

ГЕНРИ ФЁРС И ИЭН ТИСБИ

БУДЬ **GO VEGAN** ВЕГАНОМ!

140 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
УДИВИТЕЛЬНАЯ ЕДА
ВСЕ РАСТЕНИЯ

18+

**Иэн Тисби
Генри Фёрс**
**Будь веганом! 140 лучших
рецептов на каждый день**
Серия «Кулинария. Зеленый путь»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50765342

*Будь веганом! / Генри Фёрс, Иэн Тисби ; [перевод с английского К.А.
Шиповой].: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-04-105107-5*

Аннотация

В этой книге собраны рецепты вкусных и очень простых в приготовлении блюд, в состав которых входят исключительно продукты растительного происхождения. Авторы разработали собственный рацион питания, и все блюда, входящие в него, – веганские, очень полезные и питательные. Книга позволит переосмыслить свой рацион питания, классические блюда. Вы познакомитесь с их растительными версиями – без мяса, яиц и молочных продуктов. Поверьте, они совершенно бесподобны! Беспроигрышные рецепты на радость всем близким: вдохновляющие идеи обедов, сенсационные блюда, которые поразят даже заядлого мясоеда, необычные снеки,

восхитительные десерты и потрясающие коктейли... И неважно, насколько сильна у вас уверенность в отказе от продуктов животного происхождения. Будьте уверены: эта книга создана специально для вас!

В формате PDF A4 сохранен издательский дизайн.

Содержание

Добро пожаловать!	15
О нашей книге	23
Тонкости кулинарного мастерства	27
Кухонное оборудование	33
Продукты	36
Пир горой	40
Испанское пиршество	41
Индийская еда навынос	45
Тайская еда навынос	52
Китайская еда навынос	59
Барбекю с размахом	66
Рай по-итальянски	73
Воскресный обед	77
Техасско-мексиканская фиеста	81
Мезе	88
Наше праздничное жаркое	95
01. На скорую руку	99
Сливочная карбонара	100
Грибной фо	104
«Гуакароны»	109
Батат с хрустящей корочкой карри	112
Жареные шиитаке по-азиатски	116
Мини-чили-боулы	119

Быстрые спагетти «Путанеска»	124
Конец ознакомительного фрагмента.	125

Генри Фёрс, Иэн Тисби

Будь веганом. Простые вкусные блюда

*Эта книга посвящена вам, кем бы вы ни были
и где бы ни находились. Мы надеемся, что она
доставит всем большое удовольствие и сделает
жизнь вкуснее и интереснее*

Bosh! All plants.The Cookbook

Henry Firth & Ian Theasby Originally published in English by
HarperCollinsPublishers Ltd under the title: Bosh! Text © Henry
Firth & Ian Theasby 2018 Photography © Lizzie Mayson 2018
Translation © 2019 Eksmo License Ltd translated under licence
from HarperCollins Publishers Ltd Henry Firth and Ian Theasby
assert the moral right to be identified as the authors of this work.

Перевод с английского К.А. Шиновой

140 лучших рецептов на каждый день













© ИП Пухов, перевод, верстка, оформление, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Фотографии: Лиззи Мэйсон

Фуд-стилист: Пип Спенс

Наши принципы заключаются в использовании природ-

ных, возобновляемых и перерабатываемых продуктов, сделанных из дерева, выращенного в экологически безопасном месте. Процессы лесозаготовки и производства соответствуют правовым экологическим нормам страны происхождения.

Мы – простые парни из Северной Англии, друзья со школьной скамьи – создали канал BOSH! чтобы показать, как готовить очень вкусную еду. Более миллиарда человек по всему миру знакомы с нашими рецептами.

Быстрые и легкие ужины в будние дни, вкусные закуски для компании, не требующие особых усилий десерты и ваши новые любимые рецепты – все это здесь. Каждый рецепт разработан с использованием продуктов только растительного происхождения.



Я люблю ребят и их канал BOSH! их энергию и оригинальный, вдохновляющий подход к приготовлению простых и вкусных веганских блюд.

АННА ДЖОНС, автор книги

A Modern Way to Eat

Для получения дополнительной информации посетите сайт: www.harpercollins.co.uk/green

Добро пожаловать!



Мы хотим представить вашему вниманию вкусные и очень простые в приготовлении блюда, в состав которых входят исключительно продукты растительного происхождения.

Позвольте познакомить вас с рационом питания, который мы вдвоем разрабатывали и совершенствовали в последние три года. Все блюда, входящие в него, – веганские, очень полезные, вкусные и питательные.

Мы хотели бы, чтобы вы взглянули и на сам процесс приготовления еды немного по-другому. Дело в том, что продукты животного происхождения вошли в рацион человека очень давно, поэтому мастерство их приготовления оттачивалось веками. А что касается растительной еды, то здесь дело редко шло дальше салатов и запеканок из овощей. Это означает только одно: мы имеем просто безграничные возможности для творчества в этом плане.

Мы обещаем: эта книга позволит вам переосмыслить свой рацион питания, заставит взглянуть по-другому на многие привычные вещи. Беспроигрышные рецепты на радость всем близким, вдохновляющие идеи обедов, сенсационные блюда, которые поразят даже заядлого мясоеда, необычные снеки, восхитительные десерты и потрясающие коктейли... Все это вы найдете в книге.

И неважно, насколько сильна у вас уверенность в отказе от

продуктов животного происхождения. Будьте уверены: эта книга создана специально для вас!

Еще три года назад нам бы в голову не могла прийти мысль питаться только продуктами растительного происхождения. Тогда мы были парочкой закадычных друзей из Шеффилда, которые ели мясо каждую неделю.

Сегодня перед вами пара веганов, которые управляют bosh.tv – крупнейшим в мире онлайн-каналом, посвященным исключительно приготовлению растительной пищи. За первый год его существования наши кулинарные изыскания были просмотрены полумиллиардом человек. Честно говоря, мы сами не ожидали такого успеха.

«Я был первым, кто исключил продукты животного происхождения из рациона».

Иэн

«С тех пор как Иэн стал веганом, я постоянно посмеивался над ним и спрашивал, откуда он возьмет столь необходимый нашему организму белок. Но его весьма обоснованные доводы произвели слом в моем сознании».

Генри

Полностью исключив продукты животного происхождения, мы оба стали чувствовать себя значительно лучше. Но нам пришлось заново учиться готовить и выбирать еду. Мы также обнаружили, что веганская еда в ресторанах ча-

сто, скажем откровенно, совершенно невкусная. Кулинарные книги также предлагают нечто полезное, но совсем не аппетитное.

Мы поняли, это наш шанс – та самая ниша, которую именно мы можем заполнить. Что может быть лучше, чем убедить людей, что блюда из продуктов растительного происхождения могут быть вкусными? Что веганы – это не сумасшедшие, которые ради высокой идеи готовы отказаться от наслаждения едой, а обычные ребята, которые так же, как и все остальные, любят жизнь во всех ее проявлениях.

И теперь, после трех лет употребления растительной пищи, мы освоили особый стиль приготовления еды, который стал популярен благодаря поколению онлайн шеф-поваров и их каналов, где новые подходы и достижение вау-эффекта не менее важны, чем вкус готового блюда и легкость приготовления.

Учитывая наш новый образ жизни, мы переосмыслили классические блюда, создав их растительные версии – без мяса, яиц и молочных продуктов: поверьте, они совершенно бесподобные! У вас есть любимые рецепты, которые вы помните наизусть и используете снова и снова? Что ж, вас ждет их новое прочтение!

Все, что мы делаем, направлено на то, чтобы раскрыть во всей красе преимущества растительной пищи. Она может и должна быть аппетитной, вкусной и сытной.

Мы готовим и снимаем блюда для всего мира в нашей до-

машней студии, в Восточном Лондоне. Присоединяйтесь к нам! Готовьте вместе с нами!

Ваши Генри и Иэн







О нашей книге

Готовьте обеды по-быстрому. Не жалейте времени на шедевры.

Бывает так, что времени на готовку катастрофически не хватает. В этом случае загляните в раздел нашей книги «На скорую руку»: вы найдете рецепты блюд, приготовление которых не займет у вас больше 30 минут. А если хочется произвести впечатление на гостей или поразить воображение близких, откройте раздел «Сытно и вкусно» или «Для особых поводов». В них вас ждут настоящие шедевры, для которых потребуется чуть больше времени. Но результат точно того стоит!

Сделайте как надо. С первого раза. Это первоклассные рецепты.

Каждый рецепт книги был тщательно и многократно проверен нами и нашей замечательной командой. Мы даем вам слово, что в отличие от многих других рецептов эти проработаны и выверены до мельчайших деталей. Приобретите правильные кухонные принадлежности, следуйте инструкциям

по приготовлению, и вы сможете готовить блюда из этой книги по-настоящему безупречно.

Чтобы облегчить и ускорить приготовление, мы включили в рецепты подробное описание подготовительных работ (например, очистка продуктов и измельчение). Это гарантирует, что вы максимально эффективно будете использовать свое время. Также в начале каждого рецепта мы указываем необходимое оборудование, которое вам понадобится для приготовления блюда. Температура выпекания или запекания указана для духовки с конвекцией, имейте это в виду.

Готовьте блюда ресторанного уровня дома.

Загляните в раздел «Пир горой» на странице 17, чтобы придумать такое же полноценное меню (а может, даже и лучше), как если бы вы заказывали эту еду в ресторане или на вынос с дополняющими друг друга блюдами.

На что бы вы ни были сегодня настроены – на пирушку в азиатском стиле, банкет в индийском, застолье в техасско-мексиканском или воскресный ланч, – ваши задумки будут реализованы.

Смотрите наши видеорецепты и делайте, как мы.

Нужна помощь, чтобы разобраться в рецепте? Для более сложных блюд мы создали видеорецепты, чтобы вы могли увидеть реализацию наших кулинарных идей в прямом эфире. Просто зайдите на www.bosh.tv и наблюдайте!



Тонкости кулинарного мастерства

Вот несколько советов, которые помогут вам улучшить свои навыки в приготовлении.

**Постоянно совершенствуйтесь,
независимо от своего уровня.**

Новичок ли вы в приготовлении веганских блюд или уже отлично знакомы с принципами такого питания, всегда найдется что-то новое для изучения. Не пренебрегайте этим, чтобы быть на высоте.

Расценивайте каждый рецепт, по которому вы готовите, как возможность узнать что-то новое. Не наступайте на одни и те же грабли в процессе приготовления. Находите новые рецепты, покупайте необходимые ингредиенты и смело экспериментируйте.

Время от времени совершенствуйте свои навыки при помощи видео и книг. Улучшайте технику владения кухонным ножом, просматривая видео на YouTube. Используйте любой интересный онлайн-ресурс или коллекцию кулинарных книг, чтобы сохранять рецепты, которые вы хотели бы попробовать в будущем. Вы можете использовать стикеры-закладки, чтобы помечать страницы с рецептами, которые хо-

тите приготовить.

Всегда можно узнать что-то новое, будь то основы, как, например, освоение веганского соуса бешамель, или продвинутый уровень выпечки с использованием аквафабы. Этот новый, основанный на растительной диете способ мышления о питании – настоящее раздолье для экспериментов и нововведений, поэтому вы будете постоянно совершенствоваться.

Имейте приличный запас фруктов и овощей – в свежем или замороженном виде.

Холодильник, полный фруктов и овощей, – это не только полезно для вашего кошелька, но и необходимо для сохранения самих плодов и растений. Репчатый лук, чеснок и картофель лучше хранить в сухом прохладном месте, а не в холодильнике.

Не успеваете съесть все фрукты? Бросьте их в морозилку и используйте для приготовления утренних смузи. Очистите фрукты, нарежьте небольшими кусками и положите в герметичный контейнер Tupperware¹. Если у вас есть постоянный запас замороженных бананов, яблок, ягод, шпината, кейла и арбуза, то вы в любое время дня сможете приготовить легкий салат или полезный смузи.

¹ Tupperware – компания-производитель посуды для дома. Прим. перев.

Купили слишком много овощей? Не страшно. Заморозьте их для дальнейшего использования. Приготовили слишком много соуса для пасты? Поместите его в контейнер Tupperware или в герметичный пищевой пакет для заморозки и держите наготове для ужина на скорую руку.

Содержите кухню в порядке – это упростит вам жизнь.

Организуйте свое пространство с умом, и у вас всегда будут продукты, готовые к приготовлению (смотри далее, где вы узнаете о ключевых ингредиентах, которыми можно запастись впрок). Мы превращаемся в полных зануд, расклеивая стикеры с указанием необходимых мест для продуктов. Это делает приготовление еды намного приятнее и эффективнее, так как мы не пребываем в постоянном поиске ингредиентов в шкафу.

Мы предпочитаем систематизировать полки в нашей кладовой на секции, такие как «соусы и сиропы», «масла и укусы», «травы и специи», «мука, сахар и все для выпечки», «крупы, рис, паста», и, конечно же, такая нужна полка, как «чай и кофе». Подберите классификацию, которая устраивает именно вас. Доверьтесь нам, знание о местонахождении продуктов делает приготовление еды на скорую руку еще проще.

И в заключение, организуйте хранение специй таким об-

разом, чтобы их было легко просматривать. Мы предпочитаем небольшие емкости со специями, поскольку они, как правило, одинакового объема и с этикеткой сверху. Довольно скоро вы выясните, какие ароматные травы и специи расходуются быстро, а какие лучше покупать в нерасфасованном виде: попробуйте пересыпать их в банки и маркируйте крышки своими собственными этикетками.







Кухонное оборудование

Принадлежностей, которые уже есть на вашей кухне, будет достаточно, чтобы готовить по рецептам из этой книги. Нет ничего суперсложного или супертехничного в том, что мы делаем: мы предпочитаем простые идеи. Но если бы нам надо было дать список необходимого оборудования, то он выглядел бы так:

Основные кухонные принадлежности

У вас могут быть свои предметы первой необходимости. Представляем наши, которые мы используем каждый день для приготовления превосходной еды.

Мощный блендер (таких фирм, как Nutribullet, Magic Ninja или Magimix).

Хороший, острый нож и заточка.

Набор красивых разделочных досок, которые будут вдохновлять вас на кулинарные подвиги.

Таймер или мобильный телефон, чтобы соблюдать время приготовления, указанное в рецептах.

Аккуратно расставленные специи в емкостях, все в одном месте, чтобы вы могли быстро найти то, что нужно.

Разнообразные сотейники, желательно с антипригарным покрытием.

Большие лопатки и щипцы, которые можно использовать с вашими сковородками (не используйте металлические предметы на антипригарном покрытии!).

Измерительные инструменты, такие как весы, мерный стакан и ложки.

Дополнительные принадлежности

Приобретайте эти штуки, если они вам нравятся. Они ускорят процесс приготовления, но все на ваше усмотрение.

Держите чистое **кухонное полотенце** в кармане каждый раз, когда готовите, чтобы чувствовать себя как профессиональный повар.

Кухонный комбайн с большой чашей или **погружной блендер**.

Жаропрочные сервировочные блюда (для лазаньи и пирогов), в которых можно готовить и потом их же подавать на стол.

Пресс для чеснока.

Терка для цедры и веганского сыра.

Хорошая скалка.

Необязательные, но желательные принадлежности

Эти вещи мы используем на нашей кухне время от времени, так что приобретите их, если очень хотите.

Камень для пиццы, чтобы она получалась аппетитной и с хрустящей корочкой.

Вафельница.

Сэндвичница.

Медленноварка для приготовления тающего во рту карри.

Маленькие тарелочки (соусники для соевого соуса), чтобы отмерять ингредиенты заранее.

Зажимы для пакетов, чтобы не допустить рассыпания и разлива продуктов по всей кухне.

Tupperware, или стеклянные емкости для хранения продуктов, чтобы на полке всегда был порядок, так удобнее хранить остатки.

Тофу-пресс, чтобы готовить с тофу стало еще легче.

Продукты

Скорее всего, в вашем холодильнике или на кухонных полках уже имеется большинство из этих продуктов. Мы надеемся, что наша книга раскроет их потенциал и поможет горстке нута перевоплотиться в самый потрясающий фалафель или превратит обычное блюдо из макарон в то, чем вы будете гордиться, когда придет время подавать его гостям на ужин. Самое время сделать хорошие запасы!

Основные

Если бы кто-нибудь спросил нас, что хранится в наших кухонных шкафах, этот список стал бы ответом. Мы используем эти продукты постоянно и всегда держим их в запасе, поэтому можем приготовить обед на скорую руку без необходимости бежать в магазин.

Паста всех форм и размеров ответит на вашу голодную мольбу.

Наличие **риса** в шкафу означает, что вам всегда будет что поесть.

Лапша – прекрасная основа для быстрых, питательных и вкусных блюд.

Оливковое или арахисовое масло в небольших количествах для жарки или запекания.

Морская соль и черный перец, чтобы довести до совершенства и оживить еду.

Чеснок, потому что это самая лучшая вещь, используемая на кухне едва ли не во всех странах мира.

Консервированный нут – это не только идеально сваренные бобы, из которых можно сделать хумус и фалафель, но и аквафаба – невероятно полезная в приготовлении замена яиц и молочных продуктов.

Разнообразные консервированные бобы гарантируют, что вы получите необходимое количество белка в любое время.

Запас консервированных помидоров означает, что у вас всегда есть основа для соусов.

Набор специй первой необходимости – не стоит недооценивать их силу.

Свежие фрукты, овощи и травы, потому что мама советовала вам есть овощи и была права.

Орехи и семечки обладают фантастическим вкусом, бесподобной текстурой и очень-очень полезны.

Арахисовая паста обеспечит вас вдоволь энергией, текстурой и вкусом.

Растительное молоко появляется в наших рецептах вновь и вновь, больше всего нам нравится миндальное.

Пассата (протертая мякоть томатов) необходима для приготовления ваших итальянских блюд.

Кокосовое молоко поможет сделать сливочный карри.

Особые

Как правило, эти продукты у нас всегда в наличии, но мы используем их реже основных.

Пищевые дрожжи – великолепный источник не только витамина B₁₂, но и орехового и сырного вкусов.

Оливки «каламата» обогащают блюда прекрасным вкусоароматическим букетом и характерной текстурой.

Вяленые томаты обладают интенсивным вкусом.

Консервированные перцы просто созданы для того, чтобы их взбили в блендере и добавили в томатный соус или суп.

Орехи кешью можно замочить и взбить в блендере до кремовой консистенции, а можно приготовить до умопомрачительного хруста.

Веганский сыр станет заменой привычного и обеспечит блюдам нужную текстуру.

Твердый тофу отвечает за текстуру и является источником белка.

Нори помогают получить солоновато-рыбный привкус и используются для оборачивания роллов.

Веганское мороженое всегда должно быть в морозилке на случай домашнего киносеанса поздним вечером.



Пир горой

Вот только несколько примеров того, как можно накрыть восхитительно вкусный стол, используя рецепты из этой книги. Закатите пир горой на радость близким и друзьям!

Испанское пиршество

Устройте праздник в стиле этой прекрасной страны. Добавьте к меню сангрии, сальсы и немного солнца!



Испанские тапас



Паэлья «Петтигрю»



Правильный испанский айоли

Индийская еда навынос

Если разнообразные пряные карри – это ваша тема, то скорее смотрите сюда!



Бесподобный бхаджи-бургер



Сливочная корма



Роган-джош по-нашему



Карри сааг алу



Воздушная лепешка наан и райта



Жареный рис с луком

Тайская еда навынос

Приготовить ее совсем не сложно – просто откройте книгу на нужной странице. Вас ждет настоящий взрыв вкусов и ароматов.



Пад-тай



Суп том-ям



Тайский красный карри



Массаман-карри



Превосходный вегетарианский кебаб с роскошным ореховым соусом



Идеально сваренный рис

Китайская еда навынос

Пусть ваши гости сами придумают, что положить в лепешку хойсин, выбирая начинки из мисочек. Не забудьте предложить им палочки для еды.



Жареные шиитаке



Безупречный пряный рис



Хрустящий чили-тофу



Хрустящий тофу в кисло-сладком соусе



Шиитакe с соусом терияки



Лепешки хойсин

Барбекю с размахом

Мечтаете о вкусе лета? Устройте веселую барбекю-вечеринку! Жарьте, пробуйте, наслаждайтесь!



Превосходный вегетарианский кебаб



Бургеры с грибами портобелло



Наш фирменный бургер



Спаржа на гриле с лимоном и чили



Неповторимый барбекю-слоу



Картофельный салат с гуакамоле

Рай по-итальянски

Если вы любите пасту и пиццу так же, как и мы, другие рецепты вам не нужны. Приготовьте идеальный ужин для себя и для друзей.



Спагетти болоньезе



Идеальная пицца



Лучшая в мире лазанья с соусом песто

Воскресный обед

Накройте стол в британском стиле!



«Фиш» энд чипс



Пирог с грибами и пивом GINNESS



Стики-тоффи

Техасско-мексиканская фиеста

Познакомьте близких с техасско-мексиканской кухней. Мы надеемся, они будут в восторге от ее жгучих вкусов и насыщенных ароматов!



Тако с джекфрутом



Фахитас со сладким перцем



Буррито-самосы



Непревзойденный чили



Потрясающие начос



Цветная капуста «Баффало»

Мезе

Уютные вкусы хумуса, фалафеля и оливок в каждой порции. Совершите виртуальное кулинарное путешествие!



Пирог «Мезе»



Весь этот хумус



Салат с помидорами и гранатом



Фалафель-боул



Попкорн из фалафеля



Бабагануш

Наше праздничное жаркое

Воскресенье (или Рождество!) не будет полноценным без жаркого и вкусных соусов. Пошаговый рецепт на стр. 127.

Наше праздничное жаркое



Грибы «Веллингтон»



Запеченные овощи с розмарином и тимьяном



Соус из красного вина

01. На скорую руку

Сделайте это по-быстрому

Восхитительные блюда за несколько минут, для того чтобы утолить самый зверский голод

Сливочная карбонара

В этой карбонаре все так, как надо: кремовая текстура, насыщенный вкус и сплошное наслаждение. Ароматные запеченные грибы прекрасно дополняют густой и сытный соус для пасты. По-настоящему потрясающий вариант для вкусного ужина среди недели.

На 4 порции

6 грибов портобелло (около 250 г)

5 ст. л. соевого соуса

20 мл кленового сиропа

20 мл яблочного уксуса

20 мл оливкового масла

130 г орехов кешью

5 зубчиков чеснока

190 мл растительного молока

10 г пищевых дрожжей

150 г мягкого тофу

300 г спагетти

125 г зеленого горошка

горсть петрушки или рукколы для подачи



Температура духовки – 200 °С | Выстелите противень бумагой для выпечки | Блендер | Маленькая кастрюля с кипящей водой | Большая кастрюля с подсоленной водой

Нарежьте грибы тонкими ломтиками | Налейте соевый соус, кленовый сироп, уксус и оливковое масло в миску и хорошо перемешайте | Добавьте грибы (убедитесь, что каждый ломтик покрыт маринадом) и отставьте миску в сторону

Тем временем положите кешью в маленькую кастрюлю с кипящей водой и варите орехи 15 минут

Извлеките грибы из маринада и выложите равномерным слоем на подготовленный противень | Добавьте зубчики чеснока и налейте сверху оставшийся маринад | Запекайте в горячей духовке 25–30 минут, пока грибы не уменьшатся в размере и не начнут немного хрустеть

Слейте воду, в которой варились кешью, и положите орехи в чашу блендера вместе с растительным молоком, пищевыми дрожжами и тофу | Взбивайте до получения однородной гладкой массы, отставьте в сторону

Добавьте пасту в большую кастрюлю с кипящей подсоленной водой и готовьте до состояния альденте, следуя инструкции на упаковке | Добавьте горошек за минуту до готовности | Слейте в кружку немного воды, в которой варилась паста, и отставьте в сторону | Готовую пасту и горошек откиньте на дуршлаг | Затем верните в ту же кастрюлю

Добавьте кешью-крем и 3 ст. л. воды из-под пасты к спа-

гетти | Перемешайте так, чтобы последние равномерно покрылись соусом | Выньте грибы из духовки и подмешайте к сливочной пасте | Если необходимо, добавьте еще немного воды из-под пасты, чтобы консистенция стала приятной, неплотной и кремовой

Украсьте свежей петрушкой или рукколой (или любой другой листовой зеленью) и немедленно подавайте

Грибной фо

Ничто не сравнится с наваристым супом фо. Традиционно его готовят на крепком бульоне, который варился часами или даже днями. Мы упростили этот путь, но сохранили насыщенность супа благодаря добавлению восхитительных шиитаке, звездочек бадьяна и пасты из тамаринда. Просто следите за тем, чтобы было достаточно жидкости, и добавьте больше воды при необходимости.

На 6 порций

2 головки репчатого лука

4 зубчика чеснока

кусок корня имбиря 15 см

3 свежих перчика чили

16 грибов шиитаке

6 ст. л. кунжутного масла

150 мл свежесжатого апельсинового сока (не концентрата)

2 ст. л. пасты из тамаринда

4 звездочки бадьяна

2 палочки корицы

3 л воды

100 мл тамари или соевого соуса

100 мл кленового сиропа

10 шампиньонов

300 г плоской рисовой лапши

4 пера зеленого лука

2 пригоршни кинзы

2 пригоршни мяты

150 г пророщенной сои

200 г капусты пак-чой

сирача и соевый соус для подачи



Большая кастрюля

Очистите и порубите лук с чесноком | Очистите имбирь, соскребая с корня кожицу ложкой, и крупно нарежьте | Удалите плодоножку у одного перчика чили и порубите его (удалите семена, если предпочитаете умеренно острый вкус) | Подрежьте ножки и крупно нарежьте 6 шиитаке

Нагрейте 3 ст. л. кунжутного масла в большой кастрюле | Добавьте нарезанные лук, чеснок, чили, имбирь и грибы | Готовьте, постоянно помешивая, 10–15 минут, до мягкости

Добавьте апельсиновый сок, тамариндовую пасту, бадьян и палочки корицы | Продолжайте готовить, непрерывно помешивая, еще 3 минуты | Добавьте воду, тамари или соевый соус и кленовый сироп

Увеличьте огонь и доведите до кипения | Затем убавьте нагрев и варите бульон около 10 минут, или пока не выпарится 1/6 от общего объема | Процедите бульон в большую миску, используя сито | Ополосните кастрюлю

Кастрюлю верните на огонь и добавьте оставшиеся 3 ст. л. кунжутного масла | Пока масло нагревается, подрежьте ножки у оставшихся 10 шиитаке и шампиньонов, очистите их, затем добавьте в кастрюлю | Жарьте 2 минуты, пока они немного не подрумянятся | Влейте бульон, добавьте рисовую лапшу и готовьте 3–4 минуты или согласно инструкции на упаковке

Мелко нашинкуйте перья зеленого лука и положите горкой на большую тарелку | Добавьте к зеленому луку листоч-

ки кинзы и мяты | Удалите плодоножки у оставшихся перчиков чили и порубите их (удалите семена, если предпочитаете умеренно острый вкус) | Добавьте к зелени вместе с ростками сои

Обрежьте нижнюю грубую часть черешка у капусты пачой, разрежьте каждый кочан вдоль на четыре части и добавьте в суп | Поставьте кастрюлю на стол вместе с большой тарелкой и половником, чтобы люди сами наливали себе суп фо, рядом положите палочки, чтобы добавлять свежую зелень, сою и чили на свой вкус | В дополнение подайте на стол соевый соус и соус сирача | Суп фо вкуснее сразу после приготовления!

«Гуакароны»

Макароны встречаются с гуакамоле! Это блюдо просто обречено на успех, и мы считаем, что это один из лучших паста-салатов, которые вы когда-либо пробовали. Оно прекрасно и горячим, и холодным, как гарнир к барбекю, салат на обед или с небольшим количеством листового зеленого салата в качестве основного блюда на скорую руку.

На 4–6 порций

320 г коротких трубчатых макарон

3½ ч. л. соли

4 спелых авокадо

2 лайма

2 ст. л. оливкового масла

½ ч. л. сушеного молотого чеснока

½ головки красного лука

2 свежих перчика чили

12 помидоров черри

20 г свежих листьев кинзы



Большая кастрюля с водой | Большая миска

В кастрюле доведите до кипения воду | Добавьте 2 ч. л. соли и перемешайте | Положите макароны в кипящую воду и варите до состояния альденте, следуя инструкции на упаковке

Разрежьте авокадо на половинки и аккуратно удалите косточки: ударяйте по косточке лезвием ножа так, чтобы оно крепко вошло в нее, затем поверните нож и удалите косточку | Мякоть очистите и поместите в миску | Лаймы разрежьте на половинки | Выдавите из них сок над миской с авокадо, убирая косточки | Добавьте оливковое масло, молотый чеснок, оставшуюся соль и разомните авокадо вилкой | Очистите красный лук и мелко нарежьте | Удалите плодоножки у перчиков чили | Разрежьте их пополам вдоль и удалите семена, если предпочитаете умеренно острый вкус, порубите | Мелко нарежьте помидоры черри и листья кинзы | Вместе с перцем чили и луком добавьте в миску к авокадо | Перемешайте

Слейте воду с макарон, выложите их в миску к гуакамоле и хорошо перемешайте, чтобы паста равномерно покрылась соусом | Подавайте в качестве гарнира или легкого обеда

Батат с хрустящей корочкой карри

В этом рецепте мы решили не помещать начинку внутрь клубней, а оставить ее снаружи. Насыщенный карри отлично сработал со вкусом свежавыжатого сока лайма. В итоге получилась хрустящая корочка, восхитительно контрастирующая с нежной мякотью батата. Это блюдо – эксперимент, мы создали его специально для тех, кто не боится ярких вкусовых впечатлений. Батат для этого рецепта можно запекать как в духовке, так и на гриле.

На 2 порции

2 больших клубня батата (около 300 г каждый)

растительное масло для смазывания фольги

листья салата для подачи, по желанию

1 порция гуакамоле (покупной или см. рецепт на стр. 194)

для подачи, по желанию

Для пасты карри

кусочек корня имбиря 5 см

3 зубчика чеснока

1 перчик чили

1 лайм

8 вяленых помидоров в масле и 1 ст. л. масла от вяленых помидоров

30 г свежей кинзы

40 г кокосовой стружки

10 г панировочных сухарей

1½ ч. л. соли

1 ч. л. смеси специй гарам масала

1 ч. л. молотой зиры



Температура духовки – 200 °С | Кухонный комбайн | Противень для выпечки | Фольга

Наколите батат со всех сторон вилкой и положите на тарелку | Поместите в микроволновую печь и готовьте на высокой мощности 10–15 минут, или пока он не станет достаточно мягким (или запекайте батат в духовке 25 минут при 220 °С) | Достаньте из микроволновки и отставьте в сторону | Дайте немного остыть

Очистите имбирь, соскребая с корня кожицу ложкой | Очистите чеснок | Удалите плодоножку у перчика чили, разрежьте вдоль пополам и удалите семена, если предпочитаете умеренно острый вкус, порубите | Разрежьте лайм пополам и выдавите сок в чашу кухонного комбайна, убирая косточки | Положите все оставшиеся для пасты карри ингредиенты в чашу комбайна и взбивайте до образования густой пасты

Отрежьте два листа фольги (достаточно больших, чтобы полностью обернуть каждый батат) и смажьте одну сторону растительным маслом | Возьмите половину получившейся карри-пасты, равномерно покройте один клубень батата толстым слоем пасты | То же самое сделайте со вторым бататом

Плотно оберните каждый корнеплод фольгой, положите на противень и запекайте в разогретой духовке в течение 30 минут | Выньте батат из духовки, снимите фольгу и подавайте с салатом, дополнив гуакамоле по желанию

Жареные шиитаке по-азиатски

Если вы поклонник паназиатской кухни с ее сладкими, густыми соусами, то вам понравится это блюдо (серьезно, оно просто роскошное!). Приготовить его можно быстро и просто, и, мы уверены, вы произведете впечатление на гостей. Подавайте на стол со свежесваренным рисом.

На 2 порции

240 г грибов шиитаке

3 ст. л. кукурузной муки

2 ст. л. арахисового масла

2 зубчика чеснока

кусочек корня имбиря 3 см

1 ч. л. воды

1 ст. л. кунжутного масла

2 ст. л. коричневого сахара

4 ст. л. темного соевого соуса

2 ст. л. рисового уксуса

1 ч. л. соуса сирача (или по вкусу)

1 перо зеленого лука для подачи

250 г риса басмати (или идеально приготовленного риса, см. стр. 207) для подачи

1 ч. л. семян кунжута для подачи



Вок или большая сковорода

Рис басмати сварите | Нарежьте шиитаке толстыми ломтиками и положите в миску | Посыпьте грибы 2 ст. л. кукурузной муки и, встряхивая, равномерно распределите муку по ломтикам шиитаке | Налейте арахисовое масло в вок или большую сковороду и нагрейте | Выложите грибы и жарьте 4–6 минут до готовности, пока они не начнут слегка поджариваться по краям | Переложите грибы в миску и отставьте в сторону

Очистите и мелко нарежьте чеснок | Корень имбиря очистите, соскребая кожуру ложкой, и затем мелко нарежьте | В маленькой миске смешайте оставшуюся 1 ст. л. кукурузной муки и 1 ч. л. воды | Протрите сковороду, в которой жарились грибы, бумажным полотенцем и поставьте на слабый огонь | Налейте в нее кунжутное масло | Выложите чеснок и имбирь, подрумяньте | Посыпьте сахаром и карамелизуйте около 2 минут | Затем увеличьте огонь до среднего, влейте соевый соус, рисовый уксус и смесь кукурузной муки и воды | Варите, помешивая, до загустения | Добавьте сирачу | Положите приготовленные шиитаке в сковороду, перемешайте с соусом, одновременно прогревая грибы и равномерно покрывая их соусом еще 1–2 минуты

Мелко нарежьте зеленый лук | Шиитаке подайте на «подушке» из горячего риса | Украсьте зеленым луком и посыпьте кунжутом

Мини-чили-боулы

Это быстрое в приготовлении согревающее блюдо приятно удивит ваших гостей, даже если они явились очень неожиданно. Любите пикантный вкус? Увеличьте количество чили! Впечатление от блюда будет просто сногшибательным, если вы подадите его в съедобных мисках из кукурузной тортильи.

На 3–6 порций

3–6 средних по размеру кукурузных тортилий

1 перчик чили

1 головка красного лука

2 зубчика чеснока

2 красных сладких перца

20 г свежих листьев кинзы

12 помидоров черри

оливковое масло по вкусу

1 ч. л. молотой паприки

½ ч. л. молотой зиры

1 банка (400 г) фасоли «кидни»

1 банка (400 г) черной фасоли

700 г пассаты

500 риса басмати (или идеально приготовленного риса,

см. стр. 207)

50 г веганского сыра, по желанию
1 лайм



Температура духовки – 180 °C | Форма для маффинов | Большая кастрюля с крышкой

Сварите рис | Переверните форму для маффинов вверх дном и положите три тортильи в промежутки между выступающими чашечками, формируя таким образом будущие боулы | Плотно прижмите среднюю часть каждой лепешки к форме, чтобы сформировать дно боула | Поставьте форму с тортильями в духовку на 7–10 минут | Достаньте из духовки, но не снимайте с формы: лепешки должны остыть и сохранить форму | Если вы готовите на большее количество людей, повторите этот этап

Удалите плодоножку у перчика, разрежьте пополам вдоль и удалите семена, если предпочитаете умеренно острый вкус, затем нарежьте мелкими кубиками | Очистите и мелко нарежьте кубиками лук с чесноком | Разрежьте красные перцы вдоль пополам, вырежьте плодоножку и удалите семена, затем нарежьте кубиками | Веточки кинзы вымойте, обсушите, листочки оборвите | Помидоры черри разрежьте на половинки

В кастрюле нагрейте большое количество оливкового масла (не стоит жадничать!), выложите нарезанные чили, лук, чеснок и стебли кинзы | Готовьте 5 минут, периодически помешивая | Добавьте помидоры черри и сладкий перец | Жарьте 5 минут |

Добавьте паприку и зиру, а также фасоль | Влейте пассату | Тушите 10 минут, периодически помешивая

Разложите по доньшкам каждой тортильи-боула сначала небольшой слой риса, затем щедрый слой соуса чили | Посыпьте каждую порцию тертым веганским сыром и листочками кинзы | Лайм нарежьте дольками и украсьте каждую порцию

Быстрые спагетти «Путанеска»

Комбинация лимона и свежей петрушки в этом блюде – основа этой роскошной пасты. Рецепт особенно хорош в тех ситуациях, когда запас свежих продуктов в холодильнике на исходе. Блюдо можно подавать как самостоятельно, так и с салатом.

На 6 порций

2 маленьких перчика чили

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.