



просто готовится

1,5 стакана очищенных тыквенных семечек
3,5 стакана руколы, шпината или другой салатной зелени,
0,5 стакана нарезанной петрушки,
4 зубчика чеснока, пропустить через чеснокодавилку,
0,5 ч. л. морской соли,
0,5 стакана оливкового масла первого холодного отжима

В закрытой стеклянной посуде в холодильнике песто хранится несколько дней.
Песто подойдет к блюдам итальянской кухни, его можно намазать на хлеб, подать к кашам или пасте.

Песто из тыквенных семечек

Измельчите тыквенные семечки в комбайне. Добавьте чеснок и морскую соль и снова измельчите в комбайне. Затем понемногу добавляйте зелень и оливковое масло.

Когда все ингредиенты измельчатся, попробуйте песто и, при необходимости, добавьте морской соли.



Рецепты подобраны с использованием локальных сезонных растительных продуктов.
Готовятся с минимальными затратами электроэнергии.
Дарят легкость, яркость вкуса и здоровье.



Салат в азиатском стиле

2 пригоршни сухих водорослей,
замочить в воде, воду слить и оставить
1 большой огурец, очистить от кожуры
(необязательно), нарезать тонкими
ломтиками
1 свеклу очистить, натереть на терке
1 морковь очистить, натереть на терке
дайкон, равный по размеру с морковью,
очистить натереть на терке
1 красная луковица, нарезать тонкими
кольцами
зеленый лук-резанец
30 мл черного кунжута
30 мл белого кунжута
1 лист нори, разрезать пополам,
нарезать тонкими полосками.
зелень, салатные листья для украшения

Заправка:
25 мл соевого соуса
25 мл меда
15 мл лимонного сока
15 мл оливкового масла (или
кунжутного масла)
щепотка перца
0,5 головка измельченного чеснока
1 ч. л. измельченного корня имбиря

Приготовление.
Заправка: смешать все ингредиенты в
блендере.
Подготовить овощи, натереть на терке.
Водоросли тщательно отжать.
Перемешать водоросли, овощи, полить
заправкой, украсить луком, кунжутными
семечками и сушеными листьями нори.



Перловая каша в термосе с морковью

Перловую крупу промыть. Тем временем вскипятить воду. Обдать перловку кипятком, переложить в термос.

Добавить натертой моркови (корня сельдерея) и мелко нарезанной луковицы, стеблей зелени, морской соли и горошин перца (душистого, черного или зеленого).

На 2 стакана перловой крупы понадобится 3,5 стакана кипятка. Залить перловку и овощи кипятком. Закрывать термос. Каша будет готова примерно через 6-8 часов.

Откройте термос, полейте кашу нерафинированным растительным маслом и украсьте зеленью.



Возьмите на заметку экологичный и удобный способ приготовления каш в термосе. Он подходит для гречневой и перловой круп.

Для приготовления каши нужно только вскипятить воду, дальше каша варится, точнее, томится, сама.



Плов из бурого риса с брокколи, цуккини и стручковой фасолью



На 4 порции:
2 стакана бурого риса,
5 стаканов воды,
1 крупный цуккини,
400 г брокколи,
200 г стручковой фасоли,
свежие розмарин, тимьян и петрушка (или
Ваши любимые травы),
сок одного лимона или по вкусу,
2 ст.л. оливкового масла,
мёд, морская соль по вкусу

На первый взгляд может показаться, что бурый рис с овощами — весьма банальное сочетание. Но не будем спешить с выводами! Промаринованные в лимонном соке овощи как нельзя лучше дополняют тёплый, «ореховый» вкус бурого риса

Цуккини разрежем вдоль и удалим семена. Запечём цуккини, брокколи и фасоль в духовке

(как вариант, можно воспользоваться пароваркой).

Готовую фасоль нарежем тонкими ломтиками, цуккини — соломкой, а брокколи разберём на соцветия.

Мелко порубим пряные травы и смешаем их с лимонным соком, маслом, мёдом и солью. Польём этой смесью овощи и слегка разомнём их, чтобы они лучше промариновались. Тем временем отварим рис (удобнее всего в пароварке), разложим его по тарелкам или пиалам, а сверху выложим овощи.





Фаршированные финики

Смешайте в кастрюле на водяной бане, либо в пароварке 30 фиников (косточки предварительно удалите), смесью 60 мл бренди и 2 столовые ложки апельсинового сока, либо 90 мл апельсинового сока.

Закройте крышкой и варите при слабом кипении, перевернув один раз, 5-10 минут. Финики должны стать пухлыми и мягкими, их кожица должна свернуться. Дайте финикам немного остыть и снимите с еще теплых плодов кожицу.

Начините финики 30 целыми миндальными орехами без кожуры. Перемешайте в маленькой миске 45 г измельченных в кофемолке миндальных орехов, 2 чайную ложку молотой корицы, тертую цедру 1-2 апельсинов.

Обваляйте фаршированные финики в смеси с пряностями и дайте им подсохнуть на тарелке в течение нескольких часов. Уложите их рядами в емкости с плотно закрывающейся крышкой, перекладывая каждый слой пергаментной бумагой или алюминиевой фольгой. Дайте им подсохнуть несколько дней до подачи на стол.



Уложите финики в емкости с плотно закрывающейся крышкой. Так их можно хранить до трех месяцев в холодильнике.



желе застывает при комнатной температуре

грейпфрутовое желе на агар-агаре со стевией



На две порции:

200 мл воды

5 мл агар-агара

1/2 ч.л. стевии

1 красный грейпфрут

Разрежем грейпфрут пополам, из одной половинки выжмем сок (должно выйти около 3 столовых ложек), а другую разберём на дольки и очистим от плёнок.

Растворим агар-агар и стевию в воде и поставим на огонь.

Доведем воду с агаром до кипения, добавим грейпфрутовый сок и перемешаем. Заливка готова.

На дно формочек (например, силиконовых) уложим несколько ломтиков грейпфрута, зальём их агар-агаром и сразу уберём в холодильник (для ускорения застывания).



Как известно, сладость без калорий — далеко не основное достоинство стевии. Также она является иммуномодулятором и антиаллергеном, а также нормализует давление, улучшает реологию крови и облегчает работу печени и щитовидной железы.

Спустя пару минут этот слой уже достаточно застынет для того, чтобы на него можно было выложить следующую партию грейпфрутовых долек и вновь залить студнем. Повторяем до тех пор, пока формочки не заполнятся доверху. Выдержав формочки в холодильнике ещё несколько минут для подстраховки, опрокинем их над блюдом. Вкусное, полезное и быстрое желе готово!





вам понадобятся соковыжималка и шейкер

Розовый коктейль с корицей и имбирем

На четыре порции:

1,5 стакана свежевыжатого сока из
зеленых яблок,
1/2 стакана свежевыжатого грушевого
сока,
3/4 стакана водки,
1/4 стакана свежевыжатого свекольного
сока,
1/2 ч. л. сока имбиря,
4 палочки корицы (можно заменить
молотой корицей).

Все ингредиенты охладить заранее.

Приготовить сок в соковыжималке. Взбить
со льдом всё, кроме корицы в шейкере или
блендере. Процедить, разлить по бокалам
и украсить палочками корицы.



Витаминные фреши в этом
коктейле придают ему яркий и
насыщенный вкус. Также, он
легко готовится и в
безалкогольном варианте.

При составлении подборки за основу были
взяты рецепты авторов: Laura Matthias
Extraveganza; Kenney, MaIngailis, Raw
food, Real world; И. Ромбауэр, Кулинарная
Библия, Д. Абросимовой, Л. Серёгиной.

При цитировании активная ссылка на сайт
www.seryogina.ru обязательна.

