

MARSEILLE DI MARIA

---

# Книга рецептов. Первые шаги к вегетарианству



# Marseille di Maria

## Книга рецептов. Первые шаги к вегетарианству

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44827703](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44827703)  
ISBN 9785005045065*

### **Аннотация**

Существует множество видов вегетарианской диеты. Кто-то отказывается от мяса, кто-то уходит в сыроедение, другие становятся фрукторианцами. Дабы не шокировать свой организм, я предлагаю вам постепенный переход. Блюда, содержащие мясо, являются обыденным рационом в нашей жизни, стоит его исключить из рациона, как тут же встаёт вопрос «Что же теперь готовить?» Вот вам рецепты на каждый день, они не уступают по вкусу и намного полезнее того, что вы готовили до этого.

# Содержание

Супы	5
1) Борщ вегетарианский	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Книга рецептов. Первые шаги к вегетарианству

## Marseille di Maria

© Marseille di Maria, 2019

ISBN 978-5-0050-4506-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Существует множество видов вегетарианской диеты. Кто-то отказывается от мяса, кто-то уходит в сыроедение, другие становятся фрукторианцами. Дабы не шокировать свой организм, я предлагаю вам постепенный переход. Блюда, содержащие мясо, являются обыденным рационом в нашей жизни, стоит его исключить из рациона, как тут же встаёт вопрос «Что же теперь готовить?» вот вам рецепты на каждый день, они не уступают по вкусу и намного полезнее того, что вы готовили до этого. Пусть эти маленькие (совсем не маленькие) шаги, будут началом вашей новой, здоровой жизни.

Книга рецептов: Первые шаги к вегетарианству

# Супы

# 1) Борщ вегетарианский

Национальное блюдо России и Украины с приятным вкусом и огромной пользой.

Ингредиенты:

Лук – 1 шт.

Морковь- 1 шт.

Помидоры – 2 шт.

Капуста – пару листов

Свекла – 1 шт.

Картошка – 2 шт.

Соль – по вкусу

Перец – по вкусу

Петрушка – по вкусу

Лавровый лист

Чеснок

Приготовление:

Сперва чистим картофель, ставим на огонь вариться. На тёрке натереть морковь, порезать тонко лук. Разогретую сковороду смазать маслом, добавить морковь, жарим минут 5, после добавляем лук и продолжаем обжаривать до его лёгкого румянца. Следом добавляем нарезанные помидоры. Затем чистим свеклу и добавляем в сковороду (добавить чеснок по вкусу).

Как только кастрюля с картошкой начнет кипеть, добавить в воду нарезанные ломтиками капусты.

Зачерпнуть из кастрюли с картошкой воды и добавить в кастрюлю с пережаркой, помешивать ложечкой. Когда капуста станет мягче, высыпаем в суп нашу пережарку. Не бойтесь пробовать овощи на зуб, плохо Вам от этого не станет. Варим наш суп ещё минут 10, добавляем лавровый лист, петрушку, перец, отключаем плиту и даём борщу немного настояться. У нас вышло приблизительно 4-5 порций.

# 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.