



Юлия Лаврова

# Экзотические ингредиенты для вегетарианских и постных блюд

Юлия Лаврова

**Экзотические ингредиенты для  
вегетарианских и постных блюд**

«Издательские решения»

**Лаврова Ю.**

Экзотические ингредиенты для вегетарианских и постных блюд /  
Ю. Лаврова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-504983-4

Рассказ о не слишком хорошо известных продуктах растительного происхождения: тахини, вакамэ, чиа, финиках меджул, кэробе, киноа. Краткое знакомство с продуктом и вариант приготовления. Содержит фразы: купить тахини, купить вакамэ, купить свежие и сушеные овощи и фрукты, постные десерты, заказать в интернет-магазине здорового питания, покупки необычных приправ.

ISBN 978-5-00-504983-4

© Лаврова Ю.  
© Издательские решения

# **Экзотические ингредиенты для вегетарианских и постных блюд**

**Юлия Лаврова**

© Юлия Лаврова, 2019

ISBN 978-5-0050-4983-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вегетарианская кухня, постная пища – все это ассоциируется у большинства людей со скучным меню и пресными, не вызывающими аппетита кушаньями. Русские писатели, описывая наружность смиренных, унылых или нарочито строгих персонажей, использовали словосочетание «постное лицо».

В прежние времена разнообразить пищу, состоящую только из ингредиентов растительного происхождения, было не просто. В кладовых водилось только то, что выращивали местные земледельцы. У плодов свои сроки созревания, в иное время приходилось довольствоваться только сушеными и засахаренными ягодами. Некоторые наименования различных злаков, соусов, бобов до сих пор неизвестны потребителям.

## **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.