

The background is a vibrant lime green. It features several avocados: one whole at the top center, one whole on the right side, one whole at the bottom center, and one sliced in half on the left side showing the pit. There are also several green leaves scattered around the avocados.

Ольга Ивенская

ПОЛЕЗНОЕ АВОКАДО

40 рецептов
из авокадо
от закусок
до десертов


Фотографии:  tasty_ksu



Ольга Ивенская

ПОЛЕЗНОЕ АВОКАДО

хлеб*соль®
Москва 2020



40 рецептов
из авокадо
от закусок
до десертов



Содержание

Волшебная «аллигаторова груша»	5
Что это за фрукт?	9
Как выбрать авокадо	10
Как дозаривать и хранить авокадо	12
Как чистить авокадо	13

На завтрак

Запеченное с яйцом авокадо	17
Авокадо со скрэмблом и беконом	19
Тост с авокадо, лососем и яйцом пашот	21
Сытный печеный картофель	23

Сэндвичи и бургеры

Сэндвич BLATT	24
Сэндвич «Умами»	27
Бургер с говядиной и авокадо	28
Бургер с авокадо	30

Закуски

Гуакамоле	32
Хумус с авокадо с хрустящими полосками питы	35
Сашими из тунца с пюре из авокадо	37
Ролл с авокадо	39
Холодное суфле с авокадо и крабом	41
Авокадо фри с цитрусовым дипом	43
Такос с авокадо и овощами гриль	45

Салаты

- Салат с авокадо, апельсином и тыквенными семечками 46
Салат с авокадо, мандаринами и помидорами 49
Салат с авокадо и тофу в «лодочках» 51
Салат с авокадо, телятиной и патиссонами 52

Поке и боулы

- Поке с лососем и авокадо 54
Супербоул с киноа 57
Боул с рисом, яйцом и авокадо 59

Супы

- Холодный суп-пюре из авокадо с крабовым мясом 61
Холодный крем-суп из авокадо с сальсой 63
Томатный суп с курицей и авокадо 65

Основные блюда

- Ферос 67
Перья с помидорами черри и заправкой из авокадо 68
Паста с цукини и авокадо 71
Паста с курицей, грибами и сливочным соусом из авокадо 73
Чили кон карне с сальсой с авокадо 74
Гарнир из печеной тыквы и авокадо 77

Выйочка и десерты

- Брауни с авокадо и яблоком 79
Кекс с авокадо и бананом 80
Веганский чизкейк с авокадо 83
Чизкейк с начинкой из авокадо 85
Шоколадный мусс из авокадо с пралине 87
Мороженое с муссом из авокадо 89

Смузи и найпйки

- Смузи «Витамина де абакачи» 91
Смузи из авокадо с фруктами и капустой кале 93
«Маргарита» с авокадо 95



Волшебная «аллигаторова груша»

В детстве авокадо казалось мне чем-то невероятно экзотическим. И неудивительно – в советское время с продуктами вообще было напряженно, а уж с теми, что в России не выращивались, и вовсе плохо. Но времена эти давно ушли, и сейчас авокадо мы видим в любом, даже самом демократичном продуктовом магазине, причем по вполне вменяемой цене.

Впрочем, хотя авокадо и доступно, его в нашей стране еще в полной мере не «распробовали». Когда звучит слово «авокадо», что приходит на ум? Какие блюда из него можно приготовить? Разве что гуакамоле, какой-нибудь салат или смузи... Особо не разгуляешься. Но это ошибочное мнение. Авокадо – волшебный продукт, оно предлагает поистине невероятное разнообразие способов использования. И если еще совсем недавно мэтры кулинарии были категоричны – авокадо можно использовать только в холодном виде, никакой термической обработки, – сейчас авокадо жарят на гриле, запекают, добавляют в тесто для кексов и брауни, готовят на его основе соусы для горячей пасты и так далее. Все ограничения сняты!

Вкус авокадо универсален. Он неяркий, нежный, чуточку ореховый, с очень легкой, едва различимой горчинкой, а потому подходит как для несладких, так и для сладких блюд. В последние годы популярность фрукта (да-да, это именно фрукт, а не овощ!) становится все больше благодаря тому, что растет число сторонников здорового образа жизни, а авокадо будто специально создано для них.

Я не причисляю себя к приверженцам ЗОЖ и здорового питания. Даже наоборот – я фуди и гурман, люблю поесть вкусно, не считая калорий и не заботясь о содержании КБЖУ. Но, как говорится, «жить в обществе и быть свободным от него нельзя», поэтому современные тренды в области питания не могли обойти меня стороной. Когда есть возможность, я всегда выберу продукты с большей пользой для организма. И именно поэтому авокадо присутствует в моем рационе **каждый день**. Ломтики спелого авокадо, сбрызнутые лимонным соком, чуть присыпанные солью и свежемолотым черным перцем, – это само по себе безумно вкусно, конечно, но хочется разнообразия, а потому я освоила множество рецептов блюд из аво-

Кадо, открыв для себя очень широкий спектр его кулинарных возможностей. Я собрала интересную, разнообразную и яркую коллекцию рецептов, которой можно и нужно поделиться. Так и родилась эта книга.

Рецепты в ней в основном очень несложные технически, потому что никто не любит проводить на кухне по полдня. Среди ингредиентов вы не найдете какой-то невероятной экзотики – практически все можно купить в ближайшем супермаркете. И звездой каж-

дого рецепта неизменно выступает авокадо – чудесный фрукт, ставший для многих родным и любимым. Попробуйте запечь его на завтрак, соберите свой собственный трендовый поке или супербоул, угостите гостей гуакамоле с кукурузными чипсами, испеките легкую версию роскошных шоколадных брауни – вам обязательно понравятся простые и «честные» рецепты с авокадо.

Приятного аййейтия!







Что это за фрукт?

Авокадо в ботанике называется *Persëa americana* (Персея американская) и представляет собой вечнозеленое дерево из семейства Лавровых с плодами округлой или грушевидной формы с плотной кожицей и крупной косточкой, окруженной маслянистой светлой мякотью.

Считается, что выращивать авокадо люди начали не менее чем пять тысяч лет назад (некоторые исследователи утверждают, что даже около десяти тысяч лет назад) и первыми это сделали ацтеки, которые звали плоды быстрорастущего дерева с большими темно-зелеными листьями ауакатль – в переводе «лесное масло». Впервые в литературе авокадо упоминается в 1553 году, в книге «Хроника Перу» Педро Сьесы де Леона. В Европу авокадо попало одновременно с другими продуктами из Южной Америки – перцем чили, ананасом, картофелем, кукурузой и так далее.

О полезных свойствах авокадо с точки зрения медицины можно было бы написать отдельную книгу. Любой диетолог подтвердит, что авокадо – один из наиболее ценных продуктов питания в рационе современного че-

ловека. Вот лишь главные из его удивительных свойств:

- полиненасыщенные жирные кислоты благотворно влияют на работу мозга и сердечно-сосудистой системы;
- содержащийся в авокадо калий – также критически важный для сердца элемент, причем в «аллигаторовой груше» его содержится больше, чем в известном всем источнике калия – банане;
- рибофлавин играет важную роль в кроветворении;
- медь снижает риск анемии;
- олеиновая кислота борется с «плохим» холестерином;
- L-карнитин помогает сжигать жиры, поэтому, даже учитывая относительно высокую калорийность авокадо, его рекомендуется включать в диеты для избавления от лишнего веса;
- в авокадо содержится больше биотина, чем в любых других фруктах, а он отвечает за красоту и здоровье кожи, волос и ногтей.



Как выбрать авокадо

В мире существует около тысячи сортов авокадо, но в соседнем супермаркете вы, скорее всего, встретите лишь пять из них, наиболее известны три: калифорнийское или Хаас (Хасс), флоридское и Пинкертона, а также пара менее распространенных: Лэмб Хаас и Рид. Внешне их различить несложно.

Авокадо Хаас отличается прежде всего темно-коричневой кожурой. Его плод округлый, без вытянутого кончика. Мякоть калифорнийского авокадо очень нежная и маслянистая, с приятным ореховым вкусом. Большим достоинством этого сорта авокадо является то, что оно, в отличие от других, меньше портится и особенно хорошо дозаривается в домашних условиях. Чистится легко.

Лэмб Хаас – разновидность авокадо Хаас с очень крупными плодами, достигающими веса более 500 граммов. Этот сорт ценится за исключительный ореховый вкус нежной мякоти, поэтому Лэмб Хаас – самое дорогое авокадо на европейском рынке. Чистится легко.

Флоридское авокадо имеет зеленую и почти гладкую тонкую кожуру, его форма округло-грушевидная. У него довольно крупная косточка, а мякоть, даже спелая, остается плотной. Ореховый вкус выражен меньше, калорийность мякоти ниже, соответственно, она менее маслянистая. Чистится с трудом.

Авокадо Пинкертона имеет плотную, толстую зеленую кожуру с выраженными пупырышками и сильно вытянутую форму. Косточка небольшая, мякоть отличается более заметным желтым оттенком, чем у других сортов. У созревшего плода мякоть очень мягкая, содержит много масла. Чистится легко.

Авокадо Рид отличается почти круглой формой плода и крупным размером. Кожура толстая и слегка шероховатая, темно-зеленого цвета. Мякоть средней плотности, ореховый вкус выражен несильно. Чистится сравнительно легко.

При выборе авокадо обращайте внимание на следующие моменты:

Сорт авокадо. Если вы задумали приготовить гуакамоле, суп-крем или пустить авокадо в выпечку, выбирайте сорта Хаас, Лэмб Хаас или Пинкертона – то есть авокадо с мягкой мякотью. Если же вы решили готовить сэндвичи, роллы или салат – остановите выбор на флоридском авокадо или сорте Рид.

Цвет и состояние кожуры. Существует заблуждение о том, что зеленое авокадо – неспелое, а коричневое – спелое. Но это просто разные сорта. Запомните основные разновидности авокадо, о которых говорится выше, и вы легко сориентируетесь, какое именно перед вами. Важно лишь, чтобы

на кожуре не было темных пятен, которые свидетельствуют о том, что плод испорчен. Такие пятна обычно появляются на верхней части плода, ближе к плодоножке, либо там, где плод помяли и мякоть внутри начала портиться. Признаком некачественного плода также являются вмятины и плесень.

Мягкость плода. Все авокадо транспортируют в незрелом виде, иначе они при перевозке превратились бы в кашу. К счастью, авокадо – плод, который отлично дозревает в уже собранном виде. Конечно, большая удача найти в продаже мягкое, спелое авокадо, дошедшее до идеальной кондиции, но такое случается нечасто. Как правило, авокадо на полке супермаркета жесткое и плотное, незрелое. Если вы ищете плод поспелее,

возьмите его целиком в ладонь и очень аккуратно сдавите со всех сторон. На ощупь вы определите, поддается ли мякоть. Не нужно нажимать пальцем в каком-то одном месте – в мякоти плода позднее образуется некрасивое темное пятно. Рекомендую покупать авокадо заранее, чтобы дать ему время спокойно дозреть.

Верхняя часть плода. Имеется в виду то место, где плод крепится к плодоножке. Если оно очень светлое, а плодоножка отрывается с трудом, авокадо явно совсем незрелое и твердое, как камень. У спелого авокадо это место немного темнеет, плодоножка отрывается легко. Если кончик плода кажется почти черным и слегка сморщенным, авокадо перезрело.



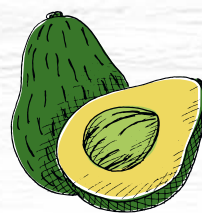
Как дозаривать и хранить авокадо

Неспелое авокадо несложно довести до кондиции в домашних условиях. Для этого твердые плоды положите в бумажный пакет (ни в коем случае не в полиэтиленовый – плоды должны «дышать») и оставьте при комнатной температуре, лучше в темном месте, не на прямом свете. Твердый плод созреет примерно через 4–6 дней, слегка мягковатый – через 2–3 дня. Чтобы ускорить процесс, вы можете поместить в тот же пакет банан или яблоко – эти фрукты выделяют газ этилен, ускоряющий процесс созревания.

Когда авокадо созрело, хранить его при комнатной температуре уже не рекомендуется – оно быстро станет переспелым, появятся темные пятна, а вкус начнет портиться. Лучше всего спелое авокадо сразу пустить в дело, но если все же требуется хранить, заверните его плотно в полиэтиленовый пакет или поместите в герметично закрывающийся пластиковый контейнер и отправьте в холодильник, в нижний ящик (для овощей) максимум на 3–4 дня. В холоде процесс созревания остановится (именно поэтому твердое авокадо нельзя помещать в холодильник – оно попросту не созреет и не станет мягким).

Если вы хотите сохранить разрезанный плод, различные интернет-сайты предлагают способы типа сбрызгивания лимонным соком

и заворачивания в пленку, но на практике это не работает. Авокадо темнеет, становится совершенно неаппетитным. Примите как данность: если плод разрезан, нужно сразу либо его съесть, либо пустить в готовку. Помните, что блюда с сырым авокадо также не хранятся, потому что авокадо в них темнеет. Кому понравится побуревший суп или салат с серо-коричневыми кусочками фрукта? Когда речь идет об «аллигаторовой груше», действует простое правило: разрезал – съел, и только так. Благо авокадо даже в чистом виде вкусно и ужасно полезно.



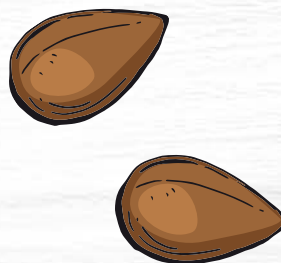
Как чистить авокадо

Существует один простой и эффективный способ извлечения из авокадо косточки, которым пользуются профессиональные повара во всем мире. Возьмите его на вооружение и вы.

- Берем авокадо в одну руку, острый нож – в другую и прорезаем плод по горизонтали до косточки со всех сторон (чтобы получились две «лодочки»).
- Берем авокадо за получившиеся половинки обеими руками и аккуратно поворачиваем их в противоположных направлениях. Сильно крутить не нужно – минимальное усилие, совсем небольшой поворот, и одна половинка авокадо легко отделится (конечно, если авокадо спелое).
- Теперь самое интересное. Берем в одну руку половинку авокадо с косточкой (косточкой вверх), в другую – большой нож с тяжелым и острым лезвием. С силой ударяем ножом по косточке. Конечно, это нужно делать предельно аккуратно, чтобы лезвие не соскочило и не поранило вас. Если сомневаетесь в своих навыках, положите половинку авокадо на разделочную доску – так безопаснее, но менее удобно, потому что авокадо может скользить.

- Лезвие ножа застрянет в очень плотной косточке. Теперь слегка поверните его параллельно половинке авокадо, и косточка легко выскользнет.

У некоторых сортов авокадо кожура легко отделяется от мякоти, у других – сложнее. Если вам не важна форма мякоти (например, вы собираетесь пюрировать авокадо), проще всего выскрести ее ложкой. Когда форма важна (для нарезания ломтиками, в сэндвич или салат), переверните половинку авокадо разрезом вниз и аккуратно отделите кожуру рукой, стараясь не повредить мякоть.





Рецепты





Запеченное с яйцом

авокадо

2-4 порции

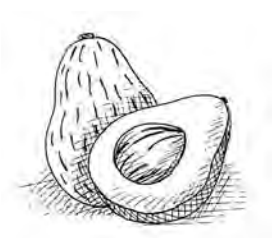
Самое простое блюдо, не требующее множества ингредиентов и усилий, зато питательное и очень вкусное. Оно может стать отправной точкой для кулинарного творчества, ведь запеченное с яйцом авокадо можно приготовить, посыпав тертым сыром или сухим жареным луком, подать со свежим заправленным салатом, жареным беконом, ломтиками спелых помидоров, слегка обжаренными креветками, тостами и так далее – все зависит от вашей фантазии и аппетита!

Ингредиенты

2 очень крупных спелых авокадо

4 яйца

соль и перец по вкусу



Приготовление

- 1 Разрежьте авокадо вдоль пополам и удалите косточки. Чайной ложечкой выскребите часть мякоти, чтобы в получившиеся «чашечки» вместились по целому сырому яйцу. Выложите половинки в небольшую форму для запекания.
- 2 Разогрейте духовку до 200 °С.
- 3 Посолите и поперчите авокадо. Аккуратно влейте в каждую половинку по яйцу – так, чтобы не повредить желток.
- 4 Поставьте форму с авокадо в духовку примерно на 15 минут. У готового яйца белок должен схватиться, а желток – остаться текучим.
- 5 Достаньте авокадо с яйцом из духовки и сразу подавайте.

На заметку

Для запекания выбирайте сорт авокадо со сравнительно плотной, но спелой мякотью, потому что нежные сорта могут развалиться, потеряв форму.

Если хотите сделать порции поменьше, можно взять авокадо среднего размера и перепелиные яйца.



Авокадо со скрэмблом и беконом

2 порции

Если вам не нравится вкус печеного авокадо, или вы считаете, что сырое более полезно, выберите этот рецепт – здесь спелое авокадо дополняется нежным яичным скрэмблом и контрастным по текстуре хрустящим беконом. Еще одно блюдо, которое может стать настоящим фаворитом вашего утреннего меню.

Ингредиенты

1 ст. л. топленого масла
4 ломтика бекона
5 яиц
40 г твердого сыра
2 средних авокадо
1 ч. л. лимонного сока
 рубленый зеленый лук
 для подачи
 соль и свежемолотый
 черный перец по вкусу

Приготовление

- 1 Растопите на сковороде масло и поджарьте на нем ломтики бекона до золотистого цвета и хруста. Переложите на бумажные полотенца и остудите, затем разломайте на кусочки.
- 2 В ту же сковороду влейте взболтанные яйца и готовьте, помешивая, около 4 минут, до получения мягкого и нежного скрэмбла. В конце посолите, поперчите и вмешайте тертый сыр.
- 3 Разрежьте авокадо пополам вдоль, удалите косточки. Сбрызните мякоть лимонным соком, слегка посолите. Разложите в «лодочки» из авокадо приготовленный скрэмбл, посыпьте жареным беконом и зеленым луком. Подавайте по две «лодочки» на порцию.

На заметку

Это блюдо понравится детям, но для них приготовьте его немного иначе – замените бекон ветчиной или отварной курицей и добавьте ее, нарезав кусочками, в скрэмбл во время приготовления. На завтрак ребенку достаточно одной такой «лодочки» из авокадо, только не забудьте дополнить ее поджаренным тостом, чтобы энергии хватило подольше.



Тост с авокадо, лососем и яйцом пашот

2 порции

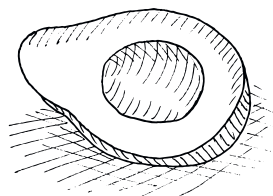
Роскошное блюдо для завтрака или бранча, не требующее больших усилий или долгого времени приготовления. В рецепте предлагается упрощенная техника варки яиц пашот, так как классическая – когда яйца выпускаются в закрученную воронкой подкисленную уксусом воду – довольно сложна и требует определенного навыка. К тому же не всем нравится даже малейшая нота уксуса в яйце...

Ингредиенты

2 яйца
кулинарный спрей или растительное масло
2 ломтика тостового хлеба (лучше цельнозернового)
100 г слабосоленого или подкопченного филе лосося
1 спелое авокадо
1 ч. л. сока лимона или лайма
несколько колечек сладкого красного лука (по желанию)
соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление

- 1 Приготовьте яйца пашот. Вырежьте из пищевой пленки два квадрата, положите каждый в маленькую пиалу или мисочку. Сбрызните пленку кулинарным спреем или смажьте растительным маслом с помощью кулинарной кисти. Аккуратно выпустите яйца и закрутите пленку, чтобы получились «мешочки».
- 2 Варите яйца в пленке при очень слабом, еле заметном кипении 4 минуты.
- 3 Пока варятся яйца, поджарьте на сухой сковороде или в тостере тосты и нарежьте филе лосося тонкими ломтиками.
- 4 Приготовьте пюре из авокадо. Очистите авокадо, разомните мякоть вилкой, сбрызнув соком лимона или лайма, посолите и поперчите по вкусу.
- 5 Выложите тосты на тарелки, на еще теплые разложите пюре из авокадо, сверху – ломтики лосося и, по желанию, колечки красного лука. Достаньте яйца из кастрюли, срежьте ножницами «узелки» мешочков и дайте аккуратно выскользнуть на тосты поверх рыбы. Слегка посолите и поперчите и сразу подавайте.





На заметку

Это блюдо очень сытное и даже тяжеловатое, поэтому рекомендую подать его вместе с листовым зеленым салатом, заправленным лимонным соком и каплей оливкового масла.

Сытный печеный

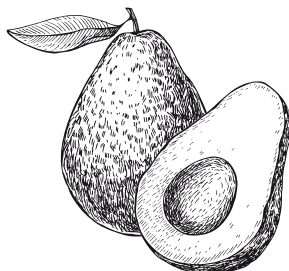
картофель

2 порции

Недаром говорят: «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу». Насчет ужина немного спорно, но по поводу завтрака двух мнений быть не может – это главный прием пищи в течение дня. Он должен быть вкусным и сытным, чтобы зарядить энергией. Если вас ждут тренировки, тяжелый физический или умственный труд, этой энергии потребуется много. Вот тогда вам и пригодится этот рецепт. Ведь после такого завтрака никакие испытания не страшны!

Ингредиенты

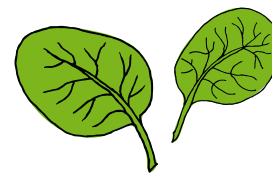
2 крупные крахмалистые картофелины
растительное масло для смазывания
4–6 ломтиков бекона
2 яйца
1 спелое авокадо
2 ст. л. рубленой петрушки или зеленого лука
1–2 ст. л. майонеза или топленого масла (по желанию)
соль и перец по вкусу



Приготовление

- 1 Разогрейте духовку до 220 °С. Хорошо помойте картофель и обсушите бумажными полотенцами. Смажьте растительным маслом, посолите и поперчите со всех сторон. Слегка наколите вилкой в нескольких местах, чтобы он не лопнул при запекании, и выложите на противень. Запекайте около 45 минут или до мягкости (проверьте, проколите картофель острием тонкого ножа).
- 2 Ближе к самому концу запекания картофеля пожарьте полоски бекона до хрустящей золотистой корочки. Снимите со сковороды, держите в тепле. На той же сковороде пожарьте две яичницы-глазуньи.
- 3 Очистите авокадо, нарежьте мякоть не слишком тонкими ломтиками, сбрызните лимонным соком. Нарубите зелень.
- 4 Когда картофель будет готов, достаньте его из духовки и выложите на две тарелки. Сделайте сверху крестообразный разрез и чуть придавите картофель толкушкой, чтобы он при этом сохранил форму. Слегка разрыхлите картофельную мякоть, по желанию выложив в нее майонез или топленое масло.
- 5 Выложите на каждую картофелину ломтики жареного бекона, яичницу и ломтики авокадо. Посыпьте рубленой зеленью и свежемолотым перцем. Сразу подавайте.

Сэндвич BLATT



На 4 сэндвича

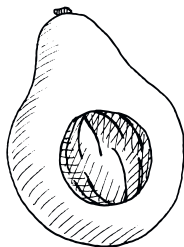
В английском языке есть аббревиатура, которую знают (и любят!) по обе стороны Атлантики, – BLT. Так называется классический сэндвич с начинкой из трех основных ингредиентов: бекона (Bacon), салата-латука (Lettuce) и помидора (Tomato). В наши дни существует множество вариантов этого сэндвича, и, пожалуй, самый вкусный (и полезный) из них – BLATT; в него добавлены дополнительно А – авокадо (Avocado) и Т – индейка (Turkey). Прекрасный сытный завтрак или перекус, а главное – очень аппетитный!

Ингредиенты

- 1 филе грудки индейки
- 1 молотый перец чили
- 1 приправы для птицы по вкусу
- 1 ст. л. оливкового масла
- 8 ломтиков качественного бекона
- 8 ломтиков цельнозернового тостового хлеба
- 4–8 листьев салата-латука
- 1 крупный спелый помидор
- 1 спелое авокадо
- 1 ч. л. лимонного сока
- соль и перец по вкусу

Приготовление

- 1 Выложите филе индейки комнатной температуры в миску, посыпьте острым перцем и приправами для птицы, посолите, сбрызните оливковым маслом и вотрите специи и масло в мясо руками. Поместите на противень и запекайте в разогретой до 180 °С духовке около 18 минут (мясо внутри должно остаться сочным). Достаньте филе из духовки и оставьте полежать 5 минут, затем нарежьте поперек волокон тонкими ломтиками.
- 2 Пожарьте ломтики бекона на сухой сковороде до золотистого цвета и хруста.
- 3 Подпеките на сухой сковороде ломтики тостового хлеба до светло-золотистой корочки.
- 4 Промойте и обсушите листья салата. Помидор нарежьте очень острым ножом на тонкие кружочки. Авокадо очистите, нарежьте мякоть ломтиками средней толщины, сбрызните лимонным соком.
- 5 Выложите на половину тостов по листу салата, на него – ломтики индейки, затем помидор, авокадо и жареный бекон. По желанию выложите сверху еще по одному листу салата и накройте оставшимися тостами. Прижмите сэндвичи, разрежьте по диагонали на треугольники и подавайте.







Сэндвич

«Умами»

2 порции

Хотите попробовать что-то японское, но не растрачивая суши или роллы? Этот легкий и необычный сэндвич в японском стиле – для тех, кто ценит изысканный и тонкий вкус. Паста мисо придает сэндвичу характерный вкус умами, которым славится японская кухня.

Ингредиенты

1 ст. л. смеси белого и черного кунжута

3 ст. л. тахини

½ ст. л. светлой пасты мисо

1 маленький зубчик чеснока (по желанию)

½ ч. л. сока лимона или лайма
вода – по необходимости

4 тонких ломтика цельнозернового хлеба для сэндвичей

1 спелое авокадо

1 побег зеленого лука
соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление

- 1 Обжарьте кунжут на сухой сковороде пару минут, до появления аромата и светло-золотистого цвета белых семян. Пересыпьте в ступку и дайте остыть. Добавьте щепотку соли (лучше морской) и слегка разотрите пестиком.
- 2 В миске смешайте тахини с пастой мисо, пропущенным через пресс зубчиком чеснока, соком лимона или лайма и таким количеством воды, чтобы смесь приобрела консистенцию не слишком жидкого, густоватого соуса.
- 3 Поджарьте ломтики тостового хлеба на сухой сковороде или в тостере. Очистите авокадо и нарежьте не слишком тонкими ломтиками. Нарежьте зеленый лук под углом.
- 4 Смажьте тосты с одной стороны приготовленным «соусом» и посыпьте соевым кунжутом. Выложите на два ломтика авокадо и посыпьте зеленым луком. Накройте оставшимися тостами (естественно, смазанной стороной вниз). По желанию разрежьте сэндвичи на треугольники пополам и подавайте.

Вариант

По этому рецепту можно сделать открытые бутерброды или канапе для праздничного стола: просто нарежьте хлеб небольшими квадратиками (ломтик тостового хлеба можно разрезать на 4 квадратика), подпеките и выложите кусочки авокадо такого размера, чтобы они помещались на эти квадратики.



Бургер с говядиной и авокадо

4 порции

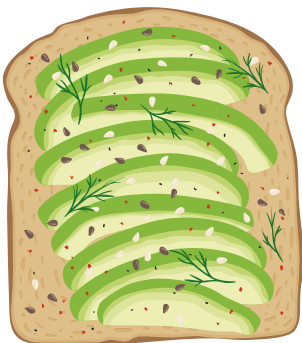
Домашний бургер с сочной котлетой – что может быть прекраснее! В этом рецепте вам предлагается необычный и интригующий вариант: внутри говяжьей котлеты скрыт «сюрприз» – ломтики нежного авокадо и расплавленный сыр. Поверьте, в восторге будут все – и дети, и взрослые! Залог успеха бургера – только самые качественные ингредиенты. Используйте очень спелое, мягкое авокадо, вкусный сыр, домашний майонез, а фарш рекомендую сделать самим, добавив к говядине немного костного мозга, чтобы котлеты при жарке пропитались восхитительным вкусом и таяли во рту.

Ингредиенты

2 крупные луковицы
топленое масло для жарки
щепотка сахара
2 ч. л. винного уксуса
700 г мелкозернистого говяжьего фарша
приправы для фарша по вкусу
несколько веточек петрушки или кинзы
1 крупное авокадо
1 ч. л. лимонного сока
80 г твердого сыра
1 ст. л. качественного майонеза (лучше домашнего)
4 булочки для бургера (лучше цельнозерновые)
4–8 листьев салата сладкая (медовая) или дижонская горчица по вкусу
соль и перец по вкусу

Приготовление

- 1 Приготовьте жареный лук. Очистите луковицы и нарежьте их перьями или кольцами. Выложите в сковороду с растопленным маслом и готовьте на слабом огне, добавив щепотку сахара и соль по вкусу, до золотисто-коричневого цвета и полной мягкости, около 15 минут. Вмешайте уксус за минуту до готовности.
- 2 Приправьте фарш вашими любимыми приправами (можно просто солью и свежемолотым перцем) и вымесите или отбейте его, чтобы он стал достаточно вязким. Мелко нарубите зелень петрушки или кинзы и смешайте с фаршем. Сформируйте из фарша 8 плоских котлет и выложите на пергамент.
- 3 Очистите авокадо от косточки и кожуры, нарежьте половинки мякоти поперек полукольцами толщиной около 1 см. Отложите 8 штук из середины, сбрызнув их лимонным соком, чтобы не потемнели.
- 4 Натрите сыр, смешайте его с размятыми остатками авокадо и майонезом, посолите и поперчите по вкусу.
- 5 На 4 котлеты выложите по 2 полукруга авокадо, чтобы получился круг с отверстием в центре. В отверстия выложите сырную смесь. Накройте оставшимися котлетами и аккуратно скрепите края, чтобы начинка была полностью покрыта фаршем.



- 6 Поджарьте котлеты на сковороде-гриль или решетке гриля с обеих сторон, очень аккуратно перевернув лопаткой в середине процесса, до золотистой корочки с обеих сторон и желаемой степени готовности внутри. Снимите и выложите на подогретую тарелку для отдыха.
- 7 Слегка подпеките половинки булочек для бургера разрезами вниз на сухой сковороде. На нижнюю часть булочек выложите листья салата, на них уложите котлеты, сверху – карамелизированный лук. Верхние части булочек по желанию смажьте небольшим количеством горчицы и накройте котлеты. Сразу подавайте.

Вариант

Если жареный лук вам не по вкусу, можно использовать свежий фиолетовый лук, нарезанный кольцами.

Бургер

с авокадо

2 порции

При всем богатстве вкуса традиционный бургер все-таки сложно назвать здоровой едой, к тому же сейчас многие стараются отказываться от мяса. Существует масса вегетарианских и веганских версий котлеты для бургера, в этом рецепте вам предлагается использовать жареное авокадо. Панировка придает блюду необходимую текстуру. Если хотите сделать веганскую версию, исключите сыр и используйте веганский майонез. Для безглютеновой или безуглеводной версии подайте все ингредиенты бургера не в булочке, а завернутыми в листья салата.

Ингредиенты

- 1** крупное спелое авокадо
- 2 ст. л.** цельнозерновой пшеничной муки
- 1** яйцо
- 4 ст. л.** панировочных сухарей (лучше панко)
- растительное масло для жарки
- 2** тонких ломтика легко плавящегося сыра
- 2** булочки для бургера (лучше цельнозерновые)
- 2** листа салата-латука
- 2** кружочка спелого помидора «бычье сердце»
- несколько колечек сладкого красного лука
- 1 ст. л.** качественного майонеза
- ½ ч. л.** дижонской горчицы
- соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление

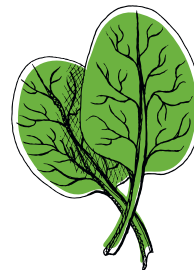
- 1** Прорежьте авокадо пополам поперек, отделите одну половинку, затем с силой ударьте по косточке лезвием большого острого ножа и аккуратно выкрутите косточку. Отрежьте из центральной части авокадо кружочки толщиной около 2 см, удалите кожуру. (Вы также можете разрезать авокадо более привычным способом вдоль и готовить половинки кружочков авокадо – это непринципиально, делайте, как вам удобнее.)
- 2** Обваляйте кружочки авокадо в муке, приправленной солью и перцем, затем в яйце, после в панировочных сухарях. Обжарьте до золотистой корочки на растительном масле в сковороде или во фритюрнице. На горячие кружочки выложите по ломтику сыра, чтобы он слегка расплавился.
- 3** Подпеките половинки булочек для бургера разрезом вниз на сухой сковороде. Выложите на нижнюю часть булочек по листу салата-латука, затем кружочек жареного авокадо с сыром, кружочек помидора и кольца сладкого лука.
- 4** Верхние половинки булочки смажьте со стороны разреза майонезом, смешанным с горчицей. Накройте и подавайте бургеры, пока авокадо еще теплое.



На заметку

Оставшуюся мякоть авокадо можно размять и смешать с веганским майонезом. Или нарезать дольками и обжарить в панировке вместо традиционной картошки фри, которая подается с бургером. Или использовать в другом блюде.

Гуакамоле



3–4 порции

Это блюдо является своеобразной «визитной карточкой» мексиканской кухни. Считается, что густое пюре из кусочков авокадо со специями и другими добавками готовили уже ацтеки. Название блюда переводится как «соус из авокадо». Испанские конкистадоры отметили большую популярность гуакамоле у местного населения, а потому прозвали его «маслом для бедняков». Гуакамоле – отличный вариант для неформальной дружеской вечеринки, чтобы подать его с кукурузными чипсами.

Ингредиенты

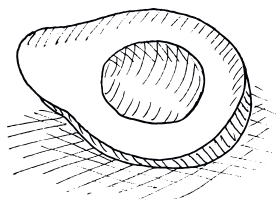
1 крупное спелое авокадо
сок **1** лайма
 $\frac{1}{2}$ маленькой красной
луковицы
1 небольшой зубчик чеснока
стебли **1** небольшого пучка
кинзы
соль и свежемолотый черный
перец по вкусу
кукурузные чипсы для подачи

Приготовление

- 1** Авокадо очистите, мякоть разомните в пюре вилкой. Влейте сок лайма и перемешайте, чтобы пюре не потемнело. Посолите и поперчите по вкусу.
- 2** Очистите и мелко нарубите красный лук. Если он слишком острый, обдайте его кипятком, затем сразу холодной водой. Хорошо стряхните воду через сито. Мелко нарубите очищенный зубчик чеснока. Промойте и стряхните стебли кинзы, нарежьте и разотрите в ступке пестиком.
- 3** Смешайте лук и чеснок с пюре из авокадо. Подавайте гуакамоле, выложив его в глубокую миску, с кукурузными чипсами.

Варианты

Вместо чипсов вы можете подать гуакамоле с запеченными тортильями или тонким лавашом. Нарвите кукурузные или пшеничные тортильи (или тонкий армянский лаваш) на примерно равные крупные кусочки, выложите на противень и запекайте в разогретой до 190 °С духовке до хруста (около 5 минут).





MACCLESFIELD

any
made
than
by 5.
LIND SHIRKINS
obtained
ain and Ire.
Co., Brewery
obtained
SING



Хумус с авокадо и хрустящими полосками *пийи*

4–5 порций

Популярный в ближневосточной кухне хумус – закуска весьма плотная и сытная. Добавление к основе из нута и тахини мякоти авокадо делает текстуру хумуса более нежной и шелковистой, а вкус – легким. При подаче хумус можно украсить, посыпав острым красным перцем или обжаренными кедровыми орешками. Запеченные полоски питы (без заатара) можно подать вместо кукурузных чипсов к гуакамоле (см. стр. 32).

Ингредиенты

3 крупных спелых авокадо
1 стакан отварного или консервированного нута
2 ст. л. тахини без добавок
сок **1** лимона
60 мл оливкового масла +
для смазывания
2 крупных зубчика чеснока
2–3 питы
2 ч. л. заатара (по желанию)
соль по вкусу

Приготовление

- 1 Очистите и крупно нарежьте авокадо, выложите в блендер. Добавьте нут (предварительно слив с него жидкость), тахини, сок лимона или лайма, оливковое масло, нарезанный чеснок и соль по вкусу. Взбейте до полной однородности.
- 2 Нарежьте питы полосками шириной 2–3 см. Смажьте с помощью кулинарной кисти оливковым маслом и по желанию посыпьте заатаром. Выложите на противень и запекайте при 190 °C около 7 минут, до легкого хруста. Достаньте и немного остудите.
- 3 Подавайте хумус с авокадо и теплыми полосками питы.

На заметку

Если вам нравится острый вкус, добавьте в смесь для хумуса щепотку хлопьев перца чили или мелко нарезанную $\frac{1}{4}$ стручка свежего красного перца чили.

Вкус хумуса будет насыщеннее и пикантнее, если вы используете половину свежевыжатого лимонного сока и половину сока консервированного соленого лимона. Солить хумус в таком случае дополнительно не нужно.



На заметку

По данному рецепту получается больше соуса, чем требуется. Храните оставшийся соус в холодильнике, в плотно закрытой посуде до двух недель. Можно подать его к суши и роллам вместо обычного соевого соуса, а также добавить в заправку на основе кунжутного масла для зеленого салата.

Сашими из тунца с пюре из авокадо

3–4 порции

По сути, сашими – это просто ломтики свежайшей сырой рыбы. (Рыбу едят сырой, поэтому ее качество важно как никогда – используйте для сашими только охлажденную рыбу самого высокого качества.) Так как сырая рыба без специй пресная, ее следует обязательно дополнить ярким по вкусу соусом, а для контраста текстур – хрустящей соломкой из овощей. Блюдо весьма изысканное и легкое, а потому подойдет для романтического ужина.

Ингредиенты

1 большое спелое авокадо
2 ч. л. лимонного сока
60 г дайкона
60 г моркови
250 г очень свежего
 филе тунца

для соуса

100 мл светлого соевого
 соуса
 мелко натертая цедра
 и сок **½** лимона
 мелко натертая цедра
 и сок **1** лайма
2 ч. л. мирина
1 ч. л. хлопьев бонито
 паста васаби по вкусу
 щепотка сахара или
1 ч. л. сиропа агавы
 или топинамбура

Приготовление

- 1 Приготовьте соус. Смешайте все его ингредиенты в маленькой кастрюльке и доведите почти до кипения, постоянно помешивая. Снимите с огня и полностью остудите. Процедите.
- 2 Очистите авокадо, разомните его в пюре вилкой, сбрызните 1 чайной ложкой лимонного сока, добавьте 1 столовую ложку приготовленного соуса, проверьте, хватает ли приправ, накройте пищевой пленкой и поместите в холодильник до подачи.
- 3 Очистите дайкон и морковь и натрите на терке для корейской моркови (чем тоньше, тем лучше). Поместите в ледяную воду на 5–7 минут, чтобы овощи стали очень хрустящими, затем хорошенько слейте воду и перемешайте с оставшимся лимонным соком.
- 4 Нарежьте филе тунца очень острым ножом на ломтики равной толщины (около 3 мм).
- 5 Выложите на тарелки пюре из авокадо, на него веером разложите сашими из тунца. Дополните соломкой из овощей. Подавайте с оставшимся соусом, чтобы по желанию полить им рыбу.



Ролл с авокадо

4 порции

Ингредиенты

1 стакан круглозерного риса
для суши

1 стакан воды

2 ч. л. рисового уксуса
щепотка сахара

1 спелое авокадо

1 ст. л. белого кунжута
(по желанию)

2 листа нори
соевый соус, васаби
и маринованный имбирь
для подачи



Приготовление

- 1 Отварите рис. Сначала промойте его до чистой воды, затем залейте холодной водой. Поместите на средний огонь, доведите до кипения, убавьте огонь до слабого, накройте крышкой и варите 15 минут. Снимите с огня и, не снимая крышки, оставьте на 5 минут, чтобы рис дошел до готовности. Выложите в миску, сбрызните рисовым уксусом, смешанным со щепоткой сахара и соли, и перемешайте.
- 2 Очистите авокадо и нарежьте мякоть брусочками толщиной около 1 см. Если используете кунжут, слегка обжарьте его на сухой сковороде и остудите в небольшой тарелке.
- 3 Разрежьте квадратные листы нори ножницами пополам. Смоченными водой руками распределите четверть объема риса на выложенной на половине листа нори так, чтобы дальний длинный край оставался примерно на 1 см свободным.
- 4 В центр риса выложите брусочки авокадо по всей длине. С помощью циновки аккуратно сверните нори с рисом вокруг авокадо, сжимая рис циновкой, чтобы он лучше склеился. Слегка смажьте свободный край нори водой и прокатайте ролл вперед, чтобы край приклеился. Повторите процедуру с оставшимися ингредиентами.
- 5 Смачивая лезвие ножа водой, сначала срежьте некрасивые края каждого ролла, затем разрежьте каждый на равные 6 частей. По желанию вдавите верхушку каждого кусочка в жареный кунжут, поставьте вертикально на плоскую тарелку (лучше специальную японскую, для роллов).
- 6 Подавайте роллы с соевым соусом в маленькой мисочке, пастой васаби и маринованным имбирем.



Холодное суфле с авокадо и крабом

4–6 порций

Нежное, воздушное суфле – не самое простое в приготовлении блюдо, но его изысканный вкус стоит затраченных усилий. Этот рецепт отличается от классического тем, что приготовленная масса не запекается, а охлаждается в холодильнике.

Ингредиенты

3 крупных яйца
сливочное масло
для смазывания
7,5 г желатина в виде
порошка
1 ст. л. воды
сок и цедра **1** лимона
 $\frac{1}{2}$ пучка укропа
1–2 филе анчоуса
50 мл майонеза
1 ч. л. вустерского соуса
150 г готового мяса краба
(можно использовать готовые
креветки)
1 крупное спелое авокадо
1 стакан жирных сливок
2 яичных белка
соль и перец по вкусу
укроп, ломтики лимона
и красная икра (по желанию)
для украшения

Приготовление

- 1 Сварите яйца вкрутую, остудите и очистите.
- 2 Подготовьте формочки для суфле – смажьте керамические рамекины сливочным маслом и оберните сложенной вдвое бумагой для выпечки, чтобы бортики стали выше. Зафиксируйте бумагу снаружи нитью или скотчем, чтобы она не раскрылась.
- 3 В термостойкой миске смешайте желатин с теплой водой и лимонным соком. Поместите миску над кастрюлей со слабо кипящей водой (на паровую баню) и помешивайте до полного растворения желатина. Остудите до слегка теплого состояния. Добавьте натертую на мелкой терке цедру лимона, мелко нарубленный укроп. Разотрите в отдельной миске мелко нарезанные филе анчоусов с майонезом и вустерским соусом, добавьте в желатиновую смесь, перемешайте.
- 4 Нарезьте крабовое мясо небольшими кусочками. Мелко нарубите вареные яйца и мякоть авокадо. Смешайте все в миске, хорошо посолите и поперчите.
- 5 По отдельности взбейте сливки и яичные белки до мягких пиков. Смешайте сливки и белки с желатиновой массой, затем аккуратно, движениями ложки снизу вверх, вмешайте крабовую массу.
- 6 Выложите массу в подготовленные формочки и поместите в холодильник на 3–4 часа для застывания. Перед подачей снимите бумажные бортики – суфле будет внешне похоже на испеченное в духовке.



Sketch purchased by us from
an A.B.C. Student.

J.P. PURE
Shirts & Pyjamas
LIGHT TWEEDS, TAFFETAS, ETC.
COMFORTABLE.
15/0.
30, Sloane Street, S.W.
115, Victoria Street, S.W.
100, Jew Street, E.C. 3
85 & 86, Chesham, E.C.
and Putney West, E.C.

CAUTION! To checkmate the dishonest use of the name of J.P. PURE, look for the name on each article, or label that the goods be so described on the label.

TO ADVERTISERS—All communications regarding advertising should be sent to the Editor, J.P. PURE, 115, Victoria Street, S.W.

Авокадо фри с цитрусовым

дипом

3–4 порции

Кто бы мог подумать, что авокадо можно жарить во фритюре! Этот рецепт доказывает, что можно. Для жарки выбирайте плоды с плотной, хотя и спелой мякотью и очень тщательно панируйте кусочки, чтобы исключить контакт с горячим маслом. Вместо цитрусового дипа вы можете использовать гуакамоле, добавив в него побольше сока лайма для кислинки, смягчающей жирность.

Ингредиенты

2 крупных авокадо
50 г амарантовой или цельнозерновой пшеничной муки
 цедра **1** лайма
2 яйца
80 г панировочных сухарей панко
 щепотка кайенского перца
 растительное масло для фритюра
 соль и свежемолотый черный перец по вкусу

ДЛЯ ЦИТРУСОВОГО ДИПА

1 спелое авокадо
50 г натурального йогурта
 сок **1** апельсина
 сок **2** лаймов
1 ч. л. жидкого меда или сиропа из топинамбура или агавы
1 небольшой пучок кинзы (только листочки)
 соль по вкусу

Приготовление

- 1 Приготовьте дип. Очистите авокадо, крупно нарежьте мякоть. Выложите в блендер, добавьте йогурт, свежевыжатый сок цитрусов, мед, нарезанную зелень кинзы, щепотку соли. Измельчите до однородности. Проверьте, хватает ли соли, по желанию дополнительно приправьте острым красным перцем. Выложите в миску, накройте пленкой и держите в холодильнике до подачи.
- 2 Очистите авокадо, нарежьте мякоть толстыми брусочками или дольками. Насыпьте муку в неглубокую миску, добавьте соль и перец, цедру лайма, перемешайте. В отдельную миску влейте яйца и взболтайте вилкой. В третью миску насыпьте сухари панко и добавьте кайенский перец. Перемешайте.
- 3 Разогрейте масло для фритюра во фритюрнице или большой кастрюле с толстым дном. Обваливайте кусочки авокадо сначала в муке с приправами, затем в яйце, после в панировочных сухарях и опускайте небольшими партиями во фритюр. Жарьте быстро, до золотистого цвета панировки. Готовые кусочки выкладывайте на бумажные полотенца, чтобы избавиться от излишков масла.
- 4 Подавайте авокадо фри горячим, с цитрусовым дипом.



Такос с авокадо и овощами

Ирина

4 порции

Традиционное блюдо мексиканской кухни станет отличным выбором, если вы устраиваете пикник на свежем воздухе, ведь запеченные на решетке над углями овощи даже вкуснее тех, что жарятся на сковороде. Твердые «кармашки» из кукурузных тортилий для такос сейчас продаются и в России, но при необходимости вместо них используйте мягкие тортильи, которые можно слегка подпечь на сухой сковороде или решетке.

Ингредиенты

2 разноцветных сладких перца (красный и желтый)
1 красная луковица
 ½ баклажана
3 ст. л. растительного масла
2 ч. л. сока лайма
 готовые «кармашки» из кукурузной тортильи для такос для подачи
100 г нежирной сметаны
 несколько веточек кинзы
 соль и свежемолотый черный перец

ДЛЯ ПЮРЕ ИЗ АВОКАДО

2 спелых авокадо
1 лайм
1 пучок кинзы
 пара щепоток молотого острого или сладкого красного перца
 соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление

- 1 Приготовьте пюре из авокадо. Очистите авокадо, крупно нарежьте и выложите в кухонный комбайн. Выжмите туда же сок лайма. Добавьте промытую и обсушенную зелень кинзы, молотый перец, посолите и поперчите, измельчите. Переложите в миску, накройте пищевой пленкой и держите в холодильнике до подачи.
- 2 Разрежьте перцы пополам, удалите плодоножки, семена и перегородки. Нарежьте вдоль полосками примерно по 1,5 см шириной. Очистите луковицу и нарежьте толстыми перьями. Нарежьте баклажан брусочками толщиной около 1,5 см (по желанию можете его предварительно очистить).
- 3 Выложите овощи в миску, полейте растительным маслом и перемешайте. Обжарьте на хорошо разогретой сковороде-гриль со всех сторон до появления темных подпалин. Готовые овощи не должны стать полностью мягкими, а оставаться слегка хрустящими. Посолите и поперчите готовые овощи, сбрызните соком лайма.
- 4 Разложите пюре из авокадо в готовые «чашечки» из кукурузных тортилий для такос, поверх выложите по ложке сметаны. Уложите сверху печеные овощи, украсьте листочками кинзы и сразу подавайте.

Салат с авокадо, апельсином и тыквенными семечками

2 порции

Предложенный рецепт салата – веганский. Если вы хотите сделать его вкус более насыщенным, можете добавить кусочки козьего сыра или раскрошенную фету – получится лактовегетарианский вариант.

Ингредиенты

1 авокадо
2 ч. л. лимонного сока
1 апельсин (лучше красный)
2 ст. л. очищенных тыквенных семечек
300 г ассорти салатных листьев (лучше разноцветных)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

1 ч. л. неострой горчицы
2 ч. л. жидкого меда
1 ст. л. соевого соуса
 сок $\frac{1}{2}$ лимона или по вкусу
60 мл оливкового масла
 свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление

- 1 Очистите авокадо, нарежьте мякоть ломтиками, сбрызните лимонным соком и перемешайте.
- 2 Очистите апельсин от кожуры, срезая ее острым ножом поглубже, чтобы открыть мякоть (делайте это над миской, так как будет выделяться сок). Вырежьте сегменты мякоти из пленок.
- 3 Обжарьте тыквенные семечки на сухой сковороде до светло-золотистого цвета. Остудите.
- 4 Выложите на тарелки салатные листья, на них разложите ломтики авокадо и апельсина.
- 5 Приготовьте заправку: соедините все ингредиенты и перемешивайте, пока не образуется однородная эмульсия (как сделать это проще – см. на стр. 49).
- 6 Полейте салат заправкой, посыпьте жареными тыквенными семечками и сразу подавайте.

На заметку

Для этого салата идеально подойдет смесь салатов фризье, корн или айсберг с красным горьковатым radicchio. Можно добавить немного рукколы для пикантности.





Салат с авокадо, мандаринами и помидорами

4 порции

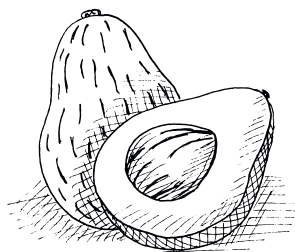
Этот салат отличается необычным сочетанием мандаринов и помидоров. На первый взгляд кажется, что у них совершенно разные вкусы, но салат получается гармоничным. Как тут не вспомнить, что некоторые люди любят есть помидоры с сахаром и даже утверждают, что это полезнее, чем с солью. Спорно, но тем не менее. По желанию вы можете использовать для салата заправку из предыдущего рецепта – они похожи. Или приготовьте упрощенную версию заправки, смешав сок лимона, оливковое масло, щепотку сахара и соли и немного свежемолотого черного перца.

Ингредиенты

3 спелых авокадо
3 крупных мандарина
1 средний помидор
½ пучка петрушки
400 г салата айсберг или
ассорти салатных листьев

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

2 ст. л. белого винного уксуса
или лимонного сока
2 ч. л. неострой горчицы
6 ст. л. оливкового масла
1–2 ч. л. меда
соль и перец по вкусу



Приготовление

- 1 Авокадо очистите, мякоть нарежьте ломтиками. Мандарины очистите и разделите на дольки. Помидор нарежьте ломтиками или тонкими дольками. Зелень петрушки мелко нарубите.
- 2 Приготовьте заправку: смешайте все ее ингредиенты в маленькой миске и взбейте вилкой до образования эмульсии.
- 3 Выложите в тарелки салатные листья, сбрызните частью заправки. Сверху уложите ломтики помидора и авокадо, дольки мандарина. Полейте оставшейся заправкой и подавайте.

На заметку

Чтобы быстро приготовить заправку для салата, используйте небольшие бутылочки с закручивающейся крышкой, которые остаются от сиропов, соков, соусов и т. п. Такие бутылочки я никогда не выбрасываю сразу: заливаешь туда все ингредиенты, закрываешь крышкой, энергично трясешь – и вуаля, заправка готова за считанные секунды!



Салат с авокадо и тофу в «лодочках»

6 порций

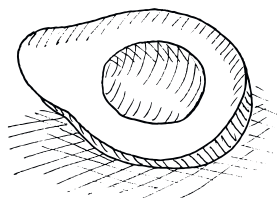
Еще одна версия веганского салата, где роль «белкового элемента» играет тофу. Так как тофу безвкусный, очень важно правильно его приправить. Для усиления вкуса вы можете подержать его в приготовленной заправке подольше, чтобы он слегка промариновался.

Ингредиенты

300 г тофу
2 средних помидора
1 небольшой желтый сладкий перец
1 небольшой красный сладкий перец
2 спелых авокадо
½ пучка кинзы
6 листьев салата-латука в виде лодочек для подачи

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

2 ст. л. растительного масла
2 ч. л. темного кунжутного масла
2 ст. л. легкого соевого соуса
1 зубчик чеснока
 свежемолотый черный перец по вкусу



Приготовление

- 1 Приготовьте заправку, смешав все ее ингредиенты (чеснок предварительно пропустите через пресс).
- 2 Нарежьте тофу кубиками примерно по 1,5 см. Помидоры нарежьте кубиками такого же размера, сладкий перец – соответствующими по размеру квадратиками либо не слишком тонкой соломкой. Авокадо очистите и нарежьте мякоть кубиками. Кинзу нарубите вместе со стеблями. Листья салата промойте и обсушите, выложите на тарелки.
- 3 Выложите кубики тофу в заправку и перемешайте, чтобы кусочки были равномерно покрыты. Выложите остальные ингредиенты в миску, добавьте тофу с заправкой и аккуратно перемешайте.
- 4 Разложите салат в подготовленные «лодочки» и сразу подавайте.

Вариант

Для лактовегетарианской версии замените тофу на слегка обжаренные кубики адыгейского сыра.

Салат с авокадо, телятиной и патиссонами

6 порций

Идею этого салата подсказало потрясающее классическое блюдо итальянской кухни вителло тоннато – в переводе «тунцовая телятина». В оригинале это ломтики телятины, щедро залитые майонезным соусом с тунцом. Салат представляет собой легкую, менее жирную версию, а вкус при этом не страдает, даже становится интереснее. Попробуйте и убедитесь сами.

Ингредиенты

400 г телячьей или говяжьей вырезки одним куском

1½–2 л некрепкого мясного бульона

200 г рукколы или молодого шпината

300 г салатной зелени ассорти (лучше, если в смеси будет радиккьо для яркого цвета)

250 г консервированных патиссонов или артишоков

1 крупное спелое авокадо

4 ч. л. каперсов

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

180 г качественного майонеза (лучше домашнего)

1 банка консервированного тунца в собственном соку, сок слить

3 ч. л. каперсов

3–4 филе анчоусов
свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление

- 1 Обработайте вырезку, срезав с нее жир и серебристую жесткую пленку. Доведите до кипения в небольшой кастрюле мясной бульон. Когда он закипит, положите в кастрюлю телятину, накройте крышкой, снимите с огня и оставьте до полного остывания. Затем достаньте, обсушите и нарежьте очень тонкими ломтиками.
- 2 Промойте и обсушите салатную зелень, разложите на тарелки. Слейте маринад с патиссонов. Очистите авокадо и нарежьте ломтиками. Разложите патиссоны, авокадо и ломтики телятины поверх салата.
- 3 Для заправки измельчите в блендере или кухонном комбайне все ингредиенты (если вам нравится более пикантный вкус, можете добавить в заправку немного маринада от каперсов и несколько каперсов целиком).
- 4 Полейте салат приготовленной заправкой, посыпьте каперсами и подавайте, дополнив по желанию свежим хлебом с хрустящей корочкой.

На заметку

Филе анчоусов очень соленое, поэтому, перед тем как добавлять его в заправку, лучше аккуратно слегка промыть его под проточной водой.



Поке с лососем

и авокадо

4 порции

Самое известное блюдо гавайской кухни стало в наши дни невероятно популярным во всем мире, оно потрясающе вкусное, яркое и необычное. Его происхождение явно указывает на японскую кухню, при этом готовится оно очень просто и дает поистине необъятный простор для творчества – вот почему даже на Гавайях вы не встретите единого мнения о том, что должно включать в себя идеальное поке. Но авокадо, следует отметить, присутствует в нем практически всегда.

Ингредиенты

- 1,5** стакана короткозерного риса для суши
- 1 ст. л.** рисового уксуса
- щепотка сахара
- 200 г** очень свежего (охлажденного) филе лосося
- 1** небольшой огурец
- 1** крупное авокадо
- 1 ч. л.** лимонного сока
- 30 г** маринованного имбиря
- несколько перьев зеленого лука
- 100 г** готовых бобов эдамаме (соевых бобов)
- 100 г** моркови по-корейски
- 2 ст. л.** жареного кунжута

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

- 1 ст. л.** соевого соуса
- 1 ст. л.** темного кунжутного масла
- 2–3 ст. л.** мелко нарезанного зеленого лука
- 2 ч. л.** жареного кунжута
- $\frac{1}{2}$ стакана майонеза
- острый соус чили по вкусу

Приготовление

- 1** Отварите рис. Сначала промойте его до чистой воды, затем залейте 1,5 стакана холодной воды. Поместите на средний огонь, доведите до кипения, убавьте огонь до слабого, накройте крышкой и варите 15 минут. Снимите с огня и, не снимая крышки, оставьте на 5 минут, чтобы рис дошел до готовности. Выложите в миску, сбрызните рисовым уксусом, смешанным со щепоткой сахара и соли, и перемешайте.
- 2** Пока варится рис, приготовьте заправку для рыбы, смешав все ее ингредиенты в средней миске. Нарежьте рыбу кубиками около 1,5 см, тщательно удалив возможные косточки, и перемешайте с заправкой. Оставьте мариноваться, пока подготавливаете другие топпинги.
- 3** Помойте и нарежьте огурец очень тонкими кружочками. Очистите авокадо, нарежьте мякоть кубиками примерно по 1,5 см и сбрызните лимонным соком. Слейте жидкость с маринованного имбиря. Промойте, обсушите и нарежьте под углом зеленый лук.
- 4** Разложите теплый рис по глубоким мискам. Сверху поровну, небольшими кучками, по краю выложите топпинги: рыбу в заправке, ломтики огурца, кубики авокадо, маринованный имбирь, зеленый лук, бобы эдамаме, морковь по-корейски. Посыпьте жареным кунжутом и подавайте.



На заметку

Лосось в данном рецепте можно заменить тунцом – это даже более традиционный выбор. Прочие ингредиенты варьируются по желанию, например, вы можете использовать вместо морковки по-корейски готовый салат чука, вместо огурцов – нарезанное кубиками спелое манго и т. п., ведь poke – это «кулинарный конструктор».



Супербоул с киноа

2 порции

Приверженцы здорового питания с недавних пор полюбили боулы – особую категорию блюд, в которых сочетается все, что необходимо нашему организму, а именно белки, жиры и «медленные» углеводы. Помимо очевидной пользы для здоровья, боул, то есть миска с отварной крупой (в данном рецепте это киноа – настоящий суперфуд из страны инков) и различными топпингами, – это еще и весьма аппетитно, ведь топпинги вы выбираете на свой вкус. Бодрость, прилив энергии и хорошего настроения – вот что такое современный яркий и свежий боул!

Ингредиенты

1 стакан киноа
2 стакана воды или овощного бульона
1 ч. л. мелко нарубленных листочков тимьяна
1 ст. л. оливкового масла extra virgin
2 яйца
1 спелое авокадо
1 ч. л. лимонного сока
100 г помидоров черри
100 г феты
 пара веточек петрушки или кинзы, или ростки гороха для подачи
горсть обжаренных семечек подсолнечника или тыквы для подачи (по желанию)
соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление

- 1 Хорошо промойте киноа под проточной водой, затем отварите в воде со щепоткой соли или в овощном бульоне в течение 15–20 минут до мягкости. Если вся жидкость не впиталась, слейте оставшуюся. Дайте киноа постоять около 5 минут под крышкой, затем добавьте тимьян и оливковое масло и взрыхлите вилкой.
- 2 Пока варится крупа, приготовьте 2 яйца пашот (технология приготовления описана на стр. 21). Очистите авокадо и нарежьте мякоть крупными кубиками или ломтиками, сбрызните лимонным соком, посолите и поперчите. Помидоры черри, если они крупные, разрежьте пополам, мелкие оставьте целыми.
- 3 Разложите готовую киноа в глубокие миски. Сверху уложите по отдельности авокадо, помидоры черри и яйца пашот. Украсьте зеленью, по желанию посыпьте жареными семечками, слегка поперчите и сразу подавайте.

На заметку

По желанию помидоры черри, если они плотные и не слишком спелые, можно немного обжарить – так они станут слаще и мягче. Маленький секрет, как сделать киноа вкуснее. Перед варкой прогрейте киноа в сухом сотейнике, и у крупы появится тонкий ореховый аромат.



Боул с рисом, яйцом и авокадо

2 порции

Как и любой другой боул, этот – отличный вариант для завтрака, тем более что в его состав входит яйцо. Смесь дикого и белого риса вы можете заменить любой отварной крупой на свой вкус.

Ингредиенты

100 г смеси белого и черного (дикого) риса в пакетиках для варки

2 яйца

$\frac{1}{2}$ крупного спелого авокадо

1 ч. л. сока лайма или лимона

$\frac{1}{2}$ сладкой красной луковицы

$\frac{1}{2}$ среднего огурца

1 ч. л. белого или черного кунжута

2–3 перышка зеленого лука

2 ст. л. готовой моркови по-корейски

соль и перец по вкусу

Приготовление

- 1 Отварите смесь белого и черного риса в пакетиках в слегка подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. Слейте воду.
- 2 Отдельно сварите яйца в мешочек или вкрутую. Немного остудите и очистите.
- 3 Очистите авокадо, мякоть нарежьте крупными кубиками. Выложите в миску, сбрызните соком лайма, посолите, поперчите и перемешайте. Нарежьте красный лук перьями или кольцами, огурец – кружочками средней толщины.
- 4 Слегка обжарьте кунжут на сухой сковороде. Нарежьте зеленый лук ломтиками под углом.
- 5 Выложите теплый рис в миски. Сверху по кругу, секторами, разложите половинки яйца, кубики авокадо, перья лука, кружочки огурца и горки моркови по-корейски. Сбрызните кунжутным маслом. Посыпьте жареным кунжутом и зеленым луком и подавайте.

На заметку

Лучший способ варки яиц вкрутую предлагает в своей книге «Уроки французской кулинарии» Джулия Чайлд. Он очень прост: выложите яйца комнатной температуры в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы она покрывала яйца слоем не менее 2 см сверху, доведите воду до кипения, снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 16 минут. Затем переложите яйца в холодную воду и остудите. Яйца получаются с мягким, не «резиновым» белком и красивым нежным желтком без темной каемочки.



Холодный суп-пюре из авокадо с крабовым **МЯСОМ**

2 порции

Этот охлажденный суп – идеальный выбор для сытного, но легкого летнего обеда. Подавайте его, дополнив теплым подпеченным на сухой сковороде тостом из качественного белого или цельнозернового хлеба для приятного контраста температур и текстур.

Ингредиенты

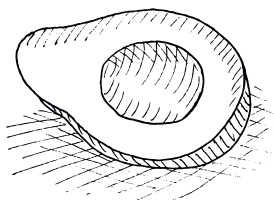
2 крупных спелых авокадо
сок лайма по вкусу
250 мл кокосового молока
50–70 мл овощного бульона
120 г консервированного крабового мяса
¼ маленького красного перца чили или щепотка хлопьев сушеного перца чили
2 ч. л. светлого кунжутного масла или масла из авокадо
горсть листочков кинзы
соль по вкусу

Приготовление

- 1 Очистите авокадо, крупно нарежьте мякоть, полейте соком лайма и выложите в блендер. Добавьте кокосовое молоко, посолите по вкусу и измельчите до однородности. Разведите густое пюре холодным овощным бульоном. Перелейте в миску, накройте поверхность пищевой пленкой и поместите в холодильник на 40–50 минут.
- 2 Разберите крабовое мясо или сурими на волокна. Перец чили без семян нарежьте либо очень мелко, либо тонкими кружочками.
- 3 Выложите охлажденный суп-пюре в тарелки, в центр каждой порции положите горку крабового мяса, посыпьте перцем чили, сбрызните кунжутным маслом или маслом авокадо, украсьте кинзой и подавайте.

Вариант

Крабовое мясо – ингредиент дорогой, не на каждый день. Вы можете сэкономить, заменив его качественным сурими «снежный краб».





Холодный крем-суп из авокадо с сальсой

4 порции

Чтобы добиться совершенно однородной, шелковистой консистенции крем-супа, используйте очень спелое авокадо сорта Хаас. На всякий случай напомню, что супы с авокадо нельзя хранить, так как они очень быстро темнеют, поэтому готовьте его непосредственно перед подачей и столько, чтобы съесть за раз.

Ингредиенты

3 спелых авокадо
сок **1½** лайма
1 зубчик чеснока
горсть измельченных
в крошку кубиков льда
2 стакана овощного бульона
1½ стакана молока или
сливок низкой жирности
(10%)
½ стакана сметаны
несколько капель соуса
табаско
листочки кинзы для подачи
1 ст. л. оливкового масла
для подачи
соль и перец по вкусу

для сальсы

4 средних спелых помидора
2 побега зеленого лука
1 зеленый перчик чили
2–3 веточки кинзы
сок **½** лайма
соль и перец по вкусу

Приготовление

- 1 Приготовьте сальсу. Сделайте на помидорах крестообразные надрезы и поместите на 30 секунд в миску с кипятком. Быстро переложите в миску с ледяной водой, затем достаньте и очистите от кожицы. Удалите жидкость с семенами, мякоть нарежьте небольшими кубиками. Промойте, обсушите и мелко нарежьте зеленый лук. Перец чили освободите от семян (если не любите остроту, в противном случае можете оставить часть семян) и мелко нарубите. Кинзу мелко нарубите. Смешайте все в миске, приправьте соком лайма, солью и свежемолотым черным перцем по вкусу. Держите в холодильнике до подачи.
- 2 Приготовьте суп. Очистите авокадо, нарежьте крупными кусочками и выложите в кухонный комбайн. Сбрызните соком лайма. Добавьте мелко нарезанный чеснок, лед и половину холодного овощного бульона. Взбейте до однородности. Перелейте в миску, разведите полученное пюре оставшимся бульоном и молоком. Добавьте сметану, табаско, соль и перец по вкусу, перемешайте. Накройте миску пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 30–40 минут, чтобы суп хорошо охладился.
- 3 Разлейте суп в глубокие миски или красивые стеклянные стаканы, сверху аккуратно выложите по ложке сальсы. Украсьте кинзой и сбрызните оливковым маслом. Сразу подавайте.



Томатный суп с курицей и авокадо

4 порции

Этот суп в мексиканском стиле можно подать с кукурузными чипсами или подпеченными кусочками тортильи.

Ингредиенты

1 крупная куриная грудка
 1 л куриного бульона
 или воды
 1 луковица
 2 зубчика чеснока
 1 ст. л. растительного масла
 для жарки
 250 г консервированных
 резаных томатов
 1 спелое авокадо
 горсть листочков кинзы
 ½ маленького красного
 перца чили
 1 лайм
 соль и свежемолотый черный
 перец по вкусу

Приготовление

- 1 Отварите куриную грудку в бульоне или воде (если варите в воде, добавьте разрезанную пополам луковицу, несколько кружочков моркови, ½ ч. л. черного перца горошком и соль по вкусу) до готовности, около 20 минут. Достаньте и остудите, затем нарежьте мясо полосками. Бульон процедите в чистую кастрюлю. По желанию можно обжарить курицу в небольшом количестве оливкового масла или на сковороде-гриль.
- 2 Мелко нарежьте лук и чеснок. Обжарьте на растительном масле лук до светло-золотистого цвета, добавьте чеснок и обжаривайте еще пару минут на слабом огне, не допуская потемнения лука.
- 3 Выложите луковую смесь в бульон, поместите на огонь, влейте томаты и варите 5–7 минут. По желанию для полностью однородной консистенции можете протереть суп через сито или измельчить погружным блендером. Проверьте, хватает ли приправ, посолите и поперчите по вкусу. В конце добавьте в суп кусочки курицы и прогрейте пару минут.
- 4 Очистите авокадо, нарежьте мякоть небольшими кубиками. Нарубите кинзу. Мелко нарубите перец чили.
- 5 Разлейте суп по тарелкам. В центр каждой выложите кубики авокадо, сбрызните их соком лайма, посыпьте кинзой и перцем чили, сбрызните оливковым маслом.

Вариант

Исключив из рецепта курицу и взяв вместо куриного овощной бульон, вы можете приготовить веганский томатный суп с авокадо.



Ферос

6 порций

Ферос, или «бешеное авокадо», – традиционное блюдо на Мартинике, острове в Карибском море, заморской территории Франции. Там его готовят из соленой трески, вымачивая и отваривая ее, но подойдет и обычное филе, свежее или размороженное. По желанию вместо трески вы можете использовать любую рыбу с плотным белым мясом или вообще взять морепродукты, например креветки. Свое название блюдо получило из-за остроты входящего в его состав перца чили, так что вам решать – будет ваше блюдо «бешеным» или нет: для остроты просто не удаляйте семена из перца чили.

Ингредиенты

400 г филе трески
3 стакана рыбного или овощного бульона
2 побега зеленого лука
2 зубчика чеснока
1 маленький красный перчик чили
2 лайма
2 средних спелых авокадо
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. рубленой петрушки
 соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление

- 1 Припустите филе трески в рыбном или овощном бульоне в течение 10–12 минут, до готовности (готовая рыба должна легко распадаться на хлопья). Достаньте рыбу из бульона и остудите. Разберите на хлопья.
- 2 Нарубите зеленый лук и чеснок. Удалите из перчика чили семена, если не хотите, чтобы блюдо было острым, мелко нарубите перец. Выжмите сок из лаймов.
- 3 Очистите авокадо, мякоть разомните в пюре. Влейте сок лаймов и оливковое масло, добавьте перец чили, зеленый лук и чеснок. Посолите, поперчите и перемешайте.
- 4 Добавьте в приготовленное пюре хлопья рыбы, аккуратно перемешайте и подавайте, посыпав рубленой петрушкой.

На заметку

На Мартинике ферос подают с картофельным пюре как основное блюдо либо на поджаренных тостах в качестве закуски.

Перья с помидорами черри и заправкой **из авокадо**

2 порции

В остывшем виде это блюдо превращается во вкусный салат на основе пасты, который можно брать с собой, например, в офис или на пикник. Только помните, что долго хранить его нельзя, максимум 2–3 часа, чтобы заправка из авокадо не потемнела.

Ингредиенты

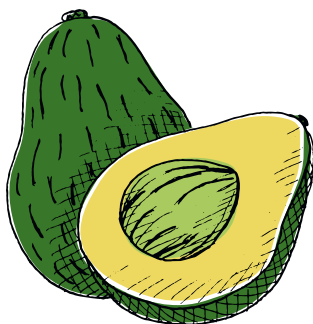
2 спелых авокадо
1 лайм
150 мл кокосовых сливок
2 ст. л. оливкового масла
½ ч. л. чесночного порошка
щепотка кайенского перца
½ красной луковицы
100 г разноцветных помидоров черри
30 г пармезана
200 г перьев
соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление

- 1 Очистите авокадо, выложите мякоть в миску и крупно разомните вилкой. Выжмите в авокадо сок лайма, влейте 1 столовую ложку оливкового масла, добавьте чесночный порошок, кайенский перец и мелко нарубленный красный лук, перемешайте. Слегка взбейте кокосовые сливки и перемешайте с авокадо.
- 2 Помидоры черри разрежьте пополам, если они крупные, если мелкие – оставьте целыми. Пармезан натрите на мелкой терке или хлопьями.
- 3 Отварите перья в большом количестве подсоленной кипящей воды согласно инструкции на упаковке до состояния альденте. Слейте воду.
- 4 Пока варится паста, разогрейте в глубокой сковороде оставшееся оливковое масло и слегка обжарьте помидоры черри – так, чтобы они не потеряли форму. Выложите в сковороду сваренную пасту, перемешайте, снимите с огня и вмешайте приготовленную заправку из авокадо.
- 5 Подавайте пасту сразу, посыпав пармезаном.

Вариант

Если хотите сделать рецепт веганским, исключите пармезан. Если же, наоборот, желаете получить полноценное сытное блюдо с протеином, можете обжарить в сковороде нарезанное ломтиками мясо курицы или индейки (около 150 г), в конце приготовления птицы добавить помидоры черри и далее закончить готовить по рецепту.







Паста с цукини и авокадо

2–3 порции

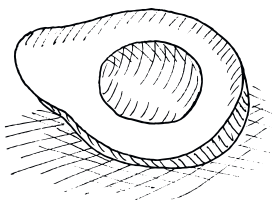
Паста – блюдо, дающее широчайший простор для творчества. Вы можете превратить этот рецепт в полноценную трапезу, добавив ломтики готовой запеченной курицы или отварной телятины. Можете сделать заправку пикантнее, добавив в нее горсть каперсов, или придать блюду яркости, используя зеленый и желтый цукини и обычный кабачок, а также разноцветные помидоры черри. Не ограничивайте свою фантазию!

Ингредиенты

1 небольшой цукини
 1 крупный зубчик чеснока
 1 ст. л. оливкового масла
 120 г сухой пасты
 100 г помидоров черри
 1 крупное спелое авокадо
 листья базилика для подачи
 тертый пармезан для подачи
 соль и перец по вкусу

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

1 пучок зеленого базилика
 2 ст. л. оливкового масла
 1 ч. л. лимонного сока
 1 маленький зубчик чеснока
 2 ст. л. тертого пармезана
 соль и перец по вкусу



Приготовление

- 1 Приготовьте заправку: соедините все компоненты в кухонном комбайне и измельчите до однородности. Консистенцию регулируйте с помощью оливкового масла – заправка должна получиться жидковатой.
- 2 Цукини очистите (если кожица нежная, лучше не очищать) и натрите на терке для корейской моркови. Чеснок очистите и нарежьте ломтиками. Разогрейте в глубокой сковороде оливковое масло, слегка обжарьте на нем чеснок, затем добавьте цукини и обжаривайте до испарения жидкости и мягкости. За пару минут до готовности добавьте в сковороду помидоры черри – они должны стать чуть мягче, но сохранить свою форму. Когда овощи будут готовы, добавьте нарезанную средними кубиками мякоть авокадо и перемешайте, чтобы оно слегка прогрелось.
- 3 Тем временем доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле. Выложите пасту и отварите до состояния аль-денте согласно инструкции на ее упаковке. Слейте воду, сохранив около четверти стакана.
- 4 Выложите пасту в сковороду с овощами и авокадо, добавьте заправку и перемешайте. Разложите пасту в тарелки, украсьте листочками базилика, посыпьте пармезаном и подавайте.



Паста с курицей, грибами и соусом из авокадо

4 порции

Если паста дополняется густым соусом, то лучше использовать не тонкие спагетти, а что-то вроде широкой лапши тальятелле или фигурной пасты фарфалле.

Ингредиенты

1 крупное филе куриной грудки или **2** небольших филе куриных бедер
топленое масло для жарки
2 зубчика чеснока
300 г свежих шампиньонов щепотка свежего или сушеного тимьяна
250 г сухой пасты
40 г пармезана
несколько веточек петрушки
свежемолотый перец и соль по вкусу

СЛИВОЧНЫЙ СОУС ИЗ АВОКАДО

1 крупное спелое авокадо
1 стакан сливок пониженной жирности (10%)
1 сырой яичный желток
½ ч. л. листочков свежего тимьяна
соль и перец по вкусу

Приготовление

- 1 Нарежьте куриное филе не слишком тонкими брусочками и быстро обжарьте на хорошо разогретой большой сковороде с топленным маслом и раздавленными зубчиками чеснока до готовности, примерно 5 минут. Снимите с огня и удалите чеснок.
- 2 Одновременно на другой сковороде с небольшим количеством топленого масла на сильном огне обжарьте крупно нарезанные шампиньоны, добавив щепотку тимьяна. Дайте полностью выпариться выделившейся жидкости. Посолите и поперчите. Добавьте грибы в сковороду с курицей.
- 3 Отварите пасту согласно инструкции на ее упаковке в большом количестве подсоленной воды до состояния аль-денте. Слейте воду. Переложите пасту в сковороду с курицей и грибами.
- 4 Приготовьте соус, взбив все его ингредиенты до однородности в блендере. Влейте соус в сковороду с пастой, поместите на слабый огонь, посыпьте рубленой зеленью петрушки и перемешайте, чтобы соус слегка загустел.
- 5 При подаче посыпьте пасту тертым пармезаном и дополнительно поперчите.

Чили кон карне с сальсой с авокадо

4 порции

Традиционное мексиканское блюдо давно покорило Америку, а вслед за ней и весь мир. Чили, как явствует из названия, обязательно включает в свой состав острый перец, причем в густой соус добавляют и свежий, и сушеный молотый перец чили. Регулируйте остроту по своему вкусу и помните, что всегда можете исключить из рецепта мясо – ниже приводятся простые варианты, как сделать блюдо вегетарианским или веганским.

Ингредиенты

для чили кон карне

- 1** средняя луковица
- 2** крупных зубчика чеснока
- 1** красный сладкий перец
- 1 ст. л.** оливкового масла
- 1 ч. л.** острого красного перца
- 2 ч. л.** сладкой паприки
- 1 ч. л.** молотого кумина
- 2 ч. л.** чесночного порошка
- 2 ч. л.** лукового порошка
- 1 ч. л.** сушеного орегано
- 1 ч. л.** сахара
- 500 г** говяжьего фарша
- 50 г** томатной пасты
- 1** банка (400 г) резаных томатов
- вода – сколько понадобится
- 1** банка (200 г)
- консервированной красной фасоли
- соль и перец по вкусу

Приготовление

- 1** Лук и чеснок очистите и мелко нарубите. Сладкий перец освободите от семян и перегородок, нарежьте небольшими кубиками. Обжарьте лук на оливковом масле до начала размягчения, затем добавьте чеснок и обжаривайте еще пару минут, до светло-золотистого цвета и аромата. Добавьте все специи и сахар, перемешайте и обжаривайте еще около 1 минуты, чтобы раскрыть их аромат.
- 2** Выложите к луку с чесноком и специями фарш и обжарьте, разбивая комки лопаткой, до легкого подрумянивания. Добавьте сладкий перец, томатную пасту и резаные томаты. Доведите до слабого кипения и тушите около 15 минут, до мягкости сладкого перца. При необходимости разведите смесь небольшим количеством воды, если она кажется слишком густой. За 5 минут до окончания тушения вмешайте фасоль, предварительно слив жидкость. В конце посолите и поперчите по вкусу.
- 3** Приготовьте сальсу. Сделайте на помидорах крестообразные надрезы и поместите на 30 секунд в миску с кипятком. Быстро переложите в миску с ледяной водой, затем достаньте и очистите от кожицы. Удалите жидкость с семенами, мякоть нарежьте небольшими кубиками. Авокадо очистите, мякоть нарежьте кубиками того же размера. Очистите и нарежь-



ДЛЯ САЛЬСЫ С АВОКАДО

3 средних спелых помидора

1 крупное спелое авокадо

1 небольшая сладкая красная луковица

1 средний перец чили
небольшой пучок кинзы
лимонный сок по вкусу
соль и перец по вкусу

ДЛЯ ПОДАЧИ

пшеничные тортильи или
отварной рис
сметана
рубленая кинза

те мелкими кубиками красный лук. Перец чили освободите от семян (если не любите остроту, в противном случае можете оставить часть семян) и мелко нарубите. Кинзу мелко нарубите. Смешайте все в миске, приправьте лимонным соком, солью и свежемолотым черным перцем по вкусу.

- 4 Для подачи выложите на тарелки подогретые тортильи или отварной рис. Сверху выложите чили кон карне, на него – приготовленную сальсу. Дополните сметаной, посыпьте кинзой и сразу подавайте.

Вариант

При желании исключите из рецепта мясо – у вас получится вегетарианская версия рецепта – **чили син карне**. А исключив еще и сметану, вы получите веганский вариант.



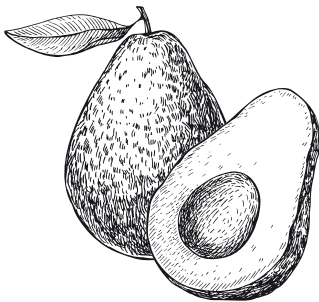
Гарнир из печеной тыквы и авокадо

4–6 порций

Этот ароматный гарнир в ближневосточном стиле идеально подходит к птице, особенно к утке, но его можно подать и как самостоятельное веганское блюдо.

Ингредиенты

½ небольшой тыквы баттернат (около 600 г)
2–3 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. жидкого меда
 сок ½ лимона
1 ч. л. семян кумина
2 авокадо
1–2 ст. л. бальзамического соуса-крема (по желанию)
2 ст. л. очищенных жареных семечек подсолнечника (по желанию)
 соль и свежемолотый черный перец по вкусу



Приготовление

- 1 Очистите тыкву и нарежьте кусочками примерно по 5 см. Выложите в миску, добавьте оливковое масло, мед, половину лимонного сока, кумин, соль и перец по вкусу. Хорошо перемешайте, чтобы тыква была равномерно покрыта маслом и специями.
- 2 Выложите тыкву на противень (лучше на силиконовый коврик) так, чтобы кусочки не соприкасались друг с другом. Поместите в разогретую до 180 °С духовку примерно на 15 минут (проверяйте готовность острой шпажкой – она должна прокалывать готовую тыкву почти без усилия, но не доводите до полной мягкости, иначе кусочки тыквы потеряют форму).
- 3 За 2–3 минуты до окончания запекания добавьте к тыкве нарезанное крупными кубиками и сбрызнутое оставшимся лимонным соком авокадо (не забудьте также его посолить и поперчить), чтобы оно прогрелось.
- 4 Готовую смесь выложите на тарелки, по желанию сбрызните бальзамиком и посыпьте жареными семечками.

Вариант

Если часть овощей останется, на их основе можно сделать салат: просто смешайте холодные тыкву и авокадо с миксом салатных листьев и дополните медово-горчишной заправкой со стр. 46 (в этом случае бальзамик лучше не использовать).



На заметку

Тесто для брауни невероятно липкое, поэтому я советую использовать специальный пергамент с силиконом – это чрезвычайно удобное подспорье вообще для любой выпечки. Выложите форму пергаментом так, чтобы края бумаги чуть свисали с бортиков, – вам будет гораздо легче достать брауни из формы.

Брауни с авокадо и яблоком

9 порций

В выпечке вкус авокадо не чувствуется совсем – здесь любимый плод играет роль более легкого и полезного заменителя сливочного масла. Интересно, что вкус готовых брауни совершенно не отличается от классических, хотя калорийность такой выпечки намного ниже, что делает ее подходящей для тех, кто придерживается принципов здорового питания, но не хочет отказываться от любимых сладких лакомств. Сахар здесь тоже заменен на полезные и натуральные альтернативы. А вот темный шоколад заменять ничем не нужно – он и вкусный, и полезный.

Ингредиенты

- 1** крупное спелое сладкое яблоко
- 1** крупное спелое авокадо
- $\frac{1}{2}$ стакана кленового сиропа или сиропа из топинамбура или агавы
- $\frac{1}{2}$ пакетика ванилина или **1** ч. л. ванильного экстракта
- 3** яйца
- $\frac{1}{2}$ стакана цельнозерновой или обычной пшеничной муки
- $\frac{1}{2}$ стакана какао-порошка
- 1** ч. л. соли
- 1** ч. л. с горкой разрыхлителя теста
- 1** плитка темного шоколада (не менее 70% какао)

Приготовление

- 1** Очистите яблоко и авокадо, нарежьте крупными кубиками и выложите в кухонный комбайн. Влейте сироп, добавьте ваниль и взбейте все до однородности.
- 2** Перелейте получившееся пюре в глубокую миску, добавьте яйца и перемешайте до однородности. Затем добавьте муку, какао-порошок, соль и разрыхлитель, вновь перемешайте, чтобы получилось однородное, без комочков, тесто.
- 3** Нарубите темный шоколад (не слишком мелко, кусочками примерно по 4–5 мм) и вмешайте в тесто. Смажьте маслом квадратную или прямоугольную форму для выпечки и выстелите пергаментом. Выложите в форму тесто, разровняйте.
- 4** Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке около 30 минут. Брауни готов, когда сверху образовалась хрустящая корочка, но внутри тесто остается влажным, как бы недопеченным. Полностью пропекать тесто ни в коем случае не нужно.
- 5** Достаньте форму с брауни из духовки и оставьте остывать в форме. Затем аккуратно извлеките и нарежьте на квадратики.



Кекс с авокадо

И БАНАНОМ

8 порции

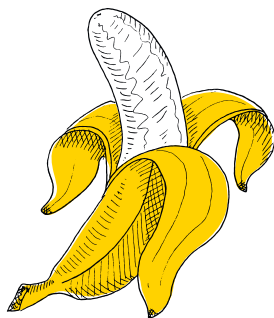
В данном варианте традиционный «банановый хлеб», который повсеместно пекут в Америке и который на самом деле вовсе не хлеб, а сладкий кекс, готовится с добавлением авокадо и кусочков темного шоколада.

Ингредиенты

100 г сливочного масла
1 стакан коричневого сахара
2 яйца
 $\frac{1}{4}$ стакана молока
1 крупное или **2** маленьких спелых авокадо
2 спелых банана
2 стакана пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
 $\frac{1}{2}$ ч. л. пищевой соды
щепотка соли
1 плитка темного шоколада
80 г грецких орехов

Приготовление

- 1 Сливочное масло размягчите при комнатной температуре. Смешайте в миске сахар с яйцами и молоком, взбейте венчиком. Очистите авокадо и бананы, пюрируйте мякоть в кухонном комбайне. Смешайте с приготовленной смесью.
- 2 В отдельную миску просейте муку с разрыхлителем, содой и солью. Постепенно вмешайте сухую смесь в жидкую, чтобы получилось однородное тесто.
- 3 Нарубите темный шоколад и грецкие орехи, добавьте в тесто и перемешайте.
- 4 Выложите тесто в прямоугольную форму для кекса, смазанную маслом и выстеленную пергаментом. Чтобы эффектно украсить кекс, разрежьте банан вдоль на две половинки, выложите поверх теста и добавьте несколько грецких орешков. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке около 40 минут (из середины готового кекса деревянная зубочистка будет выходить сухой или почти сухой, если вам нравятся чуть влажноватые внутри кексы).
- 5 Достаньте форму с кексом из духовки и дайте остыть 10 минут. Затем достаньте и остудите на решетке.







Веганский чизкейк

с авокадо

8 порций

Идеальный десерт для летнего жаркого дня, потому что он не требует использования горячей духовки. А еще у него приятный освежающий лаймовый вкус. Авокадо и лайм – идеальный союз, «брак, заключенный на небесах»!

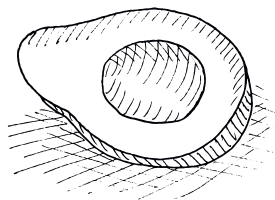
Ингредиенты

для основы

60 г миндаля
80 г фиников
30 г кокосового масла

для начинки

1 спелый авокадо
100 г кешью
60 г кокосовых сливок
 20% жирности
25 г кокосового масла
80 г сиропа топинамбура
 или агавы
1 г ванилина
 сок **1** лайма
1 ч. л. чая матча или зеленый
 пищевой краситель
 (по желанию)



Приготовление

- 1 Миндаль измельчите в кухонном комбайне. Пересыпьте в миску, в чашу комбайна выложите финики, предварительно удалив косточки и плодоножки. Измельчите в однородное пюре. Добавьте миндальную крошку и растопленное кокосовое масло, перемешайте вилкой.
- 2 Равномерно распределите смесь по дну формы, слегка утрамбуйте с помощью стакана. Уберите в холодильник на 2 часа. Вы можете использовать силиконовую форму или алюминиевую разъемную, застеленную пергаментом. Размер тоже по желанию. Можно сделать 3 небольших чизкейка или один большой.
- 3 Кешью измельчите в кухонном комбайне до состояния густой пасты, без крупинок. Добавьте остальные ингредиенты начинки и включите мотор еще примерно на 5 минут. Масса должна быть абсолютно однородной. Распределите смесь по основе и вновь поместите в холодильник на пару часов, а лучше на ночь.
- 4 Перед подачей украсьте кусочками белого шоколада или шоколада с добавлением чая матча (по желанию).



Чизкейк с начинкой из авокадо

8 порций

Начинка этого чизкейка классическая, готовится на основе традиционного сливочного сыра. Но, за счет добавления к сыру авокадо, она приобретает приятный и даже изысканный зеленоватый оттенок. По желанию вы можете украсить свой чизкейк ломтиками цитрусов и листочками мяты или лимонной вербены.

Ингредиенты

для основы

300 г сладкого песочного или сахарного печенья
пара щепоток соли

100 г сливочного масла

для начинки

2 крупных спелых авокадо

1 лайм или $\frac{1}{2}$ лимона

400 г сливочного сыра
«Филадельфия»

$\frac{3}{2}$ ст. л. сахарной пудры
цедра лайма или лимона
для украшения

Приготовление

- 1 Измельчите печенье в кухонном комбайне, пересыпьте в миску и добавьте соль. Растопите сливочное масло и остудите до теплого состояния. Смешайте с печеньем – готовая смесь должна напоминать влажный песок. Выложите в форму ровным слоем и утрамбуйте. Охладите.
- 2 Сделайте начинку. Очистите авокадо, крупно нарежьте мякоть и выложите в кухонный комбайн. Выжмите из лайма или лимона сок в комбайн. Измельчите авокадо в пюре. Добавьте сливочный сыр и сахарную пудру, взбейте до однородности.
- 3 Выложите сырную начинку с авокадо на подготовленную основу, разровняйте и поместите в холодильник минимум на 2 часа, чтобы она хорошо застыла.
- 4 Перед подачей посыпьте поверхность чизкейка цедрой лайма или лимона.

На заметку

Если хотите превратить чизкейк в полноценный изысканный десерт, например, чтобы подать его к праздничному столу, можете дополнить кусок чизкейка парой ложек жирных сливок, взбитых с мелко натертой цедрой лайма или лимона и небольшим количеством сахарной пудры – не переборщите со сладостью, сливки должны лишь дополнить вкус чизкейка, а не перебивать его.



На заметку

Для взбивания подходят только сливки жирностью более 30%. Перед взбиванием хорошо охладите их.

Шоколадный мусс из авокадо

с пралине

8 порций

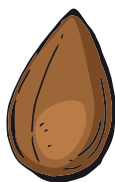
В современной кулинарии считается важным добиться в блюде игры текстур, в основном за счет добавления какого-то хрустящего элемента. Здесь его роль играет крошка из орехового пралине. Но если вы не хотите с нею возиться, просто посыпьте мусс со сливками перед подачей какао-порошком.

Ингредиенты

2 крупных спелых авокадо
 2 стакана жирных сливок
 ½ стакана какао-порошка
 ½ стакана кленового сиропа,
 сиропа из топинамбура
 или агавы
 2 щепотки ванилина
 или **1 ч. л.** ванильного
 экстракта
 маленькая щепотка соли
 пара щепоток сахарной
 пудры

ДЛЯ ПРАЛИНЕ

100 г очищенного миндаля
 или фундука
60 г сахара
60 мл воды



Приготовление

- 1 Авокадо очистите и крупно нарежьте. Выложите в кухонный комбайн. Добавьте $\frac{3}{4}$ стакана сливок, какао-порошок, сироп, ваниль и щепотку соли. Взбейте до полной однородности. Разложите в креманки или бокалы и поместите в холодильник.
- 2 Приготовьте пралине: слегка обжарьте орехи на сухой сковороде и пересыпьте на противень, выстеленный пергаментом (лучше с силиконом). В маленькой кастрюльке соедините сахар и воду, прогрейте до кипения, протрите бортики кастрюльки изнутри влажной кисточкой, чтобы на них не осталось возможных кристалликов сахара. Прогревайте сироп на средне-слабом огне, не помешивая, а лишь иногда покачивая кастрюльку для равномерности прогрева, пока сироп не превратится в коричневато-золотистую карамель. Залейте орехи на противне карамелью и дайте застыть. Затем крупно наломайте остывшее пралине, сложите в кухонный комбайн (чаша должна быть абсолютно сухой) и измельчите в не слишком мелкую крошку в пульсирующем режиме.
- 3 Оставшиеся сливки взбейте миксером до мягких пиков, добавив щепотку ванилина и чуть-чуть сахарной пудры.
- 4 Достаньте мусс из холодильника. Разложите сверху взбитые сливки и посыпьте крошкой из пралине. Сразу подавайте.



На заметку

Если у вас есть мороженница, можно приготовить замороженный йогурт самостоятельно. Для этого сварите сахарный сироп так, как описано в рецепте, из 70 мл воды и 70 г сахара. Смешайте с 500 мл натурального йогурта, добавьте сок лайма или лимона по вкусу, влейте смесь в мороженницу и приготовьте согласно инструкции.

Мороженое с муссом из авокадо

6 порций

Эффектный летний десерт, который подойдет даже для особых случаев. Для быстроты и простоты используйте покупное безе и мороженое, вам останется лишь сделать мусс из авокадо.

Ингредиенты

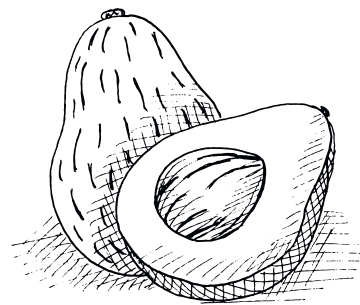
500 г ванильного мороженого или замороженного йогурта

ДЛЯ БЕЗЕ

4 яичных белка
160 г сахарной пудры
щепотка ванилина

ДЛЯ МУССА ИЗ АВОКАДО

60 г сахара
60 мл воды
3 спелых авокадо
1½ лайма



Приготовление

- 1 Приготовьте безе. Взбейте яичные белки миксером до мягких пиков, затем постепенно введите сахарную пудру и ванилин и взбивайте, пока смесь не станет блестящей и плотной.
- 2 Выстелите два противня пергаментом (лучше с силиконом) и отсадите меренгу произвольными порциями. Подсушивайте при 110 °С около 4 часов. Готовое безе должно стать полностью сухим внутри и приобрести легкий розоватый оттенок. Снимите готовое безе и дайте ему полностью остыть, затем разломайте несколько для украшения десерта. Оставшееся безе хорошо хранится в сухом месте при комнатной температуре.
- 3 Приготовьте мусс. Соедините сахар с водой в маленькой кастрюльке, доведите до кипения и слегка уварите, чтобы получился густой сироп, без изменения цвета. Остудите сироп до комнатной температуры.
- 4 Очистите авокадо, крупно нарежьте и выложите в блендер. Сотрите с лаймов цедру для подачи, выжмите сок в блендер. Влейте остывший сироп и взбейте до однородности. Переложите в миску, накройте поверхность мусса пищевой пленкой и охладите в холодильнике.
- 5 Для подачи выложите в стеклянные бокалы или стаканы слегка размягченное мороженое, сверху – мусс из авокадо, посыпьте раскрошенным безе и цедрой лайма. Сразу подавайте.



Смузи «Витамина де абакачи»

2 порции

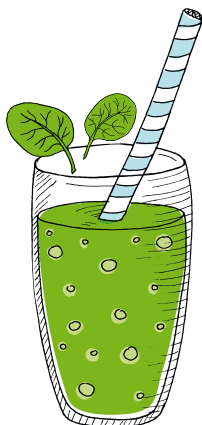
Этот питательный напиток очень популярен в Бразилии, где его готовят повсеместно, что неудивительно – страна славится производством высококачественного авокадо. Данный рецепт базовый, вы можете разнообразить его на свой вкус, добавляя к авокадо банан, заменяя молоко со сметаной натуральным йогуртом и так далее. Добавление соли может показаться странным, но доказано, что малое ее количество отлично подчеркивает сладость, так что обязательно попробуйте, вам понравится.

Ингредиенты

1 среднее спелое авокадо
 200 мл цельного молока
 60 мл сгущенного молока
 1 ст. л. жирной сметаны
 щепотка соли
 сахар по вкусу (по желанию)

Приготовление

- 1 Очистите авокадо от косточек и кожуры, крупно нарежьте мякоть.
- 2 Выложите авокадо в блендер, влейте охлажденное молоко, сгущенное молоко, добавьте сметану, щепотку соли и, по желанию, немного сахара.
- 2 Взбейте смесь до однородности. Разлейте по стаканам и сразу подавайте.



На заметку

Для того чтобы сделать вегетарианскую версию смузи, замените коровье молоко и сметану на кокосовое молоко, а сгущенку на мед.



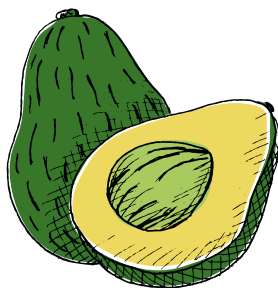
Смузи из авокадо с фруктами и капустой **кале**

4 порции

Смузи получается насыщенно зеленым, и цвет напрямую свидетельствует – да, это один из самых полезных напитков в мире! Мечтаете дать организму передышку после застолья накануне? Не хочется ничего тяжелого и жирного? Печень просит пощады или не радуют цифры на весах? Попробуйте это универсальное «лекарство». Оно не только невероятно полезное, но еще и очень вкусное.

Ингредиенты

200 г свежего очищенного ананаса
2 небольших листа кудрявой капусты кале
1 спелый банан
 ½ спелого авокадо
 горсть очищенного (бланшированного) миндаля или орехов кешью
2 ч. л. семян чиа (по желанию)
1½–2 стакана холодной воды
 горсть кубиков льда (по желанию)



Приготовление

- 1 Нарежьте мякоть ананаса крупными кубиками. Удалите у капусты кале жесткую среднюю прожилку, крупно нарежьте. Очистите и крупно нарежьте банан и авокадо.
- 2 Выложите все в блендер, добавьте орехи и семена чиа, влейте холодную воду (регулируйте ее количество в зависимости от того, какой густоты смузи вы предпочитаете). Если вы любите очень холодные смузи, добавьте также кубики льда (но только в том случае, если у вас прочный высокоскоростной блендер, в противном случае раскрошите лед и добавьте ледяную крошку).
- 3 Взбейте смузи до однородности, разлейте по стаканам и сразу подавайте.

Вариант

Тем, кто любит напитки послаще, не возбраняется добавить в смузи столовую ложку любого полезного сиропа – кленового, из топинамбура или агавы.



«Маргарита»

с авокадо

2–3 порции

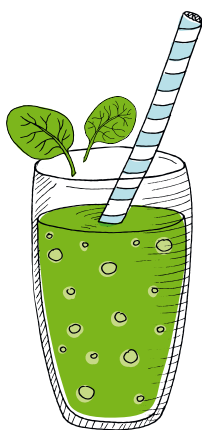
В Мексике, на родине знаменитого коктейля «Маргарита», авокадо – один из самых традиционных ингредиентов, поэтому было бы странно, если бы здесь не изобрели вариант коктейля с добавлением всеми любимого фрукта. По желанию, конечно, можно сделать безалкогольную версию коктейля, исключив текилу и добавив вместо нее любимый лимонад или цитрусовый сок.

Ингредиенты

- 1 маленькое спелое авокадо
- 4 лайма
- 1 крупный апельсин
- 2 ст. л. жидкого меда
- 120 мл текилы
- 1 стакан кубиков льда
- морская соль для украшения

Приготовление

- 1 Очистите авокадо и крупно нарежьте мякоть.
- 2 Выжмите сок из лаймов и апельсина, по желанию процедите.
- 3 Соедините все ингредиенты, кроме соли, в блендере и взбейте до полной однородности.
- 4 Насыпьте соль на тарелку, смочите края бокала для «Маргариты» соком лайма, опустите в соль и слегка покрутите, чтобы получился ободок.
- 5 Аккуратно разлейте коктейль по бокалам и сразу подавайте.



УДК 641.55
ББК 36.997
И25

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.

Ивенская, Ольга Семеновна.

И25 Полезное авокадо : 40 рецептов из авокадо от закусок до десертов / Ольга Ивенская. – Москва : Эксмо, 2020. – 96 с. : ил. – (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-111657-6

Сколько блюд из авокадо можно приготовить? Его можно есть ложкой, скажете вы, приготовить гуакамоле и добавить в салат. И все? На самом деле нет. Авокадо может стать настоящим героем на вашей кухне, и Ольга Ивенская расскажет вам как. Суфле, холодный суп-пюре, чили кон карне, паста, бургеры и даже чизкейк можно приготовить с авокадо! Его можно есть сырым и запеченным, добавлять в качестве акцента в основное блюдо или полностью разрешить ему солироваться на вашей тарелке. В книге вы найдете 40 рецептов разнообразных блюд от закусок и супов до основных блюд и выпечки! А атмосферные фотографии фуд-фотографа и блогера Ксении Леонтьевой перенесут вас в настоящий авокадо-бар.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-111657-6

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Ивенская Ольга Семеновна

ПОЛЕЗНОЕ АВОКАДО 40 рецептов из авокадо от закусок до десертов

Фотографии Ксении Леонтьевой

Ответственный редактор *А. Сидорова*
Художественный редактор *В. Терещенко*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *О. Шувалова*
Корректор *Е. Савинова*

Подписано в печать 02.07.2020. Формат 84x100^{1/16}.
Гарнитура «Intro». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 9,33. Тираж экз. Заказ

© Ивенская О.С., текст, 2020
© Леонтьева К.Г., фото, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию.

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өңілі «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



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
"ЭКСМО-АСТ"

ISBN 978-5-04-111657-6



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

хлеб*соль
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

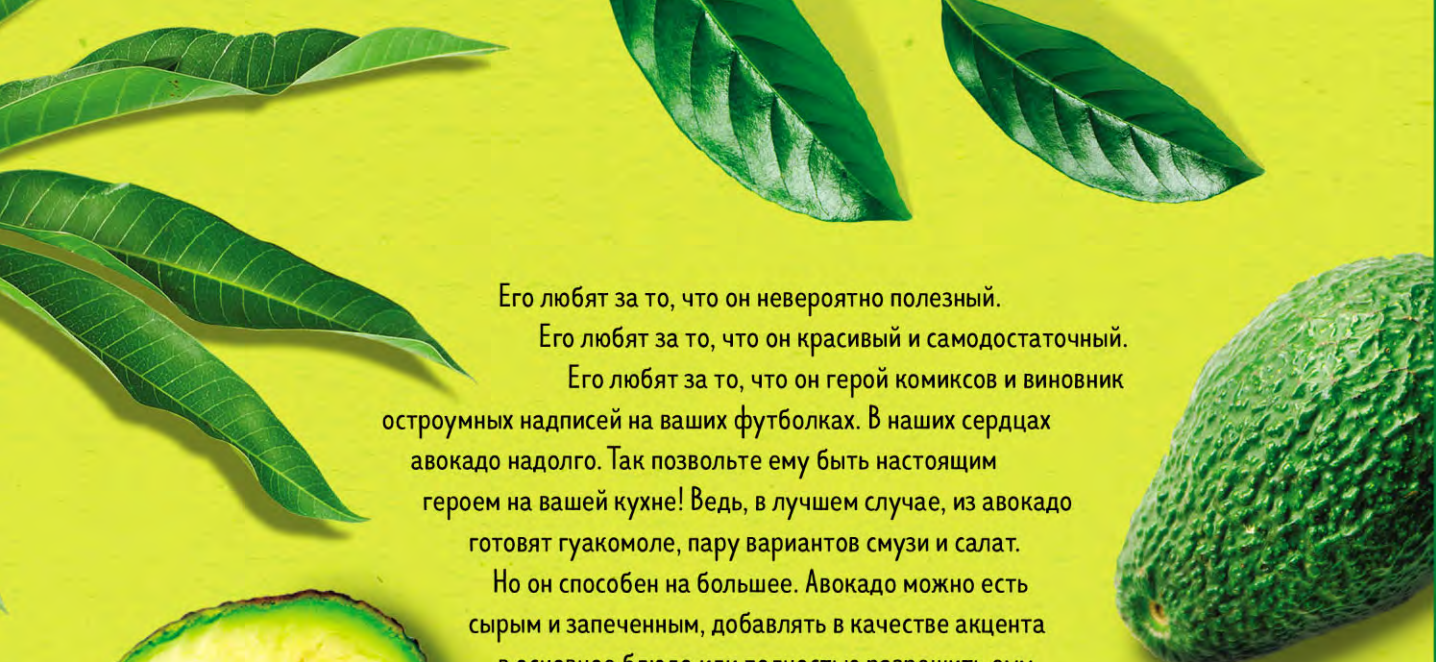
МЫ В СОЦСЕТЯХ:

breadsalt.publisher

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

ЛитРес:
один клик до книги





Его любят за то, что он невероятно полезный.


Его любят за то, что он красивый и самодостаточный.

Его любят за то, что он герой комиксов и виновник остроумных надписей на ваших футболках. В наших сердцах авокадо надолго. Так позвольте ему быть настоящим героем на вашей кухне! Ведь, в лучшем случае, из авокадо готовят гуакомоле, пару вариантов смузи и салат.

Но он способен на большее. Авокадо можно есть сырым и запеченным, добавлять в качестве акцента в основное блюдо или полностью разрешить ему солировать на вашей тарелке.

Автор книги **Ольга Ивенская** расскажет, как приручить авокадо. В книге вы найдете **40 рецептов** разнообразных блюд от **закусок и супов** до **основных блюд и выпечки!**

А атмосферные **фотографии фуд-фотографа и блогера Ксении Леонтьевой** перенесут вас в настоящий авокадо-бар.



«Я большая поклонница авокадо, и это тот продукт, который ежедневно присутствует в моем рационе. Но я каждый раз пытаюсь придумать новые рецепты, чтобы мои дети также полюбили этот фрукт. Это замечательная книга, которую можно открыть и больше не ломать голову, что еще можно приготовить из авокадо. Прекрасный и разнообразный выбор рецептов на каждый день!»

Оксана Бадьина, нутрициолог, кулинарный блогер, фуд-фотограф, автор кулинарных книг

«Современная девушка знает 100 блюд из авокадо. Такая шуточная фраза была на фирменных футболках Organicwoman. И я очень рада, что появилась книга с красивыми и полезными рецептами из авокадо. Сейчас авокадо один из самых популярных продуктов среди людей, интересующихся здоровым питанием, но встает вопрос: а что можно приготовить из авокадо? И книга Ольги Ивенской дает на него исчерпывающий ответ.»

Кривопустова Юлия, основательница organicwoman.ru

ISBN 978-5-04-111657-6



9 785041 116576 >

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

@ breadsalt.publisher