

Дорогой друг, спасибо тебе за поддержку моего труда и за любовь к моим рецептам. Спасибо за твою страсть к готовке, за доверие ко мне и за теплое и поддерживающее сообщество. Без вас, ничто из этого не было бы возможно. Остаемся на связи в моем Инстаграм <https://www.instagram.com/loveandclove.lv/> С заботой, Каруна

СОЛЕНАЯ И СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

ФИНИКОВЫЙ КЕКС

(форма 22x10)

230 г фиников + 170 мл молока

(у меня миндальное)

100 мл оливкового масла

40 г йогурта без добавок

180 г пшеничной муки

1 чл разрыхлителя

1 чл корицы

80 мл молока

(у меня миндальное)

Финики очистить от косточек и замочить в 170 мл теплого молока на 30 минут. Затем взбить в однородную пасту. Добавить масло, 80 мл молока, йогурт и перемешать. Добавить муку, разрыхлитель и корицу. Перемешать, выложить в форму и выпекать при 180С 45-55 минут. Остудить и достать из формы.

БАСКСКИЙ ЖЖЕНЫЙ ЧИЗКЕЙК

(форма 18 см)

800 г сливочного сыра комнатной температуры

550 г сгущенного молока

1 чл соли

1 чл ванильного экстракта

280 г сливок

60 г пшеничной муки

Застелите 18 см форму для торта пекарской бумагой так, чтобы она выходила за края формы.

В глубокой миске соедините сливочный сыр, сгущенное молоко, соль, экстракт ванили. Взбивайте электрическим венчиком, пока масса не станет однородным и без комочков.

Добавьте сливки и взбивайте, пока тесто не станет однородным.

Просейте муку в тесто и аккуратно перемешайте.

Вылейте тесто для чизкейка в подготовленную форму.

Выпекайте в предварительно разогретой до 200°C духовке 50-55 минут, пока чизкейк не приобретет темный подгоревший цвет сверху. Само тесто при этом останется мягким и будет слегка подрагивает в центре.

Дайте баскскому чизкейку остыть при комнатной температуре в течение 1 часа. Чизкейк осядет, когда остынет. Вы можете подавать баскский жженный чизкейк после того, как он остынет, или поставить его в холодильник на ночь.

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

(2 стакана по 100 мл)

авокадо 2 шт

горький шоколад 40 г

маленький банан или 2 стл сиропа агавы

эспрессо 1 стл

щепотка соли

арахисовое масло 2 ст.л

Авокадо взбейте в пюре вместе с бананом или сиропом, кофе и солью, шоколад растопите и смешайте с пюре. На дно стаканов выложите арахисовое масло. Добавьте мусс и поставьте в холодильник на ночь.

МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

(без муки и сахара)

миндаль 80 г

мягкие финики без косточек 70 г

Финики размять или взбить в комбайне в однородную пасту, миндаль смолоть в мелкую крошку. Смешать ингредиенты и дать постоять в холодильнике 30 минут. Затем разделить тесто на одинаковые кусочки, скатать шарики, пережить на противень, приплюснуть в печенки. Выпекать при 180С 10-12 минут. Полностью остудит и затем снять с противня.

ШОКОЛАДНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЧИЗКЕЙК (диаметр 18 см)

для основы:

170 г песочного печенья

30 г кокосового масла

для крема:

350 г горького шоколада 70-75%

60 г кокосового масла

200 мл растительного молока

350 г шелкового тофу

3 ст. л. сахарной пудры

2 ст. л. какао-порошка

1 ст. л. апельсинового сока

1 ч. л. цедры апельсина

щепотка соли

Подготовьте форму с разъемным дном: дно застелите пекарской бумагой, а по краю – бордюрную ленту или вырезанную по размеру ленту из пекарской бумаги. Если вы используете кондитерское кольцо, то поставьте его на тарелку или подложку и по краю выстелите бордюрную ленту или вырезанную по размеру ленту из пекарской бумаги.

Печенье взбейте блендером в крошку, похожую на песок. Растопите масло и смешайте с крошкой.

Выложите основу на дно формы. Разровняйте и плотно прижмите. Поставьте в холодильник на 1 час.

Шоколад мелко порубите ножом. Выложите в миску, добавьте кокосовое масло и растопите на водяной бане.

Взбейте блендером молоко вместе с тофу. Добавьте сок, цедру, сахарную пудру, соль и какао-порошок. Хорошо взбейте.

Растопленный шоколад с маслом добавьте во взбитый крем и еще раз хорошо взбейте. Готовый крем выложите на застывшую основу. Разровняйте верх.

Поставьте торт застывать на 2 часа в холодильник. Затем украсьте ягодами или конфетами и поставьте застывать на ночь.

Готовый торт разрежьте большим ножом, который после каждого надреза нужно смачивать в горячей воде для удобства.

БРУНИ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

(форма 12x5 см)

кешью 90 г

финиковый сироп 80 г

мука миндальная 80 г

какао-порошок 20 г

щепотка соли

для глазури:

масло кокосовое растопленное 25 г

сироп финиковый 1 ст.л.

какао-порошок 20 г

Кешью замочить на час в кипятке, затем воду слить. Перемолоть в пасту вместе с сиропом в кремовую пасту (при необходимости можно добавить пару ложек воды). Лучше всего с этим справиться небольшая чаша кухонного комбайна с s-ножом.

В ореховую пасту добавить какао, миндальную муку и соль. Перемешать и выложить в форму.

Смешать ингредиенты для глазури и вылить поверх брауни. Оставить в холодильнике на ночь застывать.

МИНДАЛЬНЫЙ ПИРОГ С ГРУШАМИ

(форма 18 см)

180 гр пшеничной муки (можно взять безглютеновую смесь)
90 гр миндаля (измельчить в кофемолке в муку)
1 чл разрыхлителя
1/2 чл соды
120 мл растительного молока
80 мл апельсинового сока или воды
50 мл растительного масла
2 столовые ложки семян льна (измельчить в муку)
100 гр коричневый сахар
2 чл корицы
2 чл яблочного уксуса
2 средние груши

Смешайте муку, молотый миндаль, корицу, разрыхлитель и соду.
Отдельно смешайте молоко, апельсиновый сок, масло, молотые семена льна, сахар и уксус.
Добавьте смесь муки во влажную смесь, перемешайте до однородности.
Переложите тесто в подготовленную форму. Сверху воткните в тесто нарезанную крупными кубиками грушу. У меня были маленькие грушки, поэтому я воткнула их целиком.
Выпекать при 180С 45-50 минут.

ПИРОГ С ГРИБАМИ

(форма 22X15 см)

шампиньоны 200 г
цуккини 200 г
сливки 50 мл
мука пшеничная 1 ст.л.
тимьян 2 чл
мускатный орех и чеснок по вкусу
соль и белый перец по вкусу
бездрожжевое слоеное тесто 3 прямоугольника 20x11 см

Грибы и цуккини нарезать кубиками. На масле обжарить в течение 10 минут специи вместе с овощами. Посыпать сверху мукой, перемешать, залить сливками, перемешать и потушить 2 минуты.

Два куска теста раскатал вместе, чтобы получился прямоугольник размеров с форму+высота краев. Уложить тесто в форму (оно должно слегка свисать со всех краев). Выложить на тесто начинку.

Оставшийся кусок теста раскатать по размеру с форму. Накрыть им основу пирога и крепко слепить края. Верх наколоть вилкой.

Выпекать на нижнем ярусе духовки при 190С 45-50 минут.

КЕКС ИЗ ЦУКИНИ (форма 22x10)

*мука пшеничная 220 г
сахар коричневый 120 г
разрыхлитель 0,5 чл
сода 1/4
молоко 150 мл
масло растительное рафинированное или кокосовое 50 мл
лен молотый 1 ст.л.
цукини 150 г
шоколад горький 50 г
корица 1,5 чл*

Цукини натереть на крупной терке, шоколад слегка измельчить. Смешать сухие ингредиенты и шоколад. Смешать жидкие ингредиенты и цукини. Соединить обе смеси и перемешать. Переложить тесто в форму, разровнять и выпекать при 180С 45 минут. Остудить 10 минут, достать из формы и остудить до конца.

СОЛЕННЫЕ МАФФИНЫ без белой муки (4-5 шт)

*кабачок или цукини 150 г
мука зеленой гречки 100 г
овсяные хлопья 60 г
вода 100 мл
масло оливковое 2 ст.л.
разрыхлитель для теста 1 чл
сода 1/4 чл*

молотый кориандр 1 чл
молотая паприка 1 чл
сушеные травы по вкусу
соль и перец по вкусу

Овсяные хлопья смолоть в кофемолке в муку, кабачок натереть на средней терке и отжать всю воду. Смешать сухие ингредиенты, добавить кабачок, масло и воду. Выселить густое, как сметана тесто. Разложить по формочкам и выпекать при 180С 35-40 минут.



КЕКС С РЕВНЕМ

(форма 22см на 10см)

ревень 200 г
мука пшеничная 150 г
растительное молоко 150 мл коричневый или кокосовый сахар 70 г
молотый в муку миндаль 50 г растительное масло без запаха 50 мл
яблочный уксус или
лимонный сок 1 стл
сода 1 чл
разрыхлитель для теста 0,5 чл

Смешать все сухие ингредиенты. В другой миске смешать жидкие. Ревень нарезать небольшими кусочками. В сухую смесь добавить жидкую, перемешать. Добавить ревень, перемешать и переложить в форму. Выпекать при 180° 35-40 минут.



МАФФИНЫ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ

(8-12 шт)

80 г кокосовой стружки
180 г замоченной на ночь зеленой гречки
(примерно 100 г сухой)
100 мл растительного молока или апельсинового сока
25 мл растительного масла
60 г кокосового сахара
1 чл разрыхлителя
2 чл цедры апельсина
1 чл корицы

Гречку взбить блендером в пюре. Смешать сухие ингредиенты. Смешать все составляющие. Выложить тесто в формочки для маффинов, печь при 180С 30 минут. Время зависит от высоты маффинов.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДОМ И СОЛЬЮ (8-12 шт)

140 г овсяных хлопьев
50 мл растопленного кокосового масла
50 г сахара (кокосовый или коричневый)
4 ст.л жидкого подсластителя
0.5 чл разрыхлителя
50 г горького шоколада
крупная соль 1 чл

Измельчить 70 г овсяных хлопьев в кофемолке в мелкую муку. Шоколад порубите крупными кусочками.

Смешайте все сухие ингредиенты кроме соли. Отдельно смешайте жидкие ингредиенты. Затем соедините обе смеси. Хорошо перемешайте. У вас должна получиться густая, липкая и однородная масса. Выложите ложкой на противень печенье. Слегка приплюсните каждое печенье при помощи стакана. Сверху посыпьте солью. Оставляйте между печеньями большой промежуток. Запекайте при 180° 10-15 минут. Время зависит от толщины печенья. Готовность проверьте приподняв печенье. Если оно не разламывается и легко отходит от пекарской бумаги, то печенье готово.

ВАФЛИ С ЦУККИНИ (без глютена)

100 г цуккини
100 г гречневой муки
150 мл питьевой воды
1 ч.л. разрыхлителя для теста
2 ч.л. сушеных листьев шамбалы (пажитника)
соль и черный молотый перец по вкусу
щепотка куркумы для цвета

Натрите цуккини на терке среднего размера и хорошо отожмите всю влагу.

Смешайте все ингредиенты и оставьте настояться на 10-15 минут.

Жарьте в вафельнице по стандартной схеме.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

(без муки и сахара)

овсяные хлопья 180 г

арахисовая паста 100 г

спелые бананы 300 г (вес без кожуры)

+ корица 1 чл, шоколад 100 г

Бананы размять в пюре, добавить овсяные хлопья и пасту. Перемешать, добавить корицу и измельченный шоколад. Перемешать, выложить печенье ложкой на противень и приплюснуть. Мне нравится, когда они тонкие. Выпекать 15 минут при 180С. Чем дольше печете - тем вкуснее.

КЕКС С ЧЕРНИКОЙ

(круглая форма 18 см)

мука пшеничная или ц/з 160 г

сахар коричневый или кокосовый 150 г

(или 120 г белого сахара)

вода или растительное молоко или апельсиновый сок 200 мл

сода 3/4 чл

яблочный уксус 1 ст.л.

растительное масло 5 ст.л.

черника 3/4 стакана

цедра одного апельсина

Смешать в миске сухие ингредиенты. В другой миске смешать жидкие ингредиенты и цедру. В сухую смесь добавить жидкую, перемешать. Добавить чернику и слегка перемешать (сильно не нужно, иначе ягоды окрасят тесто). Можно использовать замороженную чернику и её не нужно предварительно размораживать.

Перелить тесто в форму и выпекать при 180С 45 минут. Остудить 10 минут и достать из формы.

КРАМБЛ С ГРУШЕЙ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

(на 4 порции)

груша 2 шт.

банан 1 шт.

черная смородина 6 ст.л.

крахмал или рисовая мука 1 ст.л.

молотая корица 1 ч.л. без горки

масло кокосовое 60 г

пудра сахарная 60 г

хлопья овсяные 50 г

мука пшеничная или безглютеновая 60 г

Грушу нарежьте крупными кубиками (шкурку я не чищу, чтобы начинка не была кашеобразной), бананы полуколечками. Смешайте фрукты, ягоды и крахмал. Разложите начинку по порционным формочкам или в форму для выпечки.

Пудру, муку, овес соедините в миске, добавьте масло. Руками или вилкой перемешайте, чтобы у вас получилась крошка. Распределите крошку по начинке и поставьте выпекаться в разогретую до 180С духовку на 30 минут.

БРАУНИ СО СВЕКЛОЙ

(форма 25x16)

горький шоколад 200 г

растительное масло 80 мл

сахар 170 г

какао 20 г

вареная свекла 100 г

вода 200 мл

пшеничная мука 140 г

разрыхлитель для теста 1 чл

соль щепотка

Шоколад растопить на водяной бане, свеклу натереть на очень мелкой терке или взбить блендером. Смешать сухие ингредиенты. Добавить к ним свеклу, масло, воду и растопленный шоколад. Все хорошо

вымесить. Выложить в форму и выпекать при 160С 45 минут. Брауни должен остаться мягким и влажным внутри.

БАНАНОВЫЙ КЕКС

(форма 22см на 10см)

бананы 2 шт

сироп (сахарный, агавы, топинамбура, финиковый) 150 г или 90 г сахара

растительное масло без запаха 70 мл

яблочный уксус 1 ст.л.

мука 200 г

сода 1 чл

разрыхлитель для теста 1 чл

цедра 1 апельсина

Бананы размять в пюре. Смешать с маслом, сиропом, цедрой и уксусом. Смешать сухие ингредиенты. Сухую смесь добавить к жидкой и вымесить. Выпекать 40 минут при 180С.

КИШ С МОЛОДЫМИ ОВОЩАМИ

(диаметр 20 см)

для основы:

мука 200 г (безглютеновая или пшеничная)

масло растительное 55 мл

вода 45 мл

разрыхлитель для теста 1 чл

соль щепотка

для начинки:

мука гороховая 0,5 стакана (60 г)

молоко соевое 0,5 стакана (120 мл)

овощной бульон 1 стакан (240 мл)

помидоры черри 5-6 шт

горошек свежий 0,5 стакана

шпинат молодой 2 стакана

брокколи 1 стакан

орегано 0,5 чл

тимьян 0,5 ч.л.
базилик 1 чл
молотый мускатный орех щепотка
куркума щепотка
соль и молотый черный перец по вкусу

Основа: смешать все ингредиенты и вымесить эластичное тесто, затем раскатать в круг диаметром 26 см и выложить в форму, разровнять, сформировать борт.

Начинка: брокколи нарезать на маленькие соцветия и отварить в течение 3 минут. Шпинат потушить на сковороде с небольшим кол-ом масла в течение 1 минуты. В кастрюле смешать бульон, молоко, гороховую муку, соль и специи. Довести до кипения и поварить на маленьком огне 5 минут. Следите, чтобы не было комков и не подгорело. Готовый соус смешать со всеми овощами и вылить в основу. Выпекать при 180С 1 час.

ШОКОЛАДНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС ЗЕБРА

мука белая или безглютеновая 300 г
крахмал кукурузный 30 г
сахар коричневый 170 г
разрыхлитель для теста 0,5 чл
сода 0,5 чл
молоко растительное 300 мл
масло рапсовое 160 мл
сок лимона 0,5 чл
цедра апельсина 1 стл
какао 3 стл+5 стл растительного молока

Смешать все сухие ингредиенты кроме какао. Добавить молоко, масло, сок лимона и перемешать. Разделить тесто на две части. В одну из частей добавить какао и 5 стл молока, перемешать. Форму для кекса смазать растительным маслом без запаха. Вылить столовой ложкой часть белого теста в центр формы, затем так же в центр ложкой влить часть темного теста. Затем в центр темной "лужицы" влить пару ложек белого теста, затем в центр белого пару ложек коричневого теста. Повторить манипуляцию до тех пор, пока не выльете все. Выпекать при 180С 50 минут. Полностью остудить и затем достать из формы.

БРАУНИ ИЗ ФАСОЛИ

(форма 22 см на 10 см)

240 г вареной фасоли

(красной или коричневой)

2 ст. л. молотого льняного семя + 6 ст. л. воды

40 г какао-порошка

45 г кокосового масла

120 г коричневого сахара

1 ч.л. разрыхлителя для теста

50 г горького шоколада

Взбейте фасоль в пюре. Из консервированной слить жидкость!

Добавьте сахар, разрыхлитель, растопленное кокосовое масло. Перемешайте. Смешайте молотое льняное семя с водой. Добавьте в тесто замоченный лен, измельченный шоколад и просеянное какао.

Вымесите тесто (оно должно быть густым, но однородным, поэтому, возможно, придется добавить 2-3 ст. л. воды или молока).

Выложите в форму для запекания и выпекайте 40 минут при 180С. Полностью остудите и только потом доставайте из формы и разрезайте.

ВЕЛИНГТОН С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И БАКЛАЖАНАМИ

250 г слоеного теста

3/4 стакана зеленой чечевицы

120 г баклажана

50 г моркови

5 ч. л. панировочных сухарей

1-2 лавровых листа

1 ч. л. сушеного базилика

1 ч. л. паприки

1 ч. л. молотого кориандра

чеснок или асафетида по вкусу

масло для готовки

соль, перец по вкусу

Чечевицу отварить с лавровым листом до полной готовности. Важно, чтобы она была очень мягкая, но всю жидкость необходимо выпарить под приоткрытой крышкой.

Баклажан нарезать маленькими кубиками, морковь очистить и натереть на крупной терке.

Обжарить овощи с небольшим количеством масла вместе со всеми специями. Я добавляю все одновременно и обжариваю на среднем огне, пока баклажан не станет мягким и блестящим (маслянистым).

На стол выложить бумагу для выпечки (по размеру вашего противня).

Тесто разморозьте, раскатайте толщиной 0,5 см так, чтобы получился прямоугольник 30 см на 20 см. Переложить на бумагу для выпечки. Затем разделите его мысленно на три равных прямоугольника. В центральном прямоугольнике у вас будет начинка. Оба крайних прямоугольника нужно порезать полосками по 1 см: режьте от внешнего края к границе среднего прямоугольника. В будущем эти полосочки вы будете загибать к центру, обхватывая начинку.

Готовую чечевицу смешать с обжаренными овощами, сухарями, посолить и поперчить. Хорошо перемешать.

Выложить начинку в центр прямоугольника (в ту часть, которая не нарезана). Сформировать плотное, высокое плетение. Верхний и нижний край теста оставьте пустыми на 2 см.

Загибайте поочередно с каждой стороны прямоугольника нарезанные полоски внахлест, формируя плетение. Делайте это очень плотно.

Выпекайте 40 минут при 180С.



КЕКС С ШОКОЛАДОМ И АПЕЛЬСИНОМ

(круглая форма 18 см)

мука пшеничная 200 г

сахар 100-150 г

вода или апельсиновый сок 150 мл

крахмал 20 г

сода 1 чл

разрыхлитель 1 чл

растительное масло 50 мл

сок лимона 1 чл

цедра 1 апельсина

горький шоколад 100 г

Шоколад нарезать небольшими кусочками. Смешать все сухие ингредиенты. Смешать жидкие ингредиенты и цедру, добавить к сухой смеси. Вымесить тесто, переложить форму и выпекать 40 минут при 180С.

ШОКОЛАДНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС (без белой муки)

йогурт без добавок 120 г
молоко 110 мл
сироп агавы 80 мл
растительное масло 65 мл
рисовая мука 60 г
миндальная мука 85 г
гречневая мука 85 г
крахмал 25 г
коричневый сахар 30 г
разрыхлитель 1 чл
шоколад 50-60% 100 г
цедра апельсина 1 чл

Смешайте все сухие ингредиенты. Добавьте сироп, молоко, масло и йогурт. Хорошо перемешайте. Растопите шоколад на водяной бане. Разогрейте духовку до 180С.

Разделите тесто на две части. В одну часть добавьте цедру, перемешайте. Во вторую часть добавьте растопленный шоколад, перемешайте.

Выложить столовой ложкой часть белого теста в центр формы, затем так же в центр ложкой выложить часть темного теста. Затем в центр темной "лужицы" влить пару ложек белого теста, затем в центр белого пару ложек коричневого теста. Повторить манипуляцию до тех пор, пока не выльете все.

Выпекать при 180С 40 минут. Полностью остудить и затем достать из формы.

КЕКС С СУХОФРУКТАМИ (без глютена и сахара)

(форма 10x17 см)

курага 170 г
вяленая клюква 60 г
мука из зеленой гречки 50 г
разрыхлитель 0.5 ч.л.
корица молотая 1 ч.л
миндаль 80 г
грецкие орехи 60 г

семена подсолнечника 50 г
вода 100 мл
растопленное кокосовое масло 20 г

Клюкву можно заменить на изюм, инжир, сушеную вишню, финики.
Измельчите орехи в блендере с S-образным лезвием так, чтобы были и крупные кусочки и мелкая крошка.

Замочите курагу в теплой воде до мягкого состояния. В замоченном виде должно получиться 200 г мягкой кураги.

Промойте и разделите курагу пополам. Одну часть порежьте квадратиками, а вторую взбейте в блендере с 100 мл воды до однородности (получится абрикосовое пюре). Добавьте к пюре растопленное кокосовое масло, перемешайте венчиком.

Смешайте все сухие ингредиенты. Добавьте влажные и перемешайте.

Выпекайте кекс в разогретой духовке 40 минут при температуре 180°C до золотистого цвета.

Дайте кексу полностью остыть, только потом можно резать.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

ЗАПЕКАНКА "ИСКУШЕНИЕ СВЕНСОНА"

(2 порции)

300 г картофеля

200-250 мл сливок

(у меня овсяные, кокосовые не подойдут)

25 г каперсов или 60 г зеленых оливок без косточек

панировочные сухари 2 ст.л.

молотый перец, мускатный орех по вкусу

Картофель очистить, нарезать тонкими брусочками. Выложить на противень, слегка сбрызнуть растительным маслом и запекать при 200С 20 минут. Дно формы для запекания смазать маслом. Переложить картофель, каперсы (или оливки, нарезанные тонкими колечками), посолить, поперчить, добавить мускатный орех и перемешать. Влить сливки (можно сначала добавить 200 мл и по необходимости долить еще в процессе запекания). Присыпать панировочными сухарями, запекать при 200С 35-45 минут. Картофель должен стать мягким, а сама запеканка — хорошо подрумяниться.

п.с.: форма должна быть небольшого размера, чтобы запеканка вышла высотой 5 см.

ЗАПЕЧЕНАЯ ЦЕЛИКОМ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

капуста цветная 1 шт

соевый соус 2 ст.л.

сироп агавы или жидкий мед 1 стл

масло оливковое 2 ст.л.

горчица дижонская 2 чл

паприка копченая 1 чл

чеснок или асафетида по вкусу

соль и перец по вкусу

Капусту отварить в подсоленной воде целиком в течение 8-10 минут. Смешать все ингредиенты для глазури и хорошо обмазать отваренную капусту со всех сторон. Поставить в форму или на противень и запекать при 200С 20 минут.

Тушеная чечевица с баклажанами

красная чечевица 100 г

томаты измельченные в собственном соку 240 г

баклажан 1 большой

куркума 0,5 чл

кумин или тмин 2 чл

молотый кориандр 2 чл

гарам масала 1 чл

соль и перец по вкусу

Чечевицу замочить на ночь, утром промыть под водой и слить воду. Баклажан нарезать кубиками среднего размера. В кастрюле с толстым дном разогреть две столовые ложки растительного масла. Добавить специи и обжарить на маленьком огне 1 минуту. Добавить чечевицу, баклажаны, томаты и соль. Перемешать, накрыть крышкой и довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить под закрытой крышкой примерно 20 минут. Вся жидкость от томатов должна впитаться, а чечевица стать мягкой.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

перцы 2 шт.

булгур 4 ст.л.

кабачок 100 г

грецкие орехи 2 ст.л.

базилик 1 чл

молотый кориандр 1 чл

соль, перец по вкусу

Булгур отварить в подсоленной воде до полной готовности, кабачок нарезать маленькими кубиками, орехи измельчить. Перцы разрезать пополам, вычистить семечки. Отваренный булгур смешать с кабачком, орехами, специями и солью. Переложить в форму для запекания,

полить растительным маслом. Очень вкусно получается, если посыпать сверху тертым сыром и кедровыми орехами. Запекать при 180С 40 минут.

КРАМБЛ С ОВОЩАМИ

(4-6 порции)

для соуса:

молоко 300 мл

(у меня овсяное)

мука пшеничная 2 ст.л.

масло растительное 1 ст.л.

лавровый лист 1 шт

мускатный орех щепотка

соль и перец

цветная капуста 400 г

морковь 80 г

пастернак 100 г

шампиньоны 170 г

для крошки:

мука цельнозерновая 100 г

масло кокосовое охлажденное 40 г

овсяные хлопья 3 ст.л.

сыр натертый 50 г

розмарин 0.5 чл

орегано 0.5 чл

Морковь и пастернак нарезать маленькими кубиками. Цветную капусту разделить на соцветия и отварить до полуготовности (замороженную капусту разморозить). Капусту выложить в тарелку. В той же воде отварить до готовности морковь и пастернак.

Грибы нарезать ломтиками и обжарить до готовности.

Приготовить соус: в кастрюле разогреть масло, добавить муку и обжарить 5 секунд. Влить молоко, одновременно размешивая. Довести до кипения, добавить специи и соль. Помешивая варить на маленьком огне 5-8 минут, пока соус не загустеет.

Приготовить крошку: смешать все сухие ингредиенты с сыром. Добавить кокосовое масло и вилкой размять, чтобы вышла крошка.

Овощи и грибы выложить в форму для запекания, залить соусом и перемешать. Сверху выложить крошку. Запекать при 180С 30 минут.

ТУШЕНАЯ ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА

(4 порции)

пекинская капуста 350 г
морковь 100 г
тофу или домашний сыр 200 г
кукуруза 100 г
соус терияки 1 ст.л.
копченая паприка 2 чл
кумин или тмин 1 чл
корица 0,5 чл
гвоздика 4 шт.
эстрагон 2 чл
мускатный орех щепотка
соль и молотый перец

Тофу нарезать маленькими кубиками и обжарить на масле в течение 5 минут со специями. Морковь натереть, капусту мелко нашинковать. Добавить в сковороду к тофу, посолить, добавить кукурузу. Перемешать и тушить на большом огне 10 минут.

ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КАРТОШКОЙ

картошка 250 г
капуста белокочанная 350 г
семена черной горчицы 1 чл
кумин или тмин 0,5 чл

кориандр молотый 1 чл
куркума 1/4 чл
гарам масала 0,5 чл
(или 4 гвоздички+0,5 чл корицы и щепотка мускатного ореха)
лавровый лист 1 шт.
соль

Картошку очистить и нарезать кубиками среднего размера, капусту нашинковать и хорошо размять руками, чтобы она стала мягче.

В кастрюле с толстым дном или на большой сковороде разогреваем масло для готовки, добавляем специи и обжариваем 10 секунд. Добавляем картофель, три столовые ложки воды, накрываем и тушим на среднем огне пока картофель не станет мягким.

Добавляем капусту, соль, перемешиваем и жарим на сильном огне примерно 10 минут. Я люблю, когда капуста остается слегка хрустящей.

РАТАТУИ

(2 порции)

цуккини 200 г
баклажан 150 г
перец 60 г
помидоры 140 г
томатный соус 2 ст.л.
базилик 1 чл
орегано 0,5 чл
тимьян 0,5 чл
молотая паприка 0,5 чл мускатный орех щепотка свежий базилик 1-2 веточки
соль и перец по вкусу

Паприку нарежьте маленькими кубиками, баклажаны и помидоры - полукольцами, цуккини колечками. Толщина должна быть одинаковой и примерно 2-3 мм.

Разогрейте в сковороде масло. Добавьте специи и обжарьте в течение 10 секунд. Добавьте паприку, томатный соус, посолите и потушите 5 минут.

Выложите половину соуса на дно формы для запекания. На соус уложите черепицей овощи, чередуйте в произвольном порядке. Слегка посолите и поперчите. Сверху выложите оставшийся соус и размажьте его ложкой по овощам. Посыпьте сверху свежим базиликом. Запекайте при 180С 30 минут. Подавайте с большим количеством зелени.

КАРРИ С БАКЛАЖАНАМИ, КОКОСОМ И АРАХИСОМ (2 порции)

*баклажан 1 большой
арахис обжаренный (без соли) 4 ст.л.
кокосовая стружка 3 ст.л.
сезам 2 чл*

*семена черной горчицы 1 чл
листья карри 6 шт.
молотый кумин 1/4 чл
молотый кориандр 0,5 чл
молотая паприка 0,5 чл
гарам масала 1/4 чл
куркума 1/4 чл
чеснок по вкусу*

*вода 1 стакан
масло для жарки
соль*

Баклажан нарезать крупными кубиками или ломтиками. Кокос и сезам обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. В блендере взбить арахис, сезам и кокос до консистенции крошки. На сковороде разогреть масло, добавить баклажаны и жарить до полуготовности на среднем огне (5-7 минут). К баклажанам добавить специи и еще 1 ст.л. масла. Перемешать и жарить 2-3 минуты. Добавить крошку из орехов и сезама. Добавить 1 стакан воды, соль. Перемешать и тушить на среднем огне 10-15 минут. Следите, чтобы не подгорело.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

перцы 2 шт.
гречка 2 ст.л.
(также подойдет рис, киноа или булгур)
вареная фасоль или нут 4 ст.л.
томатный соус 2 ст.л.
грецкие орехи 1 ст.л.
паприка молотая 0.5 чл
орегано 1 чл
молотый кориандр 1 чл
соль, перец по вкусу

Гречку отварить в подсоленной воде до полной готовности, орехи измельчить. Перцы разрезать пополам, вычистить семечки. Все ингредиенты смешать и начинить массой перцы. Переложить в форму для запекания, полить растительным маслом. Очень вкусно получается, если посыпать сверху тертым сыром или кусочками мягкого сыра. Запекать при 180С 40 минут.

БАКЛАЖАНЫ В КЛЯРЕ

баклажан 350 г
мука нутовая или гороховая 200 г
лист нори 1 шт.
(можно не добавлять, но он усиливает рыбный вкус)
вода 280 мл
перец и соль по вкусу

Баклажан нарезать полосками (по размеру как указательный палец). Нори смолоть в кофемолке. Смешать муку, воду, порошок нори, соль и перец дать постоять 10 минут. Обмакнуть каждый кусочек баклажана в кляре и жарить на сковороде с небольшим количеством масла с двух сторон на среднем огне, накрыв крышкой.

ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ И ПАСТЕРНАКОМ

(3 порции)

пастернак 170 г
(можно заменить картошкой или бататом)

морковь 150 г
шампиньоны 200 г
дижонская горчица 1 чл
белый йогурт или сметана 2 ст.л.
(у меня кокосовый йогурт)
соевый соус 1 ст.л.
тимьян 1 чл
базилик 1 чл
семена черной горчицы 1 чл
чеснок по вкусу
соль, перец

Морковь и пастернак очистить и натереть на крупной терке. Грибы разрезать на 4-6 частей.

На сковороде разогреть масло, добавить специи (кроме базилика) и обжарить 10 секунд. Добавить грибы и обжарить 4 минут. Добавить морковь, соевый соус, сметану, перемешать и потушить 5 минут.

Натертый пастернак смешать с базиликом, посолить, поперчить.

Обжаренные грибы переложить в форму для запекания, сверху выложить пастернак, полить маслом и запекать при 200С 40 минут.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ

(1 порция)

капуста белокочанная 150 г
майонез 2 ст.л.
сыр 100 г
сухарики 1 шт.
чеснок по вкусу
щепотка куркумы
молотый черный перец

Капусту нашинковать, сыр натереть на мелкой терке, сухарики раскрошить (пусть остаются крупные кусочки). Разогреть на сковороде масло для жарки, добавить капусту, специи и соль. Жарить капусту на среднем огне до полной готовности. Добавить майонез, половину сыра, перемешать и переложить в форму для запекания. Сверху осыпать оставшимся сыром и кусочками сухарика. Запекать при 180С 30 минут.

ШНИТЦЕЛИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

(на 2 порции)

цветная капуста 400 г

маринад:

соевый соус 2 ст.л.

сироп агавы 0,5 ст.л.

растительное масло 2 ст.л.

молотый кумин 0,5 чл

копченая паприка 1 чл

соль и перец по вкусу

панировка:

нутовая или овсяная мука 60 г

дрожжевые хлопья 3 ст.л.

паприка 1 чл

копченая паприка 1 чл

соль

Смешать ингредиенты для маринада. В плоской тарелке смешать ингредиенты для панировки.

Капусту отварить в кипящей воде до полуготовности и затем разрезать на толстые, плоские куски толщиной 4 см. Каждый кусок обмакнуть в маринад с двух сторон, а затем обвалять в панировке.

Выложить на противень и запекать при 200С 30 минут. Перевернуть каждый кусок и запекать еще 20 минут.

ЗАПЕКАНКА С КАПУСТОЙ И КАРТОШКОЙ

(4 порции)

картошка 350 г

капуста белокочанная 200 г

мука пшеничная 1 ст.л. + 2 ст.л. растительного масла

сливки растительные 300 мл

сыр 50 г

шалфей 0.5 чл

эстрагон 1 чл

копченая паприка 1 чл

*гвоздика 3 шт.
молотый черный перец*

Картошку очистить и нарезать колечками 2 мм толщиной. Переложить в кастрюлю, залить водой, немного посолить и отварить до готовности. Главное не переварить. Воду слейте.

Капусту мелко нашинковать. Разогреть масло, добавить капусту, шалфей, эстрагон, гвоздику, паприку, слегка посолить и обжарить до полной готовности капусты.

Сыр натереть на мелкой терке. В кастрюле с толстым дном обжарить на масле 1 ст.л. муки до золотистого цвета. Добавить сливки, постоянно мешая венчиком, довести до кипения. Уменьшить огонь и поварить 10 минут. Следите, чтобы не подгорало, помешивайте венчиком. Затем добавьте сыр, перемешайте, чтобы он растворился. Выложите в соус готовую капусту и перемешайте.

В форму для запекания выложите тонкий слой картошки, затем капусты, снова картошки и снова капусты. Запекайте при 180С 30 минут.

ШАРИКИ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ И КАРТОФЕЛЯ

*320 г картофеля
100 г красной чечевицы
230 мл воды
болгарский перец 1 шт.
1 чайная ложка молотого тмина
1 чайная ложка молотого кориандра
соль, перец по вкусу*

Картофель отварите в мундирах, остудите и очистите. Сварите чечевицу в 230 мл воды на среднем огне, пока вся вода не впитается. У меня ушло около 8 минут.

В средней миске аккуратно разомните картофель и чечевицу, добавьте специи и соль и перемешайте, пока не исчезнут все более крупные кусочки картофеля. Болгарский перец нарежьте небольшими кусочками и добавьте в миску, перемешайте.

На сковороде разогрейте масло и добавьте к нему шарики. Обжарьте их с каждой стороны, пока они не станут слегка золотистыми. Или запеките в духовке 25 мин при 180С.

МОРКОВНО-ГРЕЧНЕВЫЕ КОТЛЕТЫ

*гречка вареная 170 г
морковный жмых 170 г
мука пшеничная 2 ст.л
томатный соус или сметана 2 ст.л.
молотый кориандр 2 чл
куркума щепотка
соль и перец*

Смешать все ингредиенты и дать постоять 15-20 минут. Сформировать плотные котлеты и жарить на среднем огне на сковороде с растительным маслом до образования корочки. Затем перевернуть и жарить со второй стороны. Иногда я обваливаю котлетки перед жаркой в хлебных крошках или манке.

ГРАТЕН С ЛИСИЧКАМИ

(на 2 порции)

*картофель 350 г
лисички 200 г
молоко (у меня миндальное) 100 мл
сливки (у меня овсяные) 100 мл
масло оливковое 2 ст.л.
чеснок или асафетида по вкусу
лавровый лист 1 шт
молотый мускатный орех щепотка
розмарин 1 чл
молотый черный перец
соль*

Грибы вымыть и отварить в кипящей воде 15 минут. Картофель очистить и нарезать очень тонкими колечками. В кастрюле разогреть масло, добавить молоко, сливки, специи, соль и картофель. Перемешать, довести до кипения и поварить 12 минут на среднем огне под закрытой

крышкой. Следите, чтобы блюдо не подгорело, а картофель был полостью покрыт жидкостью, но не плавал в нем как в супе. Поэтому возможно нужно будет добавить либо больше молока и сливок. Через 12 минут добавить в кастрюлю отваренные лисички, перемешать. Переложить картофель с лисичками вместе со всем соусом в форму для запекания и запекать 20 минут при 180С.

КАРРИ С ТЫКВОЙ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ

красная чечевица 80 г
тыква 600 г
горошек 1 стакан
кокосовое молоко 250 мл
вода 1 стакан
цедра апельсина 2 чл
томатный соус 1 ст.л.
куркума 0,5 чл
смесь карри 1 чл
гвоздика 3 шт
лавровый лист 1 шт
чеснок и перец по вкусу

Тыкву нарезать кубиками маленького размера. Чечевицу залить водой, довести до кипения и поварить под закрытой крышкой на маленьком огне пока вся вода не выкипит. Добавить тыкву, томатную пасту, кокосовое молоко, горошек и соль. Перемешать, довести до кипения. Варить на маленьком огне под закрытой крышкой.

На сковороде разогреть 1 ст.л. масла, добавить специи и обжарить 10 секунд. Переложить в кастрюлю, добавить цедру, перемешать. Варить до полной готовности тыквы и чечевицы. Следите, чтобы не подгорело.

ШЕПАРДСКИЙ ПИРОГ (на 3 порции)

картофель 360 г
зеленая или коричневая чечевица 60 г
морковь 60 г

шампиньоны 80 г
лавровый лист 1 шт
сушеный тимьян 1 чл
сушеное орегано 1 чл
чеснок или асафетида по вкусу
соль, молотый перец по вкусу
растительное масло для готовки

Картофель очистить и отварить до полной готовности в подсоленной воде. Слить воду и размять толкушкой в кашу.

Чечевицу отварить в подсоленной воде вместе с лавровым листом.

Морковь очистить и натереть на терке среднего размера. Грибы вымыть и нарезать небольшими кусочками. Грибы и морковь обжарить вместе со специями на среднем огне на растительном масле. Жарить 5 минут.

С отваренной чечевицы слить воду (если она осталась) и смешать с зажаркой.

В форму для запекания выложить половину размятого картофеля, плотно прижимая и сдавливая сверху ложкой. Сверху выложить чечевично-овощную массу. Затем выложить оставшийся размятый картофель, прижать. Посыпать сверху дополнительно сушеными травами, можно добавить тертый сыр, орехи, свежий базилик и даже дольки томатов.

Запекать 30 минут при 180С.

ОЛАДЬИ ИЗ ЦУККИНИ (без глютена)

100 г цуккини
100 г гречневой муки
150 мл питьевой воды
2 ст.л. консервированной кукурузы (опционально)
1 ч.л. разрыхлителя для теста
2 ч.л. сушеных листьев шамбалы (пажитника)
соль и черный молотый перец по вкусу
щепотка куркумы для цвета

Натрите цуккини на терке среднего размера и хорошо отожмите всю влагу.

Смешайте все ингредиенты и оставьте настояться на 10-15 минут.

Жарьте оладьи на сковороде на небольшом количестве масла с двух сторон.



СТРОГАНОВ С ГРИБАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

(на 3 порции)

портобелло или шампиньоны 280 г
вешенки (или опять шампиньоны) 200 г
молоко или сливки 250 мл
(подойдет все кроме кокосового)
вода 150 мл
крахмал 2 ст.л.
тимьян 1 чл
паприка молотая 1 чл
куркума щепотка
молотый мускатный орех 1/4 чл
лавровый лист 2 шт
чеснок или асафетида по вкусу
молотый перец, соль по вкусу
картофель 6 шт
зеленый горошек 0,5 стакана

Грибы вымыть и нарезать крупными кусочками. На сковороде разогреть масло для готовки, добавить все специи кроме лаврового листа, куркумы и мускатного ореха. Обжарить на среднем огне до полной готовности грибов. Крахмал разведите в воде. Добавьте к грибам горошек, молоко, воду с крахмалом, оставшиеся специи и соль. Хорошо перемешайте, доведите до кипения и потушите на среднем огне 5-8 минут. Соус должен загустеть, следите, чтобы не подгорел.

Картофель я отвариваю параллельно до полной готовности. Маленький целиком, молодой со шкуркой, а крупный или старый чищу и режу пополам. Затем запекаю в духовке при 200С до золотистой корочки. Можно обжарить до корочки на сковороде.

В блюдо выложить соус, добавить картофель, украсить зеленью и подавать.

СУПЫ

ТОМАТНЫЙ КРЕМ-СУП

*свежие помидоры 500 г или
консервированные помидоры в собственном соку 400 г
корень сельдерея 60 г
кокосовое молоко или нежирные сливки 120 мл
прованские травы 2 чл
базилик 4 веточки
свежая мята 6-8 листиков
молотый перец и соль по вкусу*

Свежие помидоры очистите от шкурки и плодоножки, мелко нарежьте и слейте сок.

Корень сельдерея очистите и нарежьте кубиками. Залейте водой и варите до полной готовности. Слейте воду с сельдерея, добавьте в кастрюлю помидоры, специи, молоко и соль. Доведите до кипения, убавите огонь и варите суп 10 минут. Снимите с огня, добавьте мяту и взбейте в пюре. Посыпьте сверху измельченным базиликом.

СУП ИЗ МАША

*маш (бобы мунг) 1 стакан
вода 5 стаканов
кокосовое молоко или растительные сливки 0.5 стакана
морковь 50 г
очищенный корень сельдерея 50 г
листья шамбалы 1 чл
кумин 0.5 чл
корица 0.5 чл
гвоздика 3 шт
мускатный орех щепотка
куркума щепотка
лавровый лист 1 шт*

Маш замочить на ночь в воде. Утром промыть, слить воду. Морковь натереть на тёрке, сельдерея нарезать кубиками. Маш залить водой, довести до кипения и варить на среднем огне под крышкой 1 час.

На сковороде разогреть масло, добавить специи и обжарить 10 секунд. Добавить морковь, перемешать и потушить 2 минуты. Переложить морковь в кастрюлю к машу, добавить сельдерей, кокосовое молоко, соль, довести до кипения и варить на маленьком огне ещё 30-40 минут.

КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ И БРОККОЛИ (3 порции)

*тыква очищенная 500 г
брокколи 300 г
кокосовое молоко 240 мл
чедер или дрожжевые хлопья 2 ст.л.
куркума щепотка
паприка молотая 1 чл
тимьян 2 чл*

Тыкву нарезать кубиками, капусту на соцветия. Залить водой, довести до кипения и отварить до готовности. Воду слить в кружку. Вареные овощи залить молоком, добавит специи, соль, сыр или хлопья и взбить в пюре. Густоту регулируйте отваром от овощей. Взбитый суп доведите до кипения и поварите 2-3 минуты.

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ (2 порции)

*350 г вареной свеклы
60 г картошки
50 г корня сельдерея
5 шт. чернослива
120 г вареной фасоли
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. тимьяна
соль и перец по вкусу*

Натрите свеклу на крупной терке, картофель и сельдерей очистите и нарежьте маленькими кубиками, чернослив разрежьте пополам. Разогрейте в кастрюле масло, добавьте специи, обжарьте на маленьком

огне 10 секунд. Добавьте картофель и сельдерей, 0.5 стакана воды и потушите под закрытой крышкой 15 минут. Добавьте в кастрюлю свеклу, чернослив, фасоль, сок лимона и соль. Залейте овощи 3-4 стаканами воды или овощного бульона. Густота супа зависит от вашего вкуса.

Доведите до кипения и варите на среднем огне 10 минут.

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

(3 порции)

красная чечевица 1 стакан

вода 2 стакана

морковь 1 шт.

смесь карри 1 чл

тмин или кумин 1 чл

кориандр 0.5 чл

чеснок по вкусу

лавровый лист 1 шт

перец 5 горошин

сок лимона 0.5 чл

Чечевицу замочить на 4 часа. Затем промыть, слить воду и залить 2 стаканами воды. Довести до кипения, варить на среднем огне 5 минут. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Добавить в кастрюлю. На сковороде разогреть масло, добавить специи и обжарить 15 секунд. Добавить в кастрюлю. Добавить соль и сок, перемешать и варить под закрытой крышкой 20 минут.

КРЕМОВЫЙ ДАЛ С ТЫКВОЙ И ШПИНАТОМ

(2-4 порции)

тыква сырая очищенная 400 г или 300 г тыквенного пюре

чечевица оранжевая 140 г (замочить на ночь)

шпинат мороженый 100 г

вода 350 мл

молотый кориандр 1 чл

семена черной горчицы 2 чл

куркума 1/4 чл

чеснок или асафетида по вкусу

соль и перец по вкусу

Сырую тыкву отварить или запечь до полной готовности. Чечевицу промыть, залить водой и довести до кипения. Добавить тыкву, шпинат, специи, соль. Перемешать, довести до кипения и варить на маленьком огне до кремовой консистенции чечевицы.

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ

(на 4 порции)

свекла отваренная 250 г
капуста белокочанная 150 г
морковь 1 шт
перец 80 г
белые грибы 40 г
(у меня замороженные)
белая фасоль отваренная 240 г
томатный соус 2 ст.л.
сок лимона 1 ст.л.
чернослив 5 шт
лавровый лист 2 шт
чеснок по вкусу
перец горошком 6 шт
молотый кориандр 1 чл
молотая паприка 1 чл
сушеная петрушка 2 чл
черный кардамон 3 шт
(опционально)

Грибы очистить, нарезать и предварительно отварить, замороженные - разморозить. Грибы можно исключить, но они придают блюду особый вкус и наваристость.

Довести 1 литр воды до кипения. Морковь очистить и нарезать колечками. Добавить в кастрюлю (в этот момент я еще добавляю домашнюю "вегету"). Добавить грибы. Варить 20 минут.

Капусту мелко нарезать, добавить в кастрюлю. Паприку нарезать крупными кусочками.

На сковороде разогреть масло для готовки, добавить специи, обжарить 1 минуту. Добавить паприку, томатный соус и потушить 2-3 минуты под

закрытой крышкой. Переложить в кастрюлю, добавить чернослив и перемешать.

Свеклу нарезать тонкой соломкой, добавить в кастрюлю вместе с фасолью. Посолить, добавить сок лимона, перемешать. Если слишком густо, то добавить еще кипятка. Варить по закрытой крышкой на среднем огне 10 минут.