растительного молока
20 г картофельного крахмала
1 ст. л. сиропа
(агавы, топинамбура,
кленового и т.д.)
или сахара по вкусу
1 ч. л. молотой корицы
ягоды для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (10 мин)

1. Смешайте в миске молоко, крахмал, корицу, сироп или сахар. Хорошо перемешайте, чтобы не было комков.
2. Разогрейте сковороду, налейте немного масла для готовки. Обмакните каждый кусочек хлеба с двух сторон в кляре. Долго не пропитывайте, чтобы хлеб не размяк.
3. Выложите на сковороду и жарьте с двух сторон на среднем огне до коричневой корочки.
4. Выложите на тарелку и украсьте ягодами.

*Совет: безумно вкусно не только с ягодами,
но и с Нутеллой.*



КРАМБЛ С ГРУШЕЙ И СМОРОДИНОЙ

Груша, смородина, клубника... Летний ли это десерт? Пожалуй да, особенно если его подавать с мороженым. Но и зимой я готовлю такой только с замороженными ягодами. Рецепт очень удобный, поскольку крамбл можно приготовить вечером, а утром подать к столу: он хорош как холодным, так и подогретым. Для красивой подачи я запекаю его в порционных формочках, но это не обязательно! Вы можете готовить его в большой форме.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции)	ПРИГОТОВЛЕНИЕ (35 мин)
1 груша	1. Грушу нарежьте крупными кубиками (шкурку я не чищу, чтобы начинка не стала кашеобразной), смешайте с ягодами, 50 г сахара и крахмалом.
0.5 стакана черной смородины	
0.5 стакана клубники	
50 г сахара	
1 ст. л. крахмала	2. Разложите начинку по порционным формочкам или в форму.
<i>для верха:</i>	3. Соедините в миске ингредиенты для верха. Руками или вилкой смешайте, чтобы все хорошо перемешалось и у вас получилась крошка.
45 г кокосового масла	4. Распределите крошку по начинке и поставьте выпекаться в разогретую до 180С духовку на 20-25 минут.
60 г овсяных хлопьев	
60 г пшеничной, ц/з или безглютеновой муки	
60 г сахара	

Совет: если у вас замороженные ягоды – их не нужно размораживать.



ПЫШНЫЕ ПАНКЕЙКИ С ЧЕРНИКОЙ

В нашей семье была традиция – каждое воскресенье печь на завтрак блины или панкейки. Так уютно в доме от этого запаха, так уютно собраться в процессе приготовления на кухне и общаться, пока готовится завтрак! Как вы видите на фото, панкейки получаются очень пышные. Я готовила на гречневой муке, поэтому получился такой цвет. Они настолько вкусные, что мне не хотелось даже меда или сиропа. Попробуйте вместо черники добавить в тесто малину или клубнику, и пусть ваши близкие проголосуют за любимый вариант.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 8 штук)

2 маленьких банана
120 г муки
(пшеничной или гречневой)
180 мл растительного молока
1.5 ч. л. разрыхлителя
0.5 ч. л. соды
1 ч. л. яблочного уксуса
или лимонного сока
щепотка соли
0.5 стакана черники

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (15 мин)

1. Бананы взбейте блендером или разомните вилкой в пюре.
2. Добавьте все ингредиенты, кроме ягод, и хорошо вымесите тесто. Добавьте ягоды и быстро перемешайте.
3. Выпекайте на хорошо разогретой сковороде с двух сторон под закрытой крышкой на среднем огне.

***Совет:** если вы используете замороженные ягоды, то их нельзя размораживать. Добавляйте в тесто прямо мороженые. Я выпекаю без масла, но вы можете добавлять немного при жарке. Храните их в закрытой коробке 2 дня.*



БАНАНОВЫЙ ПУДИНГ С КАРАМЕЛЬНЫМ СОУСОМ

Сегодня мы будем завтракать по-английски. Приготовим удивительно вкусный и ароматный банановый пудинг с карамельным соусом. Это блюдо я делала в первый раз именно для книги, и оно сразу полюбилось своей текстурой. Она очень влажная, мягкая и сочная. Не пугайтесь, процесс готовки будет весьма своеобразным, но поверьте мне, если вы сделаете все по рецепту, у вас обязательно получится сногшибательный и интересный завтрак.

ИНГРЕДИЕНТЫ (форма 18 см на 18 см)

140 г овсяной муки
(или смолотая овсянка)
60 г миндальной муки
(или смолотые орехи)
60 г сахара
1.5 ч. л. разрыхлителя
0.5 ч. л. соды
1 ч. л. молотой корицы
350 г бананов
115 мл растительного молока
30 мл растопленного
кокосового масла

для сиропа:
100 мл воды
80 г сахара (с кокосовым
получится вкуснее)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (20 мин)

1. В большой миске соедините вместе овсяную и миндальную муку, 60 г сахара, разрыхлитель, соду и корицу.
2. Разотрите бананы толкушкой в пюре или взбейте при помощи погружного блендера. Добавьте молоко и кокосовое масло, хорошо перемешайте.
3. Смешайте сухую смесь с жидкой. Вымесите тесто. Перелейте тесто в форму для выпечки. Проследите, чтобы форма была достаточно высокой, должно остаться свободных где-то 3-4 см, чтобы позднее сверху можно было залить сироп.
4. Приготовьте сироп. В маленькую кастрюлю налейте воду и доведите до кипения. Затем добавьте в нее 80 г сахара и хорошо размешайте так, чтобы весь сахар растворился.
5. Этот сироп вылейте поверх теста в форме.
6. Выпекайте 35 минут при 175С. Остудите 5 минут и затем подавайте.

Совет: пудинг прекрасно сохраняет свою свежесть 3 дня. Вы можете перед подачей подогреть его, можете есть холодным. Очень вкусно есть горячим с шариком мороженого.



ГАЛЕТА С ГРУШЕЙ И МАЛИНОЙ

Галета – это очень быстрый пирог в необычном исполнении. Она всегда получается хрустящей, как печенье, но в галете обязательно присутствует много начинки, как в пирогах. Сегодня я вам предложу два варианта этого десерта: классический на белой муке и более интересный на вкус – с ржаной мукой. Я предпочитаю готовить второй: ржаная галета на вкус более рустикальна и выглядит по-домашнему

ИНГРЕДИЕНТЫ (диаметр 16 см)

для ржаной галеты:

- 90 г ржаной муки
- 60 г муки грубого помола
- 60 мл кипятка
- 30 мл оливкового масла
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ст. л. сахара
- 1 груша
- 0.5 стакана малины

для пшеничной галеты:

- 160 г пшеничной муки
- 30 мл кокосового масла
- 50 мл горячей воды
- 1 груша
- 0.5 стакана малины

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (20 мин)

1. Готовим ржаную галету. В отдельных ёмкостях смешайте сухие ингредиенты и масло с водой.
 2. Добавьте жидкую смесь в сухую и замесите тесто. Дайте настояться 15 минут.
 3. Раскатайте на пекарской бумаге круг, диаметром 20 см, так, чтобы края были более тонкими, чем середина.
 4. Грушу вымойте, разрежьте пополам, вычистите сердцевину и нарежьте крупными полукольцами.
 5. Перенесите раскатанную на пекарской бумаге основу на противень. В центр выложите грушу и малину (совершенно произвольно, не старайтесь сделать очень аккуратно), оставляя 4 см до края свободными. Загните свободные края к центру.
 5. Выпекайте 40 мин при 190С.
1. Готовим пшеничную галету. Горячую воду соедините с маслом. В масляную смесь просейте муку. Замесите тесто и скатайте в шар, накройте полотенцем и дайте постоять 30 минут.
 2. Раскатайте на пекарской бумаге круг, диаметром 20 см, так, чтобы края были более тонкими, чем середина.
 3. Грушу вымойте, разрежьте пополам, вычистите сердцевину и нарежьте крупными полукольцами.
 4. Перенесите раскатанную на пекарской бумаге основу на противень.
 5. В центр выложите начинку, оставляя 4 см до края свободными. Загните края к центру.
 6. Выпекайте 30 мин при 200С.

Совет: готовые горячие галеты я всегда смазываю абрикосовым или персиковым вареньем. Благодаря этому они становятся более мягкими, блестящими и ещё вкуснее.



ОВСЯНАЯ КАША БЕЗ ВАРКИ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

Я просто не могла не дать этот рецепт, потому что это, пожалуй, самый быстрый завтрак, который только можно придумать. С вечера вы смешиваете все ингредиенты, а утром просто наслаждаетесь готовым и полезным блюдом. В универсальном базовом рецепте нет арахисового масла (пасты), но, на мой взгляд, он придает каше более интересный вкус и большую сытность. Летом можно украсить десерт ягодами, а зимой – сезонными фруктами или орехами.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию)

70 г овсяных хлопьев
300 мл растительного молока
1 ч. л. семян чиа
2 ст. л. арахисового масла
(пасты, урбеча)
подсластитель по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (5 мин)

1. Смешайте все ингредиенты в миске или кастрюле, накройте крышкой и оставьте настаиваться на ночь в холодильнике.
2. Утром готовый завтрак переложите по порционным тарелкам или стаканам.

***Совет:** вместо семян чиа вы можете взять льняное семя. Арахисовое масло можно заменить на любое другое ореховое масло (пасту).*

Если вы используете овсяные хлопья быстрого приготовления, то вам понадобится меньше молока.

Регулируйте количество молока в зависимости от вида ваших хлопьев.



GOOD
MORNING

ЯБЛОЧНАЯ ШАРЛОТКА С МИНДАЛЁМ И КОРИЦЕЙ

Я обожаю шарлотки. Могу есть их не только на завтрак, но и в любое время суток. Даже ночью разбуди меня, и я соглашусь съесть этот пышный, ароматный и нежный пирог. Вы можете готовить его с любыми сезонными фруктами. Приготовьте шарлотку с вечера, и наутро у вас будет прекрасный завтрак.

ИНГРЕДИЕНТЫ (форма 20 см)

240 мл растительного молока
2 ст. л. растительного йогурта
без добавок
(или яблочного соуса, или
пюре банана)
1 ч. л. яблочного уксуса или
лимонного сока
60 г сахара
55 мл растительного масла
180 г пшеничной муки
2 ч. л. разрыхлителя
0.5 ч. л. соды
1 ч. л. корицы
1 крупное яблоко
0.5 стакана миндаля

для версии без глютена:

0.5 рисовой или овсяной муки
1 и ¼ стакана миндальной
муки
1/3 стакана картофельного
крахмала
1 ст. л. молотого льна

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (20 мин)

1. Смешайте в миске все жидкие ингредиенты вместе с сахаром. Мешайте до тех пор, пока сахар практически не растворится.
2. Добавьте муку, разрыхлитель, соду, корицу. Хорошо размешайте.
3. Яблоко нарежьте крупными кубиками и добавьте в тесто.
4. Перелейте тесто в форму для выпечки и посыпьте измельчённым миндалём.
Я использовала готовые миндальные лепестки.
5. Выпекайте 40-45 минут при 180С. Остудите полностью и только тогда доставайте из формы.

Совет: по этому рецепту прекрасно получаются маффины. Из указанного количества ингредиентов вы можете испечь 18-20 больших маффинов.



ПШЕННАЯ КАША «CARROT CAKE»

Обычно пшенная каша появляется на наших столах достаточно редко. Исправим ситуацию? По этому рецепту, я уверена, каша понравится и вам, и вашим близким, потому что по вкусу она напоминает знаменитый морковный пирог. Сытная ароматная каша словно нежные теплые объятия матери...

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)

65 г пшена
200 мл растительного молока
30 г моркови
70 г яблока
1 ч. л. корицы
¼ ч. л. молотого мускатного
ореха
4 шт. гвоздики
2 ст. л. грецких или
пеканских орехов
подсластитель по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (20 мин)

1. Очистите морковь и натрите на крупной терке.
2. Очистите яблоко от сердцевины и нарежьте на кубики маленького размера.
3. В кастрюле смешайте пшено, молоко, морковь, подсластитель и специи. Доведите до кипения, сделайте огонь на минимум и варите под закрытой крышкой 10 минут.
4. Затем добавьте яблоко, перемешайте и варите до тех пор, пока все молоко не впитается.
5. Измельчите орехи, добавьте в кашу и перемешайте.

Совет: в такую кашу очень вкусно добавлять также изюм и курагу, в таком случае можно не использовать морковь.



ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ КЕКС С КРЕМ СЫРОМ

Самый идеальный кекс для завтрака, который полностью покорило мое сердце. Мягкий, пышный, ароматный и в меру сладкий. Прослойка из крем сыра внутри напоминает чизкейк. Обычно я готовлю его для гостей и на праздники. Но ведь мы достойны праздников чаще, согласны?

ИНГРЕДИЕНТЫ (форма 22 см на 10 см)

200 г очень спелых бананов
150 г сиропа (сахарного,
агавы, топинамбура и т.д.)
или 100 г сахара
70 мл растительного масла
1 ст. л. яблочного уксуса или
лимонного сока
цедра 1 апельсина
180 г пшеничной или
безглютеновой муки
2 ст. л. какао-порошка
1 ч. л. соды
1 ч. л. разрыхлителя
200 г веган крем сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (50 мин)

1. Бананы размять в пюре. Смешать с маслом, сиропом или сахаром, цедрой и уксусом.
2. Смешать сухие ингредиенты.
3. Сухую смесь добавить к жидкой и вымесить.
4. Выложить половину теста в форму. По центру по всей длине кекса выложить полосу из крем сыра. Сверху покрыть оставшимся тестом.
5. Выпекать 40 минут при 180С.

Совет: если вы не нашли в магазине веган крем сыр, то попробуйте его сделать сами из орехов кешию или пеките совсем без него – получится тоже вкусно.



ОВСЯНАЯ КАША НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ С ФРУКТАМИ

Обычно меня сложно накормить овсяной кашей, но этот вариант все изменил! Уже один яркий и солнечный вид такого завтрака будоражит аппетит. Все вместе по вкусу напомнило мне экзотический коктейль. Новое рождение банальной овсянки! Именно кокосовое молоко играет ключевую роль, поэтому обязательно поищите его в магазинах или интернет-магазинах.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)

80 г овсянки
200 мл воды
200 мл кокосового молока
щепотка соли
подсластитель по вкусу
ягоды и фрукты для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (10 мин)

1. Смешайте в кастрюле воду с молоком.
2. Добавьте овсянку, соль и подсластитель.
3. Доведите до кипения и варите на маленьком огне под закрытой крышкой, пока каша не загустеет.
4. Подавайте горячую кашу с фруктами и ягодами.

Совет: мои любимые сочетания для такой каши – это малина-манго, ежевика-груша, ананас-кокосовая стружка, черника-персик.



A close-up photograph of fresh green basil leaves. The leaves are vibrant green, with prominent veins and a slightly serrated edge. They are arranged in a dense cluster, with some leaves in sharp focus and others blurred in the background. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaves.

СОЛЕННЫЕ
ЗАВТРАКИ

СОУС ПЕСТО

2 стакана листьев базилика
3 ст.л. орехов кешью или грецких
5-6 ст.л. оливкового масла
1 чл лимонного сока
соль и чеснок по вкусу
по желанию:

2 ст.л. дрожжевых хлопьев или тертого пармезана

1. Орехи замочите на ночь. Утром слейте воду и промойте.
2. Добавьте все ингредиенты в чашу блендера и хорошо взбейте.
3. Храните песто в закрытой банке в холодильнике 3-5 дней.



ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ С БАКЛАЖАНАМИ И СОУСОМ ПЕСТО

Эти французские тосты не зря попали на обложку книги – считаю рецепт своим коронным! Мы готовили его три раза для фотосессии не потому, что он не получался, а потому, что результат был настолько вкусным, что его хотелось повторять снова и снова. Очень сложно описать все ощущения от этих тостов – их просто стоит однажды приготовить и попробовать. Сочные, хрустящие, с потрясающе вкусной корочкой из-за кляра, похожего на омлет. А внутри... внутри – маленькая пицца.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 штуки)

4 куска белого хлеба
2 ст. л. соуса песто
(рецепт на стр. 41)
1 небольшой помидор
4 маленьких колечка
баклажана
тертый или плавленый веган
сыр по вкусу

для кляра:

50 г гороховой или
нутовой муки
90 мл воды
0.5 ч. л. разрыхлителя
щепотка куркумы
соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (15 мин)

1. Приготовьте кляр. Смешайте все ингредиенты и хорошо взбейте венчиком, чтобы не было комков.
2. Колечки баклажана обжарьте на гриле или сковороде с небольшим количеством масла с обеих сторон до полной готовности.
3. Помидоры нарежьте колечками средней толщины.
4. Возьмите кусочек хлеба, выложите на него тертый или плавленый сыр. Сверху положите обжаренный баклажан, затем помидоры; смажьте всё соусом песто, сверху снова сыр и накройте вторым куском хлеба. Плотно прижмите руками, чтобы бутерброд слипся и слегка приплюснулся.
5. Аккуратно обмакните его с двух сторон в кляре, следя за тем, чтобы начинка не вывалилась. Старайтесь сделать так, чтобы на боковины тоста кляр тоже попал.
6. Жарьте с обеих сторон на среднем огне под закрытой крышкой с небольшим количеством масла.

Совет: для таких тостов лучше всего подходит свежий мягкий хлеб. Старайтесь добавлять больше сыра, так как, расплавившись, он скрепит начинку и оба куска хлеба, и тогда тост не будет разваливаться во время жарки и еды.



Home

FROM
MAN

On

HOME
S.S.



husband, a noted
and an officer in the
Army, secured from a
Hindoo soldier (whose
had saved) the closely
of secret of the Hindu
ligion, which forbids
women to have the
trace of hair except the

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

Как часто мы готовим гречку на гарнир, считая ее скучной, пресной... А между тем, добавив в нее грибы и специи, вы получите по-настоящему вкусное, сытное и полноценное блюдо. В таком виде гречку стала есть даже моя мама, которая к ней безразлична! Очень удобный и универсальный рецепт: можно приготовить на ужин, а часть оставить на завтрак, утром лишь быстро подогреть.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)

130 г гречки
300 мл воды
100 г моркови
250 г шампиньонов
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. сушеного тимьяна
1-2 шт лаврового листа
соль по вкусу
масло для готовки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (30 мин)

1. Гречку промойте, залейте водой, посолите.
2. Доведите до кипения, убавьте огонь и отварите до полной готовности под закрытой крышкой. Очистите морковь и натрите на крупной терке. Грибы нарежьте крупными кусками.
3. На сковороде разогрейте масло, выложите грибы и специи. Жарьте на среднем огне 10 минут.
4. Добавьте к грибам морковь. Перемешайте, посолите и тушите 2-3 минуты под закрытой крышкой.
5. К готовой гречке добавьте обжаренные грибы с морковью, перемешайте.

Совет: в рецепте можно использовать и другие грибы (лисички, белые и т.д.). Не забудьте, что каждый вид грибов требует своего способа готовки, главное, чтобы они были полностью готовы.



ПРЯНЫЙ ПАШТЕТ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

Поджарить хлеб в тостере или на сковороде, намазать на него толстый слой паштета, добавив сверху рубленой зелени, свежих овощей или тонко нарезанного домашнего маринованного огурчика... Заварить крепкий кофе или любимый чай, укрыться пледом и засесть за любимую книгу. Я знаю, читать за едой не полезно, однако этот паштет настолько вкусен, что с ним так и хочется вкусно уединиться, погрузиться в мир литературы или кино.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 10 бутербродов)

400 г белой готовой фасоли
200 г корня сельдерея
(уже очищенного)
2 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. паприки
1 ч. л. молотого кориандра
чеснок или асафетида
по вкусу
соль, молотый перец
по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (30 мин)

1. Промойте фасоль водой.
2. Нарезьте очищенный корень сельдерея кубиками и отварите до полной готовности. Слейте отвар.
3. В чаше блендера соедините все ингредиенты и хорошо взбейте паштет.

***Совет:** если паштет тяжело взбивается, то в него можно добавить несколько ложек отвара из-под сельдерея. Разнообразить паштет можно, добавив в него вяленые томаты, грецкие орехи, свежий базилик или петрушку.*



ОЛАДЬИ ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ С ПАПРИКОЙ

Сейчас в Европе очень модно на завтрак печь соленые оладьи из альтернативных видов муки. И такие lentil pancakes подают у нас в модных кафе. Ничего удивительного, ведь они сытные, вкусные и легко готовятся. Их можно испечь заранее и потом просто подогреть. На них можно намазывать любимую соленую начинку, например, аджику, песто, грибные или фасолевого паштеты, хумус.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 8 штук)

150 г красной чечевицы
80 мл растительного молока
или воды
1 ч. л. разрыхлителя
60 г болгарского перца
¼ ч. л. куркумы
0.5 ч. л. соды
1 ч. л. молотой паприки
0.5 ч. л. молотого кориандра
соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (20 мин)

1. Чечевицу замочите на ночь, утром слейте оставшуюся воду и хорошо промойте.
2. Соедините в чаше блендера все ингредиенты, кроме болгарского перца. Хорошо взбейте до однородной массы.
3. Перец нарежьте маленькими кубиками, добавьте к тесту и хорошо перемешайте.
4. Разогрейте хорошо сковороду и жарьте оладьи с двух сторон под закрытой крышкой на маленьком огне.

Совет: в базовом рецепте присутствует чечевица, вода, соль, разрыхлитель и сода. Вы можете придумывать свои рецепты, добавляя разные наборы специй и свои любимые овощи. Хорошо подойдет молодой кабачок, кукуруза, горошек, шпинат.



ПРОВАНСКИЕ КЕКСЫ С ОВОЩАМИ

Иногда по утрам мне хочется неспешно выпить чай или кофе с каким-нибудь маленьким солёным кексом, который отчасти напомнит пиццу, а отчасти – мамин овощной пирог. Помечтать о путешествиях, о красивых приморских видах, о любви или приключениях... Этот рецепт пригодится вам не только для завтрака: кексы можно взять с собой на работу или учёбу, на пикник или в путешествие.

Храните их в холодном месте 2-3 дня (при возможности подогревайте перед подачей)

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 6 штук)

160 мл воды
60 г болгарского перца
60 г консервированной
кукурузы
90 г гороховой или
нутовой муки
2 ст. л. пищевых дрожжей
или тёртого веган пармезана
1 ст. л. картофельного
крахмала
1 ст. л. молотого
льнаного семени
2 ч. л. смеси прованских трав
(или по 0.5 ч. л. базилика,
орегано и тимьяна)
1 ч. л. разрыхлителя
¼ ч. л. соды
соль и перец по вкусу
сыр для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (1 час)

1. Перец нарежьте маленькими кубиками.
2. Смешайте все сухие ингредиенты.
3. Добавьте перец и кукурузу. Добавьте воду и хорошо вымесите тесто. Дайте настояться 10 минут.
4. Затем смажьте дно формы для маффинов растительным маслом или вложите бумажные формочки.
5. Разлейте тесто по формам, сверху посыпьте тёртым сыром. Выпекайте 40-45 мин при 180С.
6. Полностью остудите и только тогда вынимайте.

***Совет:** не рекомендую добавлять в эти кексы водянистые овощи, которые дадут слишком много влаги. Можно использовать горошек, брокколи, цветную капусту, шпинат и фасоль. В рецепте я использую пищевые дрожжи, которые придают кексам сырный вкус. Если у вас их нет, вы можете просто их не добавлять или вместо них положить тёртый пармезан (веганский или простой).*



ЧЕЧЕВИЧНОЕ РАГУ С РИСОМ

Пожалуй, это самый полезный завтрак из всей книги. Традиционно его готовят те, кто любит аюрведический подход к здоровью или же бывал в Индии и знает, что это одно из самых вкусных, легких и прекрасных блюд для завтрака, а также для обеда. Набор специй, который есть в рецепте, помогает быстро и бесппроблемно переварить само блюдо. В Индии это излюбленное чечевично-рисовое рагу называют «кичари».

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции)

160 г красной чечевицы
50 г риса
(басмати или коричневого)
150 г брокколи или
цветной капусты
50 г моркови
750 мл воды или
овощного бульона
0.5 ч. л. куркумы
0.5 ч. л. сушеного имбиря
или 1 ч. л. натертого
свежего имбиря
1 ч. л. молотого кориандра
0.5 ч. л. семян черной
горчицы
1 ч. л. смеси карри
2 ч. л. лимонного сока
соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (20 мин)

1. Рис вместе с чечевицей залейте на ночь водой. Утром слейте оставшуюся воду и хорошо промойте.
2. Брокколи или цветную капусту нарежьте на маленькие соцветия, морковь очистите и натрите на крупной терке.
3. Переложите рис с чечевицей в кастрюлю и залейте водой или бульоном. Доведите до кипения, сделайте огонь на минимум и варите под закрытой крышкой 10 минут.
4. Добавьте в кастрюлю подготовленные овощи, соль, лимонный сок и перемешайте.
5. Дальше вы можете пойти двумя путями: либо добавить специи сразу в кастрюлю, либо обжарить на сковороде на небольшом количестве масла примерно 20-30 секунд и затем добавить в кастрюлю.
6. Варите кичари на маленьком огне, периодически помешивая, чтобы оно не подгорело, до тех пор, пока вся вода не впитается и кичари не станет густым.

Совет: на самом деле такое кичари вкусно и без овощей. Вы можете разнообразить его, добавив свежий шпинат, помидоры, паприку, зеленый горошек, цуккини или тыкву.



ПИКАНТНЫЙ ХУМУС

Отличный вариант не только для завтрака, но и для пикника или перекуса вне дома. Обычный хумус я готовлю каждую неделю, но почему-то не догадывалась разнообразить рецепт другими ингредиентами. И вот, добавив оставшиеся после готовки каперсы, вяленые томаты и свежую петрушку, я получила совершенно потрясающую новую закуску! Мне очень нравится готовить с ним врапы: заворачиваю в лаваш салат, хумус и нарезанные свежие овощи. За счет пикантности самого хумуса получается яркая феерия вкусов.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции)

240 г вареного
турецкого гороха
100 г маринованных
огурчиков или каперсов
50 г вяленых томатов в масле
2 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотой паприки
0.5 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. тахини
3 ст. л. оливкового масла
чеснок или асафетида
по вкусу
соль, молотый перец
по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (10 мин)

1. Огурцы и помидоры нарежьте маленькими кубиками. Каперсы резать не нужно.
2. В блендере соедините все ингредиенты, кроме огурцов и помидор. Хорошо взбейте в однородную массу.
3. Добавьте к хумусу огурцы или каперсы, помидоры и перемешайте.

***Совет:** если вы используете сушеные помидоры, то их предварительно необходимо замочить в воде на несколько часов, тогда их будет легче нарезать. Сушеных помидор вам понадобится примерно 20 г. Если вы используете огурцы, то для рецепта лучше всего подойдут корнишоны – у них острее и ярче вкус. Чтобы врап красиво разрезался, поддержите его 20 минут в холодильнике (начинка пропитает лаваш, и он не будет ломаться при разрезании).*



“ОМЛЕТ” С ОВОЩАМИ

Мой любимый омлет из мягкого тофу или гороховой муки, в который я добавляю разные овощи и веганские сосиски или колбасу. Можно всё приготовить с вечера, залив в форму, а утром поставить в духовку. На завтрак у вас будет вкусное, горячее и очень сытное блюдо. Делюсь с вами двумя рецептами, но честно скажу – с silken тофу намного вкуснее и снежнее.

ИНГРЕДИЕНТЫ (форма 16-18 см)

рецепт 1:

370 гр мягкого тофу (silken)
50 мл воды или растительного молока
3 ст. л. рисовой муки или картофельного крахмала
0.5 стакана замороженного горошка
4-6 шт. томатов черри
1 ч. л. сушеного базилика
крукума, чёрный перец, соль по вкусу
веган сыр по вкусу

рецепт 2:

140 г гороховой или нутовой муки
300 мл воды
2 ст. л. дрожжевых хлопьев или тёртого веган сыра
1 ст. л. горчицы дижонской
2 ст. л. картофельного крахмала или рисовой муки
4-6 шт. томатов черри
0.5 стакана замороженного горошка
1 ч. л. карри
1 ч. л. сушеного базилика
щепотка мускатного ореха

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (45 мин)

Готовим 1 рецепт.

1. Взбейте тофу, муку, молоко, специи и соль в блендере.
2. Добавьте горошек, перемешайте.
3. Смажьте дно формы маслом, вылейте тесто, “утопите” в нем целые помидоры черри.
4. Сверху посыпьте тёртым сыром. Запекайте 30 минут при 180С.

Готовим 2 рецепт.

1. Смешайте муку с крахмалом, специями и солью.
2. Добавьте воду и хорошо размешайте венчиком.
3. Добавьте горчицу, горошек и дрожжевые хлопья (или сыр), перемешайте.
4. Смажьте дно формы маслом, вылейте тесто, “утопите” в нем целые помидоры черри.
5. Сверху посыпьте тёртым сыром. Запекайте 40-45 минут при 180С.



ЧЕЧЕВИЧНЫЙ ПАШТЕТ С ГРИБАМИ

Я очень люблю завтракать бутербродами. Поджарить хлеб в тостере или на гриле, щедро смазать его паштетом и насладиться умопомрачительным вкусом за чашечкой чая или кофе. Делюсь с вами своим знаменитым рецептом, который мы также предлагали в качестве аперитива клиентам в нашем ресторане.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции)

1 стакан зеленой
вареной чечевицы
200 г шампиньонов
0.5 стакана грецких орехов
0.5 ч. л. сушеного розмарина
0.5 ч. л. сушеного тимьяна
чеснок или асафетида
по вкусу
молотый белый перец и
соль по вкусу
1 ст. л. свекольного сока
(для цвета)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (15 мин)

1. Грибы вымойте и мелко нарежьте.
2. Обжарьте на растительном масле вместе со специями примерно 5 минут.
3. Смешайте все подготовленные ингредиенты в блендере и хорошо взбейте.
4. Храните паштет в закрытой банке в холодильнике 3-4 дня.

Совет: готовый паштет я перекладываю в банку и для эффективной подачи поливаю сверху растопленным веганским «сливочным» маслом. Такое сочетание не только красиво, но и вкусно.



PÂTÉ

ЗАПЕЧЕННЫЙ БАГЕТ С ПЕСТО И ГРИБАМИ

Моя мама сказала, что этот рецепт ее самый любимый! И я могу ее понять. Хрустящий багет с ароматным соусом песто и невероятно вкусными грибами... Не жалейте масла и песто – вот мой единственный совет. Этот рецепт для вкусного завтрака на скорую руку, когда бутерброды надоели, а возиться с брускеттой нет времени. Все ингредиенты можно приготовить заранее, а утром духовка сделает за вас основную работу.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)

половина французского
багета
250 г лисичек или
шампиньонов
8 ст. л. ложек соуса песто
(рецепт на стр. 41)
80 г болгарского перца
8 шт. помидоров черри
2 ч. л. сушеного тимьяна
2 ст. л. кедровых или
грецких орехов
3 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (20 мин)

1. Приготовьте грибы. Если вы используете лисички, их нужно вымыть и предварительно отварить до полуготовности. Если вы используете шампиньоны, то их нужно мелко нарезать.
2. Подготовленные грибы обжарьте вместе с тимьяном, солью и перцем с 1 ст. л. масла в течение 5-8 минут. Помидоры черри порежьте на половинки, а паприку крупными кусками.
3. Разрежьте багет вдоль пополам. Смажьте обе половины багета соусом песто, выложите сверху обжаренные грибы, нарезанные помидоры и перец, посыпьте орехами и сбрызните оставшимся оливковым маслом.
4. Поставьте запекаться в духовку на 20 мин при 200С градусах.



КЕСАДИЛЬЯ С ФАСОЛЬЮ

Кесадилья – это мексиканская закуска быстрого приготовления, которая состоит из сложенных лепешек тортилья с обильной сочной начинкой из сыра и овощей. Лучше всего выбирать сыр, который хорошо плавится и имеет нежную текстуру. Если вы любите и не боитесь острого, то можете добавить в начинку перец чили или халапеньо. Этот рецепт – хороший вариант не только для завтрака, но и для того, чтобы взять с собой на работу, в школу или на пикник вкусный и сытный перекус.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 штуки)

4 шт. тортильи
(или лаваш)
по 18 см диаметром
140 г веганского сыра
70 г вареной фасоли
70 г консервированной
кукурузы
40 г болгарского перца
1 ч. л. сушеного базилика
или орегано
1 ч. л. молотой паприки
чили или черный
перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (20 мин)

1. Перец нарежьте маленькими кусочками. Сыр натрите на крупной терке.
2. Разогрейте сковороду с небольшим количеством масла, уменьшите огонь до минимума. На сковороду налейте немного масла для готовки, положите тортилью, мысленно разделите её пополам.
3. Одну из половин посыпьте тертым сыром, сверху выложите фасоль, овощи, сверху еще немного сыра. Накройте начинку оставшейся половинкой тортильи, плотно прижмите, накройте сковороду крышкой и жарьте до тех пор, пока кесадилья не подрумянится снизу. Затем переверните и жарьте, пока вторая половина также не подрумянится.

Совет: чем больше сыра и начинки вы положите, тем вкуснее будет ваша кесадилья. Вы можете приготовить её заранее и затем подогреть в духовке или на сухой сковороде. Храните готовую кесадилью в холодильнике 2-3 дня. Если вы не смогли найти в магазине лепешки тортилья, то вы можете использовать обычный лаваш, вырезав из него кружки.



ЗАПЕЧЁННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ХУМУСОМ

Иногда хочется, чтобы завтрак был сытным и согревающим, особенно если он будет поздним. Поэтому предлагаю вам необычный американский вариант. Чем хорошо это блюдо - вы можете запечь картофель заранее, а утром просто подогреть его в духовке. Вместо хумуса вы можете добавить любой паштет, который имеется у вас дома, например, использовать паштет из моей книги со страницы 46. Сверху я люблю добавлять фасоль и кукурузу, но вы можете использовать турецкий горошек, нарезанную паприку, томаты, обжаренные грибы, крутоны. Пофантазируйте!

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)

2 шт. батата или крупного
картофеля для запекания
4 ст. л. фасоли
2 ст. л. консервированной
кукурузы
150 г хумуса
(можно использовать рецепт
со стр. 54)
1 ст. л. каперсов или
1 небольшой маринованный
огурец
масло для готовки
соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (20 мин)

1. Картофель хорошо вымойте и сделайте глубокий надрез в центре. Я дорезаю практически до конца, но глубина зависит от сорта вашего картофеля.
2. Выложите картофель в форму для запекания и обильно смажьте растительным маслом, посолите и поперчите. Выпекайте 50-60 мин при 200С.
3. Готовый горячий картофель переложите на порционную тарелку, в разрез выложите хумус, фасоль, кукурузу, каперсы (или мелко нарезанный маринованный огурчик), посыпьте зеленью и подавайте.

Совет: вы можете разнообразить это блюдо, добавив сверху соус песто или измельченные грецкие орехи.



stone washed
pure linen.

ПОХА С КАРТОФЕЛЕМ И ПРЯНОСТЯМИ

Необычный рецепт-победитель от моей подписчицы Марины Пчелинцевой из Минска. Марина поделилась вкусной и супер быстрой идеей для завтрака с восточной ноткой. Поха — рисовые хлопья, но вы можете использовать в этом блюде гречневые или мультизерновые. Главный акцент — это специи.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)

150 картофеля или батата
200 мл воды
50 г рисовых или гречневых хлопьев
1 ст. л. изюма
2 ст. л. арахиса или кешью
5 помидор черри
1 ч. л. мелко нарезанного свежего имбиря
1 ст. л. семян черной горчицы
1 ч. л. молотого кориандра
0.5 ч. л. молотого кумина или тмина
1/4 ч. л. куркумы
листья карри по вкусу
чеснок или асафетида по вкусу
соль и масло для готовки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (10 мин)

1. Картофель или батат очистить и нарезать небольшими кубиками. Переложить в кастрюлю, добавить орехи, залить водой и довести до кипения. Сделать огонь на минимум и варить под закрытой крышкой до полной готовности картофеля.
2. На сковороде разогреть масло, добавить все специи и на среднем огне обжарить в течение 20-30 секунд.
3. К готовому картофелю добавить хлопья, изюм обжаренные специи и соль. Перемешать, накрыть крышкой и потомит на минимальном огне до полной готовности хлопьев. При необходимости добавьте немного воды.
4. Помидоры нарежьте на половинки, добавьте к готовому блюду и перемешайте.



СТРАТА С БРОККОЛИ И КАБАЧКОМ

Страта – это необычное и очень сытное блюдо, которое американцы готовят на завтрак. Это нечто среднее между привычной для нас запеканкой и омлетом. Ее преимущество заключается в том, что вы можете подготовить все с вечера, а утром просто поставить запекаться в духовку. Блюдо универсальное, в него можно добавлять любые овощи, грибы, веганские сосиски, колбасу или тофу.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции)

100 г кешью
1 стакан питьевой воды
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. дижонской горчицы
2 ст. л. прованской смеси
(или смесь базилика,
орегано и тимьяна по вкусу)
чеснок или асафетида
по вкусу
350 г цуккини или
молодого кабачка
170 г вареного картофеля
1 ст. л. оливкового масла
1 круассан или
3 кусочка белого хлеба
соль и перец по вкусу
натертый веганский сыр
по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ (20 мин)

1. В блендере смешайте кешью, 1 стакан питьевой воды, специи, лимонный сок, соль, горчицу и взбейте до гладкого равномерного соуса.
2. Картофель растолките толкушкой, добавив одну столовую ложку оливкового масла и соль.
3. Цуккини нарежьте маленькими кубиками или полуколечками.
4. Смешайте в миске цуккини с половиной картофельного пюре. Переложите в форму, залейте все ореховым соусом, сверху выложите оставшееся картофельное пюре.
5. Круассан или хлеб порвите на крупные кусочки и раскидайте поверх картофельного пюре.
6. Посыпьте тертым сыром и запекайте 30 мин при 180С. Затем запекайте еще 15 мин при 200С.





публикация и распространение
материалов только с разрешения автора

рецепты, фото: Каруна Володина
редакция: Елена Фурдак,
Евгения Ульянова
верстка: Каруна Володина,
Елена Прохорова
помощники автора: Оля Головки,
Людмила Герасимовича

Рига, 2020

www.karunavolodina.lv
Instagram: @karunavolodina
почта: karunadolci@gmail.com

