

Амрита
Неаполитанская

НЕКТАР

в каждой ложке



ГАЙД ДЛЯ
ЭКОГУРМАНОВ

@born.vegetarian



Книга
от бренд-шефа
ресторана
«Джаганнат»



НЕКТАР

в каждой ложке





Амрита
Неаполитанская

НЕКТАР

в каждой ложке



ГАЙД ДЛЯ
ЭКОГУРМАНОВ

хлеб*соль

Москва
2021



СОДЕРЖАНИЕ

От автора 7

ЗАВТРАКИ

Омлет из красной чечевицы 18

Сандвичи с печеными овощами, беконом из дайкона
и соусом аквафабанез 21

Льняная каша 24

Блинчики из зеленой гречки с черной икрой из амаранта 28

Быстрый нежный гречневый хлеб 30

Мини-блинчики с ягодами и кешью-йогуртом 32

Тосты из батата с воздушным амарантом 36

ГОРЯЧЕЕ

Овощной карри с нутом и гарниром
из рассыпчатого булгура 40

Боул а-ля рус с миндальной рикоттой и зеленью 42

Тыква по-азиатски 46

Кабачковые оладьи с вешенками в сливочном соусе 48

Горячий гармонизирующий боул с рисом 50

Аюрведический кичри с машем 54

СУПЫ

- Зеленый суп со сметаной из подсолнуха 58
- Азиатский сыроедческий суп 60
- Волшебный свекольный суп 62
- ОУкрошка с микрозеленью на кешью-кефире 64
- Крем-суп из батата с мини-стейками из цветной капусты 66

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- Салат брокколини 70
- Боул с рисовой лапшой, имбирно-апельсиновой заправкой и тофу в кляре 74
- Салат-боул с киноа и овощами 77
- Морской боул «Баланс и сила йода» с арахисовым соусом 80
- Кесадиля с безглютеновыми лепешками и растительной моцареллой 84

ДЕСЕРТЫ

- Лимонный тарт 90
- Воздушные козинаки за 10 минут 92
- Сладкие шарики 94
- Шарики из зеленой гречки с кардамоном 96
- Апельсиновый кекс с глазурью 98
- Овсяное печенье на скорую руку 100
- НОхани-кейк с домашним растительным молоком 102
- Чизкейк со смородиновым желе 106
- Торт крем-брюле с карамелью 109



A close-up photograph of fresh vegetables. In the upper center, a bunch of spinach leaves is tied together. To the left, several bright red radishes are visible. In the lower right, there is a pile of green, curly lettuce. The background is dark and textured, possibly a wooden surface. The text "ОТ АВТОРА" is overlaid in the center in a white serif font, with a small decorative flourish below it.

ОТ АВТОРА





*Красота и яркость в тарелке – это часть
красоты окружающего мира.*

Приветствую всех на страницах моей первой
печатной книги.

Так уж сложилось в нашем мире, что каждый уважающий себя профессионал в каком-либо виде деятельности должен издать свою книгу. Долго сопротивлялась я этой традиции, ибо считала, что по искусству приготовления пищи написано уже неимоверное количество книг, и этого вполне достаточно.

Возможно, свою роль сыграла и наследственность: мой отец – известный переводчик с санскрита, писатель-энциклопедист Сергей Михайлович Неаполитанский, а мать – Ирина Неаполитанская – активный деятель по продвижению культуры питания и редактор не только литературный, но и по жизни. И безусловно, я безмерно благодарна судьбе и моим фантастическим родителям за вскармливание и возвращение меня в духе ахимсы (непричинения вреда).

Итак, меня зовут Амрита Неаполитанская – и да, это настоящие, исконные мои имя и фамилия. Амрита означает «нектар бессмертия». И многие шутят так: что бы я ни готовила, в итоге получается «нектарный нектарин». Родилась я в славном городе-герое Ленинграде, в многодетной семье, детей нас было пятеро, поэтому питание наше было весьма и весьма скромным по нынешним временам, шикарным для растительноядных.

Мое детство пришлось на 80–90-е годы, когда вегетарианцам приходилось буквально выживать на подножном корме: основная наша пища была – картошка-капуста-морковка-свекла и, конечно же, 5–6 видов крупы: рис, горох, греча, манка, пшеничка и перловка. Такие словечки, как булгур, чиа, киноа, амарант, басмати, маш, нут, простые люди и слыхом не слыхивали и на зуб тем более не пробовали. Но все были бодры и радостны: простая жизнь – высокое мышление. Сейчас уже третье поколение нашего рода старательно возвращается на вегетарианском питании.

И все шестеро ребятшек, от 5 месяцев до 13 лет, заметно выделяются своим ускоренным развитием и явно превосходят сверстников в физическом и умственном отношении.

Семейная жизнь и восьмилетние странствия по свету стали триггером для освоения новой прекрасной профессии – искусства приготовления животворной пищи. Непрерывное обучение у многих супермастеров кулинарии из Индии, Таиланда, Азии и Европы и, конечно же, огромная практика вели меня все ближе к заветной цели – стать изобретателем новых веганских блюд. И все это вместе привело меня в самое первое вегетарианское заведение России, легендарный «Джаганнат», великолепный во всех отношениях. Постепенно я стала там бренд-шефом, поваром и технологом. Там я почувствовала невероятный прилив творческого вдохновения, неистребимое стремление к изобретению все новых и новых блюд. Мы запустили производство множества ярких и сочных веганских продуктов: например, огромной популярностью пользуются веганские глазированные сырки, а также наше последнее творение – уникальный бренд Zero meat.

Помимо изобретений новых продуктов, блюд я веду свой блог в инстаграме, консультирую, разрабатываю меню или продукты для разнообразных заведений, порой шучу, что моя настоящая профессия и предназначение – это кулинар-психолог.

В этой книге вы найдете несколько простых и важных практик или лайфхаков, как понять себя через питание, как научиться слушать и спрашивать себя, чего ты действительно хочешь. И, конечно же, все подкреплено достаточно простыми и быстрыми рецептами на каждый день.

В этой книге я хочу рассказать об основах сбалансированного растительного рациона и о простых правилах того, как не только питать себя едой, но и благодаря этому сиять и наполняться энергией. Иными словами, мы поговорим о том, как приготовить вкусную, простую и при этом изысканную пищу, несущую организму только пользу.

Давайте рассмотрим первостепенные основы рациона, подходящие каждому. Для начала необходимо понять, что наш организм – удивительная машина, которую очень важно питать всем самым лучшим и качественным, отбросив подальше мысли «Это дорого для меня» и «Растительное питание дороже, чем нерастительное». Нужно помнить, что основа диеты каждого человека на любом типе питания – это всегда растительные продукты, остальное – приятные дополнения.



Я придерживаюсь вот таких правил в психологии питания:

- Ешьте то, что любите, и спрашивайте себя, чего вы действительно хотите в данный момент. «Я точно хочу беляш – или все-таки любимый фрукт? Действительно ли я сейчас хочу перекусить или просто попить воды?» Задавать себе подобные вопросы – очень хорошая практика на каждый день.
- Перестаньте питаться тем, что вам не нравится, и не мучайтесь с остатками порции, если уже насытились. Пробуйте новое, ищите то, что будет вам по вкусу и по душе.
- Прислушайтесь к себе после того, как съедите тот или иной продукт. Что вы чувствуете? Легкость? Тяжесть? Прилив или отлив энергии?
- Выбирайте красивую, цветную, яркую, цельную и полезную пищу.

Универсальные понятные шаги в питании на каждый день – это подходит каждому.

- 1 Каждый новый день – как новая жизнь. Проснувшись, первым делом оглянитесь вокруг, улыбнитесь и выпейте стакан-два теплой чистой воды. Пробудите организм – это основа будущего дня.
- 2 Для сбалансированного растительного рациона (да и не только растительного) используйте цельные продукты – наименее обработанные технически и понятные по составу. Например, если это кукуруза, то свежая и целая либо замороженная. Консервированная кукуруза содержит сахар, соль и Е-добавки, сварена на заводе в воде неизвестного происхождения – это уже не цельный продукт. Классические цельные продукты – это крупы, бобовые, орехи, семена, семечки, овощи, фрукты, зелень, специи в понятном виде: сухие, свежие или замороженные.
- 3 Обжаривайте продукты недолго и в небольшом количестве растительного масла – масла авокадо, кокосового, оливкового – или масла гхи. А лучше всего отдать предпочтение запеканию, варке и жарке без масла. Жиры вообще лучше использовать «правильные», качественные. Они содержатся как в цельных орехах, семечках и семенах, так и в смолотых в пасту в виде урбеча. Также обратитесь к сыродавленным маслам и отдельным пунктом к авокадо – великолепному источнику жиров.

- 4 О пользе бобовых знают все, но как их приготовить и как съесть, чтобы избежать вздутия живота? Очень просто: замочить на ночь, утром промыть и сварить. Многие поклонники здорового образа жизни придерживаются мнения, что бобовые нужно есть каждый день. Я же считаю, что в этом нет необходимости, и одного-двух блюд в неделю будет достаточно.
- 5 Полностью исключите из рациона белый рафинированный сахар, который мы так любим с самого детства, и замените его качественными подсластителями. Для начала подойдет коричневый нерафинированный сахар, а потом можно открыть для себя и сиропы топинамбура, агавы или кленовый, а также финики и помелу. Самое классное – это постепенно или резко убрать из своего рациона или даже рациона всей семьи «пустые» продукты, которые не несут никакой ценности и пользы. Это промышленные соусы, конфеты, шоколад, чипсы, лимонады, магазинное печенье, пакетированные соки и другие готовые перекусы.

Ингредиенты, которые всегда есть на моей кухне. Все это уже легкодоступно в больших супермаркетах и магазинах здорового питания:

- *Нутовая мука* – источник чистейшего белка и огромного числа витаминов и микроэлементов. Обожаю использовать ее в приготовлении десертов, котлет, лепешек, овощных оладий и множества других блюд.
- *Черная соль*, или *кала намак*, – это вулканическая соль с ароматом сероводорода, которая придает блюдам вкус яиц.
- *Амарант* – одна из древнейших злаковых культур, великолепная по своему питательному, аминокислотному и витаминному составу. Рекомендую попробовать эту крупу в виде каши или даже икры – рецепт такой «черной икры» из амаранта есть в книге. Или воздушный амарант – это самое интересное действо, миниатюрный попкорн за 1 минуту!
- *Зеленая гречка* – это не обработанная термически гречневая крупа, она более полезна, чем привычная нам коричневая гречка. Использую ее либо замоченную и пророщенную, либо как муку (крупу измельчить в кофемолке) в качестве основы для десертов, блинчиков и даже мороженого.
- *Водоросли вакаме и нори* – источник йода и рыбного вкуса для блюд.



- *Суперфуды* – это растительные продукты, обладающие высокой концентрацией полезных веществ. К ним относятся как экзотические семена чиа и маки, так и обычные (а на самом деле совсем не обычные!) продукты: брусника, малина, клюква.
- *Семена льна* – прекрасный продукт для нежного очищения организма и насыщения его омегами и правильными жирами, и лучше всего впитать всю пользу этих семян сразу после помола.
- *Псиллиум* – это шелуха подсолнуха. На организм она действует как абсорбент, а в выпечке используется для придания воздушности и мягкости изделию.
- *Агар-агар* – желирующий загуститель, сделанный из водорослей.
- *Аквафаба* – жидкость после варки нута, чистый белок. Используется в соусах и десертах как полная замена яиц. С помощью аквафабы можно приготовить пирожные «Павлова» и «Птичье молоко», а также меренгу или зефир.
- *Синяя орхидея* – великолепный краситель и целебный чай, богатый витаминами и микроэлементами, такими как железо, фосфор, цинк, марганец, а также антиоксидантами. Не похвастается ярким вкусом, зато удивит ярким цветом и красящими свойствами.



A close-up photograph of a large head of fresh green broccoli resting on a dark, textured wooden surface. The lighting is soft, highlighting the intricate texture of the broccoli florets. A small portion of a green vegetable, possibly a leek, is visible on the right side of the frame.

ЗАВТРАКИ



Омлет

из красной чечевицы

Это хит! Этот завтрак обожают все: дети, мужчины, женщины, бабушки, дедушки. Совершенно полноценное по составу блюдо, которое соединяет в себе легкоусвояемые белки красной чечевицы и полезные жиры авокадо и орехов, а также витамины зелени. Все самое лучшее в одном сытном произведении искусства.

Основа для омлета

1 стакан сухой красной чечевицы
1 стакан воды
2 ст. л. оливкового масла для жарки
2 ч. л. пищевых дрожжей
нутришинал ист (по желанию)
пара щепоток обычной соли
пара щепоток соли кала намак

Начинка

6 средних шампиньонов
2 маленьких огурца
1 авокадо
1 большой помидор
хорошая горсть свежего шпината
сливочный соус по вкусу

- 1 Замочить стакан красной чечевицы в воде минимум на два часа. Еще лучше залить бобовые водой на ночь: вечером замочил – утром приготовил.
- 2 Промыть чечевицу, загрузить в блендер, добавить к ней всю соль, воду и пищевые дрожжи по желанию. Измельчить все до однородной кремовой консистенции, напоминающей густой кефир.
- 3 Разогреть сковородку с ложкой оливкового масла и вылить примерно полстакана основы. Обжарить «блин» на среднем огне с двух сторон в течение 3 минут. Выложить на тарелку. Добавить в сковороду масла и приготовить второй «блин» из оставшейся основы.
- 4 Нарезать овощи произвольно в длину, шпинат промыть и отряхнуть от воды. Нарезать грибы и слегка обжарить, добавить к овощам в начинку.
- 5 На половину «блина» выложить шпинат, авокадо, помидоры, огурцы, две ложки соуса. Закрыть второй половинкой и полить сверху соусом для украшения.



ВЕГАНСКИЙ СЛИВОЧНЫЙ СОУС

Соус из кешью можно использовать как заправку для овощных салатов или супов, как соус для пасты или как дополнение к овощам гриль. Он и вкусный, и полезный, так как содержит много микроэлементов, белка и полезных жиров, способствует улучшению работы кишечника.

На 8 порций

<i>Заправка</i>	<i>Травы</i>
120 г кешью (активированный, то есть замоченный на 6 часов)	3 ч. л. рубленой зелени укропа
160 мл миндального молока	3 ч. л. рубленой зелени петрушки
2 ч. л. лимонного сока	
½ ч. л. морской соли	
1 щепотка черного перца	
1¼ ч. л. яблочного уксуса	

- 1 Замочить кешью на ночь, утром слить воду и промыть.
- 2 Переложить кешью в блендер, добавить специи и миндальное молоко.
- 3 Измельчить в блендере до однородной кремовой, гладкой консистенции. Добавить травы и взбить еще раз, хранить в закрытой таре до трех дней в холодильнике.



Сандвичи с печеными овощами, беконом из дайкона и соусом аквафабанез

Веганский сандвич с беконом? Да-да. Существует множество рецептов растительного бекона: из рисовой бумаги, из крупной кокосовой стружки, из моркови – но, по моему мнению, из дайкона получается интереснее всего!

На 2 сандвича

4 кусочка хлеба или чиабатты	¼ ч. л. копченой паприки
2 кусочка тыквы	горсть рукколы
2 кусочка кабачка	соль
1 красный болгарский перец	оливковое масло
1 дайкон	

- 1 Тыкву и кабачок нарезать на удобные квадратные куски для сандвича (тыкву нарезаем полукругом примерно по размеру хлеба, толщиной полсантиметра, кабачок – кружками толщиной полсантиметра), болгарский перец – на плоские куски. Запечь на гриле или на сухой сковородке: обжаривать с двух сторон до золотистой корочки снаружи и альденте внутри.
- 2 Переходим к бекону: очистить дайкон, нарезать на длинные тонкие полоски, подсолить парой щепоток соли и оставить на 10 минут – так он станет гибким.

- 3 Нагреть сковороду, обжарить дайкон с двух сторон на небольшом количестве масла до золотистой корочки, в конце каждый кусочек приправить копченой паприкой.
- 4 Сборка сэндвичей: хлеб или чиаббату подогреть на сухой сковороде, на нижнюю половинку выложить соус аквафабанез, далее печеные овощи, «бекон», зелень, соус и сверху накрыть второй половинкой.

СОУС АКВАФАБАНЕЗ ДЛЯ САНДВИЧА

1 стакан оливкового масла
¼ стакана аквафабы
2 ст. л. лимонного сока
соль кала намак и обычная соль
горчица

- 1 В чашу блендера или другую удобную для взбивания тару влить масло, добавить горчицу, соль, сок лимона и аквафабу.
- 2 Взбить соус погружным блендером до состояния густого майонеза – примерно минуту. Соус можно хранить 3–5 дней в холодильнике.



Льняная каша

Это любимая, быстрая и полезная каша. Рекомендую не покупать уже перемолотый лен или кашу, которую надо просто залить водой, – большая часть полезных веществ, как и вкуса, в ней безвозвратно потеряны. Очень важно использовать цельные семена льна и готовить их свежемолотыми: так они принесут организму максимум пользы и приятное насыщение.

½ стакана растительного молока
½ стакана воды
3–4 финика
2 ст. л. семян льна
фрукты и ягоды по вкусу для украшения

- 1 Промыть семена льна. Выложить в блендер все ингредиенты и перемолоть их до однородной консистенции. Густота каши регулируется по вкусу.
- 2 Наслаждаться! По желанию кашу можно украсить любимыми ягодами или фруктами.







Блинчики из зеленой гречки с черной икрой из амаранта

Беспроеигрышный завтрак. Зеленая гречка – кладезь полезных веществ! Я люблю это блюдо с соленой начинкой из авокадо, томатов и амарантовой «черной икры» с половинкой свежего огурца.

<i>Блинчики</i>	<i>Начинка</i>
1½ стакана воды	2 помидора
1 стакан сухой зеленой гречки (или 2 стакана замоченной)	½ огурца
щепотка соли	1 авокадо
куркума на кончике чайной ложки	«черная икра» из амаранта
2 ст. л. растительного масла для обжарки	

- 1 Замочить стакан зеленой гречки в воде минимум на час, а лучше – на ночь.
- 2 Загрузить в блендер гречку, воду и специи, перемолоть до однородного состояния. Желаемая консистенция – тесто на блины.
- 3 Выпекать, как обычные блины, на хорошо разогретой сковороде.
- 4 Нарезать все овощи длинной соломкой, добавить любую листовую зелень или микрозелень. Выложить любимую нарезанную начинку на блинчик, а затем сложить его конвертом.

«ЧЕРНАЯ ИКРА» ИЗ АМАРАНТА

1½ стакана воды
½ стакана амаранта
2–3 ст. л. соевого соуса
2 листа водорослей нори

Залить амарант водой и отварить в течение 20 минут. Отставить в сторону и дать остыть. Измельчить нори в пудру с помощью кофемолки. Смешать готовый остуженный амарант с пудрой нори и соевым соусом. Готово!



Быстрый нежный гречневый хлеб

1 стакан сухой зеленой гречки	1 ч. л. пищевой соды
1 стакан воды	1 ст. л. яблочного уксуса
½ стакана семян подсолнуха	или лимонного сока
1 ч. л. соли	
1 ч. л. кумина	веганское сливочное масло для подачи
1 ч. л. псиллиума	(рецепт см. ниже)

- 1 Замочить зеленую гречку минимум на два часа, а лучше – на ночь.
- 2 Загрузить в блендер гречку, семечки, воду, кумин, соль и перемолоть до однородной консистенции. Далее добавить псиллиум и соду, гашенную яблочным уксусом, и еще раз перемешать все в блендере. Выложить тесто в форму и дать отдохнуть 15 минут. Выпекать 60 минут при температуре 170–180 °С.
- 3 Остудить и подавать с веганским сливочным маслом.

ВЕГАНСКОЕ МАСЛО СО ВКУСОМ МОРИ

150 мл кипятка	50 г оливкового масла
150 г кокосового масла	или масла авокадо
100 г замоченного кешью	5 г сушеного укропа
(замачиваем на ночь	5 г соли
или на 3 часа)	1 лист (3 г) водорослей нори
30 мл лимонного сока	

- 1 Заранее измельчить нори и растопить кокосовое масло.
- 2 В блендер загрузить кешью, залить крутым кипятком и перемолоть до однородной кремовой консистенции. Далее добавить соль, укроп, сок лимона, измельченные водоросли нори и растительное масло. Еще раз смешать и в конце при включенном блендере влить тонкой струйкой растопленное кокосовое масло. Смешивать еще 30 секунд.
- 3 Разлить в квадратные формы, дать остыть и убрать в морозилку. В морозилке такое масло хранится месяц, в холодильнике – неделю.



Мини-блинчики с ягодами и кешью-йогуртом

Люблю готовить мини-блинчики! Тут широкое поле для фантазии: можно использовать любую муку, а тесто подкрасить свекольным соком или другим натуральным красителем. Самое любопытное, что даже если просто смешать муку, воду, соду и уксус, то уже получается супертесто для блинчиков или оладий.

1 стакан пшеничной муки	¼ ч. л. пищевой соды
высшего сорта	пара щепоток соли
1 стакан воды	кешью-йогурт по вкусу
2 ч. л. сиропа топинамбура	(рецепт см. ниже)
1 ч. л. яблочного уксуса	½ стакана голубики для украшения

- 1 Погасить соду уксусом. Соединить все ингредиенты теста, включая гашеную соду, и хорошо их смешать. Перелить тесто в бутылку-соусник.
- 2 Выпекать мини-блинчики (размер примерно два сантиметра в диаметре) можно как на сухой, так и на смазанной маслом сковородке, примерно по 30–40 секунд с обеих сторон до румяной корочки. Украсить блинчики ягодами и кешью-йогуртом.

КЕШЬЮ-ЙОГУРТ

160 мл кипятка
150 г кешью (предварительно замоченного)
20 мл лимонного сока
20 г сиропа топинамбура
ваниль по вкусу

Все ингредиенты смешать в блендере до однородной кремовой консистенции. Можно хранить до трех дней в холодильнике в пластиковом или стеклянном контейнере с крышкой.



НА ЗАМЕТКУ. Есть второй вариант приготовления йогурта – с использованием пробиотика. Для этого необходимо замочить кешью на 6 часов, затем промыть и перемолоть с кипятком. Выложить массу в стеклянную тару, добавить капсулу пробиотика в кешью-массу и оставить в теплом месте на ночь. Йогурт готов! Можно хранить до трех дней в холодильнике в контейнере с крышкой.







Тосты из батата с воздушным амарантом

Это гениальное простое и мегаполезное блюдо удивит ваших близких и друзей. Батат – полезный и вкусный клубень, богат калием, марганцем, витаминами группы В, А, С. Клетчатка, которая содержится в батате, способствует снижению холестерина, росту и поддержанию хорошей микрофлоры в кишечнике и снижает риски развития рака. Батат, как и картофель, жарят, варят, пекут, добавляют в супы, делают из него пюре.

2 средних батата	5 ч. л. арахисовой
несколько столовых ложек,	или шоколадной пасты
по вкусу, воздушного амаранта	1 стакан ягодного микса
(см. рецепт ниже)	1 банан

- 1 Батат очистить и нарезать вдоль на ломтики толщиной чуть меньше сантиметра. Выложить на решетку и запечь при 180 °С до готовности (примерно 20 минут) – батат должен стать мягким внутри (легко протыкаться вилкой) и румяным снаружи.
- 2 На остывший батат намазать арахисовую или шоколадную пасту, сверху украсить ягодами, нарезанным бананом и воздушным амарантом. Как вариант можно намазать «тосты» йогуртом и посыпать гранолой. Фантазии и красоте на кухне нет предела!

МИНИ-ПОПКОРН ИЗ ВОЗДУШНОГО АМАРАНТА

Сухая амарантовая крупа
(желаемое количество)

Нагреть сковороду на среднем огне, выложить 1 чайную ложку амаранта, закрыть крышкой, и практически сразу амарант начнет вздуваться и белеть. Повторить столько раз, сколько нужно. За один раз выкладывать по одной ложке крупы.



НА ЗАМЕТКУ. Я добавляю воздушный амарант в гранолу, посыпаю им тосты и кладу в быстрые козинаки. Не у всех получается сразу сделать вздутый амарант, надо приноровиться к своей сковороде и температуре. Приготовленный амарант выглядит, как малюсенький попкорн.







ГОРЯЧЕЕ



Овощной карри с нутом и гарниром из рассыпчатого булгура

Этот овощной карри с овощами, нутом и гарниром из булгура – прекрасный сбалансированный обед для всей семьи.

150 г брокколи	1 стакан кокосового молока
150 г цветной капусты	1½ стакана воды
100 г отварного нута	½ ч. л. карри
1 стакан булгура	соль
1 маленькая морковь	зелень петрушки и кинза

- 1 Брокколи и цветную капусту разделить на средние соцветия. Морковь нарезать крупной соломкой.
- 2 В сковороде или сотейнике смешать все овощи плюс отварной нут, залить кокосовым молоком и водой, добавить соль и карри и тушить все вместе 7–10 минут.
- 3 В тарелку выложить карри, сверху выложить готовый рассыпчатый булгур. Обильно посыпать нарезанной петрушкой и кинзой.

РАССЫПЧАТЫЙ БУЛГУР

Промыть 1 стакан булгура, выложить его в кастрюлю и залить водой так, чтобы вода на 1 палец была выше крупы. Поставить на средний огонь и довести до закипания. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 10 минут – за это время вода полностью впитается. Рассыпчатый булгур готов!



Боул а-ля рус с миндальной рикоттой и зеленью

Мне кажется, миндальная рикотта с гречкой и свеклой – лучшее гармоничное сочетание в мире. Этот боул занимает уверенную позицию в рационе моих близких.

МИНДАЛЬНАЯ РИКОТТА

300 г миндаля
300 мл воды
3–4 ч. л. лимонного сока
соль
зелень

- 1 Замочить миндаль в воде на ночь, затем промыть и очистить его от кожуры.
- 2 В блендер загрузить миндаль и воду, перемолоть до однородной консистенции.
- 3 Нагреть полученную смесь на среднем огне до закипания, снять с огня и влить лимонный сок. Оставить остужаться.
- 4 Выложить массу на сито, выстеленное марлей. Убрать в холодильник на ночь, прижав легким прессом и установив в посуду, куда будет стекать лишняя жидкость. Можно воспользоваться специальной формой для сыра. В получившийся нежный творожный сыр добавить зелень и соль по вкусу.

ПЕЧЕНАЯ СВЕКЛА ГРИЛЬ С УКРОПОМ

3–4 средние свеклы
2 ст. л. ложки оливкового масла
щепотка соли
несколько веточек зелени укропа

- 1 Нарезать очищенную свеклу тонкой соломкой, посолить и залить маслом.
- 2 Запекать свеклу 20–30 минут при температуре 180 °С. Если в духовке есть режим гриля, включить его на несколько минут перед окончанием готовки. Посыпать свеклу нарезанным укропом.



СБОРКА БОУЛА

на 2 порции

300 г отварной гречки
1 огурец
1 авокадо
200 г печеной свеклы
2 ст. л. миндальной рикотты
несколько веточек зелени укропа

- 1 Огурец и авокадо нарезать тонкими пластами в длину, для такой нарезки используйте нож или овощечистку.
- 2 Выложить гречку в красивую удобную миску, на нее – печеную свеклу с укропом, нарезанные огурец и авокадо, укроп и сверху – миндальную рикотту. К боулу по желанию можно добавить пару ложек черной икры из амаранта (рецепт на странице 28).

Наслаждайтесь вкусом и пользой блюда и создавайте свои боулы.



Тыква по-азиатски

Это блюдо посвящается всем любителям тыквы.

Тыквенный тайский карри, рецепт которого я изобрела совершенно случайно в Таиланде. Листья лайма придают изящный цитрусовый аромат, который боже-ственно сочетается с кокосовым молоком и тыквой, вкус приятно удивит вас.

400 г тыквы
200 г кокосового молока
200 мл воды
5–7 листьев лайма
соль
отварной рис для подачи

- 1 Очистить тыкву и нарезать на крупные куски, семена удалить.
- 2 Выложить в сотейник, залить водой и кокосовым молоком, добавить листья лайма, посолить и готовить на среднем огне 15 минут.
- 3 Подавать с рисом или рисовой лапшой.



Кабачковые оладьи с вешенками в сливочном соусе

1 кабачок	пара щепоток соли
½ стакана нарезанной зелени (петрушка, крапива, кинза, снять – на выбор)	калинджи (черный тмин) на кончике чайной ложки
4 ст. л. нутовой муки (можно заменить на любую другую)	черный перец 2 ст. л. растительного масла для жарки

- 1 Половинку кабачка натереть на крупной терке, вторую половинку – на мелкой, добавить зелень, специи, муку и соль. Перемешать и дать настояться 10 минут.
- 2 Выпекать оладьи на разогретой сковороде в небольшом количестве масла до приятной золотистой корочки.
- 3 Подавать кабачковые оладьи с тушеными вешенками, а идеальным дополнением к блюду станет хрен.

ВЕШЕНКИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

300 г вешенок
200 г кокосового молока (можно заменить
миндальным, овсяным, кешью-молоком)
соль и молотый черный перец

- 1 Срезать у вешенок корешки и разделить каждый гриб руками на 2–4 ломтика.
- 2 Обжарить грибы 5–7 минут на среднем огне, тушить еще 2–3 минуты. Вешенки готовятся достаточно быстро.
- 3 В конце добавить кокосовое молоко и тушить еще 5 минут. Посолить и поперчить.



Горячий гармонизирующий боул с рисом

Это все – о близкой моему сердцу Индии. Кто был там, тот поймет, что, несмотря на всю грязь, это совершенно душевная, сердечная волшебная страна. Блюдо так называется не просто так. Рис – это основа, нут – источник железа, белка, витаминов и микроэлементов, овощи – клетчатка, шпинат – железо, хлорофилл, а кокосовое молоко – полезные жиры. А все вместе это дает удовольствие и приятное насыщение.

На 2 порции

1 средний батат	1 стакан кокосового молока
1 молодой кабачок	½ ч. л. сухой смеси карри
200 г сухого риса басмати	соль и молотый черный перец
200 г сухого нута	2 ст. л. растительного масла
2 стакана шпината (свежего или замороженного)	

- 1 Нут предварительно замочить в воде на ночь. Слить воду, промыть нут и отварить в воде, объем воды должен быть в три-четыре раза больше, чем объем нута. Готовый нут обжарить 2 минуты в небольшом количестве масла, добавив карри и соль по вкусу.
- 2 Отварить рис, как обычно: на стакан риса взять 2 стакана воды. Не солить.
- 3 Батат и кабачок очистить от кожицы и нарезать кружками толщиной не более 1 см. Обжарить в небольшом количестве масла с двух сторон на сковороде до золотистой корочки.
- 4 Свежий шпинат выложить в кастрюлю с толстым дном, тушить две минуты, добавить кокосовое молоко, соль и перец по вкусу и тушить еще минуту. Если используете замороженный шпинат, то его следует сначала разморозить и отжать от лишней воды.
- 5 Выложить все составляющие блюда в самые красивые миски и подать, как в лучшем ресторане!







Аюрведический кичри с машем

Кичри – классическое индийское сбалансированное для организма блюдо, питательное и сытное. В основе кичри лежат три элемента: бобовые, рис и овощи, а также букет специй, который даст удивительный аромат. Великолепное блюдо для обеда!

<i>Кичри</i>	<i>Специи</i>
200 г цветной капусты	3–5 бутонов гвоздики
200 г замоченного маша (100 сухого)	3 коробочки кардамона
50 г риса	1 палочка корицы
150 г помидоров	1 ч. л. кумина
1½ л воды	½ ч. л. свежего натертого имбиря
2 ст. л. растительного масла	½ ч. л. молотого кориандра
	соль и молотый черный перец
	зелень петрушки, кинза и другая
	зелень для украшения

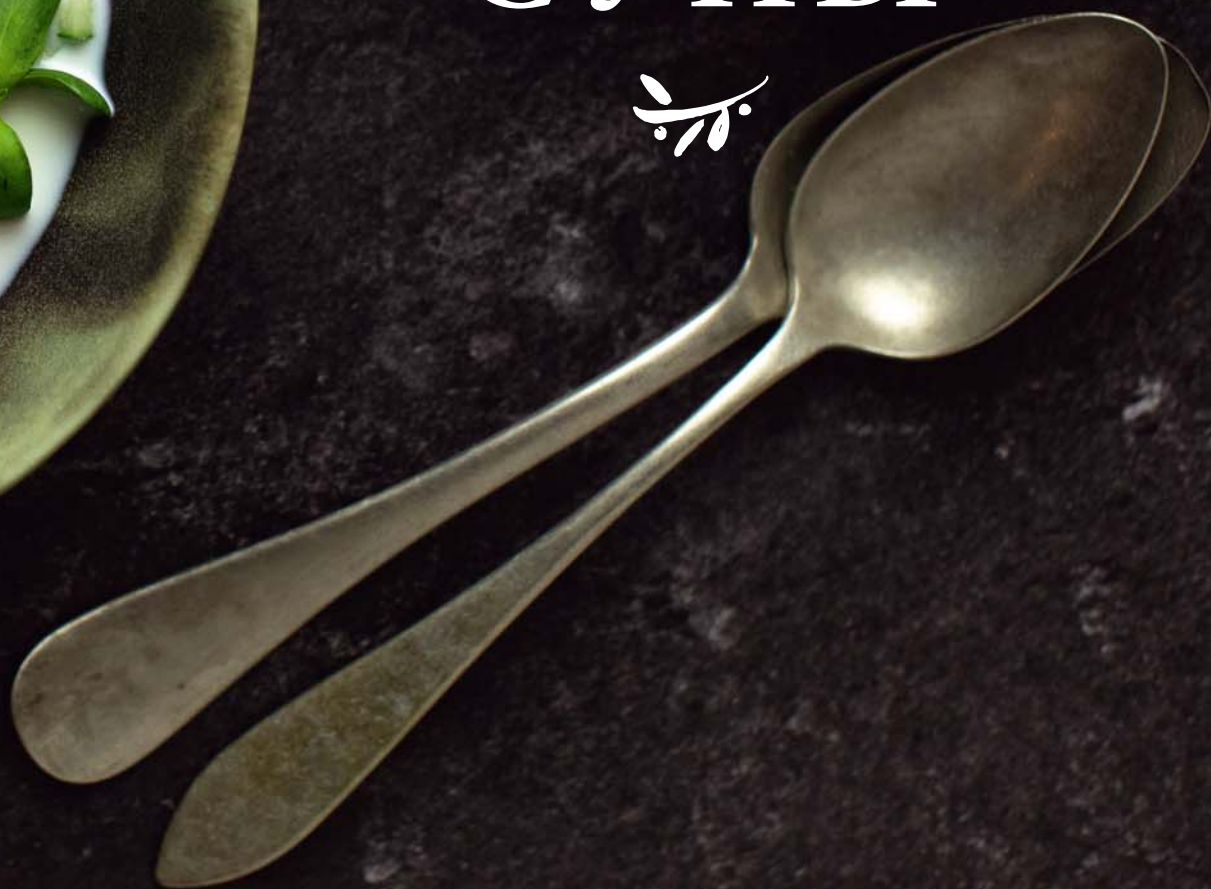
- 1 Перебрать маш и замочить его в воде на ночь. Наутро промыть, залить 1,5 л воды и поставить вариться. Через 20 минут добавить к машу промытый рис и нарезанную на соцветия цветную капусту.
- 2 На сковороде обжарить в небольшом количестве масла специи до раскрытия вкусов, добавив мелко нарезанный помидор – это маленький секрет успеха. Горячие специи добавить в кастрюлю с кипящими машем, рисом и капустой.
- 3 Варить 15 минут до готовности всех компонентов. Консистенция готового блюда должна быть, как у супа харчо.
- 4 Украсить зеленью перед подачей.







СУПЫ



Зеленый суп со сметаной из подсолнуха

Удивительно, но если замочить очищенные нежареные семечки подсолнуха на ночь, а утром взбить их с водой до однородной кремовой консистенции, добавив соль и немного лимонного фреша, то получится полноценная полезная сметана для супов и салатов.

2 стебля сельдерея	соль
1 картофелина	семена, зелень, микрозелень
½ кочана брокколи	или сметана из семян подсолнуха
2 стакана воды	для украшения (рецепт сметаны
1 стакан замороженного	см. ниже)
зеленого горошка	

- 1 Подготовить сотейник. Нарезать овощи произвольно, добавить к ним зеленый горошек, залить водой и тушить все вместе до готовности – овощи должны стать мягкими. Посолить и пробить блендером до кремовой консистенции.
- 2 Украсить любимыми топингами и сметаной и подавать на стол.



НА ЗАМЕТКУ. Для растительной сметаны приготовьте очищенные сырые семечки. Любимое блюдо нашей семьи – это печеный картофель в кожуре с салатом из огурцов, помидоров, зелени, заправленным именно такой сметаной. Если не знать, что такое можно сделать из семечек, никто и не догадается, что это не кисломолочная сметана!

СМЕТАНА ИЗ СЕМЕЧЕК ПОДСОЛНУХА

1 стакан семян подсолнуха
½ стакана воды

- 1 Замочить семечки на ночь. Утром промыть.
- 2 Загрузить семечки и воду в блендер и перемолоть до суперкремовой консистенции. Хранить в холодильнике в закрытой таре до 3 дней.



Азиатский сыроедческий суп

Этот суп настолько божественен, что нет слов описать – нужно пробовать, он удивит каждого.

Рецепт я разработала специально для ресторана «Джаганнат» – суп стал самым ходовым в летний сезон, я даже в шутку стала называть его тайской окрошкой. И это один из самых драгоценных рецептов для меня. Кстати, шампиньоны совершенно спокойно можно есть сырыми, а тайские травы продаются наборами во всех больших маркетах.

Бульон	Суп
600 мл воды	200 мл кокосового молока
20 г лемонграсса	80 г помидоров черри
20 г имбиря или галангала	60 г желтого болгарского перца
5 листиков кафрского лайма	50 г шампиньонов
	20 г соевого соуса
	10 мл лимонного сока
	4 г вакаме
	соль
	несколько веточек кинзы
	свежий чили

- 1 Для бульона нарезать лемонграсс, имбирь (или галангал) и листья лайма, залить все теплой водой и дать настояться 20 минут. Процедить через сито, чтобы убрать травы из бульона.
- 2 С шампиньонов снять кожицу и нарезать их тонкой соломкой, так же нарезать болгарский перец. Черри разрезать пополам или на четвертинки.
- 3 В бульон налить соевый соус, свежий лимонный сок, кокосовое молоко, добавить все нарезанные овощи и сухие водоросли вакаме, посолить и украсить кинзой и чили.



Волшебный свекольный суп

Волшебный свекольный суп для всей семьи. В составе – моя любимая красная чечевица, самая легкая из бобовых, она содержит огромное количество белка, железа, калия, а также клетчатку и минеральные элементы. Добавляя в разные супы понемногу красной чечевицы, мы обогащаем блюдо полезными веществами.

4 небольших соцветия	½ стакана красной чечевицы
цветной капусты	¼ ч. л. кумина
2 средние свеклы	несколько веточек кинзы
1 морковь	соль
½ кабачка	1 ч. л. оливкового масла для подачи

- 1 Чечевицу промыть (не нужно заранее замачивать). В кастрюле довести до кипения 2 л воды. Нарезать свеклу произвольно, бросить в кипящую воду и варить 10 минут. Добавить морковь, нарезанную кружками, через 5 минут добавить цветную капусту, разрезанную на соцветия, чечевицу и кумин.
- 2 Варить до готовности. В конце добавить натертый кабачок, при подаче посолить, украсить зеленью и сбрызнуть оливковым маслом.



НА ЗАМЕТКУ. Главный секрет, как есть меньше соли, – перестать солить блюда во время приготовления и добавлять соль по вкусу перед подачей.



ОУкрошка с микрозеленью на кешью-кефире

Традиционное блюдо в растительном исполнении, по вкусу не отличить от привычной кефирной окрошки.

Как только приходит весна и появляются молодой редис и весенняя зелень, я начинаю готовить оУкрошку практически каждый день – организм требует зелени и свежести витаминов после долгой зимы.

<i>Кешью-кефир</i>	<i>Для окрошки</i>
500 мл воды	300 г огурцов
100 г замоченного кешью	50 г редиса
15 мл лимонного сока	50 г авокадо
2 г соли кала намак	20 г зелени укропа
2 г обычной соли	микс из микрозелени для украшения
	соль

- 1 Приготовить кешью-кефир – смешать все ингредиенты в блендере и пробить до однородной консистенции.
- 2 Процедить через сито.
- 3 Для окрошки овощи нарезать мелкими кубиками, укроп нарезать мелко.
- 4 Залить овощи кешью-кефиром, попробовать и подсолить, если нужно. При порционной подаче украсить микрозеленью.



Крем-суп из батата с мини-стейками из цветной капусты

Каждый продукт несет определенный заряд энергии и витаминов, важно разнообразить свое меню разноцветными, сочными, яркими, красивыми растительными продуктами и блюдами – мир станет ярче. Интересные факты – батат обгоняет морковь по содержанию бета-каротина, и именно это вещество преобразуется в витамин А – один из главных для функционирования иммунной и репродуктивной системы.

1 средний батат (250 г)	щепотка куркумы
½ кочана цветной капусты	асафетида на самом кончике
100 г миндального молока	чайной ложки
(или любого другого орехового)	соль
3 ч. л. оливкового масла	

- 1 Батат очистить и нарезать средними кубиками. Обжарить в сотейнике с асафетидой и куркумой, добавить 200 мл воды и тушить до мягкости батата. В конце добавить миндальное молоко и посолить.
- 2 Перемолоть батат с молоком блендером до однородной кремовой консистенции.
- 3 Цветную капусту разделить на соцветия и нарезать на мини-стейки толщиной 1 см. Обжарить с двух сторон на оливковом масле до золотистой корочки.
- 4 Подавать суп порционно, украсив стейками из цветной капусты.





A close-up photograph of fresh basil leaves on a rustic wooden surface. The basil leaves are vibrant green and have a glossy texture. The wooden surface is dark and weathered, with visible grain and some small holes. The background is blurred, showing more of the wooden surface and some other greenery.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



Салат брокколини

Этот салат – радость и сияние для кожи. Хвалу сырой брокколи можно петь бесконечно! Однозначно она – один из лучших продуктов в любом виде.

300 г брокколи	60 г кабачка
150 г авокадо	2 ст. л. оливкового масла
150 г помидоров черри	1 ч. л. лимонного сока
100 г цветной капусты	веточка базилика
60 г сельдерея	соль и молотый черный перец

- 1 Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия и тонко их нарезать. Авокадо нарезать кубиками, сельдерей – тонкими полукольцами под углом 45°, помидоры разрезать пополам. Кабачок нарезать овощечисткой на длинные тонкие слайсы.
- 2 Смешать все ингредиенты, заправить маслом, лимонным соком и специями по вкусу. Украсить листиками базилика.







Боул с рисовой лапшой, имбирно-апельсиновой заправкой и тофу в кляре

2 огурца	50 г имбирно-апельсиновой заправки
1 авокадо	(рецепт см. ниже)
100 г сухой рисовой лапши	несколько кусочков тофу в кляре
200 г тыквы	(рецепт см. ниже)
2 горсти рукколы	зелень для украшения

- 1 Рисовую лапшу залить горячей водой и дать постоять час. Я иногда добавляю в воду щепотку цветков синей орхидеи, чтобы окрасить лапшу в синий цвет, – так блюдо будет выглядеть любопытнее.
- 2 Тыкву нарезать кубиками и запечь в духовке в течение 10 минут при температуре 200 °С, можно в режиме «гриль». Авокадо и огурцы нарезать кубиками.
- 3 Выложить овощи, лапшу и тофу красиво, как картину, украсить зеленью и полить заправкой.

ИМБИРНО-АПЕЛЬСИНОВАЯ ЗАПРАВКА

180 г очищенного апельсина
(пленку с долек снимать не нужно)
2 ст. л. соевого соуса
20 г свежего имбиря
2 щепотки асафетиды
пара щепоток соли

Смешать все ингредиенты в блендере до однородной консистенции. Хранить в холодильнике до двух дней.



ТОФУ В КЛЯРЕ

4 листа водорослей нори
200 г тофу
150 г нутовой муки
100 мл воды
щепотка куркумы
растительное масло для обжаривания

- 1 Для кляра соединить нутовую муку с водой и куркумой. По консистенции кляр должен напоминать густую сметану.
- 2 Нарезать тофу на прямоугольники толщиной 0,5 см.
- 3 Обернуть каждый кусочек тофу в половину листа нори, обмакнуть в кляр и обжарить в масле, как во фритюре, до золотистой корочки. Готовые кусочки тофу разрезать по диагонали.



Салат-боул с киноа и овощами

Киноа – мегаценный продукт, в его составе множество витаминов и минералов. Чтобы киноа не горчило после приготовления, необходимо замочить его на 20 минут в холодной воде и промыть перед приготовлением. Рекомендую так делать со всеми цельными крупами.

САЛАТ

1 авокадо	горсть рукколы или микс-салата
200 г сухого киноа	бекон из моркови (рецепт см. ниже)
100 г огурца	соус карри (рецепт см. ниже)
100 г брокколи	микс семян по вкусу (кунжут, лен, чиа, тыквенные) для посыпки
2 ст. л. оливкового масла	

- 1 Отварить киноа в пропорции 1 часть зерна к 2 частям воды.
- 2 Брокколи разделить на соцветия и нарезать каждое на тонкие «стейки». Обжарить на масле с двух сторон.
- 3 Авокадо нарезать произвольно, огурец нарезать овощечисткой длинными слайсами – это божественно красиво смотрится в блюде. Аккуратно выложить все ингредиенты, как в лучшем ресторане, в самую красивую посуду, украсить салатными листьями и семенами – и наслаждаться вкусом, видом и ароматом, выключив все гаджеты.

«БЕКОН» ИЗ МОРКОВИ

1 большая морковь
2 г копченой паприки
растительное масло для жарки
соль

- 1 Морковь очистить и нарезать на полосы, имитирующие тонкие слайсы бекона – удобнее всего сделать это овощечисткой.
- 2 Обжарить с двух сторон в небольшом количестве масла. В конце посолить и приправить копченой паприкой.

СОУС КАРРИ

$\frac{1}{4}$ стручка свежего чили
 $\frac{1}{2}$ ч. л. сухой смеси карри
5 ст. л. коричневого сахара
4 ст. л. яблочного уксуса
200 мл воды
 $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
1 ч. л. без горки кукурузного крахмала

- 1 Чили мелко нарезать.
- 2 В сотейник добавить воду, выложить чили, все специи, уксус. Прокипятить на среднем огне минуту.
- 3 В крахмал добавить несколько ложек холодной воды, размешать хорошенько и влить в сотейник, помешивая. Варить минуту на среднем огне до активизации крахмала. Остудить и подавать. Хранить в холодильнике до 7 дней.



Морской боул «Баланс и сила йода» с арахисовым соусом

В вакаме содержится йод, который так необходим для работы щитовидной железы и активной энергии жизни. Вещества в вакаме помогают защищать кожу от ультрафиолетовых лучей. Также вакаме чистит кровь и действует на организм как противовоспалительное и противораковое средство благодаря содержанию лигнанов.

1 авокадо	2 ст. л. микса из белого и черного кунжута
1 морковь	горсть бобов эдамаме
50 г арахисового соуса (рецепт см. ниже)	кинза
20 г сухих водорослей вакаме	молотый черный перец
2–3 средних листа капусты кейл	отварной рис для подачи (по желанию)

- 1 Водоросли вакаме замочить в холодной воде. Они увеличатся в объеме в 10 раз.
- 2 Авокадо нарезать кубиками, морковь натереть на корейской терке, кейл нарвать на средние кусочки.
- 3 Смешать кейл с вакаме, выложить все ингредиенты в самую лучшую посуду, полить арахисовым соусом, посыпать зеленью и кунжутом, поперчить по вкусу. Кстати, такой боул идеально сочетается с рисом.

АРАХИСОВЫЙ СОУС

250 г арахиса
200 мл воды
40 г лимонного сока
30 г соевого соуса

Взбить все ингредиенты в блендере до однородной консистенции, регулируя густоту соуса добавлением воды. Хранить в холодильнике 2–3 дня в закрытой таре.







Кесадилья с безглютеновыми лепешками и растительной моцареллой

Растительная моцарелла в этом рецепте прекрасно плавится и подойдет для пиццы, горячих сандвичей.

Тесто на 10 лепешек

1 стакан нутовой муки
1 стакан шпината
½ стакана тапиокового крахмала
1 ст. л. кукурузного крахмала
соль

Начинка

2 помидора
1 стакан замороженной кукурузы
1 стебель сельдерея
1 стакан отварной
или консервированной красной
фасоли
¼ ч. л. копченой паприки
пара щепоток итальянских трав
соль и молотый черный перец
2–3 шарика растительной моцареллы
(рецепт см. ниже)

- 1 В блендер выложить шпинат, залить его 1½ стакана воды и перемолоть. Туда же добавить остальные ингредиенты теста и еще раз все перемолоть. Консистенция должна получиться достаточно жидкой, как у теста на блины.
- 2 Выпечь 10 лепешек на разогретой сковороде, обжаривая с двух сторон. Можно без масла, можно с маслом, зависит от сковороды. Лепешка получается похожей на лаваш.
- 3 Помидоры и сельдерей мелко нарезать, смешать с кукурузой (предварительно разморозить), фасолью, специями и солью. Добавить растительную моцареллу, нарезать ее или размять на удобные кусочки.
- 4 Выложить начинку на одну лепешку и закрыть сверху второй. Выпекать на сковороде с двух сторон, пока не расплавится сыр. Нарезать и подавать с любимым соусом.



РАСТИТЕЛЬНАЯ МОЦАРЕЛЛА

300 г несладкого соевого или орехового молока

50 г крахмала тапиоки

30 мл лимонного сока

10 г соли

- 1 В сотейник или сковородку с толстым дном выложить все ингредиенты и, постоянно помешивая венчиком, на среднем огне довести до загустения массы. Когда она станет тянущейся – пора формировать моцареллу.
- 2 Заранее подготовьте емкость с водой и льдом. Снимите моцареллу с огня и с помощью двух чайных ложек сформируйте небольшие шарики, а затем опустите в ледяную воду, чтобы застыли. Хранить сыр можно несколько дней в таре с подсоленной водой.





ДЕСЕРТЫ



Лимонный тарт

<i>Основа тарта</i>	<i>Крем</i>
200 г овсяных хлопьев	400 г кокосового молока
120 г финикового пюре (или измельченных фиников)	70 г сиропа топинамбура
15 г какао-порошка	60 мл лимонного сока
щепотка соли	15 г кукурузного крахмала
	5 г агар-агара
	2 г цедры лимона
	1 г куркумы
	ваниль
	ягоды и фрукты для украшения

- 1 Для основы тарта измельчить овсяные хлопья в муку, добавить соль и какао. Добавить в тесто финиковое пюре и хорошо перемешать.
- 2 Взять кольцо или любую удобную форму, распределить массу по форме тарта с бортиками.
- 3 Для крема смешать все ингредиенты в сотейнике. Поставить на средний огонь и, постоянно помешивая венчиком, довести до кипения, активируя этим агар-агар и крахмал. Сразу после закипания снять с огня.
- 4 Вылить крем на основу, остудить при комнатной температуре и убрать в холодильник на 30 минут или до полного остывания начинки. Достать из формы. Украсить ягодами и фруктами, например лимонами.



Воздушные козинаки за 10 минут

Эти козинаки – чистое наслаждение, легки в приготовлении, и их обожают взрослые и дети. А кунжут в составе – прекрасный источник калия. Также огромный плюс в том, что в составе нет сахара.

½ стакана белого кунжута
½ стакана черного кунжута
½ стакана семян подсолнуха
3 ст. л. сиропа топинамбура
2 ст. л. очищенных семян конопли
щепотка розовой гималайской соли

- 1 На среднем огне разогреть сковороду, закинуть все семечки и легко обжарить минутку-две, постоянно помешивая. Добавить щепотку соли и сироп топинамбура. Не переставая помешивать, обжарить орехи с сиропом еще минуту на сильном огне.
- 2 Снять с огня и сразу разложить козинаки по формам, не утрамбовывая. У меня силиконовые прямоугольные формочки, но они могут быть любой формы, главное – выбирайте маленькие.
- 3 Дать козинакам остыть и застыть – и наслаждаться.



Сладкие шарики

Сладкие шарики в разнообразных вариациях прекрасны для праздничных столов – выглядят любопытно и порадуют вкусами близких и гостей.

1 стакан жирной кокосовой стружки
5 ст. л. кокосового урбеча
3 ст. л. урбеча из кешью
3 ст. л. сиропа топинамбура
ваниль
маленькая щепотка соли

- 1 Смешать урбеч из кешью и кокосовый, добавить все остальные ингредиенты.
- 2 Дать массе настояться 10 минут.
- 3 Скатать небольшие шарики, убрать в холодильник на 15 минут. А если добавить в серединку миндаль, то будет полное ощущение конфеты «Рафаэлло». Хранить такую сладость можно 5–7 дней в холодильнике.



НА ЗАМЕТКУ. Сухая кокосовая стружка похожа на опилки, а жирная, если ее взять между двумя пальцами и надавить, выделит немного влаги (масла).



Шарики из зеленой гречки с кардамоном

Шарики из зеленой гречки со специями просты в приготовлении, обладают нектарным вкусом, очень полезны по составу и гармоничны в сочетании специй.

цедра 1 апельсина	1 г корицы
300 г финикового пюре	какао-порошок или кэроб
200 г зеленой гречки	для обваливания шариков (можно
100 г кешью	заменить натуральными сухими
2 г кардамона	красителями)

- 1 Зеленую гречку измельчить в муку в кофемолке, кешью измельчить до размера небольших крупинок.
- 2 Смешать все ингредиенты с финиковым пюре.
- 3 Скатать небольшие шарики, обваливать их в какао-порошке, кэробе или в цветных натуральных сухих красителях. Хранить в холодильнике до 7 дней.



Апельсиновый кекс с глазурью

Как печь без яиц и чем заменить яйца? Все очень просто: в большую часть выпечки яйца не нужны, потому что сама мука обладает клейковиной, которая скрепляет тесто. Также совершенно спокойно можно сделать аналоги яиц, но не для взбивания. Например, из расчета 1 яйцо = 1 ложка тутовой муки + 3 ложки воды или 1 ложка перемолотых семян льна и 3 ложки воды.

цедра 1 апельсина	<i>Глазурь</i>
сок с мякотью 2 апельсинов	6 ст. л. сахарной пудры или эритрита,
250 г любого растительного молока	измельченного в пудру
100 г воды	1 ст. л. лимонного сока
250 г цельнозерновой муки	1 ст. л. растительного молока
100 г коричневого сахара	1 ст. л. натурального сухого
8 г разрыхлителя	красителя
ваниль по вкусу	
1 ст. л. растительного масла	
для смазывания формы	

- 1 В одной таре смешать все сухие ингредиенты, в другой – все жидкие. Со-единить обе смеси и хорошо перемешать, консистенция теста должна быть, как у густой сметаны.
- 2 Вылить в форму, смазанную маслом, и выпекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 30 минут. Проверить готовность зубочисткой.
- 3 Для глазури смешать все ингредиенты, регулируя густоту добавлением жидкости.
- 4 Покрыть остывший кекс глазурью и убрать в холодильник до ее застывания.



Овсяное печенье на скорую руку

Идеально сочетается с миндальным молоком. Я привожу основной рецепт печенья, но с ним можно экспериментировать, добавляя специи, цедру – словом, то, что больше всего любите.

200 г овсяных хлопьев долгой варки
150 г любимых топингов
(орешки, изюм, шоколад, семена)
70 г абрикосово-кокосового урбеча
или 70 г кокосового масла
50 г коричневого сахара
3 ст. л. воды
 $\frac{1}{4}$ ч. л. пищевой соды
щепотка соли

- 1 Овсянку измельчить в муку, добавить топинги, сахар, соду, соль и размятченный урбеч (или кокосовое масло). Все перемешать, в конце добавить несколько ложек воды.
- 2 Сформировать печенье, разложить на застеленный пергаментом противень и выпекать при температуре 170 °С в течение 10–15 минут. Снимать с противня только после полного остывания печенья.



НОхани-кейк с домашним растительным молоком

Этот рецепт удивит всех! По вкусу и цвету – настоящий медовик! Я очень люблю готовить этот многослойный высокий торт.

<i>Льняное «яйцо»</i>	200 г льняного «яйца»
150 мл холодной воды	200 г коричневого сахара
50 г семян льна	100 г кокосового либо другого растительного масла
<i>Коржи (на 10–12 штук по 100 г)</i>	70 г сиропа топинамбура
500 г муки (цельнозерновой, или обычной пшеничной, или полбяной)	50 мл воды
	10 г пищевой соды

- 1 Начнем с льняного «яйца»: перемолоть семена льна до состояния муки, смешать с водой и оставить на 10 минут до набухания массы.
- 2 Для коржей в кастрюле смешать воду, сахар и сироп топинамбура, поставить на средний огонь до растворения сахара.
- 3 Переключить огонь на маленький и добавить соду. Прогреть массу, постоянно помешивая, буквально 30–50 секунд, не больше – это важно! При добавлении соды начинается реакция: масса начнет пузыриться, карамелизоваться и приобретать медово-карамельный цвет.
- 4 Снять с огня и добавить в массу растительное или кокосовое масло и льняное «яйцо», все хорошо перемешать.
- 5 В горячую массу постепенно всыпать муку, постоянно ее перемешивая. Долго вымешивать тесто не нужно – лишь соединить все ингредиенты между собой. Обернуть тесто пленкой и убрать в холодильник на час-два.
- 6 Достать тесто и разделить его на части весом по 100 г. Тонко раскатать каждую порцию в круг, предварительно смазав скалку маслом. Ориентуйтесь по своему кольцу для выпечки – у меня кольцо 20 см в диаметре.
- 7 Коржи выложить на противень (без колец) и по очереди выпекать в разогретой духовке по 5 минут при температуре 195–200 °С. Для классического украшения медовика посыпкой пару коржей можно измельчить в крошку.



В этом рецепте я использую кокосовое молоко, но его можно заменить овсяным, миндальным или кешью-молоком, а лучше всего – приготовить его самостоятельно. Это очень легко.

ДОМАШНЕЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО

Схема и пропорции приготовления просты.

- 1 Замочить полстакана любых орехов на ночь.
- 2 Утром промыть орехи, добавить два стакана чистой воды и перемолоть в блендере.
- 3 Затем процедить через мелкое сито или специальный мешочек. Такое молоко можно приготовить с подсластителем, ванилью, с любым ягодным вкусом или с шоколадом.

ЗАВАРНОЙ КРЕМ

На 8–10 слоев торта

800 мл кокосового молока
50 г коричневого сахара
40 г кукурузного крахмала

- 1 В кастрюле смешать все ингредиенты венчиком, довести до кипения на среднем огне, постоянно помешивая, для активации крахмала – так крем начнет густеть. Как только крем загустеет, снять кастрюлю с огня.
- 2 Остудить крем полностью и взбить погружным блендером для более гладкой консистенции.

СБОРКА

- 1 В кольцо выложить корж, сверху равномерно распределить 100–120 г крема, уделяя особое внимание краям коржей. Сверху выложить второй бисквит и слой крема, и так собрать медовик полностью.
- 2 Убрать торт в холодильник на ночь для пропитки. Аккуратно извлечь торт из кольца и распределить посыпку сверху и по бокам торта.



Чизкейк со смородиновым желе

ОСНОВА

1 стакан перемолотых овсяных хлопьев
долгой варки
5–6 ст. л. растопленного кокосового масла
2 ст. л. воды
щепотка соли

Смешать все ингредиенты и выложить в форму, плотно утрамбовать. Я использую обычное кольцо диаметром 18–20 см. Выпекать в разогретой духовке при температуре 170 °С в течение 10 минут.



НА ЗАМЕТКУ. Форму выстелить бумагой для выпечки или фольгой. Если используете кольцо для выпечки, то фольга и бумага не понадобятся.

Приготовить тофу-крем – он даст нежную шелковую начинку. Для более «творожного» вкуса начинки используйте обычный тофу без добавок.

ТОФУ-КРЕМ

300 г плотного тофу
100 мл кокосового молока
100 г кешью (замочить заранее на 6 часов)
40 г кукурузного крахмала
7 ч. л. коричневого сахара (или по вкусу)
сок ½ лимона
ваниль

Поместить все ингредиенты в блендер и перемолоть до однородной кремовой консистенции. Вылить на готовую основу и выпекать 10–15 минут при температуре 160–170 °С. Дать остыть.



ЯГОДНЫЙ СЛОЙ

1 стакан замороженной черной смородины

½ стакана воды

2 ч. л. подсластителя

½ ч. л. агар-агара

- 1 Для ягодного слоя в блендер выложить ягоды, добавить подсластитель и агар-агар и влить воду. Пробить до однородности. Выложить измельченную массу в кастрюлю и прокипятить пару минут, постоянно помешивая, для активации агар-агара.
- 2 Немного остудить массу и выложить на чизкейк. Дать остыть при комнатной температуре, нарезать на кусочки – и наслаждаться.



Торт крем-брюле с карамелью

Делюсь секретом: если в сливочный крем добавить правильное количество цикория, то можно добиться волшебного вкуса крем-брюле – и это божественно вкусно!

ПЕРВЫЙ СЛОЙ: КРАСТ

100 г зеленой гречки
70 г финикового пюре
1 ч. л. какао-порошка
щепотка соли

- 1 Зеленую гречку измельчить до состояния муки в кофемолке или блендере.
- 2 Смешать с финиковым пюре, какао-порошком и солью, тщательно вымесить и выложить массу в кольцо. Распределить ровным слоем.

ВТОРОЙ СЛОЙ: КРЕМ-БРЮЛЕ

200 г замоченного кешью
100 мл кокосового молока
50 г сиропа топинамбура
50 г кокосового масла
1 ч. л. без горки цикория

- 1 Все ингредиенты выложить в блендер и перемолоть до однородной кремовой консистенции.
- 2 Выложить крем на первый слой торта и равномерно распределить.

ТРЕТИЙ СЛОЙ: СОЛЕНАЯ ФИНИКОВАЯ КАРАМЕЛЬ

200 г финиковой пасты
100 г кокосового молока
50 г кокосового масла
5 г соли
ваниль

- 1 В блендер выложить финиковую пасту, масло, соль и ваниль, влить молоко и взбить до однородной кремовой консистенции.
- 2 Выложить карамель поверх крем-брюле.

ЧЕТВЕРТЫЙ СЛОЙ: ГАНАШ

100 мл кокосового молока
50 г горького шоколада

- 1 Растопить шоколад на водяной бане, добавить кокосовое молоко и перемешать ганаш до гладкой консистенции. Покрыть финиковую карамель ганашем.
- 2 Убрать торт в морозилку на час-два.
- 3 Перед подачей украсить по вкусу орешками, ягодами, фруктами или полить шоколадной глазурью.



НЗ8

Неаполитанская, Амрита Сергеевна.

Нектар в каждой ложке : гайд для экогурманов / Амрита Неаполитанская. — Москва : Эксмо, 2021. — 112 с. : ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

Книга бренд-шефа веганского ресторана «Джаганнат» и инновационного разработчика еды Амриты Неаполитанской «Нектар в каждой ложке. Гайд для экогурманов» — маст хэв не только для веганов, но и для всех адептов этичной и полезной кухни. Будучи дочерью известного энциклопедиста, переводчика с санскрита и популяризатора веганства, автор с детства усвоила принципы питания, не причиняющего вреда живым существам. Да и само имя «Амрита» означает «нектар бессмертия».

В этой книге вы найдете несколько простых и важных лайфхаков: как понять себя через питание, как научиться слышать, чего ты действительно хочешь, и каждый день наполняться энергией. И, конечно же, все подкреплено простыми и быстрыми рецептами на каждый день.

Как есть только то, что любишь, и приумножать здоровье? Как научиться отслеживать свои чувства после еды? Как выработать правильные пищевые привычки? Как сделать веганское питание сбалансированным и доступным? Какие продукты нужно всегда иметь на кухне? Как правильно приготовить бобовые? Как цвет овощей и фруктов влияет на наше настроение? На все эти вопросы вы найдете ответы в книге Амриты.

Названия разделов говорят сами за себя: «Завтраки», «Горячее», «Супы», «Салаты и закуски», «Десерты». Здесь есть рецепты для полноценного рациона на все случаи жизни. Автору удалось собрать под одной обложкой все самое лучшее из мира веганской кухни. В этих рецептах каким-то удивительным образом сочетаются простота и нетривиальность: блинчики из зеленой гречки с черной икрой из амаранта, кабачковые оладьи с вешенками в растительных сливках, окрошка с микрорезенью на кешью-кефире, боул с рисовой лапшой и имбирно-апельсиновой заправкой, и это еще далеко не все, что вам предстоит приготовить и попробовать.

УДК 641.55

ББК 36.997

© Амрита Неаполитанская, текст, 2020

© Катя Каплар, фото, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-096070-5

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕННЫЙ ПУТЬ

Неаполитанская Амрита Сергеевна**НЕКТАР В КАЖДОЙ ЛОЖКЕ**

ГАЙД ДЛЯ ЭКОГУРМАНОВ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *А. Братушева*
Ответственный редактор *А. Райдер*
Редактор *К. Сенчикина*

Фотографии *Кати Каплар*

Дизайн и верстка *Юлия Анохина*
Технический редактор *Тамара Анохина*
Препресс *Антон Бельтиков*
Корректор *Людмила Воробьева*

Благодарим *Олю Никулину* и ее магазин
on.ceramics за посуду для съемок.

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндірүүші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ruИнтернет-магазин : www.book24.kzИнтернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

16+

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
“ЭКМО-АСТ”



ISBN 978-5-04-096070-5



9 785040 960705 >

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ
книги, которые делают жизнь вкуснее

Мы в СОЦСЕТЯХ:

f w o breadsalt.publisher

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

один клик до книги



Дата изготовления / Подписано в печать 22.06.2021.
Формат 80х100^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,37.
Тираж экз. Заказ

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b



Как есть только то, что любишь, и приумножать здоровье? Как научиться отслеживать свои чувства после еды? Как выработать правильные пищевые привычки? Как сделать веганское питание сбалансированным и доступным? Какие продукты нужно всегда иметь на кухне? Как правильно приготовить бобовые? Как цвет овощей и фруктов влияет на наше настроение? На все эти вопросы вы найдете ответы в книге Амриты.

Книга бренд-шефа веганского ресторана «Джаганнат» Амриты Неаполитанской «Нектар в каждой ложке. Гайд для экогурманов» — маст хэв не только для веганов, но и для всех адептов этичной и полезной кухни. Будучи дочерью известного энциклопедиста, переводчика с санскрита и популяризатора веганства, Амрита с детства усвоила принципы питания, не причиняющего вреда живым существам. Да и само имя «Амрита» означает «нектар бессмертия».



Эту книгу мы ждали долго! Наконец-то появилась действительно уникальная книга от гения еды и вегетарианки с рождения. Уникальные блюда поразят вас своей изысканностью, простотой и вкуснотой. Эта книга точно должна быть у каждого!

VEGETARIAN, ГЛАВНОЕ VEG & ЗОЖ & ЭКО СМИ

Эстетичная книга с живыми блюдами. Выглядит великолепно. Выбирать все самое-самое лучшее для себя и близких, питать тело лучшими продуктами — это вечный тренд.

САТИ КАЗАНОВА, ПЕВИЦА, АКТРИСА, ТЕЛЕВЕДУЩАЯ

Растительный рацион — основа для здорового тела. Ведь именно благодаря телу мы можем качественно и ярко познавать этот мир. Книга Амриты является нектаром для тех, кто выбрал путь ахимсы, любви к себе и окружающему миру. Книга — настоящий клад для тех, кто любит чистоту, эстетику, утонченность и здоровье. Я признательна Амрите за этот труд и с благодарностью могу заявить, что в практики, джйотиш, видя ее карту, могу заявить, что Амрита идет максимально своим путем и следует своему предназначению, а значит, ей можно доверять.

С любовью, ОКСАНА УСТИНОВА, ПЕВИЦА, МУЗЫКАНТ, ЙОГИН,
ЛИДЕР ПРОЕКТА U108

Удивить вегетарианцев новыми блюдами довольно трудно, но вот креативом в создании палитры вкуса и цвета однозначно можно, и данная книга — прямое доказательство этого.

ДАНИИЛ МАЦЕЙЧУК, ПЕВЕЦ, ДИЗАЙНЕР, ТАНЦОР,
ЧЛЕН ГРУППЫ QUEST PISTOLS SHOW

ISBN 978-5-04-096070-5



9 785040 960705 >

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

f vk o breadsalt.publisher