



**НАСТОЯЩАЯ  
ЕДА**

*Более 100 ярких  
и вкусных идей*

**ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ**  
*и не только*

---

**КЭТРИН ТЕЙЛОР**

**НАСТОЯЩАЯ**  
**ЕДА**





**НАСТОЯЩАЯ  
ЕДА**

*Более 100 ярких  
и вкусных идей*  
**ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ**  
*и не только*

---

**КЭТРИН ТЕЙЛОР**

*Перевод с английского Евгении Вартановой*

**ХЛЕБ\*СОЛЬ®**

Москва  
2020



**ВСЕМ ЧИТАТЕЛЯМ БЛОГА COOKIE AND KATE —**

*эта книга для вас*

**МОЕЙ СОБАКЕ КУКИ —**

*я очень счастлива, что ты у меня есть*



## СОДЕРЖАНИЕ



*Разноцветный  
буррито-боул  
(стр. 170)*

*Введение*  
**КУКИ И КЕЙТ ЛЮБЯТ  
НАСТОЯЩУЮ ЕДУ** 9

**1** *Доброе утро*  
29

**2** *Салаты*  
75

**3** *Супы*  
107

**4** *Счастливый час*  
125

**5** *Пообедаем*  
169

**6** *Сладости*  
221

**7** *Соусы*  
243

**ПОДСКАЗКИ ОТ КУКИ И КЕЙТ** 252

**ГОТОВЫЕ МЕНЮ И УДОБНЫЕ  
СПИСКИ РЕЦЕПТОВ** 257

**БЛАГОДАРНОСТИ** 260

**АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ** 262



# Куки и Кейт ЛЮБЯТ НАСТОЯЩУЮ ЕДУ

---

**Моя собака Куки – самый эффективный будильник в мире.** Выключить ее и подремать еще пять минут невозможно: уж если Куки решила, что пора завтракать, то превращается в маленький вихрь, извивается и тащит подушку прямо у меня из-под головы. Повезло ей, что она такая миленькая!

Каждое утро Куки сопровождает меня на кухню. Первым делом я кормлю ее (и никак иначе!), а потом готовлю завтрак себе. Я всегда завтракаю, иначе буду чувствовать себя неважно в течение дня. Но дело не только в этом: просто я обожаю завтраки. Мы с Куки вообще любим покушать.

Частенько я начинаю день с гранолы и порции йогурта. Я точно знаю состав этой гранолы, потому что сделала ее сама: обычные овсяные хлопья с кленовым сиропом, чуть хрустящие из-за кокосового масла, плюс специи, орехи и сухофрукты. Домашняя гранола стала для меня откровением. Делается в два счета, а на вкус просто несравнима с магазинными аналогами.

Позже, на ланч, я могу съесть большую порцию вчерашнего бобового салата, добавив свежие салатные листья и кусочки козьего сыра. На обед быстро обжариваю острые овощи. Что бы я туда ни добавила, это будет сбалансированная пища, которая порадует вкусовые рецепторы и подарит энергию на несколько часов.

Но я не всегда питалась правильно и чувствовала себя на все 100%. Я была капризным ребенком и на завтрак ела панкейки с кленовым сиропом. Родители мне разрешали это делать, а вот тело отреагировало весьма ультимативно: я стала неуравновешенным, жалким, вечно потеющим ребенком. Врач сказал, что у меня острая реакция на нарушение углеводного обмена. Поверьте мне, если блины на завтрак превращают вас в бормочущего зомби, вы больше к ним не притронетесь, будь они трижды вкусные.

И вот что интересно: любое тело откликается похожим образом на несбалансированное питание и продукты, которые вызывают ожирение и сопутствующие хронические болезни. Просто моя реакция оказалась слишком яркой.

Со стороны можно подумать, что правильное питание далось мне легко. Отнюдь. Например, в колледже я считала полезными ароматизированные снеки в 100 ккал, а вот жирное – это табу. Я считала каждую калорию, а за излишки раскаивалась

на эллиптическом тренажере. В моменты грусти и подавленности я утешала себя едой, в основном вредной, конечно. У меня развилась булимия, так что мне знакомы отчаяние и ненависть к себе, которые появляются вместе с этим расстройством. Я жила словно на американских горках: после углеводистой еды сахар подскакивал, я чувствовала короткий миг внутреннего подъема, а потом летела в самый низ с упадком сил и чувством вины. И это тянулось годами. Знаю, моя история не уникальна, и именно поэтому я готова на все, чтобы избавить людей от похожих страданий. Нам ведь всем нужно есть, и это не должно быть такой проблемой.

К счастью, моя совесть больше не спорит с желудком. Долгое время я посвятила самоанализу и с его помощью поняла, как справляться с тревогой и стрессом, чтобы нормально жить: общаться с друзьями, заниматься йогой, гулять с Куки. И, пожалуй, самое ценное – я научилась слушать свой организм и есть только тогда,

когда разыгрывается аппетит. Теперь содержимое холодильника – мой друг, и тело мне за это благодарно.

Изменить пищевые привычки и прорваться сквозь маркетинговый шум мне помогли знания по диетологии, которые я почерпнула из специальной литературы. Сначала я с огромным удивлением узнала, что знаменитая пищевая пирамида – это не вершина диетологии, а белок содержится не только в мясе, но и в других продуктах. Чем больше я читала, тем больше склонялась к философии цельной еды, которую продвигают несколько авторов и исследователей, например Майкл Поллан и Марион Нестле. Их рекомендации оказались мне наиболее близки. Конечно, я должна есть еду, которую знает моя бабушка, а не ту, которую набивают сахаром, промышленно обрабатывают, а потом приклеивают наклейку «полезно». Правда всегда кроется в составе.

---

## КАК ЧИТАТЬ МАРКИРОВКУ НА ПРОДУКТАХ

1. **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ИНГРЕДИЕНТЫ.** Прикиньте примерно, сколько в составе ингредиентов: от 5 до 10 – хороший знак. Подумайте, вам знакомы эти ингредиенты, вы готовите из них? Составляющие продукта расположены по весу, первых больше всего. Если видите огромный список, больше похожий на химический состав, чем на еду, поищите другой вариант. На этом этапе вы, скорее всего, исключите большинство переработанных продуктов, но также избегайте следующих ингредиентов: кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, пищевые красители, гидрогенизированное масло и консерванты типа нитрата натрия.
2. **СМОТРИТЕ НА СОДЕРЖАНИЕ САХАРА.** Для примера, 4 г сахара – это 1 чайная ложка. Пол-литра кофе латте с сиропом содержит 30–50 г сахара – это очень много! Сахар в натуральных продуктах, например фруктах, не вызывает беспокойства, но в промышленно переработанной пище избыток добавленного сахара вреден.
3. **ТАКЖЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ДОЛЮ НАТРИЯ.** Если продукт содержит большой процент соли от дневной нормы – скажем, 40%, – лучше не берите его. Скорее всего, производитель с помощью соли пытается скрыть недостатки вкуса или свежести. А еще избыток натрия может вызывать проблемы со здоровьем.

Когда вы едите натуральную, цельную еду в соответствии со своим аппетитом, вам больше ни о чем не нужно беспокоиться.

---

Марокканский салат  
с запеченной морковью,  
рукколой и диким  
рисом (стр. 90)





## ЧТО ВООБЩЕ ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ ЕДА?

**Н**астоящая, цельная еда попадает на стол прямиком из природы, проходит минимальную или даже нулевую переработку и сохраняет полезные свойства. К такой еде относятся свежие овощи, спелые фрукты, зеленые салатные листья, цельные злаки, бобовые, орехи, семечки. Сюда же можно отнести нерафинированное масло, например качественное оливковое и кокосовое. Еще – вино и темный шоколад (но я в любом случае не смогла бы от них отказаться!). И в конце списка минимально переработанные молочные продукты и мясо здоровых животных – в умеренных количествах.

## ЦЕЛЬНАЯ ПИЩА – ЕСТЕСТВЕННОЕ РЕШЕНИЕ

Мой герой Майкл Поллан прекрасно сформулировал: «Ешьте еду. Не слишком много. В основном растения». Или, как сказал доктор Дэвид Кац, основатель Yale University's Prevention Research Center\*: «Если вы сосредоточитесь на настоящей еде, питательные вещества сами о себе позаботятся». Казалось бы, куда уж лучше, но такое питание позитивно влияет не только на организм, но и на всю окружающую среду. Прочитав отчет Консультативного комитета по диетическим рекомендациям (Dietary Guidelines Advisory Committee) за 2015 год: «Многочисленные доказательства говорят о том, что режим питания, основанный на растительной пище, такой как овощи, фрукты, цельные злаки, бобовые, орехи и семечки, и с меньшим содержанием пищи животного происхождения, более полезен, особенно в сочетании с меньшим влиянием на окружающую среду (парниковый эффект, использование энергоресурсов, земли и воды), по сравнению с текущим режимом питания в США».

\* Исследовательский центр профилактики Йельского университета.

Мы живем в безумном, прекрасном современном мире, изобилующем калориями. Знаете ли вы, что в среднем американском продуктовом магазине более 40000 наименований продукции? Наши пищевые предпочтения не играют нам на руку. Согласно Рекомендациям по правильному питанию для американцев на 2015–2020 гг., «более половины всех взрослых американцев – 117 млн человек – имеют минимум одно предотвратимое хроническое заболевание, многие из которых вызваны неполноценным рационом питания и отсутствием физической активности. Уровень таких заболеваний продолжает расти, и это не только увеличивает риски для здоровья, но и предполагает большие траты».

Похоже, у нас проблемы, а вдобавок нас бомбардируют противоречивыми советами о здоровом образе жизни и похудении. Сначала нам твердили: «Масло – это вред! Лучше ешьте маргарин!», а потом – «Уберите маргарин! Он вас убьет!». Мы привыкли делить пищу на «хорошую» и «плохую», и это печально. Такое ульти-мативное разделение просто бесполезно – именно поэтому наши лучшие намерения ломаются после одной палочки картошки фри. Испокон веков мы ели для поддержания энергии, и только когда Уилбур Олин Агуотер изобрел калориметр 125 лет назад, мы принялись считать калории. Если это и впрямь верное решение, разве мы не должны были стать худыми? Зачем мы так усложняем вещи, когда это совсем не нужно?

Знаю, я говорила, что люблю еду, но нужно уточнить этот момент: я люблю натуральную еду. Продукты с промышленной переработкой – это ненатурально. Я знаю, о чем говорю, потому что после такой еды чувствую себя не очень. Вскоре голод снова подступает, и это нервирует. Когда там уже обед?! Настоящая же еда, правильно приготовленная, одновременно радует и душу, и тело. Всегда можно приготовить что-то одновременно вкусное, питательное, простое и доступное, и я стараюсь донести эту мысль через каждый свой рецепт. Вот почему девиз моего блога – «Да здравствует цельная еда!».

## Основные принципы настоящей еды

Натуральная, цельная еда существовала всегда, а диетология – это новая сложная наука. С каждым днем мы все больше узнаем о пользе цельной еды, а исследования говорят о том, что пища вполне может быть профилактическим средством. И знаете, в чем прелесть цельного питания? Можно не следить за исследованиями, которые подтверждают, что вы питаетесь правильно: вы и так это знаете. А вот мои основные принципы цельнопищевой диеты, которые основываются на научных исследованиях и моем собственном опыте:

- ▶ Одни цельные продукты могут быть питательнее других, и может возникнуть желание покупать их почаще. Однако попробуйте **ориентироваться на сезон и свой аппетит**. Сезонные продукты помогут разнообразить рацион и легко удовлетворят питательные потребности.
- ▶ Старайтесь **выбирать органические продукты**, чтобы избежать химикатов, которые не нужны вашему организму: удобрения, пестициды, антибиотики, гормоны, воски и другие плохие ребята.
- ▶ По возможности **покупайте местные продукты**. Чем свежее продукт, тем больше в нем витаминов и минералов. Возьмите местный продукт – так вы поддержите локального производителя и уменьшите воздействие на окружающую среду.
- ▶ В современном мире даже такие базовые продукты, как хлеб, состоят из множества непонятных, трудно узнаваемых ингредиентов. Покупая еду, **обращайте внимание на ее состав**. Например, нормальный хлеб должен иметь в составе максимум 5 ингредиентов, а не 25.
- ▶ Не хочу показаться банальной, но **умеренность – залог успеха**. Ешьте то, что хотите! В разумных пределах. Если очень соскучились по мороженому, то вперед – съешьте порцию. Если же вас мучает желание слопать целое ведро, то, может быть, стоит поискать причину вашего стресса. Поверьте, я была на вашем месте, и мне никогда не удавалось найти ответ на дне этого ведра.
- ▶ И наконец, прислушивайтесь к организму: **как вы себя чувствуете после еды?** Хорошая еда должна влиять на вас исключительно позитивно. А если чувствуете, что вас будто автобус переехал, возможно, в следующий раз рука уже не потянется к неоднозначному блюду. Вообще, в отношении пищи есть две стратегии поведения: можно есть все, но в меру, а можно что-то исключить из своего рациона. Выбор за вами, я в любом случае вас полностью поддерживаю.

Постепенно вы начнете знакомиться с более питательными продуктами и научитесь понимать, чего не хватает организму, если вы хотите съесть, например, картошку. Такой опыт был у меня, и я хочу поделиться им с помощью рецептов – каждый из них порадует организм вкусом и пользой. В этой книге вы найдете более сотни таких блюд!





---

## СОБАКИ И ЕДА

Куки обожает кожуру от морковки и батата, бананы, яблоки и практически все остальное. Я частенько угощаю ее кусочками миндаля или пекана.

Но не вся еда, которую едят люди, безопасна для собак, поэтому следите за тем, что даете своему питомцу. Как и для людей, для собак важна умеренность, иначе может развиваться пищевая аллергия. Так что будьте осторожны и не перекармливайте собаку чем-то одним. Так, молочные продукты, орехи, масло и соль могут вызвать проблемы при чрезмерном употреблении. И, конечно, ни в коем случае не давайте питомцу испорченные продукты! Если подозреваете отравление, срочно позвоните ветеринару.

## ПРОДУКТЫ, ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ

Алкоголь

Луковые: репчатый  
лук, чеснок, зеленый  
лук, лук-порей, а также  
луковый и чесночный  
порошок

Шоколад

Кофе и чай

Виноград, изюм,  
смородина

Орех макадамия

Косточки абрикосов,  
вишни, персиков  
и сливы

Сырой картофель

Ревень

Косточки яблок  
и груш

Карамбола

Ксилит, заменитель  
сахара, используемый  
в жвачках, конфетах,  
выпечке и пр.

Дрожжевое тесто,  
которое может  
разбухнуть в желудке

Не давайте собакам целиком фрукты или овощи, которыми они могут подавиться, например авокадо, кукурузу в початках или хурму.

---





**Ешьте еду. Не слишком много. В основном растения.**

Майкл Поллан

---

## ВЕГЕТАРИАНСТВО

Я стала вегетарианкой почти сразу после окончания колледжа: на меня повлияла книга Майкла Поллана про мясную индустрию. Я легко перешла на вегетарианство, а началось все с новогоднего обещания в 2009 году. Мне нравится такой образ жизни, вряд ли я от него откажусь.

Почему я перестала есть мясо? Вообще, я всегда была разборчива в отношении мяса, да и в целом не особо разделяла идею есть животных. И хотя за свою жизнь я слопала гору куриных наггетсов, никогда не могла есть мясо на кости. А когда я узнала об устойчивом развитии применения антибиотиков и плохом обращении с животными при массовом производстве мяса, я решила, что не хочу поддерживать эту индустрию. Сейчас появляется все больше местных органических ферм, которые производят качественное мясо с минимальным воздействием, но я все равно предпочитаю его не есть.

Перестав есть мясо, я естественным путем перешла к растительному белку, который содержится в бобовых и зерновых. Я стала более креативно подходить к приготовлению блюд с разнообразными овощами, зеленью и фруктами.

Было интересно делиться такими идеями с семьей и добавлять больше растительных блюд на наш стол во время праздников. Вегетарианство отлично мне подходит, и я спокойна, зная, что таким образом помогаю окружающей среде, своему телу и кошельку.

В книге я придерживаюсь принципа: меньше мяса лучше, чем больше мяса, и моя цель – вдохновить читателей готовить цельную сезонную еду. Если захотите добавить в салат курицу, я не буду вас отговаривать, но попробуйте и без нее: вдруг вам понравится?

Большинство читателей моего блога не вегетарианцы, но им нравится мой подход к готовке. Я хочу прыгать от счастья, когда слышу, что мои рецепты изменили чью-то жизнь к лучшему. Обожаю узнавать, что кто-то пересмотрел свое отношение к кейлу и киноа, а дети стали есть больше овощей. Некоторые семейные пары осознали, как весело, оказывается, готовить вместе. Еще я часто слышу от читателей с серьезными диагнозами, что они вздохнули с облегчением, найдя рецепты, которые подходят их диете и при этом не выглядят, как больничная еда. С каждой такой историей я понимаю, как много удовлетворения приносит моя работа, и я ни на что ее не променяю.

## ЧТО ВЫ НАЙДЕТЕ В ЭТОЙ КНИГЕ

Для этой книги я тщательно отобрала более 100 разнообразных рецептов на любой вкус и для разных случаев. Как и рецепты в моем блоге, они все сделаны только из цельных продуктов – никаких подделок! Я всегда использую цельнозерновые продукты вместо переработанного зерна или муки. Люблю придумывать цельную, натурально сладкую выпечку и десерты, которые полезнее традиционных. Я надеюсь, что рецепты из этой книги станут вашими любимыми.

Книга разделена на семь глав: «Доброе утро» – завтраки на каждый день и интересные идеи для бранчей; «Салаты» – от гарниров до отдельных блюд; «Супы» – идеально для холодных дней; «Счастливый час» – всяческие закуски, снеки и коктейли; «Пообедаем» – сытные горячие блюда; «Сладости» – полезные варианты десертов; «Соусы» – заправки, которые помогут сделать блюда еще интереснее, и не только.

## КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Я попыталась сделать эту книгу максимально полезной и удобной: в ней вы найдете рецепты и их вариации под ярлыками «Еще вариант», а тем, кто на особой диете, я стараюсь предлагать простые замены продуктов.

Прежде чем начать готовить, внимательно изучите рецепт и список ингредиентов – нужно понимать, что вас ждет. Также вы встретите много подсказок – не забывайте ими пользоваться, они полезные! Все рецепты в этой книге достаточно просты и не требуют предварительной подготовки – но если у вас не очень мощный блендер, то для некоторых блюд вам придется замачивать кешью.

Вы можете заметить, что мои способы приготовления киноа или высушивания тофу немного отличаются от общепринятых – просто они лучше работают. В своих рецептах я обхожусь без соли, подсластителей, жиров и молочных продуктов и добавляю их в особых случаях, когда они заметно улучшают вкус

или текстуру блюда. Сомневаетесь, можно ли их вам? Перечитайте правила к вашей диете, обычно там написано, чем можно заменить эти ингредиенты.

Не забывайте ориентироваться на свои ощущения – они тоже помогают готовить. Что я имею в виду? Например, если ваша духовка недостаточно разогрелась, то маффины не успеют пропечься за указанное в рецепте время. В таком случае верните их обратно в духовку и готовьте до тех пор, пока маффины не станут золотистыми, а зубочистка не выйдет из серединки сухой.

И, конечно, готовьте в соответствии со своими вкусовыми предпочтениями: не любите острое – уберите из рецепта красный перец и аккуратно добавляйте острые ингредиенты типа соусов шрирача или адобо.

Если у вас аллергия или чувствительность к каким-то продуктам, лучше дважды перепроверьте ингредиенты в рецепте.

Количество порций в рецептах приблизительное. Если указано 4–6 порций, значит, имеются в виду 4 большие или 6 маленьких. Если хотите съесть на обед только салат или суп, считайте, это большая порция.





*Разноцветный салат  
из кейла, яблок  
и фенхеля с сушеной  
вишней (стр. 96)*

## ПОДСКАЗКИ ПО ИЗМЕРЕНИЯМ

**Щепотка** – 1/8 чайной ложки.

**Горсть** – примерно 1/4 стакана объемом 240 мл. Можно использовать больше или меньше на ваше усмотрение.

**Почти** – слегка меньше, чем указано.

**С горкой** – чуть больше, чем указано.

**Сухие ингредиенты**, например мука, отмеряются стаканом с помощью метода «ложка без горки» (см. ниже).

**Метод «ложка без горки»:** пересыпьте муку в стакан с помощью ложки, чтобы получилась небольшая горка (не зачерпывайте муку сразу стаканом – наберете больше, чем нужно). Затем с помощью ножа смахните излишки муки со стакана, чтобы получилась ровная поверхность.

## ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ДУХОВКИ

Всегда выпекайте на среднем уровне духовки, если не сказано иное.

Всегда располагайте форму для выпечки или блюдо по центру решетки.

## ПРИМЕРЫ ИНГРЕДИЕНТОВ

*1 чашка сушеной вишни, сушеной голубики или нарезанных сушеных абрикосов*

Любой из этих вариантов подходит, но вначале я перечисляю свои любимые ингредиенты, а потом все остальные.

*2 измельченных зубчика чеснока*

Здесь имеются в виду зубчики среднего размера. Если у вас один большой и один маленький, то вместе получится два средних. Можно выдавить чеснок через пресс (самый простой способ) или мелко нарезать острым ножом.

*1 упаковка (340–425 г) органического очень твердого тофу*

Различные бренды выпускают тофу в разных по размеру упаковках, поэтому я стараюсь учесть разные варианты. Подойдет любой твердый тофу весом от 340 до 425 г.

*2 стакана тонко нашинкованной красной капусты (примерно 225 г)*

Понадобится 2 стакана капусты. Примерный вес указан для того, чтобы помочь вам выбрать капусту подходящего размера в магазине.

*1 стакан бананового пюре (2 1/2 средних или 2 больших банана)*

Понадобится 1 стакан бананового пюре. Количество бананов указано для того, чтобы дать вам понять, сколько бананов нужно купить. Разомните бананы, переложите в стакан и сровняйте с помощью ножа.

*1/2 стакана раскрошенного козьего сыра (примерно 70 г)*

Объем сыра различается в зависимости от его вида: раскрошенный, крупно натертый или мелко натертый. Используйте объем, указанный в рецепте (отмерьте сыр с помощью стакана). Вес указан, чтобы помочь понять, какое количество необходимо купить.

---

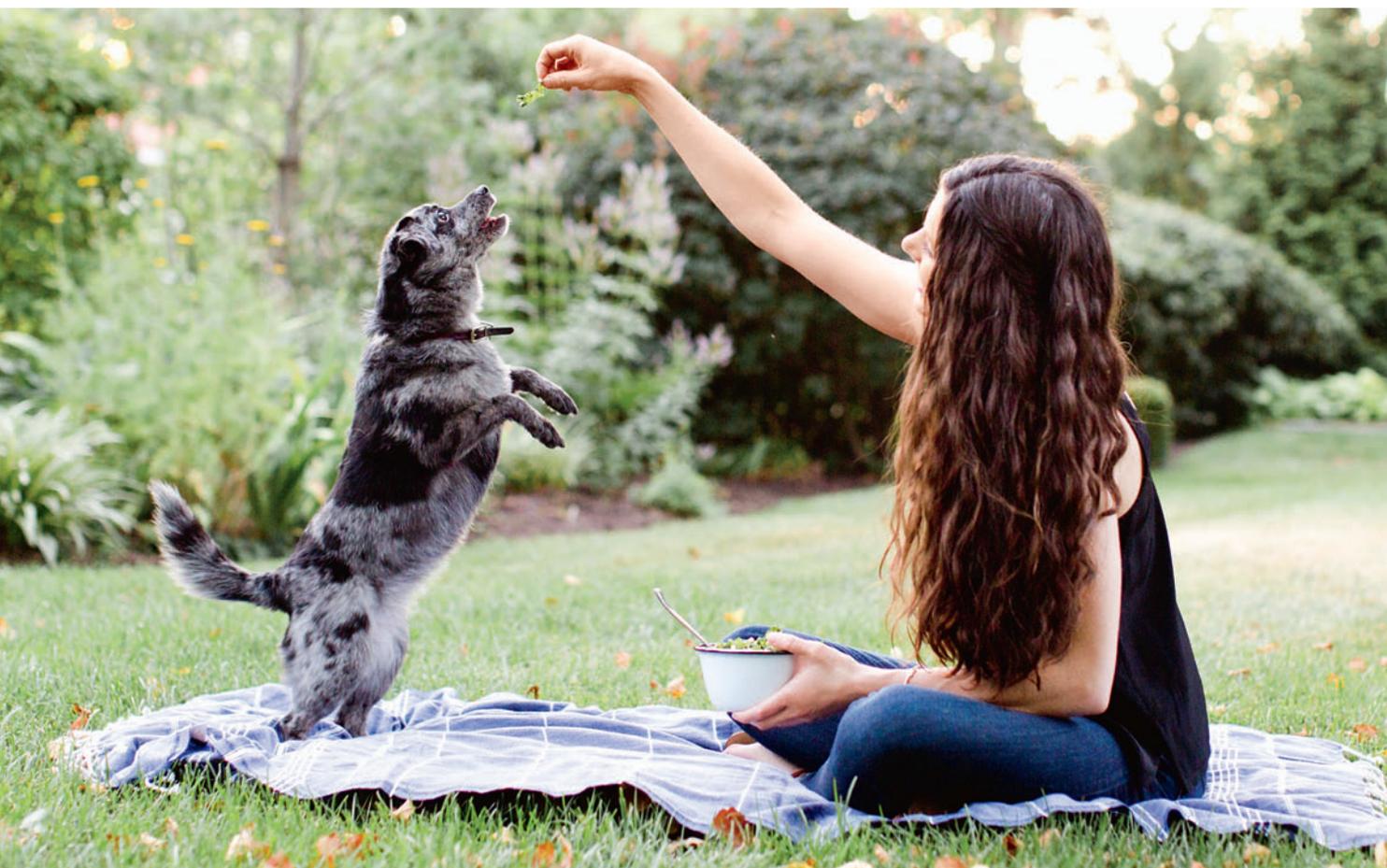
## КУЛИНАРНЫЕ ПОДСКАЗКИ И УСИЛИТЕЛИ ВКУСА

Я приготовила каждый рецепт огромное количество раз, чтобы он у вас на 100% получился. Однако важно понимать основы кулинарии, чтобы всегда получать отличный результат. Некоторые моменты очень важны при работе с ингредиентами, например свежими овощами и фруктами. Вот несколько советов, которые помогут вам готовить лучше.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ И ПРАВИЛЬНО ИХ ХРАНИТЕ.** Я имею в виду не только свежие овощи и фрукты. Масло и любые продукты, содержащие натуральные масла (крупы, цельнозерновая мука, орехи, ореховое

масло, семечки, специи), могут испортиться. В таком случае они будут давать еде специфический вкус или запах. Еще одним минусом испорченных продуктов является то, что они теряют свою питательную ценность.

Кислород, свет, тепло и время – четыре причины, превращающие хорошее масло в плохое. Поэтому правильное хранение – залог качества ингредиентов (или капитала – так я их люблю называть). Храните все маслосодержащие продукты в герметичных контейнерах соответствующего размера, уберите в темное прохладное место (комод или холодильник, если в нем есть место). Перед тем как готовить, не поленитесь понюхать ингредиенты: нет ли странного запаха? Если есть, значит, продукт больше не годен. Если вы когда-нибудь чувствовали легкую горечь в выпечке, знайте: это потому, что использовалась испорченная мука.



**ПОДЖАРИВАЙТЕ ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ.** Иногда поджаренные орехи и семечки – источник того самого дополнительного вкуса, который превращает обычный рецепт в великолепный. Рекомендую покупать сырые орехи и семечки и поджаривать их по мере необходимости. Сырые орехи дольше хранятся, а свежееобжаренные лучше на вкус.

В каждом рецепте, где есть орехи, я пропишала инструкцию, как их обжаривать. Нужно просто прогреть их в сковороде на плите или в духовке до золотистого цвета и приятного аромата. Не убирайте орехи с плиты слишком рано! Все время следите и иногда помешивайте, чтобы



Моя любимая  
гранола  
(стр. 33)

не подгорели. Если вы постоянно на что-то отвлекаетесь (как я), поставьте таймер, чтобы не сжечь орехи. Жарка на плите больше подходит для плоских орехов и семян типа тыквенных семечек или миндальных хлопьев, запекание в духовке помогает придать насыщенный вкус орехам покрупнее, например грецким. Но их также можно порубить на кусочки и обжарить на сковороде, если вам так удобнее.

**КАРАМЕЛИЗУЙТЕ ОВОЩИ.** Карамелизация происходит, когда на краях жареных или запеченных овощей концентрируется природный сахар, делая их золотисто-коричневыми и очень вкусными. Это придает овощам более насыщенный и сложный вкус. Карамелизованные запеченные овощи – один из моих самых любимых ингредиентов. Они делают вегетарианские блюда более сытными и питательными, поэтому вы найдете такие овощи во многих рецептах главы «Пообедаем».

Для максимальной карамелизации разрежьте овощи на одинаковые кусочки, так чтобы получилось побольше плоских поверхностей – так овощи запекутся на горячей сковороде равномерно. Добавьте немного масла и распределите на каждой из сторон. Помешивайте овощи в процессе запекания, это тоже способствует карамелизации. Не кладите сразу много овощей, иначе они будут париться, вместо того чтобы поджариваться. Если нужно, используйте два противня – один на среднем уровне, второй чуть выше – и периодически меняйте их местами.

И самое главное: не вынимайте овощи из духовки слишком рано, иначе они не успеют достичь максимальной карамелизации. Дождитесь глубокого золотистого цвета и мягкости внутри. Если сомневаетесь, опирайтесь на фотографии к моим рецептам.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВЕЖИЕ ТРАВЫ.** Свежие травы, такие как кинза, петрушка, базилик и мята, дарят блюду свежесть – и витамины, конечно. Я предлагаю в книге самые доступные по цене травы,

которые можно смело использовать и не разориться. Чтобы поэкспериментировать с травами, добавьте к готовому блюду несколько свежих листочков. Вкусно? Положите еще!

**Совет:** Если захотите вырастить собственную зелень, попробуйте начать с мяты, базилика, орегано и розмарина. С ними у меня не было проблем.

**Совет:** Чтобы дольше сохранить свежесть купленной зелени, удалите упаковку и резинку/веревку, которой она перевязана, именно здесь листья начинают портиться. Затем заверните пучок в бумажное полотенце, не скручивая слишком плотно, и положите обратно в упаковку (а лучше в вакуумный пластиковый пакет). Храните зелень в отделении для овощей и кладите сверху, чтобы она не смялась.

**НЕ БОЙТЕСЬ СОЛИ.** Больше всего соли мы получаем из переработанной пищи. Когда вы берете сырые, переработанные ингредиенты, вы сами определяете количество соли и, возможно, вам понадобится больше пары щепоток. Если у вас нет противопоказаний от врача, то даже не беспокойтесь об этом. Вряд ли вы добавите столько же соли, сколько кладут в полуфабрикаты или ресторанный еду.

При правильном использовании соль уменьшает горечь и раскрывает остальные вкусы. Блюдо не бывает соленым на вкус, пока вы не переборщите с солью. Я постоянно удивляюсь, какие изменения во вкусе может сделать всего щепотка соли. Смело экспериментируйте, и вы сами все поймете! Пробуйте добавлять соль на разных этапах, когда готовите заправки для салатов, супы или крупы, и пробуйте после каждого посола.

Если вы приготовили блюдо, но ему словно чего-то не хватает, просто попробуйте подсолить. Скорее всего, это поможет. Только

добавляйте по чуть-чуть: пересолить очень легко, а вот исправить это намного сложнее. Чтобы помочь вам сделать все правильно, в некоторых рецептах я указала точное количество соли. Вы также можете добавлять немного больше соленых по вкусу продуктов, например сыры пармезан и фета, соевый или острый соус, соленья.

**ДОВЕДИТЕ ВКУС ДО ИДЕАЛА.** У нас с вами разные вкусовые рецепторы, мы используем разные ингредиенты на разных кухнях. Да и свежие продукты могут значительно отличаться по вкусу. Сочный, спелый летний помидор даст более насыщенный томатный вкус по сравнению с бледным зимним помидором. Лимоны также отличаются по кислоте. Мои среднего размера яблоки «Гренни смит» могут быть чуть крупнее и слаще тех, что купите вы. Для человека, который вечно старается придумать идеальный рецепт, эти условности – просто какой-то кошмар.

Так что с некоторыми рецептами вам придется немного повозиться в конце. Если маловато соли, добавьте еще немного, как описано выше. Если у блюда не очень яркий вкус, возможно, не хватает кислоты – попробуйте приправить уксусом, лимонным или лаймовым соком. Если блюдо получилось слишком кислым, уравновесьте вкус сладкими ингредиентами: добавьте фрукты, мед, кленовый сироп или сахар. Если недостаточно свежести, добавьте больше зелени. Вы поймете, когда добьетесь идеального сочетания – в этот момент ваши вкусовые рецепторы будут просто плясать от счастья!

Окей, начнем готовить! Не переживайте, если какие-то моменты показались вам сложными, – вы все поймете, когда приступите к готовке. Тем более я добавила маленькие подсказки в местах, где могут возникнуть трудности, так что вы не растеряетесь!

# МОИ ЛЮБИМЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Познакомьтесь с моими любимыми ингредиентами! Здесь вы найдете для себя несколько новых продуктов и интересные детали про уже хорошо знакомые, которыми я хочу с вами поделиться перед тем, как начать готовить.

**ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ** помогут обогатить вкус блюда, когда заканчивается сезон свежих помидоров. Покупайте томаты только в стеклянных банках или жестяных, не содержащих бисфенол А\*, кислота томатов вытягивает это вещество из упаковки.

**ПЕРЕЦ ЧИПОТЛЕ В СОУСЕ АДОБО** – это копченые и высушенные перцы халапеньо, законсервированные в невероятной смеси помидоров, уксуса, чеснока и специй. Обожаю эти пряные, пикантные перцы «с дымком». В этой книге есть несколько рецептов с соусом адобо.

**Где найти:** в супермаркетах, в отделах с продуктами из разных стран (испанскими), и в интернет-магазинах.

**Совет:** Вы можете заморозить остатки перца чипотле в соусе адобо. Просто переложите в небольшой пакет для заморозки, выпустите воздух, плотно закройте и заморозьте в горизонтальном положении.

**КОКОСОВОЕ МОЛОКО** – насыщенная вкусная растительная замена жирным сливкам. Я всегда использую неподслащенное консервированное молоко. **Жирное кокосовое молоко** – идеальный ингредиент для сливочного мороженого или насыщенного соуса. **Обезжиренное кокосовое молоко** – это просто разбавленное водой

\* Опасное для организма вещество, которым покрывают внутреннюю поверхность консервных банок, чтобы пища не касалась металла.

(см. стр. 253, чтобы узнать, как самостоятельно сделать такое молоко из жирного).

**Где найти:** в супермаркетах, в отделах с продуктами для здорового питания, и в интернет-магазинах.

**КОКОСОВОЕ МАСЛО** – отличная растительная альтернатива сливочному маслу в выпечке. Я также люблю на нем готовить, когда нежный кокосовый вкус дополняет и сочетается с другими ингредиентами. При этом всегда использую масло первого отжима (нерафинированное), которое начинает дымить при 180 °С (для справки, рафинированное дымит при 205 °С).

**КОКОСОВЫЙ САХАР** (также можно встретить название «кокосовый пальмовый сахар») – новый для меня продукт, который набирает популярность с каждым днем. Он содержит столько же калорий, что и обычный сахар, но проходит меньше этапов обработки, и в нем меньше фруктозы, вредной для печени. Также в нем больше витаминов и минералов. По вкусу он напоминает коричневый сахар, и я часто использую его в качестве замены – получается когда как.

**Где найти:** в супермаркетах для здорового питания или кондитерских магазинах.

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ПЕРВОГО ОТЖИМА** – мое любимое. Я использую его в заправках для салата, жарки и запекания овощей. Да-да, я на нем готовлю! Качественное оливковое масло может выдерживать температуру до 200–225 °С, прежде чем начнет дымиться, и этого вполне достаточно для жарки и тушения. Масло первого отжима обладает противовоспалительными свойствами, а также содержит больше антиоксидантов по сравнению с другими видами, именно они позволяют маслу выдерживать высокие температуры.

**ПОЛБА** – давно известная крупа: итальянцы веками ее готовят, и даже египетские фараоны наслаждались ей в древние времена. Эта

разновидность пшеницы имеет легкий ореховый привкус и нежную текстуру, вызывающую привыкание. Она прекрасно подходит для салатов и супов. Еще плюсы? Вареная полба отлично хранится в замороженном виде.

**Где найти:** в отделе с крупами.

**МЕЛКАЯ МОРСКАЯ СОЛЬ.** У нее более чистый вкус по сравнению с обычной столовой йодированной солью, и в составе есть минералы. Столовая соль еще мельче, поэтому если вы заменяете ей морскую соль, то вам понадобится меньшее количество, чем указано в рецепте.

**Где найти:** в бакалейном отделе.

**ФИНИКИ ПАЛЬЧАТЫЕ** похожи по вкусу на мягкие карамельные конфеты, которые растут на деревьях. Пальчатые финики – самый сладкий и распространенный вид. Обычно они продаются свежими, но со временем засыхают. Свежевысушенные финики сочные и мясистые, те, что долго лежат, более сморщившиеся, и, возможно, им понадобится небольшое замачивание в горячей воде перед использованием. Они очень сладкие, но в них содержится много клетчатки, поэтому они не вызывают резкие скачки сахара в крови, как другие подсластители.

**Где найти:** в отделе сухофруктов и продуктов для здорового питания.

**КИНОА** – семена родом из Южной Америки. Для их приготовления нужно всего 20 минут – идеально для тех, кто торопится. Я люблю добавлять киноа в салаты, она придает им особую текстуру, а еще в ней содержатся белки, аминокислоты и клетчатка.

**Где найти:** в отделе с крупами.

**КЛЕНОВЫЙ СИРОП** – натуральный карамельный соус. По сути, это концентрированный сок кленового дерева. Не пытайтесь заменить натуральный сироп на искусственный, он сделан практически полностью из кукурузного сиропа с фруктозой и не даст нужного эффекта в моих рецептах.

Я понимаю, что он довольно дорогой (и его сложно найти за пределами США), поэтому там, где возможно, я указываю, чем его можно заменить.

**ПАРМЕЗАН** – твердый сыр из коровьего молока. Соленый и чуть сладковатый, с насыщенным вкусом, лучше всего в свеженатертом или тонко нарезанном виде. Как и большинство сыров, он сделан при помощи сычужного фермента, получаемого из желудка животных, так что продукт этот не вегетарианский. Но есть марки, производящие вегетарианские сыры.

**ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ** – вкусный снек, прекрасное дополнение к мексиканским блюдам и доступная замена кедровым орешкам в песто. Свежеобжаренные тыквенные семечки придают блюдам характерный ореховый вкус и приятный хруст. Это источник белка, клетчатки, железа, цинка, марганца и магния.

**Где найти:** в отделе сухофруктов и продуктов для здорового питания.

**СЛАБОСОЛЕННЫЙ СОУС ТАМАРИ** – мой любимый соевый соус. Это японский соевый соус, с более мягким вкусом по сравнению с китайским. В отличие от классического соевого соуса он не содержит пшеницу (соответственно, он безглютеновый), но я все равно рекомендую проверять состав перед покупкой, если для вас это важно.

**Где найти:** в отделе с соусами или азиатскими продуктами.

**ПАСТА ТАХИНИ** сделана из кунжутных семян по принципу арахисового масла. Ее кремовая текстура и ореховый привкус просто не отпустят – забыть невозможно. Это один из основных ингредиентов восточной кухни, но я также добавляю тахини в нежные соусы, в которых нет молочных продуктов. Не забудьте хорошо перемешать пасту перед использованием – масло может отделиться от остальных ингредиентов.

**Где найти:** в бакалейном отделе, рядом с сухофруктами и орехами.



To prevent disease from spreading,  
do not wash eggs with water.  
Eggs should be stored in their original carton  
in a cool, dry place.  
Do not store eggs in the refrigerator for  
more than 30 days.

# 1 Доброе утро

**Я ПРОСТО ОБОЖАЮ ЗАВТРАКИ.** Хотя нет, не так: завтрак я обожаю *утром*, днем обожаю обед, вечером обожаю ужин. Честно говоря, они все мои любимые, и ни один я не пропускаю.

Завтрак – самый важный прием пищи в течение дня. Хороший завтрак пробуждает вкусовые рецепторы, ускоряет метаболизм и вырабатывает энергию на весь день. Хороший выбор – сочетание овсянки или других цельных круп, орехов, яиц, йогурта, овощей и/или фруктов. Сложные углеводы, белок, клетчатка и полезные жиры дают необходимую энергию, которая позволит продержаться до обеда.

Выберете неправильный завтрак – и он устроит вашему организму настоящие сахарные американские горки, начиная с нервного сахарного возбуждения и заканчивая дремотой. Я о тебе, сладенький глазированный пончик с посыпкой. Но не только в сахаре дело: в этом пончике щедрая порция рафинированных углеводов – ведь готовят его из пшеничной муки высшего сорта, которую организм перерабатывает так же быстро, как и сахар. В общем, вы отправляете себя в нокаун на раз-два.

В этой главе вы найдете множество быстрых завтраков на каждый день, вкусных и сбалансированных. Кроме этого – рецепты для бранча и утренние сладости, например мои любимые воздушные цельнозерновые панкейки, вафли и булочки. А еще здесь есть блюда из яиц, которые подойдут также на обед или ужин.

---

# Смузи-боул «Манговый ласси» с кокосовым мюсли

## МЮСЛИ:

4 стакана овсяных хлопьев

1½ стакана несладкой кокосовой стружки

¾ стакана сырых тыквенных семечек

¾ стакана миндальных лепестков

¾ ч. л. мелкой морской соли

½ ч. л. молотой корицы

½ ч. л. молотого имбиря

3 ст. л. кленового сиропа или меда

2 ст. л. растопленного кокосового масла

2 ст. л. ванильного экстракта

½ стакана семян чиа

## ЙОГУРТ С МАНГО:

2 стакана с горкой замороженного манго

2 стакана натурального йогурта

Подсластители по желанию: сушеные финики, мед или кленовый сироп

Этот солнечный смузи-боул – вариация на тему традиционного индийского ласси из манго, свежего напитка из йогурта и мангового пюре. Смузи состоит из смеси свежих или замороженных фруктов и густого, богатого белками натурального йогурта. Если утром в будни вы спешите (а кто нет?), приготовьте в воскресенье побольше фруктового йогурта, чтобы хватило на всю неделю. **НА 7½ СТАКАНА МЮСЛИ И 4 ПОРЦИИ МАНГОВОГО ЙОГУРТА (1 ПОРЦИЯ = 1 СТАКАН)**

**1. Начните с мюсли.** Разогрейте духовку до 175 °С. Застелите противень бумагой для выпечки.

**2.** В большой миске смешайте хлопья, кокосовую стружку, тыквенные семечки, миндаль, соль, корицу и имбирь. Перемешайте. Добавьте кленовый сироп, кокосовое масло, ванильный экстракт (семена чиа добавляются после запекания). Хорошо перемешайте.

**3.** Выложите смесь на противень и равномерно распределите. Запекайте до легкого золотистого цвета, примерно 15 минут, перемешав один раз в середине процесса. Оставьте остужаться.

**4.** Когда мюсли остынут до комнатной температуры, вмешайте в них семена чиа. Эти мюсли можно хранить до 3 месяцев в морозилке: пересыпьте их в пакеты и выдавите лишний воздух. Разморозки они не требуют.

**5. Приготовьте йогурт с манго.** В блендере пробейте манго и йогурт до однородности. Если блендер не справляется с замороженным манго, дайте ему слегка разморозиться 5–10 минут при комнатной температуре и пробейте еще раз. Попробуйте йогурт, при необходимости подсластите и снова перемешайте в блендере.

**6.** Переложите йогурт в порционные миски, сверху добавьте мюсли и сразу подавайте к столу. Оставшийся йогурт можно хранить в холодильнике до пяти дней.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые овсяные хлопья. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Используйте кленовый сироп вместо меда и замените йогурт на кокосовый. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ:** Вместо кокосовой стружки и миндальных лепестков возьмите побольше тыквенных семечек. • **БЕЗ СОИ**

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Для йогурта можно брать не только манго, но и любые другие замороженные фрукты. А еще можно украсить боул свежими фруктами – отлично смотрятся бананы!



**СОВЕТ:** Обычно мюсли делают из сырых хлопьев и других добавок и заливают на ночь жидкостью. Я же запекаю свои мюсли с капелькой кленового сиропа и кокосового масла – получается облегченная версия гранолы или хлопьев. Для этих мюсли я взяла кокос, тыквенные семечки, миндаль, специи и семена чиа – в них много омега-3. Все эти ингредиенты идеально сочетаются с манго. Прелесть этих мюсли в том, что можно наготовить их сразу на несколько месяцев и хранить в морозилке. Захотелось есть – доставайте их и ешьте, и размораживать не надо.



# Моя любимая гранола

**А** вот и мой рецепт гранолы! В ней прекрасно все: орехи и семечки, согревающая корица, кокосовое масло и кленовый сироп. Честное слово, она в тысячу раз вкуснее любой покупной смеси. Приготовьте домашнюю гранолу один раз – и больше не вернетесь к магазинной, обещаю.

## НА 8 СТАКАНОВ

**1.** Разогрейте духовку до 175 °С. Застелите противень бумагой для выпечки. В большой миске смешайте овсяные хлопья, орехи пекан, тыквенные семечки, соль и корицу. Перемешайте.

**2.** Добавьте кокосовое масло, кленовый сироп и ванильный экстракт. Хорошо перемешайте. Пересыпьте гранолу на противень и равномерно распределите. Запекайте до золотистого цвета, 21–23 минуты, перемешайте один раз в середине процесса. Не переживайте, гранола останется хрустящей после остывания.

**3.** Дайте граноле полностью остыть, не перемешивая ее, потом разломайте на кусочки и добавьте сушеную клюкву. Хранится гранола две недели в контейнере с крышкой и три месяца в морозилке (сложите ее в пакеты и спустите воздух).

4 стакана овсяных хлопьев

1 стакан сырых орехов пекан или крупно порубленных грецких орехов

½ стакана сырых тыквенных семечек

1 ч. л. мелкой морской соли

1 ч. л. молотой корицы

½ стакана растопленного кокосового масла или оливкового масла первого отжима

½ стакана кленового сиропа или меда

1 ч. л. ванильного экстракта

½ стакана сушеной клюквы

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Вы можете легко подстроить этот рецепт под себя: просто замените орехи, специи и сухофрукты на любимые – и получите идеальную гранолу.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Возьмите безглютеновые овсяные хлопья. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН:** Используйте кленовый сироп вместо меда. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ:** Вместо орехов положите побольше тыквенных семечек. • **БЕЗ СОИ**



# Хрустящее яблочное парфе на завтрак

**В**стречайте хрустящее яблочное парфе! Этот классный завтрак состоит из слоев коричневого йогурта и домашнего яблочного соуса. А моя любимая гранола с предыдущей страницы идеально подходит для топинга. И еще одно преимущество: в отличие от магазинных фруктовых йогуртов это парфе будет сделано ровно под ваш вкус: будут довольны и сладкоежки, и нелюбители сладкого. Этот рецепт будет настолько сладким, насколько вы хотите. **НА 6 ПОРЦИЙ**

**1. Приготовьте яблочный соус.** Очистите яблоки и нарежьте кусочками по 3–5 см. В сотейнике соедините нарезанные яблоки, воду, лимонный сок, кленовый сироп и корицу. Накройте крышкой и доведите до кипения на среднем огне. Оставьте соус медленно кипеть примерно 15–20 минут, периодически помешивая. В конце концов яблоки должны развариться и легко разваливаться на кусочки. С помощью лопатки или деревянной ложки разделите крупные кусочки на более мелкие.

**2.** Уберите сотейник с огня. Сладость соуса целиком зависит от сорта яблок. Если хотите сделать послаще, добавьте по вкусу еще немного кленового сиропа или меда.

**3. Приготовьте йогурт с корицей.** В миске соедините йогурт, лимонный сок и корицу. Перемешайте ингредиенты до однородности, добавьте кленовый сироп или мед по вкусу. Помните, что гранола и яблочный соус уже вполне сладкие, так что, если любите натуральный йогурт без добавок, попробуйте его совсем не подслащивать.

**4.** Для сборки парфе подберите 6 одинаковых полулитровых баночек, винных бокалов или стаканов среднего размера. Выложите примерно 1/3 стакана йогурта на дно каждой емкости, затем 1/2 стакана яблочного соуса. Сверху добавьте еще 1/3 стакана йогурта. Если собираетесь подавать парфе сразу, то сверху выложите примерно 1/3 стакана гранолы. Если нет, то отложите гранолу до момента подачи, чтобы она не размякла. Йогурт и яблочный соус хранятся в холодильнике 5–7 дней.

## ДОМАШНИЙ ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

3 красных яблока сорта «гала» или ваши любимые (примерно 450 г)

3 зеленых яблока сорта «гренни смит» или ваши любимые (примерно 450 г)

1/3 стакана воды

1 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. кленового сиропа или меда (можно добавить чуть больше, по вашему вкусу)

1 ч. л. молотой корицы

## ЙОГУРТ С КОРИЦЕЙ

4 стакана натурального йогурта

1 ст. л. лимонного сока

1/2 ч. л. молотой корицы

1–4 ст. л. кленового сиропа или меда

2 стакана моей любимой гранолы (стр. 33)

**СОВЕТ:** Можно приготовить парфе заранее и лакомиться им с понедельника по пятницу. Выложите парфе в баночки с крышками – и берите его с собой куда угодно.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА:** Используйте свой любимый йогурт без молока. • **ВЕГАН:** Используйте вместо меда кленовый сироп, любимый растительный йогурт и следуйте инструкции для веганского варианта гранолы. •

**БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ:** Следуйте инструкциям для гранолы (стр. 33). • **БЕЗ СОИ**

# Гранола из киноа со вкусом пинаколады

4 стакана овсяных хлопьев

½ стакана сырых орехов  
кешью

½ стакана киноа

1 ч. л. мелкой морской соли

½ ч. л. молотой корицы

¼ ч. л. молотого имбиря

½ стакана растопленного  
кокосового масла

½ стакана кленового  
сиропа

1 ч. л. ванильного экстракта

½ стакана несладких  
кокосовых хлопьев или  
кокосовой стружки

⅔ стакана крупно  
порубленных сушеных  
ананасов

**Т**ропический вариант моей любимой гранолы (стр. 33). В этой граноле – жареные кешью, кокос, сушеные ананасы и киноа для хруста и цвета. Она уже сама по себе вызывает зависимость, но становится еще лучше в сочетании с йогуртом, а еще я иногда кладу сверху бананы или ягоды.

## НА 6 СТАКАНОВ

1. Разогрейте духовку до 175 °С. Застелите противень бумагой для выпечки. В большой миске соедините овсяные хлопья, кешью, киноа, соль, корицу и имбирь. Перемешайте.
2. Добавьте кокосовое масло, кленовый сироп и ванильный экстракт, хорошо перемешайте. Выложите гранолу на противень и равномерно распределите. Поставьте противень в духовку на 10 минут, затем добавьте кокосовые хлопья, перемешайте и запекайте еще 8–10 минут до золотистого цвета. Гранола немного затвердеет, когда остынет.
3. Дайте ей полностью остыть, не перемешивая, затем добавьте сушеные фрукты. Храните гранолу в контейнере с крышкой при комнатной температуре 1–2 недели или в пакете в морозилке до трех месяцев.

**СОВЕТ:** Лучший способ хранения гранолы – морозильная камера. Храните ее в пакете с zip-локом, спустив воздух, и она будет свежей в течение нескольких месяцев. Я сразу кладу замороженную гранолу в йогурт, не размораживая. Но будьте осторожны, некоторые сушеные фрукты каменеют при заморозке, и им нужно погреться несколько минут, иначе можно сломать зуб.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые овсяные хлопья. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН** • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ:**  
Замените кешью на очищенные тыквенные семечки. • **БЕЗ СОИ**



## **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

Этот рецепт – основа для вашего творчества!

Придумывайте свои варианты гранолы с разными орехами, семечками, сухофруктами и специями. Не забудьте порубить крупные орехи и фрукты, иначе есть будет неудобно. А если любите гранолу послаще, просто положите в нее побольше сахара.



# Домашняя овсяная смесь быстрого приготовления

Даже в самое суматошное утро завтрак не стоит пропускать. Эта домашняя смесь – более полезная альтернатива покупным овсяным смесям, которые, как правило, имеют слишком насыщенный вкус либо очень сладкие. И теперь вы можете сделать собственную смесь из высококачественных ингредиентов за меньшие деньги. Эти хлопья вкусны сами по себе, но можно разнообразить вашу кашу заранее подготовленными свежими фруктами, ореховым маслом, взбитыми кокосовыми сливками (стр. 248) или любимым джемом. **НА 18 ПОРЦИЙ**

**1.** В большой емкости для хранения или пакете для заморозки смешайте овсяные хлопья, миндаль, сушеные фрукты, семена льна, кокосовый сахар, корицу и соль. Перемешайте.

**2. Если готовите на плите,** в небольшой сотейник налейте  $\frac{2}{3}$  стакана воды, доведите до кипения на сильном огне. Еще раз хорошо перемешайте в пакете смесь и всыпьте  $\frac{1}{3}$  стакана овсянки в кипящую воду. Перемешайте, убавьте огонь до тихого и оставьте кашу кипеть без крышки, периодически помешивая, пока хлопья не впитают большую часть жидкости и не приобретут кремообразную текстуру. Это займет где-то 5–7 минут.

**3. Если готовите в микроволновке,** перемешайте в пакете смесь, соедините  $\frac{1}{3}$  стакана смеси и  $\frac{2}{3}$  стакана воды в миске для микроволновой печи (возьмите миску побольше – каша может выплеснуться во время варки). Нагревайте смесь в микроволновой печи 1,5–2,5 минуты, периодически останавливая и перемешивая кашу, чтобы она не вылилась. Каша готова, когда хлопья впитали большую часть жидкости и стали кремообразными.

**4.** Хлопья еще немного набухнут, когда слегка остынут. Дайте каше постоять несколько минут, перемешайте еще раз, добавьте топинги по вкусу и подавайте к столу.

**5.** Оставшуюся смесь можно хранить при комнатной температуре 3 месяца, в морозилке 6 месяцев.

4 стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления

1 стакан миндальных лепестков

1 стакан мелко нарезанной сушеной вишни, голубики или кураги

$\frac{1}{2}$  стакана льняных или тыквенных семечек

$\frac{1}{3}$  стакана кокосового сахара

2 ч. л. молотой корицы

$\frac{3}{4}$  ч. л. мелкой морской соли

**СОВЕТ:** На одну порцию я советую брать  $\frac{1}{3}$  стакана сухой смеси, примерно такой же объем в магазинных пакетиках с готовой смесью. Если хотите приготовить больше, просто следуйте инструкции и на 1 часть овсянки берите 2 части воды.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые овсяные хлопья. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН** • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ:** Замените миндальные лепестки на очищенные тыквенные семечки. • **БЕЗ СОИ**

## Заготовки для зеленых смузи

---

**В**ставать ни свет ни заря – это не про меня. Утро я не люблю, но завтраки обожаю. При этом мне нужно что-то суперпростое – пока не выпью кофе, у меня нет сил подготавливать ингредиенты для смузи. И я придумала решение: заранее все раскладываю по порционным баночкам и замораживаю. Захотелось смузи – выкладываю ингредиенты из банки в блендер, добавляю немного жидкости, и вуаля! Теперь я съедаю несколько порций овощей и фруктов еще до полудня.



**ДЛЯ КАЖДОГО СМУЗИ** в банке или пакете для заморозки соедините все ингредиенты из списка «заморозить», закройте крышкой или запечатайте пакет. В таком виде фрукты и овощи можно хранить до 6 месяцев. Когда захотите смузи, пересыпьте содержимое одного пакета или банки в блендер. Если ингредиенты примерзли к банке, оставьте их на несколько минут при комнатной температуре и попробуйте достать с помощью неострого ножа. Добавьте остальные ингредиенты из списка «добавить» и смешайте в блендере до однородности. Перелейте в стакан и пейте.

## АНАНАСОВО-КОКОСОВЫЙ ЗЕЛЕНый СМУЗИ

НА 1½ СТАКАНА

### ЗАМОРОЗИТЬ

1 стакан свежего шпината

½ среднего банана, нарезанного на ломтики толщиной 2–3 см

½ стакана с горкой ананаса, замороженного кусочками

2 ст. л. несладкой кокосовой стружки

1 ст. л. семян чиа (по желанию)

### ДОБАВИТЬ

½–¾ стакана воды (в зависимости от желаемой консистенции)

Сок 1 лайма

Несколько кубиков льда

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ •  
БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

---

## МИНДАЛЬНЫЙ ЗЕЛЕНый СМУЗИ С КОРИЦЕЙ

НА 1¼ СТАКАНА

### ЗАМОРОЗИТЬ

1 стакан свежего шпината

1 средний банан, нарезанный на ломтики толщиной 2–3 см

1 ст. л. семян льна (цельных или молотых)

1 ст. л. миндального или арахисового масла

¼ ч. л. молотой корицы

### ДОБАВИТЬ

¾ стакана ванильного миндального молока

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ •  
БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

---

## ЯБЛОЧНО-ИМБИРНЫЙ ЗЕЛЕНый СМУЗИ

### ЗАМОРОЗИТЬ

1 стакан кейла (без твердых стеблей) или шпината

½ среднего банана, нарезанного на ломтики толщиной 2–3 см

½ зеленого яблока сорта «гринни смит», очищенного и нарезанного на кусочки

Свежий очищенный имбирь (1,5 см)

Небольшая горсть кинзы

1 ст. л. семян конопли или чиа (по желанию)

### ДОБАВИТЬ

¾ стакана воды

Сок 1 лимона

Несколько кубиков льда

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ •  
БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

---

# Шарики из гранолы с сухофруктами

2 стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления (можно взять обычные хлопья и слегка измельчить их в блендере)

½ стакана рубленых орехов пекан или грецких

½ стакана миндальных лепестков

½ стакана тыквенных семечек

¼ стакана льняных семян

1 ч. л. молотой корицы

½ ч. л. мелкой морской соли

1 стакан арахисового или миндального масла\*

½ стакана меда или кленового сиропа

1 ч. л. ванильного экстракта

½–¾ стакана несладкой кокосовой стружки для обсыпки

\* *Заметка.* Если ваше масло уже соленое или вы просто не любите соль, то уменьшите ее содержание до ¼ ч. л. С несоленым маслом добавляйте полную порцию соли, а если смесь все равно покажется пресной, бросьте еще пару щепоток.

Лякомство, перед которым просто невозможно устоять! Деликатно сладкие шарики из овсяных хлопьев, орехов и семечек, покрытые кокосовой стружкой. Это, кстати, один из самых популярных рецептов в моем блоге – батончики из гранолы без выпечки, только здесь они в форме шариков. Катать шарики гораздо легче, чем формовать батончики, да и с собой брать удобнее. **НА 32 ШАРИКА**

1. В большой миске соедините овсяные хлопья, орехи пекан, миндаль, тыквенные семечки, семена льна, корицу и соль. Хорошо перемешайте с помощью лопатки или большой ложки.
2. В отдельной миске соедините арахисовое масло, мед и ванильный экстракт. Хорошо перемешайте. Если перемешивать тяжело, а такое может случиться из-за арахисового масла, просто слегка подогрейте смесь в микроволновой печи или духовке и попробуйте еще раз.
3. Добавьте жидкую смесь к сухой и тщательно перемешайте.
4. Насыпьте кокосовую стружку в небольшую миску. Приготовьте большой контейнер с плотной крышкой или пакет для заморозки.
5. С помощью столовой ложки отделите часть получившегося теста и скатайте из него небольшой шарик диаметром 2–3 см. Если тесто слишком влажное, дайте ему постоять 10 минут, чтобы хлопья впитали жидкость. Но не передержите, иначе придется добавлять еще орехового масла или подсластителей, чтобы тесто опять стало липким. Обваляйте шарик в кокосовой стружке и сложите в контейнер. Скатайте такие же шарики из остального теста и отправьте в холодильник на 1 час.
6. Шарики из гранолы можно хранить несколько дней при комнатной температуре, но в холодильнике они сохранятся до 2 недель. Также их можно заморозить на срок до 3 месяцев.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые овсяные хлопья. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН:** Используйте кленовый сироп вместо меда. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ:** Вместо орехов положите побольше тыквенных семечек. Замените ореховое масло подсолнечным. • **БЕЗ СОИ**



**СОВЕТ:** Не бойтесь менять состав орехов и семечек в этом рецепте. Главное – не меняйте их количество, а также старайтесь измельчать орехи. Если хотите шарики послаще, замените небольшую часть орехов и семян на шоколадные капли или сухофрукты, например сушеную вишню, клюкву или изюм.

### **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

Для традиционных банановых панкейков замените кокосовое молоко на любое по вашему вкусу и не добавляйте кокосовую стружку.



# Бананово-кокосовые панкейки

Эти невозможно воздушные цельнозерновые панкейки буквально дважды банановые и трижды кокосовые! Банановое пюре наполняет блинчики вкусом изнутри, а ломтики банана сверху – вишенка на торте. Кокосовое молоко и масло придают тесту тропические нотки, а поджаренная кокосовая стружка делает эти панкейки просто неприлично кокосовыми.

**НА 8-9 СРЕДНИХ ПАНКЕЙКОВ; 2 БОЛЬШИЕ ИЛИ 4 МАЛЕНЬКИЕ ПОРЦИИ**

1. Если вы используете электрическую блинницу, разогрейте ее до 175 °С. В миске среднего размера смешайте муку, разрыхлитель, корицу, мускатный орех и соль. Перемешайте.
2. В отдельной миске соедините кокосовое молоко, банановое пюре, яйцо, кленовый сироп, кокосовое масло и ванильный экстракт. Перемешайте. Влейте жидкую смесь в сухую и хорошо перемешайте.
3. Если вы используете обычную сковороду, чугунную или с антипригарным покрытием, поставьте ее на средний огонь. Чтобы проверить готовность сковородки, капните на нее воды: если она начала шипеть, то можно начинать жарить. Если сковорода без антипригарного покрытия, слегка смажьте ее кокосовым маслом.
4. Отмерьте на каждый панкейк по 1/3 стакана теста и вылейте его на горячую сковороду. Оставьте между блинчиками расстояние сантиметров в пять, чтобы они не слиплись, пока жарятся.
5. Пока тесто не пропеклось, присыпьте его кокосовой стружкой. Готовьте 2–3 минуты, пока на поверхности не появятся пузырьки. Панкейки можно переворачивать, когда тесто по краям подпечется на 1–2 см и станет матовым. Переверните панкейки и жарьте их до золотистого цвета еще 1–2 минуты.
6. Повторите те же действия с оставшимся тестом, по необходимости добавляя масло на сковороду и регулируя температуру. Подавайте блинчики сразу или держите до подачи в духовке при температуре 90 °С, чтобы они не остыли. Разложите панкейки по порционным тарелочкам, украсьте ломтиками бананов и полейте кленовым сиропом или медом.
7. Оставшиеся панкейки можно хранить в холодильнике до 3 дней или в морозилке до 2 месяцев. Чтобы разогреть, сложите панкейки стопкой, накройте бумажным полотенцем и аккуратно прогрейте в микроволновке.

1 стакан цельнозерновой пшеничной муки

1 ст. л. разрыхлителя

1/2 ч. л. молотой корицы

1/4 ч. л. молотого мускатного ореха

1/4 ч. л. мелкой морской соли

3/4 стакана обезжиренного кокосового молока (см. стр. 253)

1/3 стакана бананового пюре (примерно 1 большой спелый банан)

1 яйцо

2 ст. л. кленового сиропа или меда плюс еще немного для подачи

2 ст. л. кокосового масла или растопленного сливочного масла

1/2 ч. л. ванильного экстракта

1/4 стакана несладкой кокосовой стружки для посыпки

1 тонко нарезанный средний банан для украшения

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Замените муку на безглютеновую. • **БЕЗ МОЛОКА:** Используйте кокосовое масло вместо сливочного. • **ВЕГАН:** Не добавляйте яйца, используйте кленовый сироп вместо меда и кокосовое масло вместо сливочного. • **БЕЗ ЯИЦ:** Не добавляйте яйца. • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

# Воздушные овсяные панкейки с корицей

1 стакан любого молока  
1 ст. л. яблочного или  
столового уксуса  
1 стакан цельнозерновой  
пшеничной муки  
1/3 стакана овсяных хлопьев  
быстрого приготовления  
1 1/2 ч. л. разрыхлителя  
1 ч. л. корицы  
1/2 ч. л. пищевой соды  
1/4 ч. л. мелкой морской  
соли  
1 яйцо  
2 ст. л. растопленного  
сливочного масла  
2 ст. л. кленового сиропа  
или меда  
1 ч. л. ванильного экстракта

\* *Заметка.* Пахта – обезжиренные сливки.

**П**еред вами – мой беспроигрышный рецепт панкейков. Воздушные блинчики с легким оттенком корицы и нежной овсяной текстурой. И вот что в них самое лучшее: по сравнению с обычными панкейками от овсяных у меня не скачет сахар в крови. Люблю их есть с капелькой кленового сиропа и арахисовым маслом – источником белка. Если никогда не пробовали арахисовое масло на теплом панкейке, считайте, что и не жили вовсе. А еще можно подать эти блинчики с ломтиками банана и клубнично-бальзамическим соусом (стр. 228). **НА 7-8 СРЕДНИХ ПАНКЕЙКОВ, ХВАТИТ НА 2-3 ПОРЦИИ**

1. В миске смешайте молоко и уксус. Перемешайте и дайте смеси немного настояться, пока она не загустеет и не превратится в пахту\*, минимум 5 минут.
2. В отдельной миске смешайте муку, хлопья, разрыхлитель, корицу, соду и соль.
3. В молочную смесь добавьте яйцо, растопленное масло, кленовый сироп и ванильный экстракт. Слегка взбейте, чтобы все ингредиенты хорошо перемешались.
4. Перелейте жидкую смесь в сухую, смешайте до однородности (ничего страшного, если останутся небольшие комочки). Отложите тесто на 5 минут, чтобы панкейки получились нежными и воздушными.
5. В это время, если используете электрическую блинницу, разогрейте ее до 190 °С. Либо поставьте сковороду на средний огонь. Чтобы проверить готовность сковороды, капните на нее воды: если капля начала шипеть, то можно жарить. Если сковорода без антипригарного покрытия, слегка смажьте ее кокосовым маслом.
6. Аккуратно перемешайте тесто еще раз, если оно разделилось на слои. Вылейте почти 1/3 стакана теста на горячую сковороду – это порция на один панкейк. Оставьте между блинчиками расстояние сантиметров в пять, чтобы они не слиплись. Овсяное тесто довольно густое, и если оно не захочет растекаться по сковороде, слегка размажьте его ложкой сразу, как выльете на сковороду.
7. Готовьте 2–3 минуты, пока на поверхности панкейков не появятся пузырьки. Переворачивать блинчики можно, когда края теста подпекутся и станут матовыми. Переверните панкейки и продолжайте готовить до золотистого цвета примерно 1–2 минуты.



8. Повторите те же действия с оставшимся тестом, по необходимости добавляя масло на сковороду и регулируя температуру. Подавайте блинчики сразу с любимыми топингами или держите до подачи в духовке при температуре 90 °С, чтобы они не остыли.

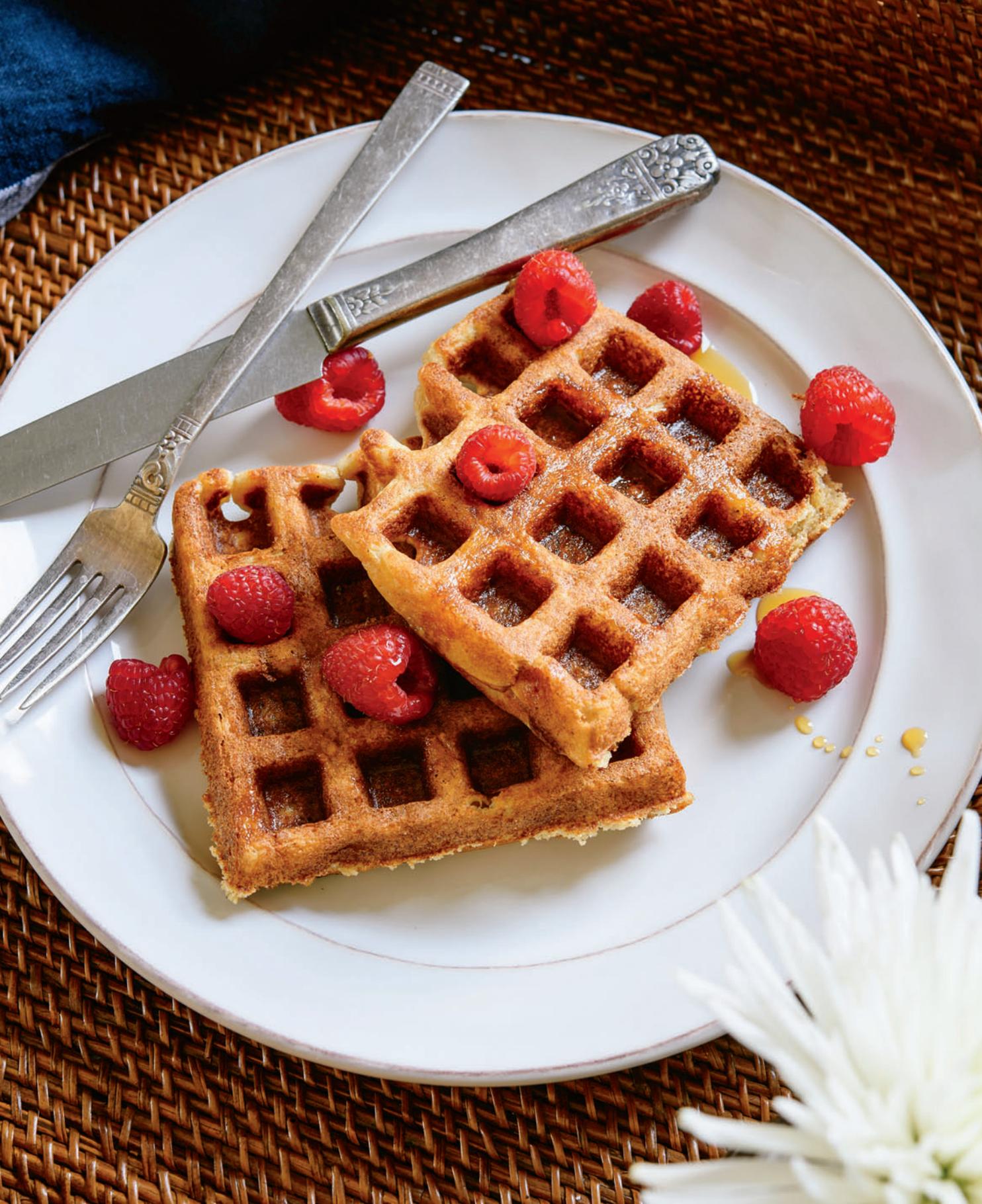
9. Оставшиеся панкейки можно хранить в холодильнике до 3 дней или в морозилке до 2 месяцев. Чтобы разогреть, сложите панкейки стопкой, накройте бумажным полотенцем и аккуратно прогрейте в микроволновке.

**СОВЕТ:** Размораживать панкейки лучше всего в микроволновке. Сложите стопкой не больше 4 панкейков, накройте бумажным полотенцем и разогревайте 1–2 минуты. Не передержите, иначе они станут жесткими.

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Замените муку на безглютеновую, используйте безглютеновые овсяные хлопья и дайте тесту постоять лишние 5 минут. • **БЕЗ МОЛОКА:** Используйте растительное молоко и оливковое масло вместо сливочного. • **ВЕГАН:** Используйте растительное молоко, замените яйцо 1 столовой ложкой молотых льняных семян и используйте оливковое масло вместо сливочного. • **БЕЗ ЯИЦ:** Замените яйцо 1 столовой ложкой молотых льняных семян. • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

---



# Лучшие вафли на свете

Эти вафли просто идеальные – так думаю не только я, но и множество читателей моего блога. Они приятно хрустящие снаружи и воздушные внутри. Вафли сделаны из овсяной муки, которую вы запросто можете приготовить сами (смотрите заметку). Овсяная мука придает вафлям мягкость и дарит им всю пользу овсяных хлопьев. Этот рецепт рассчитан на небольшое количество вафель (идеально для двух порций), поэтому удвойте ингредиенты, если готовите большой семейный завтрак.

## НА 3 БОЛЬШИЕ КРУГЛЫЕ ВАФЛИ ИЛИ 5 ТОНКИХ СРЕДНИХ ВАФЕЛЬ

1. В миске смешайте овсяную муку, разрыхлитель, соль и корицу.
2. В отдельной маленькой миске соедините молоко, кокосовое масло, яйца, кленовый сироп и ванильный экстракт. Слегка взбейте. Если кокосовое масло начнет твердеть при смешивании с холодными ингредиентами, просто слегка подогрейте смесь в микроволновке 30-секундными интервалами до нужного состояния.
3. Добавьте жидкие ингредиенты в сухую смесь. Хорошо перемешайте до однородности (ничего страшного, если останутся небольшие комочки). Дайте тесту постоять минут десять, чтобы овсяная мука впитала жидкость. Разогрейте вафельницу до максимальной температуры.
4. Еще раз перемешайте тесто, если расслоилось. Оно получается достаточно густым, но не переживайте! Влейте достаточное количество теста в центр вафельницы и накройте крышкой. Не проверяйте вафли на готовность, пока из вафельницы поднимается пар.
5. Готовьте до хрустящей корочки и золотистого цвета (возможно, придется готовить немного дольше, чем советуют в инструкции к вафельнице). Если вы не сразу подаете вафли к столу, держите их в духовке при температуре 90 °С, чтобы не остыли. Только не кладите стопкой, иначе хрустящая корочка размякнет.
6. Повторите те же действия с оставшимся тестом. Подавайте вафли с кленовым сиропом или любым другим топингом по вашему вкусу. Оставшиеся вафли можно хранить в холодильнике или в морозилке в пакетах для заморозки. Разогревать вафли удобно в тостере.

1½ стакана овсяной муки\*

2 ч. л. разрыхлителя

½ ч. л. мелкой морской соли

Щепотка молотой корицы

¾ стакана любого молока

5 ст. л. растопленного кокосового или сливочного масла

2 яйца

2 ст. л. кленового сиропа плюс еще немного для подачи

1 ч. л. ванильного экстракта

*\* Заметка. Чтобы приготовить овсяную муку, измельчите в блендере хлопья, классические или быстрого приготовления, до состояния муки. Обычно получается немного больше муки, чем нужно. Я люблю заранее делать овсяную муку и хранить ее в контейнере с плотной крышкой. После приготовления отмерьте необходимое количество муки методом «ложка без горки».*

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые овсяные хлопья (или муку). • **БЕЗ МОЛОКА:** Используйте любимое растительное молоко и кокосовое масло вместо сливочного. • **ВЕГАН:** Используйте любимое растительное молоко, кокосовое масло вместо сливочного и не добавляйте яйца. • **БЕЗ ЯИЦ:** Не добавляйте яйца. • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

# Банановый хлеб с орехами

¾ стакана крупно порубленных грецких орехов или орехов пекан

⅓ стакана растопленного кокосового масла или оливкового масла первого отжима

½ стакана меда или кленового сиропа

2 яйца

1 стакан бананового пюре (2½ средних или 2 больших спелых банана)

¼ стакана молока на ваш выбор или воды

1 ч. л. пищевой соды

1 ч. л. ванильного экстракта

½ ч. л. мелкой морской соли

½ ч. л. молотой корицы плюс немного для посыпки

1¾ стакана белой цельной пшеничной муки или обычной цельной пшеничной муки

Это один из самых популярных рецептов в моем блоге. Уже пробовавали такой хлеб? В нем только натуральные подсластители и цельные злаки, но никто и не догадывается, что это не старый рецепт моей бабули. В этот хлеб я добавила немного поджаренных орехов для традиционного бананово-орехового вкуса. Обожаю этот хлеб на завтрак или в качестве перекуса, с порцией арахисовой или миндальной пасты. **НА 1 БУХАНКУ**

1. Разогрейте духовку до 160 °С. Застелите небольшой противень бумагой для выпечки. Смажьте маслом форму для кекса размером 22×14 см.
2. Высыпьте орехи на противень и запекайте до румяности и яркого аромата, примерно 5 минут, периодически помешивая. Не выключайте духовку.
3. В большой миске взбейте кокосовое масло и мед до однородности. Добавьте яйца и хорошо взбейте. Вмешайте банановое пюре и молоко. Если кокосовое масло начнет твердеть при смешивании с холодными ингредиентами, просто слегка подогрейте смесь в микроволновке 30-секундными интервалами до нужного состояния или оставьте миску в теплом месте на несколько минут.
4. Добавьте соду, ванильный экстракт, соль и корицу, перемешайте. Возьмите большую ложку или лопатку и потихоньку, небольшими порциями добавьте муку (ничего страшного, если останутся маленькие комочки). Добавьте поджаренные орехи.
5. Перелейте тесто в подготовленную форму и слегка присыпьте корицей. Если вам нравятся фактурные поверхности, то проведите кончиком ножа по тесту, изображая зигзаг.
6. Выпекайте примерно 1 час, проверьте готовность зубочисткой: если она выйдет сухой – хлеб готов. Оставьте его остывать в форме на 10 минут, затем достаньте из формы и дайте постоять еще 20 минут, перед тем как нарезать.
7. Хлеб получается влажным, так что его можно хранить при комнатной температуре 2–3 дня. В холодильнике он простоит 5–7 дней и до 3 месяцев может оставаться в морозилке. Я нарезаю хлеб на кусочки перед заморозкой и разогреваю его порционно в тостере или микроволновке.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Замените муку на безглютеновую. • **БЕЗ МОЛОКА:** Используйте растительное молоко (я обычно беру миндальное) или воду. • **ВЕГАН:** замените мед кленовым сиропом, замените яйца на льняные «яйца» (стр. 249) и используйте растительное молоко или воду. • **БЕЗ ЯИЦ:** Замените яйца на льняные «яйца». • **БЕЗ ОРЕХОВ:** Не добавляйте орехи, время выпекания составит 55–60 минут. • **БЕЗ СОИ**

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Вы можете частично ( $\frac{1}{2}$  стакана) или полностью ( $\frac{3}{4}$  стакана) заменить орехи на разные смеси по вашему выбору: шоколадные капли, изюм, сухофрукты, банановые чипсы. Чтобы сделать бананово-ореховые маффины, просто возьмите форму для маффинов, смажьте ее маслом или вставьте специальные бумажные капсулы и выпекайте при температуре  $160^{\circ}\text{C}$  22–25 минут. Готовность проверяйте с помощью зубочистки.





# Кленовые маффины с голубикой

Эти красавчики с голубикой – моя большая гордость. Я решила прокатать рецепт классических маффинов, чтобы они стали полезными, но оставались такими же воздушными, влажными, с легкой кислинкой, нотками ванили и россыпью ягод. Спустя девять попыток у меня наконец получилось. Вот они, из цельных злаков, с натуральными подсластителями – идеальные маффины, которые отвечают всем моим требованиям (и даже превосходят их). Сверху посыпаю их хрустящим сахаром-сырцом, чтобы отвести все сомнения в натуральности. **НА 12 МАФФИНОВ**

1. Разогрейте духовку до 205 °С. Смажьте маслом форму для маффинов на 12 штук или используйте форму с антипригарным покрытием.

2. В большой миске соедините 1¾ стакана муки, разрыхлитель, соду и соль. Перемешайте.

3. В средней миске взбейте до однородности масло и кленовый сироп. Добавьте яйца, хорошо взбейте. Затем добавьте йогурт и ванильный экстракт, также хорошо перемешайте. Если кокосовое масло начнет твердеть при смешивании с холодными ингредиентами, просто немного подогрейте смесь в микроволновке 30-секундными интервалами до нужного состояния.

4. Добавьте жидкую смесь к сухим ингредиентам и перемешайте большой ложкой до однородности (ничего страшного, если останется несколько комочков). В маленькой миске смешайте ягоды голубики с оставшейся 1 столовой ложкой муки – это поможет ягодам не осесть на дне. Аккуратно вмешайте ягоды в тесто.

5. Равномерно распределите тесто по 12 формам для маффинов. Посыпьте сверху сахаром-сырцом. Выпекайте до золотистой корочки и сухой зубочистки, примерно 16–19 минут.

6. Оставьте маффины остывать в форме для выпечки. Если они не вынимаются, пройдитесь неострым ножом по внутреннему краю формы. Если маффины не съели сразу, накройте их и храните при комнатной температуре не более 2 дней, а в холодильнике до 5 дней. Их также можно держать в морозилке до 3 месяцев. Разогревайте маффины в микроволновке.

1¾ стакана + 1 ст. л.  
цельнозерновой  
пшеничной муки

1 ч. л. разрыхлителя

½ ч. л. пищевой соды

½ ч. л. мелкой морской  
соли

½ стакана растопленно-  
го кокосового масла или  
оливкового масла первого  
отжима

½ стакана кленового  
сиропа или меда

2 яйца

1 стакан натурального  
йогурта

2 ч. л. ванильного экстракта

1 стакан голубики (свежей  
или замороженной)

1 ст. л. сахара-сырца  
(турбинадо) для посыпки

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Можете заменить голубику на любые другие ягоды или фрукты. Если используете крупные плоды (например, клубнику или персики), нарежьте их на небольшие кусочки.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновую муку. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Замените йогурт на веганскую пахту: 2/3 стакана растительного молока (я люблю миндальное) соедините с 2 столовыми ложками уксуса и дайте постоять 5 минут перед использованием. Также замените яйца на льняные «яйца» (стр. 249). • **БЕЗ ЯИЦ:** Замените яйца на льняные «яйца». • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

# Морковные печенья на завтрак

1 стакан овсяных хлопьев быстрого приготовления

1 стакан цельнозерновой пшеничной муки

1 ч. л. разрыхлителя

1 ч. л. молотой корицы

½ ч. л. мелкой морской соли

¼ ч. л. молотого имбиря

1½ стакана тертой моркови (примерно 225 г)

1 стакан крупно порубленных орехов пекан или грецких

¼ стакана изюма (лучше светлого)

½ стакана меда или кленового сиропа

½ стакана растопленного кокосового масла

**П**еченье на завтрак? Почему бы и нет! Эти печенья напоминают по вкусу морковный пирог, а по сытности – маффины с отрубями. В них много орехов, которые зарядят вас энергией на несколько часов. Для этого рецепта я использую овсяные хлопья быстрого приготовления: они растворяются в тесте, но при этом сохраняют все полезные свойства обычных хлопьев. Когда я готовлю эти печенья, для Куки наступает праздник – она обожает есть морковные очистки. Она чувствует, чем я занимаюсь, стоит лишь взмахнуть овощечисткой, и бежит на кухню со всех ног. **НА 10 БОЛЬШИХ ПЕЧЕНИЙ**

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Застелите противень бумагой для выпечки.
2. В большой миске смешайте овсяные хлопья, муку, разрыхлитель, корицу, соль и имбирь. Перемешайте. Добавьте морковь, орехи пекан и изюм, снова перемешайте.
3. В отдельной миске соедините мед и кокосовое масло. Смешайте до однородности, перелейте получившуюся смесь к сухим ингредиентам и хорошо перемешайте. Тесто получается довольно влажным, но не переживайте.
4. Выложите печенья на противень, оставляя между ними небольшое расстояние, на каждое уйдет примерно ¼ стакана теста. Аккуратно придавите рукой заготовки до толщины около 2 см.
5. Выпекайте печенья до золотистого цвета и твердых краев, 15–17 минут. Дайте остыть 10 минут, а затем аккуратно переложите с противня и дайте им окончательно остыть (если оставите печенья на противне дольше, то они могут сильно запечься снизу). Остатки печенья можно хранить до 2 дней при комнатной температуре, в холодильнике до 5 дней и до 3 месяцев в морозилке.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Замените муку на 1¼ стакана овсяной муки. Используйте безглютеновые овсяные хлопья. •

**БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН:** Замените мед кленовым сиропом. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ:** Замените орехи на 2/3 стакана тыквенных семечек или просто не добавляйте их. • **БЕЗ СОИ**

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Эти печенья я больше всего люблю с морковью, но вы легко можете заменить ее на яблоки или цукини (и те и другие можно не чистить).

Если следите за уровнем сахара или жира, то можете уменьшить эти показатели, взяв по  $\frac{1}{3}$  стакана кокосового масла, подсластителя и несладкого яблочного пюре.



# Сливочный масала-латте с кешью

1 стакан сырых орехов кешью  
4 стакана воды плюс еще немного для замачивания кешью  
6 пакетиков чая масала  
¼ стакана меда или кленового сиропа  
1 ст. л. ванильного экстракта  
1 ч. л. молотой корицы  
½ ч. л. молотого имбиря  
¼ ч. л. мускатного ореха  
¼ ч. л. молотого кардамона или гвоздики  
4 щепотки свежемолотого черного перца  
Мелкая морская соль  
4 звездочки аниса или палочки корицы (по желанию) для украшения

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Вы можете использовать финики, чтобы подсластить чай. Свежие, сочные финики будет легко измельчить, но если ваши финики не совсем свежие, то их нужно будет замочить в теплой воде на 10 минут перед использованием. Я беру 8–10 фиников, чтобы добиться того же уровня сладости, что и от ¼ стакана меда.

Этот масала-латте получается очень густым и питательным благодаря сырым орехам кешью, которые образуют кремовую основу. Настоящий чай масала и разнообразие специй придают этому напитку вкус, как в лучших кофейнях. Если у вас хороший блендер, то, возможно, вам даже не нужно будет его процеживать. Наслаждайтесь этим теплым латте зимой или пейте летом, добавляя лед. Оба варианта превосходны! **НА 4 ПОРЦИИ**

1. Если у вас не очень мощный блендер, замочите орехи кешью в воде минимум на 4 часа или на ночь (в холодильнике). Если же ваш блендер справляется с сырыми орехами, можете сразу приступить к приготовлению.
2. Влейте 2 стакана воды в сотейник и доведите до кипения на сильном огне. Положите пакетики чая масала и оставьте на 4 минуты. Уберите пакетики и отставьте получившийся чай в сторону.
3. В это время, если вы замачивали кешью, выньте их из воды и промойте. Поместите орехи в блендер, добавьте мед, ванильный экстракт, корицу, имбирь, мускатный орех, кардамон, черный перец и щепотку соли.
4. Влейте чай в блендер, плотно закройте крышкой и смешайте все в однородную массу. Начните с маленькой скорости и постепенно увеличивайте ее до момента, пока орехи не измельчатся до состояния порошка. Это занимает примерно 2 минуты, если блендер мощный, и немного дольше, если обычный.
5. Влейте в блендер оставшиеся 2 стакана воды. Закройте крышку и снова взбейте получившуюся смесь. Попробуйте, по желанию добавьте немного подсластителя. Если предпочитаете более пряный чай, добавьте ½ ч. л. корицы и ¼ ч. л. имбиря. Если ваш блендер не может измельчить орехи до кремовой текстуры, процедите чай через мелкое сито или марлю.
6. Для теплого чая. Если в вашем блендере есть функция суповарки, включите ее и подогрейте чай. Если такой функции нет, не страшно – просто подогрейте чай в сотейнике на среднем огне, постоянно помешивая, до слабого кипения. Перелейте в кружку и украсьте звездочкой аниса или палочкой корицы по желанию.
7. Для холодного чая наполните стакан льдом и сверху влейте получившийся чай. Украсьте по желанию.



8. Готовый чай можно хранить в контейнере с крышкой, а лучше в стеклянной банке, в холодильнике, до 4 дней. Со временем он расслаивается, поэтому просто встряхните банку или перемешайте содержимое перед подачей.

**СОВЕТ:** Вы можете сделать напиток без кофеина, используя специальный масала ройбос без кофеина.

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН:** Замените мед кленовым сиропом. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

---



# Авокадо-тост с пикантным топингом

**М**ягкое авокадо на свежем поджаренном тосте – одно из простых удовольствий, которое открылось мне лишь во взрослом возрасте. Бейглы со всеми топингами были моими любимыми в детстве, поэтому я решила их объединить. Сложно переплести классический тост с авокадо с морской солью, но этот определенно выигрывает.

## НА 2 ТОСТА

Поджарьте хлеб в тостере до золотистой корочки. Ложкой выложите мякоть авокадо на тарелку, добавьте щепотку соли и вилкой разомните в пюре. Равномерно распределите пюре по тосту. Посыпьте смесью топингов и сразу подавайте.

2 ломтика цельнозернового хлеба

1 большое или 2 маленьких авокадо, разрезанные пополам, без косточки

Морская соль

Пикантный топинг

## ПИКАНТНЫЙ ТОПИНГ

*Поджаренные на сковороде семечки разносят по кухне поистине восхитительный аромат. Эта смесь неожиданно хороша с арахисовым маслом и ожидаемо идеальна к тосту со сливочным маслом. Ею можно посыпать бейгл со сливочным сыром, а еще – украсить крем-суп из запеченной цветной капусты (стр. 122). НА ½ СТАКАНА*

- 2 ст. л. сырых семечек подсолнечника
- 2 ст. л. кунжута
- 2 ст. л. мака
- 1 ст. л. сушеного мелко нарезанного лука
- 2 ст. л. сушеного мелко нарезанного чеснока
- 1 ч. л. крупной соли
- ¼ ч. л. хлопьев красного острого перца (по желанию)

1. В маленькой сковороде соедините семена подсолнечника, кунжут, мак, лук, чеснок, соль и перец (если используете) и слегка поджарьте на среднем огне. Готовьте, постоянно помешивая, до яркого аромата и золотистого цвета семечек, примерно 5 минут. Внимательно следите за смесью: семечки быстро подгорают, если их не перемешивать, особенно в последние пару минут. Пересыпьте смесь в миску и дайте остыть.

2. Храните в стеклянной банке при комнатной температуре в течение месяца.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновый хлеб. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН** • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

# Пикантные фахитас с яичницей и соусом гуакамоле на завтрак

## ОВОЩИ

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

2 красных, желтых или оранжевых болгарских перца, нарезанных полосками шириной 1,5 см

½ средней головки репчатого лука, нарезанного клиньями шириной 1,5 см

1 ч. л. молотого кумина

½ ч. л. порошка чили

Щепотка хлопьев красного острого перца

Мелкая морская соль

2 измельченных зубчика чеснока

1 ст. л. сока лайма

## ФАХИТАС И УКРАШЕНИЕ

6 кукурузных или маленьких пшеничных тортилий

6 ч. л. оливкового масла первого отжима

6 яиц

Быстрый гуакамоле (стр. 62)

½ стакана раскрошенной феты (примерно 60 г)

Горсть нарезанной кинзы

Свежемолотый черный перец

Ваш любимый острый соус и/или сальса

**Я** обожаю сочетание мексиканской кухни с яйцами, и эти фахитас не исключение. Они – своеобразная импровизация на тему всех тако, которые я ела на завтрак в Остине, в штате Техас. Эти фахитас я делаю с щедрой порцией жареного перца и соусом гуакамоле, а вместо стейка кладу яичницу. Можете пожарить яйца как привыкли, но рекомендую попробовать на оливковом масле до хрустящей золотистой корочки – это очень вкусно!

Фахитас прекрасны и сами по себе (рассчитывайте по 2–3 штуки на человека), но можно подать к ним гарнир, например жареную черную фасоль (см. «Тако-вечеринка!» на стр. 217) или хаш с брюссельской капустой, кейлом и хрустящим пармезаном (стр. 73).

## НА 6 ФАХИТАС

**1. Для овощей** в большой сковороде разогрейте оливковое масло на сильном огне. Добавьте перец, лук, кумин, чили, красный перец и пару щепоток соли. Перемешайте, накройте крышкой и готовьте, периодически помешивая, примерно 5–8 минут, до мягкости овощей. Снимите крышку и обжарьте овощи еще около 5 минут, постоянно помешивая, – они должны немного почернеть по краям. Добавьте чеснок, хорошо перемешайте и готовьте еще минуту. Уберите сковороду с огня и сбрызните овощи соком лайма. Перемешайте, добавьте соль по вкусу и накройте крышкой, чтобы овощи не остыли.

**2. Для фахитас** подогрейте тортильи с двух сторон в маленькой сковороде на среднем огне. Сложите тортильи стопкой и накройте полотенцем, чтобы не остыли.

**3.** В той же сковороде разогрейте 1 ч. л. оливкового масла на среднем огне. Аккуратно разбейте яйцо, чтобы не повредить желток. Пожарьте яйцо до нужной вам степени, периодически приподнимая и вращая сковороду, чтобы масло распределялось равномерно. Переложите яичницу на тарелку и сделайте то же самое с оставшимися яйцами.

**4.** Для сборки фахитас разложите яичницы на тортильи, распределите гуакамоле по яичному белку. Сверху выложите овощи. Посыпьте фетой, кинзой и свежемолотым перцем. Подавайте с острым томатным соусом или сальсой.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые тортильи. • **БЕЗ МОЛОКА:** Не добавляйте сыр фета. • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**





## БЫСТРЫЙ ГУАКАМОЛЕ

НА 1¼ СТАКАНА

2 авокадо, разрезанных пополам, без косточки

1 ст. л. сока лайма или больше, по вкусу

Крупная соль

С помощью ложки выложите мякоть авокадо в небольшую миску. Добавьте сок лайма и ¼ чайной ложки соли, смешайте в пюре, используя специальный пресс или вилку, чтобы не осталось комочков. Попробуйте и добавьте соль или сок лайма, если нужно.

# Простые медовые сконы

Эти сладкие сконы можно легко и быстро приготовить на завтрак. Рецепт настолько простой, что я помню его наизусть! Сконы получаются воздушными, бисквитно-нежными внутри. Идеальны для неспешного субботнего завтрака. Подавайте их с клубнично-бальзамическим соусом (стр. 228), вашим любимым джемом или цитрусовым курдом.

В основе этого рецепта – классические сливочные сконы, но я придумала свою версию: без сливочного масла, жирных сливок и муки высшего сорта. Муку я беру цельнозерновую (никто и не догадается), мед и обычное кокосовое молоко вместо сливок.

Легкий медовый привкус станет ярче, когда печенья остынут. Сами по себе они почти несладкие, но щепотка сахара-сырца сверху придает нужную сладость и приятный хруст. **НА 8 СКОНОВ**

1. Разогрейте духовку до 175 °С. Застелите противень бумагой для выпечки. В миске соедините муку, разрыхлитель, соль и корицу. Перемешайте.
2. В отдельной небольшой миске соедините кокосовое молоко, мед и ванильный экстракт. Смешайте до однородности. Добавьте жидкие ингредиенты к сухим и ложкой вымешайте вязкое тесто. Если оно получилось слишком липким, добавьте еще пару ложек муки и перемешайте. Повторите при необходимости.
3. Подпылите мукой рабочую поверхность и выложите на нее тесто. Помесите немного, чтобы оно стало однородным. Сформируйте круглую лепешку толщиной 2,5–3 см.
4. Острым ножом разрежьте лепешку, как пиццу, на 8 равных треугольников. Переложите их на подготовленный противень на расстоянии друг от друга. Смажьте печенья кокосовым молоком и присыпьте сахаром-сырцом.
5. Выпекайте сконы до золотистого цвета и твердости, примерно 25–27 минут. Сразу же перенесите их с противня и дайте остыть. Лучше всего съесть их в тот же день, но можно хранить пару дней при комнатной температуре или до 3 месяцев в морозилке.

2½ стакана цельнозерновой пшеничной муки плюс еще немного при необходимости

2½ ч. л. разрыхлителя

½ ч. л. мелкой морской соли

½ ч. л. молотой корицы

1 стакан кокосового молока плюс еще немного для смазывания\*

¼ стакана меда

1 ч. л. ванильного экстракта

1 ст. л. сахара-сырца (турбинадо)

*\* Заметка. Чтобы рецепт удался, используйте обычное, а не обезжиренное кокосовое молоко. Оно и так менее жирное, чем сливки для взбивания, а совсем обезжиренное молоко просто не работает как надо. Если ваше кокосовое молоко расщлолось на воду и сливки, слегка подогрейте его в микроволновке или на плите и смешайте до однородности.*

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Можно добавить 1 стакан свежих фруктов или порубленных орехов к сухим ингредиентам. Возможно, придется выпекать сконы на несколько минут дольше, потому что объем теста увеличится.

**БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН:** Замените мед кленовым сиропом. Печенье не будет таким же золотистым, но на время приготовления это не влияет. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**





# Киш со шпинатом и артишоками

## МИНДАЛЬНАЯ ОСНОВА С ТИМЬЯНОМ

2 стакана миндальной муки  
(220 г)

3 зубчика чеснока,  
измельченных

1 ч. л. сушеного тимьяна

½ ч. л. мелкой морской  
соли

Свежемолотый черный  
перец

⅓ стакана оливкового  
масла первого отжима

1 ст. л. плюс 1 ч. л. воды

## НАЧИНКА ИЗ ШПИНАТА И АРТИШОКОВ

2 ч. л. оливкового масла  
первого отжима

3 стакана свежего крупно  
нарезанного шпината  
(примерно 90 г)

4 яйца

1 стакан молока\*

½ ч. л. мелкой морской  
соли

¼ ч. л. хлопьев красного  
острого перца

1 стакан крупно  
нарезанных маринованных  
артишоков, без жидкости

½ стакана натертого парме-  
зана (примерно 30 г)

*\* Заметка. Я использую мо-  
локо жирностью 2%, но по-  
дойдет любое. Несладкое  
миндальное молоко тоже  
прекрасно подойдет.*

**Н**ачинка этого киша по вкусу напоминает мой любимый дип из шпината и артишоков, а хрустящая основа-краст с травами – это что-то. Я сделала ее из миндальной муки, и орехи отдали ей весь свой нежный благородный вкус. Нарезанные ломтики пирога не разваливаются, и при этом корочка остается нежной и легко поддается, когда вы отламываете кусочек вилкой. Попробуйте – и больше никогда не вернетесь к обычной муке! Гарнируйте киш зеленым салатом с заправкой «Жидкое золото» (стр. 253) – получится красивый и простой завтрак, обед или ужин. **НА 6–8 ПОРЦИЙ**

1. Для основы разогрейте духовку до 205 °С. Смажьте форму для выпечки диаметром 23–25 см оливковым маслом. В миске среднего размера смешайте миндальную муку, чеснок, тимьян, соль и пару щепоток перца. Добавьте оливковое масло и воду и хорошо перемешайте.
2. Выложите тесто в форму, равномерно распределите, сформируйте бортики высотой не меньше 3 см. Выпекайте 15–20 минут, пока основа не станет золотистой и твердой на ощупь.
3. Для начинки в большой сковороде разогрейте оливковое масло на среднем огне. Выложите шпинат и готовьте, помешивая, 2–4 минуты, пока он не потемнеет, станет мягким, и практически вся жидкость испарится. Переложите в миску и дайте остыть.
4. В миске взбейте яйца, молоко, соль и хлопья красного перца. Добавьте шпинат, нарезанные артишоки и большую часть пармезана, оставив пару столовых ложек на посыпку.
5. В готовую основу вылейте яичную смесь и присыпьте оставшимся пармезаном. Верните форму обратно в духовку и запекайте 30–33 минуты, пока серединка не пропечется и не станет плотной. Дайте кишу постоять 5–10 минут и острым ножом разрежьте на 6–8 кусочков. Сразу подавайте.
6. Оставшийся киш можно хранить до 3 дней в холодильнике. Можно подавать его холодным, но я подогреваю в духовке или микроволновке.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ СОИ**

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Вы можете брать этот рецепт за основу и делать другие начинки из любимых овощей (их должно быть около 2 стаканов), а пармезан заменить любым другим сыром. Сначала обязательно доведите овощи до мягкости любым методом приготовления и далее следуйте рецепту. Мой друг любит готовить по этому рецепту киш с брокколи и чеддером.





# Тост с омлетом, козьим сыром, базиликом и жареными томатами

**В**от вам и доказательство, что из самых простых вещей можно сделать кое-что волшебное. В этом тосте – удивительное сочетание разных вкусов и текстур, от которого просто невозможно оторваться: воздушный омлет и козий сыр, нежные и пикантные помидоры черри, а цельнозерновой тост идеально завершает это блюдо.

## НА 4 ПОРЦИИ

1. Разогрейте оливковое масло в большом сотейнике с толстым дном. Добавьте помидоры,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки соли и накройте крышкой. Готовьте 5–7 минут, до тех пор, пока шкурка на большей части помидоров не лопнет. В процессе приготовления нужно периодически встряхивать сотейник, чтобы помидоры равномерно прожарились. Не мешайте помидоры лопаткой или ложкой – они становятся очень нежными и могут превратиться в кашу. Готовые помидоры снимите с огня.
2. Поджарьте хлеб в тостере до золотистого цвета и хруста. Каждый тост смажьте козьим сыром и отложите.
3. В миску разбейте яйца. Добавьте молоко,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки соли и пару щепоток перца. Взбейте до однородности.
4. В сковороде среднего размера растопите сливочное масло на сильном огне, влейте яичную смесь и готовьте примерно 1,5 минуты, перемешивая яйца лопаткой до загустения.
5. Уменьшите огонь и готовьте еще 30–60 секунд, яйца должны загустеть еще сильнее, но остаться немного влажными. Уберите сковороду с огня, добавьте половину приготовленных помидоров черри и половину базилика. Приправьте солью и перцем по вкусу.
6. Распределите омлет на подготовленные тосты. Сверху выложите оставшиеся помидоры и базилик. Сразу подавайте.

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

350–400 г помидоров черри

$\frac{1}{2}$  ч. л. мелкой морской соли

4 больших ломтика цельнозернового хлеба с хрустящей корочкой

115 г козьего сыра комнатной температуры

6 яиц

2 ст. л. молока с нейтральным вкусом

Свежемолотый черный перец

Немного сливочного масла для жарки или 2 ч. л. оливкового масла первого отжима

1 ст. л. мелко нарезанного базилика

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновый хлеб. • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

# Скрэмбл с фетой, кейлом и бататом

## ЖАРЕННЫЕ БАТАТ И КЕЙЛ

2 ст. л. оливкового масла  
первого отжима

Щепотка хлопьев красного  
острого перца

450 г батата (2 маленьких  
или 1 большой клубень),  
очищенного и нарезанного  
кубиками со стороной 7 мм

¼ ч. л. мелкой морской  
соли

½ упаковки капусты  
кейл (примерно 115 г),  
без жестких стеблей,  
нарезанной на небольшие  
кусочки

½ стакана воды

⅓ стакана мелко  
нарезанного зеленого лука  
(2–4 веточки) плюс еще  
немного для украшения

## СКРЭМБЛ

8 яиц

2 ст. л. молока  
с нейтральным вкусом

¼ ч. л. мелкой морской  
соли

Свежемолотый перец

2 ч. л. оливкового масла  
первого отжима

## УКРАШЕНИЕ

⅓ стакана раскрошенной  
феты (примерно 60 г)

1 авокадо, нарезанное  
на тонкие кусочки

Острый соус

**Н**аутро после шумной вечеринки я готова заплатить любые деньги за порцию такого овощного омлета. Или могу пригласить друзей на бранч, угостить каждого таким омлетом и потратиться на порядок меньше, чем в ресторане. Это прекрасно сбалансированный завтрак (или обед, или ужин) с бататом, пряным кейлом, яйцами-скрэмбл, сыром фета и нежным авокадо. **НА 4 ПОРЦИИ**

1. Для батата и кейла разогрейте оливковое масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте хлопья перца (побольше, если любите острое, и поменьше, если нет) и готовьте примерно 30 секунд до яркого аромата. Добавьте батат, посолите, перемешайте. Добавьте небольшую часть кейла, перемешайте. Повторите еще несколько раз, пока весь кейл не окажется в сковороде.
2. Влейте воду, накройте крышкой, уменьшите огонь и готовьте 5 минут. Уберите крышку, добавьте зеленый лук и продолжайте готовить, периодически помешивая, пока жидкость не испарится, а батат не станет мягким, 9–11 минут. Уберите с огня.
3. Для омлета разбейте яйца в миску, добавьте молоко, соль и пару щепоток перца. Взбейте до однородности.
4. В сковороде среднего размера растопите оливковое масло на сильном огне, влейте яичную смесь и готовьте примерно 1,5 минуты, перемешивая яйца лопаткой, до загустения.
5. Уменьшите огонь и готовьте еще 30–60 секунд, яйца должны загустеть еще сильнее, но остаться немного влажными. Переложите омлет в сковороду к батату и кейлу, перемешайте, приправьте солью и перцем.
6. Разложите получившуюся смесь по тарелкам, украсьте каждую раскрошенной фетой, несколькими ломтиками авокадо и зеленым луком. Сразу подавайте с острым соусом.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА:** Используйте растительное молоко. Исключите фету и добавьте маринованный красный лук (стр. 250). • **БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**





# Хаш с брюссельской капустой, кейлом и хрустящим пармезаном

**О**божаю хрустящий хашбраун в кафе. В этом рецепте я предлагаю яркий и более полезный вариант, от которого просто невозможно оторваться.

Нашинкованная красная и брюссельская капуста, морковь и кейл, немного пармезана и оливковое масло – просто ах! Отправившись в духовку, эта яркая смесь становится нежной и хрустящей. Она станет прекрасным дополнением к любому несладкому завтраку из этой книги. Еще очень вкусно подавать такие овощи, положив на них яичницу, и есть вприкуску с цельнозерновым тостом и любимым острым соусом.

Проще и быстрее всего нашинковать овощи с помощью кухонного комбайна. Но можно воспользоваться обычным ножом или теркой-мандолиной, только будьте осторожны. Или купите уже нарезанные овощи в супермаркете. Может показаться, что овощей чересчур много, но в духовке они уменьшатся в объеме в несколько раз. Некоторые овощи из этого рецепта я использую в разноцветном салате с кейлом, яблоками, фенхелем и сушеной вишней (стр. 96), так что вы можете запечь еще больше овощей и сделать из них салат на обед.

## НА 4 ПОРЦИИ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА

**1.** Разогрейте духовку до 220 °С. Застелите два противня бумагой для выпечки. Перемешайте все овощи с маслом, солью и пармезаном. Разделите получившуюся смесь на два противня, равномерно распределите.

**2.** Один противень разместите на среднем уровне, второй чуть выше. Запекайте до золотистого цвета и хрустящей текстуры, 16–22 минуты, перемешивая овощи и меняя противни местами в процессе. Сразу подавайте. Оставшиеся овощи можно хранить в холодильнике до 3 дней.

8 стаканов нарезанных овощей (равное количество красной и брюссельской капусты, кейла и моркови)

¾ стакана натертого пармезана (примерно 40 г)

2–3 ст. л. оливкового масла первого отжима

¼ ч. л. мелкой морской соли

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Этот рецепт хорош тем, что можно брать овощи в разных пропорциях – одного больше, другого меньше. Откройте холодильник и берите то, что там есть!

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не добавляйте сыр и увеличьте количество оливкового масла до 3 столовых ложек. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**



# 2 Салаты

**САЛАТЫ, СКАЖУ Я ВАМ, НЕПЛОХО ЭВОЛЮЦИОНИРОВАЛИ.** Когда я была маленькой, салат обычно состоял из бледно-зеленого латука, зубодробительных сухариков и тонны соуса ранч или итальянской заправки. Но мне все равно нравилось.

Мои салаты превратились в настоящие блюда, и симпатия переросла в любовный роман. Что может быть лучше салатов из свежей зелени, овощей, цельных злаков и орехов! Такие можно съесть вместо целого обеда и прекрасно себя чувствовать, что я и делаю время от времени.

В этой главе вы найдете салаты, которые можно подавать как полноценный обед и как обычный гарнир. И я очень люблю салаты-гарниры, так что предлагаю здесь очень много разных простых рецептов и заправок к ним – импровизируйте!

---

## ПЯТЬ ШАГОВ К БОЖЕСТВЕННОМУ САЛАТУ

- 1. ВЫБЕРИТЕ ТЕМУ.** Даже если вы делаете салат из всего, что есть под рукой, тема поможет определиться с выбором.
  - ▶ Вы можете подчеркнуть пару сезонных ингредиентов, например персики или чернику в летний сезон.
  - ▶ Возможно, вы хотите попробовать любимое блюдо в форме салата (например, тако?) или планируете воссоздать салат, который попробовали в ресторане.
  - ▶ Если готовите салат-гарнир, обратите внимание на основное блюдо, чтобы понять, в какую сторону двигаться. Остались помидоры? Используйте их!
- 2. ТЩАТЕЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ САЛАТНЫЕ ЛИСТЬЯ.** Используйте свежий, желательнее органический салат и обязательно высушите его перед добавлением заправки. Вода и масло отталкиваются друг от друга, и заправка не сможет равномерно распределиться на влажных листьях.
  - ▶ Кейл – самая «живучая» зелень: его листья плотные, их можно хранить вместе с заправкой несколько дней в холодильнике. Перед заправкой кейл надо немного помять, чтобы сделать мягче и убрать горчинку (об этом поговорим позже).
  - ▶ Рукколу лучше съесть в тот же или на следующий день после заправки, но желательнее хранить зелень и заправку отдельно. Если вам не нравится резкий, пряный, горьковатый вкус рукколы, просто замените ее на любую другую зелень.
  - ▶ Остальные салаты (романо, шпинат, красный салат-латук, зеленый латук и пр.) тоже отличный выбор, но обязательно храните их отдельно от заправки и смешивайте прямо перед подачей.
- 3. ПО ЖЕЛАНИЮ ДОБАВЬТЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ,** чтобы превратить салат в полноценную еду. Отталкивайтесь от вашей

темы, чтобы создать гармоничное по вкусу и текстуре блюдо.

- ▶ Используйте остатки цельных злаков. Мои фавориты: полба, дикий и бурый рис, киноа и мелкая паста.
  - ▶ Также отлично подойдут бобовые: нут или черная фасоль хороши в салатах, в зависимости от остальных ингредиентов.
  - ▶ Капуста сделает салат хрустящим и наполнит антиоксидантами. Добавьте немного нашинкованной белокочанной, брюссельской капусты или брокколи.
- 4. ДОБАВЬТЕ ЯРКИХ АКЦЕНТОВ.** Начните с овощей, фруктов или нежных трав, которые подойдут к вашей теме.
    - ▶ Подумайте, как вы будете готовить ингредиенты. Контрастные текстуры делают салат небанальным. Карамелизованные запеченные овощи – всегда отличный вариант, иногда морковь длинными лентами интереснее, чем кружочками, а яблоко кубиками дает больше вкуса, чем тонкие кусочки.
    - ▶ Невозможно испортить салат, добавив в него авокадо или сыр – я обожаю козий, фету или пармезан в салатах.
    - ▶ Замечательно подойдут сушеные фрукты (нарезанные, если крупные) и вяленые томаты.
    - ▶ Поджаренные орехи и семечки добавят вкус и наполнят питательными элементами. Цельнозерновые домашние крутоны, хрустящие полоски из тортильи, ломтики поджаренной пшеницы, кокосовые хлопья и даже гранола.
  - 5. ЗАПРАВЬТЕ.** Покупные заправки – не лучший вариант. Я предлагаю в этой главе четыре вида заправок, их можно сделать заранее и хранить в холодильнике. Когда сомневаетесь, выбирайте заправку «Жидкое золото» (стр. 253).



## Простые сезонные салаты

Смешайте любимые зеленые салатные листья с заправкой «Жидкое золото» (стр. 253) и сезонными добавками из списка ниже.

### ВЕСНА

Нарубленный редис  
Нарезанное авокадо  
Поджаренные семечки подсолнечника  
Раскрошенный сыр фета

### ЛЕТО

Вишня (половинки, без косточек),  
малина, голубика или клубника  
Поджаренный миндаль  
Раскрошенный козий сыр

### ОСЕНЬ

Тонкие ломтики яблока или груши  
Сушеная клюква  
Раскрошенный козий сыр  
Поджаренные орехи пекан

### ЗИМА

Ленточки из моркови, нарезанные  
с помощью овощечистки  
Раскрошенный сыр фета  
Кубики авокадо  
Поджаренные грецкие орехи



*Ароматная заправка  
из сладкого перца*



*Медово-горчичная  
заправка*

**Заправка из халапеньо  
с лаймом**

**Заправка  
«Жидкое  
золото»**



# Четыре салатные заправки

**Р**аньше моей самой большой «салатной» проблемой было неимение хорошей заправки. Домашняя заправка в тысячу раз вкуснее любой покупной, но мне лень каждый раз смешивать новую порцию. Поэтому я придумала четыре потрясающих рецепта. И как только у меня в холодильнике поселились баночки с такими заправками, я поняла, что стала есть больше зеленых салатов. Все заправки сделаны на основе оливкового масла, которое помогает организму лучше усваивать питательные вещества из салатных листьев, помидоров и других ингредиентов.

Эти заправки можно хранить в холодильнике до 2 недель. Я смешиваю их в стеклянных банках с плотной крышкой – можно встряхивать и не бояться, что заправка прольется. Если оливковое масло немного затвердело в холодильнике, просто дайте заправке постоять несколько минут при комнатной температуре или немного подогрейте в микроволновке, а затем хорошо перемешайте.

## ЗАПРАВКА «ЖИДКОЕ ЗОЛОТО»

*Эта лимонная заправка – моя любимая! В голову не приходит ни один ингредиент, с которым она не сочетается.*

- 1/3 стакана оливкового масла первого отжима
- 1/3 стакана лимонного сока (примерно 2 лимона)
- 2 ст. л. дижонской горчицы
- 2 ст. л. меда или кленового сиропа
- 3 зубчика чеснока, измельченных
- 1/4 ч. л. мелкой морской соли
- Свежемолотый черный перец
- Щепотка хлопьев красного острого перца (по желанию)

Смешайте все ингредиенты до однородности. Эта заправка довольно насыщенная, но если получилась слишком кислой, просто добавьте еще немного оливкового масла. Также приправьте солью и перцем по вашему вкусу.

## АРОМАТНАЯ ЗАПРАВКА ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

*Эта необычная заправка легкая, сладковатая и пикантная. Что бы я ни ела с ней, мне всегда хочется еще кусочек. Она отлично подходит к моркови, кинзе, кукурузе, помидорам, сырой брокколи и белокочанной капусте, базилику, козьему сыру, пармезану, пасте, нуту и черной фасоли.*

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 1 большой красный сладкий перец, нарезанный на крупные ломтики
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. меда или кленового сиропа
- 1 ч. л. яблочного уксуса (можно не добавлять, если хотите более сладкую заправку)
- 1 зубчик чеснока, крупно нарезанный
- 1/4 ч. л. мелкой морской соли
- Щепотка хлопьев красного острого перца

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородности. Попробуйте и добавьте соль при необходимости.

## МЕДОВО-ГОРЧИЧНАЯ ЗАПРАВКА

Эта насыщенная медово-горчичная заправка – прекрасная альтернатива покупным, только без майонеза и консервантов. К тому же она намного вкуснее! Отлично подходит к сырой брокколи, брюссельской и белокочанной капусте, кейлу и моркови. А также станет прекрасным дополнением к рукколе, яблокам, сладкому перцу, спарже, козьему сыру, семечкам подсолнечника, орехам пекан и миндалю.

- ½ стакана оливкового масла первого отжима
- ¼ стакана дижонской горчицы
- 3–4 ст. л. меда (или по вкусу)
- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. яблочного уксуса (или еще лимонного сока)
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- ½ ч. л. мелкой морской соли
- Свежемолотый черный перец

Смешайте все ингредиенты до однородности. Заправка получается довольно насыщенной – добавьте немного оливкового масла, чтобы подстроить ее под свой вкус.

## ЗАПРАВКА ИЗ ХАЛАПЕНЬО С ЛАЙМОМ

Не переживайте, смесь лайма и халапеньо не будет слишком острой! Эта свежая заправка идеально сочетается с ингредиентами мексиканской кухни, такими как помидоры, кукуруза, кинза, тыквенные семечки и кукурузные чипсы. А также хорошо дополняет рукколу, салат романо, кейл, краснокочанную капусту, морковь, яблоки, манго, сыр фета и чеддер.

- ½ стакана оливкового масла первого отжима
- ½ стакана сока лайма (примерно 4 лайма)
- 1 маленький перец халапеньо, очищенный от семян, крупно нарезанный
- 1 ст. л. меда или кленового сиропа
- 1 ч. л. молотого кумина
- ½ ч. л. дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока, крупно нарезанный
- ¼ ч. л. мелкой морской соли
- Щепотка хлопьев красного острого перца (по желанию)

Смешайте все ингредиенты, кроме хлопьев красного перца, в блендере до однородности. Попробуйте и добавьте соль при необходимости. Если хотите поострее, добавьте красный перец. Если же заправка получилась слишком острой на ваш вкус, разбавьте ее оливковым маслом.



# Салат с манго в тайском стиле

Этот салат просто фантастический: одновременно сладкий, пикантный, мягкий и хрустящий – как тут устоять? Свежее манго добавляет тропические тайские мотивы, а дикий рис – приятный землистый привкус. Люблю запасаться такими салатами – они очень выручают, когда внезапно проголодалась.

Этот разноцветный освежающий салат подходит каждому: кто ест все и кто ограничивается. Он остается свежим несколько часов при комнатной температуре – отличный вариант для вечеринки или перекуса с собой. Однажды я принесла этот салат на тематический мексиканский праздник и думала, что он не очень подойдет, однако получила столько восторженных отзывов, даже не ожидала!

**НА 4 ПОРЦИИ ИЛИ 8 ПОРЦИЙ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА**

**1.** Доведите до кипения воду в большой кастрюле. Добавьте рис и варите 40–55 минут: он должен стать нежным, но не разваренным, совсем чуть твердым при раскусывании. Следите за водой и уменьшите огонь, если она начнет вскипать. Снимите кастрюлю с огня, слейте воду. Накройте крышкой и оставьте рис на 10 минут, затем снимите крышку и отложите рис в сторону.

**2.** Приготовьте салат. В большой миске для сервировки соедините капусту, манго, сладкий перец, зеленый лук и кинзу.

**3.** Для заправки в маленькой миске соедините все ингредиенты и взбейте до однородности.

**4.** Добавьте теплый рис в миску с салатом и перемешайте. Влейте заправку и снова хорошо перемешайте. Посолите, если необходимо.

**5.** Сразу подавайте или охладите к подаче. Салат отлично хранится охлажденным 3–4 дня. Можно немного освежить его, сбрызнув лаймовым соком.

1 стакан промытого дикого риса

## САЛАТ

450 г краснокочанной капусты (4 стакана), нарезанной на тонкие полоски длиной 5 см

2 спелых манго, нарезанных кубиками

1 красный сладкий перец, мелко нарезанный

½ стакана мелко нарезанного зеленого лука (примерно 4 штуки)

½ стакана мелко нарезанной кинзы

## КУНЖУТНО-ЛАЙМОВАЯ ЗАПРАВКА

¼ стакана сока лайма (примерно 2 лайма)

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 ст. л. поджаренного кунжута

2 зубчика чеснока, измельченных

½ ч. л. мелкой морской соли

¼ ч. л. хлопьев красного острого перца

# Свежий салат-тако с заправкой из лайма с авокадо

## ТАКО-НАЧИНКА

1 ст. л. оливкового масла первого отжима  
4 зубчика чеснока, измельченных  
1½ ч. л. порошка чили  
1 ч. л. молотого кумина  
1 ст. л. томатной пасты  
½ стакана киноа, промытой  
1 стакан воды  
1 банка (425 мл) черной фасоли, промытой и высушенной, или  
1½ стакана вареной черной фасоли  
¼ ч. л. мелкой морской соли  
Свежемолотый черный перец

## ХРУСТЯЩИЕ ПОЛОСКИ ТОРТИЛЬИ\*

1½ ч. л. оливкового масла первого отжима  
3 кукурузные тортильи, нарезанные на полоски 5×0,7 см  
Мелкая морская соль

\* *Заметка.* Если у вас мало времени, можно заменить полоски из тортильи на кукурузные чипсы. Просто слегка раздавите их руками и посыпьте салат перед подачей.

Этот салат разительно отличается от всех тех, что моя мама заказывала в мексиканских ресторанах. Салаты были самыми легкими блюдами в меню, но я всегда удивлялась: как вообще эта жареная тортилья выдерживает столько сыра и сметаны?!

Я предлагаю более свежую, вегетарианскую версию этого салата, которая легко станет полноценным обедом. Хрустящий салат романо и пряная руккола в нежной ароматной заправке из лайма и авокадо создают основу. Киноа с оттенком чили и черная фасоль делают салат питательным, а помидоры, редис и авокадо придают цвет и усиливают вкус. И, конечно, этот салат не был бы таким мексиканским без хрустящих полосок тортильи. **НА 4 БОЛЬШИЕ ПОРЦИИ**

**1. Для тако-начинки** в небольшом сотейнике разогрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте чеснок, порошок чили и кумин. Готовьте до появления яркого аромата, постоянно помешивая, примерно 30 секунд. Положите томатную пасту и готовьте еще примерно минуту, продолжая помешивать. Добавьте киноа и воду, перемешайте. Доведите до кипения, накройте крышкой и убавьте огонь при необходимости. Готовьте до полного выпаривания жидкости, 15–20 минут (киноа может быть не совсем воздушной, но не переживайте).

**2.** Уберите сотейник с огня и оставьте под крышкой еще на 5 минут. Затем уберите крышку и взрыхлите киноа вилкой. Аккуратно вмешайте черную фасоль (если используете сырую фасоль, то предварительно ее нужно отварить). Добавьте перец и соль по вкусу. Накройте крышкой и отложите на несколько минут.

**3. Для полосок из тортильи** в большой сковороде разогрейте оливковое масло на среднем огне. Выложите нарезанную тортилью, присыпьте солью. Готовьте до золотистого цвета, 5–10 минут. Выложите полоски на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло.

**4. Для заправки в комбайне или блендере** смешайте сок лайма, оливковое масло и воду. С помощью ложки добавьте мякоть авокадо, кинзу, халапеньо, чеснок и соль. Смешайте до однородности. Заправка должна быть очень насыщенной, но если она получилась чересчур кислой или густой, добавьте 1–2 столовые ложки воды и перемешайте еще раз.

(Продолжение)

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Вы можете использовать эту сытную тако-начинку в других мексиканских рецептах, например в начос, энчиладас и, конечно же, тако.



(Продолжение со стр. 84)

### **ЗАПРАВКА ИЗ ЛАЙМА И АВОКАДО**

¼ стакана сока лайма  
(примерно 2 лайма)

1 ст. л. оливкового масла  
первого отжима

1 ст. л. воды

½ среднего авокадо  
без косточки

¼ стакана свежей кинзы

1 средний перец халапеньо,  
очищенный от семян  
и крупно нарезанный

1 зубчик чеснока, крупно  
нарезанный

¼ ч. л. мелкой морской  
соли

### **САЛАТ**

1 маленький пучок салата  
романо (примерно 140 г),  
нарезанный

3 стакана рукколы  
(примерно 85 г)

1 стакан тонко нарезанных  
помидоров черри

½ стакана мелко  
нарезанного редиса  
(3–4 шт.) или красного  
лука

½ стакана раскрошенной  
феты (примерно 55 г)

½ среднего авокадо

**5. Для сборки салата** в большой миске соедините салат романо и рукколу. Добавляйте заправку прямо перед подачей – зелень быстро увядает в заправке.

**6.** Перемешайте салатные листья с заправкой, чтобы она равномерно распределилась.

**7.** Распределите салатную основу между четырьмя индивидуальными салатниками или тарелками. Сверху на каждую выложите тако-начинку, помидоры, редис, полоски тортильи и фету. Нарежьте оставшееся авокадо тонкими ломтиками и также выложите сверху. Сразу подавайте.

**8.** Оставшуюся заправку храните в холодильнике, предварительно накрыв пленкой в контакт, чтобы не потемнела. Несъеденные полоски тортильи через пару часов станут каменными – вряд ли вы захотите сервировать ими оставшийся салат. Вместо полосок можно покрошить в салат кукурузные чипсы.

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые кукурузные тортильи. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не добавляйте фету. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

---

# Салат из кейла и киноа с хрустящим сельдереем, клюквой и лимонной заправкой

**П**ростой и вкусный салат. Отлично подходит для пикника, перекуса на работе или диетического обеда после отпуска. Не бойтесь сельдерея, это определенно недооцененный ингредиент, который придает салату приятный хруст. Кейл, киноа, сушеная клюква, миндаль и лимонная заправка с горчичным привкусом создают потрясающе вкусное и полезное блюдо. **НА 4 СРЕДНИЕ ПОРЦИИ**

**1.** В маленький сотейник влейте воду и всыпьте киноа. Доведите до кипения на среднем огне, затем уменьшите огонь и варите без крышки еще примерно 11–14 минут, пока вода не выпарится. Уберите сотейник с огня, вмешайте сушеную клюкву, чтобы она немного размякла, и накройте крышкой. Дайте смеси постоять 10 минут, затем взрыхлите вилкой и отложите.

**2.** Для заправки в маленькой миске смешайте до однородности оливковое масло, лимонный сок, горчицу, кленовый сироп, чеснок, соль и перец.

**3.** Для сборки салата выложите кейл в большой салатник. Посыпьте солью и немного помните листья руками: они должны потемнеть, стать ароматными и уменьшиться в объеме на  $\frac{1}{3}$ . Добавьте сельдерей.

**4.** В небольшой сковороде поджарьте миндальные лепестки на оливковом масле до золотистости, постоянно помешивая, 5–8 минут. Будьте осторожны, их легко пережарить. Добавьте миндаль к салату.

**5.** Также добавьте теплую смесь киноа. Полейте заправкой и перемешайте. Дайте салату остыть до комнатной температуры и посыпьте козьим сыром. Сразу подавайте. В холодильнике такой салат может храниться до 4 дней.

$\frac{1}{2}$  стакана киноа, промытой

1 стакан воды

$\frac{1}{3}$  стакана сушеной клюквы или вишни

## ЗАПРАВКА

$\frac{1}{4}$  стакана оливкового масла первого отжима

2 ст. л. лимонного сока

2 ч. л. дижонской горчицы

2 ч. л. кленового сиропа или меда

1 большой зубчик чеснока, измельченный

$\frac{1}{2}$  ч. л. мелкой морской соли

Свежемолотый черный перец

## САЛАТ

1 средний пучок кейла (примерно 225 г), без жестких стеблей, нарезанный

Мелкая морская соль

2 стебля сельдерея, нарезанных

$\frac{1}{2}$  стакана миндальных лепестков

$\frac{1}{2}$  ч. л. оливкового масла первого отжима

$\frac{1}{3}$  стакана раскрошенного козьего сыра (примерно 55 г)

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не добавляйте сыр и используйте кленовый сироп вместо меда. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ:** Замените миндальные лепестки на тыквенные семечки. • **БЕЗ СОИ**



*Салат из кейла и киноа  
с хрустящим сельдереем,  
клюквой и лимонной заправкой*



# Марокканский салат с запеченной морковью, рукколой и диким рисом

## ДИКИЙ РИС

1 стакан дикого риса,  
промытого

¼ ч. л. мелкой морской  
соли

## ЗАПЕЧЕННАЯ МОРКОВЬ

450 г моркови, очищенной  
и нарезанной по диагонали  
ломтиками 1,5 см\*

1 ст. л. оливкового масла  
первого отжима

1 ч. л. порошка чили

¼ ч. л. молотой корицы

¼ ч. л. мелкой морской  
соли

## СОУС «ЦИТРОНЕТ»

¼ стакана оливкового  
масла первого отжима

2 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. дижонской горчицы

1 ч. л. меда или кленового  
сиропа

1 зубчик чеснока,  
измельченный

¼ ч. л. морской соли

Свежемолотый черный  
перец

## САЛАТ

½ стакана крупно  
нарубленных фисташек или  
тыквенных семечек

140–170 г рукколы

½ стакана раскрошенного  
козьего сыра или феты  
(примерно 55 г)

3 ст. л. изюма  
(желательного светлого)

**В** этом салате необычным образом сочетаются восточные нотки и американский дикий рис. Такое ощущение, что они просто созданы друг для друга. Запеченная морковь приобретает экзотические нотки в сочетании с порошком чили, фисташками, светлым изюмом и козьим сыром. Мне нравится слегка вязкая текстура дикого риса, не важно, сколько он мариновался в заправке. Вас приятно удивит это сочетание вкусов.

**НА 4 БОЛЬШИЕ ПОРЦИИ ИЛИ 6 ПОРЦИЙ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА**

**1. Для приготовления дикого риса** воду доведите до кипения в большой кастрюле. Добавьте рис и варите 40–55 минут: он должен стать нежным, но не разваренным, совсем чуть твердым при раскусывании. Снимите кастрюлю с огня, слейте воду, оставьте рис в кастрюле с закрытой крышкой на 10 минут, затем посолите и отложите в сторону.

**2. Запеките морковь.** Разогрейте духовку до 205 °С. Застелите противень бумагой для выпечки.

**3.** Разложите морковь на противне, добавьте оливковое масло, порошок чили, корицу и соль, перемешайте. Равномерно распределите морковь по противню и запекайте 25–40 минут до мягкости и карамелизованных краев, периодически перемешивая.

**4. Для соуса «Цитронет»** в маленькой миске смешайте оливковое масло, лимонный сок, горчицу, мед, чеснок, соль и перец.

**5.** В сковороде поджарьте фисташки на среднем огне 4–6 минут, постоянно помешивая, до яркого аромата и золотистого цвета. Отложите остужаться.

**6.** В большом салатнике смешайте рис и рукколу. Перед подачей добавьте заправку и перемешайте. Выложите сверху запеченную морковь, посыпьте фисташками, козьим сыром и изюмом. Сразу подавайте. Этот салат лучше съесть в тот же день, но можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН:** Не добавляйте сыр и используйте кленовый сироп вместо меда. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ:** Замените фисташки на тыквенные семечки. • **БЕЗ СОИ**



*\* Заметка. Свежая фермерская морковь обычно запекается быстрее, минут за 25, в то время как обычной моркови из супермаркета нужно больше времени.*

# Салат из запеченных овощей с заправкой из чипотле\* и бальзамика

## ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

1 средний батат (примерно 340 г), очищенный и нарезанный кубиками 2 см

1 красный сладкий перец, нарезанный квадратиками 2,5 см

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 ч. л. порошка чили

Мелкая морская соль

340 г соцветий брокколи, нарезанных на небольшие кусочки

## ЗАПРАВКА ИЗ ЧИПОТЛЕ И БАЛЬЗАМИКА

¼ стакана оливкового масла первого отжима

1 ст. л. бальзамического уксуса

1 ст. л. сока лайма

1 ч. л. соуса адобо (от консервированных перцев чипотле в соусе адобо)\*\*

½ ч. л. кленового сиропа или меда

1 маленький зубчик чеснока

¼ ч. л. мелкой морской соли

## САЛАТ

½ стакана тыквенных семечек

140–170 г рукколы

½ стакана раскрошенной феты (примерно 70 г)

½ стакана вяленых томатов в масле, обсушенных

1 авокадо, разрезанное пополам, без косточки

Если вы решите приготовить только один салат из этой книги, пусть это будет он. Карамелизованный сладкий перец и батат балансируются пряной, горьковатой рукколой и копченым вкусом перца чипотле. Обжаренные тыквенные семечки, нежный сыр фета и спелое авокадо завершают композицию. Этот питательный салат можно есть на обед или ужин как полноценное блюдо.

**НА 2 БОЛЬШИЕ ПОРЦИИ ИЛИ 4 ПОРЦИИ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА**

**1. Чтобы запечь овощи,** разогрейте духовку до 220 °С.

**2.** В большом противне смешайте батат и сладкий перец. Добавьте одну столовую ложку оливкового масла, порошок чили, соль и перемешайте. Распределите равномерно по противню. На втором противне смешайте брокколи с оставшейся столовой ложкой оливкового масла, посыпьте солью, распределите равномерно.

**3.** Запекайте брокколи на верхнем уровне, а батат с перцем – на среднем до мягкости и карамелизованных краев. Брокколи будет готова через 20 минут, в это же время можно перемешать батат с перцем и оставить их в духовке еще на 15–20 минут.

**4. Тем временем приготовьте заправку.** В небольшой миске смешайте оливковое масло, бальзамический соус, сок лайма, соус адобо, кленовый сироп, чеснок, соль и взбейте до однородности. Попробуйте, при необходимости добавьте соли.

**5. Приготовьте салат.** В сковороде обжарьте тыквенные семечки, часто помешивая, до золотистого цвета, примерно 5 минут.

**6.** В большой миске смешайте рукколу, запеченные овощи, тыквенные семечки, сыр фета, вяленые томаты. Добавьте заправку перед подачей. Если хотите приготовить салат с запасом на следующий раз, храните его отдельно от заправки и смешивайте непосредственно перед подачей.

**7.** Смешайте все ингредиенты с заправкой, нарежьте авокадо кубиками и добавьте к остальным ингредиентам. Сразу подавайте.

\* Мексиканская приправа из копченого красного перца халапеньо.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не добавляйте сыр и замените мед кленовым сиропом. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**



*\*\* Заметка. Консервированные перцы продаются в отделе с консервацией или в интернет-магазинах. Можно заменить на 1 ч. л. копченой паприки.*



# Божественный зеленый салат из кейла

Это салат из садовых овощей. Салат из кейла хрустящий, мягкий и бодрящий одновременно. Он наполнен свежестью моркови, огурца, редиса и нежной травяной заправкой из авокадо.

Эстрагон придает блюду легкий лимонно-лакричный привкус, перед которым я не могу устоять. Попробуйте не съесть все за один раз. Куки точно бы все съела, отвернись я на секунду. Она обожает кейл!

**НА 2 БОЛЬШИЕ ПОРЦИИ ИЛИ 4 ПОРЦИИ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА**

**1. Для салата** переложите нарезанный кейл в большую миску. Посыпьте солью и помните листья руками, чтобы они стали темнее и ароматнее, а объем уменьшился на  $\frac{1}{3}$ . Добавьте огурец, морковь и редис.

**2.** На небольшой сковороде поджарьте семечки на оливковом масле с солью. Жарьте на среднем огне 4–5 минут, постоянно помешивая, до золотистого цвета и яркого аромата. Добавьте семечки к салату.

**3. Приготовьте заправку.** В комбайне или блендере смешайте до однородности лимонный сок, оливковое масло, воду, авокадо, петрушку, зеленый лук, эстрагон, чеснок, соль и свежемолотый перец. Заправка получается очень насыщенной, попробуйте и добавьте еще лимонного сока и соли при необходимости.

**4.** Перед подачей заправьте салат. Возможно, заправки вам покажется многовато, но в салаты с кейлом я рекомендую добавлять побольше. Сразу подавайте. Этот салат можно хранить в холодильнике 2–4 дня.

## САЛАТ

1 средний пучок кейла (примерно 225 г), без жестких стеблей, нарезанный на небольшие кусочки

Мелкая морская соль

1 стакан нарезанных огурцов, без семян, (примерно  $\frac{1}{2}$  среднего огурца)

1 стакан мелко нарезанной моркови (примерно 3 шт.)

$\frac{1}{2}$  стакана мелко нарезанного редиса (примерно 4 шт.)

$\frac{1}{3}$  стакана семян подсолнечника

$\frac{1}{4}$  ч. л. оливкового масла первого отжима

## ЗАПРАВКА

3 ст. л. лимонного сока или больше, по вкусу

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

2 ст. л. воды

1 авокадо, нарезанное кубиками

$\frac{1}{3}$  стакана свежей петрушки

2 ст. л. нарезанного зеленого лука

1 ст. л. листьев эстрагона или крупно нарезанные листья кинзы или базилика

1 зубчик чеснока, крупно нарезанный

$\frac{1}{4}$  ч. л. мелкой морской соли

Свежемолотый черный перец

# Разноцветный салат из кейла, яблок и фенхеля с сушеной вишней

## САЛАТ

2 стакана нарезанного на небольшие кусочки кейла (примерно ½ среднего пучка), без жестких стеблей

2 стакана тонко нарезанной краснокочанной капусты (примерно 230 г)

2 стакана тонко нарезанной брюссельской капусты (примерно 230 г), без жестких краев

1 стакан тонко нарезанного свежего фенхеля (примерно ½ средней луковицы)\*

1 среднее зеленое яблоко «грени смит», нарезанное кубиками 1,5 см

½ стакана нарезанной сушеной вишни

## ЛАЙМОВАЯ ЗАПРАВКА

3 ст. л. оливкового масла первого отжима

3 ст. л. сока лайма (примерно 1½ лайма) или больше, по вкусу

1 ст. л. + 1 ч. л. меда или кленового сиропа

1 ст. л. яблочного уксуса

1 ст. л. дижонской горчицы

¼ ч. л. мелкой морской соли

**П**ознакомьтесь с моей салатной родственной душой. Этот роскошный, яркий, деликатно сладкий салат прекрасен сам по себе. Он также великолепно подходит к бутербродам, бургерам, балансирует тяжелые блюда. Тонко нашинкованный фенхель придает этому салату мягкий лакричный привкус и легкий хруст. Если вы не пробовали свежий фенхель, то вас ждет удивительное открытие!

В отличие от остальных салатов, в которых кейл нужно сперва помять, здесь достаточно дать ему 15 минут промариноваться в заправке, и он раскроет свой вкус. Сушеная вишня отлично сочетается со всеми ингредиентами, поэтому постарайтесь не заменять ее клюквой. Если хотите сделать блюдо более сытным, добавьте ½ стакана подсолнечных семечек, обжаренных с солью.

## НА 4 БОЛЬШИЕ ПОРЦИИ ИЛИ 8 ПОРЦИЙ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА

**1.** Для салата в большой миске смешайте кейл, краснокочанную и брюссельскую капусту, фенхель, яблоко и сушеную вишню.

**2.** Для заправки в небольшой миске смешайте до однородности оливковое масло, сок лайма, мед, уксус, горчицу и соль. Попробуйте и приправьте по своему вкусу. Для большей кислоты добавьте сок лайма, для сладости – немного меда.

**3.** Перемешайте салат с заправкой и оставьте мариноваться на 15–20 минут перед подачей. Этот салат можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

**СОВЕТ:** Самый быстрый способ измельчить кейл и капусту – в комбайне. Фенхель можно натереть на терке. Если же у вас нет комбайна, можно справиться и ножом.

\* **Заметка.** Если вы любите фенхель, то можно нарезать всю луковицу, а если нет, просто добавьте больше кейла, краснокочанной или брюссельской капусты. Не храните долго оставшийся фенхель. Я люблю смешивать нашинкованный фенхель с оливковым маслом, лимонным соком и приправить солью и перцем. Получается простой и вкусный перекус или даже гарнир.

БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН: Используйте кленовый сироп вместо меда. • БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ





# Восхитительный салат с нутом и зеленью

Этот простой салат из нута я могу есть хоть каждый день. Сладкий перец, петрушка, красный лук и сельдерей наполняют его средиземноморскими ароматами. Лимон и чеснок превращают простой вкусный салат в невероятно вкусный. Его удобно брать с собой, поэтому он отлично подойдет для пикника. А если сделать порцию побольше, то получится полноценный обед. Этот салат легко превратить в новый: просто добавьте зеленые салатные листья и заправку «Жидкое золото» (стр. 253). **НА 4 ПОРЦИИ**

**1.** В миске смешайте нут, сладкий перец, петрушку, лук, сельдерей, оливковое масло, лимонный сок, чеснок, приправьте солью и перцем по вкусу. Хорошо перемешайте, попробуйте и добавьте лимонный сок, соль и перец при необходимости.

**2.** Сразу подавайте или немного охладите перед подачей. Оставшийся салат можно хранить в холодильнике до 4 дней.



2 банки консервированного нута (425 мл каждая), без жидкости, или 3 стакана вареного нута

1 средний красный сладкий перец, мелко нарезанный

1½ стакана мелко нарезанной петрушки (примерно 1 пучок)

½ стакана мелко нарезанного красного лука

½ стакана мелко нарезанного сельдерея (примерно 2 стебля)

3 ст. л. оливкового масла первого отжима

3 ст. л. лимонного сока или больше, по вкусу

2 зубчика чеснока, измельченных

½ ч. л. мелкой морской соли

Свежемолотый черный перец

БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ

# Салат цезарь из кейла с тахини и цельнозерновыми крутонами

## КРУТОНЫ

170 г цельнозернового хлеба, нарезанного на кубики 2 см (примерно 3 стакана)

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

Мелкая морская соль

## ЗАПРАВКА ЦЕЗАРЬ ИЗ ТАХИНИ

¼ стакана пасты тахини

3 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

2 зубчика чеснока, измельченных

1 ч. л. дижонской горчицы

¼ ч. л. мелкой морской соли

2 ст. л. воды

Свежемолотый черный перец

## САЛАТ

1 средний пучок кейла (примерно 220 г), без жестких стеблей, нарезанного

Мелкая морская соль

140 г салата романо (примерно ½ среднего пучка), нарезанного

½ стакана натертого пармезана (примерно 20 г)

**Т**ахини – паста из семян кунжута и по совместительству мой секретный соус. Она невероятно вкусно пахнет и напоминает мне пармезан: точно так же превращает что-то простое в «о боже, дайте два!».

Чесночная заправка с тахини всегда напоминала мне соус цезарь, даже без анчоусов и пармезана. А если добавить дижонскую горчицу, то они станут совсем похожи. Вот мы и приготовили полезный цезарь со свежими крутонами, кейлом, ярким вкусом, цветом и бонусными очками к здоровью. **НА 4-6 ПОРЦИЙ**

**1. Приготовьте крутоны.** Для этого разогрейте духовку до 205 °С.

**2.** Разложите хлебные кубики на большом противне и сбрызните их оливковым маслом. Перемешайте и распределите равномерно по противню. Добавьте пару щепоток соли и запекайте до золотисто-коричневого цвета и хруста, 7–9 минут, периодически помешивая.

**3. Для заправки** в маленькой миске смешайте пасту тахини, лимонный сок, оливковое масло, чеснок, горчицу и соль. Взбейте до однородности, затем добавьте воду и еще раз перемешайте до однородности. Хорошо приправьте черным перцем. Заправка будет очень ароматной, как и оригинальный соус цезарь. Если она получилось слишком кислой или густой, добавьте еще 1 столовую ложку воды.

**4.** Переложите нарезанный кейл в большую миску. Посыпьте солью и помните листья руками, чтобы они стали темнее и ароматнее, а объем уменьшился на ⅓.

**5.** Добавьте к кейлу нарезанный салат романо. Заправлять салат нужно прямо перед подачей, иначе романо и крутоны размякнут. Если планируете оставить немного салата на потом, то лучше хранить его незаправленным.

**6.** Перед подачей добавьте заправку к салатным листьям, хорошо перемешайте. Добавьте крутоны и пармезан, еще раз перемешайте и сразу подавайте.

**БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Используйте 2 столовые ложки неактивных дрожжей (*nutritional yeast*) вместо пармезана. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**





# Сочный салат из пасты с рукколой, козьим сыром и помидорами

Этот простой салат из пасты, по сути, просто набор моих любимых ингредиентов: цельнозерновая паста, козий сыр и руккола. Вместе они идеально сочетаются по вкусу и цвету и выглядят, как блюдо в модном ресторане. А еще этот салат хорош для пикников и вечеринок. Рецепт я узнала еще лет пять назад, он передавался из уст в уста среди друзей и так перекечевал ко мне. Я его просто обожаю – это один из первых рецептов в моем блоге. Тогда я еще не знала, как правильно писать рецепты, поэтому исправляюсь в книге.

**НА 4 СРЕДНИЕ ПОРЦИИ ИЛИ 6 ПОРЦИЙ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА**

1. Доведите до кипения подсоленную воду в большой кастрюле на сильном огне. Отварите пасту до состояния альденте согласно инструкции на упаковке. Слейте воду, но сохраните 1 стакан. Переложите пасту в большой салатник.

2. Посыпьте пасту козьим сыром, добавьте оливковое масло, лимонный сок, соль, черный и красный перец. Влейте  $\frac{1}{3}$  стакана воды от пасты, хорошо перемешайте.

3. Добавьте рукколу, помидоры и оливки, перемешайте. Если паста кажется сухой, добавьте еще немного жидкости от варки. Попробуйте и добавьте при необходимости больше оливкового масла, лимонного сока, соли и перца. Сразу подавайте.

4. Этот салат лучше съесть сразу, но он выдержит и в холодильнике 2–3 дня. Люблю подогревать его в микроволновке, сыр при этом немного плавится.

225 г цельнозерновой пасты (фузилли или ротини)

115 г раскрошенного козьего сыра (примерно  $\frac{2}{3}$  стакана)

2 ст. л. оливкового масла первого отжима или больше, по вкусу

2 ст. л. лимонного сока или больше, по вкусу

$\frac{1}{2}$  ч. л. мелкой морской соли

$\frac{1}{4}$  ч. л. хлопьев красного острого перца

Свежемолотый черный перец

140–170 г рукколы (примерно 5–6 стаканов)

350–400 г помидоров черри, нарезанных тонкими кружочками

$\frac{1}{3}$  стакана оливок без косточек, тонко нарезанных (по желанию)

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

*Вам может не понравиться этот салат, если вы не любите рукколу и козий сыр, хотя вместо них можно положить мою сметану из кешью (стр. 245). Также не добавляйте оливки, если не едите их.*

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновую пасту. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Замените козий сыр на сметану из кешью (стр. 245). В таком случае вам может не понадобится дополнительная жидкость. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

# Салат из запеченной цветной капусты, полбы и рукколы с лимонно-тахинной заправкой

## ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ И ПОЛБА

1 стакан полбы, промытой

1 большой кочан цветной капусты (примерно 900 г), разделенный на маленькие соцветия

1 большой красный сладкий перец, нарезанный квадратиками 2,5 см

2 ст. л. оливкового масла первого отжима или больше, по вкусу

¼ ч. л. молотого кумина

Щепотка молотой корицы

Мелкая морская соль

Свежемолотый черный перец

## ЛИМОННО-ТАХИННАЯ ЗАПРАВКА

¼ стакана оливкового масла первого отжима

2 ст. л. лимонного сока

2–3 ст. л. пасты тахини

2 зубчика чеснока, измельченных

½ ч. л. мелкой морской соли

Свежемолотый черный перец

## САЛАТ

4 стакана рукколы (примерно 120 г)

1 банка консервированного нута, без жидкости, или

1½ стакана вареного нута

½ стакана мелко нарезанной петрушки

½ стакана мелко нарезанной кинзы

½ стакана раскрошенной феты (примерно 55 г)

¼ стакана мелко нарезанного зеленого лука

**В**дохновением для этого салата стала невероятная пита с запеченной цветной капустой и фалафелем, которую я однажды попробовала в местном средиземноморском ресторане. В этом салате я разделила фалафель на его основные части – нут, петрушка, кинза и специи – и смешала их с запеченной цветной капустой и зеленью. Сочная и нежная полба, дальний родственник пшеницы, – своеобразный вариант пиды, а легкая лимонно-тахинная заправка объединяет все эти ингредиенты. Я в восторге! **НА 4 БОЛЬШИЕ ИЛИ 6 СРЕДНИХ ПОРЦИЙ**

**1.** Разогрейте духовку до 220 °С.

**2.** На большой противень выложите цветную капусту и сладкий перец. Добавьте оливковое масло, кумин, корицу, немного соли и перца. Хорошо перемешайте (при необходимости добавьте еще немного оливкового масла). Распределите овощи равномерно по противню и запекайте до мягкости и золотистых краев, примерно 35 минут, периодически помешивая. Отложите.

**3.** В сотейник всыпьте полбу и залейте ее водой, чтобы она покрывала крупу на 4–5 см. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите до готовности, периодически помешивая (15–25 минут шлифованную полбу, 24–45 минут цельную). Слейте воду.

**4. Приготовьте заправку.** В небольшой миске смешайте оливковое масло, лимонный сок, пасту тахини, чеснок, соль и перец. Взбейте до однородности. Если вы предпочитаете более кремовую текстуру, добавьте еще 1 столовую ложку пасты тахини.

**5.** Добавьте заправку к приготовленной полбе и хорошо перемешайте. Попробуйте, при необходимости добавьте соли и перца.

**6. Соберите салат.** В большой салатник пересыпьте полбу, сверху выложите рукколу и перемешайте. Добавьте цветную капусту, сладкий перец, нут, петрушку, кинзу, фету и зеленый лук. Аккуратно перемешайте и сразу подавайте. Можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Не добавляйте полбу или замените ее на бурый рис (см. стр. 252 для инструкций). • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не добавляйте сыр • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**





# 3 Супы

**КОГДА НА УЛИЦЕ ХОЛОДНО, НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ, ЧЕМ УЮТНО УЛЕЧЬСЯ НА ДИВАНЕ В КОМПАНИИ КУКИ С МИСОЧКОЙ ГОРЯЧЕГО СУПА.** Супы и рагу в этой главе питательные, сытные и при этом нетяжелые для пищеварения. Я надеюсь, они будут согревать вас прохладными осенними и зимними вечерами.

Большинство рецептов, включая супы-пюре, готовятся большими порциями и рассчитаны на 6–8 порций. Очень удобно готовить супы на несколько дней вперед и спокойно хранить их в холодильнике до 4 дней. А еще их можно заморозить. Когда неожиданно хочется чего-нибудь вкусного, всегда приятно найти такое сокровище в морозилке.

Чтобы заморозить суп, слегка остудите его, затем разделите на индивидуальные порции – так остынет еще быстрее. Перелейте суп в банку, не доливая несколько сантиметров. Когда замораживаете жидкие продукты, используйте банки с широким горлом: при заморозке жидкость расширяется, и емкость с узким горлышком может лопнуть.

Дайте супу полностью остыть перед тем, как закрывать крышкой. Закрутите крышку не до конца и поместите банку в морозилку. Когда жидкость заморозится, закройте крышку до упора. Лучше всего съесть замороженный суп в течение 3 месяцев. Более долгая заморозка не испортит суп, но он может потерять во вкусе.

Перед тем как разогреть замороженный суп в микроволновке или на плите, дайте ему 1–2 дня оттаять в холодильнике. Хотя иногда я использую функцию разморозки в микроволновой печи. Будьте осторожны, банка становится очень горячей, возьмите прихватки, чтобы вынуть банку из микроволновки, и будьте аккуратны, чтобы горячий суп не расплескался на руки.

---

# Суп из черной фасоли с бататом и полосками тортильи

2 ст. л. + 2 ч. л. оливкового масла первого отжима

1 большая головка репчатого лука, мелко нарезанная

1 маленький клубень батата (примерно 230 г), очищенный и нарезанный кубиками 0,7 см

1 средний красный сладкий перец, мелко нарезанный

1 средний перец халапеньо или чили, очищенный от семян, мелко нарезанный

Мелкая морская соль

4 зубчика чеснока, измельченных

2 ч. л. молотого кумина

1½ ч. л. порошка чили

2 банки консервированной черной фасоли (примерно 425 мл каждая), без жидкости, или 3 стакана вареной черной фасоли

1 банка консервированных томатов (примерно 400 мл), желативно запеченных, вместе с жидкостью

4 стакана овощного бульона

4 кукурузные тортильи, нарезанные полосками 5×0,7 см

¼ стакана мелко нарезанной кинзы

2 ст. л. сока лайма

¼ ч. л. хлопьев красного острого перца (по желанию)

Свежемолотый черный перец

Это вегетарианская версия куриного супа с тортильей, который я раньше часто заказывала в ресторанах. Традиционный мексиканский суп с оттенками чили и лайма, томатным бульоном и хрустящими полосками тортильи. Суп из моего детства был с курицей, горькой жареных полосок тортильи, натертым сыром и сметаной. Эта версия более легкая и свежая, но не менее вкусная благодаря черной фасоли и батату. Захватите ложкой запеченную тортилью и бульон и наслаждайтесь теплом и хрустом. Это просто праздник в тарелке!

## НА 5-6 ПОРЦИЙ

1. В большой кастрюле-жаровне разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла. Добавьте лук, батат, сладкий перец, халапеньо и ¼ чайной ложки морской соли. Готовьте, периодически помешивая, пока лук не станет прозрачным, а батат немного мягким, 10–15 минут.

2. Добавьте чеснок, кумин и порошок чили, продолжайте готовить до появления яркого аромата, примерно 30 секунд. Добавьте фасоль, томаты и бульон, доведите до кипения. Продолжайте готовить на среднем огне, пока бульон не наполнится вкусами, а батат и бобы не станут мягкими, примерно 30 минут.

3. В это время приготовьте полоски тортильи. Разогрейте духовку до 210 °С. Застелите противень бумагой для выпечки.

4. Выложите полоски тортильи на противень, сбрызните оливковым маслом и хорошо перемешайте. Равномерно распределите на противне, посыпьте солью. Выпекайте до хрустящего состояния около 8 минут, периодически перемешивая.

5. В готовый суп добавьте большую часть кинзы (оставьте 1 столовую ложку для украшения) и сок лайма. Приправьте солью (обычно я добавляю еще ¼ чайной ложки), перцем и хлопьями красного перца по вашему вкусу.

6. Для подачи распределите одну половину готовых полосок тортильи между индивидуальными тарелками, оставив вторую для украшения. Разлейте суп по тарелкам, украсьте оставшимися полосками тортильи, редисом, фетой и оставшейся кинзой.



**СОВЕТ:** Оставшиеся полоски тортильи быстро засыхают, поэтому в следующий раз придется мелко их покрошить. Но я очень люблю вкус свежеприготовленных тортилий, и мне кажется, они стоят того, чтобы сделать свежую порцию.

#### **УКРАШЕНИЕ**

2 редиски, нарезанные на тонкие полоски

¼ стакана раскрошенной феты (примерно 40 г)

Свежемолотый черный перец

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые тортильи. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не добавляйте фету. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

---

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Если у вас мало времени, можете купить нарезанную тыкву и заменить домашние полоски из тортиаля на готовые кукурузные чипсы.

*\* Заметка. Если не сможете найти перец чипотле в соусе адобо, то просто замените его на такое же количество копченой паприки.*

# Тыквенное чили с перцем чипотле

Это сытное чили с оригинальным сладковато-острым вкусом просто идеально для большой компании, потому что не содержит глютен, подходит для вегетарианцев и не только. Это чили понравится всем! А еще это один из самых популярных рецептов в моем блоге.

**НА 5-6 ПОРЦИЙ**

**1.** В кастрюле-жаровне или кастрюле для супа разогрейте оливковое масло, добавьте лук, сладкий перец, тыкву и соль. Готовьте до прозрачности лука, периодически помешивая, примерно 10 минут.

**2.** Уменьшите огонь, добавьте чеснок, приправу чили, 1½ чайной ложки соуса адобо, кумин и корицу. Готовьте, постоянно помешивая, до яркого аромата, примерно 30 секунд. Добавьте лавровый лист, черную фасоль, томаты и бульон. Перемешайте, увеличьте огонь и доведите до кипения.

**3.** Накройте крышкой и продолжайте готовить, при необходимости уменьшив огонь, чтобы сохранялось легкое кипение, примерно 1 час, периодически помешивая.

**4.** Для более густого чили используйте пресс для пюре и немного придавите им содержимое кастрюли. Также можно использовать блендер, измельчите в нем 2 стакана получившегося чили и верните пюреобразную массу обратно в кастрюлю. Добавьте соль по вкусу. Если чили получается недостаточно острым, можно добавить еще соуса адобо (обычно я добавляю еще 1½ чайной ложки, но я люблю поострее).

**5. Приготовьте хрустящую тортилью.** Разогрейте оливковое масло на большой сковороде. Выложите полоски из тортильи, посыпьте их солью и перемешайте. Готовьте до хруста и золотистого цвета, периодически помешивая, 5–10 минут. Выложите готовые полоски на бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло.

**6.** Разлейте чили по тарелкам (получается довольно сытно, обычно я рассчитываю по 1½ стакана на порцию), сверху выложите полоски тортильи, авокадо и посыпьте кинзой.

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 средняя головка красного лука, мелко нарезанная

2 красных сладких перца, мелко нарезанных

3 стакана тыквы баттернат, нарезанной кубиками 1,5 см

Мелкая морская соль

4 зубчика чеснока, измельченных

1 ст. л. порошка чили

1½–3 ч. л. соуса адобо (из консервированных перцев чипотле в соусе адобо)\*

1 ч. л. молотого кумина

¼ ч. л. молотой корицы

1 лавровый лист

2 банки консервированной черной фасоли (425 мл каждая), без жидкости, или 3 стакана вареной черной фасоли

1 банка консервированных томатов в собственном соку (400 мл), с жидкостью

2 стакана овощного бульона

## **ХРУСТЯЩАЯ ТОРТИЛЬЯ**

1½ ч. л. оливкового масла первого отжима

3 кукурузные тортильи, нарезанные полосками 5×0,7 см

Мелкая морская соль

## **УКРАШЕНИЯ**

1 большое или 2 маленьких авокадо, нарезанных кубиками

Горсть мелко нарезанной кинзы

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые лепешки тортильи. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН** • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

# Западноафриканский арахисовый суп

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 средняя головка красного лука, мелко нарезанная

1 средний батат (примерно 230 г), очищенный и нарезанный на кубики 7 мм

1 средний перец халапеньо или чили, очищенный от семян и мелко нарезанный

Мелкая морская соль

2 ст. л. очищенного и измельченного свежего имбиря

4 зубчика чеснока, измельченных

4 стакана овощного бульона

2 стакана воды

¾ стакана арахисовой пасты\*

170 г томатной пасты

1 средний пучок листовой капусты или кейла (примерно 230 г), мелко нарезанной, без жестких стеблей

1 банка консервированного нута (примерно 425 мл) или 1½ стакана вареного нута

Острый соус, желателно шрирача

## УКРАШЕНИЯ

¼ стакана крупно нарезанного арахиса

Горсть мелко нарезанной кинзы

Да, я добавляю арахисовое масло в суп, и мне не стыдно. Если вам кажется это странным, то понимаю, я тоже так думала. Но один друг убедил меня попробовать, и я этому очень рада. Надеюсь, что вы доверитесь мне и тоже попробуете!

Конечно, не мы первые придумали класть арахисовое масло в суп – в Западной Африке это очень популярный прием. Масло делает суп насыщенным, питательным и более полезным, чем жирные сливки. В основе этого супа лежит один рецепт из моего блога. Я его немного переработала: добавила батат, перец халапеньо и нут, чтобы сделать его еще более сытным и вкусным. Если этого вам покажется мало, то подавайте его с вареным диким рисом (стр. 252). **НА 5-7 ПОРЦИЙ**

**1.** В кастрюле-жаровне или кастрюле для супа разогрейте оливковое масло, добавьте лук, батат, халапеньо и щепотку соли. Готовьте, периодически помешивая, до прозрачности лука и мягкости батата, примерно 10 минут. Добавьте имбирь, чеснок и 1 чайную ложку соли, готовьте до яркого аромата, постоянно помешивая, примерно 1 минуту.

**2.** Добавьте бульон и воду, уменьшите огонь и доведите до кипения. Готовьте 15 минут, периодически помешивая и уменьшив огонь при необходимости, чтобы сохранялось легкое кипение.

**3.** Тем временем в жаропрочной миске смешайте арахисовое масло и томатную пасту. Влейте 1–2 стакана бульона из кастрюли в миску. Перемешайте до однородности и перелейте получившуюся смесь обратно в кастрюлю.

**4.** Добавьте капусту и нут в суп и продолжайте готовить еще 15–25 минут, пока суп не загустеет, а капуста станет мягкой. Приправьте суп острым соусом по вкусу (я обычно добавляю чуть больше 1 столовой ложки соуса шрирача, но я люблю острое). Уберите кастрюлю с огня и добавьте еще соли при необходимости (как правило, я добавляю еще ½ чайной ложки соли).

**5.** Подавайте, украсив сверху арахисом и кинзой. Также можно дополнительно подать острый соус для любителей.

БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ СОИ



*\* Заметка. Я использую арахисовое масло без сахара (можно с солью и без). Если у вас аллергия на арахис, можете заменить масло на миндальную пасту или пасту из подсолнечных семечек.*



# Тосканский суп-рагу из белой фасоли, кейла и полбы

**К**огда я ем это рагу, то представляю, как сижу у теплого камина где-нибудь в итальянской деревне. В этом блюде скрываются классические вкусы Тосканы: белая фасоль, помидоры, кейл, чеснок и розмарин. Цельная полба тоже частый гость в итальянских рецептах, именно она превращает этот суп в полноценное блюдо. Оно вполне сойдет за сытный обед или ужин и не вызывает тяжести в желудке. Тосканский суп можно хранить в холодильнике и есть несколько дней, а еще его можно заморозить – как и все мои супы. **НА 6-8 ПОРЦИЙ**

1. В кастрюле-жаровне или кастрюле для супа разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла, добавьте лук, морковь, сельдерей и ¼ чайной ложки соли. Готовьте, периодически помешивая, до тех пор, пока лук не станет прозрачным, а овощи мягкими, примерно 10 минут.
2. Добавьте чеснок и хлопья красного перца, продолжайте готовить до яркого аромата, постоянно помешивая, примерно 1 минуту. Добавьте лавровый лист, полбу, фасоль, томаты, бульон и воду. Перемешайте.
3. Увеличьте огонь и доведите до кипения. Продолжайте готовить, сохраняя легкое кипение, примерно 30 минут. Добавьте кейл и веточку розмарина. Перемешайте и продолжайте готовить еще примерно 10 минут, пока полба и кейл не станут мягкими.
4. Уберите кастрюлю с огня, выньте лавровый лист и веточку розмарина. Добавьте лимонный сок и приправьте солью (обычно я добавляю еще ¼ чайной ложки) и перцем. В конце добавьте оставшуюся 1 столовую ложку оливкового масла.
5. Подавайте, посыпав сверху пармезаном.

**СОВЕТ:** Свежий розмарин придает особый вкус этому супу, поэтому не пропускайте этот ингредиент. Вы знали, что розмарин можно замораживать? Просто промойте веточки розмарина, высушите и положите их в морозилку в вакуумном пакете.

3 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 большая головка репчатого лука, мелко нарезанная

3 моркови, мелко нарезанные

3 стебля сельдерея, мелко нарезанных

Мелкая морская соль

6 зубчиков чеснока, измельченных

½ ч. л. хлопьев красного острого перца

2 лавровых листа

1 стакан промытой полбы

2 банки консервированной белой фасоли (примерно 425 мл каждая), без жидкости, или 3 стакана вареной белой фасоли

1 банка консервированных нарезанных томатов (примерно 400 мл), с жидкостью

4 стакана овощного бульона

2 стакана воды

1 средний пучок кейла (примерно 230 г), без жестких стеблей, мелко нарезанный

1 веточка свежего розмарина (примерно 15 см)

1 ст. л. лимонного сока

Свежемолотый черный перец

Натертый пармезан для украшения

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Вместо полбы используйте дикий рис или просто не добавляйте ее, тогда суп получится более легким. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не добавляйте пармезан. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

# Марокканское рагу из тыквы, нута и кускуса

3 ст. л. оливкового масла  
первого отжима

2 стакана нарезанной  
кубиками 0,7 см тыквы  
сорта «баттернат»

1 средняя головка  
репчатого лука, мелко  
нарезанная

2 моркови, мелко  
нарезанные

1 стебель сельдерея, мелко  
нарезанный

Мелкая морская соль

6 зубчиков чеснока,  
измельченных

1 ст. л. копченой паприки

1½ ч. л. приправы карри

¼ ч. л. молотой корицы

¼ ч. л. хлопьев красного  
острого перца

1 банка нарезанных кон-  
сервированных томатов  
(примерно 800 мл), вместе  
с жидкостью

4 стакана овощного  
бульона

2 стакана воды

Свежемолотый черный  
перец

1 банка консервированного  
нута (примерно 425 мл),  
без жидкости, или  
1½ стакана вареного нута

1 стакан кускуса

2 стакана мелко нарезанной  
лиственной капусты или  
кейла, без жестких стеблей

1 ст. л. лимонного сока или  
больше, по вкусу

Горсть нарезанной  
кинзы для украшения  
(по желанию)

**Я** мечтаю однажды попутешествовать по Марокко. А пока буду есть это рагу. Пока оно готовится, я люблю стоять около плиты и блаженно вдыхать ароматы марокканских специй. Это рагу насыщенное, но не очень острое, прекрасно сбалансированное благодаря сладкой тыкве. Не пугайтесь большого списка ингредиентов, это все базовые продукты, и сам суп очень прост в приготовлении.

**НА 6-8 ПОРЦИЙ**

**1.** В кастрюле-жаровне или кастрюле для супа разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла, добавьте тыкву, лук, морковь, сельдерея и щепотку соли. Готовьте, периодически помешивая, пока лук не станет прозрачным, а овощи мягкими, 10–15 минут.

**2.** Добавьте чеснок, паприку, карри, корицу и хлопья красного перца. Готовьте до яркого аромата, постоянно помешивая, примерно 1 минуту.

**3.** Добавьте помидоры, бульон, воду, 1 чайную ложку соли и черный перец. Прибавьте огонь и доведите суп до кипения, затем прикройте крышкой, оставив небольшой зазор. Готовьте еще 20 минут при медленном кипении.

**4.** Уберите крышку, добавьте нут, кускус и капусту, варите еще примерно 10 минут, пока кускус и капуста не будут приготовлены по вашему вкусу.

**5.** Уберите кастрюлю с огня, добавьте лимонный сок и оставшуюся 1 столовую ложку оливкового масла. Приправьте по вкусу солью (я обычно добавляю ½ чайной ложки) и перцем, возможно, вы захотите добавить чуть больше лимона. Подавайте, украсив кинзой по желанию.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Замените кускус на киноа и готовьте на 10 минут дольше или просто не добавляйте кускус, тогда суп получится более легким. •

**БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**



# Сытный минестроне с чечевицей

Этот минестроне – один из топовых супов в моем блоге. Его классический вкус отлично уживается с чечевицей и получается насыщенным и глубоким. Минестроне – традиционный итальянский суп из овощей, которые остались после других блюд, поэтому спокойно берите любые сезонные овощи из холодильника. Особую текстуру супу придает оливковое масло,  $\frac{1}{4}$  стакана может показаться чересчур, но на самом деле это в самый раз. Обещаю! **НА 6-8 ПОРЦИЙ**

$\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла первого отжима	4 зубчика чеснока, измельченных	Свежемолотый черный перец
1 средняя головка репчатого лука, мелко нарезанная	$\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного орегано	1 стакан мелкой цельнозерновой пасты (ушки или ракушки)
2 моркови, мелко нарезанные	$\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного тимьяна	1 банка консервированной белой фасоли (примерно 425 мл), без жидкости, или $1\frac{1}{2}$ стакана вареной белой фасоли
2 стебля сельдерея, мелко нарезанных	1 банка консервированных нарезанных томатов (примерно 800 мл), вместе с жидкостью	2 стакана мелко нарезанного кейла, без жестких стеблей
2 ст. л. томатной пасты	$\frac{3}{4}$ стакана промытой зеленой или коричневой чечевицы	2 ч. л. лимонного сока или больше по вкусу
Мелкая морская соль	4 стакана овощного бульона	Натертый пармезан для украшения
1 стакан мелко нарезанных сезонных овощей (желтый патиссон, цукини, тыква «баттернат», картофель, горох)	2 стакана воды	
	2 лавровых листа	
	Щепотка хлопьев красного острого перца	

1. В кастрюле-жаровне или кастрюле для супа разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла, добавьте лук, морковь, сельдерей, томатную пасту и щепотку соли. Готовьте, пока овощи не станут мягкими, а лук прозрачным, 7–10 минут.
2. Добавьте сезонные овощи, чеснок, орегано и тимьян. Готовьте, часто помешивая, до яркого аромата, примерно 2 минуты. Добавьте помидоры, чечевицу, бульон, воду, 1 чайную ложку соли, лавровый лист, хлопья красного перца и приправьте свежемолотым черным перцем.
3. Увеличьте огонь и доведите суп до кипения, затем прикройте крышкой, оставив небольшой зазор. Готовьте еще примерно 15 минут при медленном кипении.
4. Уберите крышку и добавьте фасоль и кейл. Готовьте 10 минут, затем добавьте пасту и продолжайте варить, пока чечевица не станет мягкой, а паста приготовится до состояния альденте. В целом процесс займет примерно 15–20 минут.
5. Уберите кастрюлю с огня, выньте лавровый лист. Добавьте лимонный сок. Попробуйте и добавьте еще соли (обычно я добавляю  $\frac{1}{2}$  чайной ложки), перец и лимонный сок по вкусу. Подавайте, украсив сверху пармезаном.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновую пасту. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не добавляйте пармезан. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**





# Классический томатный суп

**К**огда я начала готовить домашние супы, то поняла, насколько они вкуснее покупных. Всю свою жизнь я не особо дружила с супами, но однажды решила попробовать приготовить томатный суп. Настроилась, купила свежие летние помидоры, включила духовку – а она решила не работать.

Мне ужасно не хотелось готовить суп из консервированных томатов, но желание поесть победило. Так что вот! В этом супе томаты из банки, но вкус его такой живой, словно он сделан из свежих помидоров. И да, вы ни за что не догадаетесь, но вместо жирных сливок там белая фасоль, которая работает не хуже. Сам по себе этот рецепт классический, но я люблю добавлять туда свежий базилик – получается интересный свежий вкус. **НА 4 ПОРЦИИ**

**1.** В кастрюле-жаровне или кастрюле для супа разогрейте оливковое масло, добавьте лук и соль и готовьте до прозрачности лука, 7–10 минут. Добавьте томатную пасту и готовьте, постоянно помешивая, до яркого аромата, примерно 30 секунд.

**2.** Добавьте томаты и бульон, перемешайте. Увеличьте огонь и доведите до кипения. Готовьте 30 минут, периодически помешивая.

**3.** Уберите кастрюлю с огня и дайте несколько минут, чтобы суп слегка остыл. Пробейте блендером, добавьте фасоль, сливочное масло, сахар и свежемолотый перец, еще раз пробейте блендером до однородности. Если используете не погружной блендер, то будьте аккуратны, не наливайте в чашу слишком много супа и придерживайте крышку, чтобы она не слетела из-за горячего пара.

**4.** Консервированные томаты различаются по вкусу, поэтому я всегда в конце еще раз приправляю суп. Попробуйте и добавьте сахар (чтобы убрать лишнюю кислоту), сливочное масло (для более кремовой текстуры), перец и соль (обычно я добавляю еще ½ чайной ложки соли) по вкусу. Можете также добавить базилик. Взбейте еще раз и можно подавать.

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 средняя головка репчатого лука, мелко нарезанная

½ ч. л. мелкой морской соли

2 ст. л. томатной пасты

1 банка консервированных нарезанных томатов (примерно 800 мл), вместе с жидкостью

2 стакана овощного бульона

½ стакана белой вареной фасоли

1 ст. л. сливочного масла

1 ч. л. кокосового или коричневого сахара

Свежемолотый черный перец

10–15 листьев базилика (по желанию), крупно нарезанных

**СОВЕТ:** Этот рецепт рассчитан на 4 средние порции. Если хотите приготовить суп на большую компанию или растянуть суп на несколько дней, смело удваивайте количество ингредиентов.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Используйте 1 столовую ложку оливкового масла вместо сливочного. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

# Крем-суп из запеченной цветной капусты

1 большой кочан цветной капусты (примерно 900 г), нарезанный на мелкие соцветия

4 ст. л. оливкового масла первого отжима

Мелкая морская соль

1 средняя головка красного лука, мелко нарезанная

2 зубчика чеснока, измельченных

4 стакана овощного бульона

2 стакана нарезанного на кубики 0,7 см цельнозернового хлеба

¼ стакана миндальных лепестков

2 ст. л. несоленого сливочного масла

1 ч. л. лимонного сока или больше, по вкусу

Щепотка молотого мускатного ореха

2 ст. л. мелко нарезанной петрушки для украшения

Суп из цветной капусты, может быть, и не самый симпатичный, но точно один из самых вкусных. Я никогда не обращала на него внимания, пока пару лет назад моя подруга Тесса не приготовила его на девичник, и мой мир перевернулся.

Это суп моей мечты: запеченная цветная капуста карамелизуется и приобретает особый яркий вкус. Этот суп очень сливочный, но совсем без сливок – небольшой кусочек сливочного масла творит чудеса! Но можно сделать и веганскую версию – с орехами кешью. И, конечно, я советую подавать суп со свежими хрустящими крутонами, миндалем и петрушкой для свежести. **НА 4 ПОРЦИИ**

1. Разогрейте духовку до 220 °С.

2. На большом противне смешайте цветную капусту с 2 столовыми ложками оливкового масла. Равномерно распределите капусту по противню и посыпьте солью. Запекайте до мягкости и карамелизованных краев 25–35 минут, периодически перемешивая. Выньте капусту, оставив духовку включенной.

3. В это время в кастрюле-жаровне или кастрюле для супа разогрейте 1 столовую ложку оливкового масла, добавьте лук и ¼ чайной ложки соли. Готовьте, периодически помешивая, до прозрачности лука, 5–7 минут.

4. Добавьте чеснок и готовьте до яркого аромата, постоянно помешивая, примерно 30 секунд. Влейте бульон. Оставьте четыре самых красивых соцветия цветной капусты для украшения, остальные добавьте к бульону. Увеличьте огонь и доведите до кипения. Продолжайте готовить, периодически помешивая, еще примерно 20 минут.

5. На противень выложите хлебные кубики и миндаль, сбрызните оставшейся 1 столовой ложкой оливкового масла, перемешайте, равномерно распределите на противне и посыпьте солью. Запекайте до золотистого цвета примерно 7–9 минут, периодически перемешивая.

6. Готовый суп уберите с плиты и дайте ему остыть несколько минут. Пробейте блендером. Если используете стационарный блендер, будьте аккуратны, не наливайте в чашу слишком много супа и придерживайте крышку, чтобы она не слетела из-за горячего пара.



7. Добавьте сливочное масло и взбейте еще раз. Добавьте лимонный сок и мускатный орех, опять пробейте блендером. Попробуйте и при необходимости добавьте соль (обычно я добавляю  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  чайной ложки) и лимонный сок. Вновь взбейте.

8. Разлейте суп по тарелкам и украсьте сверху оставшимися капустными соцветиями, крутонами, миндалем и петрушкой.

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Не добавляйте крутоны. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Вместо сливочного масла используйте орехи кешью. Замочите  $\frac{1}{4}$  стакана кешью на 4 часа, просушите и измельчите в блендере (если блендер мощный, то можно не замачивать). Добавляйте пасту из кешью вместо сливочного масла в тех же пропорциях. • **БЕЗ ЯИЦ** •

**БЕЗ ОРЕХОВ:** Не добавляйте миндаль. • **БЕЗ СОИ**

---



# 4 *Счастливы́й час*

---

**ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ ОБЕДА В КОМПАНИИ ДРУЗЕЙ?** Мы с подругами стараемся собираться раз в две недели, часов в 8 вечера и до самой полуночи. Иногда хозяйка вечеринки готовит полноценный ужин, а иногда мы обходимся попкорном, шоколадом и бутылкой вина. Главное, чтобы было весело!

И вот вам 20 поводов собраться вместе. В этой главе вы найдете разнообразные закуски, например спринг-роллы, сальсу и, конечно же, мой любимый хумус. Я также добавила несколько простых коктейлей, которые украсят любую вечеринку или просто помогут расслабиться после долгого дня.

---

# Кунжутные спринг-роллы с лапшой соба и арахисовым дипом

140 г лапши соба

1 ст. л. семян кунжута

2 ст. л. кунжутного масла

## **АРАХИСОВЫЙ СОУС-ДИП**

1/3 стакана арахисовой пасты без добавок

2 ст. л. рисового или белого винного уксуса

2 ст. л. соуса тамари или соевого соуса

2 ст. л. меда

1 ст. л. сока лайма или больше, по вкусу

2 ст. л. кунжутного масла

1 ч. л. измельченного свежего имбиря или 1/4 ч. л. молотого

2 средних зубчика чеснока, измельченных

Щепотка хлопьев красного острого перца

## **СПРИНГ-РОЛЛЫ**

1 большая морковь (примерно 110 г)

1 большой или 2 маленьких огурца

6–8 листов рисовой бумаги\*

2 средних перца чили, очищенных от семян и нарезанных на тонкие длинные полоски

1 авокадо, нарезанное тонкими длинными полосками

1/4 стакана мелко нарезанного зеленого лука

Горсть мелко нарезанных листьев кинзы

**С**принг-роллы – вьетнамское блюдо. Лапша соба – японская. Наверняка кто-то расстроится, что я смешиваю эти две культуры, но они так хорошо сочетаются! Спринг-роллы часто готовят с рисовой лапшой, но я решила заменить ее на собу, которая делается из гречневой муки. Она добавляет роллам сытности и дарит ореховый вкус.

Не пугайтесь рисовой бумаги, она только сначала может показаться сложной, на самом деле с ней легко работать. Опускайте в теплую воду на несколько секунд по одному кружочку, и они станут пластичными и мягкими прямо у вас на глазах. Если вы когда-нибудь делали шаурму или умеете пеленать детей, то и со спринг-роллами справитесь.

## **НА 6–8 СПРИНГ-РОЛЛОВ**

1. В большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду и сварите лапшу до состояния альденте согласно инструкции на упаковке. Промойте лапшу в холодной воде, дайте ей стечь и верните в кастрюлю. Добавьте кунжутное масло и семена, перемешайте и отложите.
2. Приготовьте соус-дип. В маленькой миске смешайте арахисовое масло, уксус, тамари, мед, сок лайма, кунжутное масло, имбирь, чеснок и хлопья перца. Если соус получился слишком густым, добавьте еще немного сока лайма. Отложите.
3. Приготовьте спринг-роллы. С помощью овощечистки, которая умеет делать «лапшу» из овощей, нарежьте морковь и огурец. Добавьте получившуюся «лапшу» к собе и перемешайте.
4. Возьмите неглубокую сковороду диаметром чуть больше, чем ваша рисовая бумага, и наполните теплой водой. Приготовьте неворсистое кухонное полотенце, сложите пополам и разместите рядом. Также рядом поставьте подготовленную начинку для роллов.
5. Положите один лист рисовой бумаги в воду и дайте ему полежать примерно 20 секунд. После 2–3 листов вы уже будете понимать их готовность – нужно поймать момент, когда бумага уже мягкая, но не размякшая. Аккуратно переложите лист на полотенце.
6. Оставляя свободными 2–3 см от краев, выложите лапшу на нижнюю треть поверхности, сверху добавьте чили и авокадо, немного зеленого лука и кинзы.



7. Накройте начинку нижним краем листа, сложите боковые края, как при сборке шаурмы. Затем сверните ролл к верхнему краю до конца. Так же приготовьте остальные роллы. Разрежьте роллы по диагонали острым ножом или подавайте целиком вместе с арахисовым дипом. Оставшийся соус прекрасно подойдет к любым овощам.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Если у кого-то есть аллергия на арахис, замените арахисовую пасту на миндальную или подсолнечный урбеч.

*\* Заметка. Ищите рисовую бумагу и лапшу соба в отделе с азиатскими продуктами.*

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте соус тамари и гречневую лапшу без глютена. Или замените собу на большее количество «лапши» из моркови и огурца. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН:** Используйте кленовый сироп вместо меда. • **БЕЗ ЯИЦ**

---



# Простая красная сальса

**Н**е сезон томатов? Лень возиться с духовкой? Времени в обрез? Готовьте эту сальсу! Рецепт очень простой и быстрый, буквально за 10 минут вы получите великолепный результат.

## НА 2 СТАКАНА

1. Слейте около половины сока от томатов (примерно  $\frac{1}{3}$  стакана), он вам не понадобится.
2. В комбайне или блендере измельчите чеснок, добавьте томаты и оставшийся сок, лук, кинзу, перец чили, сок лайма и соль. Измельчите, чтобы оставались небольшие кусочки помидоров и лука. Попробуйте и доведите сальсу до вкуса солью и соком лайма.
3. Сразу подавайте или храните в холодильнике в закрытой емкости в течение 10 дней.

1 банка (примерно 400 г)  
нарезанных томатов  
в собственном соку

1 зубчик чеснока, крупно  
нарезанный

$\frac{1}{2}$  стакана крупно  
нарезанного репчатого лука

$\frac{1}{4}$  стакана листьев кинзы

$\frac{1}{2}$  среднего перца чили,  
очищенного от семян  
и крупно нарезанного

1 ст. л. сока лайма или  
больше, по вкусу

$\frac{1}{2}$  ч. л. морской соли

# Летняя сальса из запеченных овощей

450 г помидоров  
(примерно 3 средних)  
½ среднего перца чили,  
очищенного от семян  
1 зубчик чеснока, крупно  
нарезанный  
½ стакана крупно  
нарезанного репчатого лука  
¼ стакана листьев кинзы  
1 ст. л. сока лайма или  
больше, по вкусу  
½ ч. л. мелкой морской  
соли

**П**редупреждаю: если вы начнете делать сальсу самостоятельно, пути назад не будет. Домашняя сальса вкуснее и насыщеннее, чем покупная, даже если вы используете консервированные томаты. Все дело в свежих ингредиентах!

Когда я прорабатывала рецепты сальсы для этой книги, то поняла, что вкус запеченных томатов – это самое важное. Если на улице слишком жарко и неохота включать духовку, просто переверните страницу назад и найдите рецепт простой сальсы (стр. 129), в которой я использую консервированные томаты. **НА 2 СТАКАНА**

1. Разогрейте духовку до 200 °С, идеально в режиме верхнего нагрева или гриля. На противень выложите томаты и чили, разместите его на верхнем уровне и запекайте овощи около 10 минут до черных, подгоревших боков.
2. С помощью щипцов переверните томаты и перец и готовьте еще 4–6 минут на другой стороне, чтобы они равномерно подгорели.
3. В блендере измельчите чеснок, добавьте лук, кинзу, сок лайма и соль, отложите.
4. Когда томаты немного остынут, нарежьте их на крупные куски, удалите зеленую сердцевину и другие жесткие части. Так же нарежьте перец.
5. Добавьте помидоры и перец в блендер к остальным ингредиентам и смешайте до однородности. Приправьте соком лайма и солью при необходимости. Подавайте сразу или храните в холодильнике в закрытой емкости в течение 10 дней.

БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ



### **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

Вы можете сделать зеленую сальсу из авокадо, просто добавив 1–2 авокадо. Охладите сальсу, перед тем как добавлять авокадо в блендер. Чем больше добавите, тем более кремовой получится сальса.



# Сальса верде из запеченных овощей

**К**акая ваша любимая приправа? Кетчуп, горчица, соус песто, сальса, маринованный лук? Трудно выбрать, я знаю. Сальса верде – мой фаворит. Я кладу ее почти во все мексиканские блюда, особенно туда, где есть черная фасоль, батат или сладкий перец. Она чуть острая, немного сладкая и очень свежая. Прекрасно дополняет – но не забывает! – любые вкусы мексиканской кухни.

**НА 2½ СТАКАНА**

1. Разогрейте духовку в режиме гриля. На противень выложите физалис и чили (если добавляете), разместите его на верхнем уровне и запекайте овощи примерно 5 минут до черных, подгоревших боков.
2. С помощью щипцов переверните физалис и перец и готовьте еще 4–6 минут на другой стороне, чтобы они равномерно подгорели.
3. В блендер сложите лук, кинзу, 2 столовые ложки сока лайма и ½ чайной ложки соли.
4. Аккуратно добавьте физалис и чили вместе с соком в комбайн/блендер. Измельчите почти до однородности. Приправьте соком лайма и солью (обычно я добавляю еще ½ чайной ложки соли) по желанию.
5. Эту сальсу можно хранить в закрытой емкости в холодильнике в течение 10 дней.

680 г овощного физалиса  
томатилло (примерно  
12 шт. средних),  
очищенного и промытого,  
или зеленых томатов

1 маленький перец чили,  
очищенный от семян  
(не добавляйте, если хотите  
неострую сальсу)

½ стакана мелко  
нарезанного репчатого лука  
(примерно ½ маленькой  
луковицы)

¼ стакана листьев кинзы

2–4 ст. л. сока лайма  
(1–2 лайма)

Мелкая морская соль

БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ

# Ананасовый пико-де-гальо

3 стакана нарезанного кубиками свежего ананаса (примерно 1 ананас среднего размера)

1 красный сладкий перец, мелко нарезанный

½ стакана мелко нарезанного красного лука

¼ стакана мелко нарезанной кинзы

1 средний перец чили, очищенный от семян и мелко нарезанный

3 ст. л. сока лайма (примерно из 1½ лайма) или больше, по вкусу

¼ ч. л. мелкой морской соли

Летом после первого курса мы всей семьей поехали отдыхать на юг Мексики. Я все еще была капризной в плане еды, но уже не так сильно – год вдали от дома пошел мне на пользу. В Мексике я впервые попробовала пико-де-гальо и целую неделю ела его со всем подряд. Пико-де-гальо с яйцами, спагетти, салатами и чипсами, конечно. Кучей, кучей чипсов.

Вообще соус пико-де-гальо делают из мелко нарезанных томатов, но я решила заменить их на ананас и добавила сладкий перец. Немного странно класть ананас вместо помидоров, но, в конце концов, и то и другое – фрукты! **НА 3½ СТАКАНА**

1. В миске смешайте ананас, сладкий перец, лук, кинзу и перец чили. Добавьте сок лайма и соль, перемешайте. По вкусу можете добавить чуть больше сока лайма и соли.

2. Лучше всего приготовить пико-де-гальо минут за 10 или даже больше до подачи. Подавайте свежим или храните в холодильнике 3–4 дня.

БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ

### **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

Замените ананас на манго, клубнику, огурец, дыню и, конечно, помидоры (и тогда сладкий перец можно не добавлять).









# Лучший в мире гуакамоле с тыквенными семечками и соусом чипотле

**И**значально я не планировала включать в книгу рецепт гуакамоле. Мне казалось, это слишком просто. Но я прокачала рецепт и теперь не могу им не поделиться. Он идеален в качестве соуса-дипа или топинга для тако, буррито, начос и других мексиканских закусок.

Соус просто невероятный, но становится еще лучше, если добавить в него пару обычных для мексиканской кухни ингредиентов. Горсть жареных тыквенных семечек и пара капель соуса адобо превращают соус в космический. Эти ингредиенты потрясающе контрастируют с кремовой консистенцией гуакамоле. Если вы не любитель острого или хотите базовый гуакамоле, просто не добавляйте топинги. В любом виде этот соус отлично подойдет к чипсам из тортильи, палочкам из моркови и перца. **НА 4 СТАКАНА**

**1.** Поджарьте тыквенные семечки на оливковом масле в небольшой сковороде. Готовьте на среднем огне примерно 5 минут, часто помешивая, пока семечки не станут золотистыми и не начнут лопаться. Отложите остывать на несколько минут.

**2.** Ложкой выложите мякоть авокадо в небольшой салатник, избегая потемневших мест. С помощью толкушки для пюре или вилки раздавите авокадо, доведя его до желаемой текстуры (я люблю не очень однородный гуакамоле).

**3.** Сразу же добавьте лук, кинзу, чили, сок лайма, кориандр и соль. Перемешайте, попробуйте и при необходимости добавьте еще соль (обычно я добавляю еще ½ чайной ложки или даже чуть больше) и сок лайма.

**4.** Посыпьте гуакамоле тыквенными семечками и добавьте соус адобо. Получившийся соус можно хранить в холодильнике 3 дня, предварительно накрыв его пищевой пленкой в контакт, чтобы он не соприкасался с воздухом и не потемнел. Но если гуакамоле все равно немного потемнел, просто удалите верхний потемневший слой.

**СОВЕТ:** Вкус гуакамоле зависит от вкуса авокадо. Используйте только спелые мягкие авокадо, но не перезрелые.

¼ стакана тыквенных семечек

½ ч. л. оливкового масла первого отжима

4 средних авокадо, разрезанных пополам, без косточек

½ стакана мелко нарезанного репчатого лука

¼ стакана мелко нарезанной кинзы

1 маленький перец чили, очищенный от семян и мелко нарезанный

3 ст. л. сока лайма (примерно из 1½ лайма) или больше, по вкусу

¼ ч. л. молотого кориандра

1 ч. л. крупной соли

1 ст. л. соуса адобо (из консервированных перцев чипотле в соусе адобо)\*

*\* Заметка. Если не сможете найти перец чипотле в соусе адобо, то просто замените его на острый соус чипотле.*

# Кростини с помидорами черри и фасолевым песто

## ТОСТЫ И ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

1 цельнозерновой багет или другой цельнозерновой хлеб с хрустящей корочкой, нарезанный на кусочки толщиной 1,5 см (примерно 400 г)

3 ст. л. оливкового масла первого отжима

2 стакана помидоров черри, разрезанных на половинки

Мелкая морская соль

Свежемолотый черный перец

## ПЕСТО ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

1 банка (400 г) консервированной белой фасоли, без жидкости, или 1½ стакана вареной белой фасоли

1 стакан листьев базилика плюс еще немного для украшения

⅓ стакана миндаля

1 ст. л. лимонного сока или больше, по вкусу

1 зубчик чеснока, крупно нарезанный

½ ч. л. мелкой морской соли

Щепотка хлопьев красного острого перца

¼ стакана оливкового масла первого отжима или больше, по вкусу

¾ стакана натертого пармезана (примерно 45 г)

Свежемолотый черный перец

**Я** бессовестно влюблена в запеченные помидоры черри: они получаются слегка кисло-сладкими, с богатым томатным вкусом. В сезон помидоров (да в общем, и не только) я ем их без остановки.

Эти кростини – моя фантазия на тему летних итальянских блюд с песто и помидорами. Из смеси белой фасоли и пармезана получается намазка, которая прекрасно сочетается с запеченными черри.

## НА 24 КРОСТИНИ

**1. Для приготовления тостов и запеченных томатов** разогрейте духовку до 200 °С. Застелите два противня, большой и поменьше, бумагой для выпечки.

**2.** На большой противень выложите смазанные с двух сторон оливковым маслом кусочки хлеба (потребуется примерно 2 столовые ложки). На второй, маленький, противень выложите помидоры черри, перемешайте их с оставшейся 1 столовой ложкой оливкового масла, солью и перцем.

**3.** Поместите противень с тостами в духовку на средний уровень, с помидорами – на верхний. Выньте противень с тостами через 9–10 минут, когда они станут золотистого цвета. Запекайте помидоры еще 8–9 минут, пока они не станут мягкими и не начнут лопаться.

**4. Приготовьте песто из белой фасоли.** В блендере соедините фасоль, базилик, миндаль, лимонный сок, чеснок, соль и хлопья красного перца. Добавьте оливковое масло и перемешайте до однородности. Добавьте пармезан и еще раз перемешайте. Попробуйте, при необходимости доведите до вкуса лимонным соком или солью. Если песто получился слишком сухим, добавьте еще немного оливкового масла и снова перемешайте.

**5.** Намажьте песто на тосты и выложите сверху несколько помидоров черри. Посыпьте свежемолотым черным перцем и украсьте листиком базилика. Сразу подавайте. У вас останется примерно 1 стакан песто, который можно использовать в сэндвичах или как дип к овощам и чипсам.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Подавайте песто в качестве дипа с безглютеновыми крекерами. Выложите в миску, украсьте сверху запеченными томатами и листьями базилика, приправьте свежемолотым перцем. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Замените пармезан на ⅓ стакана неактивных дрожжей (nutritional yeast). • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ:** Не добавляйте миндаль. • **БЕЗ СОИ**



**СОВЕТ:** Песто можно приготовить накануне, а хлеб и помидоры лучше запекать непосредственно перед подачей.



# Кростини с запеченной клубникой, базиликом и козьим сыром

**Е**сли вы никогда не пробовали запеченную клубнику, то много потеряли: она сладкая и тягучая, как начинка в клубничном пироге. Запеченная клубника в сочетании с насыщенным козьим сыром и свежим базиликом превращается в потрясающую летнюю закуску, простую и изысканную. Подайте эти кростини с зеленым салатом – и получится легкий летний обед. **НА 24 КРОСТИНИ**

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Застелите два больших противня пергаментом. Достаньте козий сыр из холодильника, чтобы он немного размягчился.
2. На одном противне смешайте клубнику с медом и равномерно распределите. Запекайте на верхнем уровне 20–25 минут, периодически помешивая, пока клубника не станет мягкой и пустит сок.
3. Ломтики хлеба смажьте с обеих сторон оливковым маслом и выложите на второй противень. Запекайте на среднем уровне до золотистого цвета 10–12 минут.
4. Готовые и немного остывшие тосты смажьте козьим сыром, сверху выложите клубнику вместе с соком. Украсьте кростини листьями базилика и приправьте свежемолотым черным перцем. Сразу подавайте.

115–140 г козьего сыра  
450 г клубники, нарезанной на небольшие кусочки  
2 ст. л. меда  
2 ст. л. оливкового масла первого отжима  
1 цельнозерновой багет или другой цельнозерновой хлеб с хрустящей корочкой, нарезанный на кусочки толщиной 1,5 см (примерно 400 г)  
Горсть листьев базилика, измельченных  
Свежемолотый черный перец

**СОВЕТ:** Если не любите козий сыр, то замените его маскарпоне, творожным сыром или рикоттой.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Подавайте козий сыр комнатной температуры, выложив на него теплую клубнику, базилик и черный перец, и макайте в этот дип безглютеновые крекеры. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Замените козий сыр сметаной из кефью (стр. 245). Используйте кленовый сироп вместо меда. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

# Греческие начос с зеленым тахинным соусом

## ЗАПЕЧЕННАЯ ПИТА

4 цельнозерновые питы  
(18 см в диаметре)

Оливковое масло первого  
отжима для смазывания

Мелкая морская соль

## СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ САЛАТ

1 банка (400 г) консерви-  
рованного нута, без жид-  
кости, или 1½ стакана  
вареного нута

1 средний помидор, мелко  
нарезанный

1 маленький огурец, мелко  
нарезанный

¼ стакана мелко нарезан-  
ного зеленого лука  
(примерно 2 веточки)

¼ стакана мелко нарезан-  
ной петрушки плюс  
еще немного для украшения

¼ стакана тонко нарезан-  
ных маслин без косточек

2 ст. л. лимонного сока

1 большой зубчик чеснока,  
измельченный

1 ст. л. оливкового масла  
первого отжима

½ ч. л. морской соли

## ТАХИННЫЙ СОУС С ЗЕЛЕНЬЮ

½ стакана пасты тахини

¼ стакана лимонного сока  
(из 1½–2 лимонов)

¼ стакана мелко нарезанной  
различной зелени (я люблю  
петрушку пополам с базили-  
ком или кинзой)

2 ст. л. воды или больше  
при необходимости

¼ ч. л. мелкой морской соли

**Н**е может быть – в этих начос нет сыра! Свежезапеченные тре-  
угольники питы с простым греческим нутovým салатом и тахин-  
ной заправкой – перед такими начос я не могу устоять. Насыщенный  
тахинный соус дает такую же кремовую текстуру и богатый вкус,  
как классические начос с сыром, но без сырной комы. **НА 4–6 ПОРЦИЙ**

**1.** Разогрейте духовку до 200 °С. Застелите противень пергаментом. Смажьте каждую питу оливковым маслом с двух сторон и немного подсолите. Сложите вместе две питы и острым ножом разделите на 8 маленьких треугольников, как пиццу. Повторите с оставшимися двумя питами. Разложите получившиеся треугольники на противне и запекайте до золотистого цвета и хруста примерно 10 минут, перевернув их в середине приготовления.

**2. Для сборки салата** в миске смешайте нут, помидор, огурец, зеленый лук, петрушку, маслины, лимонный сок, чеснок, оливковое масло и соль. Перемешайте и попробуйте, при необходимости добавьте еще соли. Отложите мариноваться.

**3. Для тахинного соуса** в блендере соедините пасту тахини, лимонный сок, зелень, воду и соль, перемешайте до однородности. Смешать ингредиенты можно и вручную, мелко нарезав зелень. Соус должен быть кремообразным, но достаточно жидким. Если он получился слишком густым, добавьте немного воды и еще раз перемешайте. Попробуйте, при необходимости добавьте немного соли.

**4.** Для сборки начос разложите питу на большом сервировочном блюде, можно внахлест. Еще раз перемешайте салат и выложите сверху на питу. Это удобно делать шумовкой: весь салатный сок останется в миске. Полейте салат соусом и украсьте мелко нарезанной петрушкой. Сразу подавайте.

**5.** Лучше всего есть начос сразу после приготовления – со временем пита размокает. Но я люблю есть их и на следующий день.

**СОВЕТ:** Если не любите маслины – не добавляйте. Или замените их горстью сыра фета.

БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ





### **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

Можно использовать этот рецепт как базу для различных вкусов.

Попробуйте приготовить попкорн на кокосовом масле – будет похож на тот, что продают в кинотеатрах.

Или добавьте оливковое масло с каким-нибудь вкусом.

Дополнительно можно добавить натертый пармезан, неактивные дрожжи (nutritional yeast), сушеные травы и специи, например чесночный порошок.

# Попкорн с черным перцем на оливковом масле

**К**то-то когда-то сказал, что попкорн нельзя приготовить на оливковом масле, и я хочу развенчать этот миф. Все можно, если готовить на масле первого отжима и не включаете огонь на максимум. В итоге получается вкусный и полезный снек. Я приправляю готовый попкорн солью и перцем и добавляю еще немного масла, так вкус становится насыщенным и многогранным. Если вы ни разу не готовили попкорн на плите, процесс может немного вас напугать. Но не бойтесь: это правда легко, а домашний попкорн не идет ни в какое сравнение с покупным. **НА 10–11 СТАКАНОВ**

**1.** В большом сотейнике с тяжелым дном соедините 2 столовые ложки оливкового масла и два зернышка кукурузы, поставьте на средний огонь. Накройте крышкой и подождите, пока зерна не начнут лопаться, это занимает несколько минут. В это время подготовьте большую миску, в которую будете перекладывать попкорн.

**2.** Когда зерна лопнут, уберите сотейник с огня и всыпьте оставшуюся кукурузу. Накройте крышкой, немного встряхните сотейник, чтобы зерна равномерно распределились. Оставьте его на 30 секунд, чтобы масло не перегрелось.

**3.** Верните сотейник на средний огонь и готовьте попкорн, периодически аккуратно встряхивая сотейник. Вскоре зерна начнут лопаться – не снимайте посуду с огня, пока хлопки не станут редкими. Если попкорн занял в сотейнике все место, аккуратно пересыпьте верхний слой в миску и продолжайте готовить. Уберите крышку и выложите готовый попкорн в миску.

**4.** Добавьте оставшиеся 2 столовые ложки оливкового масла, посыпьте попкорн солью и черным перцем. Перемешайте и попробуйте, при необходимости приправьте еще. Сразу подавайте. Попкорн останется вкусным в течение нескольких часов.

4 ст. л. оливкового масла первого отжима

½ стакана кукурузы для попкорна

Мелкая морская соль

Свежемолотый черный перец

## **СОВЕТ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ:**

*Не оставляйте без присмотра горячее масло на плите! Если сковорода или сотейник начнет дымиться, сразу же снимите посуду с огня. Если масло в сковороде внезапно загорится, немедленно уберите ее с огня и накройте металлической крышкой. Старайтесь не двигать сковороду и ни в коем случае не убирайте крышку – кислород способствует горению.*

# Божественный зеленый хумус

¼ стакана пасты тахини  
¼ стакана лимонного сока  
2 ст. л. оливкового масла первого отжима плюс еще немного для подачи  
1 зубчик чеснока, крупно нарезанный  
½ ч. л. мелкой морской соли  
½ стакана листьев петрушки  
¼ стакана листьев эстрагона, базилика или кинзы  
2 ст. л. крупно нарезанного зеленого лука  
1 банка (400 г) консервированного нута, без жидкости, или 1½ стакана вареного нута  
Свежая зелень (любая оставшаяся), мелко нарезанная, для украшения

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Можно не добавлять зелень, чтобы получился классический хумус, или использовать этот рецепт как базу для различных вариаций. Попробуйте добавить вяленые томаты, запеченный красный перец или маслины.

**Я** безумно рада, что хумус появился в моей жизни. Еще недавно он считался непонятным дипом к сельдерее для хиппи и ЗОЖ-фанатиков. Но теперь его едят все – это и правда полезный снэк и вкусная намазка.

Многие магазинные хумусы не содержат пасту тахини, а значит, они не такие вкусные, как настоящий хумус. В этом домашнем хумусе идеальное количество тахини и нет консервантов. У него потрясающая кремовая текстура благодаря специальному методу смешивания, главное – добиться мягкости и воздушности тахини, перед тем как добавлять нут. Подавайте этот зеленый хумус с питой (стр. 144), крекерами или овощами. **НА 1¾ СТАКАНА**

1. В блендере соедините пасту тахини, лимонный сок, оливковое масло, чеснок и соль, перемешивайте 1–2 минуты.
2. Добавьте зелень и смешивайте еще 1 минуту, до однородности.
3. Добавьте половину нута и перемешивайте в течение 1 минуты. Затем добавьте оставшийся нут и смешивайте до однородности, 1–2 минуты.
4. Если хумус получился слишком густым или недостаточно кремовым, еще раз взбейте его в блендере, добавив 1–2 столовые ложки воды для нужной консистенции. Попробуйте и при необходимости добавьте еще соли.
5. Переложите хумус в маленький салатник, сбрызните оливковым маслом и украсьте свежей зеленью. Оставшийся хумус можно хранить в холодильнике 4–6 дней.

БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ





# Пикантный салат из черной фасоли и кукурузы в лодочках из латука

Эти пикантные салатные лодочки – идеальный летний обед или закуска. Начинку можно есть как отдельный салат, а можно макать в нее чипсы из тортильи. Я люблю подавать салат в листьях латука – интересный вариант закуски, которую едят руками.

Эти лодочки прекрасно сочетаются с чипсами и сальсой (стр. 129–133), а также с «Маргаритой» (стр. 159). Вы же позовете меня на все летние вечеринки, правда?

**НА 16–20 ЛОДОЧЕК**

**1. Для салата** в большой миске смешайте фасоль, кукурузу, фету, кинзу, редис, чили и цедру лайма. Сбрызните соком лайма, оливковым маслом и винным уксусом, добавьте соль. Перемешайте, попробуйте и добавьте соли при необходимости.

**2. Для лодочек** аккуратно отделите салатные листья от черешка, чтобы получилось 16–20 одинаковых лодочек. Центральные листья будут маловаты для лодочек, оставьте их для какого-нибудь салата. На каждый лист выложите 1–2 ломтика авокадо и фасолевый салат – чем больше, тем неудобнее будет есть. Перенесите лодочки на большое сервировочное блюдо.

**3.** Лодочки лучше всего съесть сразу после приготовления, а сам салат можно хранить в холодильнике 3–4 дня.

## ПИКАНТНЫЙ САЛАТ ИЗ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ

2 банки (по 425 г) консервированной черной фасоли или 3 стакана вареной

Зерна 2 больших початков кукурузы или 2 стакана замороженных кукурузных зерен

½ стакана раскрошенной феты (примерно 55 г)

⅓ стакана мелко нарезанной кинзы

5 редисок среднего размера, мелко нарезанных

1 большой перец чили, очищенный от семян и мелко нарезанный

½ ч. л. натертой цедры лайма

¼ стакана сока лайма (примерно 2 лайма)

¼ стакана оливкового масла первого отжима

1 ст. л. винного уксуса

¾ ч. л. мелкой морской соли

## ЛОДОЧКИ ИЗ САЛАТА

2 кочана салата-латука

2 авокадо, нарезанных на тонкие длинные полоски

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не используйте сыр фета. Вместо него можно добавить немного мелко нарезанных маринованных перцев халапеньо. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

# Дип из авокадо, шпината и артишоков с запеченной питой

## ЗАПЕЧЕННЫЕ ТРЕУГОЛЬНИКИ ПИТЫ

4 цельнозерновые питы  
(18 см в диаметре)

2 ст. л. оливкового масла  
первого отжима

Мелкая морская соль

## ДИП

1 большое или 2 маленьких  
авокадо (всего около  
230 г), без косточки,  
разрезанные пополам

1 ст. л. оливкового масла  
первого отжима

1 ст. л. лимонного сока или  
больше, по вкусу

1 зубчик чеснока, крупно  
нарезанный

¼ ч. л. мелкой морской  
соли

Щепотка хлопьев красного  
острого перца

Свежемолотый черный  
перец

1½ стакана шпината  
(примерно 30 г)

½ стакана маринованных  
артишоков, без жидкости

Как-то раз, открыв холодильник, я увидела, что на пачке шпината лежит авокадо. Добавила туда артишоки – так и появился этот дип. Это что-то вроде смеси гуакамоле с дипом из шпината и артишоков. Разве может быть невкусно?

Это веганская альтернатива классическому дипу, но не менее вкусная. И его проще сделать, потому что не нужно ничего варить или жарить. Подавайте дип с запеченной питой (рецепт ниже), чипсами из тортильи или сырыми овощами, например морковными или огуречными палочками. **НА ½ СТАКАНА, 6 ПОРЦИЙ**

**1. Для треугольников** из питы разогрейте духовку до 200 °С. Застелите большой противень пергаментом.

**2.** Смажьте каждую питу оливковым маслом с двух сторон и подсолите. Сложите вместе две питы и острым ножом разделите на 8 маленьких треугольников, как пиццу. Повторите с оставшимися двумя питами. Разложите получившиеся треугольники на противне и запекайте до золотистого цвета и хруста примерно 10 минут. Переверните в середине приготовления.

**3. Для дипа** с помощью ложки выложите мякоть авокадо в блендер. Добавьте оливковое масло, лимонный сок, чеснок, соль, красный и черный перец. Смешайте до однородности. Добавьте шпинат и артишоки и пробейте в блендере, чтобы они измельчились, но не стали однородной массой. Добавьте соли и лимонного сока при необходимости.

**4.** Переложите дип в небольшой салатник и подавайте с запеченной питой. Дип можно хранить в холодильнике 4 дня, предварительно накрыв пленкой в контакт, чтобы не потемнел. Готовая пита быстро твердеет, поэтому ее лучше запекать непосредственно перед подачей.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Подавайте с безглютеновыми чипсами или крекерами вместо питы. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН** • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**





# Коктейль из шампанского с бузиной

**И**ногда я заказываю в модном баре какой-нибудь витиеватый коктейль за 12 баксов, но домашним напиткам сложности ни к чему. Потому что когда вы делаете коктейль, вы просто хотите выпить что-то вкусное, правда?

И вот простой коктейль из трех ингредиентов, легкий, шипучий и неприторный. Сочетание шампанского и бузинового ликера «Сен-Жермен» с каплей лимонного сока напоминает мне коктейль «Френч-75». «Сен-Жермен» сложно описать – это изысканный французский ликер с легким привкусом жимолости. Этот напиток как нельзя лучше подойдет для бранча или вечеринки с подругами. Я еще не встречала человека, которому не понравился «Сен-Жермен», поэтому ваш мужчина наверняка тоже не откажется от бокала этого коктейля. **НА 1 КОКТЕЙЛЬ**

Аккуратно перелейте шампанское в бокал (Совет: 90 мл – это примерно половина объема стандартного бокала для шампанского). Влейте ликер и лимонный сок. Скрутите лимонную полоску, как на фото, и украсьте коктейль. Вы можете варьировать количество ликера и лимонного сока по вашему вкусу. Чин-чин!

**СОВЕТЫ:** Не забудьте заранее убрать шампанское в холодильник, чтобы оно охладилось к моменту подачи.

«Сен-Жермен» продается в магазинах с алкоголем. Он дороговат, но стоит того.

Из стандартной бутылки шампанского (750 мл) получается примерно 8 коктейлей. Если собираетесь делать меньше, то, возможно, стоит купить порционные бутылки с шампанским. Или использовать специальные пробки для бутылок, чтобы сохранить шампанское на несколько дней.

90 мл охлажденного шампанского брют или просекко

15 мл ликера «Сен-Жермен»

15 мл лимонного сока

Лимонный твист для украшения\*

*\*Заметка. Перед тем как выжимать сок из лимона, острым ножом для овощей срежьте полоски лимонной цедры длиной 5 см, стараясь не срезать белую горькую часть. Один такой твист – на один коктейль.*

# Острая огуречная «Маргарита»

Ободок из соли и чили:

1 часть крупной соли,  
1 часть порошка чили

Долька лайма

Кусочек огурца длиной  
5 см, без шкурки, мелко  
нарезанный

45 мл серебряной или  
белой текилы

45 мл сока лайма  
(примерно 1½ лайма)

20 мл апельсинового  
сока (примерно  
¼–½ апельсина)

1 ч. л. простого сиропа  
(см. стр. 159)

1 тонкий ломтик перца  
чили (3–6 мм толщиной)

Тонкий кружок огурца  
для украшения

**О**гуречные коктейли очень освежающие. Этот сладкий и острый коктейль вдохновлен моей любимой «Маргаритой» в городе Остин, штат Техас (если вы будете там, обязательно загляните в Lucille на Rainey Street и попробуйте местную «Маргариту»). Они добавляют в нее халапеньо и порошок чили для особой пикантности.

Для этого коктейля идеально подойдут свежие садовые огурцы. Подавайте «Маргариту» вместе с домашней сальсой (стр. 129–133) и чипсами из тортильи и представляйте себя на отдыхе в Мексике.

## НА 1 КОКТЕЙЛЬ

**1. Для ободка на стакане** смешайте в равных долях соль и порошок чили. Я перемешиваю пальцами – так получается однороднее (только не забудьте потом помыть руки). Долькой лайма протрите края бокала. Затем опустите край бокала в солено-перечную смесь под углом 45 градусов и аккуратно проверните бокал, чтобы все стороны равномерно покрылись солью и перцем.

**2.** В шейкере смешайте огурец, текилу, сок лайма и апельсина, сироп и кусочек чили, добавьте лед. Закройте крышку и хорошенько встряхивайте в течение 30 секунд. Перелейте жидкость в подготовленный бокал и украсьте кружочком огурца. Сразу подавайте.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте текилу из 100%-й агавы. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН** • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

### **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

Если не любите острое или просто не в настроении, не добавляйте свежий и молотый перец чили. У вас получится простая и очень вкусная огуречная «Маргарита».





**СОВЕТ:** *Лучше всего использовать текилу из 100%-й агавы – так вкуснее и не будет похмелья.*

*Раньше я использовала сироп агавы в «Маргарите», но после того как я узнала, что в нем содержится больше фруктозы, чем в кукурузном сиропе, заменила его на простой сироп. Он делается из сахара, который наносит меньше вреда печени, в отличие от фруктозы. (Если же вы хотите использовать сироп агавы в этом коктейле, то добавьте ¼ стакана.)*

# Кувшин «Маргариты»

«Маргарита» и веселье – синонимы в моем словаре. От одного этого слова у меня голова идет кругом. Я даже начинаю при-танцовывать, когда «Маргарита» появляется на столе. Ничего не могу с собой поделаться!

«Маргарита» – цитрусовая, освежающая, крепкая, прямо как я люблю. И вот вам рецепт целого кувшина «Маргариты», который вы можете подать на следующей вечеринке. Она прекрасно подойдет к любому рецепту мексиканской кухни из этой книги.

## НА 10 КОКТЕЙЛЕЙ

**1.** Насыпьте соль в небольшую тарелочку. Долькой лайма протрите края бокала. Затем опустите край бокала в соль под углом 45° и аккуратно проверните бокал, чтобы все стороны равномерно покрылись солью. Отложите бокалы и подготовьте небольшое блюдо с дольками лайма, чтобы гости смогли добавить их в свои напитки.

**2.** В большом кувшине соедините текилу, сок лайма, апельсиновый сок и простой сироп. Перемешайте. Добавьте в кувшин лед, перемешайте еще раз и дайте коктейлю постоять 5 минут, чтобы он немного разбавился (этот коктейль получается довольно крепким). Разлейте напиток по бокалам и подавайте.

Крупная соль

Дольки лайма для ободка и для украшения

2½ стакана серебряной или белой текилы

2 стакана сока лайма (15–25 лаймов, в зависимости от их размера, примерно 1,35 кг)

1 стакан апельсинового сока (примерно 2–4 апельсина)

Простой сироп (см. ниже)

## ДЛЯ ОДНОГО КОКТЕЙЛЯ

Сначала сделайте соляной ободок на бокале.

Заполните коктейльный шейкер льдом, добавьте 60 мл текилы, 45 мл сока лайма, 30 мл апельсинового сока, 2 чайные ложки простого сиропа. Закройте крышкой, хорошо встряхните и перелейте в бокал.

## ПРОСТОЙ СИРОП

### НА ½ СТАКАНА

½ стакана сахара (я использую органический тростниковый)

½ стакана воды

В небольшом сотейнике соедините сахар и воду. Разогрейте на среднем огне, часто помешивая, пока сахар не растворится. Остудите до комнатной температуры перед использованием. Сироп можно хранить в закрытой емкости в холодильнике до 1 месяца.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте 100%-ю текилу из агавы. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН** • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

# Браун дерби

60 мл сока грейпфрута  
(из ½ большого  
грейпфрута)

45 мл канадского ржаного  
виски\*

15 мл простого медового  
сиропа (см. ниже)

Цедра грейпфрута  
для украшения

*\* Заметка. Любители  
виски могут помяться  
над тем, что я указываю  
именно канадский виски, од-  
нако он более мягкий. Если  
возьмете более крепкий, то,  
возможно, нужно добавить  
больше грейпфрутового сока  
и медового сиропа, чтобы  
сбалансировать вкус.*

**П**ознакомьтесь с моим любимым коктейлем. Это холодный напиток, сочетающий несочетаемое. Грейпфрут, виски и мед? Если бы я сама это придумала! Говорят, что «Браун дерби» был знаковым напитком известного ночного клуба 1930-х гг. на Sunset Boulevard в Лос-Анжелесе, который назывался The Vendome Club. Создатели коктейля назвали его в честь популярной закуской, расположенной на той же улице, The Brown Derby (букв. «Коричневое дерби»), которая находилась в забавном здании в форме шляпы-котелка. Вы можете найти в интернете фотографии этой закуской, если не верите мне.

Грейпфрут смягчает вкус виски (и любых ликеров) и превращает этот напиток в освежающий цитрусовый коктейль, богатый витамином С. Медовый сироп дает напитку легкую сладость и согревающий медовый вкус, да еще и готовится проще простого. Обязательно его сделайте, потому что мед плохо смешивается с холодными напитками. Если вы не любитель коктейлей на основе виски, то «Браун дерби» может изменить ваше мнение. **НА 1 КОКТЕЙЛЬ**

1. Перед тем как будете выжимать сок из грейпфрута, с помощью овощечистки срежьте полоски цедры длиной 5 см, стараясь не задеть горькую белую часть. Одна полоска – на один коктейль.
2. Заполните коктейльный шейкер льдом. Влейте грейпфрутовый сок, виски и простой медовый сироп. Закройте крышкой и хорошо встряхивайте в течение 30 секунд. Перелейте коктейль в бокалы для мартини. Аккуратно сверните полоску грейпфрутовой цедры и украсьте коктейль. Сразу подавайте.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Замените виски на текилу из 100%-й агавы. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН:** Этот напиток также хорош (хоть и не настолько) с кленовым сиропом. Добавьте 8 мл кленового сиропа вместо простого медового сиропа. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**



---

## ПРОСТОЙ МЕДОВЫЙ СИРОП

НА ½ СТАКАНА

¼ стакана меда

¼ стакана воды

**1. Для приготовления сиропа на плите** соедините мед и воду в небольшом сотейнике. Разогрейте, постоянно помешивая, пока мед

не растворится полностью (это быстро). Снимите с огня и оставьте остывать.

**2. Для приготовления в микроволновке** соедините мед и воду в стакане, подходящем для микроволновки. Нагревайте от 30 секунд до 1 минуты, пока смесь не станет достаточно теплой, чтобы мед растворился в воде.

**3.** Храните сироп в холодильнике до 1 месяца.

# Ананасовый мартини

60 мл ананасовой настойки

1½ ч. л. сока лайма или больше, по вкусу

1 ч. л. простого сиропа (стр. 159) или больше, по вкусу

Маленькие треугольники свежего ананаса для украшения (по желанию)

**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**  
Создание ананасовой настойки занимает около двух недель

Свежий фруктовый коктейль с идеальной сладостью. Должна предупредить, что на его подготовку уйдет около двух недель, но он того стоит. За эти две недели свежий ананас отдаст весь свой тропический вкус водке, и вы получите потрясающую настойку.

С натуральной домашней настойкой получаются самые вкусные ананасовые мартини, но в заметке «Еще вариант» я предлагаю более простую версию, и она практически так же хороша. В любом случае свежий ананас – ключевой ингредиент в этом потрясающе вкусном коктейле. Я пробовала делать его с сиропом от консервированных ананасов – по вкусу получился какой-то крем от загара. **НА 1 КОКТЕЙЛЬ**

Наполните коктейльный шейкер льдом. Влейте ананасовую настойку, сок лайма и простой сироп. Закройте крышкой и хорошо встряхивайте примерно 20 секунд, пока шейкер не станет таким холодным, что его будет невозможно держать. Попробуйте и, если нужно, добавьте еще лимонного сока или сиропа. Перелейте напиток в бокал для мартини (или в бокал для виски, добавив пару кубиков льда, чтобы напиток не нагревался). Можно украсить бокал треугольником свежего ананаса. Просто нарежьте его на ⅓ по центру и прикрепите на бокал.

## АНАНАСОВАЯ НАСТОЙКА

Используйте качественную водку и сочный, спелый ананас. Также отличный коктейль может получиться при смешивании этой настойки с газированной водой, лаймом и небольшим количеством льда.

**НА 2 СТАКАНА, ХВАТИТ ДЛЯ 8 КОКТЕЙЛЕЙ**

3 стакана свежего ананаса, нарезанного кубиками 2 см (ананас весом примерно 1,3 кг или больше)

2 стакана водки

1. Поместите нарезанный ананас в литровую банку с крышкой и залейте водкой. Плотн

о закройте крышкой и уберите в прохладное темное место. Оставьте на 14 дней. Я очень забывчива, поэтому ставлю себе напоминание в телефоне.

2. Готовую настойку процедите через сито. Оставшиеся ананасы можно выкинуть – весь свой вкус они отдали водке и теперь никуда не годятся.

3. Перелейте настойку в подходящую емкость с плотной крышкой и храните в холодильнике в течение месяца.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте водку, сделанную из кукурузы или картофеля, вместо водки на основе злаков. •

**БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

### **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

Если не хотите ждать две недели, то потрясите в шейкере  $\frac{1}{3}$  стакана свежего спелого ананаса, нарезанного кубиками, пока не появится сок.

Добавьте 60 мл водки,  $1\frac{1}{2}$  чайной ложки сока лайма и 1 чайную ложку простого сиропа (см. стр. 131).

Наполните шейкер льдом, закройте крышкой и хорошо встряхивайте в течение 30 секунд. Перелейте в бокал для мартини и сразу подавайте.





# Клубничная сангрия с розе

Сангрия напоминает мне об Испании, а она, в свою очередь, о тапас и сиесте. Можно мне все три, пожалуйста. Обычно сангрию делают на основе красного вина и бренди, но мне так нравится этот вариант с розовым вином и «Сен-Жерменом». Напиток получается фруктовым и освежающим – хит всех наших девичников.

Не относитесь предвзято к розовому вину, оно не обязательно слаще других видов. Я люблю сухое, но вы можете выбрать любое по своему вкусу. **НА 6 ПОРЦИЙ**

**1.** Выдавите сок из половины апельсина в кувшин. Оставшуюся половину нарежьте дольками толщиной 7 мм, а затем разрежьте их на небольшие треугольники. Добавьте в кувшин.

**2.** Добавьте яблоки, клубнику и «Сен-Жермен». Влейте вино и перемешайте. Для более насыщенного вкуса (хотя он и так получается довольно насыщенным) отправьте сангрию в холодильник на несколько часов или на ночь. Подавайте в бокалах со льдом.

1 средний апельсин,  
разрезанный пополам

1 сладкое красное яблоко,  
нарезанное кубиками

1 стакан клубники  
(примерно 115 г), тонко  
нарезанной

¼ стакана ликера «Сен-  
Жермен»

1 бутылка сухого розового  
вина

Лед для подачи

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Для более традиционного вкуса вы можете заменить «Сен-Жермен» на бренди. Тогда, возможно, стоит добавить в сангрию пару столовых ложек простого сиропа (см. стр. 159) – бренди, в отличие от «Сен-Жермена», несладкий.

# Розовый лимонад из гибискуса

5 стаканов воды

2 пакетика чая  
из гибискуса\*

1 стакан лимонного сока  
(из 5–7 лимонов общим  
весом около 700 г)

1/3 стакана меда

1/3 стакана сахара  
или больше, по вкусу  
(я использую органический  
тростниковый сахар)

*\* Заметка. Чай из гибискуса сейчас можно найти во многих магазинах. Если у вас непакетированный чай, то вместо двух пакетиков используйте 2 чайные ложки чая.*

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Если хотите сделать напиток алкогольным, просто добавьте немного водки или джина.

**И**менно гибискус придает этому лимонаду веселый розовый цвет! Этот кислый чай делают из лепестков гибискуса и часто дополняют его цедрой апельсина и шиповником, и еще он отлично сочетается с лимонным соком. Напиток получается потрясающе освежающим, прекрасным на вкус и на цвет.

Я пробовала использовать в этом лимонаде только натуральные подсластители, но мед придает слишком медовый вкус, кленовый сироп перебивает классический вкус лимонада, сироп агавы получается не очень полезным (см. стр. 158). В итоге я беру пополам мед и органический сахар. **НА 6 СТАКАНОВ**

1. Доведите до кипения 2 стакана воды. В большую емкость поместите 2 чайных пакетика и залейте кипятком. Дайте чаю завариться примерно 3 минуты и выньте пакетики.
2. В блендер влейте заваренный чай, лимонный сок, мед и сахар. Закройте крышкой и смешивайте до тех пор, пока сахар и мед не растворятся.
3. Влейте оставшиеся 3 стакана воды и перемешайте. Попробуйте и, если получилось слишком кисло, добавьте еще немного сахара и меда и еще раз хорошо перемешайте в блендере. Помните, что лимонад подается со льдом, и его вкус немного смягчится – так что не перестарайтесь с подсластителями.
4. Если подаете напиток для большой компании, наполните кувшин льдом и влейте лимонад. Для индивидуальной подачи просто налейте напиток в стакан со льдом, а оставшийся лимонад уберите в холодильник. Он отлично хранится 5 дней.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН:** Замените мед 1/3 стакана сахара. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**





# 5 Пообедаем

**КТО ТУТ ПРОГОЛОДАЛСЯ?** В этой главе вы найдете множество невероятно вкусных основных блюд без мяса (и при этом они ничего не теряют). Традиционно обед составляют по принципу «белки – овощи – крахмал», но попробуйте мои рецепты и поймете, что в вегетарианских блюдах эта скучная формула превращается в яркую и креативную смесь. Мне это ужасно нравится, и я надеюсь, понравится и вам.

Я включила в эту главу рецепты, которые полюбят и мясоеды, и вегетарианцы, и веганы, и вообще все-все. Каждое блюдо состоит из цельных ингредиентов: зерновых, бобовых, тофу, соевых бобов и питательных запеченных овощей, которые насытят ваш организм надолго. Здесь вы найдете как знакомые блюда в вегетарианском исполнении, например пиццу или лазанью, так и кое-что новенькое. Расширьте кулинарный кругозор!

Помимо обедов из этой главы не забывайте и о блюдах из других разделов, они тоже могут подойти! Например, все блюда с яйцами из главы про завтраки, зеленые салаты с бобами и злаками – это тоже достойная еда. Пусть они и не похожи на стандартный обед, но так даже интереснее!

---

# Разноцветный буррито-боул

---

Этот рис с лаймом и кинзой не хуже, чем в мексиканском ресторане! Я думала о буррито из ресторана Chipotle\*, когда создавала этот рецепт. Он свежий, вкусный, и его удобно брать с собой на работу.

Я совершенно ненормальная и заказываю все виды сальсы в Chipotle, но этот боул шикарен с простейшим гуакамоле и капелькой зеленой сальсы, домашней (стр. 133) или покупной. **НА 4 ПОРЦИИ**

## РИС С ЛАЙМОМ И КИНЗОЙ

1½ стакана длиннозерного бурого риса или бурого басмати, промытого

1 лавровый лист

¼ стакана свежей мелко нарезанной кинзы

2 ст. л. сока лайма (примерно из 1 лайма)\*\*

1½ ч. л. лимонного сока

1 ст. л. + 1 ч. л. оливкового масла первого отжима

½ ч. л. мелкой морской соли

## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ

3 стакана краснокочанной капусты (примерно 340 г), нарезанной тонкими полосками длиной 5 см

2 банки (по 425 мл) консервированной черной фасоли, без жидкости, или 3 стакана вареной фасоли

1 красный сладкий перец, мелко нарезанный

½ стакана мелко нарезанного зеленого лука

½ стакана мелко нарезанной кинзы

¼ стакана сока лайма (примерно из 2 лаймов) или больше, по вкусу

1 измельченный зубчик чеснока

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

½ ч. л. мелкой морской соли

## ТОПИНГИ

Быстрый гуакамоле (стр. 62)

Сальса верде из запеченных овощей, домашняя (стр. 133) или покупная

Поджаренные тыквенные семечки по желанию

Раскрошенная фета по желанию

---

**1. Приготовьте рис.** В большой кастрюле доведите воду до кипения на сильном огне. Всыпьте рис и бросьте лавровый лист. Перемешайте, убавьте огонь и варите 30 минут. Уберите с огня, слейте воду, закройте крышкой и оставьте на 10 минут. Удалите лавровый лист и слегка перемешайте рис вилкой.

**2.** Добавьте кинзу, сок лайма, лимонный сок, оливковое масло и соль, перемешайте. Попробуйте и при необходимости добавьте еще соли (обычно я добавляю ¼ чайной ложки). Накройте крышкой и отложите до подачи.

**3. Приготовьте салат.** В миске смешайте капусту, черную фасоль, сладкий перец, зеленый лук, кинзу, сок лайма, чеснок, оливковое масло и соль. Хорошо перемешайте, попробуйте и при необходимости добавьте еще сока лайма. Оставьте мариноваться.

**4.** Подавайте блюдо в индивидуальных мисках: снизу рис, затем салат и немного гуакамоле сверху. Не забудьте добавить ложечку зеленой сальсы. Также по желанию можно посыпать поджаренными тыквенными семечками и сыром фета.

**5.** Рис и салат можно хранить в холодильнике 4 дня. Гуакамоле также можно хранить в холодильнике, предварительно накрыв пищевой пленкой в контакт, чтобы он не окислился и не потемнел.

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не добавляйте сыр фета. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

---

## Варианты буррито-боула

Домашние буррито-боулы – одно из моих любимых блюд, и вот вам еще несколько вариантов. Не забывайте добавлять в них гуакамоле и зеленую сальсу.

### КЕЙЛ И ЧЕРНАЯ ФАСОЛЬ:

Рис с лаймом и кинзой (стр. 170)

Жареная черная фасоль (стр. 217)

Божественный зеленый салат из кейла (стр. 95)

### ЛЕТНЯЯ КУКУРУЗА:

Рис с лаймом и кинзой (стр. 170)

Пикантный салат из черной фасоли и кукурузы (стр. 151)

Гуакамоле обязателен!

### ПИТАТЕЛЬНАЯ ФАСОЛЬ В ПИВЕ И ОВОЩИ ФАХИТАС:

Рис с лаймом и кинзой (стр. 170)

Фасоль в пиве (стр. 208)

Овощи фохитас (стр. 60)

\* *Chipotle Mexican Grill, Inc.* – сеть ресторанов в США, Великобритании, Канаде, Германии и Франции, готовят буррито и тако.

\*\* *Заметка.* Для этого рецепта необходимо много свежевыжатого сока лайма. Вам может понадобиться до 4 лаймов на весь рецепт.

# Батат, фаршированный киноа

4 средних батата (примерно 1,1 кг), тщательно вымытых

1 стакан промытой киноа

2 стакана воды

½ стакана тыквенных семечек

½ ч. л. + 3 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 банка (425 мл) консервированного нута, без жидкости, или 1½ стакана вареного нута

½ стакана мелко нарезанного зеленого лука (примерно 4 веточки)

½ стакана мелко нарезанной петрушки

2 зубчика чеснока, измельченных

3 ст. л. лимонного сока (примерно 1–1½ лимона) или больше, по вкусу

Мелкая морская соль

½ стакана раскрошенного козьего сыра (примерно 70 г)

**П**апа в детстве все время пытался убедить меня попробовать батат – сладкий картофель. «На вкус, как конфетка!» – говорил он, но я не могла себе представить овощ со вкусом конфеты. Я открыла для себя батат только будучи взрослой и теперь просто с ума схожу от этого пикантно-сладкого вкуса.

Этот фаршированный батат на вкус – как волшебство. И правда, есть что-то магическое в сочетании сладкого картофеля, жареных тыквенных семечек, пикантного зеленого лука и ароматного козьего сыра. Воздушная киноа и сытный нут превращают закуску в полноценное блюдо. Салата получается больше, чем нужно для фаршировки батата, но его можно есть и отдельно или использовать как гарнир к другим блюдам. **НА 4 ПОРЦИИ**

1. Разогрейте духовку до 205 °С. Застелите противень бумагой для выпечки.
2. Проткните каждый батат вилкой в нескольких местах. Разложите на противне и запекайте до мягкости и полной готовности 45 минут – 1 час.
3. В сотейнике соедините киноа и воду. Доведите до кипения на среднем огне, а затем уменьшите огонь, чтобы сохранялось легкое кипение. Варите без крышки, пока жидкость не испарится, 15–20 минут. Уберите с огня, накройте крышкой и дайте постоять 5 минут. Уберите крышку и слегка взрыхлите киноа вилкой.
4. На сковороде обжарьте тыквенные семечки с ½ чайной ложки оливкового масла, постоянно помешивая, до золотистого цвета, примерно 5 минут. Переложите семечки в большой салатник.
5. Добавьте нут, зеленый лук, петрушку, чеснок, лимонный сок, ½ чайной ложки соли и оставшиеся 3 столовые ложки оливкового масла. Хорошо перемешайте. Добавьте киноа и еще раз перемешайте. Попробуйте и при необходимости добавьте еще соли (обычно я добавляю ¼ чайной ложки) и лимонный сок.
6. Добавьте козий сыр прямо перед подачей, чтобы он не растаял от горячей киноа.
7. Соберите блюдо. Используя маленький острый нож, сделайте продольный надрез в центре батата, оставив пару сантиметров с каждого



края. Немного сдавите края к центру, чтобы батат раскрылся. Положите каждый на отдельную тарелку. Посыпьте солью и с помощью вилки аккуратно придавите середину, чтобы появилось место для салата. Выложите сверху салат из киноа, чтобы он немного вываливался за пределы батата. Сразу подавайте.

8. Это блюдо можно хранить в холодильнике до 4 дней. Аккуратно разогрейте в микроволновке перед подачей.

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не добавляйте козий сыр, вместо него используйте сметану из кешью (стр. 245). • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

---



# Кесадилья с фасолью и зеленью

**Д**оверьтесь мне: это блюдо техасско-мексиканской кухни намного вкуснее, чем может показаться, глядя на ингредиенты. Я делаю начинку из чесночной листовой капусты (люблю этот быстрый гарнир) и белой фасоли. Весь этот ансамбль вместе с плавленым сыром и хрустящей тортильей создает потрясающую кесадилью. Отличный вариант для быстрого обеда или ужина! **НА 4 ПОРЦИИ**

**1. Приготовьте начинку из капусты.** С помощью острого ножа срежьте жесткие стебли с каждого листа капусты. Сложите вместе несколько листьев и сверните их трубочкой. Нарежьте, чтобы получились полоски шириной 7 мм. Можете также перемешать их и немного порубить, чтобы полоски не были слишком длинными.

**2.** В большой сковороде разогрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте капусту и щепотку соли. Готовьте 4–6 минут, часто помешивая, пока капуста не станет темно-зеленой и вялой. Добавьте чеснок, красный и черный перец. Готовьте до яркого аромата, постоянно помешивая, примерно 1 минуту. Добавьте уксус и снимите с огня. Переложите в миску и дайте остыть.

**3. Приготовьте кесадильи по одной.** Поставьте сковороду на средний огонь. Разогрейте на ней тортилью, по 15 секунд с каждой стороны. Еще раз переверните и выложите на половину тортильи  $\frac{1}{4}$  стакана сыра, сверху добавьте  $\frac{1}{4}$  приготовленной начинки из капусты и  $\frac{1}{4}$  стакана фасоли. Посыпьте  $\frac{1}{4}$  стакана сыра и накройте второй половиной тортильи, чтобы получился полукруг.

**4.** Быстро смажьте верхнюю часть кесадильи маслом и переверните с помощью лопатки. Обжаривайте кесадилью до золотистого цвета 1–2 минуты. Смажьте вторую половину маслом, переверните и также обжаривайте до золотистого цвета. Снимите кесадилью со сковороды и повторите те же шаги с оставшимися тремя кесадильями.

**5.** Разрежьте каждую кесадилью на 3 части. Сразу подавайте вместе с сальсой, гуакамоле или сметаной из кешью по вашему вкусу. Оставшуюся кесадилью можно хранить в холодильнике до 4 дней. Аккуратно разогрейте в микроволновке перед подачей.

## НАЧИНКА ИЗ ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ

1 кочан листовой капусты (250–350 г)

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

Мелкая морская соль

2 зубчика чеснока, измельченных

Щепотка хлопьев красного острого перца

Свежемолотый черный перец

$\frac{1}{2}$  ч. л. яблочного уксуса или лимонного сока

## КЕСАДИЛЬИ

4 цельнозерновые тортильи (диаметром 20 см)

2 стакана натертого сыра чеддер (примерно 225 г)

1 стакан консервированной белой фасоли «пинто»

Рафинированное масло авокадо или другое овощное масло для смазывания

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТОПИНГИ

Сальса, домашняя (стр. 129–133) или покупная

Быстрый гуакамоле (стр. 253)

Сметана из кешью (стр. 245)

**СОВЕТ:** Если не сможете найти листовую капусту, можно заменить ее на кейл.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые тортильи. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Вместо сыра используйте сметану из кешью (стр. 245), по  $\frac{1}{4}$  стакана на каждую кесадилью. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

# Энчиладас с бататом, поблано и черной фасолью

## ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

1 большой батат (350–450 г), очищенный и нарезанный кубиками 1,5 см

2 зеленых перца «поблано» или красных сладких перца, нарезанных кубиками 2,5 см

1 ст. л. оливкового масла первого отжима или больше по необходимости

Мелкая морская соль

Свежемолотый черный перец

## ДОМАШНИЙ КРАСНЫЙ СОУС ЭНЧИЛАДА

3 ст. л. цельнозерновой пшеничной муки

1 ст. л. порошка чили

1 ч. л. копченой паприки

1 ч. л. молотого кумина

½ ч. л. чесночного порошка

¼ ч. л. мелкой морской соли

Щепотка молотой корицы

2 ст. л. томатной пасты

2 стакана овощного бульона

3 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 ч. л. яблочного или столового уксуса

Свежемолотый черный перец

**⌚ ВРЕМЯ:** Приготовление энчиладас занимает 1,5 часа, но около половины этого времени уходит просто на запекание.

**В**кус золотистого запеченного сыра – это вкус любви. Когда я была маленькой, у мамы в арсенале было лишь несколько блюд, которые ели все без исключения, и энчиладас с курицей было одним из них. Она наполняла пшеничную тортилью запеченной курицей, сметаной, зеленым чили и поливала все это готовым соусом энчилада. И самое главное – большая горсть сыра сверху, которая плавилась в духовке. Я обожала эти энчиладас.

А вот и моя вегетарианская версия маминих энчиладас. Вместо курицы я взяла батат и зеленый перец поблано, черную фасоль и совсем немного сметаны. Я беру цельнозерновую пшеничную тортилью, что не очень традиционно (мексиканцы едят кукурузные лепешки), но мне очень нравится контраст, который создают хрустящая лепешка и нежная начинка. Готовлю свой любимый домашний соус энчилада и добавляю сыр – так еще ярче и вкуснее. **НА 4 ПОРЦИИ**

**1.** Разогрейте духовку до 205 °С. Застелите большой противень бумагой для выпечки. Смажьте маслом форму для запекания 22×33 см.

**2.** Выложите батат и перец поблано на противень. Сбрызните оливковым маслом и перемешайте. Добавьте соль, перец и равномерно распределите овощи по противню. Запекайте на среднем уровне до мягкости и карамелизированных краев, 40–45 минут, периодически перемешивая. Оставьте духовку включенной для запекания энчиладас.

**3. Приготовьте соус энчилада.** Он готовится очень быстро, поэтому я рекомендую заранее отмерить все сухие ингредиенты (муку, порошок чили, кумин, чесночный порошок, соль и корицу) и разместить их около плиты. Также подготовьте томатную пасту и бульон.

**4.** В среднем сотейнике разогрейте масло, чтобы при добавлении муки оно начало пузыриться (это может занять некоторое время). Добавьте к маслу муку и смесь специй. Обжаривайте, постоянно помешивая, до яркого аромата, примерно 1 минуту. Добавьте томатную пасту и затем медленно влейте бульон, продолжая постоянно помешивать, чтобы избежать появления комочков.

(Продолжение)

### **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

Смело меняйте батат и перец на любые овощи по вашему вкусу (вам понадобится примерно 550 г овощей). Вы также можете заменить запеченные овощи на красный лук и шпинат, пассерованные в оливковом масле (1 маленькую луковицу и 280–340 г шпината).



(Продолжение со стр. 176)

### ЭНЧИЛАДАС

2 банки (по 425 г) консервированной черной фасоли, без жидкости, или 3 стакана вареной черной фасоли

1/3 стакана сметаны плюс еще немного для подачи

1/2 ч. л. мелкой морской соли

Свежемолотый черный перец

8 цельнозерновых пшеничных тортилий (диаметром 20 см)

1 стакан натертого полутвердого сыра (115 г)

1/4 стакана тыквенных семечек

1 авокадо, нарезанное тонкими полосками

Горсть мелко нарезанной кинзы

**СОВЕТ:** Соус энчилада стоит того, чтобы приготовить его дома. Из указанных ингредиентов вы получите 2 стакана соуса, но я рекомендую сделать сразу побольше и заморозить соус на будущее.

5. Увеличьте огонь, доведите соус до кипения. Варите еще 5–7 минут, часто помешивая, пока соус не загустеет. Он станет еще гуще, когда остынет.

6. Уберите сотейник с огня, добавьте уксус. Приправьте по вкусу солью и черным перцем при необходимости. Отложите.

7. **Для приготовления энчиладас** в средней миске соедините черную фасоль, сметану и запеченные овощи. Приправьте солью и перцем по вкусу.

8. Влейте 1/4 соуса энчилада в подготовленную форму для запекания, равномерно распределите по всей форме. Для сборки первой энчиладас выложите 1/2 стакана начинки в центр тортильи, накройте правым краем, а затем левым, чтобы получилась трубочка. Выложите в форму стыком вниз. Повторите с оставшимися лепешками и начинкой.

9. Оставшийся соус равномерно распределите по трубочкам. Посыпьте сыром и тыквенными семечками.

10. Запекайте на среднем уровне духовки 20 минут. Если сыр будет недостаточно золотистым к этому времени, переместите энчиладас на верхний уровень и готовьте еще 3–6 минут, до золотистого и пузырящегося сыра.

11. Достаньте из духовки и дайте остыть в течение 10 минут (они очень горячие!). Перед подачей выложите сверху полоски авокадо и посыпьте кинзой. Подавайте со сметаной, по желанию. Оставшиеся энчиладас можно хранить в холодильнике до 4 дней. Аккуратно разогрейте в микроволновке или духовке перед подачей.

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые пшеничные или кукурузные тортильи. Кукурузные лепешки нужно сперва чуть подогреть, а затем сворачивать, иначе они могут сломаться. Для соуса замените муку на безглютеновую. •

**БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Замените обычную сметану на сметану из кешью (стр. 245). Не добавляйте сыр. •

**БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

---

# Спагетти с запеченной цветной капустой, кейлом и поджаренным миндалем

**П**ротивники цветной капусты, обратите внимание на этот рецепт! Помните ужасные бледные соцветия, которые вы обходили за версту все эти годы? Смешайте их с оливковым маслом и солью, отправьте в духовку – и вы получите совершенно другой вкус. Внутри они нежные и мягкие, а снаружи – запеченные и золотистые, с невероятным ореховым вкусом.

Все еще сомневаетесь? Попробуйте эту пасту. Она напоминает пасту из моей юности, только без вредных продуктов, повышающих сахар в крови. Запеченная цветная капуста, кейл, жареный миндаль и цельнозерновая паста объединились, чтобы создать это утонченное блюдо. Для приготовления нужно немного сноровки, но все встанет на свои места, как только вы отправите цветную капусту в духовку.

## НА 4 ПОРЦИИ

1. Разогрейте духовку до 220 °С.
2. Равномерно распределите миндальные лепестки на противне. На втором противне смешайте цветную капусту с 2 столовыми ложками оливкового масла, солью и перцем. Перемешайте и равномерно распределите.
3. Разместите противень с миндалем на верхнем уровне духовки, противень с цветной капустой – на среднем. Миндаль запекайте 4–5 минут до золотистого цвета и яркого аромата. Переложите миндаль в миску, противень не убирайте далеко, он понадобится для кейла.
4. Запекайте цветную капусту до золотистости, 30–40 минут, периодически перемешивая.
5. Подготовьте кейл, отделите жесткие стебли. Сложите вместе несколько листьев и сверните их трубочкой. Нарезьте, чтобы получились полоски шириной 7 мм.

(Продолжение)

1 большой кочан цветной капусты (примерно 900 г), разобранный на мелкие соцветия

3 ст. л. оливкового масла первого отжима или больше при необходимости

Мелкая морская соль

Свежемолотый черный перец

1/3 стакана миндальных лепестков

1 средний кочан кейла или листового салата (примерно 225 г)

230 г цельнозерновых спагетти

1 ст. л. сливочного масла или оливкового масла первого отжима

1 ст. л. лимонного сока

1–2 зубчика чеснока, измельченных

3/4 стакана натертого пармезана (примерно 40 г) + еще немного для подачи

Щепотка хлопьев красного острого перца (по желанию)



(Продолжение со стр. 179)

**6.** Переложите кейл на противень от миндаля, сбрызните 1 столовой ложкой оливкового масла и перемешайте (при необходимости добавьте еще масла). Равномерно распределите кейл на противне и посыпьте солью. Запекайте около 10 минут на верхнем уровне, периодически перемешивая, пока края не потемнеют и не станут хрустящими.

**7.** В большой кастрюле вскипятите воду, посолите. Приготовьте спагетти до состояния альденте согласно инструкции на упаковке. Снимите с огня, слейте воду, предварительно отлив 1 стакан жидкости, и оставьте спагетти в кастрюле.

**8.** Добавьте сливочное масло, лимонный сок и 1 зубчик чеснока. Влейте  $\frac{1}{4}$  стакана жидкости от спагетти и посыпьте пармезаном. Перемешайте и, если нужно, добавьте еще немного жидкости, чтобы масло и пармезан превратились в легкий соус. Попробуйте и при необходимости добавьте второй зубчик чеснока (я люблю яркий чесночный вкус в этой пасте).

**9.** Переложите спагетти в большое блюдо. Когда цветная капуста будет готова, добавьте ее, кейл и миндальные лепестки к пасте. Перемешайте и хорошо приправьте солью (я обычно добавляю  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли) и перцем по вкусу. Если любите острое, добавьте хлопья красного перца.

**10.** Разложите пасту по тарелкам, украсьте пармезаном и сразу подавайте. Эту пасту можно хранить в холодильнике до 4 дней. Аккуратно разогрейте перед подачей.

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновую пасту. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Замените сливочное масло на оливковое, не добавляйте пармезан. Вместо него можно добавить неактивные дрожжи (nutritional yeast). • **БЕЗ ЯИЦ** •

**БЕЗ ОРЕХОВ:** Не добавляйте миндаль. • **БЕЗ СОИ**

---

# Феттучини альфредо со шпинатом и вялеными томатами

230 г цельнозерновых феттучини или лингвини  
2 ст. л. оливкового масла первого отжима  
4 зубчика чеснока, измельченных  
Мелкая морская соль  
140–170 г шпината (5–6 стаканов)  
⅓ стакана кешью  
2 ст. л. лимонного сока  
½ стакана мелко нарезанных вяленых томатов без масла  
⅓ стакана натертого пармезана (примерно 20 г)  
1 ст. л. мелко нарезанного базилика  
Щепотка хлопьев красного острого перца (по желанию)

**⌚ ВРЕМЯ:** Если у вас не очень мощный блендер, замочите кешью в воде минимум на 4 часа перед приготовлением.

**Я** всегда с осторожностью относилась к соусам из орехов кешью. Неужели они правда могут заменить божественные сливочные соусы, с которыми уминаешь пасту за обе щеки? Могут, по крайней мере иногда, а доказательство – эти феттучини с соусом альфредо. Кешью в сочетании с жидкостью от пасты и каплей лимонного сока создают невероятно насыщенный соус, обволакивающий пасту. Добавьте немного вяленых томатов, и остановиться будет просто невозможно. Это блюдо идеально подходит для напряженных будней, когда хочется съесть что-то домашнее и уютное и не спать потом на ходу.

Я никогда не насыщаюсь феттучини альфредо в ресторанах, даже если порция огромная. С этим блюдом все совсем не так: оно сделано из цельнозерновой пасты, шпината и кешью, которые богаты клетчаткой, растительным белком и полезными жирами. **НА 4 ПОРЦИИ**

1. В большой кастрюле доведите до кипения воду, посолите. Приготовьте пасту до состояния альденте согласно инструкции на упаковке. Снимите с огня, слейте воду, предварительно отлив 1 стакан жидкости, и оставьте пасту в кастрюле.
2. В большой сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло. Добавьте чеснок и щепотку соли, готовьте примерно 20 секунд, постоянно помешивая, до появления яркого аромата. Добавьте несколько горстей шпината и продолжайте готовить, постоянно помешивая, пока он не станет вялым. Постепенно добавьте оставшийся шпинат. Снимите сковороду с огня.
3. Если вы замачивали кешью, то слейте воду и промойте орехи. В блендере соедините кешью и ⅓ стакана жидкости от варки пасты, лимонный сок и ½ ч. л. соли. Смешайте до однородности. Если соус получился слишком густым, добавьте еще немного воды от пасты.
4. В большом блюде смешайте пасту, шпинат, вяленые томаты и соус альфредо. Аккуратно перемешайте. Приправьте по вкусу солью, если нужно (я обычно добавляю еще ¼ чайной ложки). Если паста кажется вам суховатой, добавьте еще немного жидкости от варки и еще раз перемешайте.

(Продолжение)

A top-down view of a white ceramic bowl with an orange rim, filled with a pasta dish. The pasta consists of wide, flat, ribbon-like strips. It is mixed with vibrant green spinach leaves, small pieces of golden-brown sun-dried tomatoes, and thin shavings of white cheese. A silver fork is partially visible on the right side of the bowl. The bowl sits on a wooden surface.

**СОВЕТ:** Крахмальная жидкость от варки пасты имеет удивительное свойство соединять все ингредиенты и без сливок создавать нежную кремовую текстуру соуса. Пока паста готовится, поставьте небольшую емкость в раковину, чтобы не забыть оставить немного жидкости. Будьте осторожны, она очень горячая!

(Продолжение со стр. 182)

5. Разложите пасту по тарелкам, украсьте пармезаном и базиликом. Добавьте щепотку красного перца, если любите острое. Сразу подавайте.

6. Эту пасту можно хранить в холодильнике до 4 дней. Аккуратно разогрейте перед подачей.



---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновую пасту. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Используйте неактивированные дрожжи (nutritional yeast) вместо пармезана. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

---

# Нутовая тикка-масала с зеленым рисом

**О**днажды я обязательно поеду в Индию и попробую все возможные виды овощного карри, какие только найду. А пока что у меня есть это блюдо, которое помогает скрасить ожидание. Я придумала его, вдохновившись курицей тикка-масала в одном из индийских ресторанов, хотя сам рецепт придумали в Англии. Я позволила себе заменить курицу, йогурт и сливки на нут и кокосовое молоко. Получилось очень домашнее блюдо с питательным нутом и моими любимыми индийскими специями.

Тикка-масала обычно подается с простым рисом басмати, но я решила немного поэкспериментировать со вкусами и приготовила рис с соусом из шпината, перца халапеньо, лука и чеснока. Получился очень свежий и деликатно острый вкус, который идеально сочетается с тикка-масалой. Все, кто его пробовал, в восторге. Теперь ваша очередь! **НА 4-6 ПОРЦИЙ**

**1. Для зеленого риса** в комбайне или блендере смешайте шпинат, халапеньо или чили, лук, чеснок, оливковое масло, соль и  $\frac{1}{2}$  стакана воды. Перемешайте до однородности, перелейте в сотейник.

**2.** Добавьте оставшуюся воду в сотейник, доведите до кипения на сильном огне. Добавьте рис, убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и готовьте примерно 40 минут, пока рис не станет мягким и не впитает всю жидкость. Сверху образуется зеленый слой, поэтому вам будет необходимо снять крышку и с помощью вилки проверить готовность. (Если рис впитал всю жидкость, но еще не готов, добавьте немного воды и оставьте на несколько минут.) Когда рис будет готов, уберите сотейник с огня и дайте ему постоять с закрытой крышкой 10 минут.

**3. Приготовьте нут тикка-масала.** Тикка-масала готовится очень быстро, поэтому заранее подготовьте ингредиенты. В небольшой миске смешайте чеснок и имбирь, в другой соедините все молотые специи (кориандр, кумин, куркуму, кардамон, корицу и кайенский перец, если используете). Разместите миски с ингредиентами рядом с плитой.

**4.** Помойте блендер или комбайн после зеленого соуса. Влейте томаты вместе с жидкостью и смешайте до однородности.

(Продолжение)

## **ЗЕЛЕНЬ РИС**

2 стакана шпината  
(примерно 55 г)

1 перец халапеньо или чили, очищенный от семян и крупно нарезанный

$\frac{1}{4}$  большой головки репчатого лука, крупно нарезанная

2 зубчика чеснока, крупно нарезанных

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

$\frac{1}{2}$  ч. л. мелкой морской соли

$1\frac{3}{4}$  стакана воды

$1\frac{1}{2}$  стакана длинного бурого риса, лучше басмати, промытого

## **НУТОВАЯ ТИККА-МАСАЛА**

1 ст. л. измельченного имбиря

3 зубчика чеснока, измельченных

1 ст. л. молотого кориандра

$1\frac{1}{2}$  ч. л. молотого кумина

$\frac{1}{2}$  ч. л. молотой куркумы

$\frac{1}{4}$  ч. л. молотого кардамона

Щепотка корицы

Щепотка кайенского перца (по желанию)

1 банка (800 г) консервированных томатов, с жидкостью

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

$\frac{3}{4}$  головки репчатого лука, мелко нарезанной

$\frac{1}{2}$  ч. л. мелкой морской соли



(Продолжение со стр. 185)

**5.** В большой сковороде с неактивной поверхностью или кастрюле-жаровне разогрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте лук и соль, готовьте 5–7 минут до мягкости и прозрачности лука. Добавьте имбирь и чеснок, готовьте до появления яркого аромата примерно 1 минуту. Добавьте молотые специи и готовьте, постоянно помешивая, еще примерно 30 секунд, пока специи не раскроют аромат. Добавьте пюре из томатов, нут, кокосовое молоко и кинзу. Немного увеличьте огонь, чтобы масса слегка кипела. Готовьте, периодически помешивая, пока соус не загустеет, примерно 20 минут.

**6.** Взрыхлите рис вилкой, при необходимости приправьте солью (я обычно добавляю еще  $\frac{1}{4}$  чайной ложки). Также приправьте томатную смесь солью (здесь я тоже добавляю  $\frac{1}{4}$  чайной ложки). По желанию можно подлить немного кокосового молока, чтобы смягчить насыщенный вкус специй.

**7.** Подавайте в порционных мисках: сначала выложите рис, а сверху добавьте нут тикка-масала. Украйте кинзой. Оставшиеся рис и нут лучше хранить отдельно. Тикка-масала также отлично сочетается с индийскими пшеничными лепешками наан.

**СОВЕТ:** *Неактивная поверхность означает, что она не будет реагировать на кислоту. Как правило, это кастрюли из нержавеющей стали, эмалированные или с качественным антипригарным покрытием. Не используйте чугунную сковородку – кислота от томатов может поглотить все ароматы, над которыми вы так долго трудились.*

1 банка (425 г)  
консервированного  
нута, без жидкости, или  
 $1\frac{1}{2}$  стакана вареного нута  
 $\frac{3}{4}$  стакана кокосового  
молока или больше,  
по вкусу  
 $\frac{1}{2}$  стакана мелко  
нарезанной кинзы  
плюс еще немного  
для украшения

# Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо

## РИС И ФАСОЛЬ

1 стакан длиннозерного бурого риса или бурого риса басмати, промытого

1 лавровый лист

2 ст. л. мелко нарезанной кинзы

2 ст. л. сока лайма

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

½ ч. л. мелкой морской соли

1 банка (425 мл) консервированной черной фасоли, без жидкости, или

1½ стакана вареной черной фасоли

## СОУС ЧИМИЧУРРИ ИЗ АВОКАДО

2 авокадо, разрезанных пополам, без косточки

2 стакана листьев петрушки

½ стакана кинзы

2 зубчика чеснока

2 ст. л. вишневого уксуса или сока лайма

½ ч. л. хлопьев красного острого перца

½ ч. л. морской соли

Свежемолотый черный перец

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

3 ст. л. воды

**Ч**имичурри – это не только смешное слово, но и очень вкусная штука. Это классический аргентинский соус из петрушки, который подают к мясу на гриле. Он также потрясающе сочетается с жареными овощами, особенно если добавить в него авокадо. Сытные грибы, жареные тыквенные семечки и мой любимый рис с лаймом и кинзой превращают это блюдо в полноценный обед. **НА 4 ПОРЦИИ**

**1. Приготовьте рис и фасоль.** Доведите до кипения воду в большой кастрюле на сильном огне. Всыпьте рис и бросьте лавровый лист. Перемешайте и оставьте вариться на 30 минут; сделайте огонь тише, если вода грозит выкипеть. Уберите с огня, слейте воду, закройте крышкой и дайте постоять 10 минут. Выньте лавровый лист, перемешайте рис с помощью вилки. Добавьте кинзу, сок лайма, оливковое масло и соль. Добавьте фасоль и перемешайте. Накройте крышкой и отложите до подачи.

**2. Для соуса чимичурри** с помощью ложки выложите мякоть авокадо в блендер или комбайн. Добавьте петрушку, кинзу, чеснок, уксус, хлопья красного перца, соль и черный перец. Перемешайте и аккуратно добавьте оливковое масло и воду, продолжая перемешивать. Если соус плохо смешивается, добавьте еще немного воды. Попробуйте и приправьте солью и перцем при необходимости. Отложите.

**3. Приготовьте овощной шашлык.** Разогрейте электрогриль до средней температуры. Подготовьте грибы, большие разрежьте на 4 части, средние пополам и маленькие оставьте целиком. Смешайте грибы, сладкий перец и лук в небольшой миске, приправив их оливковым маслом, солью и перцем, перемешайте. Нанизывайте овощи на шампуры в произвольном порядке. У вас должно получиться примерно 8 шампуров.

**4.** Разложите шампуры на гриле. Когда первая сторона зажарится, поверните шампуры на 90°, продолжайте так готовить до мягкости овощей, 10–15 минут. Аккуратно переложите шампуры на блюдо.

**5.** В небольшой сковороде поджарьте тыквенные семечки до золотистого цвета, постоянно помешивая, примерно 5 минут.

(Продолжение)



(Продолжение со стр. 188)

### **ОВОЩНОЙ ШАШЛЫК**

230 г шампиньонов,  
промытых и высушенных

2 красных сладких перца,  
нарезанных на полоски  
толщиной 2,5 см

1 головка красного лука,  
нарезанная на дольки  
толщиной 1,5 см

2 ст. л. оливкового масла  
первого отжима

Мелкая морская соль

Свежемолотый черный  
перец

### **УКРАШЕНИЕ**

¼ стакана тыквенных  
семечек

**6.** Когда будете готовы сервировать блюдо, разложите рис и фасоль в 4 тарелки. Сверху выложите по 2 шампура с овощами и щедрую порцию соуса чимичурри. Присыпьте небольшим количеством тыквенных семечек и сразу подавайте.

**7.** Соус чимичурри лучше хранить отдельно от остальных ингредиентов, предварительно накрыв пленкой в контакт, чтобы не потемнел. Перед подачей разогрейте рис, фасоль и овощи, добавьте соус.

**СОВЕТ:** Если у вас нет гриля, запеките овощи в духовке при температуре 200 °C 30–35 минут, периодически перемешивая.

# Лазанья с запеченными баклажанами

Это нечто среднее между лазаньей со шпинатом и баклажанами с пармезаном. Великолепное домашнее итальянское блюдо! Запеченные баклажаны, выложенные слоями с листьями для лазаньи, простым томатным соусом и нежной начинкой из шпината и творога. Мне больше нравится использовать творог вместо рикотты в лазанье – он дает более яркий вкус и нежную кремовую текстуру. Эта лазанья подойдет для званого ужина в выходные, а оставшуюся часть можно съесть на обед или ужин на следующий день. Так она даже вкуснее. **НА 9–12 ПОРЦИЙ**

**1.** Разогрейте духовку до 220 °С. Застелите большой противень бумагой для выпечки.

**2.** Срежьте оба кончика у баклажана, поставьте его вертикально на больший срез и нарежьте на продольные пластины толщиной 7–15 мм. Очистите от шкурки каждую пластину.

**3.** Смажьте баклажаны оливковым маслом с каждой стороны и равномерно распределите на противне. Приправьте солью и перцем. Запекайте до золотистого цвета и мягкости, примерно 20 минут, перевернув один раз в процессе.

**4. Для томатного соуса** в комбайне или блендере соедините помидоры, базилик, оливковое масло, чеснок, соль и хлопья красного перца. Смешайте почти до однородности, перелейте в миску и отложите.

**5. Приготовьте сырно-шпинатную начинку.** Сполосните комбайн или блендер, который вы использовали для приготовления томатного соуса. Выложите в него 1 стакан творога и перемешивайте до однородности, примерно 1 минуту. Отложите.

**6.** В большой сковороде разогрейте оливковое масло на среднем огне. Выложите лук и ¼ ч. л. соли. Готовьте до прозрачности лука 4–5 минут. Добавьте чеснок и готовьте еще примерно 30 секунд, постоянно помешивая, до яркого аромата.

**7.** Добавьте большую горсть шпината. Продолжайте готовить, часто помешивая, пока шпинат не станет вялым. Добавьте оставшийся шпинат и готовьте до такого же состояния, примерно 3 минуты.

(Продолжение)

## ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

700–900 г баклажанов

2–3 ст. л. оливкового масла первого отжима для смазывания

Мелкая морская соль

Свежемолотый черный перец

## ТОМАТНЫЙ СОУС

1 банка (800 г) консервированных томатов, без жидкости

¼ стакана мелко нарезанного базилика

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

2 зубчика чеснока, измельченных

½ ч. л. морской соли

¼ ч. л. хлопьев красного острого перца

**⌚ ВРЕМЯ:** Для приготовления этой лазаньи понадобится примерно 1 час. Если хотите ускорить процесс, то можно не добавлять баклажаны – получится простая лазанья со шпинатом. Или замените домашний томатный соус на 450 г готового.

(Продолжение со стр. 191)

### **СЫРНО-ШПИНАТНАЯ НАЧИНКА**

2 стакана (450 г)

нежирного творога

1 ст. л. оливкового масла  
первого отжима

1 стакан мелко нарезанного  
красного лука

Мелкая морская соль

4 зубчика чеснока,  
измельченных

140–170 г шпината  
(5–6 стаканов)

Свежемолотый черный  
перец

### **ЛАЗАНЬЯ**

9 листов для лазаньи,  
готовых к запеканию,  
лучше цельнозерновых\*

2 стакана натертой  
моцареллы (частично  
обезжиренной)

Мелко нарезанный базилик  
для украшения

*\* Заметка. Если не сможете найти готовые к запеканию листы, вам нужно будет подготовить их согласно инструкции на упаковке, это добавит дополнительный этап в рецепт.*

**8.** Переложите шпинат в комбайн/блендер к творогу и немного перемешайте, но не доводите до состояния пюре. Переложите в миску среднего размера, добавьте оставшийся творог, щепотку соли и перца. Перемешайте. Время собирать лазанью!

**9.** Распределите  $\frac{1}{2}$  стакана томатного соуса на дне формы для выпечки (23×23 см). Сверху выложите 3 листа лазаньи и равномерно распределите на них половину сырной начинки. Выложите половину запеченных баклажанов, смажьте их  $\frac{3}{4}$  стакана томатного соуса и посыпьте  $\frac{1}{2}$  стакана моцареллы.

**10.** Выложите еще 3 листа лазаньи, покрыв их оставшейся сырной начинкой. Разложите оставшиеся баклажаны. В этот слой мы не добавляем томатный соус. Посыпьте  $\frac{1}{2}$  стакана моцареллы сверху.

**11.** Выложите последний слой из 3 листов лазаньи, равномерно распределите  $\frac{3}{4}$  стакана томатного соуса (скорее всего, у вас останется лишний соус). Сверху посыпьте моцареллой.

**12.** Накройте форму фольгой или бумагой для выпечки. Выпекайте в закрытом виде 18 минут, затем снимите фольгу, разверните форму на 180° и готовьте до золотисто-коричневой сырной корочки, примерно 12 минут. Выньте форму из духовки и дайте лазанье остыть 15–20 минут. Украсьте базиликом, нарежьте и подавайте.

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые листы для лазаньи. Желательно использовать готовые к запеканию листы, а если такой возможности нет, подготовьте их согласно инструкции на упаковке. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Используйте вместо творога 2 стакана сметаны из кешью (стр. 245). Просто смешайте ее со шпинатом, не нужно дополнительно использовать блендер. Не добавляйте моцареллу, используйте весь томатный соус в последнем слое. Подавайте лазанью с дополнительной порцией сметаны из кешью или простым соусом песто (стр. 253). •

**БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

---

### **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

Можно заменить баклажан на любые овощи по вашему вкусу. Только подготовьте их, чтобы они легко приготвились (например, нарежьте цветную капусту на тонкие пластинки вместо обычных соцветий).



## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Не бойтесь экспериментировать с топингами для пиццы. Если у вас нет грунтовых помидоров, используйте 1 стакан помидоров черри, разрезав их на половинки. Также отлично подойдут тонко нарезанный сладкий перец и грибы.



# Пицца с помидорами и соусом песто

**Н**есмотря на мою любовь к классической сырной пицце, дома я обычно делаю более легкую версию с соусом песто. Это один из моих любимых рецептов. Моцарелла в сочетании с ароматным козьим сыром делает эту пиццу невероятной!

Тесто и соус легко и быстро готовятся с помощью комбайна, поэтому такую пиццу одно удовольствие готовить в выходной. Я люблю песто с базиликом, но в этом рецепте использую пряную рукколу. Миндаль прекрасно заменяет кедровые орехи, и он также намного дешевле. **НА 2 ПИЦЦЫ (ПРИМЕРНО 6 ПОРЦИЙ)**

**1.** Разогрейте духовку до 260 °С. Если у вас есть специальный камень для пиццы, разместите его в духовке согласно инструкции. Подготовьте тесто для пиццы.

**2. Сделайте соус песто.** Для этого в блендере или комбайне смешайте рукколу, миндаль, лимонный сок, чеснок и соль. Добавьте оливковое масло и продолжайте смешивать до однородности. Приправьте черным перцем по вкусу.

**3. Соберите пиццу.** Смажьте основы для пиццы половиной соуса песто. Равномерно распределите по половине моцареллы, козьего сыра и помидоров на каждую пиццу (возможно, у вас останутся лишние помидоры, из них можно сделать салат с оливковым маслом и солью).

**4.** Переложите одну пиццу на противень, застеленный бумагой для выпечки. Запекайте на верхнем уровне до образования хрустящей золотистой корочки и пузырьков на сыре 9–12 минут (если готовите на камне для пиццы, будет достаточно 5 минут).

**5.** Повторите со второй пиццей. По желанию можно выложить на каждую пиццу хлопья красного перца. Нарезьте пиццу на порционные кусочки и подавайте.

Простейшее цельнозерновое тесто для пиццы (стр. 199)

## СОУС ПЕСТО

3 стакана рукколы  
или листьев базилика  
(примерно 90 г)

½ стакана миндаля

1 ст. л. лимонного сока

2 зубчика чеснока, крупно  
нарезанных

½ ч. л. мелкой морской  
соли

½ стакана оливкового  
масла первого отжима

Свежемолотый перец

## ТОПИНГ

1½ стакана натертой  
моцареллы (примерно  
170 г)

¼ стакана раскрошенного  
козьего сыра (примерно  
45 г)

450 г грунтовых  
помидоров, нарезанных  
кольцами толщиной 7 мм

Хлопья красного острого  
перца (по желанию)  
для украшения

# Пицца с хрустящим кейлом и соусом маринара

## КЕЙЛ

1½ ч. л. оливкового масла первого отжима

3 стакана нарезанных листьев кейла, без твердых стеблей (примерно ½ кочана)

Мелкая морская соль

## СОУС МАРИНАРА

3 ст. л. томатной пасты

1 банка (400 г) измельченных консервированных томатов

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

3 зубчика чеснока, измельченных

1 ч. л. бальзамического уксуса

½ ч. л. сушеного орегано

½ ч. л. мелкой морской соли

Свежемолотый черный перец

1 ч. л. кокосового или коричневого сахара (по желанию)

## ТЕСТО И ТОПИНГ

Простейшее цельнозерновое тесто для пиццы (стр. 199)

2 стакана натертой моцареллы (примерно 225 г)

Хлопья красного острого перца

**Е**ще не пробовали чипсы из капусты кейла? Эта пицца что-то вроде классической американской сырной пиццы, только с чипсами из кейла. Вся горечь уходит из капусты во время запекания, и она становится хрустящей. Очень вкусно!

Я создавала этот рецепт, думая о классической пицце с томатным соусом. В составе этой пиццы цельнозерновое тесто, быстрый томатный соус, который по вкусу совсем не кажется быстрым, и много-много моцареллы – запеченная, она становится аппетитно тягучей и золотистой. А фета будет приятным бонусом.

## НА 2 ПИЦЦЫ (ПРИМЕРНО 6 ПОРЦИЙ)

1. Разогрейте духовку до 260 °С. Если у вас есть камень для пиццы, убедитесь, что он размещен на необходимом уровне согласно инструкции. Приготовьте тесто для пиццы.
2. **Подготовьте кейл:** смешайте нарезанный кейл с оливковым маслом и солью и хорошо помните его руками. Оставьте мариноваться.
3. **Приготовьте соус маринара.** В небольшой миске соедините томатную пасту и немного консервированных помидоров, хорошо перемешайте. Добавьте остальные томаты, оливковое масло, чеснок, уксус, орегано, соль и черный перец по вкусу. Хорошо перемешайте и попробуйте. Если получилось слишком кисло, добавьте немного сахара, чтобы сбалансировать вкус. Отложите.
4. Смажьте основы для пиццы половиной соуса (возможно, у вас немного останется, в зависимости от того, насколько томатную пиццу вы хотите). Выложите моцареллу на каждую пиццу. Теперь нужно поместить пиццу в духовку и дать ей немного запечься перед добавлением кейла, чтобы он не сгорел.
5. Переложите одну пиццу на противень, застеленный бумагой для выпечки. Запекайте на верхнем уровне 4–6 минут, пока не образуется хрустящая золотистая корочка и сыр не начнет плавиться. Выньте пиццу из духовки и равномерно распределите по всей поверхности приготовленный кейл. Верните пиццу в духовку и запекайте 5–8 минут, пока сыр



### ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Можете заменить кейл на ваш любимый топинг или просто его не добавлять. В любом случае просто запекайте пиццу до образования золотистой корочки и пузырящегося сыра, 8–12 минут в духовке или 5 минут в печи для пиццы.

не начнет пузыриться и кейл не станет хрустящим (если вы готовите на специальном камне для пиццы, будет достаточно 2 минут).

6. Повторите те же шаги со второй пиццей. По желанию можно посыпать пиццы хлопьями красного перца. Нарежьте и подавайте.

---

БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ

---

**СОВЕТ:** Если консервированные томаты нарезаны слишком крупно, измельчите их в блендере, но не доводите до гладкого пюре – пусть будет текстура с мелкими кусочками.



# Простейшее цельнозерновое тесто для пиццы

Это самое легкое тесто на свете – не нужно ждать, пока оно поднимется. Выпекать его лучше сразу после приготовления, поэтому замешивайте его, когда захотите сделать пиццу. Пармезан придает особый вкус, который вы не встретите в обычном дрожжевом тесте для пиццы. Признаюсь, эта хитрость – не моя идея, я адаптировала под себя рецепт теста из кулинарного журнала *Cook's Illustrated*.

**НА 450 Г ТЕСТА (ХВАТИТ НА 2 ПИЦЦЫ ДИАМЕТРОМ 28 СМ)**

1. Разогрейте духовку до 260 °С.
2. В небольшой миске смешайте теплую воду с маслом, медом и дрожжами. Хорошо перемешайте и дайте смеси постоять 5 минут, она должна немного набухнуть.
3. В комбайне (см. совет) смешайте муку, пармезан и соль, перемешайте до однородности. В работающий комбайн аккуратно влейте дрожжевую смесь, продолжайте перемешивать до формирования теста, примерно 1 минуту.
4. Потрогайте тесто, если оно прилипает к рукам и не держит форму, добавьте еще немного муки, не больше 1 ст. л. за раз. Продолжайте перемешивать до получения нужной текстуры.
5. Присыпьте рабочую поверхность мукой и выложите на нее тесто. Немного замесите. Острым ножом разделите получившееся тесто на две части и аккуратно сформируйте шарик из каждой.
6. С помощью скалки раскатайте тесто, чтобы получился круг диаметром примерно 28 см. Чем тоньше вы раскатаете тесто, тем лучше. Не обязательно сохранять круглую форму, лучше сделать тесто более тонким.
7. Аккуратно переложите тесто на противень. Смажьте 2–3 см от края оливковым маслом и готовьте согласно рецепту пиццы, который вы выбрали.

1 стакан очень теплой, почти горячей, воды (примерно 40 °С)

1 ст. л. оливкового масла первого отжима плюс еще немного для смазывания

1 ст. л. меда

1 упаковка (2¼ ч. л.) быстродействующих или обычных сухих дрожжей

2¾ стакана цельнозерновой белой или обычной пшеничной муки или больше при необходимости

¼ стакана натертого пармезана (примерно 15 г)

1 ч. л. морской соли

**СОВЕТ:** Если у вас нет комбайна, то смешайте муку, сыр и соль в большой миске. Добавьте дрожжи и воду, одновременно перемешивая тесто большой ложкой. Смешивайте до тех пор, пока все ингредиенты не соединятся и сформируется тесто. Затем переходите к следующему этапу.

**БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Замените мед кленовым сиропом. Не добавляйте пармезан. У теста будет менее насыщенный вкус, но все равно очень вкусно. И нужно будет сделать веганский топинг. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

# Ризотто из бурого риса с запеченными томатами черри

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 маленькая головка репчатого лука

Мелкая морская соль

2 зубчика чеснока, измельченных

4 стакана овощного бульона

1 стакан воды

1½ стакана бурого риса арборио (круглозерный)

4 стакана помидоров черри

Свежемолотый черный перец

1 стакан натертого пармезана (примерно 55 г)

½ стакана сухого белого вина

3 ст. л. сливочного масла, нарезанного кубиками 7 мм

## СОВЕТ ДЛЯ РИСА:

*Для ризотто важно использовать именно круглозерный рис – в нем содержится крахмал, который и придает ризотто вязкую, кремовую консистенцию. Бурый рис арборио можно найти в больших супермаркетах и магазинах для правильного питания. Если вы используете обычный белый рис арборио, то ему понадобится всего 40–45 минут в духовке.*

**В** этом ароматном ризотто соединилась моя детская любовь к макаронам с сыром и спагетти с томатным соусом. Это блюдо сытное и уютное, как теплое одеялко в конце тяжелого дня. Запеченные томаты черри и ореховый вкус бурого риса придают блюду изюминку. Оно отлично сочетается с простым зеленым салатом: просто смешайте салатные листья с пармезаном и заправкой «Жидкое золото» (стр. 80, 253). Поставьте на стол ужин, налейте бокал вина и наслаждайтесь – после ризотто у вас останется почти полная бутылка.

У бурого риса только один минус: он долго готовится. Но я поделюсь с вами секретом, как ускорить процесс. **НА 6 ПОРЦИЙ**

**1.** Разогрейте духовку до 190 °С. В средней кастрюле-жаровне разогрейте 1 ст. л. оливкового масла на среднем огне. Добавьте лук и щепотку соли. Готовьте до золотистого цвета, 8–10 минут, периодически помешивая. Добавьте чеснок и продолжайте готовить, постоянно помешивая, до светло-коричневого цвета лука, 2–4 минуты.

**2.** Добавьте 3 стакана бульона и воду, накройте крышкой и увеличьте огонь. Когда жидкость закипит, уберите кастрюлю с огня и добавьте рис. Закройте крышкой и запекайте в духовке на нижнем уровне до готовности риса, примерно 65–70 минут. Рис будет выглядеть очень сухим, но не переживайте.

**3.** За 20 минут до готовности риса приготовьте томаты. В небольшом противне смешайте помидоры с оставшейся 1 ст. л. оливкового масла, посыпьте их солью и перцем. Запекайте в духовке на верхнем уровне, пока они не начнут лопаться, примерно 20 минут.

**4.** Выньте кастрюлю из духовки. Добавьте оставшийся бульон, пармезан, вино, сливочное масло, 1 ч. л. соли и щедро приправьте перцем. Хорошо перемешайте, чтобы рис превратился в кремообразное ризотто. Аккуратно добавьте томаты вместе с соком.

**5.** Приправьте солью (я обычно добавляю еще ¼ ч. л.) и перцем по вкусу и сразу подавайте. Это ризотто отлично сохраняет свой вкус на следующий день. Не забудьте его охладить, перед тем как убрать в холодильник. Ризотто можно хранить в холодильнике до 4 дней. Аккуратно разогрейте на плите или в микроволновке перед подачей.

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Вы можете использовать этот рецепт как базу для любого ризотто. Просто приготовьте рис согласно инструкции. Приготовьте сезонные овощи до мягкости любым методом и добавьте их в конце к рису вместо помидоров.



**СОВЕТ:** Если у вас нет кастрюли-жаровни, вы можете приготовить ризотто в большом сотейнике на плите, а затем перелить кипящую смесь в кастрюлю для запекания. Если у нее есть крышка, то используйте ее, если нет, плотно закройте кастрюлю фольгой. Запекайте по инструкции.

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не добавляйте пармезан или приправьте блюдо по вкусу неактивными дрожжами (*nutritional yeast*). Также замените сливочное масло на оливковое по вкусу. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

---

**СОВЕТ ДЛЯ ВИНА:** Говоря о вине, я имею в виду не очень дорогие сорта Совиньон, Пино Гриджо или Шардоне. Выберите то, что сами захотите выпить вместе с ризотто. Белое вино придает блюду интересный вкус, но вы можете пропустить этот шаг, если не пьете (заменять вино ничем не нужно).



**СОВЕТ:** Запекайте тофу вместе с овощами, разместив противень на среднем уровне. Они будут готовы примерно в одно время.

# Боул с запеченной брокколи, сладким перцем, тофу и арахисовым соусом

С чего же начать? Это как бы азиатское блюдо состоит из нежных запеченных овощей, хрустящих кубиков тофу и безумно вкусного арахисового соуса, который я хочу намазывать просто на все. Я бы, наверное, каждый день ела такой боул (Куки тоже не против).

Для этого блюда ингредиенты нужно сперва подготовить, зато весь остальной процесс займет не больше получаса. Пока все готовится, у вас будет время и соус смешать, и немножко потанцевать (или полистать инстаграм, или прибраться на кухне). **НА 4 ПОРЦИИ**

1. Разогрейте духовку до 205 °С.
2. Доведите до кипения воду в большой кастрюле. Добавьте рис и варите 30 минут. Уберите с огня, слейте воду, накройте крышкой и дайте постоять 5 минут.
3. На большом противне смешайте брокколи, сладкий перец и оливковое масло. Равномерно распределите, чтобы плоские части максимально соприкасались с поверхностью для лучшей карамелизации. Присыпьте солью.
4. Запекайте овощи на верхнем уровне, пока края брокколи не станут золотисто-коричневого цвета, 25–30 минут, периодически перемешивайте.
5. **Для арахисового соуса** в небольшой миске смешайте арахисовое масло, соус тамари, уксус, мед, кунжутное масло, чеснок и хлопья красного перца. Перемешайте до однородности, постепенно вливая 1–2 ст. л. воды или больше, чтобы получилась густая, но одновременно жидкая консистенция.
6. Перед тем как собирать боул, добавьте в рис  $\frac{1}{4}$  ч. л. соли и перемешайте с помощью вилки. Разложите рис по тарелкам, добавьте запеченные овощи и тофу. Сбрызните арахисовым соусом. Каждую тарелку украсьте нарезанным арахисом и кинзой. Подавайте с соусом шрирача.
7. Арахисовый соус лучше хранить отдельно от риса, овощей и тофу. Остатки соуса будут отличным дипом для овощей. Все продукты можно хранить в холодильнике до 4 дней.

**АЛЛЕРГИЯ НА АРАХИС:** Если у вас аллергия на арахис, замените его на миндальное или подсолнечное масло и не добавляйте арахис в конце.

$\frac{1}{4}$  стакана бурого риса (желательно короткозерного арборио), промытого

Мелкая морская соль

450 г брокколи, нарезанной на небольшие кусочки (примерно 2 средних кочана)

1 красный сладкий перец, нарезанный на квадратики 2,5 см

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

Суперхрустящий запеченный тофу (стр. 204)

## АРАХИСОВЫЙ СОУС

$\frac{1}{4}$  стакана арахисового масла

2 ст. л. слабосоленого соуса тамари или соевого соуса

1 ст. л. рисового уксуса

1 ст. л. меда

2 ст. л. кунжутного масла

1 зубчик чеснока, измельченный

Щепотка хлопьев красного острого перца

1–2 ст. л. воды или больше при необходимости

## ДЛЯ ПОДАЧИ

2 ст. л. нарезанного жареного арахиса

2 ст. л. мелко нарезанной кинзы

Шрирача или другой чесночно-перечный соус для любителей острого

---

## СУПЕРХРУСТЯЩИЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ ТОФУ

*Запеченный тофу можно смело добавлять в любой из моих салатов или закусок, если нужен дополнительный белок. Соевый соус делает вкус более объемным и придает деликатный соленый оттенок – поэтому я приправляю им любые блюда: и азиатские, и неазиатские. Если переживаете по поводу глютена, вместо соевого соуса используйте тамари – он без пшеницы. НА 4-5 ПОРЦИЙ*

1 упаковка органического твердого сыра тофу (340–425 г)

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 ст. л. слабосоленого соуса тамари или соевого соуса

1 ст. л. аррорута (крахмала из маранты) или кукурузного крахмала

**1.** Разогрейте духовку до 205 °С. Застелите противень бумагой для выпечки.

**2.** Обсушите тофу и аккуратно сдавите пальцами, чтобы вышла дополнительная жидкость. Разрежьте на три равные пластины, затем сложите друг на друга и разрежьте еще на 3 равные части. Каждый столбик разрежьте на 5 частей, чтобы получились кубики.

**3.** Выложите тофу на чистое неворсистое или бумажное полотенце, накройте таким же полотенцем и сверху положите что-то тяжелое, например разделочную доску с тяжелой сковородой сверху или большой консервной банкой. Это поможет дополнительно убрать жидкость из сыра.

**4.** Переложите тофу в среднюю миску, добавьте соус тамари и оливковое масло. Посыпьте крахмалом и хорошо перемешайте, чтобы крахмал равномерно распределился по всей поверхности тофу. Выложите тофу на противень в один слой.

**5.** Запекайте до яркого золотого цвета, 25–30 минут, периодически перемешивая. Получившийся сыр можно хранить в холодильнике до 4 дней.



---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновый соус тамари вместо соевого для приготовления арахисового соуса и запеченного тофу. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН:** Замените мед кленовым сиропом. • **БЕЗ ЯИЦ**

---

# Веджибургеры из батата и черной фасоли с салатом из капусты и тыквенных семечек

**В**еджибургер – дело серьезное. Для меня идеальный бургер – хрустящий снаружи и нежный внутри. Не пресный, но и не слишком соленый, а котлета держит форму и до, и после приготовления. Он свежий, ароматный, и ему не нужно быть похожим на говяжий бургер.

Эти бургеры отвечают всем моим требованиям и получаются нереально вкусными. Запеченный батат и соус адобо из банки с чипотле создают яркое остро-сладкое сочетание с аппетитной копченой ноткой – бургеры словно готовились на открытом огне, хотя на самом деле – в духовке. Кстати, попробуйте сделать их на гриле!

Веджибургеры можно подавать с любыми стандартными гарнирами для бургеров и с салатами. Я, например, люблю класть внутрь гуакамоле и хрустящий капустный салат. Салат также будет отличным гарниром к этим бургерам и не только. **НА 8 ВЕДЖИБУРГЕРОВ**

**1.** Разогрейте духовку до 205 °С. Застелите большой противень бумагой для выпечки.

**2.** Выложите батат на противень разрезанной стороной вниз. Запекайте до мягкости, 30–40 минут. Отложите и оставьте духовку включенной для запекания бургеров. (Бумагу от батата также оставьте для бургеров.)

**3.** В небольшом сотейнике соедините киноа и воду. Доведите до кипения на среднем огне. Оставьте кипеть без крышки, пока вся вода не впитается, 11–14 минут. Уберите сотейник с огня, накройте крышкой и дайте постоять 10 минут.

**4.** Когда батат немного остынет, очистите его от кожуры (она должна легко сойти). Нарежьте на средние кусочки и переложите в большую миску. Добавьте киноа, черную фасоль, лук, кинзу, чеснок, соус адобо, кумин, порошок чили и соль. С помощью пресса для пюре или большой ложки хорошо перемешайте. Добавьте овсяные хлопья и еще раз перемешайте до состояния, чтобы можно было сформировать котлеты, которые будут держать форму.

(Продолжение)

## ВЕДЖИБУРГЕРЫ

700 г батата (2 больших клубня), разрезанного пополам вдоль

½ стакана киноа, промытой

1 стакан воды

1 банка (425 г) консервированной черной фасоли, без жидкости, или

1½ стакана вареной черной фасоли

½ стакана мелко нарезанного красного лука

½ стакана мелко нарезанной кинзы

2 измельченных зубчика чеснока

2 ст. л. соуса адобо (из консервированных перцев чипотле в соусе адобо)\*

2 ч. л. молотого кумина

1 ч. л. порошка чили

½ ч. л. мелкой морской соли

*\* Заметка. Консервированные перцы продаются в магазинах с испанскими продуктами. Можно заменить на 2 ч. л. копченой паприки.*



(Продолжение со стр. 205)

**5. Сделайте 8 котлет** диаметром 9 см, используя примерно ½ стакана смеси на каждую. Руками сформируйте плоские и аккуратные котлеты. Смажьте их с двух сторон оливковым маслом и разложите на противне на небольшом расстоянии друг от друга. Запекайте до золотистого цвета, примерно 35 минут, перевернув один раз в процессе.

**6. Приготовьте салат.** В маленькой сковороде поджарьте тыквенные семечки на среднем огне, постоянно помешивая, пока они не станут золотистыми, примерно 5 минут. Пересыпьте семечки в большую миску, добавьте капусту, кинзу, чеснок, сок лайма, оливковое масло, кумин и соль. Хорошо перемешайте и оставьте мариноваться.

**7.** Выложите бургеры на булочки или листья салата, добавьте щедрую порцию гуакамоле и капустного салата. Сразу подавайте.

**8.** Оставшиеся ингредиенты лучше хранить по отдельности. Оставшийся гуакамоле храните в холодильнике, предварительно накрыв пленкой в контакт, иначе он потемнеет. Котлеты и салат можно хранить в холодильнике до 4 дней. Котлеты также можно хранить в морозилке до 3 месяцев (просто разогрейте в течение 1 минуты в микроволновке или 12–15 минут в духовке при температуре 200 °C перед подачей).

1¼ стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления\*

Оливковое масло первого отжима для смазывания

#### **САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК**

½ стакана тыквенных семечек

6 стаканов тонко нарезанной капусты (550 г) – краснокочанной, зеленой или их смеси

½ стакана мелко нарезанной кинзы

1 зубчик чеснока, измельченный

3 ст. л. сока лайма (примерно 1½ лайма)

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

½ ч. л. молотого кумина

¼ ч. л. мелкой морской соли

8 булочек для бургеров или 2 кочана салата-латука

Быстрый гуакамоле (стр. 253)

*\* Заметка. Если у вас нет хлопьев быстрого приготовления, измельчите немного обычные хлопья в блендере или комбайне, но не до состояния муки*

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые овсяные хлопья и безглютеновые булочки для бургеров. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН** • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

---

# Мексиканский боул с запеченными овощами и фасолью в пиве

## ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ, БАТАТ И КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ

450 г батата, очищенного от кожуры и нарезанного на кубики 2 см

340 г картофеля, хорошо вымытого, нарезанного на кубики 2 см

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 ч. л. молотого кумина

½ ч. л. порошка чили

¼ ч. л. кайенского перца

Мелкая морская соль

2 красных сладких перца, нарезанных на полоски шириной 1,5 см

½ средней головки репчатого лука, нарезанного клиньями 1,5 см

## ФАСОЛЬ В ПИВЕ

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

½ стакана мелко нарезанного репчатого лука

¼ ч. л. мелкой морской соли

2 зубчика чеснока, измельченных

½ ч. л. порошка чили

¼ ч. л. молотого кумина

2 банки (по 425 г) консервированной белой фасоли, без жидкости, или 3 стакана вареной белой фасоли

¾ стакана мексиканского пива или воды\*

2 ст. л. мелко нарезанной кинзы

1 ст. л. сока лайма или больше, по вкусу

**К**огда вам хочется чего-то питательного, но одновременно свежего (у меня так постоянно), приготовьте это блюдо! Этот рецепт в мексиканском стиле сделан на основе фасоли в пиве, которая вкусна сама по себе – и, возможно, вы захотите готовить ее почаще в качестве гарнира к любимым блюдам. Также в состав боула входят запеченные картофель и батат, сладкий перец, лук, хрустящий салат романо и авокадо. Подавайте его с чипсами из тортильи или просто подогретыми лепешками. Это блюдо отлично подходит для ленивого обеда на диване или простого дружеского ужина с чипсами и гуакамоле.

## НА 4 ПОРЦИИ

- 1. Приготовьте овощи.** Разогрейте духовку до 205 °С. Застелите два больших противня бумагой для выпечки.
- На первый противень выложите картофель и батат. Сбрызните 1 ст. л. оливкового масла, добавьте кумин, порошок чили, кайенский перец и щепотку соли. Перемешайте, при необходимости добавьте еще немного оливкового масла. Равномерно распределите овощи на противне и запекайте на среднем уровне до мягкости и карамелизованных краев, 30–40 минут, периодически перемешивая.
- На второй противень выложите красный перец и лук. Добавьте оставшееся оливковое масло, посыпьте солью, перемешайте и равномерно распределите на противне, стараясь, чтобы луковые клинья остались целыми и не разделились на мелкие части. Запекайте овощи на верхнем уровне до мягкости и карамелизованных краев, 20–25 минут, периодически перемешивая.
- 4. Приготовьте фасоль.** В небольшом сотейнике разогрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте лук и соль, готовьте до прозрачности, периодически помешивая, 4–6 минут. Добавьте чеснок, порошок чили и кумин, готовьте, постоянно помешивая, до появления яркого аромата, примерно 30 секунд.
- Добавьте фасоль и пиво. Увеличьте огонь и доведите до кипения. Готовьте, периодически помешивая, пока фасоль не станет мягкой и не впитает всю жидкость, 15–18 минут. Уберите сотейник с огня, добавьте кинзу и сок лайма. Приправьте солью (обычно я добавляю ¼ ч. л. соли, она помогает скрыть горечь от пива) и соком лайма по вкусу.



**6.** Разложите фасоль в порционные тарелки, добавьте запеченные овощи и топинги по вашему вкусу. Подавайте с вашей любимой красной сальсой.

*\* Заметка. Фасоль получается невероятно вкусной при готовке в пиве. Я люблю темное пиво, но если вам не нравится горьковатый привкус, то используйте светлое. Также фасоль можно приготовить в воде, если вы не употребляете алкоголь (но я обещаю, что весь алкоголь испарится во время приготовления).*

**ТОПИНГИ (ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ)**

Нарезанные листья салата романо

Нарезанное авокадо или быстрый гуакамоле (стр. 253)

Сыр фета, крошка

Чипсы из тортильи или подогретые кукурузные тортильи

Красная сальса, домашняя (стр. 129–130) или покупная

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновое пиво или воду, также используйте безглютеновые чипсы и лепешки тортильи. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не добавляйте фету. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

---

# Кокосовый жареный рис с эдамаме

1½ стакана замороженных бобов эдамаме, оттаявших и просушенных

2 ст. л. растопленного кокосового масла или масла авокадо

1 стакан мелко нарезанной моркови (3–4 средние)

1 красный сладкий перец, мелко нарезанный

1 стакан мелко нарезанного зеленого лука (примерно 1 средний пучок)

3 больших зубчика чеснока, измельченных

1 стакан несладких кокосовых хлопьев\*

3 стакана холодного вареного бурого риса, желательнo жасминового

2 ст. л. слабосоленого соуса тамари или соевого соуса плюс немного для подачи

2 ч. л. соуса шрирача или другого чили-чесночного соуса, плюс еще немного для подачи

1 ст. л. сока лайма

¼ стакана мелко нарезанной кинзы для украшения

1 лайм, нарезанный на треугольные дольки, для подачи

*\* Заметка. Несладкие кокосовые хлопья можно найти в разделе товаров для выпечки или здорового питания.*

Это нетрадиционное, частично тайское блюдо из остатков риса, нежных бобов эдамаме и стандартного набора овощей – простой обед, который я готова есть всегда. И хотя кокосовые хлопья кажутся странной добавкой к жареному рису, вы увидите, как здорово они вписываются в общую картину, становясь пикантными и хрустящими. С ними блюдо становится интереснее и вкуснее.

Рис обычно обжаривают на сильном огне с рафинированным растительным маслом, но я решила использовать кокосовое масло и средний огонь, чтобы оно не начало дымиться. Приготовьте это блюдо с оставшимся рисом – холодный рис не комкуется и отлично сюда подходит. **НА 4 ПОРЦИИ**

1. Перед тем как начать, подготовьте все ингредиенты, расположите их рядом с плитой. Выложите эдамаме в небольшую миску.
2. Разогрейте большую сковородку, желательнo чугунную, на среднем огне. Добавьте 1 ст. л. кокосового масла и равномерно распределите его по поверхности сковороды, делая вращательные движения. Добавьте морковь и сладкий перец. Готовьте, постоянно помешивая, до мягкости, 5–8 минут.
3. Добавьте зеленый лук и чеснок, продолжайте готовить, помешивая, до появления яркого аромата, примерно 30 секунд. Переложите овощи в миску к эдамаме.
4. В сковороду добавьте оставшееся кокосовое масло и кокосовые хлопья, готовьте, постоянно помешивая, пока хлопья не приобретут золотистый цвет, примерно 30 секунд. Добавьте рис и готовьте, периодически помешивая, примерно 3 минуты, чтобы он успел прогреться.
5. Пересыпьте содержимое миски в сковороду с рисом, добавьте соусы тамари и шрирача. Перемешайте и готовьте, пока все ингредиенты не прогреются.
6. Уберите с огня и сбрызните соком лайма. Разложите в индивидуальные тарелки, украсьте кинзой и дольками лайма. Подавайте с соусом шрирача или чили-чесночным соусом (для любителей острого) и соусом тамари.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновый соус тамари вместо соевого. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН** • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

### **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

В этом рецепте можно использовать любые овощи, какие есть в холодильнике, просто нарежьте их помельче. Добавьте тонко нарезанную брокколи, цукини или тыкву, измельченную брюссельскую капусту или обычную капусту вместо моркови и сладкого перца.

**СОВЕТ:** Чтобы быстро охладить приготовленный рис, разложите его на противне и уберите в холодильник. Чтобы получить 3 стакана готового риса, вам понадобится 1 стакан сырого. Мой любимый метод приготовления риса – на стр. 252.

### **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

Эти сэндвичи также отлично сочетаются с покупным чесночным хумусом или соусом дзадзики (стр. 247).



# Сэндвичи в пите с запеченными овощами, рукколой и хумусом

Представьте себя в небольшом средиземноморском городке. На улице тепло и солнечно, вокруг гранатовые деревья. Вы проголодались и заказываете в уличной палатке самый божественный сэндвич в пите. Он смазан хумусом, наполнен запеченными овощами и свежей зеленью – такой простой и такой вкусный. Этот сэндвич в пите прекрасно подойдет для обеда в выходные и ужина в будни.

## НА 4 СЭНДВИЧА

1. Разогрейте духовку до 225 °С.
2. На большом противне смешайте цветную капусту с 1 ст. л. оливкового масла, перемешайте и посыпьте солью. На второй противень выложите баклажан и красный перец, добавьте оставшееся оливковое масло, перемешайте и посыпьте солью.
3. Разместите цветную капусту на верхнем уровне, а баклажан и сладкий перец на среднем. Запекайте до мягкости и карамелизированных краев, 30–35 минут, периодически перемешивая. Оставьте духовку включенной, чтобы разогреть питу.
4. Когда овощи будут готовы, переложите цветную капусту к баклажану и сладкому перцу (оставьте противень от цветной капусты для пит). Сбрызните овощи лимонным соком и перемешайте. При необходимости приправьте солью.
5. **Приготовьте сэндвичи в пите.** Смажьте питу с двух сторон оливковым маслом и выложите на противень от цветной капусты. Запекайте на верхнем уровне, чтобы они хорошо прогрелись, 2–4 минуты.
6. Намажьте достаточное количество хумуса на каждую питу. Сверху выложите овощи и горсть рукколы. Сложите каждую питу пополам, чтобы сформировать сэндвич. Сразу подавайте. Оставшиеся сэндвичи можно хранить в холодильнике до 3 дней, и лучше их подавать холодными.

## ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

1 небольшой кочан цветной капусты (примерно 700 г), нарезанный на небольшие кусочки

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

Мелкая морская соль

1 баклажан (225–340 г), нарезанный на небольшие кусочки

1 красный сладкий перец, нарезанный на небольшие кусочки

1 ст. л. лимонного сока

## СЭНДВИЧ В ПИТЕ

4 цельнозерновые питу (18 см в диаметре)

Оливковое масло первого отжима для смазывания

1 стакан Божественного зеленого хумуса (стр. 148)

2–3 стакана рукколы (примерно 55–85 г)

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Вместо питу используйте безглютеновые лепешки тортиллы (можно использовать 2 тортиллы на порцию, чтобы получился нужный эффект). • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН** • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

# Запеченная морковь с полбой, нутом и соусом тахини

1 стакан полбы, промытой

1¼ ч. л. плюс 1 ст. л.  
оливкового масла первого  
отжима

1 ч. л. лимонного сока

1 зубчик чеснока,  
измельченный

Мелкая морская соль

Щепотка хлопьев красного  
острого перца

1 банка (425г) консер-  
вированного нута,  
без жидкости, или  
1½ стакана вареного нута

450 г моркови, хорошо  
вымытой и просушенной  
(не нужно чистить кожуру)

¼ ч. л. молотого кумина

Свежемолотый черный  
перец

3 ст. л. тыквенных семечек

## СОУС ТАХИНИ С ЗЕЛЕНЬЮ

½ стакана пасты тахини

2 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. мелко нарезанной  
петрушки

¼ ч. л. мелкой морской  
соли

Свежемолотый черный  
перец

3–4 ст. л. воды,  
по необходимости

**К**расота, правда? Это потрясающее блюдо легко приготовить, поэтому оно прекрасно подойдет для будничного ужина.

Но и на праздничном столе такая морковь будет смотреться достойно! Это вариация одного из самых популярных рецептов в моем блоге, но с ароматным тахинным соусом вместо сметаны. Питательная сладкая морковь, полба с ореховыми нутами и жареные тыквенные семечки чудесно сочетаются и рожают идеальное блюдо. **НА 4 ПОРЦИИ**

**В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНОГО БЛЮДА ИЛИ 8 ПОРЦИЙ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА**

1. В средний сотейник выложите полбу и налейте воду, так чтобы она покрывала крупу примерно на 5 см (не меньше 3 стаканов воды). Доведите до кипения и уменьшите огонь. Варите, периодически помешивая, пока полба не станет мягкой (примерно 15 минут обработанную полбу, 24–45 минут необработанную). Слейте оставшуюся воду и добавьте 1 ч. л. оливкового масла, лимонный сок, чеснок, ½ ч. л. соли и хлопья красного перца. Хорошо перемешайте и добавьте нут. Накройте крышкой и отложите.
2. Разогрейте духовку до 225 °С. Застелите противень бумагой для выпечки.
3. Разложите морковь на противне и сбрызните 1 ст. л. оливкового масла. Посыпьте кумином, солью и черным перцем. Равномерно распределите масло и специи по всей моркови. Запекайте до состояния, когда морковь можно легко проткнуть вилкой, 20–35 минут. (Время запекания зависит от размера моркови. Обычно я достаю морковь маленького размера чуть раньше и дальше проверяю каждые 5 минут, периодически вынимая готовую морковь из духовки.)
4. В маленькой сковороде обжарьте тыквенные семечки в ¼ ч. л. оливкового масла, добавив щепотку соли. Готовьте на среднем огне, постоянно помешивая, до золотистых краев, примерно 5 минут. Отложите.
5. Приготовьте соус тахини с зеленью. В небольшой миске смешайте пасту тахини, лимонный сок, 1 ст. л. петрушки (остальное оставьте для украшения), соль и черный перец. Хорошо перемешайте и добавьте 3–4 ст. л. воды, чтобы получился достаточно густой, но одновременно жидкий соус. Еще раз перемешайте, попробуйте и при необходимости добавьте соль и перец.



**6.** Для сборки выложите смесь полбы и нута на большое сервировочное блюдо. Сверху выложите морковь. Сбрызните соусом тахини, посыпьте тыквенными семечками и петрушкой. Подавайте с дополнительной порцией соуса тахини.

**7.** Это блюдо прекрасно подавать горячим или чуть более остывшим (комнатной температуры). Можно хранить в холодильнике 3–4 дня.

**СОВЕТ:** Вы можете заменить полбу на спельту, но ее нужно дольше готовить (примерно 45–60 минут). Готовьте так же, как полбу, но, возможно, вам потребуется больше воды.

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте дикий рис или длиннозерный бурый рис вместо полбы (см. стр. 252 для инструкций). •  
**БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

---



# Тако-вечеринка!

**К**то не любит тако? Да все их любят! Я просто обожаю тако-вечеринки: во-первых, там есть и друзья, и тако, а во-вторых, они подходят для всех, у кого разные диеты и ограничения (веганы, те, кто не ест глютен, орехи и т. д.). Тако подойдут всем!

Я придумала меню для следующей вечеринки: там обязательно будут жареная черная фасоль, запеченные грибы и салат из кейла с фетой и тыквенными семечками. Если хотите более легкое тако, не включайте в меню овощи, но не забудьте добавить гуакамоле. **НА 8 СЫТНЫХ ТАКО**

**1.** Разогрейте духовку до 225 °С. Застелите большой противень бумагой для выпечки.

**2. Заранее приготовьте салат**, чтобы он мог достаточно замариноваться. В маленькой сковородке обжарьте тыквенные семечки на среднем огне до золотистых краев, постоянно помешивая, 4–5 минут. Отложите остывать.

**3.** Выложите нарезанный кейл в большой салатник, посыпьте солью и руками аккуратно помните, чтобы листья стали темнее, появился аромат и объем кейла уменьшился на 1/3. Добавьте сыр фета и жареные семечки.

**4.** В маленькой миске соедините оливковое масло, сок лайма, халапеньо, чеснок, кумин и 1/4 ч. л. соли. Смешайте до однородности и добавьте к салату. Перемешайте еще раз салат с заправкой и отложите мариноваться.

**5. Приготовьте запеченные овощи.** Разрежьте на 4 части большие грибы, средние разделите пополам, а маленькие оставьте целиком. Выложите грибы и перец на противень. Сбрызните оливковым маслом, порошком чили и солью, перемешайте. Запекайте до мягкости и светло-коричневого цвета, примерно 20 минут, перемешивая в процессе.

**6.** Переложите овощи в миску. Оставьте духовку включенной, противень также понадобится для разогрева лепешек перед подачей.

**7. Приготовьте жареную фасоль.** В сотейнике разогрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте лук и щепотку соли. Готовьте, периодически помешивая, до прозрачности лука, 5–8 минут.

(Продолжение)

## САЛАТ ИЗ КЕЙЛА

1/3 стакана тыквенных семечек

1 средний кочан кейла, листья без жестких стеблей, нарезанные на небольшие кусочки

Мелкая морская соль

1/2 стакана раскрошенной феты (примерно 55 г)

3 ст. л. оливкового масла первого отжима

2 ст. л. сока лайма

1 средний перец халапеньо, очищенный от семян, мелко нарезанный

1 измельченный зубчик чеснока

1/2 ч. л. молотого кумина

## ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

450 г коричневых шампиньонов, промытых, с очищенными ножками

2 перца поблано или красных сладких перца, нарезанных на кусочки 2,5 см

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 ч. л. порошка чили

1/4 ч. л. мелкой морской соли

## ЖАРЕНАЯ ЧЕРНАЯ ФАСОЛЬ

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

1/2 стакана мелко нарезанного репчатого лука

Мелкая морская соль

(Продолжение со стр. 217)

2 зубчика чеснока,  
измельченных

2 ч. л. молотого кумина

2 банки (425 г)  
консервированной черной  
фасоли, без жидкости, или  
3 стакана вареной черной  
фасоли

½ стакана воды

½ ч. л. мелкой морской  
соли

Свежемолотый черный  
перец

¼ ч. л. вишневого уксуса  
или 1 ч. л. сока лайма

#### **ДЛЯ СБОРКИ**

8 кукурузных тортилий

Сальса верде из запеченных  
овощей, домашняя  
(стр. 133) или покупная

Маринованный красный  
лук (стр. 250) или  
маринованные перцы  
халапеньо

Гуакамоле (стр. 253) или  
нарезанное авокадо

Острый соус

**8.** Добавьте чеснок и кумин. Готовьте, постоянно помешивая, до появления яркого аромата, примерно 30 секунд. Добавьте фасоль и воду. Перемешайте, накройте крышкой и готовьте 5 минут. Уменьшите огонь, уберите крышку и с помощью пресса для пюре или вилки частично помните фасоль. Продолжайте готовить без крышки, часто помешивая, еще 3 минуты.

**9.** Уберите сотейник с огня и добавьте ½ ч. л. соли, черный перец по вкусу и уксус. Попробуйте и при необходимости добавьте еще соль, перец или уксус. Если фасоль кажется вам слишком сухой, добавьте немного воды и перемешайте. Накройте крышкой и отложите до подачи.

**10.** Разложите тортильи на противне (ничего страшного, если они будут немного накладываться друг на друга). Запекайте примерно 3 минуты, чтобы лепешки хорошо прогрелись.

**11. Соберите тако.** В центр тортильи выложите фасоль. Сверху добавьте овощи и салат из кейла. Подавайте с топингами по вашему вкусу: с зеленой сальсой, маринованным луком или перцами халапеньо, с гуакамоле или авокадо, с острым соусом. Если у вас останется фасоль или салат из кейла, подайте их к столу в отдельных салатниках.

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте сертифицированные безглютеновые тортильи. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Не добавляйте сыр фета, подавайте к тако Сметану из кешию (стр. 245). • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ** • **БЕЗ СОИ**

---

## **Альтернативное меню для тако-вечеринки**

Хотите разнообразия? Сочетайте начинки из разных колонок. Выберите один вариант из колонки с основами, один из овощей и сколько угодно из топингов. Мой единственный совет – добавьте в тако что-нибудь хрустящее, например капустный салат, маринованный лук или халапеньо, салат романо и так далее.

### **ОСНОВА:**

Жареная черная фасоль  
(стр. 217)

Тако-начинка (стр. 84)

Фасоль в пиве (стр. 208)

### **ОВОЩИ:**

Овощи для фахитас (стр. 60)

Салат из капусты  
с тыквенными семечками  
(стр. 207)

Запеченный картофель, богат  
и сладкий перец (стр. 208)

Пикантный салат из черной  
фасоли и кукурузы (стр. 151)

Салат из кейла (стр. 217)

### **ТОПИНГИ:**

Нежный соус-дип из авокадо  
и кинзы (стр. 247), гуакамоле  
(стр. 62 или 253) или  
нарезанное авокадо

Сметана из кешью (стр. 245)  
или обычная сметана

Сыр фета, крошка

Ваша любимая сальса  
(стр. 129–133)

Маринованный красный лук  
(стр. 250)

Маринованные перцы  
халапеньо

Салат романо



# 6 Сладости

**ПРАЗДНИКИ – ЭТО РАДОСТЬ ЖИЗНИ, И ДЛЯ НИХ НЕ БЫВАЕТ СЛИШКОМ МЕЛКИХ ПОВОДОВ.** Пережили тяжелый день, получили хорошую новость от друзей, закончили большой проект, стали на год мудрее? Давайте это отметим! Я настаиваю.

Какой же праздник без сладкого? Правильно, никакой, так что в эту главу я включила 10 своих любимых угощений. Каждый десерт радует полезными свойствами и включает в себя фрукты, орехи и цельные злаки, иногда темный шоколад. Везде, где можно, я использую натуральные подсластители.

Если вы стараетесь есть цельную пищу, то и так уже уменьшили потребление сахара. Поэтому не стесняйтесь, побалуйте себя!

---

# Гранатовая амброзия

900 г мандаринов или клементинов (8–12 шт.), чтобы получилось 2 стакана долек и ½ стакана сока

2 стакана ананаса, нарезанного на небольшие кусочки (достаточно будет 1 маленького ананаса)

Зерна 1 среднего граната (примерно 1½ стакана)

¾ стакана несладкой кокосовой стружки

1 ст. л. меда

1 стакан ванильного или кокосового йогурта (по желанию), для подачи\*

*\* Заметка. Я люблю добавлять в этот салат скир, традиционный густой скандинавский йогурт.*

**М**оя бабушка Мими часто готовила амброзию, южный фруктовый салат из мандаринов, ананаса, засахаренной вишни, кокосовой стружки и маленьких маршмеллоу. Бабушки больше нет с нами, и мне до сих пор больно, что я воротила нос от ее фруктового салата. В детстве мне совсем не нравился кокос.

Этот освежающий салат – посвящение бабушкиной амброзии. Я сделала его из ананаса и свежих мандаринов, зерен граната и кокосовой стружки, а сверху заправила мандариновым соком с каплей меда. Добавьте любимый ванильный или кокосовый йогурт – и пища богов готова. А можете и не добавлять, тогда получится просто фруктовый салат – вкуснее вы в жизни не пробовали.

## НА 4–6 ПОРЦИЙ

1. Очистите мандарины от кожуры и разделите на дольки. Удалите как можно больше белых прожилок. Когда у вас наберется 2 стакана долек, пересыпьте их в салатник. Добавьте ананас, зерна граната и кокосовую стружку.
2. Чтобы получить мандариновый сок, разрежьте мандарин на две части поперек и выжмите сок с помощью специального приспособления для цитрусовых или просто выдавите его руками.
3. Добавьте мед к соку и смешайте до однородности (если мед будет плохо смешиваться, немного подогрейте смесь в микроволновке или небольшом сотейнике).
4. Перелейте сок к фруктам и перемешайте. Для более насыщенного вкуса накройте салат и оставьте в холодильнике минимум на час, максимум на сутки.
5. При подаче выложите салат в индивидуальные миски. Подавайте в таком виде или добавьте сверху ваш любимый йогурт.

**СОВЕТ:** Подготовка ананаса и граната занимает достаточно много времени. Чтобы сэкономить время, можно купить уже нарезанный ананас и очищенные зерна граната. Только ни в коем случае не используйте консервированные ананасы в этом салате, они имеют совершенно другой вкус.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Используйте веганский кокосовый йогурт по желанию. Также используйте кленовый сироп вместо меда для веганской амброзии. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

### **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

Замените гранатовые зерна на малину, а вместо мандаринов используйте апельсины. Любые цитрусовые прекрасно подойдут для этого салата.



### **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

Замените голубику на любые другие свежие фрукты или ягоды, например вишню, клубнику, персики или нектарины.



# Лимонно-миндальный кекс с голубикой

Этот кекс получается деликатно сладким, с легкой лимонной кислинкой, а россыпь свежей голубики придает ему особую сочность. Он станет отличным десертом для любого повода, а еще прекрасно подойдет для завтрака или угощения к чаю. Этот кекс очень просто делается и не содержит глютена, так что я могу предложить его всем своим друзьям.

## НА 1 КЕКС (ПРИМЕРНО 8 ЛОМТИКОВ)

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте форму для кекса (12×22 см) маслом и присыпьте миндальной мукой, чтобы избежать прилипания.
2. В большой миске смешайте 2 стакана миндальной муки, разрыхлитель, соду, соль и корицу.
3. В средней миске взбейте яйца до однородности. Добавьте кленовый сироп, оливковое масло и лимонную цедру, хорошо перемешайте. Влейте жидкие ингредиенты в сухие и перемешайте до однородности, не страшно, если останутся небольшие комочки.
4. В небольшой миске смешайте голубику с оставшейся 1 ст. л. миндальной муки (это предотвратит скопление ягод в нижней части кекса). Аккуратно добавьте ягоды в тесто.
5. Перелейте тесто в форму для кекса. Запекайте до золотистого цвета, когда середина будет упругой при нажатии, а зубочистка – выходить чистой, примерно 70–75 минут.
6. **Подготовьте глазурь:** в небольшой миске смешайте лимонный сок и кленовый сироп до однородности. (Если вы используете мед и он не смешивается с лимонным соком, просто немного подогрейте смесь в микроволновой печи или на плите.)
7. Когда кекс будет готов, выложите его на доску прямо в форме и, пока он еще теплый, с помощью кисти смажьте поверхность глазурью. Она должна моментально впитаться. Дайте кексу остыть минут 30 перед тем, как перекладывать на блюдо. Острым ножом нарежьте кекс на ломтики толщиной 2,5 см.
8. Этот кекс можно хранить в холодильнике до 4 дней.

2 стакана (225 г) плюс  
1 ст. л. миндальной муки  
1 ч. л. разрыхлителя  
½ ч. л. пищевой соды  
½ ч. л. мелкой морской соли  
½ ч. л. молотой корицы  
4 яйца  
⅔ стакана кленового  
сиропа или меда  
¼ стакана оливкового  
масла первого отжима  
1½ ч. л. натертой лимонной  
цедры (примерно 2 лимона,  
желательно органических)  
1 стакан голубики (170 г),  
свежей или замороженной

## ЛИМОННО-КЛЕНОВАЯ ГЛАЗУРЬ

2 ст. л. лимонного сока  
2 ст. л. кленового сиропа  
или меда

 **ВРЕМЯ:** Кекс очень прост в приготовлении, но общее время выпечки и остывания составляет 1 час 45 минут.

БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • БЕЗ СОИ

# Миндальный крисп с вишней

## НАЧИНКА

90 г вишни, размороженной\* или свежей (без косточек, разделенной на половинки)

1/3 стакана кленового сиропа

2 ст. л. аррорута или кукурузного крахмала

1 ч. л. ванильного экстракта

## ТОПИНГ

1 стакан овсяных хлопьев

1/2 стакана миндальной муки (55 г)

1/3 стакана кокосового или коричневого сахара

1/3 стакана миндальных лепестков

1/4 ч. л. мелкой морской соли

1/4 ч. л. молотой корицы

1/4 стакана натурального йогурта

1/4 стакана растопленного несоленого сливочного масла

Ванильное мороженое или ванильный йогурт для подачи

\* *Заметка.* Если у вас замороженные ягоды, их можно разморозить в микроволновке, оставить на 2 часа при комнатной температуре или на ночь в холодильнике. Перед приготовлением начинки слейте большую часть жидкости.

Этот десерт напоминает мне классический вишневый пирог, но в простой форме. Для меня это идеальный фруктовый десерт, потому что обычно мне лень раскатывать тесто, делать основу и так далее. К счастью, крисп отлично ее заменяет. В отличие от классического пирога с начинкой из консервированной вишни в своем криспе я использую свежие или замороженные ягоды. Пирог получается очень свежим, без лишних консервантов и подсластителей. Я даже больше рекомендую использовать замороженную вишню – она доступна в любое время года и уже без косточек (см. заметки).

Я заменила обычную муку на миндальную, потому что вишня и миндаль отлично дружат, и бонусом пирог получается безглютеновым. А оставшийся крисп прекрасно подходит для завтрака на следующий день. **НА 8 ПОРЦИЙ**

1. Разогрейте духовку до 180 °С.

2. **Приготовьте начинку:** в форме для выпечки размером 22×22 см смешайте вишню, кленовый сироп, крахмал и ванильный экстракт. Отложите.

3. **Приготовьте топинг:** в миске смешайте овсяные хлопья, миндальную муку, кокосовый сахар, миндальные лепестки, соль и корицу. Хорошо перемешайте, затем добавьте йогурт и масло. Еще раз перемешайте, чтобы вся смесь пропиталась йогуртом и маслом.

4. Снова перемешайте начинку и выложите сверху топинг, равномерно распределив его по всей форме (не вдавливайте его слишком сильно). Запекайте примерно 40 минут, пока по краям не начнут образовываться пузырьки и серединка станет золотистой.

5. Дайте криспе остыть 10 минут перед подачей. Подавайте с ванильным мороженым, я настаиваю! Крисп можно хранить в холодильнике до 5 дней. Попробуйте подать его на следующее утро с йогуртом – очень вкусно!

**СОВЕТ:** Не заменяйте кленовый сироп медом – он будет прилипать к холодной вишне.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые овсяные хлопья. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Используйте йогурт на растительном молоке и кокосовое масло вместо сливочного. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ ОРЕХОВ:** Замените миндальную муку на любую другую, не добавляйте миндальные лепестки. • **БЕЗ СОИ**

### **ЕЩЕ ВАРИАНТ:**

Смело меняйте вишню на любые фрукты и ягоды – яблоки, груши, персики, сливы, клубнику или голубику.



# Сандей с клубнично-бальзамическим соусом

550 г ванильного мороженого

Клубнично-бальзамический соус

## ВАРИАНТЫ ТОПИНГОВ

Поджаренные и порубленные орехи

Шоколадные чипсы или крошка из темного шоколада

Моя любимая гранола (стр. 33)

**У**тонченный клубничный десерт-мороженое для любой вечеринки. Жду не дождусь, когда смогу устроить девичник и подать этот сандей с бокалом красного вина. Вы можете просто сделать мороженое с клубнично-бальзамическим соусом или приготовить к нему разные топинги – пусть каждый гость выберет по вкусу. **НА 4–8 ПОРЦИЙ**

Разложите мороженое по креманкам, сверху добавьте клубнично-бальзамический соус. Ешьте сразу или добавьте любимые топинги.

## КЛУБНИЧНО-БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ СОУС

*Капелька бальзамического уксуса оживляет вкус клубничного соуса и потрясаяще контрастирует со сладким ванильным мороженым. Регулируйте количество уксуса по своему вкусу или вовсе его не добавляйте – сделаете классический клубничный соус. Я ввожу клубнику в два этапа – это создает особую текстуру, и соус получается просто королевским.*

*Этот соус хорош с разными десертами, не только с мороженым. Добавьте его в йогурт или используйте вместо джема с булочками, маффинами, тостами, вафлями и, конечно, чизкейком. **НА 1½ СТАКАНА***

450 г клубники, нарезанной на ломтики толщиной 0,7 см.

2 ст. л. меда или больше, по вкусу

Мелкая морская соль

2 ч. л. бальзамического уксуса или больше, по вкусу

**1.** Разделите клубнику пополам, половину отложите в сторону. Оставшиеся ягоды выложите в сотейник и подавите толкушкой, чтобы из них вышел сок, это займет примерно 1 минуту.

**2.** Добавьте мед и щепотку соли, перемешайте и доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь до среднего и варите ягоды еще примерно 5 минут, часто помешивая, пока соус не уменьшится в объеме в 2 раза. Добавьте оставшуюся клубнику, перемешайте и готовьте еще 30 секунд, чтобы ягоды немного рязмякли. Они станут еще мягче, когда остынут.

**3.** Снимите сотейник с огня и добавьте бальзамический уксус. Попробуйте и по желанию добавьте еще 1–2 чайные ложки уксуса. Если соус недостаточно сладкий, добавьте немного меда, но не забывайте, что будете подавать этот соус со сладким мороженым (или другим десертом). Дайте соусу остыть 10 минут перед подачей.

**4.** Оставшийся соус можно хранить в холодильнике в закрытой емкости до 2 недель.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Если ваши топинги не содержат глютен. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Приготовьте сандей с любимым веганским мороженым и замените мед кленовым сиропом. • **БЕЗ ЯИЦ:** Возьмите мороженое, которое не содержит яйца. • **БЕЗ ОРЕХОВ:** Зависит от вашего выбора топингов. • **БЕЗ СОИ**





# Арахисовое печенье с шоколадными каплями

**Т**о, что вы видите, – самое божественное арахисовое печенье в мире. Мне очень нравится, что оно получается немного рассыпчатым, но нежным внутри (смотря сколько вы его печете). Сложнее всего дождаться, пока печенье остынет, но оно того стоит: сочетание хрустящей корочки и нежной текстуры внутри просто взрывное!

Я всегда расстраиваюсь, когда покупаю очередные сухие арахисовые печенья в кофейнях, а эти малыши меня еще ни разу не подводили. Их легко приготовить, потребуется всего лишь банка арахисового масла, а еще они не содержат глютен. **НА 42 МАЛЕНЬКИХ ПЕЧЕНЬЯ**

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Застелите противень бумагой для выпечки.
2. В миске смешайте кокосовый сахар и яйца, взбейте до однородности. Вмешайте ванильный экстракт и соль.
3. Добавьте арахисовое масло и мешайте до тех пор, пока тесто не станет гладким и однородным – возможно, в конце придется перемешивать ложкой. Добавьте шоколадные капли и еще раз хорошо перемешайте, чтобы они равномерно распределились по всему тесту.
4. Чтобы печенья держали свою форму, положите тесто в холодильник на 15 минут (если у вас мало времени, этот шаг можно пропустить). С помощью столовой ложки или ложки для печенья выложите тесто в форме шариков на противень на небольшом расстоянии. На одно печенье потребуется 1–2 ложки теста, по желанию. Пока готовится первая партия, держите оставшееся тесто в холодильнике.
5. Выпекайте печенье до золотистого цвета, 11–13 минут. Дайте остыть пару минут на противне, а затем лопаткой переложите их на решетку. Повторите с оставшимся тестом. Если первая партия недостаточно пропеклась, запекайте вторую на 1 минуту дольше, если же показалось, что она слишком зажарилась, то на 1 минуту меньше – запишите идеальное время выпекания, потому что вы еще не раз приготовите это печенье, вот увидите.
6. Печенье отлично хранится при комнатной температуре до 4 дней, а в морозилке до 3 месяцев.

2 стакана кокосового сахара

2 яйца

½ ч. л. ванильного экстракта

¼ ч. л. мелкой морской соли

1 банка (450 г) арахисового масла (1¾ стакана)\*

1 стакан темных шоколадных капель, желательнo 60% какао

*\* Заметка. Хорошо подойдет натуральное арахисовое масло. Я использую соленое масло, но если вы берете несоленое, то добавьте еще ¼ ч. л. соли в тесто. Миндальное или масло из тыквенных семечек тоже подойдет, но арахисовое мне нравится больше.*

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Используйте шоколад без молока и не добавляйте яйца. • **БЕЗ ЯИЦ:** Для более легкой, меренгообразной текстуры не добавляйте яйца. Печенья будут более песочные, но я люблю их в любом виде. • **БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

# Шоколадное овсяное печенье

¾ стакана шоколадных каплей (я люблю темные, 60% какао) или порубленного шоколада

¾ стакана миндального или арахисового масла

2–4 ст. л. кленового сиропа

2 ст. л. растопленного кокосового масла

¼ ч. л. мелкой морской соли

¼ ч. л. молотой корицы

1 ч. л. ванильного экстракта

1 стакан овсяных хлопьев быстрого приготовления

¾ стакана миндальных лепестков

Хлопья морской соли для посыпки, по желанию

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Можете смело заменить миндальные лепестки на дополнительную порцию овсяных хлопьев или на другие орехи. Порубите их и слегка обжарьте для яркого вкуса.

Эти маленькие шоколадные штучки напоминают мне печенье без выпечки, которое делала моя мама, когда я была маленькой. Выпечка давалась ей тяжело, но она очень любила шоколад, поэтому мы с братьями постоянно просили приготовить эти печенье без выпечки. На наше счастье, она обычно соглашалась.

Мое печенье полезнее мамино – в том было много сахара, сливочного масла и молока. Для приготовления этих малышек потребуется всего несколько минут на плите и 30 минут на остывание. Для этого рецепта я беру овсянку быстрого приготовления, чтобы печенье не было слишком тянучим, и миндальные лепестки для текстуры. Вместе они создают приятную хрустящую корочку.

### НА 24 ПЕЧЕНЬЯ

1. Застелите большой противень бумагой для выпечки. В сотейнике с толстым дном смешайте шоколадные капли, миндальное масло, 2 ст. л. кленового сиропа, кокосовое масло, соль и корицу. Разогрейте на среднем огне, постоянно помешивая, чтобы все ингредиенты растаяли и превратились в однородную массу. Уберите сотейник с огня и сразу добавьте ванильный экстракт. Затем всыпьте миндаль и овсяные хлопья. Попробуйте и, если не хватает сладости, добавьте еще 1–2 ст. л. кленового сиропа.
2. С помощью столовой ложки или специальной ложки для печенья выложите тесто на противень, формируя шарики, – 1 ложка на 1 печенье. Слегка присыпьте печенье хлопьями морской соли, если хотите.
3. Уберите противень в холодильник минимум на 30 минут. И все, можно есть!
4. В холодильнике эти печенье можно хранить 1 неделю, а также 3 месяца в морозилке, в специальном пакете для заморозки. Перед подачей дайте замороженным печеням немного оттаять при комнатной температуре.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновые овсяные хлопья. • **БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Используйте шоколадные капли без молока. • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ СОИ**





# Банановый милкшейк с пеканом

**В**кус этого милкшейка напоминает одновременно банановое мороженое с пеканом и банановый смузи, и он просто не может получиться плохо. Обжаренные орехи пекан и карамельно-сладкие финики превращают этот простой коктейль в изысканный десерт. Если хотите приготовить на четверых, просто увеличьте количество всех ингредиентов вдвое. Обратите внимание на способ смешивания: он придает шейку суперкремовую текстуру с маленькими вкраплениями орехов и фиников.

## НА 2 МАЛЕНЬКИЕ ПОРЦИИ

1. В маленькой сковороде обжарьте орехи пекан на среднем огне примерно 4 минуты, постоянно помешивая, до появления яркого аромата.
2. В блендере смешайте молоко, бананы, ванильный экстракт и щепотку соли. Добавьте половину орехов (остальное отложите на потом).
3. Добавьте лед и смешайте до однородности. Затем добавьте финики и перемешивайте, пока они не измельчатся до маленьких кусочков – это создаст карамельный эффект (мой любимый момент!). Добавьте половину оставшихся орехов и включите блендер на несколько секунд, чтобы орехи немного измельчились.
4. Перелейте милкшейк в два небольших стакана. Сверху украсьте взбитыми кокосовыми сливками по желанию и выложите на них оставшиеся орехи. Сразу подавайте с трубочкой или ложкой, как вам больше нравится.

½ стакана нарезанных орехов пекан  
½ стакана миндального или любого другого молока на ваш вкус

2 больших спелых банана, нарезанных и замороженных

½ ч. л. ванильного экстракта

Мелкая морская соль

Почти ¾ стакана льда

4 финика без косточки\*

Взбитые кокосовые сливки (стр. 248) для украшения, по желанию

*\* Заметка. Если финики не очень мясистые и сочные, немного размягчите их перед использованием: замочите в горячей воде на 10 минут, затем просушите.*

# Простой морковный торт с кремом из сливочного сыра

## ТОРТ

1¼ стакана цельнозерновой пшеничной муки для тортов\*

2 ч. л. молотой корицы

1½ ч. л. разрыхлителя

½ ч. л. пищевой соды

½ ч. л. мелкой морской соли

450 г моркови, очищенной от кожуры и натертой (примерно 3 стакана)

½ стакана нарезанных орехов пекан или грецких

⅓ стакана растопленного кокосового масла или оливкового масла первого отжима

½ стакана кленового сиропа

2 яйца, желателно комнатной температуры

1 стакан натурального йогурта

1 ч. л. ванильного экстракта

## КРЕМ ИЗ СЛИВОЧНОГО СЫРА

225 г сливочного сыра комнатной температуры

2 ст. л. сливочного масла комнатной температуры

1¼ стакана сахарной пудры

1 ч. л. ванильного экстракта

*\* Заметка. Если не найдете цельнозерновую пшеничную муку для тортов и выпечки, смешайте пополам цельнозерновую и обычную пшеничную муку. Я пробовала приготовить этот торт только из цельнозерновой муки, но он получился слишком плотным.*

**Н**аконец-то простой рецепт классического морковного торта. Я решила обойтись в нем без слоев и планетарного миксера, и в итоге у меня получился небольшой квадратный торт. Он получается одновременно простым и вполне изысканным, так что отлично почувствует себя и на рядовых посиделках с друзьями, и на торжественном вечере. Для этого торта я взяла цельнозерновую муку для выпечки и бисквитов, поэтому он получился легким и воздушным, но при этом полезным. И еще я не удержалась и сделала к нему классический крем из сливочного сыра. Кстати, я уже говорила, что в торте почти полкило моркови?

**НА 1 КВАДРАТНЫЙ ТОРТ 22×22 СМ, 12 ЛОМТИКОВ**

1. Разогрейте духовку до 225 °С. Смажьте маслом квадратную форму для выпечки 22×22 см. Не забудьте достать сливочный сыр и сливочное масло из холодильника, чтобы они успели прогреться до комнатной температуры.
2. В большой миске смешайте муку, корицу, разрыхлитель, соду и соль. Перемешайте, добавьте натертую морковь и орехи пекан и еще раз перемешайте.
3. В отдельной миске смешайте кокосовое масло и кленовый сироп до однородности. Добавьте яйца и хорошо взбейте, вмешайте йогурт и ванильный экстракт. Если кокосовое масло твердеет при взаимодействии с холодными ингредиентами, просто слегка подогрейте смесь в микроволновке 30-секундными интервалами или оставьте ненадолго в теплом месте, например рядом с плитой.
4. Перелейте жидкие ингредиенты к сухим и хорошо перемешайте (не страшно, если останутся небольшие комочки). Вылейте тесто в форму для выпечки. Запекайте 26–28 минут, пока поверхность не станет упругой и зубочистка будет выходить чистой. Дайте коржу полностью остыть.
5. Когда будете готовы собирать полностью остывший торт, смешайте сливочный сыр и масло в небольшой миске. С помощью миксера взбейте сырную массу, чтобы она стала однородной. Добавьте сахарную пудру и ванильный экстракт, хорошо перемешайте ложкой, пока пудра полностью не смешается с сырной массой. Не используйте миксер, иначе

### ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Для менее традиционного, а заодно и менее сладкого морковного торта приготовьте крем для немецкого шоколадного торта (стр. 240). В ее составе финики, кокос и орехи пекан.



сахарная пудра разлетится по всей кухне! В конце взбейте крем еще раз, чтобы он стал нежным и воздушным.

**6.** Равномерно распределите крем по всей поверхности торта, нарежьте на порции и подавайте. Торт получается очень сочным, поэтому храните его в холодильнике, там он отлично продержится до 5 дней.

**СОВЕТ:** Чтобы легко и быстро натереть много моркови, используйте специальную насадку для комбайна. Если у вас нет комбайна, придется поработать с обычной теркой.

---

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте обычную безглютеновую муку вместо цельнозерновой. • **БЕЗ ОРЕХОВ:** Не добавляйте пекан и грецкие орехи. • **БЕЗ СОИ**

---



# Пекан в бурбоновой карамели

Семья моей бабушки Мими выращивала пекан у себя на ферме в Оклахоме. Я никогда не забуду, как она рассказывала об этих орехах, словно о маленьких золотых слитках, растущих на дереве. От нее я унаследовала любовь к орехам пекан, поэтому просто обязана была включить этот рецепт в книгу. Обычно такие орехи запекают с тонной рафинированного сахара и яичными белками, но в моем рецепте нет ни того ни другого, только кленовый сироп. Сначала он оседает на дне противня, но за время выпечки превращается в блестящую «скорлупу» для орехов.

Я не удержалась и добавила немножко бурбона (еще один реверанс в сторону Юга), корицы и щепотку кайенского перца. Эти орешки – отличный снэк для вечеринки, лакомство к чаю и просто замечательный подарок. **НА 3 СТАКАНА**

**1.** Разогрейте духовку до 160 °С. Застелите большой противень бумагой для выпечки.

**2.** В небольшой миске смешайте кленовый сироп, растопленное сливочное масло, бурбон, соль, корицу, кайенский перец – если хотите пикантные орешки – и хорошо все перемешайте. Добавьте орехи и еще раз перемешайте, чтобы они хорошенько покрылись глазурью. Пересыпьте орехи на противень и равномерно распределите (кленовый сироп осядет на дне, но это нормально).

**3.** Запекайте орехи 23–26 минут. Перемешайте ореховую массу через 10 минут от начала приготовления, а потом еще каждые 5 минут, пока на бумаге почти не останется сиропа, а орехи станут темно-золотистыми. Из-за кленового сиропа орехи только что из духовки будут немного липкими, но постепенно они застынут.

**4.** Достаньте противень из духовки, еще раз перемешайте орехи и равномерно распределите. Остудите 10 минут и, пока они теплые, аккуратно разделите слипшиеся орехи. Дайте орехам полностью остыть на противне.

**5.** Орехи в карамели можно хранить в закрытом пакете 2 месяца при комнатной температуре.

¼ стакана кленового сиропа

1 ст. л. растопленного сливочного масла

1 ст. л. бурбона или ванильного экстракта

1½ ч. л. крупной соли

¼ ч. л. молотой корицы

Почти ¼ ч. л. кайенского перца (по желанию)

3 стакана орехов пекан

**СОВЕТ:** При желании кленовый сироп можно заменить на мед. В таком случае запекайте орехи немного дольше, примерно 30 минут.

# Немецкий шоколадный торт

## ТОРТ

1½ стакана цельной пшеничной муки

1 стакан сахара (я использую органический)

⅔ стакана несладкого какао

1 ч. л. разрыхлителя

½ ч. л. пищевой соды

½ ч. л. мелкой морской соли

½ стакана растопленного кокосового масла

1 ст. л. яблочного уксуса

2 ч. л. ванильного экстракта

1 стакан теплой воды

## КРЕМ

12 больших фиников (примерно 1 стакан)

½ стакана воды

1 ст. л. кленового сиропа

1 ч. л. ванильного экстракта

1 ч. л. кокосового масла

Щепотка мелкой морской соли

½ стакана несладкой кокосовой стружки

½ стакана порубленных орехов пекан

*\* Заметка. Во времена Великой депрессии продукты были в дефиците, поэтому торты делали без масла, яиц и молока. При этом они получались довольно пышными и вкусными.*

Это любимый торт моего папы. Если вы никогда его не пробовали, объясню: это очень шоколадный торт с кремом из кокоса и орехов пекан. Традиционный крем состоит из белков, молока, сливочного масла и сахара, и это не совсем то блюдо, которое я бы хотела предложить своему папе. Поэтому я придумала более полезный крем из фиников – по вкусу буквально один в один.

Рецепт шоколадного торта основан на «сумасшедших» тортах эпохи Великой Депрессии\*, которые очень просты в приготовлении: никаких яиц, сливочного масла и электрических миксеров. Список ингредиентов на первый взгляд может показаться странным, но я обещаю, что в итоге у вас получится потрясающий шоколадный торт.

**НА 1 КВАДРАТНЫЙ ТОРТ 22×22 СМ, 12 ЛОМТИКОВ**

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте маслом квадратную форму для выпечки размером 22×22 см.
2. В небольшой миске смешайте муку, сахар, какао, разрыхлитель, соду и соль. Добавьте кокосовое масло, уксус и ванильный экстракт. Влейте теплую воду и хорошо перемешайте.
3. Перелейте тесто в форму для выпечки и выпекайте 32–34 минуты: края коржа должны отойти от формы, а зубочистка будет выходить из центра сухой. Оставьте корж остывать минимум на 30 минут, желательно до комнатной температуры.
4. **Тем временем приготовьте крем.** Выложите финики в жаропрочную посуду и залейте горячей водой, чтобы она полностью их покрывала (это необходимо, чтобы финики были мягкими, не пропускайте этот шаг!). Оставьте их на 10 минут, затем просушите. Как только финики чуть остынут и их можно будет держать в руках, удалите косточки.
5. В комбайне или блендере смешайте финики, воду, кленовый сироп, ванильный экстракт, кокосовое масло и соль до однородности. Добавьте кокосовую стружку и орехи пекан и ненадолго запустите комбайн, чтобы все ингредиенты перемешались.
6. Когда корж полностью остынет, равномерно распределите крем по всей поверхности торта. Нарезьте и подавайте. В холодильнике этот торт можно хранить до 5 дней.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА:** Используйте безглютеновую муку вместо цельной пшеничной муки. • **БЕЗ МОЛОКА** • **ВЕГАН** • **БЕЗ ЯИЦ** • **БЕЗ СОИ**

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Если вместо крема из этого рецепта вы используете классический крем из сливочного сыра (стр. 236), то получится мой любимый торт!





# 7

## Соусы

**В КАЖДОЙ КУХНЕ МИРА ЕСТЬ СВОИ СОУСЫ.** В этой главе я собрала любимые вариации этих соусов, которые отлично подходят к вегетарианским блюдам. Создавать что-то новое проще некуда, если у вас есть готовые ингредиенты (запеченные овощи, салатные листья, фасоль, рис или паста) и различные соусы, намазки и заправки.

В этой главе вы найдете несколько вариантов песто, дзадзики, кремковый соус из авокадо и кинзы, ароматную сметану без молока, которой также можно заменить козий сыр и рикотту.

Если ни один из этих соусов вам не подойдет, попробуйте арахисовый соус-дип (стр. 126), который прекрасно сочетается с азиатскими ингредиентами, или различные варианты сальсы (стр. 129–133) в главе «Счастливые часы». Не забывайте про соус тахини с травами (стр. 214), который я использую в блюдах средиземноморской кухни, а также четыре заправки для салатов (стр. 80–81). Выбирайте любой!

Я также добавила несколько полезных рецептов, которые упоминались в книге, например маринованный красный лук (стр. 250), взбитые кокосовые сливки (стр. 248) и льняные «яйца» (стр. 249).

---

# Базовый рецепт песто

½ стакана миндаля,  
грецких орехов, орехов  
пекан или тыквенных  
семечек

2 стакана свежей зелени  
(базилик, кинза или  
петрушка) и/или руккола,  
или кейл

¼ стакана натертого  
пармезана (по желанию)

1 ст. л. лимонного сока

2 зубчика чеснока, крупно  
нарезанных

½ ч. л. мелкой морской  
соли

½ стакана оливкового  
масла первого отжима

Свежемолотый черный  
перец

## МОИ ЛЮБИМЫЕ СОЧЕТАНИЯ ДЛЯ ПЕСТО:

Базилик и миндаль

Кейл и орехи пекан

Руккола и грецкие орехи

Кинза, петрушка  
и тыквенные семечки  
(вы также можете добавить  
очищенный от семян перец  
халапеньо)

**Я** люблю песто с пастой, лапшой из цукини, в пицце, сэндвичах и во многих других блюдах, которым хочется добавить вкуса. Например, пара ложек песто придадут интересную ноту блюдам вроде лазаньи с запеченными баклажанами (стр. 191) и батата, фаршированного киноа (стр. 172).

По традиционному рецепту песто готовят из кедровых орехов и базилика, но это довольно дорогое удовольствие. К счастью, песто прекрасно получается из миндаля, грецких орехов, пекана или тыквенных семечек. Вы также можете заменить традиционный базилик на рукколу, кейл, кинзу, петрушку или смешать все эти травы. В любом случае будет очень вкусно.

### НА 1 СТАКАН

1. В небольшой сковороде поджарьте тыквенные семечки или орехи на среднем огне, часто помешивая, до появления яркого аромата, 4–5 минут. Пересыпьте их в миску и дайте остыть несколько минут.
2. В комбайне или блендере смешайте базилик или другую зелень, остывшие орехи или семечки, пармезан (если используете), лимонный сок, чеснок и соль. Аккуратно влейте оливковое масло, продолжая перемешивать, чтобы все ингредиенты хорошо соединились, но не превратились в однородную массу. Приправьте по вкусу черным перцем.
3. При необходимости можно добавить еще оливкового масла, чтобы соус стал жиже. Или, если вы делаете пасту с песто, добавьте в нее немного воды от варки макарон.
4. Песто можно хранить в холодильнике в закрытой емкости около 1 недели.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА / ВЕГАН:** Замените пармезан на 1 ст. л. неактивных дрожжей (*nutritional yeast*) или просто не добавляйте его. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ:** Используйте тыквенные семечки вместо орехов. • **БЕЗ СОИ**

# Сметана из кешью

Эта веганская сметана меня удивила: я даже не думала, что получится так вкусно. Сливочная, насыщенная, ароматная, совсем как обычная сметана. Используйте сметану из кешью вместо обычной с энчиладас (стр. 176), в качестве замены козьему сыру с фаршированным бататом (стр. 172) или добавьте немного в соус маринара для более кремовой текстуры. Ложка этой сметаны дополнит любое блюдо! **НА 1 СТАКАН**

1. Если замачивали кешью, слейте воду и хорошо промойте орехи.
2. В блендере соедините кешью, воду, лимонный сок, уксус, соль и горчицу. Перемешивайте до однородности, чтобы масса стала гладкой и кремообразной. Если будет сложно перемешивать или просто хочется не такую густую «сметану», подлейте еще воды, максимум ½ стакана.
3. Попробуйте и, если нужно, добавьте еще лимонного сока или соли. Подавайте сразу или храните в холодильнике, пока не пригодится. Сметана загустеет, когда охладится, так что ее можно слегка разбавить водой до нужной консистенции. Получившуюся сметану храните в холодильнике до 5 дней.

1 стакан кешью,  
замоченных в воде  
минимум на 4 часа, если  
у вас не очень мощный  
блендер

½ стакана воды

1 ст. л. лимонного сока или  
больше, по вкусу

1 ч. л. яблочного уксуса

¼ ч. л. с горкой мелкой  
морской соли

¼ ч. л. дижонской горчицы

## СЫРНАЯ СМЕТАНА ИЗ КЕШЬЮ

► Добавьте 1 ст. л. неактивных дрожжей (nutritional yeast), чтобы у сметаны появился сырный вкус.

 **ВРЕМЯ:** Если у вас не очень мощный блендер, то перед приготовлением замочите кешью минимум на 4 часа.



## Соус-дип дзадзики

Скорее всего, вам знаком этот освежающий греческий огуречно-йогуртовый соус, который часто подают с фалафелем. Я очень люблю макать в него овощи и поджаренную питу. Если будете готовить дзадзики для вечеринки, возьмите в 2–3 раза больше ингредиентов, не прогадаете. **НА 1 СТАКАН**

1. Руками отожмите лишнюю жидкость из огурцов, затем переложите их в небольшую миску.

2. Добавьте йогурт, оливковое масло, зелень, лимонный сок, чеснок и соль и хорошо перемешайте. Попробуйте и при необходимости добавьте еще зелени, лимонного сока или соли. Соус можно хранить в холодильнике до 4 дней.

1 стакан натертого огурца (можно оставить с кожурой)

½ стакана натурального йогурта

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

2 ч. л. мелко нарезанной мяты или укропа

1½ ч. л. лимонного сока или больше по вкусу

1 зубчик чеснока, измельченный

¼ ч. л. мелкой морской соли

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

## Нежный соус-дип из авокадо и кинзы

Не могу представить без этого соуса ни одно мексиканское блюдо! Потрясающий ароматный дип для кесадила (стр. 175) также прекрасно подойдет к запеченному батату, яйцам и черной фасоли. Он отлично сочетается с тако (стр. 217) и буррито, идеально подойдет в качестве дипа к овощам и чипсам, а также станет хорошей заправкой для салата. **НА 1½ СТАКАНА**

1. Ложкой достаньте мякоть авокадо и выложите в комбайн или блендер. Добавьте кинзу, сок лайма, халапеньо, воду и соль. Перемешайте до однородности. Если соус плохо перемешивается, добавьте еще 1 столовую ложку воды.

2. Попробуйте и при необходимости подсолите. Переложите в небольшой соусник. Этот соус можно хранить в холодильнике в течение 4 дней, предварительно накрыв пленкой в контакт – иначе потемнеет.

2 больших авокадо, без косточки, разрезанных пополам

½ стакана кинзы

⅓ стакана сока лайма (примерно 2½ лайма)

1 маленький перец халапеньо, очищенный от семян и крупно нарезанный

2 ст. л. воды

½ ч. л. мелкой морской соли

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН • БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

# Взбитые кокосовые сливки

1 банка (400 мл) кокосовых сливок или молока, хорошо охлажденных

1 ст. л. меда или кленового сиропа

½ ч. л. ванильного экстракта

**В**ы пробовали взбитые кокосовые сливки? Шикарная штука, не уступающая обычным взбитым сливкам, прекрасный топинг для милкшейков, тортов и пирогов. Не могу отказать себе в удовольствии и всегда добавляю ложку таких сливок в утренний кофе.

Для приготовления кокосовых взбитых сливок вам потребуется жирное кокосовое молоко, а еще лучше кокосовые сливки. Из сливок приготовить этот топинг будет проще: мне иногда не везло, и на кокосовом молоке не образовывался слой сливок, а иногда оно просто не хотело взбиваться. В любом случае и молоко, и сливки продаются в жестяных банках, и перед взбиванием их нужно оставить в холодильнике минимум на ночь. Я всегда держу банку молока или сливок в холодильнике, чтобы они уже были готовы.

**НА 1½ СТАКАНА**

1. Перед тем как начать, поместите миску, в которой будете взбивать сливки, в морозилку на 10 минут. Это поможет сливкам не расслоиться во время взбивания.
2. Достаньте банку сливок из холодильника, только не трясите ее! Переложите сливки в охлажденную миску, оставив жидкость в банке – с ней можно готовить смузи.
3. Начните взбивать сливки миксером на низкой скорости, постепенно увеличивая ее до высокой. Взбивайте, пока сливки не станут воздушными, только имейте в виду, что кокосовые взбитые сливки немного отличаются по структуре от обычных. Добавьте мед и ванильный экстракт, перемешайте.
4. Используйте сливки сразу или переложите в емкость с крышкой. Сливки хранятся в холодильнике в течение 1 недели. При комнатной температуре они начинают немного растекаться, но стабилизируются после нескольких часов в холодильнике.

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН:** Используйте кленовый сироп вместо меда. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**

# Льняные «яйца»

Льняные «яйца» – популярная замена обычным куриным яйцам в выпечке. Подходят веганам, тем, у кого аллергия на яйца, и мне, потому что у меня вечно заканчиваются яйца, когда я хочу что-нибудь испечь.

Льняные «яйца», как и обычные, соединяют ингредиенты. Но не для каждого рецепта вместо куриного яйца можно брать растительное: может не получиться нужная структура. На мой взгляд, льняные «яйца» лучше всего подходят рецептам, где используется обычная, не безглютеновая мука, потому что глютен сам создает структуру. Я пробовала делать лимонно-миндальный кекс с голубикой (стр. 225) с помощью льняных «яиц», и вместо торта у меня получилось что-то похожее на пудинг.

Вы можете использовать готовые молотые льняные семена, как это делаю я, или сами измельчить их в кофемолке. Я храню молотые льняные семена в холодильнике в стеклянной банке с крышкой: они довольно быстро протухают. Перед использованием на всякий случай понюхайте семена, не испортились ли.

## НА 1 ЛЬНЯНОЕ «ЯЙЦО»

В миске смешайте молотые льняные семена с водой. Хорошо перемешайте и отложите на 5 минут, чтобы смесь немного набухла. Пропорционально увеличьте количество ингредиентов, если вам нужно больше «яиц».

1 ст. л. молотых льняных семян

3 ст. л. воды

# Маринованный красный лук

1 средняя головка красного лука, тонко нарезанная

½ стакана воды

¼ стакана яблочного уксуса

¼ стакана столового уксуса

1½ ст. л. кленового сиропа или меда

1½ ч. л. мелкой морской соли

¼ ч. л. хлопьев острого красного перца (по желанию)

## ЕЩЕ ВАРИАНТ:

Точно так же вы можете замариновать тонко нарезанные редис, морковь и капусту. Вместо двух видов уксуса можно взять белый винный – он сюда отлично подходит.

**М**аринованный красный лук очень ароматный и сладковатый на вкус. Он отлично подходит к тако, сэндвичам, салатам и многому другому. Чем тоньше вы нарежете лук, тем быстрее он наполнится вкусом и ароматом. Я использую терку-манголину, чтобы ломтики лука получились ровными и аккуратными, но нарезать лук можно и острым ножом. Честно предупреждаю: после этого рецепта ваша кухня пропахнет уксусом.

## НА 2 СТАКАНА

1. Поместите нашинкованный лук в полулитровую банку или другую жаропрочную емкость. Поставьте банку в раковину, чтобы горячий уксус не расплескался по всей кухне.
2. В небольшом сотейнике соедините воду, два вида уксуса, кленовый сироп, соль и перец, если любите острое. Доведите до кипения на среднем огне, затем аккуратно перелейте смесь в банку с луком. С помощью палочек для суши или неострого ножа удалите из банки пузырьки воздуха.
3. Дайте луку остыть до комнатной температуры перед подачей, к этому моменту он как раз замаринуется. Такой лук можно хранить в холодильнике до 2–3 недель. Пожалуйста, не пытайтесь законсервировать лук по этому рецепту, для консервации нужна другая технология!

**БЕЗ ГЛЮТЕНА • БЕЗ МОЛОКА • ВЕГАН:** Используйте кленовый сироп вместо меда. • **БЕЗ ЯИЦ • БЕЗ ОРЕХОВ • БЕЗ СОИ**





**Т**адам! Представляю вам мою коллекцию подсказок и быстрых рецептов на все случаи жизни. Помню, похожие листочки годами висели у меня на кухне – еще написанные от руки. Теперь такие будут и у вас!

## ГОТОВИМ КРУПЫ

### Дикий и бурый рис любого сорта

**ИЗ 1 СТАКАНА СУХОГО РИСА  
ПОЛУЧАЕТСЯ 3 СТАКАНА ГОТОВОГО**

Доведите до кипения воду в большой кастрюле, используя 6 стаканов воды на 1 стакан риса. Добавьте рис и варите без крышки до готовности: рис должен стать мягким, но не разваренным. Бурый рис готовьте 30 минут, дикий – 40–55 минут. Уберите кастрюлю с огня, слейте воду и оставьте рис в кастрюле на 10 минут. Перемешайте вилкой, приправьте и подавайте.

### Полба, спельта и пшеница

**ИЗ 1 СТАКАНА КРУПЫ ПОЛУЧАЕТСЯ  
3 СТАКАНА ГОТОВОЙ**

В сотейник всыпьте крупу и залейте водой так, чтобы она покрывала крупу на несколько сантиметров. Доведите до кипения и уменьшите огонь. Продолжайте варить, периодически помешивая, до готовности: 15–25 минут – обработанную полбу, 24–45 минут – необработанную, примерно час – спельту и пшеницу. Слейте оставшуюся жидкость. Вареную крупу можно заморозить и использовать потом.

### Киноп

**ИЗ 1 СТАКАНА СУХОЙ КИНОА  
ПОЛУЧАЕТСЯ 3 СТАКАНА ГОТОВОЙ**

В небольшом сотейнике смешайте 1 стакан промытой киноа и 2 стакана воды. Доведите до кипения на сильном огне, а затем уменьшите

до среднего. Варите без крышки, пока вода полностью не впитается, 15–20 минут. Уберите сотейник с огня, накройте крышкой и дайте киноа постоять 5 минут, затем перемешайте вилкой.

### Цельный (необработанный) овес

**ИЗ 1 СТАКАНА СУХОГО ОВСА  
ПОЛУЧАЕТСЯ 3 СТАКАНА ГОТОВОГО**

В небольшом сотейнике на среднем огне соедините 1 ст. л. кокосового масла и 1 стакан овса и готовьте, периодически помешивая, до появления яркого аромата, примерно 2 минуты. Добавьте 4 стакана воды и  $\frac{1}{4}$  ч. л. соли. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до медленного и варите до готовности, примерно 35 минут, часто помешивая и при необходимости уменьшив огонь до минимума, чтобы овес не пригорел.

## ПЕРЕВОД ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ

Эта табличка приходит на помощь, когда нужно сделать больше или меньше порций блюда или когда вы готовите, используя только стаканы/ложки.

1 ст. л.	=	3 ч. л.	=	15 мл
2 ст. л.	=	30 мл		
$\frac{1}{4}$ стакана	=	4 ст. л.	=	60 мл
$\frac{1}{3}$ стакана	=	5 ст. л. + 1 ч. л.		
$\frac{1}{2}$ стакана	=	8 ст. л.	=	120 мл
$\frac{2}{3}$ стакана	=	$\frac{1}{2}$ стакана + 2 ст. л. + 2 ч. л.		
1 стакан	=	240 мл		
2 стакана	=	480 мл		
4 стакана	=	950 мл		



## СОВЕТЫ ПО ВЫПЕЧКЕ

### КАК ПРИГОТОВИТЬ ПАХТУ

1 ст. л. уксуса + 1 неполный стакан молока = 1 стакан пахты. Дайте смеси постоять 5 минут перед использованием.

### КАК СДЕЛАТЬ ОБЕЗЖИРЕННОЕ КОКОСОВОЕ МОЛОКО

400 мл обычного кокосового молока + 2½ стакана воды = 4¼ стакана обезжиренного кокосового молока. Оставшееся молоко можно заморозить и использовать позже.

### КАК СДЕЛАТЬ ЛЬНЯНОЕ «ЯЙЦО»

1 ст. л. молотых льняных семян + 3 ст. л. воды = 1 льняное «яйцо». Дайте постоять 5 минут перед использованием.

### КАК СДЕЛАТЬ КОРИЧНЕВЫЙ САХАР

1 стакан сахарного песка + 1 ст. л. патоки = 1 стакан коричневого сахара. Смешайте ингредиенты в миске и руками разделите образовавшиеся комочки.

### КАК СДЕЛАТЬ САХАРНУЮ ПУДРУ

Измельчите сахарный песок в блендере или комбайне. Лучше сделайте пудру ровно под рецепт и не храните ее: она быстро слеживается и твердеет.

### КАК СДЕЛАТЬ ОВСЯНУЮ МУКУ

В блендере или комбайне измельчите овсяные хлопья до состояния муки. Хлопья можно использовать обычные или быстрого приготовления, при необходимости безглютеновые. Овсяную муку можно долго хранить.

### КАК СДЕЛАТЬ МИНДАЛЬНУЮ МУКУ

Внимание: будет громко. Измельчите миндаль в блендере или комбайне до состояния муки, но не перестарайтесь, иначе масса превратится в пасту. 1 стакан миндаля равен 1 стакану миндальной муки.

## БЫСТРЫЕ СОУСЫ

### Салатная заправка «Жидкое золото»

1/3 стакана оливкового масла первого отжима	3 измельченных зубчика чеснока
1/3 стакана лимонного сока	1/4 ч. л. морской соли
2 ст. л. дижонской горчицы	Свежемолотый черный перец
2 ст. л. меда или кленового сиропа	Щепотка хлопьев острого красного перца (по желанию)

Смешайте все ингредиенты. Регулируйте количество ингредиентов по своему вкусу.

### «Сметана» из кешью

1 стакан кешью (предварительно замочите, если нужно)	1 ч. л. яблочного уксуса
1/2 стакана воды	Чуть меньше 1/4 ч. л. мелкой морской соли
1 ст. л. лимонного сока	1/4 ч. л. дижонской горчицы

В блендере или комбайне смешайте все ингредиенты до гладкости и однородности. Если получилось густовато, подлейте немного воды.

Попробуйте «сметану» и при желании добавьте лимонного сока или соли.

### Быстрый гуакамоле

2 авокадо без косточки, разрезанных пополам	1 ст. л. сока лайма или больше, по вкусу
	1/4 ч. л. крупной соли

Ложкой выньте мякоть авокадо и выложите в небольшую миску. Добавьте сок лайма и соль, смешайте в гладкое пюре без комочков. Попробуйте гуакамоле и добавьте еще соли или сока, если нужно.

### Соус песто

2 стакана свежей зелени	2 средних зубчика чеснока, крупно нарезанных
1/2 стакана поджаренных орехов или семечек	1/2 ч. л. мелкой морской соли
1/4 стакана натертого пармезана или 1 ст. л. неактивных дрожжей (nutritional yeast) по желанию	Свежемолотый черный перец
1 ст. л. лимонного сока	1/2 стакана оливкового масла первого отжима

Смешайте все ингредиенты, кроме оливкового масла, в блендере или комбайне. Затем аккуратно влейте масло, продолжая смешивать, и доведите до однородности.







# Готовые меню и удобные списки рецептов

## ПИКНИК В ПАРКЕ

- ▶ Восхитительный салат с нутом и зеленью (стр. 99)
- ▶ Сочный салат из пасты с рукколой, козым сыром и помидорами (стр. 103)
- ▶ Божественный зеленый хумус (стр. 148) или Дип из авокадо, шпината и артишоков с запеченной pitой (стр. 152)
- ▶ Арахисовое печенье с шоколадными каплями (стр. 231)

## ЛЕТНЯЯ ГРИЛЬ-ВЕЧЕРИНКА

- ▶ Божественный зеленый салат из кейла (стр. 95)
- ▶ Восхитительный салат с нутом и зеленью (стр. 99)
- ▶ Ананасовый пико-де-гальо (стр. 134)
- ▶ Сальса (стр. 129–133)
- ▶ Кувшин «Маргариты» (стр. 159)
- ▶ Розовый лимонад из гибискуса (стр. 166)
- ▶ Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо (стр. 188)
- ▶ Веджибургеры из батата и черной фасоли с салатом из капусты и тыквенных семечек (стр. 205)
- ▶ Лимонно-миндальный кекс с голубикой (стр. 225)

## СПОНТАННЫЙ ПРАЗДНИК

- ▶ Попкорн с черным перцем на оливковом масле (стр. 147)
- ▶ Божественный зеленый хумус (стр. 148) или другие виды хумуса с крекерами и сырыми овощами

- ▶ Коктейль из шампанского с бузиной (стр. 155)
- ▶ Миндальный крисп с вишней (стр. 226) и ванильным мороженым
- ▶ Арахисовое печенье с шоколадными каплями (стр. 231)
- ▶ Шоколадное овсяное печенье (стр. 232)

## ФУТБОЛЬНЫЙ ВЕЧЕР

- ▶ Салат с манго в тайском стиле (стр. 83)
- ▶ Салат из кейла и киноа с хрустящим сельдереем, клюквой и лимонной заправкой (стр. 87)
- ▶ Разноцветный салат из кейла, яблок и фенхеля с сушеной вишней (стр. 96)
- ▶ Восхитительный салат с нутом и зеленью (стр. 99)
- ▶ Тыквенное чили с перцем чипотле (стр. 111)
- ▶ Сальса (стр. 129–133)
- ▶ Ананасовый пико-де-гальо (стр. 134)
- ▶ Лучший в мире гуакамоле с тыквенными семечками и соусом чипотле (стр. 139)
- ▶ Кувшин «Маргариты» (стр. 159)
- ▶ Разноцветный буррито-боул (стр. 170)
- ▶ Веджибургеры из батата и черной фасоли с салатом из капусты и тыквенных семечек (стр. 205)
- ▶ Арахисовое печенье с шоколадными каплями (стр. 231)
- ▶ Шоколадное овсяное печенье (стр. 232)

## РОЖДЕСТВО И НОВЫЙ ГОД

- ▶ Банановый хлеб с орехами (стр. 50)
- ▶ Простой сезонный салат (стр. 77), зимний или осенний

- ▶ Салат из кейла и киноа с хрустящим сельдереем, клюквой и лимонной заправкой (стр. 87)
- ▶ Восхитительный салат с нутом и зеленью (стр. 99)
- ▶ Салат цезарь из кейла с тахини и цельнозерновыми крутонами (стр. 100)
- ▶ Коктейль из шампанского с бузиной (стр. 155)
- ▶ Браун дерби (стр. 160)
- ▶ Батат, фаршированный киноа (стр. 172)
- ▶ Запеченная морковь с полбой, нутом и соусом тахини (стр. 214)
- ▶ Арахисовое печенье с шоколадными каплями (стр. 231)
- ▶ Шоколадное овсяное печенье (стр. 232)
- ▶ Простой морковный торт с кремом из сливочного сыра (стр. 236)
- ▶ Пекан в бурбоновой карамели (стр. 239)

## **БЛЮДА, КОТОРЫЕ МОЖНО ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ**

- ▶ Киш со шпинатом и артишоками (стр. 66)
- ▶ Салат с манго в тайском стиле (стр. 83)
- ▶ Салат из кейла и киноа с хрустящим сельдереем, клюквой и лимонной заправкой (стр. 87)
- ▶ Божественный зеленый салат из кейла (стр. 95)
- ▶ Разноцветный салат из кейла, яблок и фенхеля с сушеной вишней (стр. 96)
- ▶ Восхитительный салат с нутом и зеленью (стр. 99)
- ▶ Сочный салат из пасты с рукколой, козьим сыром и помидорами (стр. 103)
- ▶ Салат из запеченной цветной капусты, полбы и рукколы с лимонно-тахинной заправкой (стр. 104)
- ▶ Все супы (стр. 108–122)
- ▶ Разноцветный буррито-боул (стр. 170)
- ▶ Батат, фаршированный киноа (стр. 172)

- ▶ Спагетти с запеченной цветной капустой, кейлом и поджаренным миндалем (стр. 179)
- ▶ Нутовая тикка-масала с зеленым рисом (стр. 185)
- ▶ Лазанья с запеченными баклажанами (стр. 191)
- ▶ Пицца (стр. 195–196)
- ▶ Ризотто из бурого риса с запеченными томатами черри (стр. 200)
- ▶ Боул с запеченной брокколи, сладким перцем, тофу и арахисовым соусом (стр. 203)
- ▶ Кокосовый жареный рис с эдамаме (стр. 210)
- ▶ Запеченная морковь с полбой, нутом и соусом тахини (стр. 214)

## **БЛЮДА ДЛЯ ВЕЧЕРИНКИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ЗАРАНЕЕ**

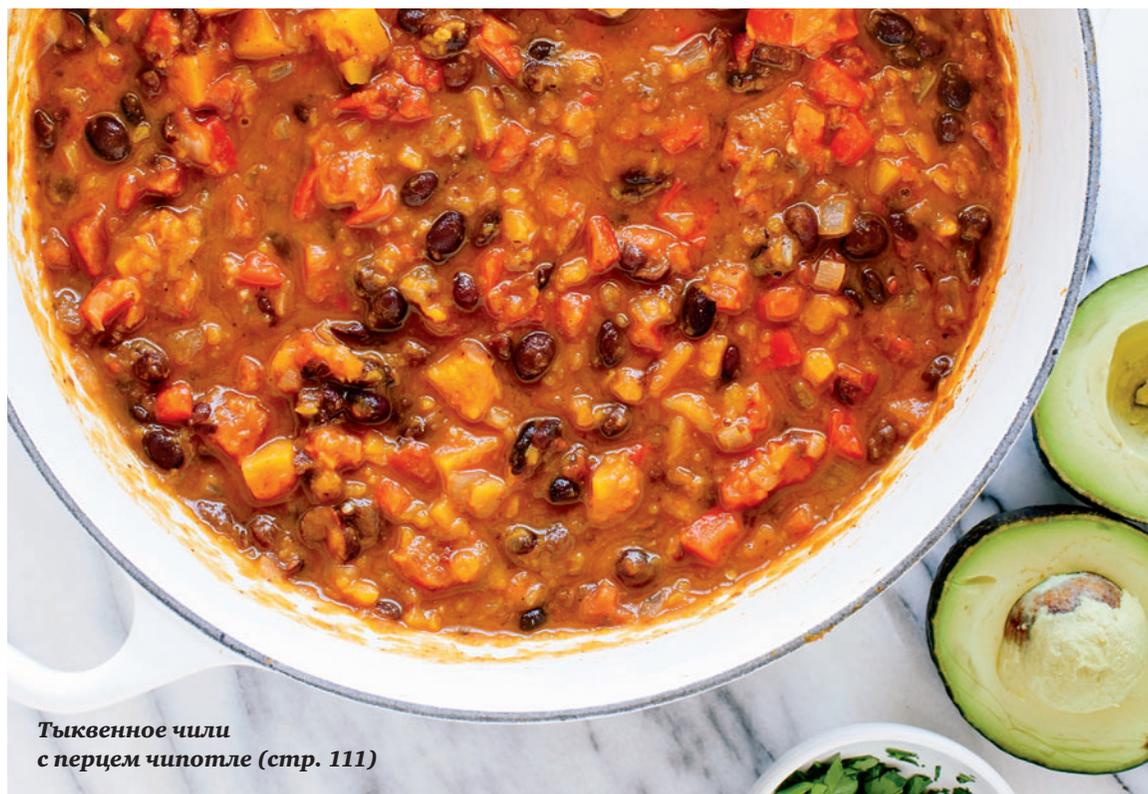
- ▶ Салат с манго в тайском стиле (стр. 83)
- ▶ Восхитительный салат с нутом и зеленью (стр. 99)
- ▶ Кунжутные спринг-роллы с лапшой соба и арахисовым дипом (стр. 126)
- ▶ Сальса (стр. 129–133)
- ▶ Ананасовый пико-де-гальо (стр. 134)
- ▶ Божественный зеленый хумус (стр. 148)
- ▶ Дип из авокадо, шпината и артишоков с запеченной питой (стр. 152)
- ▶ Соус-дип дзадзики (стр. 247)
- ▶ Кувшин «Маргариты» (стр. 159)
- ▶ Розовый лимонад из гибискуса (стр. 166)
- ▶ Гранатовая амброзия (стр. 222)
- ▶ Лимонно-миндальный кекс с голубикой (стр. 225)
- ▶ Сандей с клубнично-бальзамическим соусом (стр. 228)
- ▶ Арахисовое печенье с шоколадными каплями (стр. 231)

- ▶ Шоколадное овсяное печенье (стр. 232)
- ▶ Простой морковный торт с кремом из сливочного сыра (стр. 236)
- ▶ Немецкий шоколадный торт (стр. 240)

## ГАРНИРЫ

- ▶ Овощи для фахитас (стр. 60)
- ▶ Простой сезонный салат (стр. 77)
- ▶ Тако-начинка (стр. 84)
- ▶ Салат из кейла и киноа с хрустящим сельдереем, клюквой и лимонной заправкой (стр. 87)
- ▶ Запеченные овощи (стр. 92)
- ▶ Божественный зеленый салат из кейла (стр. 95)
- ▶ Разноцветный салат из кейла, яблок и фенхеля с сушеной вишней (стр. 96)

- ▶ Восхитительный салат с нутом и зеленью (стр. 99)
- ▶ Салат цезарь из кейла с тахини и цельнозерновыми крутонами (стр. 100)
- ▶ Классический томатный суп (стр. 121)
- ▶ Крем-суп из запеченной цветной капусты (стр. 122)
- ▶ Пикантный салат из черной фасоли и кукурузы в лодочках из латука (стр. 151)
- ▶ Салат из капусты и черной фасоли (стр. 170)
- ▶ Рис с лаймом и кинзой (стр. 170)
- ▶ Батат, фаршированный киноа (стр. 172)
- ▶ Зеленый рис (стр. 185)
- ▶ Салат из капусты с тыквенными семечками (стр. 205)
- ▶ Фасоль в пиве (стр. 208)
- ▶ Жареная черная фасоль (стр. 217)



**Тыквенное чили  
с перцем чипотле (стр. 111)**

# Благодарности

---

**НАД ЭТОЙ КНИГОЙ ПРОДЕЛАНА БОЛЬШАЯ РАБОТА**, и я не смогла бы сделать все это одна. Спасибо моим родителям за то, что научили мечтать, и за то, что не отнеслись ко мне, как к сумасшедшей, когда я бросила свою работу, чтобы сосредоточиться на кулинарном блоге. Мама, спасибо, что перечитала все 271 страницу книги, проверяя ошибки. Это любовь!

Спасибо Стиву Троха, моему агенту, который помог найти издательство для выпуска книги. Эта книга не вышла бы без тебя.

Маре Калбертсон, нам нужно придумать тебе новую должность, т. к. «Кухонный ассистент» совсем не соответствует всему тому, что ты делаешь. Ты первая, кто пробует мои новые рецепты, мой психолог, друг и просто прекрасный человек.

Всем тем, кто тестировал мои рецепты. Мне бы хотелось думать, что мои рецепты с самого начала были идеальны, но именно ваши вопросы и обратная связь сделали их лучше. Спасибо вам, Эбби Бейтпур, Аланна Тейлор-Тобин, Эми Кук, Анджела Муир, Катерина Снайдер, Колин Флин, Кортни Джилл, Данетт Дэвис, Дебора Лемуан, Дипти Гопарали, Эмили Ленг, Грейс Хеймсфилд, Дженнифер Шмидт-Маккормак, Джессика Гросман, МС, РД, Мэнди Маккомас, Нэлла Саммартино, Николь Фланаган, Рене Лайткэп, Сара Корнелиус, Сара Келли Харрис, Сара Клиффорд, Стефани Дэвис и Тоби Трачи.

Саре Свини, моему фотографу: твои фотографии сделали эту книгу живой. Спасибо, что пригласила нас с Куки к себе домой и разрешила «поиграть» и пофотографироваться на твоей кухне.

Дервле Келли, моему редактору, спасибо, что столько лет читала мой блог и поверила в мое видение этой книги. Это даже лучше, чем я могла себе представить, спасибо за помощь.

Рей Энн Спитцбенберг, верстальщик книги, спасибо, что перенесла мои рецепты в такой красивый формат. Я в восторге.

Остальным членам команды издательства Rodale – Эли Мостел, Анне Куперберг, Андреа Модика, Энджи Джаммарино, Гейл Гонзалес, Дженнифер Левеск и Кейт Стейт – спасибо, что помогли сделать эту книгу реальностью. Надеюсь, мы еще встретимся.

Моим подругам Алисе Саттер, Джордан Моррис, Маргарет Кинкейд и Тессе Фишер спасибо за все выпитое вино в процессе создания этой книги (это было необходимо) и за фотографии в главе «Счастливые часы». Я так рада, что вы у меня есть.

Моим друзьям – кулинарным блогерам Эли Ибрайт, Анджеле Лиддон, Дане Шульц, Эрин Элдерсон и Джанин Донофрио, спасибо за вашу поддержку и советы.

Куки, моему лучшему другу последние восемь лет, я никогда не бываю одинока благодаря тебе. Спасибо за все веселье и за то, что ты вытаскивала меня на улицу, чтобы сделать перерыв. У нас впереди еще много приключений, моя девочка.

И, конечно же, спасибо всем читателям моего блога, что позволяете заниматься любимым делом. У меня бы не хватило смелости предложить идею новой книги без вашей поддержки и веры в меня.



# Алфавитный указатель

## Авокадо

- Авокадо-тост с пикантным топингом 59
- Божественный зеленый салат из кейла 95
- Быстрый гуакамоле 62, 253
- Дип из авокадо, шпината и артишоков с запеченной питой 152
- Лучший в мире гуакамоле с тыквенными семечками и соусом чипотле 139
- Нежный соус-дип из авокадо и кинзы 247
- Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо 188
- Пикантные фажитас с яичницей и соусом гуакамоле на завтрак 60
- Пикантный салат из черной фасоли и кукурузы в лодочках из латука 151
- Свежий салат-тако с нежной заправкой из лайма с авокадо 84
- Аллергии и непереносимости** 17, 19
- Амброзия**
  - Гранатовая амброзия 222
- Ананас**
  - Ананасово-кокосовый зеленый смузи 41
  - Ананасовая настойка 162
  - Ананасовый мартини 162
  - Гранатовая амброзия 222
  - Гранола из киноа со вкусом пинаколады 36
- Апельсины и апельсиновый сок**
  - Клубничная сангрия с розе 165
  - Кувшин «Маргариты» 159
  - Острая огуречная «Маргарита» 156
- Арахисовое масло**
  - Арахисовое печенье с шоколадными каплями 231
  - Боул с запеченной брокколи, сладким перцем, тофу и арахисовым соусом 203
  - Западноафриканский арахисовый суп 112
  - Кунжутные спринг-роллы с лапшой соба и арахисовым дипом 126

## Артишоки

- Дип из авокадо, шпината и артишоков с запеченной питой 152
- Киш со шпинатом и артишоками 66
- Агуотер, Уилбур Олин** 13

## Базилик

- Базовый рецепт песто 244
- Божественный зеленый хумус 148
- Кростини с запеченной клубникой, базиликом и козьим сыром 143
- Кростини с запеченными помидорами черри и фасолевым песто 140
- Пицца с помидорами и соусом песто 195
- Тост с омлетом, козьим сыром, базиликом и жареными томатами 69

## Баклажан

- Лазанья с запеченными баклажанами 191
- Сэндвичи в пите с запеченными овощами, рукколой и хумусом 213

## Бальзамический уксус

- Клубнично-бальзамический соус 228
- Салат из запеченных овощей с заправкой из чипотле и бальзамика 92
- Сандей с клубнично-бальзамическим соусом 228

## Бананы

- Бананово-кокосовые панкейки 45
- Банановый милкшейк с пеканом 235
- Банановый хлеб с орехами 50

## Батат

- Батат, фаршированный киноа 172
- Веджибургеры из батата и черной фасоли с салатом из капусты и тыквенных семечек 205
- Западноафриканский арахисовый суп 112
- Салат из запеченных овощей с заправкой из чипотле и бальзамика 92
- Скрэмбл с фетой, кейлом и бататом 70

- Суп из черной фасоли с бататом и полосками тортильи 108
- Энчиладас с бататом, поблано и черной фасолью 176

## Белая цельная пшеничная мука

- Простейшее цельнозерновое тесто для пиццы 199

## Блюда, которые можно приготовить заранее 258

## Борьба с нервной возбудимостью 29

## Брокколи

- Боул с запеченной брокколи, сладким перцем, тофу и арахисовым соусом 203

- Салат из запеченных овощей с заправкой из чипотле и бальзамика 92

## Брюссельская капуста

- Разноцветный салат из кейла, яблок и фенхеля с сушеной вишней 96
- Хаш с брюссельской капустой, кейлом и хрустящим пармезаном 73

## Бузинный ликер 155

## Булмия 10

## Бурбон 239

- Пекан в бурбоновой карамели 239

## Бургеры

- Веджибургеры из батата и черной фасоли с салатом из капусты и тыквенных семечек 205

## Буррито-боул 170

- Варианты меню 171
- Разноцветный буррито-боул 170

## Бурый рис, см. рис, бурый

## Вафли

- Лучшие вафли на свете 49

## Вегетарианство 18

## Взбитые сливки

- Кокосовые взбитые сливки 243

## Виски

- Браун дерби 160

## Вишня

- Миндальный крисп с вишней 226
- Разноцветный салат из кейла, яблок и фенхеля с сушеной вишней 96

## Водка

- Ананасовая настойка 162
- Ананасовый мартини 162

## **Гарниры** 75, 259

### **Голубика**

- Лимонно-миндальный кекс с голубикой 225
- Кленовые маффины с голубикой 53

### **Гранат**

- Гранатовая амброзия 222

### **Гранола**

- Гранола из киноа со вкусом пинаколады 36
- Моя любимая гранола 33
- Хрустящее яблочное парфе на завтрак 35
- Шарики из гранолы с сухофруктами 42

### **Гречие орехи**

- Банановый хлеб с орехами 50
- Морковные печеня на завтрак 54
- Моя любимая гранола 33
- Шарики из гранолы с сухофруктами 42

### **Грибы**

- Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо 188
- Запеченные овощи для тако-вечеринки 176

### **Гуакамоле**

- Быстрый гуакамоле 62, 253
- Лучший в мире гуакамоле с тыквенными семечками и соусом чипотле 139
- Пикантные фахитас с яичницей и соусом гуакамоле на завтрак 60

## **Десерты**

- Арахисовое печенье с шоколадными каплями 231
- Банановый милкшейк с пеканом 235
- Гранатовая амброзия 222
- Клубнично-бальзамический соус 228
- Лимонно-миндальный кекс с голубикой 225
- Миндальный крисп с вишней 226
- Немецкий шоколадный торт 240
- Пекан в бурбоновой карамели 239
- Простой морковный торт с кремом из сливочного сыра 236
- Сандей с клубнично-бальзамическим соусом 228
- Шоколадное овсяное печенье 232

## **Единицы измерения** 252

## **Жидкость от варки пасты** 183

## **Завтрак**

- Авокадо-тост с пикантным топингом 59
  - Бананово-кокосовые панкейки 45
  - Банановый хлеб с орехами 50
  - Быстрый гуакамоле 62, 253
  - Воздушные овсяные панкейки с корицей 46
  - Гранола из киноа со вкусом пинаколады 36
  - Домашняя овсяная смесь быстрого приготовления 39
  - Заготовки для зеленых смузи 40
  - Киш со шпинатом и артишоками 66
  - Кленовые маффины с голубикой 53
  - Лучшие вафли на свете 49
  - Морковные печеня на завтрак 54
  - Моя любимая гранола 33
  - Пикантные фахитас с яичницей и соусом гуакамоле на завтрак 60
  - Простые медовые сконь 63
  - Скрэмбл с фетой, кейлом и бататом 70
  - Сливочный масала-латте с кешью 56
  - Смузи-боул «Манговый ласси» с кокосовым мюсли 30
  - Тост с омлетом, козьим сыром, базиликом и жареными томатами 69
  - Хаш с брюссельской капустой, кейлом и хрустящим пармезаном 73
  - Хрустящее яблочное парфе на завтрак 35
  - Шарики из гранолы с сухофруктами 42
- ### **Закуски и снеки**
- Ананасовый пико-де-гальо 134
  - Божественный зеленый хумус 148
  - Греческие начос с зеленым тахинным соусом 144
  - Дип из авокадо, шпината и артишоков с запеченной питой 152
  - Кростини с запеченной клубникой, базиликом и козьим сыром 143
  - Кростини с помидорами черри и фасолевым песто 140
  - Кунжутные спринг-рольсы с лапшой соба и арахисовым дипом 126

Летняя сальса из запеченных овощей 130

Лучший в мире гуакамоле с тыквенными семечками и соусом чипотле 139

Пикантный салат из черной фасоли и кукурузы в лодочках из латука 151

Попкорн с черным перцем на оливковом масле 147

Простая красная сальса 129

Сальса верде из запеченных овощей 133

### **Заморозка**

- Гранола 33, 36
- Мюсли 30, 31
- Розмарин 115
- Супы 107

### **Зеленые листья салата**

- Базовый рецепт песто 244
- Кесадилья с фасолью и зеленью 175

### **Зелень**

- Базовый рецепт песто 244
- Запеченная морковь с полбой, нутом и соусом тахини 214
- Свежая зелень 148

## **Изюм**

- Морковные печеня на завтрак 54

### **Имбирь**

- Яблочно-имбирный зеленый смузи 41

### **Ингредиенты**

- Любимые ингредиенты автора 26

### **Йогурт**

- Смузи-боул «Манговый ласси» с кокосовым мюсли 30
- Соус-дип дзадзики 247
- Хрустящее яблочное парфе на завтрак 35

## **Калории** 13

### **Капуста**

- Веджибургеры из батата и черной фасоли с салатом из капусты и тыквенных семечек 205
  - Разноцветный буррито-боул 170
  - Разноцветный салат из кейла, яблок и фенхеля с сушеной вишней 96
  - Салат из капусты и черной фасоли 170
  - Салат с манго в тайском стиле 83
- ### **Капуста листовая**
- Западноафриканский арахисовый суп 112
  - Кесадилья с фасолью и зеленью 175

Марокканское рагу из тыквы, нута и кускуса 116

**Капустный салат**  
Разноцветный буррито-боул 170  
Разноцветный салат из кейла, яблок и фенхеля с сушеной вишней 96  
Салат из капусты и черной фасоли 170  
Салат из кейла для тако-вечеринки 217  
Салат с манго в тайском стиле 83

**Карамелизированные овощи** 24

**Картофель**  
Мексиканский боул с запеченными овощами и фасолью в пиве 208

**Кац, Дэвид** 13

**Кесадилья**  
Кесадилья с фасолью и зеленью 175

**Кейл**  
Божественный зеленый салат из кейла 95  
Западноафриканский арахисовый суп 112  
Марокканское рагу из тыквы, нута и кускуса 116  
Пицца с хрустящим кейлом и соусом маринара 196  
Разноцветный салат из кейла, яблок и фенхеля с сушеной вишней 96  
Салат из кейла для тако-вечеринки 217  
Салат из кейла и киноа с хрустящим сельдереем, клюквой и лимонной заправкой 87  
Салат цезарь из кейла с тахини и цельнозерновыми крутонами 100  
Скрембл с фетой, кейлом и бататом 70  
Спагетти с запеченной цветной капустой, кейлом и поджаренным миндалем 179  
Сытный минестроне с чечевицей 118  
Тосканский суп-рагу из белой фасоли, кейла и полбы 115  
Хаш с брюссельской капустой, кейлом и хрустящим пармезаном 73  
Яблочно-имбирный зеленый смузи 41

**Кешью**  
Сметана из кешью 245  
Сливочный масала-латте со вкусом кешью 56

Гранола из киноа со вкусом пинаколады 36  
Феттучини альфредо со шпинатом и вялеными томатами 182

**Кинза**  
Ананасовый пико-де-гальо 134  
Базовый рецепт песто 244  
Божественный зеленый хумус 148  
Нежный соус-дип из авокадо и кинзы 247  
Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо 188  
Рис с лаймом и кинзой 170

**Киноа**  
Батат, фаршированный киноа 172  
Веджибургеры из батата и черной фасоли с салатом из капусты и тыквенных семечек 205  
Гранола из киноа со вкусом пинаколады 36  
Салат из кейла и киноа с хрустящим сельдереем, клюквой и лимонной заправкой 87  
Свежий салат-тако с нежной заправкой из лайма с авокадо 84

**Киш**  
Киш со шпинатом и артишоками 66

**Клементины**  
Гранатовая амброзия 222

**Кленовый сироп**  
Кленовые маффины с голубикой 53  
Пекан в бурбоновой карамели 239

**Клубника**  
Клубничная сангрия с розе 165  
Клубнично-бальзамический соус 228  
Кростини с запеченной клубникой, базиликом и козьим сыром 143  
Сандей с клубнично-бальзамическим соусом 228

**Клюква**  
Моя любимая гранола 33  
Салат из кейла и киноа с хрустящим сельдереем, клюквой и лимонной заправкой 87

**Козий сыр**  
Кростини с запеченной клубникой, базиликом и козьим сыром 143  
Сочный салат из пасты с рукколой, козьим сыром и помидорами 103  
Тост с омлетом, козьим сыром, базиликом и жареными томатами 69

**Кокос**  
Ананасово-кокосовый зеленый смузи 41  
Бананово-кокосовые панкейки 45  
Гранатовая амброзия 222  
Гранола из киноа со вкусом пинаколады 36  
Кокосовый жареный рис с эдамаме 210  
Смузи-боул «Манговый ласси» с кокосовым мясом 30  
Шарики из гранолы с сухофруктами 42

**Кокосовое масло** 26

**Кокосовое молоко**  
Бананово-кокосовые панкейки 45  
Взбитые кокосовые сливки 248  
Обезжиренное кокосовое молоко, как приготовить 253

**Кокосовые сливки**  
Взбитые кокосовые сливки 248

**Кокосовые хлопья, где купить** 210

**Кокосовый сахар** 26

**Коктейли**  
Ананасовая настойка 162  
Ананасовый мартини 162  
Браун дерби 160  
Клубничная сангрия с розе 165  
Коктейль из шампанского с бузиной 155  
Кувшин «Маргариты» 159  
Острая огуречная «Маргарита» 156

**Корица**  
Воздушные овсяные панкейки с корицей 46  
Миндальный зеленый смузи с корицей 41

**Крем**  
Простой морковный торт с кремом из сливочного сыра 236

**Крисп**  
Миндальный крисп с вишней 226

**Кростини**  
Кростини с запеченной клубникой, базиликом и козьим сыром 143  
Кростини с помидорами черри и фасолевым песто 140

**Крутоны**  
Салат цезарь из кейла с тахини и цельнозерновыми крутонами 100

**Кукуруза**  
Пикантный салат из черной фасоли и кукурузы в лодочках из латука 151

## Кускус

Марокканское рагу из тыквы, нута и кускуса 116

## Кунжутные семена и масло

Кунжутные спринг-роллы с лапшой соба и арахисовым дипом 126

## Лазанья

Листы для лазаньи, готовые к запеканию 192

Лазанья с запеченными баклажанами 191

## Ласси

Смузи-боул «Манговый ласси» с кокосовым мясом 30

## Латте

Сливочный масала-латте со вкусом кешью 56

## Лимон

Заправка «Жидкое золото» 80, 253

Лимонно-миндальный кекс с голубикой 225

Розовый лимонад из гибискуса 166

Салат из запеченной цветной капусты, полбы и рукколы с лимонно-тахинной заправкой 104

Салат из кейла и киноа с хрустящим сельдереем, клюквой и лимонной заправкой 87

## Лук

Маринованный красный лук 250

Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо 188

Пикантные фахитас с яичницей и соусом гуакамоле на завтрак 60

## Льняные семена

Льняные «яйца» 249

## Манго

Салат с манго в тайском стиле 83

Смузи-боул «Манговый ласси» с кокосовым мясом 30

## Мандарины

Гранатовая амброзия 222

## «Маргарита»

Кувшин «Маргариты» 159

Острая огуречная «Маргарита» 156

## Маффины

Кленовые маффины с голубикой 53

## Мед

Медово-горчичная заправка 81

Простейшее цельнозерновое тесто для пиццы 199

Простой медовый сироп 161

Простые медовые сконы 63

## Мелкая морская соль 27

## Меню

Альтернатива для тако-вечеринки 219

Меню для летней гриль-вечеринки 257

Меню для особых случаев 257

Меню для спонтанного праздника 257

## Милкшейки

Банановый милкшейк с пеканом 235

## Миндаль

Домашняя овсяная смесь быстрого приготовления 39

Миндальный крисп с вишней 226

Пицца с помидорами и соусом песто 195

Спагетти с запеченной

цветной капустой, кейлом и поджаренным миндалем 179

Шарики из гранолы с сухофруктами 42

## Миндальная мука

Киш со шпинатом и артишоками 66

Лимонно-миндальный кекс с голубикой 225

Миндальный крисп с вишней 226

## Миндальное масло

Миндальный зеленый смузи с корицей 41

## Минестроне

Сытный минестроне с чечевицей 118

## Морковь

Божественный зеленый салат из кейла 95

Запеченная морковь с полбой, нутом и соусом тахини 214

Марокканский салат с запеченной морковью, рукколой и диким рисом 90

Морковные печенья на завтрак 54

Простой морковный торт с кремом из сливочного сыра 236

## Мороженое

Сандей с клубнично-бальзамическим соусом 228

## Мюсли

Смузи-боул «Манговый ласси» с кокосовым мясом 30

## Напитки

Алкогольные, см. Коктейли

## Безалкогольные

Банановый милкшейк с пеканом 235

Заготовки для зеленых смузи 40

Розовый лимонад из гибискуса 166

Сливочный масала-латте со вкусом кешью 56

## Начос

Греческие начос с зеленым тахинным соусом 144

## Нереактивная поверхность 187

## Нестле, Марион 10

## Нут

Батат, фаршированный киноа 172

Божественный зеленый хумус 148

Восхитительный салат с нутом и зеленью 99

Греческие начос с зеленым тахинным соусом 144

Западноафриканский арахисовый суп 112

Запеченная морковь с полбой, нутом и соусом тахини 214

Марокканское рагу из тыквы, нута и кускуса 116

Нутовая тикка-масала с зеленым рисом 185

Салат из запеченной цветной капусты, полбы и рукколы с лимонно-тахинной заправкой 104

## Обеды, см. Основные блюда

## Овощи

В салатах

Веджибургеры из батата и черной фасоли с салатом из капусты и тыквенных семечек 205

Запеченные овощи для тако-вечеринки 176

Мексиканский боул с запеченными овощами и фасолью в пиве 208

Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо 188

Салат из запеченных овощей с заправкой из чипотле и бальзамика 92

Сэндвичи в пите с запеченными овощами, рукколой и хумусом 213

## Овощной физалис

Сальса верде из запеченных овощей 133

## **Овсяная мука**

Как сделать 49

## **Овсянка**

Воздушные овсяные панкейки  
с корицей 46

Гранола из киноа со вкусом  
пинаколады 36

Домашняя овсяная смесь быстрого  
приготовления 39

Моя любимая гранола 33

Необработанный овес 252

Шарики из гранолы  
с сухофруктами 42

Шоколадное овсяное печенье 232

## **Огурцы**

Божественный зеленый салат  
из кейла 95

Греческие начос с зеленым  
тахинным соусом 144

Острая огуречная «Маргарита»  
156

Соус-дип дзадзики 247

## **Оливки**

Греческие начос с зеленым  
тахинным соусом 144

## **Оливковое масло**

Попкорн с черным перцем  
на оливковом масле 147

## **Оливковое масло первого отжима**

Ароматная заправка из сладкого  
перца 80

Заправка «Жидкое золото» 80, 253

Заправка из халапеньо с лаймом 81

Медово-горчичная заправка 81

## **Орехи**

Базовый рецепт песто 244

Банановый милкшейк с пеканом  
235

Банановый хлеб с орехами 50

В салатах

Гранола из киноа со вкусом  
пинаколады 36

Домашняя овсяная смесь быстрого  
приготовления 39

Миндальный крисп с вишней 226

Морковные печеня на завтрак 54

Моя любимая гранола 33

Пекан в бурбоновой карамели 239

Пицца с помидорами и соусом  
песто 195

Поджаренные орехи

Сливочный масала-латте со вкусом  
кешью

Сметана из кешью 245

Спагетти с запеченной  
цветной капустой, кейлом  
и поджаренным миндалем 179

Феттучини альфредо со шпинатом  
и вялеными томатами 182

Шарики из гранолы  
с сухофруктами 42

## **Ореховое масло 23**

### **Основные блюда**

Батат, фаршированный киноа 172

Боул с запеченной брокколи,  
сладким перцем, тофу  
и арахисовым соусом 203

Веджибургеры из батата и черной  
фасоли с салатом из капусты  
и тыквенных семечек 205

Запеченная морковь с полбой,  
нутом и соусом тахини 214

Кесадиля с фасолью и зеленью 175

Кокосовый жареный рис с эдамаме  
210

Лазанья с запеченными  
баклажанами 191

Мексиканский боул с запеченными  
овощами и фасолью в пиве 208

Нуттовая тикка-масала с зеленым  
рисом 185

Овощной шашлык на гриле  
с рисом, кинзой и соусом  
чимичурри из авокадо 188

Пицца с помидорами и соусом  
песто 195

Пицца с хрустящим кейлом  
и соусом маринара 196

Простейшее цельнозерновое тесто  
для пиццы 199

Разноцветный буррито-боул 170

Ризотто из бурого риса  
с запеченными томатами-черри  
200

Спагетти с запеченной  
цветной капустой, кейлом  
и поджаренным миндалем 179

Суперхрустящий запеченный тофу  
204

Сэндвичи в пите с запеченными  
овощами, рукколой и хумусом  
213

Тако-вечеринка! 217

Феттучини альфредо со шпинатом  
и вялеными томатами 182

Энчиладас с бататом, поблано  
и черной фасолью 176

## **Панкейки**

Бананово-кокосовые панкейки 45

Воздушные овсяные панкейки  
с корицей 46

## **Парфе**

Хрустящее яблочное парфе  
на завтрак 35

## **Паста**

Лазанья с запеченными  
баклажанами 191

Сочный салат из пасты с рукколой,  
козьим сыром и помидорами 103

Спагетти с запеченной  
цветной капустой, кейлом  
и поджаренным миндалем 179

Сытный минестроне с чечевицей  
118

Феттучини альфредо со шпинатом  
и вялеными томатами 182

## **Пахта, как приготовить 46**

## **Пекан**

Банановый милкшейк с пеканом  
235

Банановый хлеб с орехами 50

Морковные печеня на завтрак 54

Моя любимая гранола 33

Пекан в бурбоновой карамели 239

Шарики из гранолы  
с сухофруктами 42

## **Перевод единиц измерения 252**

### **Перец поблано**

Запеченные овощи для тако-  
вечеринки 176

Энчиладас с бататом, поблано  
и черной фасолью 176

### **Перец халапеньо**

Ананасовый пико-де-гальо 134

Западноафриканский арахисовый  
суп 112

Заправка из халапеньо с лаймом 81

Легкая сальса из запеченных  
овощей 130

Нуттовая тикка-масала с зеленым  
рисом 185

Острая огуречная «Маргарита»  
156

Пикантный салат из черной фасоли  
и кукурузы в лодочках из латука  
151

Простая красная сальса 129

Сальса верде из запеченных  
овощей 133

### **Перец чипотле в соусе адобо 26**

Где купить 26

### **Песто**

Базовый рецепт песто 244

Кростини с запеченными помидорами-черри и фасолевым песто 140  
Меню для пикника в парке 257  
Пицца с помидорами и соусом песто 195

**Петрушка**  
Базовый рецепт песто 244  
Божественный зеленый салат из кейла 95  
Божественный зеленый хумус 148  
Восхитительный салат с нутом и зеленью 99  
Запеченная морковь с полбой, нутом и соусом тахини 214  
Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо 188

**Печенье**  
Арахисовое печенье с шоколадными каплями 231  
Морковные печенки на завтрак 54  
Шоколадное овсяное печенье 232

**Пиво**  
Мексиканский боул с запеченными овощами и фасолью в пиве 208

**Пико-де-гальо**  
Ананасовый пико-де-гальо 134

**Пита**  
Дип из авокадо, шпината и артишоков с запеченной питой 152  
Греческие начос с зеленым тахинным соусом 144  
Сэндвичи в пите с запеченными овощами, рукколой и хумусом 213

**Пицца**  
Пицца с помидорами и соусом песто 195  
Пицца с хрустящим кейлом и соусом маринара 196  
Простейшее цельнозерновое тесто для пиццы 199

**Пищевая пирамида** 10  
**Поджаренные орехи и семечки** 24  
**Подсказки** 252  
**Полба** 26  
Запеченная морковь с полбой, нутом и соусом тахини 214  
Салат из запеченной цветной капусты, полбы и рукколы с лимонно-тахинной заправкой 104  
Способ приготовления 252

Тосканский суп-рагу из белой фасоли, кейла и полбы 115

**Поллаи, Майка** 10, 13

**Помидоры**  
Греческие начос с зеленым тахинным соусом 144  
Классический томатный суп 121  
Кростини с запеченными помидорами черри и фасолевым песто 140  
Лазанья с запеченными баклажанами 191  
Летняя сальса из запеченных овощей 130  
Пицца с помидорами и соусом песто 195  
Пицца с хрустящим кейлом и соусом маринара 196  
Простая красная сальса 129  
Ризотто из бурого риса с запеченными томатами черри  
Сочный салат из пасты с рукколой, козым сыром и помидорами 103  
Тост с омлетом, козым сыром, базиликом и жареными томатами 69  
Феттучини альфредо со шпинатом и вялеными томатами 182

**Попкорн**  
Попкорн с черным перцем на оливковом масле 147

**Порции** 19

**Простой сироп** 159  
**Простой медовый сироп** 161

**Рагу**  
Марокканское рагу из тыквы, нута и кускуса 116  
Тосканский суп-рагу из белой фасоли, кейла и полбы 115  
Тыквенное чили с перцем чипотле 111

**Редис**  
Божественный зеленый салат из кейла 95  
Пикантный салат из черной фасоли и кукурузы в лодочках из латука 151

**Ризотто**  
Выбор риса 200  
Ризотто из бурого риса с запеченными томатами-черри 200

**Рис, бурый**  
Для ризотто 200

Кокосовый жареный рис с эдамаме 210  
Нутовая тикка-масала с зеленым рисом 185  
Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо 188  
Разноцветный буррито-боул 170  
Ризотто из бурого риса с запеченными томатами черри 200  
Рис с лаймом и кинзой 170

**Рис, дикий**  
Марокканский салат с запеченной морковью, рукколой и диким рисом 90  
Приготовление 252  
Салат с манго в тайском стиле 83

**Рисовая бумага**  
Кунжутные спринг-роллы с лапшой соба и арахисовым дипом 126  
Где купить 127

**Рождественское меню** 257

**Розмарин, заморозка** 115

**Розовое вино**  
Клубничная сангрия с розе 165

**Руккола**  
Базовый рецепт песто 244  
В салатах  
Марокканский салат с запеченной морковью, рукколой и диким рисом 90  
Пицца с помидорами и соусом песто 195  
Салат из запеченной цветной капусты, полбы и рукколы с лимонно-тахинной заправкой 104  
Свежий салат-тако с нежной заправкой из лайма с авокадо 84  
Сочный салат из пасты с рукколой, козым сыром и помидорами 103  
Сэндвичи в пите с запеченными овощами, рукколой и хумусом 213

**Салат-латук**  
Для салатов  
Пикантный салат из черной фасоли и кукурузы в лодочках из латука 151  
Салат цезарь из кейла с тахини и цельнозерновыми крутонами 100  
Свежий салат-тако с нежной заправкой из лайма с авокадо 84

## Салаты

- Божественный зеленый салат из кейла 95
- Восхитительный салат с нутом и зеленью 99
- Марокканский салат с запеченной морковью, рукколой и диким рисом 90
- Пикантный салат из черной фасоли и кукурузы в лодочках из латука 151
- Разноцветный салат из кейла, яблок и фенхеля с сушеной вишней 96
- Салат из запеченной цветной капусты, полбы и рукколы с лимонно-тахинной заправкой 104
- Салат из запеченных овощей с заправкой из чипотле и бальзамика 92
- Салат из кейла и киноа с хрустящим сельдереем, клюквой и лимонной заправкой 87
- Салат с манго в тайском стиле 83
- Салат цезарь из кейла с тахини и цельнозерновыми крутонами 100
- Сочный салат из пасты с рукколой, козым сыром и помидорами 103
- Салатные заправки**
- Ароматная заправка из сладкого перца 80
- Заправка «Жидкое золото» 80, 253
- Заправка из халапеньо с лаймом 81
- Медово-горчичная заправка 81
- Сальса**
- Летняя сальса из запеченных овощей 130
- Простая красная сальса 129
- Сальса верде из запеченных овощей 133
- Сангрия**
- Клубничная сангрия с розе 165
- Сандей**
- Сандей с клубнично-бальзамическим соусом 228
- Сахар**
- Коричневый, как сделать 253
- Кокосовый 26
- Сезонные продукты 14**
- Сельдерей**
- Восхитительный салат с нутом и зеленью 99
- Салат из кейла и киноа с хрустящим сельдереем, клюквой и лимонной заправкой 87

## Семечки

- Божественный зеленый салат из кейла 95
- В салатах
- Кунжутные спринг-роллы с лапшой соба и арахисовым дипом 126
- Льняные «яйца» 249
- Пикантный топинг 59
- Сладкий перец**
- Ананасовый пико-де-гальо 134
- Ароматная заправка из сладкого перца 80
- Боул с запеченной брокколи, сладким перцем, тофу и арахисовым соусом 203
- Восхитительный салат с нутом и зеленью 99
- Запеченные овощи для тако-вечеринки 176
- Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо 188
- Пикантные фахитас с яичницей и соусом гуакамоле на завтрак 60
- Салат из запеченной цветной капусты, полбы и рукколы с лимонно-тахинной заправкой 104
- Салат из запеченных овощей с заправкой из чипотле и бальзамика 92
- Сэндвичи в пите с запеченными овощами, рукколой и хумусом 213
- Сливочный сыр**
- Простой морковный торт с кремом из сливочного сыра 236
- Салат цезарь из кейла с тахини и цельнозерновыми крутонами 100
- Сметана**
- Сметана из кешью 245
- Смузи**
- Ананасово-кокосовый зеленый смузи 41
- Миндальный зеленый смузи с корицей 41
- Яблочно-имбирный зеленый смузи 41
- Смузи-боул**
- Смузи-боул «Манговый ласси» с кокосовым мюсли 30
- Соба**
- Кунжутные спринг-роллы с лапшой соба и арахисовым дипом 126
- Где купить 127

## Советы по выпечке 253

- Советы по питанию собак 17**
- Сок грейпфрута**
- Браун дерби 160
- Сок лайма**
- Ананасовый мартини 162
- Заправка из халапеньо с лаймом 81
- Кувшин «Маргариты» 159
- Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо 188
- Острая огуречная «Маргарита» 156
- Рис с лаймом и кинзой 170
- Свежий салат-тако с нежной заправкой из лайма с авокадо 84
- Соус адобо**
- Лучший в мире гуакамоле с тыквенными семечками и соусом чипотле 139
- Салат из запеченных овощей с заправкой из чипотле и бальзамика 92
- Тыквенное чили с перцем чипотле 111
- Соусы**
- Базовый рецепт песто 244
- Боул с запеченной брокколи, сладким перцем, тофу и арахисовым соусом 203
- Запеченная морковь с полбой, нутом и соусом тахини 214
- Клубнично-бальзамический соус
- Кунжутные спринг-роллы с лапшой соба и арахисовым дипом 126
- Нежный соус-дип из авокадо и кинзы 247
- Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо 188
- Пицца с хрустящим кейлом и соусом маринара 196
- Сметана из кешью 245
- Соус-дип дзадзики 247
- Соусы-дипы**
- Ананасовый пико-де-гальо 134
- Божественный зеленый хумус 148
- Быстрый гуакамоле 62, 253
- Дип из авокадо, шпината и артишоков с запеченной пистой 152
- Летняя сальса из запеченных овощей 130
- Лучший в мире гуакамоле с тыквенными семечками и соусом чипотле 139

Простая красная сальса 129  
Сальса верде из запеченных овощей 133  
Соус-дип дзадзики 247

**Спагетти**  
Спагетти с запеченной цветной капустой, кейлом и поджаренным миндалем 179

**Спринг-ролы**  
Кунжутные спринг-роллы с лапшой соба и арахисовым дипом 126

**Супы**  
Заморозка 107  
Западноафриканский арахисовый суп 112  
Классический томатный суп 121  
Крем-суп из запеченной цветной капусты 122  
Суп из черной фасоли с бататом и полосками тортильи 108  
Сытный минестроне с чечевицей 118

**Сухофрукты**  
Домашняя овсяная смесь быстрого приготовления 39  
Разноцветный салат из кейла, яблок и фенхеля с сушеной вишней 96  
Салат из кейла и киноа с хрустящим сельдереем, клюквой и лимонной заправкой 87

**Сыр**  
В салатах  
Кесадилья с фасолью и зеленью 175  
Киш со шпинатом и артишоками 66  
Кростини с запеченной клубникой, базиликом и козьим сыром 143  
Кростини с помидорами черри и фасолевым песто 140  
Лазанья с запеченными баклажанами 191  
Простой морковный торт с кремом из сливочного сыра 236  
Скрэмбл с фетой, кейлом и бататом 70  
Сочный салат из пасты с рукколой, козьим сыром и помидорами 103  
Спагетти с запеченной цветной капустой, кейлом и поджаренным миндалем 179  
Тост с омлетом, козьим сыром, базиликом и жареными томатами 69  
Феттучини альфредо со шпинатом и вялеными томатами 182

Хаш с брюссельской капустой, кейлом и хрустящим пармезаном 73

#### **Сэндвичи**

Веджибургеры из батата и черной фасоли с салатом из капусты и тыквенных семечек 205  
Сэндвичи в пите с запеченными овощами, рукколой и хумусом 213

#### **Тако**

Альтернативное мню для тако-вечеринки 219  
Свежий салат-тако с нежной заправкой из лайма с авокадо 84  
Тако-вечеринка! 217

#### **Тамари 27**

Боул с запеченной брокколи, сладким перцем, тофу и арахисовым соусом 203  
Кокосовый жареный рис с эдамаме 210  
Кунжутные спринг-роллы с лапшой соба и арахисовым дипом 126

#### **Тахини**

Божественный зеленый хумус 148  
Греческие начос с зеленым тахинным соусом 144  
Запеченная морковь с полбой, нутом и соусом тахини 214  
Салат из запеченной цветной капусты, полбы и рукколы с лимонно-тахинной заправкой 104  
Салат цезарь из кейла с тахини и цельнозерновыми крутонами 100

#### **Творог**

Лазанья с запеченными баклажанами 191

#### **Текила**

Кувшин «Маргариты» 159  
Острая огуречная «Маргарита» 156

#### **Тикка-масала**

Нутовая тикка-масала с зеленым рисом 185

#### **Торты**

Лимонно-миндальный кекс с голубикой 225  
Немецкий шоколадный торт 240  
Простой морковный торт с кремом из сливочного сыра 236

#### **Тортильи**

Кесадилья с фасолью и зеленью 175

Пикантные фахитас с яичницей и соусом гуакамоле на завтрак 60  
Свежий салат-тако с нежной заправкой из лайма с авокадо 84  
Суп из черной фасоли с бататом и полосками тортильи 108  
Тако-вечеринка! 217  
Тыквенное чили с перцем чипотле 111  
Энчиладас с бататом, поблано и черной фасолью 176

#### **Тосты**

Авокадо-тост с пикантным топингом 59  
Кростини с запеченной клубникой, базиликом и козьим сыром 143  
Кростини с запеченными помидорами черри и фасолевым песто 140  
Тост с омлетом, козьим сыром, базиликом и жареными томатами 69

#### **Тофу**

Боул с запеченной брокколи, сладким перцем, тофу и арахисовым соусом 203  
Суперхрустящий запеченный тофу 204

#### **Тыква «баттернат»**

Марокканское рагу из тыквы, нута и кускуса 116  
Тыквенное чили с перцем чипотле 111

#### **Тыквенные семечки**

Базовый рецепт песто 244  
Батат, фаршированный киноа 172  
Веджибургеры из батата и черной фасоли с салатом из капусты и тыквенных семечек 205  
Лучший в мире гуакамоле с тыквенными семечками и соусом чипотле 139  
Моя любимая гранола 33  
Шарики из гранолы с сухофруктами 42

#### **Удобные списки рецептов 257** Усилители вкуса 23

#### **Фасоль**

В салатах  
Веджибургеры из батата и черной фасоли с салатом из капусты и тыквенных семечек 205  
Жареная черная фасоль 217  
Кесадилья с фасолью и зеленью 175

Классический томатный суп 121  
Кокосовый жареный рис с эдамаме 210  
Кростини с запеченными помидорами-черри и фасолевым песто 140  
Мексиканский боул с запеченными овощами и фасолью в пиве 208  
Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо 188  
Пикантный салат из черной фасоли и кукурузы в лодочках из латука 151  
Разноцветный буррито-боул 170  
Салат из капусты и черной фасоли 170  
Свежий салат-тако с заправкой из лайма с авокадо 84  
Суп из черной фасоли с бататом и полосками тортиаля 108  
Сытный минестроне с чечевицей 118  
Тосканский суп-пагу из белой фасоли, кейла и полбы 115  
Энчиладас с бататом, поблано и черной фасолью 176

**Фахитас**  
Пикантные фахитас с яичницей и соусом гуакамоле на завтрак 60

**Фенхель**  
Разноцветный салат из кейла, яблок и фенхеля с сушеной вишней 96

**Фета**  
Скрэмбл с фетой, кейлом и бататом 70  
Феттучини альфредо со шпинатом и вялеными томатами 182

**Финики**  
Банановый милкшейк с пеканом 235  
Немецкий шоколадный торт 240

**Хлеб**, см. также Пита  
Авокадо-тост с пикантным топингом 59  
Банановый хлеб с орехами 50  
Кростини с запеченной клубникой, базиликом и козьим сыром 143  
Кростини с запеченными помидорами черри и фасолевым песто 140

Салат цезарь из кейла с тахини и цельнозерновыми крутонами 100  
Тост с омлетом, козьим сыром, базиликом и жареными томатами 69

**Хумус**  
Божественный зеленый хумус 148  
Сэндвичи в пите с запеченными овощами, рукколой и хумусом 213

## **Ц**ветная капуста

Крем-суп из запеченной цветной капусты 122  
Салат из запеченной цветной капусты, полбы и рукколы с лимонно-тахинной заправкой 104  
Спагетти с запеченной цветной капустой, кейлом и поджаренным миндалем 179  
Сэндвичи в пите с запеченными овощами, рукколой и хумусом 213

**Цельная пицца** 13

## **Ч**ай

Розовый лимонад из гибискуса 166  
Сливочный масала-латте со вкусом кешью 56

**Чай из гибискуса**

Розовый лимонад из гибискуса 166

**Чай латте**

Сливочный масала-латте со вкусом кешью 56

**Черный перец**

Попкорн с черным перцем на оливковом масле 147

**Чечевица**

Сытный минестроне с чечевицей 118

**Чили**

Тыквенное чили с перцем чипотле 111

**Чимичурри**

Овощной шашлык на гриле с рисом, кинзой и соусом чимичурри из авокадо 188

## **Ш**ампанское

Коктейль из шампанского с бузиной 155

**Шнитт-лук**

Божественный зеленый хумус 148

**Шоколад**

Арахисовое печенье с шоколадными каплями 231  
Немецкий шоколадный торт 240  
Шоколадное овсяное печенье 232

**Шпинат**

Ананасово-кокосовый зеленый смузи 41  
Дип из авокадо, шпината и артишоков с запеченной питой 152  
Киш со шпинатом и артишоками 66  
Лазанья с запеченными баклажанами 191  
Миндальный зеленый смузи с корицей 41  
Нуттовая тикка-масала с зеленым рисом 185  
Феттучини альфредо со шпинатом и вялеными томатами 182  
Яблочно-имбирный зеленый смузи 41

## **Э**дамаме

Кокосовый жареный рис с эдамаме 210

**Энчиладас**

Энчиладас с бататом, поблано и черной фасолью 176

**Эстрагон**

Божественный зеленый хумус 148

## **Я**блоки

Хрустящее яблочное парфе на завтрак 35  
Яблочно-имбирный зеленый смузи 41  
Разноцветный салат из кейла, яблок и фенхеля с сушеной вишней 96  
Клубничная сангрия с розе 165

**Яйца**

Льняные «яйца» 249  
Скрэмбл с фетой, кейлом и бататом 70  
Пикантные фахитас с яичницей и соусом гуакамоле на завтрак 60



**КАТРИН ТЕЙЛОР** – создательница популярного блога *Cookie and Kate*, названного в честь ее любимой собаки Куки. За шесть лет блог о вегетарианстве и полезной еде вырос из хобби в полноценную работу, его ежемесячная посещаемость составляет более двух миллионов человек. Тейлор сама изучает, разрабатывает, готовит, фотографирует и записывает каждый рецепт. Родилась в Оклахоме, сейчас живет в Канзасе. В свободное время любит заниматься йогой, путешествовать и встречаться с друзьями.

# ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

## ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

## ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки
- Вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

**Звоните:**

+7 495 411 68 59, доб. 2261

**Заходите на сайт:**

[eksmo.ru/b2b](http://eksmo.ru/b2b)



Kathryne Taylor  
LOVE REAL FOOD:

More Than 100 Feel-Good Vegetarian Favorites to Delight the Senses and Nourish the Body

© 2017 by Kathryne Taylor

This translation published by arrangement with Rodale Books,  
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

### Тейлор, Кэтрин.

Т30 Настоящая еда : более 100 ярких и вкусных идей для вегетарианцев и не только / Кэтрин Тейлор ; [перевод с английского Е. Вартановой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с. : ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

Что обычно нам мешает прийти к правильному питанию? Пожалуй, нехватка времени, вдохновения и сложность рецептов. Тратить деньги на дорогие ингредиенты, выискивать не слишком сложносочиненные блюда, вникать в рецепт и молиться, чтобы в итоге не вышло ерунды, — какой человек выдержит это больше трех раз?!

Однако ЗОЖ с человеческим лицом существует, он перед вами, и он для всех: для вегетарианцев и мясоедов, веганов и людей с пищевыми аллергиями. Кэтрин Тейлор, давняя вегетарианка и хозяйка блога Cookie and Kate, собрала в своей книге потрясающие блюда: они не только полностью натуральные, вкусные и яркие, но еще и простые и экономичные. Никаких сложных ингредиентов и многочасового стояния за плитой.

Как пройти мимо хрустящего парфе на завтрак, яркого тайского салата с манго или плотного минестроне с чечевицей? Ответим сразу: никак. Да и зачем? Открывайте книгу и просто готовьте.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-099396-3

© Вартанова Е., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕНЫЙ ПУТЬ

Тейлор Кэтрин

НАСТОЯЩАЯ ЕДА

БОЛЕЕ 100 ЯРКИХ И ВКУСНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ И НЕ ТОЛЬКО

Перевод *Евгении Вартановой*

Ответственный редактор *М. Панфилова*  
Дизайн, верстка, препресс *А. Бельтиков*  
Корректор *Л. Воробьева*

Технический редактор *Т. Анохина*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дуken : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ\*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[f](#) [v](#) [o](#) [g](#) [b](#)readsalt.publisher

18+

ISBN 978-5-04-099396-3



9 785040 993963 >

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:

одна книга — одна жизнь



book 24.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

Подписано в печать 29.07.2020. Формат 84x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,44.

Тираж экз. Заказ

**Почему мы едим?** Потому что мы живые существа, и нам нужна энергия. А еще потому, что еда — это удовольствие, развлечение, утешение и еще много-много всего.

**Что мы едим?** То, что нам вкусно. Именно поэтому в наши руки частенько попадают снеки, полуфабрикаты, сладости и плотные перекусы в кафе. Вкус, текстура, аромат, внешний вид — производители и рестораны знают, от чего загораются наши глаза и как нас соблазнить! И это дается им на удивление легко: туда чуть больше сахара, сюда еще немного соли, горстку пищевых добавок, и, вуаля, готов продукт, сражающий наповал. Остается ли хоть немного пользы от такого переработанного продукта — вопрос, вынесенный за скобки.

**Что же нам тогда есть?** Чтобы и полезно, и не отнимало много сил, и могло потягаться во вкусе и яркости с покупными деликатесами?

Автор этой книги и популярный блогер **Кэтрин Тейлор** долго переживала непростые отношения с едой, пока не пришла к концепции цельной, настоящей еды — свежей, полезной и приносящей только удовольствие. Своими знаниями Кэтрин готова поделиться и с вами!

**Что ждет внутри этой книги:**

- ▶ Более 100 простых, легких и привлекательных блюд для любого повода: завтраки, обеды, салаты, идеи для дружеских посиделок и, конечно, десерты. И все это из цельных, живых продуктов!
- ▶ Ценные указания, как преобразить то или иное блюдо для веганов или людей с пищевыми непереносимостями.
- ▶ Вегетарианские рецепты, которые вкусом и яркостью порадуют каждого, независимо от системы питания.
- ▶ Приятный бонус в конце книги — готовые меню по любому случаю: отмечае Новый год, собрались посмотреть футбол или захотелось праздника просто так!



ISBN 978-5-04-099396-3



9 785040 993963 >

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

breadsalt.publisher