

The background of the page is a light cream color, densely decorated with numerous silver, five-pointed stars of varying sizes. Some stars are in sharp focus, while others are blurred in the background, creating a sense of depth. On the left side of the image, there is a vertical, curved object with a bright red, textured surface, resembling a Christmas stocking or a festive decoration.

Вегетарианский Новый год

Здоровая еда -здоровая планета!

автор:
Максумов Шараф

Вегетарианский Новый год!

книга рецептов

Начиная сборник вкусных и простых рецептов к Новому Году, я даже не думал оформлять его в виде книги. Но материала собиралось достаточно много, простыми постами на сайте VegPlanet.ru было бы обойтись трудно, так появилась идея объединить их в одну книгу, которую любая хозяйка или хозяин могли бы использовать как руководство к действию и источник вдохновения для создания собственных блюд на праздник.


Новый Год – совершенно особенный праздник – это единственный праздник, который не имеет ни религиозных, ни политических корней. Именно поэтому его справляют все – христиане, мусульмане, буддисты и кришнаиты, левые, правые, демократы и либералы, дети, взрослые и старики. Он близок всем и всех возвращает в беззаботное время детства. Именно поэтому мы все ждем его с нетерпением и с нетерпением начинаем подготовку – хочется поесть в этот день (вернее в эту ночь) что-то совершенно особенное, поразить гостей невероятными блюдами и напитками (я не об алкоголе).

Для кого эта книга

Естественно, что книга под названием «Вегетарианский Новый Год» предназначена в первую очередь вегетарианцам. Причем вегетарианцам самых разных мастей. Но, я уверен, что почерпнуть хорошие, вкусные рецепты из книги сможет любой повар. Если вы не являетесь вегетарианцем, но хотите разнообразить новогодний стол интересными, вкусными, легко усваивающимися блюдами – прочитайте эту книгу и вы сможете легко это сделать.

*Здоровая еда -
здоровая
планета!*

VegPlanet.ru



Моей супруге Любе - лучшему повару, которого я знаю!

Спасибо, что терпеливо прибирала кухню после моих кулинарных экспериментов, не ругалась, если я вдруг среди ночи вскакивал озаренный музой и бежал на кухню проводить очередной эксперимент для книги, и давала дельные советы, которые помогли сделать рецепты еще лучше!

*Здоровая еда -
здоровая планета!*

VegPlanet.ru

Содержание:

[Вступительное слово](#)

[Основные блюда](#)

[Салаты и закуски](#)

[Выпечка](#)

[Сладости и напитки](#)

[Заключение](#)

[Правовая информация](#)

*Здоровая еда -
здоровая планета!*

VegPlanet.ru

Глава 1: Основные блюда

Кто-бы что не говорил, но я не представляю Новый год без супа. Только горячий, дымящийся паром суп может по-настоящему согреть в эти холодные зимние дни, только он может придать домашнюю атмосферу всему празднику. Суп просто обязан быть на столе в большой красивой супнице, хозяйка же должна его деловито разливать по тарелкам. К супу я всегда подаю сухарики либо гренки, хорошо подогретые в микроволновке.



Австрийский тыквенный суп

Тыквенный суп очень любят в Австрии. Настолько, что он стал традиционным блюдом на Новый год и Рождество. Здесь знают толк в хорошем тыквенном супе.

Ингредиенты:

- 1 тыква среднего размера (2-3 кг) нарезанная на кубики
- 100 мл. растительного масла
- 1 ч.л. сушеного базилика
- 1 ч.л. сушеной петрушки
- Соль по вкусу

Просто сварив тыкву, мы не получим вкусный суп, увы. Поэтому мы нарежем ее на кубики и запечем в духовке! Сделать это можно как на открытом листе, так и в чугунке, закрытом крышкой. 180 С, 40 минут и мы имеем в распоряжении невероятно ароматную и аппетитную тыкву.

Остужаем и отправляем в блендер – при необходимости подливаем в него немного воды – добиться надо консистенции пюре.

В котле раскалим растительное масло и вливаем наше тыквенное пюре, солим и добавляем травы. Наливаем воды ровно столько, чтобы получился суп-пюре кремовой консистенции. Кипятим суп 5 минут. Подаем к столу с гренками и сметаной!

Мексиканский суп-чили

Ни один уважающий себя мексиканец не будет проводить Новый год без чили! Я думаю, стоит попробовать приготовить этот жгучий суп на Новый год и в России.



Ингредиенты:

1 картофелина средних размеров,
нарезанная на кубики
1 столовая ложка оливкового масла
1 зеленый болгарский перец, порезанный
1 красный болгарский перец, порезанный
2 стебля молочной кукурузы – срежьте с
них зерна, а кочерыжку выкиньте
1 столовая ложка сушеного измельченного
чили
1 столовая ложка тмина
1/2 чайной ложки молотого красного перца
1 ч.л. орегано
2 ч.л. какао-порошка
Щепотка корицы
Соль и черный перец по вкусу
Килограмм помидор, порезать кусочками
400 г. Отварной фасоли (можно
консервированной)
400 г. Отварной черной фасоли
1 литр овощного бульона или воды

Очистите зерна кукурузы с початка с помощью ножа. Отложите их в сторону.

В большом котле нагрейте оливковое масло и добавьте порезанный кубиками картофель. Обжарьте до появления корочки. Добавьте нарезанный болгарский перец и жарьте еще около 5 минут, пока перец не обжарится.

Добавьте нарезанные кубиками помидоры, промытую фасоль, ядра кукурузы и овощной бульон (либо воду). Добавьте все специи, включая порошок какао. Хорошенько перемешайте.

Доведите чили до кипения, уменьшите огонь до маленького и накройте крышкой. Варите 30-40 минут, до готовности.

Подавайте к столу, разлив в чашки и украсив зеленью.



Индийский суп из красной чечевицы

1 упаковка (400 г) красной чечевицы
2 средних помидорки, нарезанные
1 морковь мелко порезанная на кубики
1 маленький чили
сок 1/2 лимона
соль по вкусу
свежая зелень для украшения
1 пара умелых рук

Отвариваем красную чечевицу в течение 40 минут и даем остыть.

Пока чечевица остывает, мелко нарезаем морковь, обжариваем на растительном масле, добавляем мелко нарезанный чили и помидоры. Обжариваем на высоком огне.

Остывшую чечевицу измельчаем в блендере до состояния пюре и наливаем в котел к овощам, солим.

Добавляем воды до получения кремовой консистенции. Доводим до кипения и выдерживаем 5-10 минут.

Подавать суп теплым, полив лимонным соком и украсив свежей зеленью.

Индия - страна невероятно богатой кухни. Мы могли бы забить всю эту книгу одними только индийскими рецептами и не показали бы даже малой толики всего, что готовят в Индии на крупные праздники. Этот суп - один из вариантов блюд под названием "дал" - которые являются повседневными для миллиарда индийцев-вегетарианцев по всему миру.

Борщ - всему голова!

А давайте, приготовим с вами борщ! Густой, наваристый, вкусный борщ. Чем не угощенье?

2 средних свеклы, нарезанной на мелкие кубики
4 средних картофелины, нарезанной на крупные кубики
1 средняя морковь, нарезанная на мелкие кубики
1 маленький кочан капусты, нашинкованный
100 мл. растительного масла
соль по вкусу

Обжариваем свеклу и морковь на растительном масле до появления поджаристой корочки. Добавляем капусту, продолжаем обжаривать на высоком огне еще минут 15. Заливаем кипятком - воды нужно столько, чтобы она покрывала овощи и еще столько же.

Всыпаем в суп картофель и оставляем варить на невысоком огне до полной готовности картофеля.

Ну дальше сами знаете - с чем подавать и в каком виде :-)

Ингредиенты:

Картофель – 700 гр.
Кабачок – 2 штуки средних размеров
Помидор – 2 штуки
Сыр – 250 гр.
Сметана – 150 гр.
Умелые руки – 1 пара
Соль по вкусу



Запеканка с кабачком и сыром

Инструкции:

Первым делом чистим картошку и нарезаем на аккуратные кружочки. Выкладываем половину кружочков на лист для выпекания в один слой. Обмазываем сметаной, в которую добавили соль.

Нарезаем кружочками кабачок и выкладываем поверх картофеля на лист. Смазываем сметаной. Выкладываем поверх оставшийся картофель. Обмазываем сметаной.

Укладываем нарезанный кружочками томат. Укладываем поверх сыр – его можно натереть, а можно просто порезать как на бутерброды. Выпекаем в духовке на 180-200 С около 40 минут, запеканка должна покрыться аппетитной корочкой.

Даем немного остыть и предлагаем гостям! Не забываем предварительно порезать.

*Запеканка эта проста
невероятно,
также невероятно она вкусна.
Уже в процессе приготовления
вашу кухню наполнят
вкуснейшие запахи, а вытащив
запеканку из духовки вы будете
еле сдерживаться, чтобы не
наброситься на нее сразу же и не
съесть всю, до последнего
кусочка!*

*Но, не спешите! Праздник
только начинается!*

Овощное карри

1 большой баклажан – около 3 чашек в нарезанном виде
1/4 тыквы – около 2 чашек
1 чашка фасоли стручковой
1/2 чашки отваренного нута
1 чашка консервированных кусочков ананаса, подсушенных
6-7 чайных ложек красной пасты карри
1 чашка воды
1 чашка кокосового крема (425 мл)
2 ч.л. виноградного уксуса
1 ч.л. сахара
2 чашки растительного масла

Почистите тыкву от кожицы, удалите сердцевину, нарежьте на куски. Положите куски тыквы на лист, смазанный оливковым маслом и поместите в разогретую до 220 градусов духовку, печите в течение примерно 15 минут или до золотисто-коричневого цвета.

Нарежьте баклажан до достаточно крупных кусочков, они уменьшатся в размере в процессе готовки.

Отсеките кончики у стручковой фасоли и порежьте их на пополам.

Нагрейте растительное масло и поджарьте баклажаны, пока они не станут золотистыми.

Когда кусочки поджарятся, извлеките баклажаны из котла и дайте сойти жидкости. К этому моменту тыква уже должна быть готова.

Выньте из духовки и отложите в сторону.

Слейте масло из котла и верните на огонь.

Добавьте 6-7 столовых ложек пасты карри, жарьте в течение примерно минуты. Добавьте 2 столовые ложки виноградного уксуса, тщательно перемешайте. Добавьте 1 стакан воды. Перемешайте и дайте смеси покипеть несколько секунд. Добавьте кокосовый крем и сахар.

Доведите до кипения, затем добавьте следующие ингредиенты в следующем порядке: фасоль, тыква, баклажаны. Посолите! Добавьте в карри нут и ананас. Ананас здесь – главный! Не вздумайте готовить без него! Перемешайте смесь и варите на небольшом огне в течение примерно 5 минут.

позаимствовано на foodista.com у юзера bing



Карри – вещь удивительная. У меня всегда возникают ассоциации с Индией, невероятной страной, где повсюду растут бананы и ананасы, люди ходят в разноцветных одеждах и едят невероятно острую еду. Это блюдо не особо острое, но включает в себя традиционную пасту карри. Увы, в наших широтах ее не так просто найти, но вполне можно заменить смесью специй карри, кокосового молока, острого перца и лимонного сока (либо совсем экстремальный вариант – карри с томатной пастой, тоже выходит неплохо). Удачных кулинарных экспериментов!



Овощи Гриль

Овощи гриль, господа, всегда выглядят великолепно. Вкусны они также, как и выглядят.

Если у вас есть возможность приготовить овощи гриль на углях - замечательно, если нет, то подойдет и электрический гриль.

Самое главное при приготовлении - ни в коем случае не солить овощи! Иначе они начнут отдавать сок, а нам надо, чтобы он остался внутри. Лучше подать соленый соус, в который можно овощи макать, прежде чем отправить в рот.

Отлично поддаются "грилению" кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, болгарский перец, артишок. Смело берите свои любимые овощи и готовьте гриль!

Овощи в горшочке

Так получилось, что на этой странице нет готовых рецептов. Полный простор для свободного творчества!

Для того, чтобы приготовить овощи в горшочке нужен горшочек и нужны овощи. Картофель, баклажан, кабачок, тыква, помидор, морковка, сельдерей, баклажаны, капуста - просто берете свои любимые овощи, нарезаете их на крупные кубики и помещаете в горшочек, плотно закрываете крышкой и отправляете в духовку. 180 С будет достаточно - через 50 минут вы получаете вкусное и ароматное блюдо. На каждого члена семьи - по горшочку.

Выбор специй ограничен вашими любимыми. Используйте ароматные травы, перец и соль.

Если у вашего горшочка нет плотно закрывающейся крышки - просто заклейте горшочек тестом - в итоге у вас получится к жаркому еще и кусок вкусного и румяного хлеба!



Рататуй

Новый год по провански!



Рататуй - блюдо удивительное. Это самое простое в приготовлении блюдо, какое я знаю. Вместе с тем, его вкус просто божественен. Рататуй придется кстати к абсолютно любому столу, к новому году в том числе!

Ингредиенты:

2 средних баклажана
2 средних кабачка
1 болгарский перец
1 помидор
1 ч.л. свежего базилика,
измельченного
1 ч.л. свежего шалфея,
измельченного
1 ч.л. мяты, измельченной

Для более сытного варианта можете взять еще и пару крупных картофелин, но это будет уже не классический вариант, я же хочу познакомить вас с классическим.

Нарезаем все овощи кольцами. Укладываем на противень вертикально по очереди. Солим, посыпаем травами во время укладки.

Выпекаем 50-60 минут при 180С (либо до готовности)

Вы можете себе представить что-либо более простое в приготовлении и одновременно столь же вкусное?

Ароматный желтый рис



Мой универсальный способ узнавать хорошие рецепты - это спрашивать о них непосредственно поваров. Берите на заметку - если вам понравилось блюдо в ресторане - смело идите к шеф-повару, он расскажет вам рецепт! Казалось бы - просто, но мало кто так делает.

Не стоит только сразу начинать мучать шеф-повара вопросами о том, как приготовлено блюдо - начните с похвалы. Искренне восхищайтесь, хвалите повара, говорите о том, что вы в жизни не пробовали такой вкусный рис (салат, жаркое, пирожки). Вам даже не придется спрашивать рецепт, повар сам вам все расскажет.

Рецепт этого риса я получил таким же способом в Индии, где в маленьком традиционном кафе я попробовал самый вкусный рис в своей жизни. Я просто не мог не отправиться на кухню, где смуглолицый повар - босоногий старик, вообще не говоривший на английском, поведал мне с помощью знаков и пассов руками удивительный способ приготовления риса, с которым я сейчас поделюсь с вами.

Инструкции

Ингредиенты:

400 гр. риса басмати или
жасмин
80 мл. растительного масла
1 ч.л. семян черной горчицы
1 ч.л. семян калонджи
1 ч.л. кумина (зиры)
1/2 ч.л. молотых листьев карри
1/2 ч.л. куркумы
1/4 ч.л. асафетиды

Наливаем масло в сковородку. Ставим на маленький огонь и добавляем все специи, кроме куркумы. Масло должно настаиваться на специях около 15 минут, поэтому не позволяйте ему накаляться! Вместе с тем, оно должно быть достаточно горячим, чтобы специи отдавали эфирные масла.

В конце концов, специи побуреют, а масло начнет вполне отчетливо источать аромат. Снимаем сковородку с огня.

Процеживаем (вот в чем вся фишка!) масло от специй. В итоге у нас имеется прозрачное ароматное масло.

Отвариваем рис в течение 10 минут в воде с куркумой, на 400 гр. риса - 700 мл. воды. Соль по вкусу.

В отваренный рис добавляем ароматное масло, перемешиваем, накрываем крышкой и даем настояться в течение 10-15 минут.

В итоге у нас имеется желтый и ароматный рис, который заставит вас испытать маленькую вкусовую эйфорию :-)

Жульен из баклажан



Это блюдо отлично готовит моя жена, которая не выносит один только вид грибов, не говоря уже о блюдах из них. Вооружившись блокнотом и фотоаппаратом я стойко выстоял все полчаса приготовления блюда, старательно конспектируя происходящее, жена же умелыми движениями нарезала баклажаны, резала их, жарила, не переставая давать дельные советы :-)

Итак, жульен из баклажан, фирменное блюдо моей супруги.

Ингредиенты:

1 кг. баклажан
100 мл. растительного масла
200 мл. сметаны
150 гр. сыра
1 1/2 ч.л. соли

Нарезаем баклажаны мелкими ломтиками.

В большой и глубокой сковороде или котелке нагреваем растительное масло и обжариваем баклажаны до появления аппетитной золотисто-коричневой корочки.

Добавляем сметану, солим, перемешиваем и тушим на небольшом огне, пока не выкипит большее количество жидкости.

Добавляем тертый сыр, даем ему как следует оплавиться. Для искренних гурманов есть следующий этап - отправить сковородку в духовку, для того, чтобы появилась аппетитная сырная корочка, но у нас в семье обычно до этого этапа дело не доходит, уж больно вкусные запахи источает жульен, его хочется как можно скорее съесть :-)

Блюдо станет несомненным украшением новогоднего стола, притом, что на его приготовление реально уходит не больше получаса. Подавать его идеально с ароматным рисом, рецепт его приготовления на предыдущей странице.



Плов

Плов - универсальное блюдо. Я не встречал еще ни одного человека, которому бы он не понравился. Более того, все мои друзья заявляют, что это их любимое блюдо!

На моей родине плов едят на завтрак, обед и ужин. Самое главное - здесь умеют готовить вкусный плов. Повара, которые готовят плов вкусно - самые уважаемые члены общества.

Приготовление плова больше всего напоминает религиозный обряд - все действия имеют строгую последовательность и должны отвечать определенным правилам. Именно эта обрядовость позволяет готовить огромные котлы - на 150-200 кг, вкуснейшего плова.

Существуют и вегетарианские варианты плова. Удивительно, но это, скорее, не модификация, а наоборот, возвращение к корням. Ведь изначально прародитель среднеазиатского плова, индийское блюдо пулава (пулао) - строго вегетарианское.

Ни одно блюдо на востоке, наверное, не предлагает такого простора для экспериментов. Плов можно делать с тыквой, с айвой, яблоками, зеленью, гранатом, изюмом, курагой. Гурманы поливают плов лимонным соком. К плову обычно подают кислое молоко с зеленью и специями, салат из помидор, салат из редиса.

Самое главное в плове - это "резиновая" консистенция риса. Он должен быть упругим, вместе с тем мягким и рассыпчатым. Этого мы можем достичь выполнением трех условий. Условие первое - рис НЕ ЗАМАЧИВАЕТСЯ в воде ни в коем случае. Несоблюдение этого условия приведет к тому, что рис будет больше напоминать кашу, чем плов. Второе условие - соотношение воды и риса 1:1. В редких случаях, для особо любящего воду сорта риса (басмати, жасмин, девзира), мы можем количество воды немного увеличить. И, наконец, третье условие - никакой холодной воды в котле, рис должен заливаться кипятком и никак иначе. Если мы зальем его холодной водой, пока вода будет закипать - рис также будет менять консистенцию на кашеобразную.

Рис можно использовать краснодарский круглозерный, плов из него получается ничуть не хуже, чем из элитной девзир.



Инструкции

Подробнее - в видео.

Ингредиенты:

1 кг. риса
1 кг. моркови
100 г. нута
100 мл. растительного масла
1 гранат

Специи:

1 ч.л. зиры (кумина)
1 ч.л. шамбалы
1/2 ч.л. асафетиды
4 ч.л. соли

1. Чистим морковь и нарезаем ее на тонкую соломку. Не пользуемся при этом теркой или шинковкой, а нарезаем ножом.
2. Отвариваем предварительно замоченный нут.
3. Нагреваем в большом тяжелом котле растительное масло. Обжариваем в нем шамбалу и зиру. Как только от специй пойдет аромат - добавляем морковь.
4. Обжариваем морковь до появления аппетитного золотистого цвета. Солим двумя ч.л. соли.
5. Добавляем сваренный и промытый в проточной воде нут.
6. Моем рис под водой, тщательно.
7. Закладываем рис в котел.
8. Аккуратно заливаем кипятком - 1 литр на 1 кг. риса.
9. Добавляем асафетиду и остаток соли.
10. Варим плов на высоком огне до тех пор, пока не впитается вся вода. Время от времени ворошим рис, но не перемешиваем его с морковкой.
11. Как только вся вода впитается в рис, накрываем котел крышкой, ставим на маленький-маленький огонь и выдерживаем 30 минут.
12. На блюдо плов выкладывается слоями - сначала слой риса, затем - моркови.
13. Празднично украшаем получившийся плов зернами спелого граната. Подаем к столу с йогуртом и салатами.

Некоторые правила хорошего тона в общении с пловом.

1. Плов не едят вилок!
2. Плов не едят со сметаной!
3. Плов не может быть гарниром - это самостоятельное блюдо!

Салаты и закуски



Три составляющие праздника

Ни один праздник в честь Нового года в России не обходится без трех привычных для нас салатов. Это – оливье, винегрет и шуба. Я долго думал, стоит ли помещать их рецепты в книгу, ведь салаты настолько всем знакомы, казалось-бы, кто может их не знать? Тем более, что интернет пестрит самыми разными вариантами этих трех салатов, в том числе и вегетарианскими. Но первые же «тестовые» читатели книги задавали мне один и тот же вопрос: «А где оливье?». Жена, полистав распечатки книги, на мои возражения заметила: «Ну, ваш-то оливье вкуснее всех остальных!» (с чем нельзя не согласиться).

Именно поэтому я решил включить эти три рецепта в книгу.

Салаты эти я делаю не как принято обычно. И я предлагаю вам в этот раз внести капельку разнообразия в приготовление таких обычных салатов и сделать их по моим рекомендациям. Обещаю – разочарования не будет!

Главный секрет моего оливье в том, что овощи для него (а также для винегрета и шубы) не варятся в воде, а запекаются в костре, в углях. Секрет этот, как видите, очень прост и незатейлив, но позволяет получить просто невероятный вкус и вид блюд. Запеченный картофель гораздо более красив, чем вареный и настолько же вкусен. Запеченная морковь бесподобна. Запеченная свекла – не теряет ни капли своего цвета и сока.

Естественно, что если у вас нет возможности запечь картофель на углях, можно применить для этого духовку. Следуйте простому правилу: свекла и морковь запекается в фольге, картофель – без. Укладывайте морковь и свеклу запекаться вместе с картофелем – время от времени протыкайте картофель палочкой. Как только палочка будет отлично входить – овощи готовы все, морковь и свекла в том числе. Для запекания я бы рекомендовал температуру 180С.

Печеные овощи необычайно полезны. Минеральные вещества, которые содержатся в них, не выходят в воду, как при варке, поэтому для них требуется меньше соли. Температура внутри овоща при запекании не поднимается выше 80 градусов, поэтому успевает разрушиться не так много витаминов, как при обжарке или варке. Именно поэтому я вообще рекомендовал бы печь, а не жарить или варить.



Вот так аппетитно выглядит запеченный картофель.



Овощи необходимо хорошо промыть и запекать не очищая, в кожуре. Морковь укладывается плотно друг к другу и заворачивается в фольгу. Также мы поступаем со свеклой. Картофель запекается без фольги, открытым способом.

Запекать овощи надо все вместе, на листе для выпекания. Картофель служит своеобразным "барометром" - по нему мы определяем готовность овощей в фольге. Как только готов картофель - готовы и овощи в фольге.

Предвосхищая вопрос, почему мы запекаем морковь и свеклу в фольге, а картошку - без, сразу на него отвечаю :-). Если мы решим запекать морковку и свеклу открытыми, то они у нас высохнут и будут очень "странными". Нет, они останутся съедобными, но украшением ваших новогодних салатов уже не будут.

Готовность необходимо проверять палочкой, например, деревянной зубочисткой, ее тупым концом. Если зубочистка острая с двух сторон, следует отрезать ножом одну из острых частей и проверять готовность получившейся тупой стороной.

Идеальная для выпекания температура 180-200 C, среднее время выпекания - 40 минут. Овощи для выпекания стоит подбирать средние, желательно примерно одного размера.

Для того, чтобы овощи легко освободить от кожицы, используйте холодную воду. Ополосните в ней горячие овощи, и кожица сойдет очень легко.

Будьте осторожны, разворачивая горячие овощи в фольге, можно легко обжечься паром.

Для двух салатов - оливье и винегрета нарезаем овощи на одинаковые по размеру кубики - примерно 0.5 см. каждый.

Для шубы мы будем использовать овощи натерные на терке.

Универсальность нашего подхода в том, что мы запекаем овощи сразу для трех салатов разом, и времени в итоге затрачивается гораздо меньше. Таким образом, для выпекания надо будет сразу рассчитать необходимое количество овощей, исходя из количества желаемых салатов.





Оливье

Ингредиенты

1 кг. картофеля
2 средних моркови
1 средний огурец
100 г. зеленого горошка
200 мг. сметаны
1/2 пучка петрушки
1/2 пучка укропа
40 мл. растительного масла
2 ч.л. соли (без горки!)

В этом рецепте используется запеченная картошка и морковка. Как их правильно запечь можно прочитать на предыдущей странице.

В качестве наполнителя используется сметана - никакого майонеза! Естественно, что при желании сметану можно заменить постным майонезом.

Зелень, господа! Используйте зелень!

Инструкции:

Нарезаем печенную морковь и картофель на аккуратные мелкие кубики. Также поступаем с огурцом. Туда же отправляем зеленый горошек.

Все смешиваем.

Добавляем соли и растительного масла. Хорошенько перемешиваем. Кубики не должны слипаться между собой.

Добавляем сметану и мелко нашинкованную зелень. Перемешиваем окончательно еще раз.

Отправляем пропитываться на часик.

Винегрет

Ингредиенты:

1/2 кг. картофеля
2 средних моркови
2 средних свеклы
100 г. квашенной капусты.
100 г. зеленого горошка
50 мл. растительного масла
1 ст.л. виноградного уксуса
1 1/2 ч.л. соли
1/2 пучка петрушки
1/2 пучка укропа

Инструкции:

Нарезаем печеные овощи на аккуратные мелкие кубики. Смешиваем все ингредиенты вместе. Даем пропитаться как следует в течение часа.

Подаем к столу.

Рецепт прост, как и все гениальное. Самая главная фишка, помимо печеных овощей - столовая ложка виноградного уксуса, либо чайная ложка бальзамико. Собственно из-за виноградного уксуса салат и получил название винегрет!



Шуба

Настоящие тру-вегетарианцы не едят селедку. Поэтому этот салат стал называться просто и лаконично - шуба. Тем не менее, кое-что морское в нем все-таки есть - это морская капуста, которая придает салату ту самую морскую нотку.

Ингредиенты:

1/2 кг. картофеля
2 средние моркови
2 средних свеклы
1 огурец
50 грамм. морской капусты
30 г. зеленого горошка
50 мл. растительного масла
200 мл. сметаны
1 1/2 ч.л. соли

Инструкции:

Готовим соус-заправку: сметану, растительное масло, полстакана воды и соль размешиваем как следует до состояния однородной массы. Натираем одну морковь на крупной терке на дно среднего блюда. Приминаем и поливаем заправкой. Выкладываем натертый огурец. Поливаем заправкой. Выкладываем морскую капусту. Приминаем и поливаем заправкой. Натираем половину всей нашей картошки. Приминаем и поливаем заправкой. Натираем морковь. Заправка. Картошка. Заправка. Свекла. Горошек. Заправка.



Баклажаны маринованные



Маринованные баклажаны нежны по консистенции и являются отличной закуской. Их можно подавать вместе с салатами, гренками, рисом. По устоявшейся традиции я мариную их лимонным соком, а не уксусом, это придает им совершенно особенную изысканную нотку.

Инструкции:

Ингредиенты:

2 крупных баклажана
сок половины лимона
100 гр. растительного масла
1/2 ч.л. соли
1 ч.л. смеси карри

Нарезаем баклажаны на тонкие кольца. Если порезать баклажан наискосок, то получатся красивые овальные кольца. Обжариваем кольца в растительном масле. Лучше всего нарезать баклажаны порционно по мере обжарки, тогда они не будут темнеть и останутся светлыми.

В процессе жарки баклажаны впитывают много масла, если вы не любитель жирной пищи, то можно выкладывать их после обжарки на бумажную салфетку, которая "вытянет" из баклажан излишки жира.

Для приготовления маринада отжимаем сок половинки лимона в посуду, добавляем соль и специи. Как следует перемешиваем.

Укладываем баклажаны слоями и каждый слой промазываем маринадом. Отправляем в холодильник на ночь.

Наслаждаемся нежнейшими баклажанами с лимонной кислинкой :-)



Салат этот является традиционным для азиатских стран, но очень полюбился и российским гурманам. В супермаркетах продается готовый салат, но мы, как настоящие повара не можем смириться с покупными салатами, верно? Поэтому я предлагаю приготовить его самостоятельно, тем более, что он готовится очень просто, мы можем при этом варьировать специи и добиваться интересных вкусовых сочетаний.

Давайте договоримся - это не спаржа! Спаржа - это овощ такой, а то что мы привыкли с легкой руки маркетологов называть спаржей - это юбу либо фуджу. Изготавливается она из пленки, образующейся на поверхности соевого молока.

И, да, на новогоднем столе - будет к месту!

Ингредиенты

500 гр юбу
1 крупная морковь
1 ч.л. соли
сок 1 лимона
2 ч.л. смеси карри
1 ч.л. порошка чили
1/2 ч.л. асафетиды

Инструкции

Разламываем юбу на кусочки длиной 2-3 см., замачиваем в холодной воде на 4 часа. После - тщательно промываем и отжимаем воду.

Шинкуем морковь и смешиваем с юбу.

Добавляем соль.

Нагреваем растительное масло в глубокой сковороде, обжариваем специи. Как только специи начали потрескивать, добавляем сок лимона (и быстро отбегаем, чтоб не забрызгало маслом :-)

Вливаем масло в юбу, хорошенько перемешиваем и оставляем настаиваться в течении 4 часов.



Выпечка

пироги, пиццы, хлеб



Пирог со шпинатом и сыром

Шпинат - моя самая любимая зелень. К сожалению, нельзя назвать ее слишком распространенной в России, поэтому приходится использовать замороженный шпинат. Но и он очень неплох!

У этого рецепта есть отличная видео-версия! Смотреть!



Ингредиенты:

Шпинат замороженный – 1 упаковка (400 гр.)
Мука – 2 стакана + еще немного
Сыр твердый – 150 гр.
Растительное масло – 20 мл
Вода
Соль
Кумин

Инструкции:

Подробно – в видео.
Готовим из шпината начинку.
Готовим из муки тесто.
Раскатываем тесто из муки.
Укладываем начинку из шпината.
В духовку на 15 минут при 250 градусов.
Наслаждаемся!

Банановый хлеб

Ингредиенты:

¾ чашки золотого изюма
½ стакана сахарного сиропа
2 спелых банана, неочищенных
2 чашки муки высшего сорта
2 чайные ложки пекарского порошка
½ чайные ложки соды
¼ чайной ложки соли
6 столовых ложек сливочного масла, размягченного
2/3 стакана сахара
½ стакана несладкого кокосового молока
1 чайная ложка экстракта ванили
½ чашки поджаренных семян тыквы
Сахарная пудра



Разогреть духовку до 160 градусов.

В маленькой кастрюле доведите до кипения сироп с изюмом и дайте постоять 1 час. Выловите изюм и дайте ему немного подсохнуть.

Выложите бананы на листе. Выпекайте в духовке в течение 12 минут, или пока шкурки не почернеют и бананы не начнут просачиваться. Выньте из духовки и дайте остыть.

Просейте муку в миску, добавьте пекарский порошок, соду и соль, смешайте. В другой миске электрическим миксером перемешайте масло и сахар на средней скорости примерно 3 минуты.

Выжмите бананы из шкурок. Смешайте вместе кокосовое молоко, ваниль и бананы. В миску с маслом и сахаром добавьте половину полученного бананового пюре, взбейте на низкой скорости. Добавьте половину смеси муки и перемешайте. Добавьте оставшееся банановое пюре, тщательно перемешайте, добавьте оставшуюся смесь муки, тщательно смешайте ингредиенты. Положите в тесто семена тыквы и изюм и залейте его в смазанную маслом форму диаметром 25 см.

Выпекайте в духовке от 1 до 1 с четвертью часа, пока зубочистка, вставленная в центр, будет выходить чистой. Вытряхните на подставку, поставьте на некоторое время в теплое место. Можно посыпать сахарной пудрой для украшения.

Автор рецепта – Стефан Пайлс, (прим. Редактора: в рецепт были включены яйца – две штуки, которые добавляются на этапе взбивания масла с сахаром. Мной проверено – без них можно спокойно обойтись)

Пицца

Пицца! как много в этом слове для сердца русского слилось! Пиццу любят все! Ну и как ее не любить? Она вкусная, она красивая, она ароматная и ее можно быстро и недорого приготовить самостоятельно! В свете высокой цены на пиццы в ресторанах и пиццериях, это может оказаться решающим фактором за собственное изготовление. К слову сказать, все, кто пробовал мою пиццу, говорят, что она вкуснее покупной (за исключением купленной в Италии, конечно).

На своей родине пицца – больше чем просто блюдо – это образ жизни, если хотите. Пицца на завтрак, на обед и на ужин, а в следующий день все по новой – в порядке вещей. Здесь их несчислимое число (да простят меня классики за столь вольную тавтологию) видов и вкусов. Мы же ознакомим вас с более или менее классическим вариантом.

Иногда мне доводилось пробовать в гостях пиццу сделанную на покупной основе – такие, знаете, замороженные круглые листы, но пиццей это назвать язык не поворачивается, основа обычно похожа больше на печенье, нежели на нежную и мягкую основу настоящей пиццы. Именно поэтому приготовление пиццы мы в обязательном порядке начнем с приготовления основы.

Итак, давайте разберемся, что из себя представляет пицца в кулинарном плане, из каких ингредиентов ее можно приготовить в домашних условиях и как.

Для иллюстрации вот вам видео, которое я снимал невзирая на все преграды, одной рукой размешивая тесто, а другой управляя камерой.

В новогодние дни можно экспериментировать с различной начинкой, пицца готовится легко, она сытна и красива. Что может быть лучше для праздничного стола?



Для этого рецепта есть отличное видео! Смотреть!

Основа пиццы

Для пиццы мы используем универсальное тесто. Мной было обнаружено, что это тесто лучше всего подходит для самых разных видов выпечки и для пиццы в том числе:

4 1/4 стакана муки
1 1/2 ч.л. дрожжей
1 ст.л. сахара
1 ст.л. растительного масла
1 1/2 ст.л. соли
примерно 2 стакана воды



Для этого рецепта есть отличное видео! Смотреть!

Замешиваем тесто – для этого высыпав муку в посуду с высокими бортиками, добавляем соль, сахар, растительное масло. Добавляем растворенные в воде дрожжи. Ложкой (либо руками) перемешиваем все, постепенно добавляя воду до состояния теста средней густоты – оно не должно быть жидким, но и не должно быть крутым. На видео видно, какой консистенции нам от теста надо добиться.

Выдерживаем тесто в теплом месте до поднятия его в два раза – на это уйдет часа полтора-два. Обминаем тесто, делим его на три части, если хотим пиццу потоньше, либо на две, если хотим пиццу с толстой основой.

Раскатываем тесто до толщины в 0.5-0.7 см для тонкой пиццы, либо до 0.8 см – 1 см для пиццы потолще. Стараемся изобразить ровный круг, который осторожно переносим на лист для пиццы, предварительно посыпанный мукой. Накрываем полотенцем и оставляем на 15-20 минут, для того, чтобы тесто поднялось после раскатывания. У меня стандартный противень для пиццы 30 см. диаметром.

Начинка пиццы

Дальше нам понадобится начинка. В классическом исполнении я рекомендую следующие (на три пиццы):

1 стакан густых сливок (либо сметаны)
1 чайная ложка соли
3 крупных помидора
300 гр. твердого сыра

Вы можете добавлять к этим ингредиентам любые – тушеные кабачки, баклажаны, цветную капусту, маслины, болгарский перец – в общем, что угодно.

Смазываем основу для пиццы сливками (сметаной), укладываем поверх помидоры, нарезанные колечками, солим, засыпаем натертым сыром.

Выпекать пиццу надо на самой высокой температуре, на которую способен ваш духовой шкаф. Обычно это 250-300 С. Выпекаем очень недолго (при такой то температуре), обычно 5-6 минут, либо дольше, если хотим пиццу по-поджаристей.

Наслаждаемся вкусом, запахом и видом!

Волшебные пакоры (видео)

Берем картошку, помидоры и сыр, нарезаем их на кусочки одинакового размера в виде кружочков (или овалов, если картошка овальная) – достаточно тонкие кусочки, но и не тонкие совсем... средние. Картофельные кружочки обжариваем в растительном масле до образования румяной корочки, в процессе приготовления солим.



Для этого рецепта есть отличное видео! Смотреть!

С поджаренными кружочками делаем следующее – ставим на один кружочек такой же кружочек помидора, и такой же кружок сыра. Добавляем чуть-чуть соли. Сверху накрываем вторым картофельным кружочком. В итоге у нас получился эдакий сэндвич – картошка, помидор, сыр, картошка. Со всеми картофельными заготовками поступаем также, аккуратно выкладывая полуготовый продукт на доску.

Приготовив это, берем полчашки муки, начинаем вливать туда теплую соленую воду до образования жидкого теста (как на оладьи) – берем четверть чайной ложки соды, гасим ее парой капель уксуса и тут же шипящее и пузырящееся месиво вливаем в наше тесто. Перемешиваем. Из специй я бы посоветовал добавить туда пол чайной ложки кориандра (молотого) и кумин.

Берем наши заготовки для Волшебных пакор (по одной штуке за раз!!) и погружаем в чашку с тестом. Ждем когда тесто обволокнет нашу заготовку, быстро, стараясь не заляпать пол, стол и газовую плиту опускаем заготовку в раскаленное масло. Стараемся масла не жалеть, чтобы пакора погрузилась в него полностью, если все-таки масла жалко, и его налито недостаточно, то быстро поливаем непогруженную часть пакоры маслом, чтобы тесто схватилось как можно быстрее.

Обжариваем до состояния невероятно аппетитного вида, вытаскиваем и повторяем все с уже новой заготовкой. Советую готовить по одной штучке за раз, иначе просто не будете успевать.

Какие неприятности поджидают – если тесто излишне жидкое – то наша пакора в масле будет растекаться, распадаться на составные части. В тесте может образовываться отверстие, сквозь которое будет вытекать помидорный сок, в результате масло будет стрелять, и больно обжигать. Но – Это Того Стоит!!!! Еда невероятно вкусная (если правильно приготовить).

Пакоры - это собирательное название овощей в кляре, пришедшее к нам из Индии.

Ингредиенты:

картошка – несколько штук,
помидор – один,
сыр – кусок,
мука – полчашки,
соль,
специи,
растительное масло для обжарки

Самосы

Самосы - традиционные индийские пирожки. В принципе, для начинки самос можно использовать абсолютно что угодно. Шпинат, картофель, горох, фасоль, сыр – проявляйте фантазию и вам воздастся! В рецепте же я хочу показать достаточно традиционную для северной Индии начинку – нут и картофель. Естественно, что начинка требует много острых специй, если вы не привыкли есть сильно острое, можете добавить перца поменьше, либо не класть вообще.



Для рецепта доступно видео. Смотреть!

Ингредиенты:

Начинка:

200 гр. турецкого горошка (нута)
600 гр. картофеля
2 ч.л. смеси карри
1 перец чили
1 ч.л. соли
50 мл. растительного масла

Тесто:

4 ст. муки
1.2 ст. воды
1.5 ч.л. соли

Обжарка:

много растительного масла

Инструкции:

Замачиваем горох на ночь и отвариваем его в течение 40-50 минут. Сливаем воду.

Чистим картофель и нарезаем на мелкие-мелкие кубики.

Обжариваем на масле нарезанный перец чили. Добавляем картофель и горох, солим по вкусу. Добавляем карри, накрываем крышкой и тушим до готовности картофеля.

Замешиваем тесто – оно должно быть крутым. Разделяем на шарики размером с бразильский орех и раскатываем тонко и кругло.

Процесс лепки самос показан на видео. Если тесто липнет с трудом, можно помазать края водой. Обжариваем на растительном масле, первой обжариваем сторону со швом.

Хачапури



Хачапури - традиционное грузинское блюдо. Его очень любил готовить мой дед, от которого я и почерпнул этот рецепт.

Хачапури на Новый год? почему бы и нет?! Блюдо достаточно праздничное, а его приготовление подарит вам отличный опыт :-)

Ингредиенты:

слоенное тесто (бездрожжевое) – 0.5 кг
брынза – 0.4 кг

Инструкции:

Даем брынзе полежать в пресной воде ночь (хотя бы пару часов).

Делим слоенное тесто на две части.

Раскатываем каждую достаточно тонко до круга в 25-30 см. в диаметре.

В центр каждой заготовки укладываем измельченную брынзу ровным слоем примерно 1 см. толщиной.

Хачапури сворачиваем конвертиком и обжариваем на растительном масле.

Вкушаем!



Напитки
и сладости

Напитки

Я не люблю пить холодное зимой. Поэтому на моем новогоднем столе нельзя найти холодные соки или морсы. Только горячее, действительно согревающее (ну, вы понимаете, я не об алкоголе). Давать рецепты напитков было бы несколько глупо, поэтому я дам скорее рекомендации и расскажу о паре напитков, которые, возможно, вдохновят



вас на приготовление чего-то похожего в Новогоднюю ночь. Более подробно об интересных напитках вы можете прочитать в [кулинарной сети VegPlanet.ru](http://VegPlanet.ru)

Апельсиновый морс

Запах цитрусовых навсегда и прочно ассоциируется у нашего человека с Новым годом. Поэтому горячий апельсиновый морс всегда находит место на моем столе в эту ночь. Готовить его просто - берем пару крупных апельсинов и завариваем их в двух литрах кипятка. Апельсины предварительно режем на кольца и мнем вместе с сахаром. Ни в коем случае не лишаем их кожуры, именно в ней содержится весь запах!

Клюквенный морс



Клюква - ягода уникальная. По содержанию полезных веществ и витаминов - это чемпион, который поможет нам в морозные зимние дни сохранять здоровье и бодрость духа. Я даже отказываюсь перечислять все, что может дать нам клюква, на это не хватит всех страниц этой книги, просто поверьте мне на слово - клюква полезна!

Горячий морс из клюквы готовится очень просто. Смешиваем клюкву с сахаром и как следует ее мнем ложкой. На двухлитровый графин напитка нам понадобится 150 гр. клюквы. Сахар - по вкусу, но помните, что его требуется больше, чем для других напитков.

После заливаем клюкву кипятком и даем настояться.

Шоколадный чизкейк с кардамоном



Фото: Sanjana Modha

Рецепт адаптирован из книги Курма Даса «Великие вегетарианские блюда». Чизкейк – не совсем типичное для нас (россиян) блюдо, но оно стоит того, чтобы хотя бы иногда себя им побаловать))) Ваши гости же будут удивлены, что такой торт приготовлен без единого яйца. Наслаждайтесь великолепным вкусом!

Инструкции:

Ингредиенты:

¼ чашки сливочного масла комнатной температуры
¼ стакана сахара
1 ½ чайные ложки ванильного экстракта
1 чашка пшеничной муки
1 чайная ложка пекарского порошка
Начинка: 500 г сыра рикотта
500 г сливочного сыра
1/3 чашки лимонного сока
1 ½ чашки сахара
1 столовая ложка кукурузной муки
1 1/3 чашки сливок
1 ½ чайные ложки ванилина
1/3 чашка какао-порошка, просеянного (либо кэроба)
½ чайная ложка кардамона, смолотого в порошок

Рецепт почерпнут на foodista.com

Основа: Просейте муку, добавьте пекарский порошок. Взбейте вместе сахар и масло, добавьте ванильный экстракт.

Смешайте муку и масло холодными руками или ложкой. Выложите из теста корж на 25 сантиметровую смазанную маслом форму.

Начинка: Соедините вместе все ингредиенты за исключением какао-порошка и молотого кардамона. Перемешайте тщательным образом.

Отделите половину начинки в другую миску, добавьте какао и кардамон. Перемешайте.

Поместите начинку поверх сырого коржа. Распределите равномерно, сверху выложите шоколадную начинку. Разровняйте.

Выпекать при температуре 180 градусов в течение 1 ¼ часа до готовности.

Дайте остыть, украсьте сахарной пудрой и поставьте в холодильник на сутки.

Соберите всю свою волю в кулак, чтобы не наброситься на торт в течение этих суток)))

Чак-чак без яиц



Для этого рецепта есть отличное видео! Смотреть!

Всем нам с детства знаком этот дивный вкус и запах чак-чака! Моя бабушка готовила просто невероятно вкусный чак-чак и я всегда помогал ей с этим делом. Конечно, классический чак-чак содержит в себе не очень полезные ингредиенты и готовится не самым полезным способом, например мед в нем доводится до высокой температуры, но это не очень хорошо – воск, находящийся в меду в таком случае приобретает плохие качества, а витамины разрушаются. Плюс к этому, времени на приготовление уходит очень много за счет того, что заготовки из теста для чак-чака вручную скатываются в “колбаски” – это происходит долго, и, в принципе, не нужно.

Поэтому я изменил немного классический рецепт, максимально его упростив, выкинув все ненужное, сохранив при этом консистенцию и запах/вкус блюда.

Инструкции (подробно в видео):

На сметане замешиваем мягкое тесто
Раскатываем в пласт толщиной 5 мм.
Нарезаем из раскатанного теста лапшу.
Лапшу нарезаем на короткие полоски длиной 2-3 см.
Обжариваем на растительном масле маленькими порциями до золотисто-коричневого цвета.

Сироп:

Наливаем в ковшик немного воды, всыпаем сахар, нагреваем.
Выпариваем воду, пока сироп не станет густым и тягучим.
Слегка остужаем сироп (примерно до 65-70 градусов) и наливаем в него мед.
Примешиваем в сироп грецкие орехи.

Торт:

Смешиваем сироп с заготовками для чак-чака и формируем торт.
Даем ему остыть.
Наслаждаемся вкусом и запахом!

Ингредиенты:

сметана низкой жирности 200 мл
мука
сахар 125 гр
мед 50 гр
орехи грецкие 150 гр
растительное масло 150 мл
умелые руки 1 пара

Цветочно-молочный медовый десерт



Фото: Sanjana Modha

Ингредиенты:

Первый слой

- 1 стакан молока
- 1 столовая ложка светлого меда
- 1 чайная ложка агар-агара

Второй слой

- 1 чашка воды
- 1 ½ ложки розовой воды
- 2 чайные ложки сахара
- 1 чайная ложка агар-агара
- Розовый пищевой краситель, щепотка

Третий слой

- 1 стакан молока
- 1 столовая ложка светлого меда
- 1 чайная ложка агар-агара

Четвертый слой

- 1 ½ чайной ложки розовой воды
- 2 чайные ложки сахара
- 1 чайная ложка агар-агар
- Лепестки роз (промытые) для украшения, немножко.

Зиму все любят только за Новый год. Стоит ему пройти и душа начинает тосковать по теплу и солнцу, цветущим аллеям и медовым ароматам цветов. Этот десерт создан именно для этого - вернуть в зимние дни цветы, медовые запахи и вкусы. Этот десерт – один из самых красивых цветочных десертов, который вы только можете себе вообразить. Слои розовой воды и молока с медом застывшие с агар-агаром, покрытые настоящими лепестками роз.

1. Смешайте ингредиенты для первого (молочного) слоя, пока молоко холодное, подогрейте на среднем огне, почти до кипения. Снимите с огня и разлейте по стаканам. Дайте застыть и приступайте ко второму слою

2. Соедините ингредиенты для второго (розовая вода) слоя, нагрейте почти до кипения, налейте эту смесь поверх первого слоя. Дайте застыть.

3. Повторите шаг 1 для третьего слоя

4. Повторите шаг 2 для четвертого слоя

5. Украсьте лепестками роз.

Рецепт позаимствован на foodista.com - открытой энциклопедии кулинарии.

Итальянская панна-котта с клюквой

Панна котта буквально переводится с итальянского как "варенные сливки". Этот действительно потрясающий десерт можно встретить в самых дорогих итальянских ресторанах. Давайте и мы, попробуем изготовить его для новогоднего стола.

Подогреваем сливки на маленьком огне (не до кипения!). Добавляем агар-агар и сахар, как следует перемешиваем, выдерживаем некоторое время, чтобы агар как следует растворился.

Выключаем огонь, добавляем мед и перемешиваем.

Формочки смазываем растительным маслом, выливаем в них сливки до половины и немного протираем сливками края формы, чтобы в центре у нас было некоторое углубление (5 мм. достаточно).

Пока сливки в форме застывают взбиваем в блендере клюкву. Вместо живой клюквы можно обойтись клюквенным джемом.

В углубление, которое получилось у нас в форме, выкладываем слоем 5 мм. клюкву либо клюквенный джем и заливаем остатками сливок, посыпаем верх (он скоро станет дном) сахарной пудрой.

Убираем формочки в холодильник, для того, чтобы панна-котта окончательно схватилась. Когда это произошло, вытаскиваем формы с готовой панна-коттой и обдаем формы снаружи горячей водой. Извлекаем панна-котту на белый свет и устанавливаем на маленькие плоские тарелочки. Панна-котту можно украсить ягодами, кокосовой стружкой, сахарной пудрой, корицей.

Десерт этот получается необычайной вкусным, но будьте осторожны! Питательность его просто запредельна, именно поэтому лучше изготавливать панна-котту в виде маленьких изделий, на два-три укуса, если вы не хотите серьезно прибавить в талии :-)

Панна-котта также может изготавливаться с любым другим джемом или ягодами, может изготавливаться вообще без них. Поле для экспериментов!

Ингредиенты:

2 чашки жирных сливок
(40-50% жирности)
1 ст. л. меда
2 ст.л. сахара
2 ч.л. агар-агара (количество
необходимого агара может
отличаться в зависимости от
марки, сверьтесь с
инструкцией на упаковке
вашего агара)
50 гр. клюквы +
несколько ягод для
украшения
4 маленьких формочки для
желе (100 мл.)



Клубнично-брусничный десерт

Три рецепта сладостей подряд и все три содержат интересный ингредиент - агар-агар. Это универсальный загуститель растительного происхождения, в отличие от желатина его производят из водорослей. Агар-агар практически не усваивается нашим организмом, потому его калорийность равна для нас нулю.

Я вообще не представляю себе жизни без агара. С его помощью можно приготовить просто невероятное количество удивительных блюд. В этой книге я познакомил вас только с тремя, но даже только на их основе можно путем экспериментов приготовить пару десятков оригинальных и вкусных блюд! Именно поэтому, я настоятельно советую вам, если вы еще никогда не пробовали готовить с агаром - начать это делать, благо что в продаже он потихоньку появляется и я даже наблюдаю его в федеральных сетях супермаркетов. Ну, в совсем крайнем случае можно заказать его через интернет, не в 18 веке живем, чай))

0.5 литра сладкого брусничного
морса процеженного
несколько крупных ягод клубники
взбитые с сахарной пудрой сливки
3 ч.л. агар-агара
формы для желе

Кипятим брусничный морс и добавляем в него агар-агар. Помешиваем тщательно до полного растворения последнего.

На дно форм для желе укладываем по одной ягоде клубники.

Разливаем горячий морс по формам и оставляем застывать.

После застывания окатываем формы снаружи горячей водой и вызволяем желе на маленькие тарелочки.

Украшаем взбитыми сливками и подаем восхищенным вашим кулинарным талантом гостям!



Фруктовый салат

Салат относится к таким блюдам, где в четком следовании рецепту нет необходимости. Именно поэтому, по своему обыкновению, я не даю никаких рецептов фруктовых салатов и предлагаю по-экспериментировать, это развивает кулинарные способности.

Необходимо только следовать некоторым простым и понятным правилам, которые сделают ваш салат красивым и вкусным.

Правило первое, или "Правило яблоко-банана"

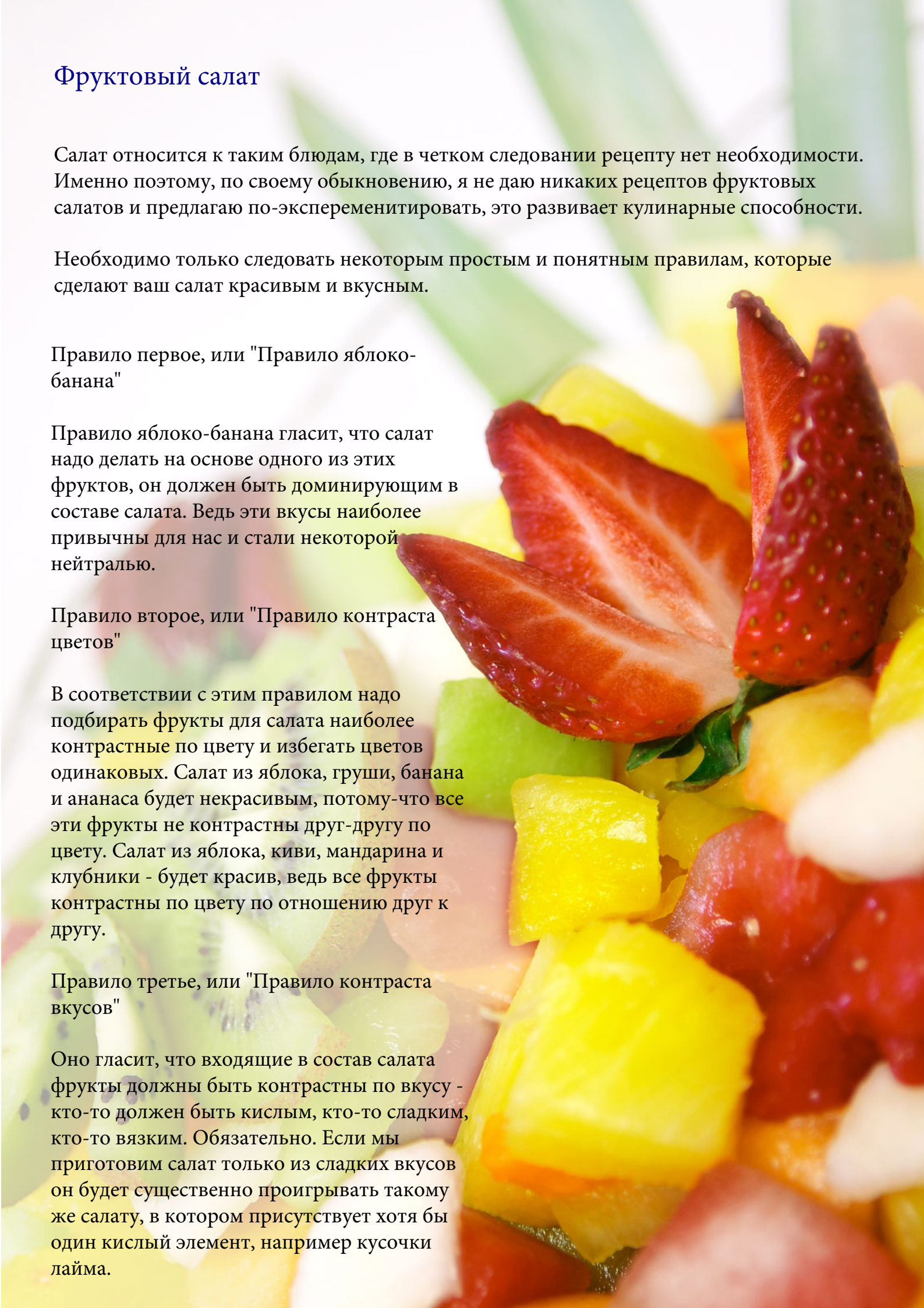
Правило яблоко-банана гласит, что салат надо делать на основе одного из этих фруктов, он должен быть доминирующим в составе салата. Ведь эти вкусы наиболее привычны для нас и стали некоторой нейтралью.

Правило второе, или "Правило контраста цветов"

В соответствии с этим правилом надо подбирать фрукты для салата наиболее контрастные по цвету и избегать цветов одинаковых. Салат из яблока, груши, банана и ананаса будет некрасивым, потому-что все эти фрукты не контрастны друг-другу по цвету. Салат из яблока, киви, мандарина и клубники - будет красив, ведь все фрукты контрастны по цвету по отношению друг к другу.

Правило третье, или "Правило контраста вкусов"

Оно гласит, что входящие в состав салата фрукты должны быть контрастны по вкусу - кто-то должен быть кислым, кто-то сладким, кто-то вязким. Обязательно. Если мы приготовим салат только из сладких вкусов он будет существенно проигрывать такому же салату, в котором присутствует хотя бы один кислый элемент, например кусочки лайма.



Заключение

И в заключение мне хотелось бы поблагодарить всех читателей моей книги за время, которые вы ей уделили. Я очень надеюсь, что эта книга поможет вам разнообразить ваш новогодний стол вегетарианскими блюдами.

Если вы не придерживаетесь вегетарианского образа жизни, но вы дочитали книгу до этой страницы и вам понравилось, вы видите все разнообразие вегетарианской кухни, задумайтесь над тем, чтобы отказаться от мясной пищи. Вы от этого только выиграете, как выиграл я десять лет назад став вегетарианцем, как выиграли сотни моих друзей по всему миру.

Я

Наш сайт: www.VegPlanet.ru - здесь вы всегда почерпнете море интересных рецептов вегетарианской кухни и можете добавить свои.
Наша группа в ВКонтакте: www.vk.com/vegplanet
Мой канал в Youtube: <http://www.youtube.com/user/Sharafizdushanbe> - подписывайтесь и получайте рецепты первыми!

Меня вдохновляют:

avocado-sister.livejournal.com

vegetarianrecept.ru

<http://tasha108.ru/?cat=3>

vk.com/vki_sarasvati

С новым, 2013 годом! Я искренне желаю вам самых интересных кулинарных приключений, новых блюд и отличных эмоций!

Шараф Максумов

Здоровая еда -
здоровая планета!

VegPlanet.ru

И немного правовой информации.

Все рецепты, приведенные в книге, являются традиционными и на них не распространяется авторское право. Есть некоторые рецепты моего собственного сочинения, но я не считаю себя правым называть себя автором, автор один - Бог.

Фотографии в иллюстрациях делятся на три категории:

1. Мои собственные, сделанные собственноручно
2. Честно купленные мной в фотобанках и фотостоках
3. Распространяемые по лицензии Creative Commons, бесплатные для использования.

Из всего вышесказанного следует, что вы можете распространять, цитировать, использовать все части этой книги, как и всю книгу совершенно бесплатно и любым способом. Вместе с тем, мне будет очень приятно, если вы укажете авторство книги, каким-то образом укажете источник.

С фотографиями будет заминка, купленные в фотостоках лицензированы только на однократное использование в этой книге. Я думаю, если вы решите опубликовать их в своем уютном бложке - ничего страшного не произойдет, но помните об этом, я вас предупредил :-)

Книга распространяется бесплатно для некоммерческой деятельности. Если вы заинтересованы как-то использовать книгу в коммерческих целях, свяжитесь со мной по sharafizdushanbe@gmail.com

Все вопросы по организации кулинарных мастер-классов можно адресовать на тот же почтовый адрес sharafizdushanbe@gmail.com

Вообще, все вопросы, пожелания и отзывы можно оставлять на VegPlanet.ru к комментариям к записи книги и на мой почтовый ящик.