

Екатерина Толчинская  
Александр Яблоков

---

# **Vegan paradise**

**Александр Яблоков**  
**Екатерина Толчинская**  
**Vegan paradise**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40489460](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40489460)*

*ISBN 9785449621566*

**Аннотация**

Приготовление пищи для веганов – это каждодневный труд. Здесь есть и много преимуществ, и недостатков. Один из них – время. Но мы поможем вам! В книге вы узнаете, как сэкономить время, обогатить и разнообразить свой рацион питания. Мы поделимся с вами уникальными рецептами кухонь мира. Эта книга подойдёт не только начинающим веганам, но и людям, которые заботятся о своем здоровье и любят вкусно поесть. Познайте гармонию вкуса!

# Содержание

От авторов	5
Первые блюда	7
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	8
ВЕГЕТАРИАНСКИЙ РАССОЛЬНИК	10
СУП ПО-РОМАНСКИ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ	12
МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ С ЯБЛОКАМИ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Vegan paradise

**Екатерина Толчинская**  
**Александр Яблоков**

© Екатерина Толчинская, 2019

© Александр Яблоков, 2019

ISBN 978-5-4496-2156-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



# От авторов

В веганской кухне есть свои особенности. Она отличается своей оригинальностью и разнообразием блюд. Мы поделимся с вами, как не совершать ошибок, которые будут препятствовать организации полноценного питания.

Первой ошибкой считается усечение рациона. Веган отказывается от всех животных продуктов, то есть фактически вычеркивает больше половины обычной для себя еды – и ничем ее не заменяет. Такой рацион можно узнать по его очевидной скудости: человек ест привычные растительные блюда наподобие салата и овощного супа, не включая в свое меню новых продуктов.

Вторая ошибка: привычка питаться по-прежнему. Выражается это в поисках растительных «аналогов» когда-то любимых продуктов – веганской «колбасы», соевых «гамбургеров», постного майонеза и т. д. Итог также безрадостен: человек ищет «мясной дух» в веганских продуктах, ест строгие аналоги и не двигается дальше, не отвыкает от старого рациона по-настоящему.

Наилучший путь перехода на веганство – полное изменение рациона. Что это значит?

Во-первых, вам стоит значительно расширить рацион, включив в него продукты, не являющиеся традиционными для нашей кухни, например, чечевицу, бобы или зелень. Во-

вторых, научиться готовить полноценные веганские блюда. Желательно, чтобы в вашем рационе были сложные блюда, включающие в себя множество полезных микроэлементов. Например, булгур с грибами, запеченные овощи, веганские десерты и т. д.

В-третьих, следует сделать ставку на натуральные и полезные продукты и контролировать объем употребления углеводных продуктов с высоким гликемическим индексом.

Мы советуем вам корректировать свой рацион в соответствии с потребностями организма и обращать внимание на продукты, обогащенные полезными микроэлементами.

И добро пожаловать в веганский рай!

# Первые блюда



# ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста квашеная – 500 г.
- Корень сельдерея – 400 г.
- Морковь – 2 шт.
- Картофель – 3 шт.
- Пол пучка кинзы.
- Томатная паста – 3 ст. л.
- Сахар – 2 ст. л.
- Растительное масло, соль, душистый перец, лавровый лист.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Квашеную капусту промываем под холодной водой. Перекладываем в кастрюлю, наливаем 1,2 л воды (5 стаканов), добавляем томатную пасту, 2 ст. л. растительного масла, сахар и тушим на медленном огне не менее 1,5 часа.

2. Корень сельдерея, морковь и картошку чистим, режем мелкими кубиками и поджариваем на растительном масле около 10 минут, овощи должны стать только чуть мягкими и тогда добавляем кинзу.

3. Добавляем в наши щи овощи, солим по вкусу, кладем пару горошков перца, лавровый лист и готовим еще 40 минут.



# ВЕГЕТАРИАНСКИЙ РАССОЛЬНИК

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель – 6 шт.
- Морковь – 3 шт.
- Рис – 1/4 стакана.
- Огурцы соленые – 5 шт.
- Растительное масло – 1,5 ст. л.
- Томатный соус – 1,5—2 ст. л.
- Асафетида (по желанию).
- Зелень укропа и петрушки.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель и морковь очистите, рис промойте в холодной воде. Нарезьте картофель кубиками средней величины, а морковь – тонкими ломтиками.

2. В кипящую подсоленную воду положите морковь и варите 10 мин. Затем добавьте рис, когда вода закипит, положите картофель, растительное масло и варите до полуготовности картофеля.

3. Добавьте нарезанные мелкими кубиками соленые или консервированные огурцы, томатный соус, зелень укропа и петрушки и варите рассольник еще десять или пятнадцать

минут.

Подавайте рассольник к столу.



# СУП ПО-РОМАНСКИ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шнитт-лук – 3—4 побега.
- Шпинат – 300 г.
- Листьев одуванчиков – 300 г.
- Овощного бульона – 0,5 л.
- Масло оливковое – 2 ст. л.
- Лук репчатый – 250 г.
- Равиоли со шпинатом.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Листья одуванчиков и шпинат перебрать, промыть, порубить. Шнитт-лук промыть, обсушить и мелко порубить.
2. Репчатый лук очистить и измельчить.
3. Масло разогреть в сковороде, обжарить репчатый лук до прозрачности.
4. Добавить зелень и перемешать. Накрыть крышкой и готовить 5 мин. на среднем огне.
5. Влить половину бульона и перемешать. Содержимое кастрюли взбить миксером. Добавить оставшийся бульон, прогреть. Посолить и поперчить.
6. В отдельной кастрюле вскипятить воду, посолить. До-

бавить равиоли и варить до их всплытия. Вынуть из воды, обсушить.

7. Разлить суп по тарелкам, добавить равиоли. Посыпать рубленным зеленым луком. При подаче можно украсить молодой рукколой.



# МОРКОВНЫЙ СУП- ПЮРЕ С ЯБЛОКАМИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь – 3 шт.
- Зеленые яблоки – 4 шт.
- Красная луковица.
- Овощной бульон – 600 мл.
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Соль, черный перец (по вкусу).

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь и лук очистить и нарезать небольшими кусками.
2. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, мякоть крупно нарезать.
3. Разогреть в кастрюле масло, обжарить на среднем огне лук и морковь, 5 мин.
4. Накрыть кастрюлю крышкой и готовить смесь на минимальном огне 15 мин.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.