



ЛЮБОВЬ *и* ЛИМОНЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Более 100 ярких рецептов на растительной основе
для любой трапезы

ЖАНИН ДОНОФРИО

ДЖЕК МЭТЬЮЗ



Кулинария. Вилки против ножей

Жанин Донофрио

**Любовь и лимоны. Каждый
день. Более 100 ярких
рецептов на растительной
основе для любой трапезы**

«ЭКСМО»

УДК 641/642
ББК 36.997

Донофрио Ж.

Любовь и лимоны. Каждый день. Более 100 ярких рецептов на растительной основе для любой трапезы / Ж. Донофрио — «Эксмо», — (Кулинария. Вилки против ножей)

ISBN 978-5-04-106182-1

Иногда все, что вам нужно, — это капля вдохновения, и привычная рутина на кухне превращается в искусство. Жанин Донофрио не понаслышке знает, как создать правильную атмосферу во время готовки, чтобы ваши блюда вызвали эстетическое наслаждение и недетский аппетит. В своей книге она научит вас готовить быстрые и вкусные блюда из растительных продуктов, поделится рекомендациями по выбору сезонных овощей, а также расскажет, как добавить новые сочетания ингредиентов в ваше каждодневное меню. «Любовь и лимоны» — не просто кулинарная книга, это настольное пособие для хозяйки XXI века, когда мясо и сливочное масло уходят на второй план, а на их место приходят полезные веганские аналоги. В формате PDF А4 сохранен издательский дизайн.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-106182-1

© Донофрио Ж.
© Эксмо

Содержание

Любовь и лимоны. История любви	8
Любовь и лимоны каждый день	10
Повседневная готовка на новом уровне	12
Эта прекрасная эра овощей!	14
Овощи – главные на тарелке	14
Как мне удастся делать овощи главными на тарелке?	15
Учимся любить овощи	15
Вкус в вегетарианской кулинарии	16
Лимоны (ну конечно!), или лаймы, или уксус для кислоты	16
Соль и соленые продукты	17
Полезные жиры	17
Очень-очень много зелени и специй	17
Гид по сезонным продуктам	18
Постойте, а как же протеины?	19
Растительные протеины	20
Вегетарианские протеины	23
Крупы	24
Бобовые	25
Ничего не выбрасываем	27
Мои любимые вещи	35
Подсказки на каждый день	37
Как исправить вкус	39
Глава 1	40
Банановое печенье с киноа на завтрак	40
Кукурузно-лимонные оладьи	42
Как замораживать киноа и другие крупы	44
Капрезе с яйцом Бенедикт и «голландским» соусом	45
Желтый скрэмбл с тыквой, куркумой и тофу	47
Боул с киноа, мисо, кейлом и яйцом	49
Французский тост с клубникой	51
Боул с полентой и чимичурри на завтрак	53
Гречнево-миндальные вафли	55
Сэндвичи Бань Ми на завтрак	57
Печенье из батата с шалфеем на завтрак	59
Овсяные маффины с яблоком и корицей	61
Овсяные хлопья с персиком	63
Как приготовить яйца в мешочек	65
Как приготовить яйцо-пашот	66
Как сделать овсяную муку	68
6 способов приготовить скрэмбл	70
Глава 2	76
Кростини с карпаччо из цукини и редиса	76
Пельмени гедза с морковью и имбирем	78
Свекольный дип мухаммара	82
Миндальный сыр с прованскими травами	84
Тыквенный кесо с топпингами	86

Конец ознакомительного фрагмента.

90

Жанин Донофрио

Любовь и лимоны. Каждый день. Более 100 потрясающих рецептов из овощей

Читателям нашего блога Love & Lemons...



Jeanine Donofrio

Love and Lemons Every Day: More than 100 Bright, Plant-Forward Recipes for Every Meal

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC



© Перевод на русский язык. О. Ивенская

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Любовь и лимоны. История любви



В 2011 году мы с моим мужем Джеком начали вести фуд-блог. Тогда это казалось чем-то странным, потому что многие вообще не знали, что такое блог. Друзья поражались тому, что у нас на кухне повсюду фотооборудование, мои родные удивлялись, зачем я отказалась от основной работы ради своей сумасшедшей страсти к готовке, а наши собаки пугались того количества еды, которая теперь падала на пол. Думаю, лучше всех наше новое хобби описал мой папа: «Кто-то молится перед едой, а эти ребята ее фотографируют».

В нашей первой кулинарной книге я рассказала, почему именно «Любовь и лимоны» – это была долгая прогулка на острове Капри и собака, которая бежала за нами, держа в пасти лимон. В то время мы только обручились и впервые пробовали готовить вместе из свежайших местных продуктов. Но как и у любой хорошей любовной истории, у нашей была и темная сторона – в конце этой идиллической итальянской прогулки мы заблудились и обгорели на солнце, готовка на кухне превратилась в сплошной хаос, а процесс фотографирования еды вместе с супругом порой оборачивался серьезной ссорой.

В течение недели после начала ведения блога целый противень лепешек наан чуть не сжег наш дом, мы уронили нашу новенькую камеру, а еда скукоживалась на тарелке до того, как мы находили нужный ракурс. Сейчас процесс более упорядочен, и если мы чему-то и научились друг у друга, так это тому, как проводить часы на кухне вместе, не ссорясь, а делая общее дело. Я перестала беситься, когда Джек рассыпал муку по всему полу, потому что он пек волшебную фокаччу, а Джек был счастлив присоединиться к моему глубокому увлечению здоровым питанием, потому что я часто использовала его любимые продукты – грибы, горчицу и все маринованное. Он также больше не жалуется на необходимость все убирать и подчищать... особенно когда «подчищать» – значит съесть яйцо пашот, все еще идеальное на вкус, но уже нефотогеничное.

Любовь и лимоны каждый день

Мы с Джеком обожаем ходить на фермерские рынки. Он любит пробовать сыры местных производителей, я люблю составлять план следующей трапезы, исходя из того, какие великолепные и уникальные овощи ждут меня там сегодня. Живя в Остине, мы ходили на рынок по выходным каждую неделю, весь год. Сейчас, когда мы переехали в Чикаго, наши воскресные походы ограничены сезонно.

Наша первая книга родилась под вдохновением от этих походов, и главы в ней сгруппированы по принципу «овощи от А до Я». То есть идеи блюд зависят от того, какие овощи вы принесли с рынка. Это мой любимый способ планирования трапез, когда рынок переполнен продуктами. Но даже когда на земле лежит толстый слой снега, нам все равно нужно есть. И мы хотим, чтобы еда была вкусной и полезной. (Например, как веганский пот-пай с грибами и белой фасолью со с. 141 или сааг панир с греческим йогуртом на с. 185.)

В этой книге вы найдете массу рецептов с использованием как сезонных овощей с рынка, так и обычных, которые круглый год можно найти в продуктовом магазине. Конечно, я призываю вас по возможности искать продукты местного производства и всегда дожидаться лета, чтобы полакомиться персиками. Каждый рецепт в этой книге создан с использованием тех продуктов, которые я могу найти здесь, на Среднем Западе.



Повседневная готовка на новом уровне

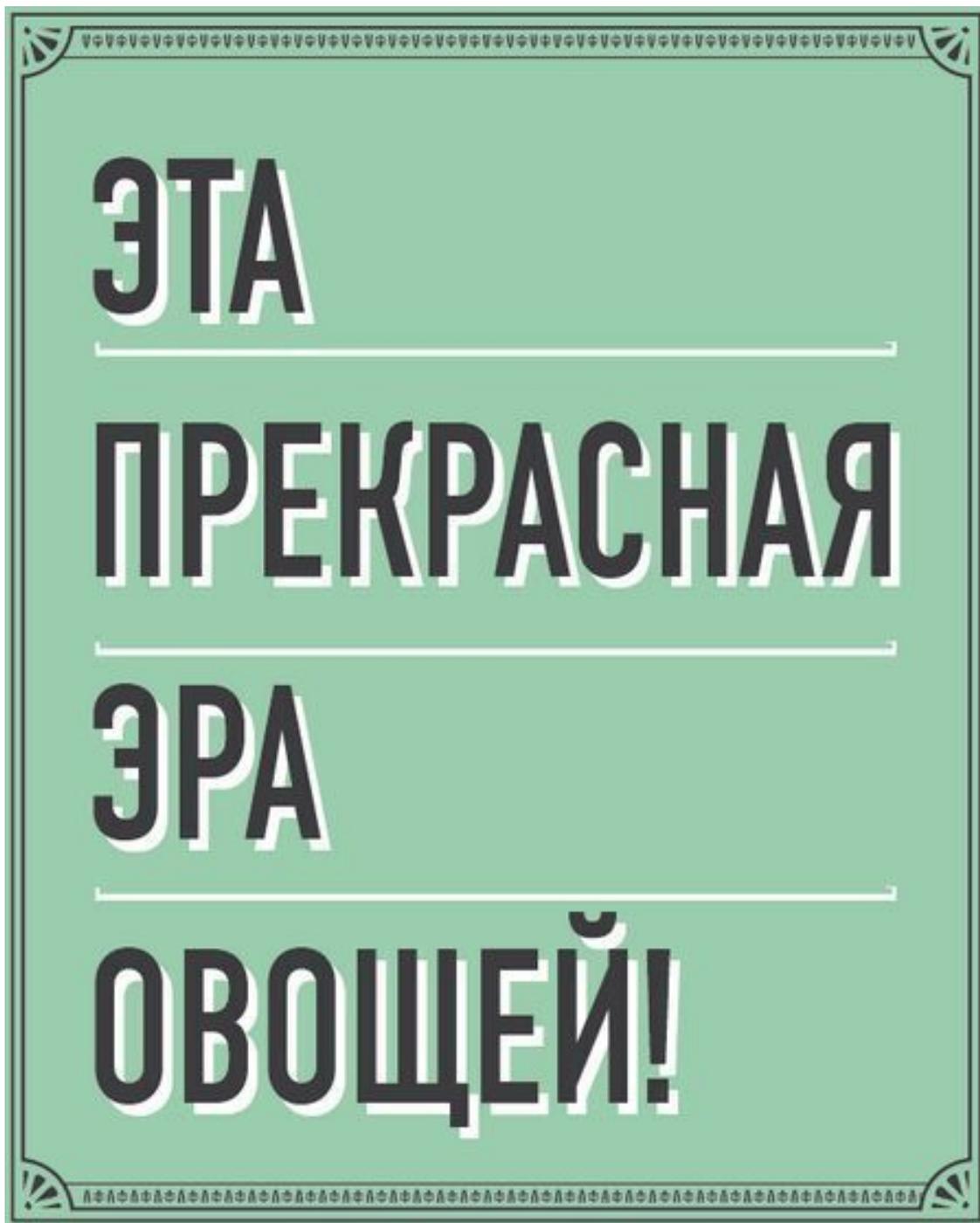


В течение рабочей недели мои дневные трапезы обычно выглядят так: зеленый смузи на завтрак, тост с авокадо на обед и купленный на вынос суп Фо на ужин. Хотя все это полезная еда, я считаю, что разнообразие придает жизни радость, так что желательно не скатываться до рутины. (Например, в колледже я каждое утро ела на завтрак овсянку, а потом десять лет смотреть на нее не могла.) Вот почему рецепта тоста с авокадо вы здесь не найдете – я хочу, чтобы в вашем кулинарном репертуаре появилось что-то новое, о чем вы и не подозревали.

Что же вы здесь найдете? Более ста авторских рецептов на растительной основе, все они полезные и вкусные. Рецепты, по которым я годами готовлю для голодных друзей и семьи. Одни супербыстрые и простые, идеальные для рабочего утра или уик-энда. Другие для таких вечеров, когда вы готовите с удовольствием, не торопясь, и вознаграждаете себя за труды бокалом вина.

Среди рецептов нет сложных, большинство дополняют подсказки, например, как ускорить процесс (замороженная киноа!), какие салаты можно сохранить для завтрашнего ланча (два моих любимых – это салат с персиками и вяющей фасолью, с. 115, и салат с лапшой соба, с. 117) или как остатки одного блюда превратить в другое.

Эта прекрасная эра овощей!



Овощи – главные на тарелке

Возможно, вы заметили культурный тренд последних лет – мясо больше не «звезда» на тарелке. Изменилась и позиция вегетарианцев – они больше не ищут заменителей мяса. Наступила прекрасная эра овощей!

Как мне удается делать овощи главными на тарелке?

Чтобы сделать блюда сытными, я использую проверенные веганские продукты, такие как картофель, цветная капуста, тыква и грибы. У меня под рукой всегда масса листовой зелени, потому что она помогает зарядиться энергией и чувствовать легкость. Обожаю готовить те овощи, которые не пользуются особой популярностью, например морковь, фенхель, свеклу, брюкву и пастернак, потому что эти скромные овощи, на мой взгляд, краеугольный камень готовки в зимний период, и они тоже заслуживают креативности и любви. Летом, естественно, я заполняю сумки помидорами, баклажанами, кабачками, сладким перцем, кукурузой, вишней и моими любимыми персиками.

Учимся любить овощи

Когда кто-то говорит мне, что терпеть не может какой-то овощ, я всегда отвечаю: «Вы просто не умеете их готовить!» Мой муж Джек «ненавидел» спаржу, но когда мы начали жарить ее упругие, свежие ростки на гриле, он кардинально поменял свое мнение. Долгие годы я не переносила вареную морковь, а теперь запекаю ее до идеального вкуса со специально подобранными специями. Сейчас я просто обожаю морковь, и вы тоже будете, когда попробуете морковный салат с марокканскими специями со с. 121.

Эта книга не о том, как стать вегетарианцем, она о том, чтобы научиться любить овощи, ведь их можно так по-разному готовить, и это очень весело. Обычная тыква превращается в дип кесо, и, поверьте, ваши гости на следующей вечеринке просто влюбятся в него (с. 75). Головка брокколи становится «рисовой» начинкойпряного буррито (с. 149). А брюква превращается в сытное рагу без мяса (с. 189).

Нам всем не слишком нравятся «пластиковые» несезонные овощи из супермаркета. Но я хочу призвать вас – дайте овощам шанс! Только не готовьте их слишком долго.

Вкус в вегетарианской кулинарии



Я не сразу научилась любить овощи. Помню, как мы с младшей сестрой сидели за столом целый час, строя друг другу рожицы, над тарелками с остывшей брокколи. Спустя годы я удивила всех, включая саму себя, когда решила стать вегетарианкой, особенно потому, что единственными блюдами в моем «кулинарном репертуаре» тогда стали пресные стир-фраи и овощи, размороженные в микроволновке. Когда я почти сдалась, считая овощи безвкусными, случилось чудо – я впервые съела фалафель. Яркие специи, ароматная зелень, лимонный хумус внутри питы убедили меня, что овощи могут быть потрясающими! И впереди было столько всего нового, что я могла попробовать! И что же я поняла с тех пор? То, что овощные блюда могут быть невероятно вкусными, если найти баланс всех элементов.



Лимоны (ну конечно!), или лаймы, или уксус для кислоты

Думаю, и так понятно, что я обожаю лимоны, ведь они оживляют вкус любого блюда. Под «оживлением» я подразумеваю, что лимонный сок, как и любая другая кислота, контрастирует

с солью и жирами, что в итоге создает округлый, полный вкус. Если какая-то еда кажется вам пресноватой, сбрызните ее соком лимона, лайма или хорошим уксусом, чтобы значительно улучшить вкус.

Соль и соленые продукты

У соли плохая репутация, ведь в консервированной пище и фастфуде ее содержание слишком высокое. Но когда вы готовите свежие, сырые овощи, они всегда требуют соли. Соль – несравненный усилитель вкуса, она заставляет сиять каждый из овощей. Например, если посолить помидор, он не просто становится соленым, соль помогает выявить в его вкусе сладкие ноты. В рецептах этой книги я предлагаю использовать мелкую морскую соль – у нее похожая текстура, как и у соли «экстра», но нет неприятного горьковатого привкуса. Иногда в качестве финального штриха я выбираю хлопья соли, например, малдонской. Если я не добавляю соль, значит, в блюде есть другие соленые ингредиенты, такие как паста мисо или соус тамари.

Полезные жиры

Полезные жиры очень важны в растительном рационе, так как именно они дают вам чувство насыщения в конце трапезы. Салаты, заправленные оливковым маслом, сэндвичи с авокадо и брауни на кокосовом масле не только вкуснее своих вариантов без жира, они также позволяют наесться меньшим их количеством. Так что не бойтесь полезных жиров – они помогут вам съесть всего один брауни, а не весь противень.

Очень-очень много зелени и специй

Добавлять в еду зелень и специи – все равно что наносить краски на холст. Вам решать, хотите вы добавить лазурный или ультрамариновый оттенок, так же как использовать базилик или кинзу. Если вы похожи на меня, то любите и базилик, и кинзу, а еще петрушку, тимьян, розмарин и мяту, в зависимости от сезона или просто от вашего настроения. Мне очень нравится аромат розмарина в согревающих зимних блюдах, а базилик или мята прекрасно дополнят трапезу в солнечный летний день.

То же касается и специй. Помните мой потрясающий первый фалафель? В нем был взрыв специй, которые я теперь использую постоянно: кумин, кориандр и кайенский перец. Конечно, выбор специй огромен: копченая паприка придает еде вкус бекона, корица – теплую, домашнюю ноту даже несладким блюдам (например, тажину со с. 207), тмин делает насыщенным вкус хариссы (с. 281), а специи для карри, такие как куркума и кардамон, добавляют такую насыщенность вкусу, какую не смогут дать жир, кислота и соль.

Гид по сезонным продуктам

Если вы, подобно нам, живете в холодном климате, у вас не будет возможности покупать свежие местные овощи зимой. Впрочем, большинство рецептов в книге подойдут и для качественных привозных продуктов. Но когда в воздухе запахнет весной, не поленитесь и отправляйтесь на фермерский рынок! Почему так важны местные и сезонные овощи? Ответ прост – они вкуснее! Овощи, которые не требуют длительной транспортировки, собирают более спелыми. То есть местные сезонные помидоры будут намного слаще и сочнее, чем импортные, капуста кейл – мягче и нежнее, спаржа – более пряной, морковь – сладкой и свежей, лук-порей будет таять у вас во рту, а свежие ягоды поразят своими ароматами и ярким вкусом. Если вы не уверены насчет сезонности тех или иных продуктов, вот краткий список.

ГИД ПО СЕЗОННЫМ ПРОДУКТАМ

ВЕСНА	ЛЕТО	ОСЕНЬ	ЗИМА
Авокадо	Арбуз	Батат	Свекла
Брокколи	Баклажаны	Брокколи	Брюссельская капуста
Весенние грибы	Бамия	Брюссельская капуста	Капуста
Горошек	Вишня	Виноград	Морковь
Зеленый лук	Дыня канталупа	Грибы	Фенхель
Капуста кейл	Зеленая фасоль	Груши	Грейпфрут
Клубника	Кабачки	Зеленая фасоль	Капуста кейл
Листовая капуста	Кукуруза	Капуста	Лук-порей
Лук	Листовая капуста	Капуста кейл	Лимоны
Лук-порей	Малина	Картофель	Лук
Манго	Морковь	Листовая капуста	Апельсины
Мангольд	Огурцы	Морковь	Пастернак
Морковь	Персики	Пастернак	Груши
Ревень	Помидоры	Редька	Картофель
Редис	Сладкий перец	Свекла	Зимняя тыква
Репа	Сливы	Тыква	Брюква
Салат-латук	Физалис	Цветная капуста	Батат
Спаржа	Цукини	Яблоки	Репа
Шпинат	Ягоды		

Доступные продукты варьируются в разных климате и регионах.

Постойте, а как же протеины?



Протеины (белки) – важная часть сбалансированного рациона, но если в центре тарелки овощи, какова тогда роль протеинов? Дополнять и «поддерживать» овощи, конечно. Необходимость в протеинах у всех разная, но я приведу список своих любимых, которые вы встретите в рецептах книги.

Растительные протеины

Нут

Забавно – я так люблю нут, что чуть не назвала свой блог Chickpea Chick («Нутовая Чика»). И хорошо, что не назвала, Джеку вряд ли понравилось бы быть «Мистером Нутовая Чика». Но дело не в названии; нут так легко готовить, и он подойдет для всего – супов, рагу, салатов, карри или любого другого блюда, где требуется протеин.

Черная и белая фасоль

Конечно, видов фасоли намного больше, но эти две наиболее доступны, так что я постоянно их использую. Если хотите разнообразия, смело заменяйте белую фасоль на канеллини или черноглазку, а черную – на красную или пеструю.

Чечевица

Признаюсь честно, долгое время я готовила из чечевицы лишь суп и не сразу ее полюбила. Проблема в том, что переваренная чечевица становится похожа на пюре, так что в итоге я поняла, что все дело в текстуре. Красная чечевица хороша для загущения супов и объединения ингредиентов фалафеля (с. 137). Зеленая, если приготовить ее аль денте, великолепна в салатах. Чтобы создать контраст к ее землистому вкусу, обязательно приправляйте чечевицу лимонным соком или уксусом.

Орехи

Орехи идеальны в качестве быстрого перекуса или добавления в блюдо хрустящей текстуры, но особенно они хороши, если смолоть и приготовить сливочный соус без молочных продуктов. Из кешью получается роскошный соус к пасте, а грецкий орех идет в соус для будда боула со с. 147. Не забывайте и об ореховых пастах – они вкусны и сами по себе, но без них трудно приготовить многие вкусные десерты, например печенье или брауни.

В овощах тоже есть протеин!

В некоторых моих любимых продуктах, таких как горох, шпинат, капуста кейл, брокколи, брюссельская капуста и авокадо, тоже содержится протеин!



Тофу

У него плохая репутация, потому что он безвкусный. Ну так приправьте его специями! Он будет настолько вкусным, насколько вы захотите. Не пропустите скрэмбл из тофу со с. 43 – мы любим его не меньше обычного яичного.

Киноа

Киноа – «королева» круп, потому что в ней очень высокое содержание протеина: 14 граммов на порцию. А еще ее можно добавлять практически в любые блюда. Мне она нравится не только в супах, салатах и боулах, она представляет собой отличную начинку для фаршированных овощей, например для желудевой тыквы. Ее добавляют также в выпечку и десерты! На с. 35 вы найдете рецепт печенья на завтрак с бананом и киноа. Есть ли что-то, что киноа «не по зубам»?

Семечки

Иногда для разнообразия я посыпаю блюда не орехами, а семечками – подсолнечника, тыквы, кунжута, чиа или конопли. В семенах, как и в орехах, высокое содержание протеинов и жиров. Семена конопли дают дополнительный протеин, кунжут – приятный ореховый вкус (мой любимый снэк – кунжутные крекеры со с. 77), на основе тыквенных семечек получается

волшебное зеленое песто, льняное семя заменяет глютен в веганской выпечке, а с семенами чиа можно приготовить вкуснейший пудинг (с. 257).

Вегетарианские протеины

Яйца

Хотите добавить протеин в практически любое несладкое блюдо? Положите сверху яйцо-пашот. Я рекомендую органические яйца кур свободного выгула, если возможно.

Молочные продукты

Мой любимый ежедневный источник протеина – греческий йогурт. Он легче переваривается, чем другие молочные продукты, и мне просто нравится его вкус. Что касается сыра, мой обычный топпинг – это раскрошенная фета, придающая многим блюдам приятную соленую ноту.

Крупы

{ Подготовка круп }

Сначала промойте крупу. Насыпьте сухую крупу в сито, подходящее по размеру к миске, и несколько раз наполняйте водой, пока вода в миске не будет оставаться чистой. Слейте воду – теперь крупу можно готовить.

Гречневая крупа	1 стакан сухой крупы + 2 стакана воды Выход: 3 стакана сваренной крупы	Доведите воду до кипения. Убавьте огонь и варите без крышки 10 минут или до мягкости. Слейте воду и промойте под холодной водой.
Цельная пшеничная крупа, или фарро	1 стакан сухой крупы + кастрюля воды Выход: 3 стакана сваренной крупы	Доведите воду до кипения. Убавьте огонь и варите без крышки от 25 до 40 минут для фарро и мягкой пшеничной крупы, от 45 до 60 минут для сухой пшеничной крупы, или до мягкости. При необходимости доливайте воду. В конце слейте оставшуюся жидкость.
Булгур	1 стакан сухой крупы + 2 стакана воды Выход: 2½ стакана сваренной крупы	Доведите воду до кипения. Всыпьте крупу, накройте крышкой, выключите огонь и оставьте на 20–30 минут, или до размягчения. Слейте лишнюю жидкость. Разрыхлите вилкой.
Киноа	1 стакан сухой крупы + 1½ стакана воды Выход: 3 стакана сваренной крупы	Доведите воду до кипения. Накройте крышкой и варите 15 минут. Снимите с огня и оставьте под крышкой на 10 минут. Разрыхлите вилкой.
Короткозерный коричневый рис	1 стакан сухого риса + 2 стакана воды + 1 чайная ложка оливкового масла extra virgin Выход: 3 стакана сваренного риса	Доведите воду до кипения. Накройте крышкой и варите 45 минут. Снимите с огня и оставьте под крышкой на 10 минут. Разрыхлите вилкой.
Белый жасминовый рис, или басмати	1 стакан сухого риса + 1½ стакана воды + 1 чайная ложка оливкового масла extra virgin Выход: 3 стакана сваренного риса	Доведите воду до кипения. Накройте крышкой и варите 15 минут. Снимите с огня и оставьте под крышкой на 10 минут. Разрыхлите вилкой.

Бобовые

{ Подготовка бобовых }

Выложите бобовые в большую миску. Удалите камешки или посторонние включения. Залейте водой на 5–7 см и удалите всплывшие бобы. Замачивайте при комнатной температуре 8 часов или в течение ночи. Слейте воду и хорошо промойте.

Черная фасоль	1 стакан сухой фасоли + кастрюля воды Выход: 3 стакана сваренной фасоли	Поместите фасоль в кастрюлю и залейте водой минимум на 5 см выше ее уровня. Доведите до кипения. Убавьте огонь и варите, время от времени помешивая, от 45 минут до 1 часа, или до мягкости.
Белая фасоль	1 стакан сухой фасоли + кастрюля воды Выход: 3 стакана сваренной фасоли	Поместите фасоль в кастрюлю и залейте водой минимум на 5 см выше ее уровня. Доведите до кипения. Убавьте огонь и варите, время от времени помешивая, от 1½ до 2 часов, или до мягкости.
Нут	1 стакан сухого нута + кастрюля воды Выход: 3 стакана сваренного нута	Поместите нут в кастрюлю и залейте водой минимум на 5 см выше его уровня. Доведите до кипения. Убавьте огонь и варите, время от времени помешивая, от 1½ до 2 часов, или до мягкости.

Черная фасоль

1 стакан сухой фасоли + кастрюля воды

Поместите фасоль в кастрюлю и залейте водой минимум на 5 см выше ее уровня. Доведите до кипения. Убавьте огонь и варите, время от времени помешивая, от 45 минут до 1 часа, или до мягкости.

{ Подготовка чечевицы }

Промойте, слейте воду и следуйте инструкции на упаковке. Чечевицу не замачивают. Ее также можно добавлять в сухом виде в супы и рагу и готовить до мягкости.

Зеленая чечевица	1 стакан сухой чечевицы + 3 стакана воды Выход: 3 стакана сваренной чечевицы	Доведите до кипения. Накройте крышкой, убавьте огонь и варите, время от времени помешивая, от 20 до 30 минут, или до мягкости.
Красная и желтая чечевица	1 стакан сухой чечевицы + 1½ стакана воды Выход: 3 стакана сваренной чечевицы	Доведите до кипения. Накройте крышкой, убавьте огонь и варите, время от времени помешивая, от 10 до 15 минут, или до мягкости.

Зеленая чечевица

1 стакан сухой чечевицы + 3 стакана воды

Доведите до кипения. Накройте крышкой, убавьте огонь и варите, время от времени помешивая, от 20 до 30 минут, или до мягкости.

Выход: 3 стакана сваренной чечевицы

Красная и желтая чечевица

1 стакан сухой чечевицы + 1½ стакана воды

Доведите до кипения. Накройте крышкой, убавьте огонь и варите, время от времени помешивая, от 10 до 15 минут, или до мягкости.

Выход: 3 стакана сваренной чечевицы

Ничего не выбрасываем

Не пренебрегайте этими советами... как и этими стеблями, корешками, листьями и прочим.

Это мои любимые способы пускать в дело то, что обычно выбрасывают:

Свекольная ботва



1 ↑ Мелко нарежьте и приготовьте гремолату (см. салат со свеклой и гремолатой с фисташками и свекольной ботвой, с. 127).

2 ↑ Слегка обжарьте, как если бы вы готовили капусту кейл или мангольд, на небольшом количестве оливкового масла с чесноком и лимонным соком. Подавайте как гарнир или перемешайте с пастой, добавив сыр фета, оливковое масло и еще больше лимонного сока!

Морковная ботва



1 ↑ Используйте в соусах, например в дзадзики с морковной ботвой к печеной моркови, с. 229.

2 ↑ Добавьте в песто (с. 304).

3 ↑ Нарубите и добавьте в чимичурри (замените половину зелени в рецепте на с. 283 морковной ботвой).

Стебли брокколи



- 1 ↑ Используйте почти во всех рецептах, куда входит брокколи (стир-фрай, паста, рагу и т. п.). Просто нарежьте стебли тоньше, чтобы они быстрее стали мягкими.
- 2 ↑ Пюрируйте сваренную брокколи целиком для супа.
- 3 ↑ Нарежьте максимально тонко и используйте в салатах.
- 4 ↑ Измельчите в кухонном комбайне в пульсирующем режиме, чтобы получился «рис» из брокколи (см. рецепт бурритос с «рисом» из брокколи и черной фасолью, с. 149).

Стебли цветной капусты



1 ↑ Запеките головку цветной капусты целиком (см. рецепт запеченной целиком цветной капусты с куркумой, с. 187).

2 ↑ Приготовьте стейки из цветной капусты, которые включают стебли (см. рецепт стейков из цветной капусты с лимонной сальсой верде, с. 145).

3 ↑ Запеките или отварите стебли и используйте для загущения супов-пюре.

Стебли кинзы

Мелко нарубите стебли и используйте везде, где требуется кинза. Помните, что стебли имеют более концентрированный вкус, чем листья, вот почему я люблю добавлять их туда, где требуется сильный вкус, например в супы (см. кокосовый суп с бататом и кейлом, с. 85) и рис (см. бурритос с «рисом» из брокколи и черной фасолью, с. 149).

Початки кукурузы



1 ↑ Выдавите из них кукурузное молочко. После того как срезали зерна, выдавите обратной стороной ножа из початка молочную жидкость. Добавьте ее в рецепты с кукурузой, где есть соус или жидкость, например в суп или пасту (см. рецепт папарделле со сливочной кукурузой, с. 167).

2 ↑ Добавьте початки при варке летнего овощного бульона (см. бульон из остатков, с. 106).

Стебли капусты кейл



1 ↑ Мелко нарубите стебли и используйте в тех рецептах, где кейл тушится. Добавьте стебли раньше, чем зелень, чтобы они успели стать мягкими.

2 ↑ Бланшируйте и добавьте в песто (замените морковную ботву бланшированными стеблями кейла в рецепте со с. 304).

3 ↑ Забавно, но наши собаки обожают рубленые стебли кейла – вдруг и ваши тоже?

Ботва редиса



1 ↑ Слегка обжарьте ботву на оливковом масле с чесноком, солью и перцем, в конце сбрызните лимонным соком.

2 ↑ Приготовьте тарт с луком-пореем и ботвой редиса со с. 181, где используется и сам редис, и его ботва.

3 ↑ Добавьте слегка обжаренную ботву в омлет. Она отлично сочетается с яйцом, и ее легкая горечь становится почти незаметной.

4 ↑ Бланшируйте и добавьте в божественный йогуртовый соус с ботвой редиса со с. 221.



**ОСТАТКИ, ИДЕАЛЬНЫЕ ДЛЯ БУЛЬОНА:
ВЕРХУШКИ МОРКОВИ С БОТВОЙ, ВЕРХУШКИ ЛУКОВИЦ,
ЛИСТЬЯ СЕЛЬДЕРЕЯ, СТЕБЛИ ФЕНХЕЛЯ, ТЕМНО-ЗЕЛЕННЫЕ ЛИСТЬЯ
ЛУКА-ПОРЕЯ, НИЖНИЕ И ВЕРХНИЕ ЧАСТИ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА**

Храните остатки в морозильнике, пока не наберете достаточно для того, чтобы сварить бульон!



Мои любимые вещи

Главные кухонные гаджеты

Высокоскоростной блендер

Обожаю свой блендер Vitamix®. Когда я его купила, даже не подозревала, что он изменит на кухне буквально все. Я использую его каждый день для однородных кремовых смузи, соусов без молочных продуктов и бархатистых супов. Он незаменим при приготовлении папарделле со сливочной кукурузой (с. 167), «голландского» соуса для капрезе с яйцом бенедикт и «голландским» соусом (с. 41), а также соуса карри для солнечного карри с бататом (с. 193).

Качественный поварской нож

Вам не нужен дорогущий нож, просто остро наточенный и качественный. Он должен быть пропорционален вашей ладони. Я невысокая, и руки у меня маленькие, а потому мой нож намного меньше тех, которыми орудуют шеф-повара в телевизионных шоу.

Качественная разделочная доска

Хорошая деревянная доска сбережет ваши ножи. Я перепробовала много разновидностей, но лучшими оказались доски из клена марки Boos®. Мне нравятся доски большого размера, чтобы на них можно было резать сразу много овощей!

Чугунная сковорода

Мне нравится жарить овощи на чугунной сковороде, когда я хочу, чтобы они хорошо подрумянились. Чугун может сильно нагреваться, а потому на нем отлично поджариваются грибы или кочанчики брюссельской капусты. В такой сковороде я готовлю и фриттату, потому что ее можно переставить с плиты прямо в духовку. А еще в ней образуется отличная корочка в рецепте лепешки сокка «Весна на тарелке» (с. 153). Я использую сковороду марки Staub® диаметром 30 см, мне также нравятся их чугунные кастрюли, в которых можно готовить рагу и супы.

Чугунная сковорода-гриль

Летом я готовлю на гриле на открытом воздухе, но зимой гораздо удобнее использовать чугунную сковороду-гриль. Я поджариваю на ней грибы портобелло для сэндвичей «Рубен» с портобелло (с. 169) и разноцветные овощные шашлычки (с. 163) тоже часто готовлю именно на ней.

Сковорода с антипригарным покрытием

Такая сковорода особенно удобна при жарке блинчиков и яиц. Моя любимая марка – GreenPan®: ее керамическое покрытие не отслаивается, а потому это безопасная и нетоксичная альтернатива посуде с антипригарным покрытием старого образца.

Терка для цедры

В рецептах вы часто встретите лимонную цедру, так что запаситесь теркой для нее!

Терка-мандолина

На вкус овощей значительно влияет не только способ приготовления, но и их нарезка. Например, толстые кусочки редиса неприятны, но если нарезать его ломтиками толщиной как бумага, текстура восхитительно хрустящая. Мандолина нужна именно для такого тонкого нарезания: фенхеля в салате из фенхеля и авокадо с имбирем и кунжутом (с. 113) или капусты для салата слоу с листовой капустой и тахини (с. 225).

Кухонные комбайны – маленький и большой

Обожаю свой большой кухонный комбайн, так что многие рецепты в книге предполагают его использование (например, печеный фалафель из красной чечевицы, с. 137, или вегги-бургеры с нутом и хариссой, с. 173). Объем его чаши – 1,7 л. Для песто, соуса или сальсы лучше выбрать комбайн поменьше, с чашей объемом от 700 мл до 1 л.

Подсказки на каждый день



Используйте «миз ан пляс». Звучит, как что-то из мира высокой кухни, но на самом деле это подготовка и нарезка всех продуктов до начала приготовления блюда. На нее не требуется много времени, зато в целом процесс становится быстрее и проще – лук не сгорит, пока вы режете сельдерей.

Ложка и нож. Для выпечки отмеряйте ингредиенты ложкой, снимая излишек лезвием ножа – так вы будете уверены, что отмерили точно. Избыток муки может сделать вашу выпечку плотной и/или сухой.

Готовьте больше и замораживайте. Бобовые и крупы отлично переносят заморозку! Чем больше вы приготовили за один раз, тем меньше потом вам потребуется времени. На с. 38 вы найдете мой метод замораживания круп.

Регулируйте остроту. В зависимости от климата и сезона острые перцы типа халапеньо или серрано могут значительно отличаться по степени остроты. Даже сушеный перец чили может быть более или менее острым. Если вы чувствительны к остроте, добавляйте сначала поменьше. А если любите острое – не скупитесь!

Пробуйте и корректируйте. Овощи разные по размеру, свежести, содержанию влаги и вкусу. Так, сезонная морковь с фермерского рынка наверняка будет более насыщенной по вкусу, чем из супермаркета. Именно поэтому обязательно пробуйте блюдо перед подачей и при необходимости корректируйте количество специй и приправ по вкусу. Иногда достаточно щепотки соли и свежемолотого перца, чтобы блюдо заиграло новыми красками.

Как исправить вкус

Пресно?

Дополнительно посолите, поперчите, возможно, добавьте больше кислоты – сока лимона, лайма или уксуса (как указано в рецепте).

Все еще пресно?

Увеличьте количество указанных в рецепте специй (кумина, кориандра и т. д.), потому что сухие специи сильно разнятся по интенсивности.

Слишком кисло?

Добавьте оливкового масла или что-то сладкое, например щепотку сахара, немного кленового сиропа или каплю меда.

Перебор со специями?

Добавьте несколько капель белого винного или рисового уксуса: он смягчит вкус специй.

Все еще перебор со специями?

Добавьте больше жира из рецепта (например, оливкового масла), а также что-то для сладости.

Неостро?

Добавьте больше хлопьев перца чили, свежего чили или соуса шрирача.

Глава 1 Завтрак

Банановое печенье с киноа на завтрак



Это печенье – хорошо сбалансированный завтрак в удобной форме! Оно мягкое, напоминает верхушки маффинов и благодаря овсу не содержит глютена. Миндальное масло и киноа – источники протеина. Обычно я съедаю одно или два, а остальные замораживаю, чтобы баловать себя чудесным банановым завтраком, когда захочу.

НА 12 БОЛЬШИХ ПЕЧЕНИЙ

- 1 столовая ложка молотого льняного семени
- 3 столовые ложки воды
- 1 стакан домашней овсяной муки (с. 61)
- 1 стакан безглютеновых цельных овсяных хлопьев
- ½ чайной ложки разрыхлителя теста
- ½ чайной ложки пищевой соды
- ½ чайной ложки молотой корицы
- ½ чайной ложки морской соли
- ½ стакана сваренной киноа (с. 22)
- ¼ стакана грецких орехов, нарубить
- ½ стакана миндального масла
- ¼ стакана кленового сиропа
- ½ стакана растертого в пюре банана (1 средний)
- 1 чайная ложка экстракта ванили
- 2 столовые ложки растопленного кокосового масла

Разогрейте духовку до 175 °С. Выстелите большой противень пергаментом.

В маленькой миске смешайте молотое льняное семя с водой и оставьте на 5 минут.

В большой миске смешайте овсяную муку, овсяные хлопья, разрыхлитель, соду, корицу и соль. Вмешайте киноа и грецкие орехи.

В средней миске соедините миндальное масло, кленовый сироп, банановое пюре, ваниль, кокосовое масло и загустевшую смесь льняного семени с водой. Вымешайте до однородности.

Перелейте жидкие ингредиенты в миску с сухими и перемешайте (но не вымешивайте слишком долго).

Используя ложку для мороженого объемом около 60 мл, выложите на противень порции теста. Выпекайте от 20 до 22 минут, до подрумянивания и хрустящей текстуры. Остудите на противне 5 минут, затем полностью остудите на решетке.

Остывшее печенье можно хранить в плотно закрытой посуде при комнатной температуре.

ВЕГАНСКОЕ и БЕЗ ГЛЮТЕНА

СОВЕТ

Мне нравится замораживать киноа (с. 38), так что у меня под рукой всегда есть уже готовая крупа. После того как достали из морозильника, дайте ей оттаять при комнатной температуре около 30 минут.

Кукурузно-лимонные оладьи



ВЕГАНСКИЙ ВАРИАНТ:

В маленькой миске смешайте 2 столовые ложки молотого льняного семени с 6 столовыми ложками воды. Дайте загустеть в течение 5 минут, затем добавьте в смесь влажных ингредиентов вместо яиц. Чтобы оладьи лучше поднялись, добавьте дополнительно 1 чайную ложку разрыхлителя теста.

Моя одержимость лимонными оладьями началась еще в колледже, причем совершенно случайно. Мы с соседкой по комнате вычитали в рецепте на коробке готовой смеси для оладий, что можно добавить лимон для более яркого вкуса. Разница оказалась не такой уж большой, но сыграла роковую роль. Тогда я впервые поняла, что лимон обладает потрясающей силой делать вкус самых разных типов еды ярким и интересным. Может, это и был момент рождения блога Love & Lemons? С тех пор я отказалась от покупных смесей и делаю домашние оладьи из кукурузной и цельнозерновой пшеничной муки. Так как я обожаю лимон, я даже сбрызгиваю их лимонным соком, прежде чем полить кленовым сиропом.

НА 12 ШТУК 4 ПОРЦИИ

1¾ стакана цельнозерновой пшеничной муки*

½ стакана кукурузной муки

2 столовые ложки тростникового сахара

2 чайные ложки разрыхлителя теста

1 чайная ложка пищевой соды

½ чайной ложки морской соли

1½ стакана миндального молока

1 столовая ложка лимонной цедры

2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока + для сбрызгивания

2 крупных яйца

¼ стакана оливкового масла extra virgin + для жарки

Для подачи

Кленовый сироп

Сливочное масло (по желанию)

Фрукты или ягоды по вашему выбору (по желанию)

** Или 1 стакан обычной пшеничной муки + ¾ стакана цельнозерновой муки*

В большой миске соедините оба вида муки, сахар, разрыхлитель, соду и соль.

В маленькой миске смешайте миндальное молоко, цедру и сок лимона, яйца и оливковое масло. Взбейте до появления легкой пены.

Влейте влажную смесь в миску с сухими ингредиентами и слегка перемешайте. Если будут маленькие комочки – не страшно.

Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием или сковороду-гриль на среднем огне. Смажьте с помощью кисточки оливковым маслом и влейте примерно ⅓ стакана теста. Жарьте до подрумянивания снизу и появления на поверхности отверстий от лопнувших пузырьков (в веганском варианте пузырьков почти не будет) около 2 минут (при необходимости слегка убавьте огонь). Переверните и жарьте еще 2 минуты.

Предлагаю вам испечь одну оладью, чтобы понять, сколько времени требуется для жарки, ведь все сковороды и плиты разные. Подавайте оладьи, сбрызнув лимонным соком, полив кленовым сиропом, со сливочным маслом и фруктами или ягодами по желанию.

СОВЕТ

Их можно замораживать!

Как замораживать киноа и другие крупы

Мне нравится, когда под рукой есть готовые замороженные крупы, это ускоряет процесс готовки по моим любимым рецептам. С готовой киноа я могу быстро приготовить банановое печенье с киноа на завтрак (с. 35) или боулы мисо-киноа с кейлом и яйцом (с. 45). Когда я делаю свое солнечное карри из батата (с. 193) и сааг панир с греческим йогуртом (с. 185), я просто разогреваю замороженный готовый рис на гарнир. Фарро – еще одна отличная крупа для заморозки, и я рекомендую добавлять ее в гарниры на основе зелени (см. дольки батата с фарро и тахини, с. 219).



Замораживать крупы просто! Как это делается:

1. Отварите крупу согласно инструкции на с. 22 и полностью остудите.
2. Распределите тонким слоем на выстеленном пергаментом противне.
3. Аккуратно поместите противень в морозильник. Замораживайте минимум 2 часа, чтобы крупа полностью замерзла.
4. Достаньте противень из морозильника и пересыпьте замороженную крупу в подходящий для заморозки контейнер.

Как размораживать: Оставьте при комнатной температуре на 30 минут, или пока крупа полностью не разморозится. Используйте сразу в холодных блюдах или слегка разогрейте, если блюдо теплое или горячее.

Капрезе с яйцом Бенедикт и «голландским» соусом



Я обожаю салат капрезе, поэтому решила придумать завтрак на его основе. Помидоры, базилик и яйцо пашот (вместо мягкой моцареллы), поданные на подпеченном английском маффине, вкуснятина! Но главная «звезда» рецепта – соус. Традиционный голландский соус для меня слишком тяжелый, и его непросто готовить в домашних условиях. Этот же сливоч-

ный соус на основе орехов кешью с кислоткой лимона просто взбивается в блендере, а хранить его в холодильнике можно несколько дней.

НА 4 ПОРЦИИ

8 кружочков помидора
Бальзамический уксус для сбрызгивания
Морская соль и свежемолотый черный перец
8 яиц пашот (с. 60)
4 английских маффина, подпечь на сухой сковороде
8 крупных листьев зеленого базилика
4 чайные ложки нарезанного шнитт-лука

Легкий «голландский» соус

½ стакана сырых орехов кешью
¼ стакана воды
2 столовые ложки оливкового масла extra virgin
2 чайные ложки свежевыжатого лимонного сока
¼ чайной ложки дижонской горчицы
½ зубчика чеснока
⅛ чайной ложки молотой куркумы
¼ чайной ложки морской соли

Свежемолотый черный перец

Выложите на тарелку ломтики помидоров, сбрызните бальзамическим уксусом, посолите и поперчите.

Приготовьте соус. В чаше высокоскоростного блендера соедините кешью, воду, оливковое масло, лимонный сок, горчицу, чеснок, куркуму, соль и свежемолотый черный перец по вкусу. Измельчите в однородный соус. Перелейте в маленькую миску. Соус можно сделать заранее и хранить в холодильнике.

Приготовьте яйца пашот.

Перед подачей проверьте соус и, если необходимо, слегка разведите его водой, чтобы он был густым, но льющимся.

На каждую тарелку выложите по две половинки подпеченного английского маффина, на каждый положите по ломтику помидора, листочку базилика, яйцу пашот. Щедро полейте соусом. Посолите и поперчите по вкусу, посыпьте шнитт-луком и подавайте.

ВЕГАНСКОЕ: используйте запеченный копченый тофу вместо яйца.

БЕЗ ГЛЮТЕНА: используйте безглютеновые английские маффины или тосты.

Желтый скрэмбл с тыквой, куркумой и тофу



Прежде чем вы перевернете страницу, потому что не любите тофу, пожалуйста, дайте ему шанс! Тофу, как губка, впитывает любые вкусы, так что большое количество специй может заставить его сиять. В этом рецепте кумин и куркума добавляют аромата, дижонская горчица дает нужный «яичный» вкус, а смесь миндального молока и пищевых дрожжей помогает

добиться сливочной, мягкой текстуры. Желтая тыква, перекликающаяся по цвету с тофу, делает ваш завтрак красивым и солнечным.

НА 4 ПОРЦИИ

½ стакана несладкого миндального молока
2 столовые ложки пищевых дрожжей
2 зубчика чеснока, измельчить
¼ чайной ложки молотой куркумы
¼ чайной ложки молотого кумина
¼ чайной ложки дижонской горчицы
¼ чайной ложки морской соли + больше по вкусу
1 столовая ложка оливкового масла extra virgin
½ стакана нарезанного кубиками лука
1 маленький желтый кабачок, нарезать кубиками
340 граммов очень плотного тофу, отжать жидкость и раскрошить
1 консервированный печеный красный сладкий перец, нарезать кубиками
Свежемолотый черный перец

Для подачи

1 авокадо, нарезать ломтиками
Дольки лимона
Хлопья красного перца
8 тортилий, подогреть
Микрозелень (по желанию)

В маленькой миске смешайте миндальное молоко, пищевые дрожжи, чеснок, куркуму, кумин, горчицу и соль.

В большой сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло. Выложите лук и тыкву, хорошо посолите и поперчите. Спассеруйте до мягкости в течение примерно 5 минут. Добавьте тофу и маринованный перец, обжаривайте 3–5 минут, чтобы тофу равномерно прогрелся. Убавьте огонь до слабого, влейте смесь на основе миндального молока. Готовьте 3 минуты, время от времени помешивая, затем снимите с огня. Приправьте по вкусу.

Сбрызните ломтики авокадо лимонным соком, посолите и посыпьте хлопьями сушеного красного перца. Подавайте к скрэмблу вместе с тортильями. Посыпьте скрэмбл микрозеленью, если используете.

ВЕГАНСКОЕ

БЕЗ ГЛЮТЕНА: используйте кукурузные тортильи.

СОВЕТ

В отличие от яичного скрэмбла, этот отлично хранится в холодильнике. Разогрейте остатки и на неделе приготовьте с ними такос на завтрак.

Боул с киноа, мисо, кейлом и яйцом



Этот рецепт родился под впечатлением боула, который мне подали в нью-йоркском ресторане Egg Shop. Когда нам принесли меню, Джек указал на блюдо с описанием «киноа, кейл, авокадо и яйцо» и сказал: «Я точно знаю, что ты закажешь». Мне оно настолько понравилось, что, как только мы вернулись домой, я на первый же завтрак приготовила его, запомнив эти простые, но вдохновляющие вкусы. Оно готовится очень просто, а добавление лимонного сока,

пасты мисо и дижонской горчицы придает блюду яркость. Вы полюбите есть капусту кейл на завтрак!

НА 2 ПОРЦИИ

1 столовая ложка светлой пасты мисо

3 столовые ложки воды

1 столовая ложка свежавыжатого лимонного сока

¼ чайной ложки дижонской горчицы

Оливковое масло extra virgin для сбрызгивания

2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука

5 листов капусты кейл, стебли нарезать мелкими кубиками, листья нарезать (около 3 стаканов)

1½ стакана сваренной киноа (с. 22)

Морская соль и свежемолотый черный перец

1 столовая ложка рубленого свежего укропа

2 яйца в мешочек (с. 60)

1 красная редиска, тонко нарезать

½ авокадо, нарезать ломтиками

¼ стакана микрозелени (по желанию)

Щепотка хлопьев красного перца (по желанию)

В маленькой миске смешайте пасту мисо, воду, лимонный сок и горчицу.

Влейте в большую сковороду с антипригарным покрытием немного оливкового масла и поместите на средний огонь. Выложите зеленый лук, стебли кейла и киноа, обжаривайте 3 минуты, чтобы стебли кейла и лук стали мягкими, а крупа слегка поджарилась. Добавьте нарезанные листья кейла, щепотку соли и перца, перемешайте и готовьте 1 минуту, чтобы листья кейла увяли. Вмешайте укроп.

Приготовьте яйца в мешочек. Разложите содержимое сковороды в 2 глубокие миски. Полейте половиной приготовленной заправки с пастой мисо. Выложите сверху яйца, ломтики редиса и авокадо, микрозелень. По желанию посыпьте хлопьями сухого красного перца. Полейте оставшейся заправкой.

ВЕГАНСКОЕ: исключите яйца.

БЕЗ ГЛЮТЕНА

СОВЕТ

Если хотите пустить в дело остатки сваренной киноа, этот рецепт – идеальный выбор.

Французский тост с клубникой



Идеальный рецепт для простого бранча в выходные. Теплые специи – корица, мускатный орех, имбирь, кардамон и щепотка черного перца (обещаю, вы его не почувствуете!) – делают блюдо невероятно притягательным. Если для свежей клубники не сезон, можно использовать замороженную.

НА 6 ПОРЦИЙ

3 крупных яйца

$\frac{3}{4}$ стакана миндального молока

1 столовая ложка кленового сиропа + для подачи

1 столовая ложка молотой корицы

$\frac{1}{2}$ чайной ложки тертого мускатного ореха

$\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого имбиря

$\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого кардамона

$\frac{1}{8}$ чайной ложки морской соли

$\frac{1}{8}$ чайной ложки свежемолотого черного перца

10 ломтиков халы толщиной 2,5 сантиметра, нарезать кубиками (8 стаканов)

450 граммов клубники, удалить чашелистики и разрезать пополам

$\frac{1}{3}$ стакана хлопьев миндаля

1 чайная ложка растопленного кокосового масла + для смазывания

Разогрейте духовку до 205 °С. Смажьте форму для выпечки 20×28 см кокосовым маслом.

В большой миске соедините яйца, миндальное молоко, кленовый сироп, корицу, мускатный орех, имбирь, кардамон, соль и перец. Хорошо перемешайте. Добавьте кубики хлеба и половину клубники, перемешайте. Выложите смесь в подготовленную форму, сверху разложите оставшуюся клубнику и посыпьте хлопьями миндаля. Сбрызните растопленным кокосовым маслом и выпекайте 18 минут, или до корочки светло-коричневого цвета.

Достаньте из духовки и подавайте, полив кленовым сиропом.

СОВЕТ

Если полента слишком сильно густеет, вмешайте немного воды и/или оливкового масла, чтобы получить желаемую консистенцию.

Боул с полентой и чимичурри на завтрак



Многим нравится способ приготовления овсянки с замачиванием на ночь, я же предлагаю подобным образом приготовить поленту. Всего два простых подготовительных шага – и вы сэкономите почти 40 минут варки (и помешивания) поленты. Отличный рецепт, если нужно пустить в дело остатки печеных овощей и соусов (то есть чимичурри и хариссы).

НА 4 ПОРЦИИ

1 стакан поленты

1 стакан воды

1 пучок брокколини, нарезать на кусочки по 2,5 сантиметра, включая стебли

1 маленький клубень батата, нарезать кубиками

1 пастернак, нарезать кусочками по 1,5 сантиметра

Оливковое масло extra virgin для сбрызгивания

2 стакана несладкого миндального молока

½ чайной ложки морской соли + для посыпки

Свежемолотый черный перец

Домашняя харисса (с. 281) или покупная (по желанию)

½ стакана микрозелени (по желанию)

Чимичурри

⅓ стакана оливкового масла extra virgin

3 столовые ложки белого винного уксуса

1 зубчик чеснока, измельчить

½ чайной ложки хлопьев красного перца

¼ чайной ложки копченой паприки

½ чайной ложки морской соли

½ стакана мелко нарубленной петрушки

¼ чайной ложки сушеного орегано

Подготовьте поленту. Измельчите поленту в блендере до очень мелких крупинок. Пересыпьте в большую банку или среднюю миску, влейте воду, перемешайте и уберите в холодильник на ночь. Это размягчит поленту и сделает ее приготовление очень быстрым.

Разогрейте духовку до 220 °С. Выстелите 2 противня пергаментом.

Выложите на один противень брокколини, а на другой – батат и пастернак. Сбрызните овощи оливковым маслом, посолите и поперчите. Запекайте батат с пастернаком 20–25 минут, или до золотисто-коричневого цвета по краям. Брокколини запекайте 10–12 минут.

Приготовьте чимичурри. В маленькой миске смешайте оливковое масло, уксус, чеснок, хлопья красного перца, копченую паприку, соль, петрушку и орегано.

Перелейте поленту вместе с жидкостью в среднюю кастрюлю. Вмешайте миндальное молоко, посолите и доведите до слабого кипения. Убавьте огонь и варите, время от времени помешивая, 7–10 минут, или до загустения.

Выложите в глубокие миски по порции поленты и печеные овощи. Полейте соусом чимичурри и дополните хариссой, если ее используете. Посолите и поперчите по вкусу. Украсьте микрозеленью, если используете, и подавайте.

ВЕГАНСКОЕ и БЕЗ ГЛЮТЕНА

Гречнево-миндальные вафли



Гречневая крупа представляет собой семена, содержащие больше протеина и полезных микроэлементов, чем пшеница. Этот безглютеновый рецепт – один из моих любимых. Рекомендую готовить в форме для бельгийских вафель и держать их на минуту дольше, чем обычно, – в идеале по краям они должны быть хрустящими.

НА 4 ПОРЦИИ

1½ стакана миндального молока комнатной температуры

1½ столовые ложки яблочного уксуса

2 столовые ложки кленового сиропа

2 столовые ложки растопленного кокосового масла

1 чайная ложка экстракта ванили

1 стакан миндальной муки

1 стакан гречневой муки

2½ чайные ложки разрыхлителя теста

2 столовые ложки молотого льняного семени

2 чайные ложки молотой корицы

½ чайной ложки тертого мускатного ореха

Чуть больше ¼ чайной ложки морской соли

Для подачи

Кленовый сироп

Фрукты или ягоды

Сливочное масло или йогурт (по желанию)

Примечание: Если для вас важно, чтобы блюдо было без глютена, убедитесь, что гречневая и миндальная мука изготовлены по соответствующим стандартам.

Разогрейте форму для выпечки вафель.

В средней миске смешайте миндальное молоко, уксус, кленовый сироп, кокосовое масло и ваниль.

В большой миске смешайте миндальную и гречневую муку, разрыхлитель, льняное семя, корицу, мускатный орех и соль.

Влейте жидкую смесь в миску с сухими ингредиентами и хорошо перемешайте. Оставьте тесто на 1 минуту, чтобы оно загустело. Если у вас большая форма для бельгийских вафель, выкладывайте за раз по ¾ стакана теста; если пользуетесь иной формой, скорректируйте количество под нее. Готовьте 5 минут, или в соответствии с инструкцией к вашей вафельнице. Обычно я готовлю вафли 4 минуты, но эти держу 5 минут, чтобы образовалась хрустящая корочка.

Подавайте с кленовым сиропом, фруктами или ягодами и сливочным маслом или йогуртом по желанию.

ВЕГАНСКОЕ и БЕЗ ГЛЮТЕНА

СОВЕТ

Можно замариновать овощи накануне. Они могут храниться до 2 недель.

Сэндвичи Бань Ми на завтрак



В Бань Ми есть что-то невероятно притягательное. Это один из моих самых любимых сэндвичей на обед, и я подумала – почему бы не приготовить его и на завтрак? Вместо мяса или тофу для начинки я использую мягкий омлет и жаренные с лемонграссом грибы. Ключевой элемент начинки – маринованные овощи. Чтобы быстро приготовить завтрак, замаринуйте их заранее, например за пару дней.\

НА 4 ПОРЦИИ

Маринованные овощи для Бань Ми

1 средний дайкон (200 граммов) очистить и нарезать тонкой соломкой
1 маленькая морковь, нарезать тонкой соломкой
1 маленький гладкий огурец, нарезать тонкой соломкой
½ перца халапеньо, нарезать тонкими ломтиками (по желанию)
½ стакана рисового уксуса
Щепотка сахара
Щепотка соли

Сэндвичи

2 чайные ложки оливкового масла extra virgin
225 граммов грибов шиитакэ, удалить ножки и нарезать ломтиками
1 стебель лемонграсса, только мягкая внутренняя часть, измельчить
1 чайная ложка рисового уксуса
6 крупных яиц, взболтать
4 мягкие булочки чабатты или куски багета длиной 7,5 сантиметра
Майонез для смазывания
Соус шрирача для сбрызгивания
½ стакана свежей кинзы, крупно нарезать
Морская соль

Замаринуйте овощи для Бань Ми. Поместите дайкон, морковь, огурец и халапеньо, если используете, в плотно закрывающуюся банку. Влейте рисовый уксус, добавьте сахар и соль, слегка потрясите. При необходимости влейте немного воды, чтобы маринад полностью покрывал овощи, и снова потрясите. Аккуратно прижмите овощи вниз и уберите в холодильник минимум на 1 час. Храните в холодильнике до 2 недель.

Приготовьте сэндвичи. В средней сковороде разогрейте оливковое масло на среднем огне. Выложите грибы, посолите и перемешайте. Обжаривайте до подрумянивания и мягкости, 6–8 минут, нечасто перемешивая. Добавьте лемонграсс и влейте уксус. Перемешайте и выложите на тарелку.

В большую сковороду с антипригарным покрытием, стоящую на среднем огне, влейте половину взболтанных яиц, посолите. Готовьте, пока яйцо слегка не схватится в центре, около 2 минут. Сверните омлет в три слоя, чтобы получился длинный прямоугольник, и оставьте в сковороде еще на 30 секунд, до полной готовности. Переложите на разделочную доску. Повторите процесс с оставшимися яйцами. Разрежьте оба омлета по горизонтали пополам.

Прорежьте булочки вдоль, но не до конца. Смажьте нижнюю часть булочки майонезом и небольшим количеством соуса шрирача. Положите омлет, грибы, маринованные овощи и кнису. Подавайте с соусом шрирача, чтобы добавить его по вкусу.

ВЕГАНСКОЕ: удвойте количество грибов, исключите яйца и используйте веганский майонез.

Печенье из батата с шалфеем на завтрак



Как мы с Джеком готовим вместе? Я делаю большую часть работы, зато он обожает возиться с мукой и выпечкой. Он настоящий фанат печенья, а я – батата, так что если бы нам нужно было подобрать рецепт, который иллюстрирует нас как пару кулинаров, я бы назвала этот. Подавайте его к скрэмблу – яичному или из тофу – для полноценного завтрака. Или с

джемом к послеполуденному чаю. Вкуснее всего это печенье прямо из духовки, но оно также хорошо переносит заморозку.

НА 9–12 ПЕЧЕНИЙ

¾ стакана пюре из батата, охладить*

⅓ стакана миндального молока

1 чайная ложка яблочного уксуса

2 стакана пшеничной муки + на подпыл

1 столовая ложка тростникового сахара

1 столовая ложка разрыхлителя теста

½ чайной ложки пищевой соды

½ чайной ложки морской соли

¼ стакана + 1 столовая ложка кокосового масла, охладить и нарезать небольшими кусочками**

8–10 свежих листьев шалфея

1 чайная ложка растопленного кокосового масла для смазывания

** Как готовить батат: вилкой наколите со всех сторон 1 средний клубень и запекайте в духовке при 220 °С в течение 60 минут, или до мягкости. Выскребите из кожуры мякоть и охладите перед добавлением в тесто.*

*** С кокосовым маслом легче работать, если вы отмерите его, пока оно мягкое, а затем поместите в небольшую миску и заморозите на 15 минут. Затем нарежьте на мелкие кусочки маленьким ножом.*

Разогрейте духовку до 220 °С. Выстелите противень пергаментом.

В маленькой миске смешайте мякоть батата, миндальное молоко и яблочный уксус.

В чаше кухонного комбайна соедините муку, сахар, разрыхлитель, соду и соль. Несколько раз включите мотор в пульсирующем режиме, чтобы перемешать. Добавьте твердое кокосовое масло и листья шалфея и снова несколько раз включите мотор в пульсирующем режиме. Добавьте смесь на основе батата и вымесайте однородное тесто (оно соберется в ком). Переложите тесто на присыпанную мукой поверхность. Слегка вымесите, подсыпая при необходимости больше муки, чтобы оно не прилипало. Расплющите в круг толщиной около 2 см. Маленьким стаканом или формочкой вырежьте кружочки диаметром 5–7 см. Остатки теста соберите, расплющите и вырежьте еще несколько печений.

Выложите печенье на противень, смажьте растопленным кокосовым маслом и выпекайте 12–13 минут, до золотистого цвета.

ВЕГАНСКОЕ

Овсяные маффины с яблоком и корицей



ВЕГАНСКИЙ ВАРИАНТ: вместо яиц смешайте 2 столовые ложки молотого льняного семени и 2 столовые ложки воды. Дайте загустеть в течение 5 минут, затем смешайте с жидкими ингредиентами.

Что такое хорошее начало недели? Когда в морозилке есть партия этих чудесных маффинов. Мягкие, с ароматом корицы и мускатного ореха, они – идеальное начало дня. Это не

крупные и очень сладкие покупные маффины, а вкуснейшие небольшие кексики, которыми – одним или даже двумя – можно без угрызений совести лакомиться во время завтрака.

НА 12 МАФФИНОВ

1¼ стакана самодельной овсяной муки (с. 61)

½ стакана миндальной муки

¼ стакана аррорута

2 чайные ложки молотой корицы

½ чайной ложки тертого мускатного ореха

1 чайная ложка разрыхлителя теста

½ чайной ложки пищевой соды

½ чайной ложки морской соли

2 крупных яйца

⅔ стакана миндального молока

⅓ стакана кленового сиропа

⅓ стакана оливкового масла *extra virgin*

1 столовая ложка яблочного уксуса

1 чайная ложка экстракта ванили

1 стакан нарезанного мелкими кубиками яблока + ломтики для украшения

½ стакана грецких орехов, нарубить

¼ стакана безглютеновых овсяных хлопьев для украшения (по желанию)

Разогрейте духовку до 175 °С. Слегка смажьте растительным маслом или сбрызните маслом-спреем форму для маффинов с 12 углублениями.

В большой миске смешайте овсяную и миндальную муку, аррорут, корицу, мускатный орех, разрыхлитель, соду и соль.

В средней миске смешайте яйца, миндальное молоко, кленовый сироп, оливковое масло, яблочный уксус и ваниль.

Влейте жидкую смесь в миску с сухими ингредиентами и слегка перемешайте (не до полной однородности). Вмешайте кусочки яблок и орехи. Выложите в каждое углубление формы по ⅓ стакана теста. По желанию украсьте ломтиками яблока и посыпьте овсяными хлопьями.

Выпекайте 18 минут. Готовые маффины слегка пружинят, если нажать сверху. Остужайте в форме 10 минут, затем переместите на решетку и дайте полностью остыть.

БЕЗ ГЛЮТЕНА

СОВЕТ

ВАРИАНТ С ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКОЙ: вместо овсяной муки, миндальной муки и аррорута используйте 1¼ стакана цельнозерновой пшеничной муки.

Овсяные хлопья с персиком



Потребовалось определенное время, чтобы опять начать готовить овсяные хлопья, ведь в течение года в колледже я ела овсянку на завтрак, обед и даже иногда на ужин (она была дешевая!). Но когда овсяные хлопья вернулись в мой рацион, я снова их полюбила! Я замачиваю их на ночь – текстура получается намного приятнее, чем у сваренной на плите каши и,

уж конечно, тех хлопьев, что я готовила в микроволновке в колледже. Посыпанный кусочками персиков и гранолой, этот завтрак поднимает мое настроение с утра.

НА 2 ПОРЦИИ

- 1 стакан безглютеновых овсяных хлопьев
- 1 стакан миндального молока
- ¼ чайной ложки молотой корицы
- 1 спелый персик, удалить косточку и нарезать кубиками
- Кленовый сироп (по желанию)

Гранола (больше, чем требуется в рецепте)

- 1 стакан безглютеновых овсяных хлопьев
- ¼ стакана рубленых грецких орехов
- 1 чайная ложка молотой корицы
- ¼ чайной ложки морской соли
- 1 столовая ложка растопленного кокосового масла
- 2 столовые ложки кленового сиропа
- 1 столовая ложка миндальной пасты

Поместите поровну овсяных хлопьев, миндального молока и корицы в 2 стеклянные банки по 500 мл и перемешайте. Уберите в холодильник на ночь.

Приготовьте гранолу. Разогрейте духовку до 150 °С. Выстелите противень пергаментом.

В средней миске соедините овсяные хлопья, грецкие орехи, корицу и соль. Полейте кокосовым маслом и кленовым сиропом, добавьте миндальную пасту. Перемешайте. Переложите гранолу на противень и сформируйте круг толщиной 2,5 см, чтобы не было комков. Запекайте 15 минут. В середине процесса поверните противень на 180 градусов. Слегка разрыхлите гранолу вилкой и запекайте еще 15 минут, или до золотисто-коричневого цвета. Остудите в течение 15 минут.

На завтрак выложите поверх набухших хлопьев кусочки персика, насыпьте по 1 столовой ложке гранолы и по желанию полейте кленовым сиропом. Оставшуюся гранолу храните в плотно закрытой посуде.

ВЕГАНСКОЕ и БЕЗ ГЛЮТЕНА

СОВЕТ

Осенью замените персики яблоками, летом – малиной, весной – клубникой, а замороженные ягоды можно использовать круглый год!

Как приготовить яйца в мешочек

1. Налейте воду в среднюю кастрюлю. доведите до очень слабого кипения. Шумовкой аккуратно опустите яйца в воду и варите 7 минут.
2. Достаньте и немедленно переложите в миску с ледяной водой на 3 минуты.
3. Когда яйца немного остынут, постучите округлой стороной каждого яйца о твердую поверхность, чтобы скорлупа слегка растрескалась.
4. Отделите часть скорлупы и маленькой ложечкой аккуратно пройдитесь между яйцом и скорлупой, чтобы было проще извлечь его.

Как приготовить яйцо-пашот



Разбейте яйцо в маленькую миску.

Нагрейте воду в средней кастрюле до появления пузырьков, поднимающихся со дна вверх, но не до кипения. Влейте немного столового уксуса. Закрутите ложкой воду в виде воронки.

Аккуратно влейте яйцо в центр воронки, осторожно еще раз ее закрутите и установите таймер на 4 минуты.

Достаньте яйцо из воды и проверьте, готово ли оно. Корректируйте время в зависимости от его готовности. Повторите процесс с оставшимися яйцами. Когда освоите технику, сможете варить по два за раз!

Как сделать овсяную муку



Не нужно покупать овсяную муку, ведь ее так просто сделать самостоятельно!

1. Всыпьте овсяные хлопья в кухонный комбайн.
2. Измельчите в мелкозернистую муку, время от времени останавливая мотор, чтобы перемешать.
3. Храните в плотно закрытой посуде в прохладном сухом месте.

Используйте в рецептах с овсяной мукой: Банановое печенье с киноа на завтрак, с. 35
Овсяные маффины с яблоком и корицей, с. 257 Веганские брауни с финиками, с. 245 Печенье
с арахисовой пастой, с. 251

Из 1 стакана овсяных хлопьев получается примерно $\frac{3}{4}$ стакана муки.

6 способов приготовить скрэмбл

КАЖДЫЙ РЕЦЕПТ РАССЧИТАН НА 2 ПОРЦИИ

ОСНОВНЫЕ ИНСТРУКЦИИ: Взболтайте в миске 4 крупных яйца с щепоткой соли и свежемолотого черного перца. Следуйте инструкции любого из рецептов и используйте силиконовую лопатку, чтобы перемешивать скрэмбл. Совет: чтобы скрэмбл был нежным и очень мягким, перекладывайте его из сковороды, не доводя до полной готовности.

Готовый скрэмбл приправьте по вкусу солью и перцем!

1 Мигас



Разогрейте $\frac{1}{2}$ чайной ложки оливкового масла в маленькой сковороде. Обжаривайте 2 столовые ложки мелко нарезанного красного лука 1 минуту, влейте яйца. Вмешайте $\frac{1}{4}$ стакана пико быстрого приготовления (с. 305). Обжаривайте, помешивая, до готовности. Выложите на тарелку, дополните $\frac{1}{4}$ стакана запеченных полосок тортильи и рубленой кинзой.

2 Грибное ассорти



Разогрейте $\frac{1}{2}$ чайной ложки оливкового масла в маленькой сковороде на среднем огне. Влейте яйца, добавьте 1 стакан нарезанных и обжаренных грибов. Приготовьте скрэмбл. Выложите на тарелки и посыпьте рубленным эстрагоном и шнитт-луком.

3 Весенняя зелень



Вмешайте $\frac{1}{4}$ чайной ложки дижонской горчицы в яичную смесь. Разогрейте $\frac{1}{2}$ чайной ложки оливкового масла в маленькой сковороде и обжаривайте $\frac{1}{2}$ стакана нарезанной спаржи 2 минуты. Влейте яйца и приготовьте скрэмбл. Выложите на тарелки, посыпьте укропом и украсьте ростками гороха.

4 Осенний урожай



Разогрейте $\frac{1}{2}$ чайной ложки оливкового масла в маленькой сковороде. Выложите 2 столовые ложки нарезанного зеленого лука и обжаривайте 1 минуту. Влейте яйца, вмешайте $\frac{1}{2}$ стакана кубиков батата и 1 столовую ложку рубленого шалфея. Приготовьте скрэмбл. Подавайте, посыпав $\frac{1}{4}$ стакана раскрошенной феты.

5 Суперзелень



Разогрейте $\frac{1}{2}$ чайной ложки оливкового масла в маленькой сковороде на среднем огне. Выложите 2 столовые ложки нарезанного зеленого лука и $\frac{1}{2}$ стакана мелко нарезанной капусты кейл и обжаривайте 2 минуты. Влейте яйца, приготовьте скрэмбл. Выложите на тарелки и дополните мятным песто (с. 303) и микрозеленью.

6 Юго-западный скрэмбл



Разогрейте $\frac{1}{2}$ чайной ложки оливкового масла в маленькой сковороде на среднем огне. Выложите 2 столовые ложки мелко нарезанного красного лука и $\frac{1}{4}$ стакана отварной черной фасоли (с. 23). Обжаривайте 2 минуты. Влейте яйца, приготовьте скрэмбл. Посыпьте кубиками авокадо и ломтиками зеленого перца чили, сбрызните соком лайма.

Глава 2 Закуски и снеки

Кростини с карпаччо из цукини и редиса



Из-за специфики работы мне чаще всего задают два вопроса: «Что вообще такое фуд-блог?» и «Где ты берешь такой красивый редис?». Если вы читаете эту книгу, то уже знаете ответ на первый. Ответ на второй: скорее всего, вы просто проходите мимо него в магазине или на фермерском рынке! Снаружи арбузный (красный внутри) редис и дайкон невзрачные, неяркие, иногда могут иметь странную форму. Ищите их в продаже весной и осенью, но если не найдете – используйте обычный редис, который на вкус ничуть не хуже, особенно если тонко его нарезать и замариновать в лимонно-имбирной заправке.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

Лимонно-имбирная заправка

2 столовые ложки оливкового масла extra virgin
1 столовая ложка свежавыжатого лимонного сока
1 столовая ложка белого винного уксуса
1 чайная ложка тертого свежего имбиря
½ зубчика чеснока, измельчить
¼ чайной ложки кленового сиропа
¼ чайной ложки морской соли
Свежемолотый черный перец

Кростини

6 маленьких редисок
1 маленький цукини
1 побег зеленого лука, нарезать очень тонко
1 багет, подогреть и нарезать по диагонали ломтиками толщиной 8 миллиметров
230 граммов козьего сыра лабне с лимонной цедрой (с. 295) или миндального сыра (с. 73)
Хлопья морской соли
Микрозелень для подачи (по желанию)

Приготовьте лимонно-имбирную заправку. В большой миске взбейте смесь оливкового масла, лимонного сока, уксуса, имбиря, чеснока, кленового сиропа, соли и свежемолотого черного перца по вкусу.

С помощью терки-мандолины или очень острого ножа нарежьте редис и цукини тонкими кружочками. Мне нравится нарезать их на мандолине – так они получаются идеально тонкими и равными по толщине.

Выложите редис, цукини и зеленый лук в миску с заправкой и перемешайте.

Соберите кростини. Выложите на ломтики багета слоями козий сыр, лабне или миндальный сыр, по несколько кружочков редиса и цукини с зеленым луком, чуть присыпьте хлопьями морской соли. По желанию украсьте микрозеленью.

ВЕГАНСКОЕ: используйте миндальный сыр.

БЕЗ ГЛЮТЕНА: используйте хлеб без глютена.

Пельмени гедза с морковью и имбирем



После нашей первой поездки в Японию Джек все время твердил о гедза и о том, как он хотел бы их приготовить (точнее, хотел, чтобы я их приготовила). Так как в продаже есть уже готовые кружочки теста для пельменей, мы стали делать гедза регулярно с самыми разными начинками, найдя компромисс: я готовлю начинку, а он лепит пельмени. Он до сих пор думает, что моя задача намного сложнее, так что не выдавайте меня, хорошо?





ПРИМЕРНО НА 30 ПЕЛЬМЕНЕЙ

4–6 ПОРЦИЙ

4 средние моркови

½ чайной ложки оливкового масла extra virgin + для смазывания

100 граммов твердого тофу

2 чайные ложки светлой пасты мисо

2 чайные ложки рисового уксуса

1 чайная ложка тертого свежего имбиря

1 зубчик чеснока

½ чайной ложки кунжутного масла

½ чайной ложки соуса шрирача

2 столовые ложки нарезанного зеленого лука

30 покупных кружочков теста для пельменей

Соус тамари для макания

Морская соль и свежемолотый черный перец

Разогрейте духовку до 220 °С. Выстелите противень пергаментом. Выложите морковь, слегка сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите. Запекайте от 15 до 25 минут, до подрумянивания и мягкости. Время зависит от толщины вашей моркови.

Достаньте морковь, немного остудите, затем нарежьте и переложите в маленький кухонный комбайн. Добавьте оливковое масло, тофу, пасту мисо, рисовый уксус, имбирь, чеснок, кунжутное масло и соус шрирача. Измельчите в пульсирующем режиме – у вас должно получиться почти однородное густое пюре. Вмешайте зеленый лук.

Выкладывайте по 1 чайной ложке с горкой начинки на каждый кружочек теста. Пальцем смажьте края теста холодной водой, сверните пополам и защипните волнами.

Сбрызните корзину бамбуковой пароварки кулинарным спреем, выложите пельмени так, чтобы они не касались друг друга, и накройте крышкой. Доведите до кипения воду в кастрюле, поместите сверху пароварку и готовьте на пару 10 минут. Подавайте с соусом тамари для макания.

ВЕГАНСКОЕ

Свекольный дип мухаммара



Помню, как впервые попробовала мухаммару – ближневосточный густой соус-дип из сладкого перца с орехами. Вкус оказался потрясающим, с ярким ароматом кориандра. Он чем-то напомнил мне свекольный хумус, который я приправляю аналогичным образом, так что я подумала: «А почему бы не приготовить мухаммару из свеклы?» Мало того что этот дип очень красивого цвета, в нем чувствуется сладость свеклы с добавлением оживляющего вкус

лимонного сока вместо гранатовой патоки (полный аналог соуса наршараб. – Прим. переводчика), которую не так просто найти в продаже, все это делает данный вариант более доступным и тем не менее совершенно неотразимым.

НА 2 СТАКАНА

280 граммов (2 или 3 штуки) свеклы
1 небольшая луковица шалота
1 крупный неочищенный зубчик чеснока
1 чайная ложка целых семян кумина
 $\frac{3}{4}$ стакана грецких орехов + для подачи
2 столовые ложки свежесжатого лимонного сока
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки хлопьев красного перца или по вкусу
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого кориандра
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки морской соли + по вкусу
 $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла extra virgin + для смазывания
Свежемолотый черный перец
Поджаренная пита и/или овощи для подачи
Кунжутное масло (по желанию)
Мята (по желанию)

Разогрейте духовку до 220 °С. Сбрызните свеклу оливковым маслом, посолите, поперчите и заверните в фольгу. Отдельно заверните шалот и чеснок, также сбрызнув их маслом, посолив и поперчив. Запекайте шалот и чеснок 25–30 минут, до полной мягкости. Свеклу запекайте около 1 часа до мягкости, готовность проверяйте, прокалывая вилкой. Готовую свеклу разверните, когда она немного остынет, очистите (я обычно чищу ее под холодной проточной водой руками). Нарежьте свеклу. Выдавите мякоть из чеснока.

На маленькой сковороде на средне-слабом огне обжаривайте семена кумина до аромата, примерно 1 минуту. Пересыпьте в маленький кухонный комбайн. Обжарьте на той же сковороде – от 30 секунд до 1 минуты – грецкие орехи и тоже пересыпьте в комбайн.

Добавьте в комбайн свеклу, шалот, чеснок, лимонный сок, хлопья перца, кориандр, соль и свежемолотый черный перец. Измельчите. Не выключая мотор, постепенно влейте $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла. У вас должно получиться однородное пюре.

Приправьте по вкусу и подавайте с поджаренной питой и/или овощами по вкусу. По желанию дополнительно сбрызните кунжутным маслом и посыпьте рубленой мятой.

ВЕГАНСКОЕ и БЕЗ ГЛЮТЕНА

Миндальный сыр с прованскими травами



Обычно приготовление сыра из орехов довольно трудоемко, но не в этом случае. Смешайте ингредиенты, заверните в марлю, подождите два дня (самое сложное!), разверните – ваш «сыр» готов! Мне нравится посыпать его прованскими травами и мятой для свежести. Если вы не в силах ждать целых два дня, просто подайте смесь в качестве дипа – она все равно будет сливочной и очень вкусной!

НА 1½ СТАКАНА

- 1½ стакана бланшированного миндаля
- 3 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока
- 1 столовая ложка пищевых дрожжей
- 1 столовая ложка оливкового масла extra virgin
- 1 маленький зубчик чеснока
- ½ чайной ложки морской соли
- ½ стакана воды + больше при необходимости
- ½ чайной ложки прованских трав
- 2 листочка мяты, мелко нарубить (по желанию)
- Хлопья морской соли для посыпки
- Крекеры и/или овощи для подачи

Соедините в блендере миндаль, лимонный сок, пищевые дрожжи, оливковое масло, чеснок, соль и воду, измельчите до однородности. Если смесь слишком густая, слегка разведите ее водой, по 1 столовой ложке зараз. Готовая смесь должна быть достаточно густой.

Выложите смесь на большой квадрат марли, соедините концы марли и завяжите вокруг длинной ручки деревянной ложки. Поместите ложку над большой миской так, чтобы мешочек со смесью не касался дна. Уберите в холодильник на 48 часов, чтобы сыр стал плотным. Готовый сыр должен легко отделяться от марли. Если он к ней прилип, оставьте сыр в холодильнике еще на 24 часа.

Выложите сыр на тарелку для подачи и аккуратно слегка сплющите. Посыпьте прованскими травами, мятой, если используете, и хлопьями соли. Подавайте с крекерами или овощами.

ВЕГАНСКОЕ и БЕЗ ГЛЮТЕНА

Тыквенный кесо с топпингами



После окончания колледжа я переехала в Остин («страну кесо») к Джеку. Где бы мы ни собирались с друзьями, к столу всегда подавали кесо – чаще всего ярко-желтый, какой-то «химический» сырный соус, который мне не особо нравился. Впрочем, я не жаловалась, ведь обычно там были еще чипсы, сальса, гуакамоле... Но теперь я готовлю кесо сама, и этот

тыквенный соус со всеми топпингами – нечто совершенно другое. Хотя рецепт веганский, все мои друзья, любящие сыр, от него в восторге.





СОВЕТ

По этому рецепту получается много дипа, но обещаю – на ближайшей вечеринке его сметут первым! Храните остатки кесо в холодильнике до 4–5 дней. Подавайте теплым или охлажденным.

НА 4 ПОРЦИИ

- 2 стакана очищенного и нарезанного кубиками картофеля
- 1 стакан очищенной и нарезанной кубиками тыквы баттернат
- ½ стакана мелко нарезанного лука
- ½ стакана сырых орехов кешью
- ¼ стакана оливкового масла extra virgin + для смазывания
- ¼ стакана + 2 столовые ложки воды
- ¼ стакана пищевых дрожжей
- ¼ стакана свежавыжатого лимонного сока
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 2 зубчика чеснока
- 1 чайная ложка копченой паприки
- ½ чайной ложки кайенского перца
- 1 чайная ложка морской соли

Для подачи

- 1 авокадо
- Сок ½ лайма
- Щепотка морской соли
- ¼ стакана отварной черной фасоли, слить воду и промыть (с. 23)
- ¼ стакана нарезанных кубиками помидоров
- 2 столовые ложки нарезанного кубиками красного лука
- 1 маленький перец халапеньо, нарезать кубиками
- ¼ стакана нарезанной свежей кинзы
- Чипсы из тортильи

Выложите картофель и тыкву в среднюю кастрюлю, залейте холодной водой на 2,5 см выше овощей. Посолите. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите без крышки до мягкости, 8–12 минут. Слейте воду, переложите в высокоскоростной блендер.

В маленькой сковороде на среднем огне спассеруйте лук на оливковом масле до мягкости, около 5 минут.

Добавьте в блендер лук, кешью, $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла, пищевые дрожжи, лимонный сок, яблочный уксус, чеснок, копченую паприку, кайенский перец и соль. Измельчите до однородности в пульсирующем режиме. Если смесь слишком густая, добавьте воды, по 1 столовой ложке зараз.

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.