

СЫТЫЙ веган

Сборник кулинарных рецептов

В. Г. Айрапетян



От автора

В этом сборнике представлено чуть больше 80 рецептов блюд, основанных исключительно на растительных продуктах. То есть, все они являются веганскими. Я постаралась включить разнообразные питательные и сбалансированные блюда, в которых сочетаются белки, жиры и сложные углеводы.

В своих рецептах я использую стаканы, столовые и чайные ложки. Ниже показан их объем, для того чтобы Вам было легче ориентироваться. Заметьте, что правильное измерение всех ингредиентов особенно важно для выпечки, где недостаточное или слишком большое количество некоторых ингредиентов может негативно сказаться на конечном результате.

1/4 ч.л. - 1.25 мл
1/2 ч.л. - 2.5 мл
3/4 ч.л. - 3.75 мл
1 ч.л. - 5 мл
1 ст.л. - 15 мл
1/4 ст. - 60 мл
1/3 ст. - 80 мл
1/2 ст. - 120 мл
2/3 ст. - 150 мл
3/4 ст. - 180 мл
1 ст. - 240 мл



Этот сборник рецептов предназначен для свободного распространения. При наличии принтера и подходящей папки, вы можете сами напечатать и сделать для себя кулинарную книгу. Если вы распространяете где-либо рецепты из этого сборника, то, пожалуйста, ссылайтесь на источник.

В.Г. Айрапетян
2010 г.

Содержание

Завтраки -	4
Салаты -	16
Супы -	24
Основные блюда -	32
Закуски -	53
Соусы -	70
Заготовки -	74
Выпечка и десерты -	80
Напитки -	98

Завтраки

Вафли - 5

Блины без дрожжей - 6

Базовый рецепт оладьев с вариациями - 7

Оладьи с бананами и грецкими орехами - 8

Сухие мюсли - 9

Парфе с йогуртом, ягодным соусом и мюслями - 10

Гренки - 11

Гречневая каша - 12

Манная каша - 13

Каша с киноа - 14

Пшенная каша - 15

Вафли

- мука, 2 1/2 ст.
- разрыхлитель, 2 ч.л.
- сода, 1 ч.л.
- соль, 1/2 ч.л.
- соевое молоко, 2 1/4 ст.
- растительное масло, 3 ст.л.
- сахар, 3 ст.л.
- корица молотая*, 1 ч.л.
- тёртый мускатный орех*, 1/4 ч.л.
- экстракт ванили*, 1 ч.л.

*По желанию, вы также можете использовать другие пряности вместо перечисленных.



1. Возьмите большую миску и перемешайте муку, разрыхлитель, соду, соль, сахар, корицу и мускатный орех.
2. В отдельной ёмкости перемешайте соевое молоко, растительное масло и экстракт ванили.
3. Влейте жидкие ингредиенты в миску с сухими ингредиентами и хорошенько перемешайте.
4. Следуя инструкциям, которые прилагаются к вашей вафельнице, приготовьте вафли.

Источник: Адаптированный рецепт с сайта waffleparty.com/category/vegan-waffle-recipes/page/2/

Блины без дрожжей

- мука, 1 ст.
- кукурузный крахмал, 2 ст.л.
- сахар, 3 ст.л.
- соль, 1/4 ч.л.
- разрыхлитель, 1/4 ч.л.
- соевое молоко, 1 1/2 ст.
- растительное масло, 1-2 ст.л.
- корица молотая, 1/4 ч.л.
- экстракт ванили, 1/4 ч.л.

1. Положите все ингредиенты в блендер. Перемешайте.
2. Приготовьте блины. Если будет необходимость можно добавить 1-2 ст.л. воды.



Базовый рецепт оладьев с вариациями

- мука, 1 1/3 ст.
- сахар, 1 ст.л.
- разрыхлитель, 1 ч.л.
- соль, 1/4 ч.л.
- растительное масло, 2 ст.л.
- экстракт ванили, 1 ч.л.
- соевое или другое растительное молоко, 1 1/2 ст.

1. В блендере перемешайте все ингредиенты кроме воды.

2. Нагрейте сковороду и наливайте тесто так, чтобы оладьи получились около 10-15 см в диаметре (можно больше, по вашему усмотрению).

Если они получаются слишком толстыми, добавьте воды.



Подавать с нарезанными фруктами и кленовым сиропом.

Этот рецепт базовый, и его можно сделать более интересным, добавив один или комбинацию из следующих ингредиентов:

- размельченные грецкие орехи
- смородину или другие мелкие ягоды
- размятый банан и 1/2 ч.л. корицы
- шоколадные кусочки

Источник: <http://veganyummy.com/2008/02/easy-weekend-pancakes/>

Оладьи с бананами и грецкими орехами

Если вы хотите более тонкие оладьи, то можно попробовать сделать одну-две штуки и потом добавить больше жидкости. Из этого рецепта получается довольно много оладьев. Но если вам нужна небольшая порция, то просто поделите все ингредиенты на 3.

- мука (цельнозерновая), 1 1/2 ст.
- разрыхлитель, 1 1/2 ч.л.
- сода, 1/2 ч.л.
- соль, 1/4 ч.л.
- корица молотая, 1/4 ч.л.
- мускатный орех, натертый, 1/4 ч.л.
- соевое молоко, 1 1/2 ст.
- растительное масло, 1 ст.л.
- черная патока (или другой жидкий подсластитель), 1 ст.л.
- бананы, среднего размера, 3 шт.
- грецкие орехи, 1/2 ст.



1. Возьмите среднюю миску и перемешайте первые 6 ингредиентов.
2. Отдельно помните бананы до консистенции пюре. Положите их в миску с сухими ингредиентами.
3. Добавьте все остальные ингредиенты кроме грецких орехов. Хорошенько перемешайте.
4. Добавьте размельченные грецкие орехи.
5. Приготовьте оладьи. Если они получаются слишком толстыми, добавьте воды.

Источник: Адаптированный рецепт с сайта www.theppk.com/recipes/

Сухие мюсли

В этом рецепте можно использовать любую комбинацию разных семян, измельченных орехов, сухофруктов и пряностей. Экспериментируйте!

- овсянка, 3 ст.
- семена и/или измельченные орехи, 1 1/2 ст.
- сухофрукты, 1 ст.
- корица молотая, 1/2 ч.л.
- мускатный орех, 1/2 ч.л.
- имбирь порошок, 1/4 ч.л.
- соль, 1/4 ч.л.
- жидкий подсластитель (нектар агавы или кленовый сироп), 1/2 ст.
- растительное масло, 2 ст.л.

1. Нагрейте духовку до 160 градусов.
2. В большой миске перемешайте все ингредиенты кроме сухофруктов.
3. Выложите мюсли на лист для выпекания.
4. Готовьте в течение 30 минут. В последние 15 минут периодически помешивайте мюсли так, чтобы всё равномерно высохло.
5. Вытащите лист из духовки и добавьте сухофрукты.
6. Перед употреблением обязательно дайте мюслям остыть.

Подавать можно в виде посыпки на кашах, с фруктами, соевым молоком или йогуртом.



Парфе с соевым йогуртом, ягодным соусом и сухими мюслями

- ягодный соус, 1/2 ст.
- соевый йогурт, 1/2 ст.
- сухие мюсли, 1/3 ст.
- бананы, 1/3

Вместо ягодного соуса можно использовать свежие ягоды (по сезону).

1. Приготовьте ягодный соус (стр. 73)
2. Приготовьте мюсли (стр. 10)
3. Возьмите прозрачную стеклянную чашу или бокал и выложите ягодный соус, йогурт и сухие мюсли слоями. Слои можно повторить два раза, если у вас высокий бокал.
4. нарежьте банан дольками и положите сверху.



Гренки

Для этих гренок я использовала кислый хлеб. Вы можете использовать французский батон или обычную буханку хлеба.

- соевое молоко, 1 1/3 ст.
- тахини, 2 ст.л.
- мука, 4 ст.л.
- соль, 1/5 ч.л.
- сахар, 1 ст.л.
- растительное масло, 2 ст.л.
- хлеб, 1 батон

1. Хлеб должен быть немного чёрствым. Если он у вас свежий, то его нужно подсушить в духовке. Для этого нагрейте духовку до 180 градусов. Нарезьте хлеб толстыми ломтями шириной в полтора-два сантиметра. Выложите его на лист для выпекания и сушите минут 10.

2. Пока хлеб готовится, возьмите блендер или небольшую миску, и хорошенько перемешайте соевое молоко, тахини, муку, соль и сахар.

3. Возьмите большую сковороду. Нагрейте на ней 1 столовую ложку растительного масла.

4. Перед тем как выкладывать хлеб на сковороду, нужно хорошенько пропитать его смесью из соевого молока. Для этого вылейте часть смеси в глубокую тарелку. Пропитайте хлеб с обеих сторон, переворачивая его в тарелке.

5. Гренки жарить нужно будет в 3-4 захода. Всё зависит от размера вашей сковороды. Если не хватает масла, добавьте оставшуюся столовую ложку растительного масла.



Гречневая каша

В этом варианте всем знакомой каши используется соевое молоко. Варить на нем изначально не стоит, так как оно начинает сворачиваться. Поэтому лучше сначала отварить саму гречку, а потом уже добавлять соевое молоко.

- гречка, 1/3 ст.
- вода, 1 ст.
- соевое молоко, 2/3 ст.
- сахар, 2 ч.л.
- соль, по вкусу

1. Промойте и переберите гречку.
2. Возьмите небольшую кастрюлю, положите туда гречку и залейте водой. Варите на среднем огне до тех пор, пока не впитается вся вода.
3. Залейте соевым молоком и варите на низком огне еще минут пять. Если сверху появится пенка, её можно убрать.
4. Добавьте сахар и соль. Каша готова.



Манная каша

Этот рецепт рассчитан на две порции.

Очень важно помешивать кашу в течение всего процесса приготовления. Иначе начнут образовываться комки.

- вода, 2 ст.
- манная крупа, 1/2 ст.
- соевое молоко, 1 ст.
- сахар, 1 ст.л. или по вкусу
- соль, по вкусу

1. Возьмите небольшую кастрюлю и доведите в ней воду до кипения.
2. Когда вода закипела, начинайте медленно засыпать манную крупу. В то же самое время, возьмите столовую ложку в другую руку и помешивайте кашу.
3. Продолжайте мешать еще минуты две, пока манка не набухнет. Залейте кашу соевым молоком. Если вы предпочитаете более жидкую кашу, то можно взять полтора стакана вместо одного стакана соевого молока.
4. Через несколько минут молоко прогреется и огонь можно выключать. Добавьте сахар и соль.
5. Подавать нужно немедленно. Иначе каша начнет застывать.



Каша с киноа

Киноа (другие русские названия — рисовая лебеда, квиноа, квиноя, лебеда кино), правильное произношение «кинва» — зерновая культура, произрастающая на склонах Анд в Южной Америке. Киноа имеет древнее происхождение и была одним из важнейших продуктов питания индейцев. В цивилизации Инков киноа была одним из трех основных продуктов питания наравне с кукурузой и картофелем. Киноа содержит больше белка, чем любые другие зерна. К тому же ее белок этот является полноценным.

- вода, 1 ст.
- киноа, 1/3 ст.
- соевое молоко, от 3/4 ст. до 1 ст.
- сахар, 2 ч.л.

1. Налейте воду в небольшую кастрюлю. Доведите её до кипения.
2. Промойте киноа. Положите в кипящую воду.
3. Варите на среднем огне минут 15.
4. Если киноа сварилась, и вода еще осталась, аккуратно слейте её в раковину.
5. Залейте соевое молоко так, чтобы оно покрывало киноа. Варите еще минуты 3 так, чтобы молоко нагрелось. Доводить до кипения не обязательно. Добавьте сахар.



Пшениная каша

- вода, 2/3 ст.
- пшено, 1/3 ст.
- соевое молоко, 2/3 ст.
- сахар, 2 ч.л.

1. Возьмите небольшую кастрюлю. Налейте туда воды и доведите её до кипения.
2. Положите в кипящую воду промытое пшено.
3. Закройте крышкой и варите на слабом огне минут 20-25. Проверьте минут через 10, чтобы убедиться что достаточно воды.
4. Когда вся вода впиталась, и пшено сварилось, влейте соевое молоко.
5. Оставьте еще на пару минут, чтобы нагреть молоко. Добавьте сахар.

Подавать можно с измельченными грецкими орехами.



Салаты

- Быстрый салат с фасолью и огурцами - 17
- Салат с редиской, огурцами и укропом - 18
- Салат из сельдерея и кукурузы - 19
- Морковча - Корейский морковный салат - 20
- Салат с помидорами и луком - 21
- Салат оливье - 22
- Простой коул-слоу - 23

Быстрый салат с фасолью и огурцами

Если вы используете готовую фасоль, то приготовление этого салата займет у вас не больше 10 минут.

- черная фасоль, 450 г
- фасоль кидни, 450 г
- огурец, 2 шт. (примерно 700 г)
- чеснок, 6 зубчиков
- укроп, 1/2 пучка
- растительный майонез, 2 ст.л.
- соль, по вкусу

1. Слейте всю жидкость, в которой находилась фасоль.
2. Почистите огурцы от кожицы, удалите семена и нарежьте кубиками.
3. Положите нарезанные огурцы в небольшую миску. Туда же положите фасоль.
4. Мелко нарежьте укроп.
5. Положите укроп в миску, выдавите чеснок и заправьте майонезом. Перемешайте.
6. При необходимости посолите.



Салат с редиской, огурцами и укропом

В этом салате можно использовать красную редиску или дайкон. Или комбинацию из двух. В рецепте я даю общий вес редиски, который при необходимости можно поделить между двумя сортами.

- красная редиска, 2 больших пучка или 380 гр.
- огурец, 1 шт. или 250 гр.
- укроп, 6-8 веточек
- растительный майонез, 1 ст.л.
- соль, по вкусу

1. Хорошенько помойте все овощи. Возьмите небольшую миску.
2. Отрежьте нижние и верхние концы у редиски. Порежьте её на четвертинки и тонко нарежьте тонкими ломтиками.
3. Тоже самое нужно сделать с огурцом.
4. Мелко нарежьте укроп.
5. Положите все нарезанные овощи в миску, заправьте майонезом и посолите, если нужно.



Салат из сельдерея и кукурузы

- сельдерей, 1 пучок
- кукуруза, 450 г
- растительный майонез, 1-2 ст.л.

1. Нарежьте сельдерей мелкими кубиками.
2. Добавьте кукурузу и майонез.
3. Перемешайте.



Морковча – Корейский морковный салат

Для того, чтобы тонко нарезать морковь для этого салата, вам понадобится специальная терка. С помощью обычного ножа резать морковь так тонко довольно трудно.

- морковь, 6-7 шт.
- чеснок, 4 зубчика
- растительное масло, 1 ст.л.
- толченые семена кориандра, 1 ст.л.
- уксус, 1 ст.л.
- соль, 1/3 ч.л. или по вкусу
- красный перец, по вкусу
- нектар агавы или сахар, 1 ст.л.

1. Морковь почистить и натереть на специальной терке.
2. Выдавить чеснок и добавить все остальные ингредиенты.
3. Перемешать и поставить под пресс так, чтобы из моркови вышли все соки.



Салат с помидорами и луком

- помидоры, 3 шт. около 650 г.
- белый лук, 1/4
- растительный майонез, 1 ст.л.
- кинза, мелко нарезанная, 2 ст.л.
- соль, по вкусу

1. Тонкими дольками нарезать помидоры и лук.
2. Очень мелко нарезать кинзу.
3. Перемешать помидоры, лук и кинзу в небольшой миске, добавить майонез и соль.



Салат оливье

На мой взгляд, здесь очень важно использовать какой-нибудь белковый продукт. Я взяла сосиски от компании Tofurky, основанные на тофу и глютене. Может быть, и у вас где-то можно купить подобные заменители мяса. Или можно приготовить сосиски из сейтана в домашних условиях.

- картофель, 6-8 шт (1200 г)
- морковь, 2 шт (200 г)
- лук репчатый, 1 шт.
- огурцы, 2 шт. (450 г)
- соевые сосиски или колбаса, 400 г
- зеленый горошек, 450 г
- укроп, 1/2 пучка
- растительный майонез, 1/2 ст.
- соль, по вкусу
- перец, по вкусу

1. Возьмите большую кастрюлю, помойте картофель и морковь. Я обычно их не чищу, но в самом начале хорошенько промываю. Поставьте вариться примерно на час. В конце проверьте, сварилась ли картошка до конца.

2. Нужно подождать, пока картофель и морковь сварятся и дать им остыть.

3. Возьмите большую миску и начните резать все ингредиенты.

4. Картофель, морковь, лук, огурцы и сосиски нужно нарезать кубиками.

5. Мелко нарежьте укроп. Добавьте его в миску, вместе с зеленым горошком и майонезом. Перемешайте.

6. Попробуйте и добавьте соль и перец по вкусу.



Простой коул-слоу

Я использовала остаток капусты после борща, чтобы сделать этот салат. Порция небольшая, потому что у меня была всего лишь четверть кочана. По желанию все порции можно увеличить вдвое.

- капуста белокочанная, 1/4 кочана
- морковь, небольшая, 1 шт.
- растительный майонез, 1 1/2 ст.л.
- соль, по вкусу
- перец, по вкусу

1. Нарежьте капусту очень тонкой соломкой.
2. Тонко нарежьте почищенную морковь. Я использовала приспособление для чистки моркови, чтобы получить очень тонкие кусочки.
3. Объедините капусту и морковь в миске. Капусту можно немного пожать ложкой или руками, чтобы вышли соки. Заправьте майонезом и положите соль и перец по вкусу.



Супы

Борщ с фасолью и мангольдом - 25

Чечевичный суп с картошкой, цветной капустой и приправой карри - 26

Чечевичный суп с тархуном и чабрецом - 27

Суп с красной чечевицей, брокколи и другими овощами - 28

Овощной суп с зеленым дробленным горохом - 29

Быстрый суп с дробленным горохом и овощами - 30

Согревающий суп из чёрной фасоли - 31

Борщ с фасолью и мангольдом

Мангольд здесь подходит идеально из-за того, что у него довольно мягкие и тонкие листья. Но если вы не можете его найти, можно использовать другую зелень вроде листовой капусты.

- растительное масло, 1 ст.л.
- лук репчатый, 1 шт.
- чеснок, 4 зубчика
- свекла среднего размера, 2-3 шт.
- морковь, 2 шт.
- томатная паста, 1 ст.л.
- картофель, 2 шт.
- капуста белокочанная, 1/2 среднего кочана
- овощной бульон, 2 литра
- мангольд, 3 листа
- вода, 1 литр
- лавровый лист, 1 шт.
- сухая красная фасоль, 1 1/3 ст.
- перец чёрный, 1/4 ч.л.
- соль, 1 ч.л.



Фасоль:

1. Замочите фасоль на 8 часов.
2. Промойте размоченную фасоль, залейте её одним литром воды, добавьте лавровый лист и поставьте вариться на медленном огне на полтора часа.

Суп:

3. Возьмите кастрюлю и налейте растительное масло. Добавьте мелко нарезанный лук и пассируйте минут 7-8.
4. Выдавите 4 зубчика чеснока.
5. Почистите морковь и свеклу и натрите их на терке. Если у вас есть кухонный комбайн со специальной насадкой, то вы можете использовать его.
6. Добавьте натертую свеклу, морковь и томатную пасту в кастрюлю и готовьте на среднем огне минут 10.
7. Пока готовится свекла и морковь порежьте маленькими кубиками картофель. Нарежьте капусту.
8. Налейте в кастрюлю два литра овощного бульона, положите картофель и капусту. Доведите до кипения и оставьте вариться минут 30-40, пока не сварится картошка.
9. За десять минут до окончания варки, нарежьте листья мангольда и добавьте их в суп.
10. Возьмите фасоль и слейте всю воду. Добавьте вареную фасоль в суп.
11. Положите соль и перец.

Чечевичный суп с картошкой, цветной капустой и приправой карри

- растительное масло, 1 ст.л.
- лук репчатый, 1 шт.
- чеснок, 5 зубчиков
- морковь, 1 шт.
- картофель, 2 шт.
- овощной бульон, 1 1/2 л.
- лавровый лист, 2 шт.
- карри, 2 ч.л.
- куркума, 1/4 ч.л.
- небольшая головка цветной капусты, 1 шт.
- помидоры, 800 гр.
- соль, по вкусу
- перец, по вкусу
- желтая чечевица, 1 ст.



1. Нарезьте лук, морковь, картофель, цветную капусту и помидоры кубиками. Если нет свежих помидоров, то можно использовать консервированные.
2. Возьмите небольшую кастрюлю, налейте масло и положите лук. Готовьте его минут 7. Добавьте раздавленный или мелко нарезанный чеснок.
3. Положите в кастрюлю морковь и продолжайте готовить еще минуты 2. Если прилипает, добавьте воды.
4. Добавьте промытую чечевицу, картошку, бульон, лавровые листья, карри и куркуму. Накройте крышкой и варите на среднем огне минут 20.
5. По истечении 20 минут добавьте цветную капусту и помидоры. Варите то тех пор, пока цветная капуста не станет мягкой.
6. В конце посолите и поперчите.

Источник: Адаптированный рецепт с сайта oldsite.fatfreevegan.com/soups2/1183.shtml

Чечевичный суп с тархуном и чабрецом

- французская чечевица, 2 ст.
- растительное масло, 1 ст.л.
- репчатый лук, 1 шт.
- морковь, 1 шт.
- помидоры*, 5 шт.
- чеснок, 5 зубчиков
- сушеный тархун, 1 1/2 ч.л.
- чабрец, 1/2 ч.л.
- лавровый лист, 2 шт.
- соль, 1 ч.л. или по вкусу
- перец чёрный, по вкусу
- овощной бульон**, 6 ст.



* Можно использовать 800 гр. банку с нарезанными помидорами. Если Вы используете помидоры из банки, то, возможно, соль добавлять не придется.

Или нужно будет добавить меньше, чем указано в рецепте.

** Можно заменить водой с разведенными бульонными кубиками. Если используете бульонные кубики, внимательно читайте ингредиенты: они не должны содержать ничего, кроме сушеных овощей, специй и небольшого количества растительного масла.

1. Возьмите небольшую кастрюлю.
2. Влейте в неё растительное масло и положите мелко нарезанный лук. Пассируйте на среднем огне.
3. Спустя 5-7 минут положите нарезанную кубиками морковь и выдавленный чеснок.
4. Когда морковь начнет размягчаться, нарезанные кубиками положите помидоры, тархун и чабрец. Перемешайте и оставьте на 5 минут.
5. Влейте 4 стакана бульона, добавьте промытую чечевицу и лавровый лист. Накройте крышкой и варите минут 45.
6. Откройте крышку и добавьте оставшиеся 2 стакана бульона. Если суп получается слишком густым, то можно добавить воды.
7. Доведите до кипения и варите еще 15 минут.
8. Посолите и поперчите.

Источник: Адаптированный рецепт с сайта www.theppk.com/recipes/dbrecipes/recipe.php

Суп с красной чечевицей, брокколи и другими овощами

- растительное масло, 1 ст.л.
- лук репчатый, 1 шт.
- морковь, 2 шт.
- кабачок, 1 шт.
- брокколи, 100-150 г
- красная чечевица, 1 1/2 ст.
- вода или овощной бульон, 5 ст.
- молотая зира (кумин), 1 ч.л.
- куркума, 1/4 ч.л.
- лавровые листья, 2 шт.
- соль, по вкусу
- перец чёрный, по вкусу

1. Возьмите небольшую кастрюлю, влейте 1 ст.л. масла и поджарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета.

2. Пока жарится лук, нарежьте остальные овощи мелкими кубиками: морковь, кабачок и брокколи. По мере того как вы их режете, добавляйте овощи в кастрюлю.

3. Потушите овощи еще минут 10.

4. Промойте чечевицу и добавьте её в кастрюлю.

5. Налейте воду или овощной бульон и добавьте молотую зиру, куркуму и лавровый лист.

6. Доведите до кипения, опустите огонь и варите, слегка прикрыв крышкой, в течение 15 минут или до того момента, когда чечевица набухнет.

7. Добавьте соль и перец. Подавать можно с зеленью - кинзой или петрушкой.



Овощной суп с зеленым дробленым горохом

- зеленый дробленый горох, 2 ст.
- вода, 7 ст.
- луковица, 1 шт.
- картофель, 2 шт.
- морковь, 1 шт.
- чеснок, 4 зубчика
- душица, 1 ч.л.
- базилик, 1 ч.л.
- черный перец, 1/4 ч.л.
- соль, по вкусу

1. Промойте дробленый горох.
2. Нарежьте кубиками лук, картофель и морковь.
3. Возьмите небольшую кастрюлю, налейте воду и положите все перечисленные ингредиенты. Чеснок надо будет выдавить или мелко нарезать ножом.
4. Доведите до кипения, опустите огонь и варите с полузакрытой крышкой в течение 45 минут.



Источник: Адаптированный рецепт из книги Vegan Table

Быстрый суп с дробленным горохом и овощами

- вода, 7 ст.
- бульонные кубики, 2 шт.
- дробленный горох любого цвета, 400 г
- лук репчатый, 1 шт.
- морковь, 2 шт.
- картофель, 2 шт.
- орегано, 1 ч.л.
- розмарин, 1/2 ч.л.
- базилик, 1 ч.л.
- лавровый лист, 3 шт.
- чеснок, 4 зубчика
- помидоры, 450 г
- перец красный, по вкусу
- соль, по вкусу



1. Возьмите небольшую кастрюлю, налейте туда воды и доведите её до кипения.
2. Раскрошите туда бульонные кубики и засыпьте промытый дробленный горох.
3. Пока дробленный горох варится на слабом огне, нарежьте лук, морковь и картошку. Положите нарезанные овощи в кастрюлю.
4. Добавьте орегано, розмарин, базилик, лавровый лист и выдавите чеснок.
5. Продолжайте варить с закрытой крышкой еще минут 40.
6. Добавьте помидоры, соль и перец.
7. Варите еще 15 минут с открытой крышкой. Если не хватает воды, добавьте еще.

Источник: Адаптированный рецепт с сайта blog.fatfreevegan.com/

Согревающий суп из чёрной фасоли

Это один из моих любимых супов. Он не получается таким густым как чили, но все равно содержит достаточно большое количество фасоли. Идеально подходит для холодной погоды.

- сухая черная фасоль, 2 1/4 ст. или 500 г
- вода, 6 ст.
- лавровый лист, 2 шт.
- растительное масло, 1 ст.л.
- лук репчатый, большой, 1 шт.
- чеснок, 6 зубчиков
- болгарский перец, любого цвета, 1 шт.
- морковь, 2 шт.
- молотая зира (кумин), 1 1/2 ч.л.
- душица, 2 ч.л.
- чабрец, 1/2 ч.л.
- соль, 1 ч.л. или по вкусу
- черный перец, по вкусу
- овощной бульон, 4 ст.



Фасоль:

1. Замочите фасоль на ночь или минимум на 8 часов.
2. Промойте размоченную фасоль и положите её в кастрюлю. Залейте шестью стаканами воды и положите лавровый лист.
3. Доведите воду до кипения и оставьте вариться на медленном/среднем огне полтора часа.

Овощи:

4. За полчаса до окончания варки фасоли начните готовить остальные ингредиенты для супа.
5. Возьмите большую сковороду с высокими стенками. Налейте растительное масло и начните жарить мелко нарезанный лук.
6. Когда лук начнет становиться прозрачным, добавьте выдавленный чеснок.
7. Нарезьте болгарский перец и морковь кубиками. Положите их в сковороду с луком. Готовьте еще минут 10-15, пока морковь и перец не начнут становиться мягкими.

Суп:

8. Когда фасоль приготовилась, переложите в кастрюлю с фасолью приготовленные овощи.
9. Добавьте овощной бульон и все специи.
10. Закройте крышкой и доведите до кипения. Опустите огонь до слабого и варите еще минут 35-40. В это время крышка должна слегка прикрывать кастрюлю.

Источник: Адаптированный рецепт из книги Vegonomicon.

Основные блюда

Чили с фасолью и овощами - 32

Sloppy Joe - 34

Лазанья с тофу, кабачками, баклажаном и цветной
капустой - 35

Тофушница - 37

Узбекский вегетарианский лагман - 38

Пироги в горшочках с фасолью и баклажанами - 39

Печеный фалафель - 41

Овощи для Мексиканской фахиты - 42

Узбекский вегетарианский плов - 43

Манты с начинкой из сейтанового фарша и картофеля -
44

Узбекский ханум с картошкой и овощной подливкой - 46

Пельмени с чечевицей и грибами - 48

Вареники с тофу и шпинатом - 50

Пигоди - Корейские паровые пирожки - 51

Чили с фасолью и овощами

Обычно я готовлю чили в медленноварке. Я жарю отдельно лук, варю фасоль и потом объединяю все ингредиенты в медленноварке и оставляю готовиться на 8 часов. Если у вас нет медленноварки, то этот чили можно приготовить и в обыкновенной кастрюле. Его также можно готовить с минимальным количеством свежих овощей. Когда у меня их нет, я не добавляю помидоры и болгарский перец. Вкус от этого особо не страдает. Фасоль лучше всего варить самим. Вы можете взять чёрную, красную, пинто или комбинацию из нескольких видов фасоли.

- сухая фасоль, 3 ст.
- растительное масло, 1 ст.л.
- лук репчатый, 1 шт.
- чеснок, 5 зубчиков
- морковь, 2 шт.
- болгарский перец*, 2 шт.
- помидоры*, 2 шт.
- кукуруза*, 450 гр.
- томатный соус, 450 гр.
- порошок чили, 1 ст.л.
- молотая зира (кумин), 2 ч.л.
- соль, 3/4 ч.л.

*необязательные ингредиенты



1. Замочите фасоль на 8-10 часов. Слейте воду в которой она замачивалась, налейте новую и поставьте варить в средней кастрюле на полтора-два часа.
2. На небольшой сковородке, поджарьте мелко нарезанный лук. Когда начнет появляться золотистый цвет, выдавите чеснок. Нарежьте морковь и болгарский перец мелкими кубиками и добавьте к луку. Продолжайте обжаривать, пока перец не станет мягким. Если начинает прилипать, используйте немного воды.
3. Возьмите большую кастрюлю и переложите туда смесь с луком, чесноком, перцем и морковью. Переложите сваренную фасоль с достаточным количеством жидкости, чтобы она слегка покрывала всё содержимое кастрюли. Положите кукурузу, томатную пасту, чили и тмин. Варите на низком огне с закрытой крышкой часа полтора. В конце добавьте соль.

Sloppy Joe

Sloppy Joe, что переводится как Неаккуратный Джо, это блюдо из Американской кухни, где в булке для гамбургеров подают фарш приготовленный с поджаренным луком, всякими специями и томатным соусом. В вегетарианской версии комбинация специй, томатного соуса и овощей остается такая же, а фарш здесь меняют на фасоль, чечевицу или тофу/темпе. Получается вкусное и сытное блюдо. В рецепте, который здесь показан, я использовала комбинацию фасоли и темпе. Но если вы не можете найти темпе, то его запросто можно заменить на такое же количество фасоли или тофу.

- темпе, 1 упаковка (225 г)
- баклажан, среднего размера, 1 шт.
- растительное масло, 1 ст.л.
- луковица, 1 шт.
- чеснок, 4 зубчика
- болгарский перец, 1 шт.
- вареная белая фасоль, 1 1/2 ст. (450 г)
- томатный соус, 1 1/2 ст. (450 г)
- порошок чили, 1 ст.л.
- черный перец, 1/4 ч.л.
- бальзамический уксус, 2 ст.л.
- соль, по вкусу



1. Нарезьте темпе и баклажан крупными кубиками. Готовьте их на пару в течение 15 минут.
2. Возьмите сковороду с высокими стенками. Налейте растительное масло.
3. Порезьте лук мелкими кубиками. Пассируйте его минут 5-8.
4. Добавьте болгарский перец нарезанный кубиками и выдавленный чеснок. Готовьте еще минут 5.
5. Выложите в сковородку приготовленное темпе, баклажан и белую фасоль.
6. Залейте все это томатным соусом, добавьте чили, перец и бальзамический уксус.
7. Убавьте огонь, закройте крышкой и оставьте на 10 минут.
8. В конце добавьте соль по вкусу (обратите внимание, что в томатном соусе уже может быть достаточно соли для всего блюда).

Подавать можно как на булочке для гамбургеров, так и на обычном хлебе.

Источник: Адаптированный рецепт из книги Vegan Table.

Лазанья с тофу, кабачками, баклажаном и цветной капустой

В рецепте учитывается то, что в томатном соусе уже содержится соль. Если в вашем соусе её нет, то будет нужно добавить больше. Я использовала определенный набор овощей. Но если у вас нет именно этих, то можно использовать другие. Например, шпинат, брокколи и грибы.

- кабачки, 2 шт. (250 г)
- баклажаны, 1 шт. (400 г)
- цветная капуста, головки (350 г)
- растительное масло, 2 ст.л.
- тофу твердый, 400 г
- лимонный сок, 3 ст.л.
- пищевые дрожжи, 1/3 ст.
- чеснок, 5 зубчиков
- соль, 1/4 ч.л.
- сушеный базилик, 1 ч.л.
- макароны для лазаньи, 1 пачка
- томатный соус, 1400 мл
- грецкие орехи, кешью или кедровые (по желанию), 1/2 ст.



Начинка:

1. Нагрейте духовку до 190 градусов и приготовьте лист для выпечки.
2. Нарежьте кабачки, баклажан и цветную капусту дольками толщиной в 4-5 мм. Ничего страшного, если цветная капуста крошится.
3. Выложите нарезанные овощи на лист для выпечки и смажьте их маслом. Лучше всего использовать кисточку.
4. Переверните все овощи и смажьте маслом на второй стороне.
5. Поставьте в духовку на 30 минут.
6. В это время приготовьте тофу. Лучше всего использовать кухонный комбайн. Если его, нет то можно использовать толкушку для пюре.
7. Объедините тофу, лимонный сок, пищевые дрожжи, чеснок, соль и сушеный базилик в кухонном комбайне. Переработайте до кремовой консистенции. Переложите получившуюся смесь в отдельную ёмкость и оставьте в сторону.

Тесто:

8. Возьмите большую кастрюлю, налейте воды, доведите её до кипения и приготовьте макароны для лазаньи, согласно инструкции, написанной на пачке.

Лазанья:

9. Возьмите прямоугольную форму для выпечки. Я использовала стеклянную форму размером 23 на 30 см.
10. Налейте четверть томатного соуса на дно формы. Разровняйте его.
11. Положите треть сваренных макаронных "пластин" так, чтобы они покрывали всю поверхность.

Должно быть 4-5 штук.

12. Выложите половину смеси из тофу на макароны и размажьте ровным слоем.
13. Выложите половину приготовленных овощей.
14. Залейте четвертью томатного соуса. Разровняйте.
15. Выложите еще один слой макаронных "пластин".
16. Положите слоями оставшуюся смесь из тофу и овощей так же, как и в предыдущем слое.
17. Налейте четверть томатного соуса.
18. Выложите последний слой макаронных "пластин".
19. Покройте оставшимся томатным соусом.
20. При желании можно в кухонном комбайне в крошку перемолоть орехи и ими присыпать сверху.
21. Закройте форму фольгой.
22. Выпекайте при температуре 190 градусов минут 25-30. Потом уберите фольгу и поставьте обратно в духовку на 15 минут.

Тофушница

Тофушница это мой вольный перевод scrambled tofu, то как это блюдо называется на английском. В свою очередь это название пошло от sacrambled eggs, что переводится как яичница. Вариантов здесь может быть множество. Можно экспериментировать со специями и разными овощами.

- растительное масло, 1 ст.л.
- лук репчатый, 1/2 шт.
- мангольд, 4 листа
- тофу твердый, 400 гр.
- соевый соус, 1 ст.л.
- пищевые дрожжи, 1/3 ст.
- куркума, 1/2 ч.л.
- молотая зира, 1 1/2 ч.л.
- перец черный, 1/5 ч.л.
- вода, 1/3 ст.
- морковь, 1 шт.
- зеленый лук, 3 шт.
- соль, по вкусу



1. Поставьте тофу под пресс так, чтобы вышла вся вода.
2. Возьмите сковородку, налейте масло, нарежьте лук и пассируйте его, пока он не начнет становится полупрозрачным.
3. Промойте листья мангольда и нарежьте их крупными кусочками. Положите на сковородку и готовьте минуты две.
4. Возьмите выжатый тофу и раскрошите его руками в сковородку. Можно оставлять крупные или мелкие кусочки. Все зависит от вашего желания.
5. Добавьте соевый соус, пищевые дрожжи, куркуму, зиру и перец. Залейте водой и перемешайте.
6. Готовьте тофу минут 10-15, при этом иногда его помешивая так, чтобы все стороны кусочков тофу равномерно подрумянились.
7. Натрите морковь на терке. Мелко нарежьте зеленый лук. Когда тофушница приготовится, посыпьте её морковью и зелёном луком. Перемешайте и снимите с огня. Попробуйте и добавьте соли, если в этом есть необходимость.

Узбекский вегетарианский лагман

В традиционном рецепте лагмана присутствует существенное количество мяса. Здесь я его попыталась заменить коричневой чечевицей. При желании можно использовать другой вид чечевицы или полностью заменить её фасолью. Просто добавьте 3 стакана вареной фасоли в конце процесса приготовления. Обычно в лагмане используют лапшу домашнего приготовления. Если у вас нет возможности готовить лапшу самим, то можно отварить спагетти или феттучини.

- сухая коричневая чечевица, 1 ст.
- вода, 4 ст.
- растительное масло, 1 ст.л.
- лук репчатый, 1 шт.
- морковь, 2 шт.
- болгарский перец, красный, 1 шт.
- картофель, 2 шт.
- помидоры, 1 шт.
- томатная паста, 1 ст.л.
- овощной бульон, 5 ст.
- соль, 1 ст.л. или по вкусу
- перец черный, по вкусу
- перец красный, по вкусу
- укроп или петрушка, 2 ст.л.
- сухая лапша/спагетти/феттучини, 350 г



Чечевица:

1. Переберите, промойте и замочите чечевицу на 8-10 часов.
2. Промойте набухшую чечевицу. Возьмите небольшую кастрюлю, положите чечевицу и налейте 4 стакана воды. Оставьте вариться на 2 часа.

Овощи:

3. Когда чечевица уже почти сварилась, начните готовить овощи.
4. Возьмите кастрюлю и налейте 1 столовую ложку масла. Мелко нарежьте лук и пассируйте его около 5 минут.
5. Нарежьте морковь и болгарский перец мелкими кубиками. Добавьте к луку.
6. Пока готовится морковь и перец, нарежьте кубиками картофель и помидор. Добавьте в кастрюлю.
7. Туда же положите томатную пасту и залейте бульоном. Доведите до кипения и оставьте на среднем огне до тех пор, пока не сварится картошка (около 35 минут).
8. Под конец добавьте чечевицу (или фасоль), соль и перец.
9. При желании можно положить 2 столовые ложки мелко нарезанного укропа или петрушки.

Лапша:

9. Пока варятся овощи, отдельно отварите лапшу.

Подавать в глубокой тарелке или косушке. Сначала положите лапшу, а затем залейте жидкостью с овощами.

Пироги в горшочках с фасолью и баклажанами

Фасоль для этого рецепта можно варить самим или использовать три стакана готовой. Использовать можно любую фасоль. Я готовила с пинто.

- сухая фасоль, 1 1/2 ст.
- растительное масло, разделенное, 4 ст.л.
- лук репчатый, небольшого размера, 1 шт.
- чеснок, 4 зубчика
- баклажан небольшого размера, 1 шт или 350 г
- вода, 1/3 ст.
- уксус бальзамический, 2 ст.л.
- томатный соус, 250 г
- красный перец, 1/2 ч.л. или по вкусу
- фенхель, семена, 1/2 ч.л.
- соль и перец, по вкусу
- мука цельнозерновая, 1 1/2 ст.
- разрыхлитель, 1 ч.л.
- соль, 1/2 ч.л.
- растительное молоко или вода, 2/3 ст.



Обратите внимание на то, что растительное масло используете в двух местах: в начинке и в тесте.

Фасоль:

1. Замочите фасоль на 8 часов.
2. Промойте размоченную фасоль, положите её в небольшую кастрюлю, залейте водой и поставьте вариться на среднем огне на полтора часа.

Начинка:

3. Когда у вас приготовится фасоль, начните готовить начинку. Возьмите большую сковороду с высокими стенками. Налейте 1 столовую ложку растительного масла и начните пассировать мелко нарезанный лук.
4. После того, как лук начнет приобретать золотистый цвет, добавьте выдавленный чеснок.
5. Нарезьте баклажан кубиками. Положите его на сковороду, залейте водой и закройте крышкой. Вместо того, чтобы жарить мы просто тушим баклажан. Готовьте его на среднем огне минут 10-15, пока он весь не проварится. К этому времени из баклажана должна выйти вода. Снимите крышку и продолжайте готовить еще пару минут, чтобы часть жидкости испарилась.
6. Добавьте бальзамический уксус, томатный соус, красный перец, семена фенхеля и фасоль. Перемешайте.
7. Оставьте готовиться с открытой крышкой минут 10. В конце добавьте соль и перец по вкусу.

Тесто:

8. Нагрейте духовку до 220 градусов.
9. Возьмите миску и перемешайте там муку, разрыхлитель и соль.
10. Добавьте растительное молоко (или соду) и 3 столовые ложки масла.
11. Перемешайте. Тесто должно быть достаточно густым.

Пироги в горшочках:

12. Возьмите 6 горшочков или других стеклянных ёмкостей, которые можно использовать в духовке.
13. Разложите начинку в каждый горшочек.
14. Разделите тесто на шесть частей. И накройте каждый горшочек тестом. Количество теста на каждый пирожок достаточно чтобы с ним можно было слепить что-нибудь интересное. Цветочки, смайлики, солнышки... что угодно вашей фантазии.
15. Поставьте выпекаться на 15 минут.

Источник: Адаптированный рецепт из книги Vegan Table

Печеный фалафель

Обычно фалафель жарят в масле. В этом варианте его можно приготовить в духовке с меньшим количеством масла.

- вареный нут*, 1 1/2 ст. или 450 г
- лук репчатый, небольшого размера, 1 шт.
- чеснок, 2-3 зубчика
- кинза или петрушка, мелко порезанная, 1/3 ст.
- лимонный сок, 1 ст.л.
- оливковое масло, разделенное, 3 ст.л.
- измельченный кориандр, 1 ч.л.
- молотая зира (кумин), 1 ч.л.
- красный перец, 1/2 ч.л. или по вкусу
- мука, 2 ст.л.
- разрыхлитель, 1 ч.л.
- соль и перец, по вкусу
- паприка, 1/2 ч.л.



*Если вы варите нут сами, то возьмите 3/4 стакана сухого нута. Замочите его на 8 часов, потом промойте и варите в течении полутора часов.

1. Нагрейте духовку до 190 градусов.
2. Возьмите небольшую миску, положите туда варёный нут. Помните его мялкой для пюре.
3. Добавьте все остальные ингредиенты: мелко нарезанный лук, выдавленный чеснок, 2 столовые ложки масла и другие ингредиенты в списке.
4. Приготовьте лист для выпекания.
5. Сделайте шарики размером с большой грецкий орех. Выложите их на лист для выпекания.
6. Смажьте выложенный фалафель растительным маслом. Я использовала силиконовую кисточку.
7. Готовьте в духовке в течение 15 минут.
8. Вытащите лист из духовки и переверните все шарики. Смажьте маслом.
9. Готовьте еще 10 минут.

Источник: chowvegan.com/2009/01/06/baked-falafel/

Овощи для Мексиканской фахиты

В Мексиканской кухне многие блюда основаны на комбинации лепешки с начинкой. В зависимости от того, как завернута лепешка, меняется название блюда. В этом случае используется лепешка сделанная из пшеничной муки. Она не такая большая как лепешки, которые используют для бурито, и не такая маленькая как тортильи, которые используют для тако. Это блюдо называется фахита (fajita). Опять же, начинка может быть разной. Но, насколько я понимаю, в этом блюде обязательно используют обжаренные длинно-нарезанные болгарские перцы, лук и кабачки, рецепт которых я здесь выставляю. Еще я добавила гуакамоле, кукурузу, темпе и грибы.

- растительное масло, 2 ст.л.
- орегано, 1 ч.л.
- молотая зира (кумин), 1 ч.л.
- порошок чили, 1/2 ч.л.
- веточки кинзы, 5-6 шт.
- красная луковица, 1 шт.
- болгарские перцы (красный, желтый, зеленый), 3 шт.
- цуккини, 2 шт.
- чеснок, 4 зубчика
- соль, по вкусу
- перец, по вкусу



1. Возьмите миску и перемешайте первые пять ингредиентов.
2. Нарезьте лук, перцы и цуккини дольками шириной в 8 мм (см дополнительные фото). Мелко нарежьте кинзу.
3. Положите нарезанные овощи в миску и выдавите чеснок. Добавьте соли и перец. Помешайте так, чтобы овощи покрылись маслом и специями.
4. Если есть доступ к грилю, то лучше всего приготовить на нем. Если нет, то можно использовать обычную сковороду.
5. Готовьте до тех пор, пока овощи не станут слегка мягкими, минут 15.

С начинкой для самой фахиты можно экспериментировать. Вот то, что использовала я:

- Лепешки диаметром в 20 см
- Гуакамоле
- Грибы приготовленные с соевым соусом и черным перцем
- Маринованное темпе
- Кукуруза

Когда у вас все готово для начинки, возьмите лепешку, выложите туда начинку (кроме гуакамоле) и закрепите лепешку зубочисткой. Повторите со всеми оставшимися лепешками. Выложите их всех на противень и поставьте в духовку (190 градусов). Минут на 15. Таким образом, всё внутри прогреется и будет одной температуры. И лепешки станут более хрустящими. Подавайте с гуакамоле.

Узбекский вегетарианский плов

В этом рецепте я использую маш, но вы его можете заменить на такое же количества нута.

- растительное масло, 2 ст.л.
- лук репчатый, 1 шт.
- морковь, 2 шт.
- зира (семена), 2 ч.л.
- соль, 1 ч.л. или по вкусу
- перец черный, по вкусу
- вода, 3 1/2 ст.
- головка чеснока, 1 шт.
- рис, 1 1/2 ст.
- маш или нут, 1/2 ст.



1. Переберите и промойте маш.

Возьмите небольшую кастрюлю, положите маш и залейте водой. Слегка посолите. Поставьте вариться на 25 минут.

2. В кастрюлю побольше налейте

растительное масло и начните жарить мелко нарезанный лук.

3. После того, как лук приобретет золотистый цвет, добавьте к нему морковь, нарезанную тонкими длинными ломтиками.

4. Готовьте морковь, помешивая, еще минут 5.

5. Положите зиру, соль и перец. Залейте водой.

6. Возьмите головку чеснока и очистите её нескольких верхних слоёв. Головка должна быть целой и держаться вместе. Положите чеснок в воду.

7. Дайте воде закипеть. В этот момент положите промытый рис. Подчеркну, что рис нужно обязательно хорошенько промыть, чтобы он не слипался.

8. Варите при кипении с открытой крышкой до тех пор, пока жидкость не впитается (около 10 минут). Рис уже должен быть почти готов.

9. Не перемешивайте. Засыпьте сверху готовый маш или нут, убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и готовьте, пока жидкость полностью не впитается и весь рис не проварится. Это займет около 30 минут. Но в первый раз Вам стоит несколько раз заглянуть, чтобы проверить. В зависимости от риса это может занять больше или меньше времени.

10. Подавать можно с натертой редькой или салатом с помидорами и огурцами. Или можно просто посыпать сверху укропом или зеленым луком и есть так.

Манты с начинкой из сейтанового фарша и картофеля

Для приготовления фарша вам понадобится мясорубка или кухонный комбайн.

- сейтан, 1 рецепт (см. ниже)
- лук репчатый, 1 шт.
- картофель, 2 шт. или 420 гр.
- растительное масло, разделенное, 3 ст.л.
- соль и перец, по вкусу
- семена зиры, 1 ч.л.
- мука, 3 ст.
- соль, 1 ч.л.
- вода, 1 ст.

Тесто и начинка:

1. Сначала нужно приготовить сейтан (стр. 75). Или вы можете использовать любой другой рецепт сейтана.
2. Когда сейтан приготовился, сделайте тесто.
3. Возьмите большую миску. Налейте воду, 1 ст.л. растительного масла и 1 ч.л. соли. Насыпьте 3 стакана муки.
4. Месите тесто, пока оно не превратится в однородную массу. Скатайте тесто в шар, накройте его полотенцем и оставьте на то время, пока вы будете готовить начинку.
5. Проверните сейтан и лук через мясорубку. Если нет мясорубки, то можно использовать кухонный комбайн. Осторожно, не превратите смесь в кашу. Просто включайте комбайн на короткие промежутки времени, чтобы добиться консистенции фарша.
6. В сковороде нагрейте 2 ст.л. растительного масла и переложите туда получившуюся массу с сейтаном и луком. Добавьте семена зиры. Жарьте на слабом огне, помешивая, минуты 4-5.
7. Пока жарится сейтан, почистите картошку. Если вы использовали кухонный комбайн, то можно туда же положить картошку. Измельчите её, пока не получатся мелкие кусочки, похожие на те, которые получились из лука и сейтана. Если у вас нет комбайна, то нарежьте картошку ножом. У вас должны получиться очень мелкие кубики со стороной не больше 5 мм.
8. Перемешайте готовый сейтан и картофель в миске. Посолите и поперчите по вкусу.

Манты:

9. Разделите тесто на две части. Раскатайте одну из частей.
10. Ножом порежьте тесто на квадратики размером 10 на 10 см. При желании их можно сделать немного больше.
11. Положите на квадратики начинку. Возьмите противоположные углы квадрата и слепите их вместе. Сделайте тоже самое с двумя другими углами. Все углы должны быть скреплены вместе. (см. дополнительные фото).
12. У каждого манта должны торчать четыре "крылышка". Слепите два из них на одной стороне и два на другой стороне. Сверху должно быть похоже на восьмерку.



13. Продолжайте лепить манты из оставшегося теста и начинки.

14. Выложите все манты на листы мантышницы и готовьте на пару в течение 40 минут.



Узбекский ханум с картошкой и овощной подливкой

Если вы спокойно относитесь к процессу приготовления и раскатки теста, то это блюдо довольно легко и быстро готовится. В отличие от мантов или вареников, ничего лепить не нужно. Вся начинка заворачивается в рулет.

- мука, 3 ст.
- вода, 1 ст.
- растительное масло, разделенное, 4 ст.л.
- соль, разделенная, 1 1/2 ч.л.
- картофель, 3 шт. около 850 г
- лук репчатый, разделенные, 3 шт.
- помидоры, большие, 2 шт.
- красный болгарский перец, 1 шт.
- томатная паста, 1 ст.л.
- перец чёрный, по вкусу

Пожалуйста, внимательно читайте инструкции. Растительное масло, соль, перец и лук используются в нескольких местах. Также просмотрите дополнительные фотографии, где изображены несколько этапов приготовления.



Тесто:

1. Возьмите большую миску. Налейте воду, 1 ст.л. растительного масла и 1 ч.л. соли. Насыпьте 3 стакана муки.
2. Месите тесто, пока оно не превратится в однородную массу. Скатайте тесто в шар, накройте его полотенцем и оставьте на то время, пока вы будете готовить начинку.

Начинка:

3. Почистите картофель и нарежьте его мелкими тонкими кусочками. Кусочки могут быть прямоугольными или квадратными длиной 1,5 см и шириной в 1 см. В толщину они не должны превышать 3-4 мм. Альтернативный вариант - использовать терку. Хотя в этом случае текстура немного изменится.
4. Почистите лук. Возьмите полторы луковицы и нарежьте их тонкими длинными кусочками.
5. Перемешайте картофель и лук в отдельной миске. Добавьте 2 столовые ложки растительного масла, около 1/3 ч.л. чёрного перца и 1/2 ч.л. соли.

Ханум:

6. Налейте воду в нижнюю часть мантышницы. Пока вы будете заворачивать ханум, она должна закипеть.
7. Раскройте тесто и разделите его на две части.
8. Возьмите одну из частей и раскатайте в овал. Тесто должно быть тонким.

9. Положите половину начинки и равномерно распределите её по всему тесту, оставляя полтора-два сантиметра по краям.
10. Начиная с более широкой части заверните рулет.
11. Выложите рулет на лист для мантышницы (см. фото).
12. Повторите тоже самое со второй частью теста и начинки.
13. Готовить ханум нужно в течение 30-40 минут.

Соус для ханума:

1. Возьмите сковородку с высокими стенками.
2. Нарежьте тонкими длинными кусочками оставшиеся полторы луковицы.
3. Пассируйте до тех пор, пока лук не станет прозрачным.
4. Нарежьте болгарский перец и помидоры. Добавьте их к луку.
5. Накройте крышкой и готовьте до тех пор, пока болгарский перец не станет мягким. Это займет около 15 минут.

Подавайте ханум с соусом и мелко нарезанным зеленым луком.



Пельмени с чечевицей и грибами

В этом рецепте фарш заменяется на начинку, приготовленную из чечевицы и грибов. Специи и лавровые листья, которые используются в приготовлении, придают вкус довольно близкий к традиционному. К тому же чечевица и грибы добавляют пельменям существенное количество белка.

- мука, 3 ст.
- вода, 1 ст.
- соль, 2/3 ч.л.
- растительное масло, 1 ст.л.
- лук репчатый, 1 шт.
- чеснок, 6 зубчиков
- грибы портобелло, 3 шт. около 600 гр.
- соевый соус, 2 ст.л.
- перец черный, 1/4 ч.л. или по вкусу
- чечевица зеленая, 1 ст.
- лавровый лист, 2 шт.



В этом рецепте важно использовать именно зеленую чечевицу. Её цвет и, главное, текстура сильно отличается от других типов чечевицы.

Начинка. Чечевица:

1. Переберите и промойте чечевицу.
2. Положите чечевицу в небольшую кастрюлю и налейте воды. Положите два лавровых листа.
3. Варите до тех пор, пока чечевица не станет очень мягкой и будет чуть ли не распадаться. Это займет около 40-60 минут.

Грибы:

4. Пока варится чечевица, приготовьте грибную часть начинки. Возьмите сковородку с высокими стенками и налейте растительное масло.
5. Мелко нарежьте лук и обжарьте до золотистого цвета.
6. Добавьте раздавленный чеснок и начните резать грибы.
7. Грибы должны быть нарезаны маленькими кубиками со сторонами около 5-7 мм. Для этого шапочку гриба придется порезать раза два-три.
8. Добавьте грибы к луку, перемешайте, закройте крышкой и оставьте на среднем огне минут на 20. Грибы должны существенно уменьшиться в размере и выпустить всю воду.
9. В конце приготовления добавьте перец и соевый соус.

Тесто:

10. Пока готовятся чечевица и грибы, приготовьте тесто.
11. Возьмите большую миску. Налейте воду и насыпьте 2/3 ч.л. соли и 3 стакана муки.
12. Месите тесто, пока оно не превратится в однородную массу. Сделайте из теста шар, накройте его полотенцем и оставьте на 25-30 минут.

Начинка:

13. Когда грибы и чечевица приготовились, слейте с чечевицы воду.
14. Вытащите лавровые листья и переложите чечевицу в сковородку с грибами. Перемешайте. Снимите с огня.
15. Попробуйте начинку и, если нужно добавить перца или соли, сделайте это.

Последняя стадия:

16. Раскатайте тесто, разделите кружки, положите небольшую порцию начинки на каждый кружок и слепите пельмени.
17. В средней кастрюле доведите воду до кипения. Добавьте два лавровых листа. Поместите нужную порцию пельменей.
18. Варите минут 7-8. Подавать можно с укропом, зеленым луком, майонезом или соевым йогуртом.

Вареники с тофу и шпинатом

- мука, 3 ст.
- вода, 1 ст.
- соль, 2/3 ч.л.
- тофу твердый, 400 гр.
- чеснок, 5 зубчиков
- пищевые дрожжи, 1/3 ст.
- сушеный базилик, 1 ч.л.
- соль и перец, по вкусу
- шпинат, 70 г
- растительное масло, 1 ст.л.
- репчатый лук маленького размера, 1 шт.



Тесто:

1. Возьмите большую миску. Налейте воду и насыпьте 2/3 ч.л. соли и 3 стакана муки.

2. Месите тесто, пока оно не превратится в однородную массу. Сделайте из теста шар, накройте его полотенцем и оставьте на то время, пока будет готовиться начинка.

Начинка:

3. Возьмите небольшую сковороду, налейте 1 ст.л. масла и поджарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета.

4. В то же самое время приготовьте шпинат на пару. Можно предварительно немного размельчить листья и дать попарится минут 8. Альтернативный вариант - просто ошпарить шпинат кипятком.

5. Возьмите кухонный комбайн и положите туда выжатый тофу, чеснок, пищевые дрожжи, базилик и соль и перец по вкусу. Переработайте до кремовой консистенции.

6. В небольшой миске объедините смесь с тофу, лук и шпинат. Перемешайте. Убедитесь, что в начинке достаточно соли.

Вареники:

7. Раскатайте тесто, отделите кружки, положите небольшую порцию начинки на каждый кружок и вылепите вареники.

8. В средней кастрюле доведите воду до кипения. Посолите воду. Поместите в воду нужную порцию вареников.

9. Варите минут 7-8. Подавать можно с томатным соусом, растительным майонезом или соевым йогуртом.

Пигоди – Корейские паровые пирожки

Для этого рецепта идеально подойдет квашеная капуста. Но если её нет, можно сделать использовать свежую. Также нужно учитывать, что дрожжевое тесто вам надо будет поставить заранее. Я обычно оставляю его как минимум на 4-6 часов.

- мука, 2 1/2 ст. + 2 ст.л.
- теплая вода, 1 ст.
- сухие дрожжи, 1 1/2 ч.л.
- растительное масло, разделенное, 3 ст.л.
- сахар, 1 ст.л.
- соль, 1 ч.л.
- лук репчатый, 1 шт.
- капуста белокочанная, 1/3 шт.
- перец черный, по вкусу
- соевый соус или соль, по вкусу

Тесто:

1. Подогрейте воду до 35-40 градусов. Растворите в воде сахар и добавьте туда дрожжи. Оставьте на 10-15 минут, чтобы дрожжи подошли. Сверху воды должна образоваться пенка.
2. В большой миске перемешайте муку и соль. Добавьте 2 столовые ложки растительного масла и получившуюся смесь с дрожжами.
3. Замесите тесто, сделайте из него шар и оставьте в накрытой полотенцем или крышкой миске, пока тесто не увеличится в два раза. Можно оставить на ночь.

Начинка:

4. К тому времени, когда подошло тесто, начните готовить начинку.
5. Возьмите сковородку с высокими стенками или небольшую кастрюлю. Налейте 1 столовую ложку растительного масла, мелко нарежьте лук и обжарьте его.
6. Спустя 5-7 минут добавьте нарезанную капусту. Перемешайте, накройте крышкой и поставьте на средний огонь. Капуста должна тушиться минут 25-30.
7. Добавьте соевого соуса или соль и перец по вкусу.

Пигоди:

8. Налейте в мантышницу воды и поставьте её на газовую плиту подогреваться. К тому времени, когда закипит вода, вы уже слепите большинство пирожков.
9. Возьмите тесто и помните его. Вытащите его из миски, в которой оно поднималось. Если оно прилипает к вашим рукам, поместите его на столе с небольшим количеством муки.
10. Когда тесто перестанет прилипать к рукам, разделите его на 7-8 шариков.
11. Пальцами разомните по очереди каждый шарик и сделайте из него овальную лепешку (см. приложенные фотографии для иллюстрации).
12. В середину положите начинку и слепите пирожок. Шов должен смотреть вверх.
13. Продолжайте так с остальным тестом.
14. Смажьте листы мантышницы растительным маслом. Так пирожки не будут сильно прилипать.



15. Разложите пирожки так, чтобы между ними было достаточно места. В процессе приготовления они увеличиваются в размере.

16. Готовьте на пару в течение 25 минут.

Подавать пigoди нужно с чимчи или морковчой.



Закуски

- Гуакамоле – 54
- Чёрная фасоль по-мексикански – 55
- Баклажанная икра – 56
- Печёная брюссельская капуста – 57
- Печёные осенние овощи – 58
- Соевые сосиски в тесте – 59
- Треугольнички из теста фило с начинкой из тофу и шпината – 60
- Соевые орехи – 62
- Темпе бекон – 63
- Запеченное тофу в маринаде из чёрной патоки – 64
- Традиционный хумус – 65
- Миндальный хумус – 66
- Хумус из белой фасоли – 67
- Хумус из чёрной фасоли – 68
- Хумус из нута и цветной капусты – 69

Гуакамоле

- авокадо, 3 шт.
- лук красный, 1/2 луковицы
- помидор, 1 шт.
- зеленый чеснок (по желанию), 1 шт.
- кинза, 8-10 веточек
- сок лайма, 2 ст.л.
- соль, по вкусу
- перец, по вкусу

1. Почистите авокадо и разомните его в пюре.

2. Мелко нарежьте зеленый чеснок, если он в сезоне. Если нет, то можно использовать зубчик-два обычного чеснока.

3. Нарежьте лук и помидор мелкими кубиками.

4. Мелко нарежьте кинзу и добавьте свежий сок лайма. Если лайма в наличии нет, то его сок добавлять необязательно.

5. Добавьте соль и перец по вкусу и аккуратно перемешайте так, чтобы не раздавить кусочки помидора.

Подавать можно с кукурузными чипсами, хлебом или к другим блюдам мексиканской кухни.



Чёрная фасоль по-мексикански

- сухая черная фасоль*, 1 1/2 ст.
- вода или овощной бульон, 5 ст.
- чеснок, 4 зубчика
- молотая зира (кумин), 1 ч.л.
- порошок чили, 1 ч.л.
- соль, по вкусу
- перец чёрный, 1/4 ч.л.
- кинза, 6-7 веточек

*Чтобы сэкономить время, можно использовать готовую фасоль из банки. Вам понадобится две 450 граммовые банки. Если вы используете готовую фасоль, то просто выложите содержимое банок в кастрюлю и начните с шага №3. Вам понадобится не 30, а около 10-ти минут.



1. Замочите фасоль на 8-10 часов.
2. Вылейте воду в которой замачивалась фасоль, переложите фасоль в небольшую кастрюлю и залейте водой или овощным бульоном. Варите в течении одного-двух часов, пока вся жидкость не впитается.
3. За 30 минут до окончания варки, выдавите чеснок, положите все специи и кинзу.
4. К концу процесса вся вода впитается, и у вас должна получиться кашеобразная масса, как показано на фотографии.

Подавать можно в качестве гарнира или с другими блюдами мексиканской кухни.

Баклажанная икра

- растительное масло, 1 ст.л.
- лук репчатый, 1 шт.
- болгарские перцы, красные, 2 шт.
- морковь, 2 шт.
- помидоры спелые, 3-4 шт.
- баклажаны, 4 шт.
- соль, по вкусу
- перец, по вкусу

1. Возьмите большую кастрюлю.
2. Нарежьте все овощи кубиками.
3. Налейте масла и жарьте луковичу, пока не появится золотистый цвет. Если что-то начинает прилипать, всегда можно добавить немного воды.
4. Положите болгарские перцы и морковь.
5. Когда морковь станет мягкой, добавьте все помидоры и баклажаны.
6. Закройте крышкой и убавьте огонь. Варите до готовности - около 30 минут.

Обычно из овощей выходит достаточно воды, но если вам кажется этого недостаточно, всегда можно добавить четверть или полстакана воды. В конце добавьте соль и перец.



Печеная брюссельская капуста

- брюссельская капуста, 650 г
- чеснок, 4 зубчика
- растительное масло, 1 ст.л.
- соль, 1/3 ч.л.
- перец, 1/8 ч.л.

1. Подогрейте духовку до 200 градусов.
2. Нарезьте брюссельскую капусту на половинки и четвертинки.
3. В миске перемешайте капусту с солью, перцем, выдавленным чесноком и маслом.
4. Печь на листе для выпечки в течение 15-20 минут.



Печеные осенние овощи

- картофель, 1 шт.
- сладкий картофель, 1 шт.
- мускатная тыква, 300 г
- растительное масло, 1 1/2 ст.л.
- паприка, 1 ч.л.
- порошок чили, 1 ч.л.
- соль, по вкусу
- лук репчатый, 1/2

1. Подогрейте духовку до 200 градусов.
2. Нарежьте овощи кубиками и положите их в прямоугольную стеклянную чашу для выпекания или на лист для выпечки. Если используете лист, то там должны быть небольшие стенки.
3. Добавьте специи и соль и перемешайте.
4. Готовьте в течение 40 минут.



Соевые сосиски в тесте

Я не могу сказать, что это полезная еда. Мне просто очень захотелось приготовить эту закуску. Я использовала пачку с пятью соевыми сосисками. В зависимости от того, сколько их у вас, вы можете поделить тесто на большее или меньшее количество кусочков.

- соевые сосиски, 5 шт.
- мука цельнозерновая, 1 3/4 ст.
- разрыхлитель, 1 ч.л.
- соль, 1/2 ч.л.
- растительное молоко или вода, 2/3 ст.
- растительное масло, 3 ст.л.

1. Возьмите небольшую миску и перемешайте там все ингредиенты. Тесто должна быть таким, чтобы его можно было брать в руки и из него лепить обертки для сосисок. Прилипнуть к рукам оно не должна.

2. Нагрейте духовку до 200 градусов. Приготовьте лист для выпечки.

3. Разрежьте каждую сосиску на три части. У меня получилось 15 кусочков. Поделите тесто на такое же количество кусочков.

4. Тестом соевые сосиски можно оборачивать по-разному. Я выкатывала тоненькие колбаски и заворачивала ими сосиски.

5. Выложите завернутые сосиски на лист для выпечки.

6. Выпекайте в течение 16-18 минут.

Подавать с кетчупом и горчицей, как обычные хот-доги.



Треугольнички из теста фило с начинкой из тофу и шпината

- растительное масло, разделенное, 4 ст.л.
- лук репчатый, 1 шт.
- чеснок, 4 зубчика
- шпинат, 450 г
- тофу твёрдое, 400 г
- соль, 1/2 ч.л.
- перец, 1/2 ч.л.
- пищевые дрожжи, 1/4 ст.
- лимонный сок, 1 ст.л.
- листы теста фило размером 33*45 см.*, 8 шт.



* также в продаже имеется тесто фило в два раза меньшего размера, чем то, что использовала я. Если ваше тесто меньше, то вам, соответственно, понадобится

больше листов. Чтобы использовать тесто, его нужно переложить из морозилки в холодильник и оставить там хотя бы на 8 часов. Когда вы будете готовить начинку, коробку с тестом можно поставить на стол, чтобы тесто дошло до комнатной температуры.

Начинка:

1. Возьмите сковороду, нагрейте 1 ст.л. масла и слегка поджарьте мелко нарезанный лук.
2. Через 5-7 минут выдавите чеснок. Готовьте еще минуту.
3. Добавьте промытый шпинат и налейте 1/4 стакана воды. Закройте крышку и дайте шпинату попариться минут 10.
4. Поднимите крышку и дайте всей воде выпариться. Шпинат должен стать мягким, и воды оставаться не должно.
5. Возьмите кухонный комбайн и разомните тофу так, чтобы получились крошки. Если у вас нет комбайна, то можно тофу помять в миске с помощью мялки для пюре.
6. В ту же миску выложите смесь со шпинатом и луком. Добавьте соль, перец, пищевые дрожжи и лимонный сок.

Треугольнички:

7. Треугольнички лепим в четыре захода. Отделите два листа теста от остальных. Накройте оставшиеся листы влажным, но не мокрым полотенцем. Иначе они высохнут.
8. Положите один лист на доску. Слегка смажьте растительным маслом. Вам для этого понадобится кисточка.
9. Положите второй лист сверху. Разгладьте тесто руками, чтобы между листами не было пузырей с воздухом.
10. Возьмите острый нож и разрежьте лист на 4 полоски. Каждая полоска будет заворачиваться в отдельный треугольник (см. дополнительные фото).
11. Положите примерно одну столовую ложку начинки в нижнюю часть полоски. Заворачивайте

треугольнички так, как показано на дополнительных фотографиях.

12. Выкладывайте готовые треугольнички на лист для выпечки.

13. Повторите тоже самое с остальными листами теста. У меня получилось 16 треугольничков, но у вас может выйти больше или меньше, в зависимости от того, сколько вы будете класть начинки.

14. Когда все треугольнички будут выложены на листе, возьмите кисточку и слегка смажьте маслом верхнюю часть треугольничков.

15. Нагрейте духовку до 175 градусов. Выпекайте на одной стороне в течение 15 минут. Потом переверните и выпекайте еще 10 минут.

Источник: veganspoonful.com/2007/06/20/spanokopita-spinach-phylo-pies/



Соевые орехи

Соевые орехи содержат довольно большое количества белка. На четверть стакана соевых орехов приходится 11 грамм белка. При желании, помимо соли, можно использовать кайенский перец, карри или комбинацию других приправ.

- соевые бобы, 2 ст.
- вода, 5 ст.
- растительное масло, 1 1/2 ст.л.
- соль, по вкусу

1. Возьмите миску, положите сою и залейте водой.
2. Замачивайте в течение 8-24 часов. Больше 24 часов держать не стоит. Иначе начнется процесс ферментации.
3. Нагрейте духовку до 190 градусов.
4. Слейте воду, в которой замачивалась соя.

5. Возьмите два листа или стеклянные чаши для выпечки. Так как Вы будете помешивать сою, то, лучше всего, чтобы у листа для выпечки были стенки.

Выложите сою так, чтобы бобы не лежали друг на друге.

6. Поставьте на 15 минут. Следите за тем, как высушивается соя.

7. После 15 минут большая часть воды должна испариться. Добавьте растительное масло и соль по вкусу.

8. Готовьте еще в течение 10-20 минут. Не уходите далеко от духовки. Очень важно проверять и помешивать соевые орехи каждые пять минут. Если вы размачивали орехи 24 часа, то возможно вам понадобятся все 20 минут, чтобы до конца высушить орехи. В других случаях, скорее всего, понадобится меньше времени.

9. Когда орехи приобретут золотистый цвет, они готовы.

Держать соевые орехи лучше всего в закрытом контейнере. Если они правильно приготовились, то они должны быть хрустящими.



Темпе бекон

Темпе это продукт, сделанный из ферментированной сои. Вообще, темпе бекон это классика в американской веганской кухне. Разные вариации маринадов для этого блюда можно найти во многих веганских кулинарных книгах. Здесь я включила черную патоку, которая придаёт темный цвет и добавляет существенное количество кальция.

- соевый соус, 2 ст.л.
- чёрная патока, 1 ст.л.
- яблочный уксус, 1 ст.л.
- растительное масло, 1 ст.л.
- лимонный сок, 3 ст.л.
- перец, по вкусу
- темпе, 225 г

1. В небольшой чашке перемешайте все ингредиенты кроме темпе.
2. Нарезьте темпе тонкими дольками, как показано на фотографии.
3. замаринуйте темпе как минимум на 30 минут.
4. Нагрейте духовку до 200 градусов.
5. Выложите темпе на лист для выпечки и выпекайте в течение 15 минут.



Запеченный тофу в маринаде из чёрной патоки

- твёрдый тофу, 400 г
- чеснок, 4 зубчика
- вода, 2 ст.л.
- растительное масло, 1 ст.л.
- яблочный уксус, 1/4 ст.
- чёрная патока, 2 ст.л.
- соевый соус, 1-2 ст.л., по вкусу
- перец чёрный, 1/6 ч.л.

1. Возьмите небольшую чашку и перемешайте все ингредиенты, включая выдавленный чеснок.
2. Отдельно поставьте блок твёрдого тофу под пресс, чтобы выжать максимальное количество воды, которое там содержится.
3. Нарезьте этот блок так, чтобы получилось три длинных прямоугольника. Положите их в стопку и режьте поперек каждые 1,5 см. У вас должны получиться кусочки как те, которые изображены на фото.
3. Возьмите стеклянную или керамическую чашу для запекания. Можно использовать квадратную чашу размером примерно 20 на 20 см.
4. Выложите кусочки тофу так, чтобы все они располагались на дне чаши и не закрывали друг друга.
5. Залейте маринадом и оставьте как минимум на один час. Маринад должен полностью покрывать тофу.
6. Для запекания нагрейте духовку до 200 градусов.
7. Поставьте чашу с тофу и маринадом в духовку.
8. Держите в духовке, пока не впитается вся жидкость.

Подавать можно с картофелем или рисом.



Традиционный хумус

- варёный нут, 2 ст.
- кунжутная паста (тахини), 3 ст.л.
- лимонный сок, 3 ст.л.
- оливковое масло, 2 ст.л.
- вода, в которой варился нут, 1/3 ст.
- молотая зира, 1 ч.л.
- паприка, 1/2 ч.л.
- чеснок, 4 зубчика
- перец чёрный, 1/8 ч.л.
- соль, 1/2 ч.л.

1. Если вы используете сухой горох, возьмите около стакана и оставьте замачиваться на 8-10 часов. Потом варите на среднем огне 1,5-2 часа. Когда он приготовится, отделите горох от жидкости. Жидкость оставьте для дальнейшего приготовления.

2. Объедините все ингредиенты в кухонном комбайне и доведите до кремовой консистенции. Если не хватает жидкости, долейте еще.



Миндальный хумус

- миндаль, 2 1/2 ст.
- кунжутная паста (тахини), 1/3 ст.
- лимонный сок, 1/3 ст.
- вода, 3/4 ст.
- оливковое масло, 1 ст.л.
- чеснок, 3 зубчика
- зира молотая (кумин), 1 1/2 ч.л.
- перец черный, 1/2 ч.л.
- соль, 1/2 ч.л.

1. Замочите миндаль на 12 часов.
2. Промойте миндаль.
3. Объедините все ингредиенты в кухонном комбайне или блендере, если он достаточно мощный, и перемешайте до кремовой консистенции.



Источник: Адаптированный рецепт из видео с сайта www.youtube.com/watch

Хумус из белой фасоли

Это четвертый вариант хумуса. Также на этом сайте можно найти хумус из нута, миндаля и чёрной фасоли. Здесь я даю инструкции, как приготовить фасоль самим. Если у вас есть готовая, то вы можете использовать 2 стакана вареной фасоли.

- сухая белая фасоль, 1 ст.
- кунжутная паста (тахини), 1/3 ст.
- чеснок, 4 зубчика
- оливковое масло, 2 ст.л.
- лимонный сок, 3 ст.л.
- молотая зира (кумин), 1/2 ч.л.
- соль, 1/2 ч.л.
- вода, в которой варилась фасоль, 1/2 ст.
- перец чёрный, по вкусу

1. Возьмите фасоль, положите её в небольшую ёмкость и залейте водой. Оставьте замачиваться на ночь или как минимум на 8 часов.

2. Промойте размоченную фасоль, залейте водой и варите в небольшой кастрюле в течение 1.5 часов.

3. Когда фасоль приготовится, объедините все ингредиенты в кухонном комбайне. Переработайте до кремовой консистенции. Если смесь получилась слишком густой, Вы можете добавить еще воды, в которой варилась фасоль.



Хумус из чёрной фасоли - Halloween

- варёная чёрная фасоль, 2 банки по 450 г или 3 стакана
- лимонный сок, 3 ст.л.
- чеснок, 4 зубчика
- оливковое масло, 1 ст.л.
- соль, 1/2 ч.л. или по вкусу
- перец чёрный, по вкусу
- молотая зира (кумин), 1 ч.л.

1. Отделить фасоль от жидкости, в которой она варилась или находилась в банке.
2. Объединить все ингредиенты в кухонном комбайне и перемолоть до кремовой консистенции.

Для Хеллоуин можно нарисовать паутину, используя соевый йогурт. Паук может быть пластиковый или сделанный из маслин.



Хумус из нута и цветной капусты

В этом рецепте цветная капуста добавляет к хумусу легкость. Он получается не таким плотным, как обычно. А вкус капусты совсем не чувствуется.

- вареный нут, 1 1/2 ст. или 450 г
- цветная капуста, 350 г или половина головки
- чеснок, 4 зубчика
- оливковое масло, 2 ст.л.
- лимонный сок, 3 ст.л.
- кунжутная паста (тахини), 3 ст.л.
- паприка, 1/2 ч.л.
- молотая зира (кумин), 1 1/2 ч.л.
- соль, 1/3 ч.л.
- перец, по вкусу
- вода, в которой варился нут*, 2-3 ст.л.



*добавьте только в если у вас получается слишком густой хумус

1. Порезьте цветную капусту на крупные кусочки.
2. Готовьте её на пару в течении 15-20 минут.
3. Когда капуста приготовится, объедините все ингредиенты в кухонном комбайне и переработайте до кремовой консистенции. Если смесь получается слишком густой, то можно добавить немного воды.

Соусы

Соус Альфредо - 71

Песто соус - 72

Ягодный соус - 73

Соус Альфредо

Соус Альфредо обычно подают с макаронами феттучини. Однако это не принципиально, какие макароны вы будете использовать. Этот рецепт очень удобно готовить после длинного рабочего дня, когда нет сил готовить что-то трудное. Заметьте, для того чтобы перемолоть орехи кешью, нужен мощный блендер. Если вы подозреваете, что ваш блендер не потянет такую работу, то сначала измельчите орехи кешью в кофемолке. У вас должен получиться мелкий порошок; такой, чтобы в конечном соусе вы не чувствовали кусочков орехов.

- соевое молоко (без сахара), 1 ст.
- орехи кешью, сырые, 1/3 ст.
- пищевые дрожжи, 1/4 ст.
- соевый соус, 1 ст.л.
- растительное масло, 1 ст.л.
- кунжутная паста (тахини), 2 ст.л.
- лимонный сок, 1 ст.л.
- паприка, 1/2 ч.л.
- чеснок, 3 зубчика
- черный перец, щепотка

1. Если у вас нет мощного блендера, то используйте кофемолку, чтобы сделать из орехов кешью порошок. Если такой блендер есть, то предварительно орехи лучше всего размочить. Можно залить их водой и оставить как минимум на час или даже больше, если время позволяет. Орехи станут мягче и блендеру будет легче справиться со своей работой.

2. Объедините все ингредиенты в блендере и перемешайте до кремовой консистенции.

Подавать можно с макаронами (около 300 г в сухом виде). По желанию можно добавить слегка поджаренные грибы или брокколи.

Источник: Адаптированный рецепт с сайта veganyummyum.com/2009/09/hurry-up-alfredo-vegy-cookbook/



Соус песто

- базилик, пучок
- грецкие или кедровые орехи, 1/3 ст.
- чеснок, 4 зубчика
- лимонный сок, 2 ст.л.
- соль, 1/2 ч.л.
- оливковое масло холодного отжима, 3 ст.л.
- кинза (по желанию), 1/2 пучка

1. Положите листья базилика, орехи, чеснок, лимонный сок, соль, масло и кинзу в кухонный комбайн и перемешайте до кремовой консистенции.



Базилик в песто быстро начинает темнеть, поэтому лучше всего этот соус использовать незамедлительно.

Ягодный соус

- ягоды, 3 ст.
- сахар, 3 ст.л. или по вкусу
- кукурузный крахмал, 1 ст.л.
- лимонный сок, 2 ст.л.

1. Возьмите небольшую кастрюлю, объедините все ингредиенты и варите на среднем огне в течение 15 минут.

Подавайте к вафлям, блинам, оладьям или к другим десертам.



Заготовки

Пшеничное мясо – сейтан - 75

Овощной бульон - 76

Тесто для вареников, пельмень, равиоли, мантов или
ханума - 77

Базовый рецепт дрожжевого теста - 78

Сухари для салата цезарь, других салатов или супов - 79

Пшеничное мясо – сейтан

Сейтан обычно делается из глютена, но если он не доступен, то иногда используют обычную цельнозерновую муку. Этот рецепт для муки не подойдет, так как в рецепте с мукой меняется техника приготовления. Я сама глютен покупаю на интернете. Поищите, может, и вы найдете. Сейтан из глютена можно готовить в кипящем бульоне, на пару или в духовке. На мой взгляд, метод приготовления на пару самый удобный.

- глютен, 1 ст.
- пищевые дрожжи, 3 ст.л.
- паприка, 1 ч.л.
- молотая зира, 1/4 ч.л.
- перец черный, 1/8 ч.л.
- чеснок, 3 зубчика
- оливковое масло, 1 ст.л.
- соевый соус, 1 ст.л.
- овощной бульон, 3/4 ст.

1. Возьмите миску и сначала перемешайте все сухие ингредиенты: глютен, пищевые дрожжи, паприку, молотую зиру и перец. Перемешать нужно хорошенько, потому что как только вы добавите жидкие ингредиенты, возможности сделать это больше не будет.

2. Положите все остальные ингредиенты и выдавите чеснок.

3. Мешайте ложкой до тех пор, пока не образуется однородная масса. Потом помесите сейтан руками, так чтобы глютен начал своё действие. Месите минуты 2-3.

4. Поделите сейтан на 3-4 части и заверните каждый в фольгу.

5. Готовьте на пару в течение 30 минут.



Сейтан затвердевает после того, как он полежит в холодильнике. Поэтому с ним легче всего работать, когда он полежал ночь или хотя бы один час в холодильнике.

Хранить сейтан можно в пластиковом пакете или контейнере, который не пропускает воздух, в течение 2-х недель. Его также можно замораживать.

Сейтан никогда не едят в чистом виде. Обычно из него готовят что-то, также его часто включают в другие блюда. Например, из него получается отличный фарш или котлетки вперемешку с черной фасолью.

Овощной бульон

- растительное масло, 1 ст.л.
- лук репчатый, 2 шт.
- пучок сельдерея, 1 шт.
- морковь, 5 шт.
- чеснок, 4 зубчика
- соевый соус, 2 ст.л.
- перец черный, 1/2 ч.л.
- лавровый лист, 2 шт.
- вода, 4 литра

Дополнительные ингредиенты:

- любая зелень
- стебли от цветной капусты или брокколи
- помидоры
- томатная паста
- цуккини
- грибы
- лук порей
- пряно-ароматические травы. Например: базилик, розмарин, тмин, душица и шалфей.



1. Возьмите большую кастрюлю, влейте растительное масло и начните жарить лук.
2. Пока жарится лук, порежьте кубиками сельдерей и морковь. Добавьте их, когда лук стал прозрачным. Выдавите чеснок.
3. Готовьте еще минут 5-10. Если вы используете другие овощи или травы, добавьте их.
4. Добавьте соевый соус, черный перец, воду и лавровый лист. Доведите до кипения и варите на среднем огне еще 40 минут.
5. Когда бульон немного остыл, пропустите всё содержимое кастрюли через дуршлаг, чтобы отделить овощи и крупные кусочки зелени. В дальнейшем бульон можно профильтровать через сито или марлю. Это зависит от вашего желания.

По этому рецепту получается 4 литра бульона. Обычно я замораживаю одну половину, а другую половину использую в течение нескольких дней в супе или других блюдах.

Тесто для вареников, пельмень, равиоли, мантов или ханума

- мука, 3 ст.
- вода, 1 ст.
- соль, 1 ч.л.
- растительное масло, 1 ст.л.

1. Перемешайте все ингредиенты в большой миске. Сначала ложкой, а потом руками.
2. Месите, пока не получится однородная масса.
3. Накройте и оставьте на 30 минут.
4. Теперь тесто можно раскатывать и использовать для вашего блюда.



Базовый рецепт дрожжевого теста

Это тесто можно использовать для хлеба, пиццы, пирогов, пирожков и даже для азиатских паровых пирожков.

- мука, 2 1/2 ст.
- теплая вода, 1 ст.
- сухие дрожжи, 1 1/2 ч.л.
- соль, 3/4 ч.л.
- сахар*, 1 ст.л.
- растительное масло, 1 ст.л.

*Вместо сахара можно использовать любой другой подсластитель. Например, чёрную патоку, нектар агавы или кленовый сироп.

1. Возьмите один стакан теплой воды. Вода должна быть теплая, но не горячая, для того, чтобы дрожжи подействовали.
2. Положите в воду сахар и размешайте, чтобы сахар растворился.
3. Добавьте дрожжи в воду и оставьте на 10-15 минут. Дрожжи должны раствориться, и на воде должна появиться пенка. Если дрожжи не подействовали, то необходимо вылить воду и начать всё заново.
4. В большой миске перемешайте муку и соль. Добавьте масло.
5. Добавьте смесь с дрожжами в миску с мукой. Замесите тесто. Оно не должно быть крутым.
6. Накройте полотенцем или крышкой и оставьте в теплом месте до тех пор, пока тесто не увеличится в размере вдвое. Оставить нужно примерно на час или даже на несколько часов.
7. Если к тому времени, когда тесто подошло, оно прилипает к рукам, помесите его с небольшим количеством муки. Когда оно перестанет прилипать к рукам, с ним можно начинать работать.



Сухари (крутоны) для салата цезарь, других салатов или супов

В этом рецепте желательно использовать кислый хлеб. Если вы не можете его найти, то используйте французский батон.

- батон, нарезанный крупными кубиками, 3 ст.
- оливковое масло, 2 ст.л.
- соль, по вкусу
- сушеный базилик, 1/2 ч.л.
- душица, 1/2 ч.л.
- орегано, 1/2 ч.л.
- чеснок, 3 зубчика

1. Перемешайте все ингредиенты, включая мелко нарезанный или выдавленный чеснок, в большой миске. Убедитесь в том, что на всех кусочках хлеба есть немного масла и специй.

2. Нагрейте духовку до 200 градусов.

3. Выложите хлеб на лист для выпекания.

Готовьте сухари 15 минут.



Выпечка и десерты

- Веганский наполеон - 81
- Кофейно-шоколадный кекс - 82
- Кекс с бананами, голубикой и орехами - 83
- Пирожные с ягодной начинкой - 84
- Лимонные булочки с маком - 85
- Рассыпчатый пирог со сливой и голубикой - 86
- Треугольнички из теста фило с ягодной начинкой - 87
- Трюфеля из кокоса и клюквы - 89
- Печенье с шоколадными кусочками - 90
- Шоколадное печенье с чёрной патокой и кокосом - 91
- Овсяное печенье с изюмом - 92
- Печенье с чёрной патокой и арахисом - 93
- Лимонное печенье с маком - 94
- Хот доги с пальцами - 95
- Хлебные булочки - 96
- Фруктовый салат - 97

Веганский наполеон

Если вы можете найти веганское слоеное тесто в магазине, то можно использовать его.

- растительное молоко, 500 мл.
- мука, 4 1/2 ст.
- вода, 1 - 1 1/2 ст.
- экстракт ванили, 1 ч.л.
- сахар, 1/2 ст.
- отруби или мука грубого помола, 4 ст.л.
- соль, 1 ч.л.
- растительное масло, 1 ст.

Внимательно читайте инструкции, так как часть воды и муки используются в тесте и креме.

Крем:

1. Смешайте сахар, экстракт ванили и растительное молоко и доведите до кипения.
2. Отдельно в 1/2 стакана воды размешайте 1/2 стакана муки и тонкой струйкой влейте смесь с молоком и сахаром. Перемешайте.
3. Варите получившуюся массу в течение 2-5 минут, пока она не загустеет.

Тесто:

4. В миске соедините 4 стакана муки, отруби и соль.
5. Влейте растительное масло и перетрите до образования комочков.
6. Влейте от половины до одного стакана воды и замесите упругое тесто.
7. Готовое тесто разделите на 6-8 частей. Каждую раскатайте по размеру противня и выпекайте в течение 20-30 минут при температуре 180 градусов. Следите, чтобы не пригорели края!

Наполеон:

8. Остудите коржи и оставьте один на подсыпку.
9. Готовые коржи прослоите кремом, сверху посыпьте орехами или одним размолотым коржом.
10. Дайте пропитаться несколько часов.



Источник: vegansha.livejournal.com/13757.html

Кофейно-шоколадный кекс

- свежесваренный кофе, 1 3/4 ст. (420 мл)
- какао, 2/3 ст.
- сахар, 1 1/2 ст.
- растительное масло, 1/3 ст.
- банановое или яблочное пюре, 1/3 ст.
- кукурузный крахмал, 1/4 ст.
- экстракт ванили, 2 ч.л.
- цельнозерновая мука, 2 ст.
- сода, 1 ч.л.
- разрыхлитель, 1 1/2 ч.л.
- соль, 1 ч.л.
- грецкие орехи, размельченные (по желанию), 1/4 ст.
- сахарная пудра, 2 ст.л.



1. Нагрейте духовку до 165 градусов
2. Смажьте форму для кекса объемом в 10 стаканов (2400 мл).
3. В небольшой кастрюльке доведите кофе до кипения, выключите огонь, добавьте какао и размешайте, пока всё какао не растворится.
4. В миске перемешайте сахар, масло, размятый банан, крахмал и ванильный экстракт.
5. В ту же самую миску добавьте смесь кофе с какао.
6. И последнее. Добавьте муку, соду, разрыхлитель и соль.
7. С помощью миксера или венчика хорошенько перемешайте всё тесто.
8. Добавьте орехи, если вы их используете.
9. Вылейте тесто в формочку и выпекайте 45-55 минут.
10. Когда кекс остынет, посыпьте его сахарной пудрой.

Источник: rebecitarecipes.blogspot.com/2008/05/lower-fat-deep-chocolate-bundt-cake.html

Кекс с бананами, голубикой и орехами

- большие переспелые бананы, 3 шт.
- лимонный сок, 2 ст.л.
- соевое молоко, 1/3 ст.
- растительное масло, 2 ст.л.
- экстракт ванили, 1 ч.л.
- сахар, 1/2 ст.
- цельнозерновая мука, 2 ст.
- разрыхлитель, 3/4 ч.л.
- сода, 3/4 ч.л.
- корица молотая, 1 ч.л.
- мускатный орех, 1/4 ч.л.
- голубика, 1 ст.
- грецкие орехи, 1/2 ст.



1. Нагрейте духовку до 175 градусов и слегка смажьте стандартную формочку для буханки.
2. В стакане добавьте лимонный сок к соевому молоку и отставьте в сторону на некоторое время, пока молоко не свернется.
3. В большой миске раздавите бананы, пока не получится что-то вроде пюре. Добавьте туда смесь молока и лимонного сока, сахар и экстракт ванили. Перемешайте.
4. В другой миске перемешайте все сухие ингредиенты – муку, разрыхлитель, соду, корицу и мускатный орех.
5. Добавьте сухие ингредиенты в смесь с бананом и перемешайте.
6. Положите голубику и слегка размельченные грецкие орехи.
7. Выложите в форму и выпекайте около 50 минут.

Источник: Адаптированный рецепт с сайта blog.fatfreevegan.com/2009/06/blueberry-banana-bread.html

Пирожные с ягодной начинкой

- соевое молоко, 1 ст.
- яблочный уксус, 1 ст.л.
- кукурузный крахмал, 2 ст.л.
- мука, 1 1/2 ст.
- разрыхлитель, 3/4 ч.л.
- сода, 1/2 ч.л.
- мускатный орех, 1/2 ч.л.
- соль, 1/3 ч.л.
- растительное масло, 1/4 ст.
- сахар, 1/2 ст. + 2 ст.л.
- ванильный экстракт, 1 ч.л.
- ягодное варенье, 1/3 ст.

1. Нагрейте духовку до 175 градусов.
2. Перемешайте первые два ингредиента в небольшой миске. Дайте постоять, чтобы молоко немного свернулось из-за действия уксуса.
3. Спустя минуты три добавьте кукурузный крахмал и перемешайте.
4. В отдельной миске перемешайте муку, разрыхлитель, соду, мускатный орех, и соль.
5. Добавьте масло, сахар и ванильный экстракт в ёмкость с первыми тремя ингредиентами. Хорошенько перемешайте и вылейте в миску с сухими ингредиентами.
6. Перемешайте все тесто.
7. Заполните формочки для маффинов получившейся смесью на 3/4. Потом положите по чайной ложке варенья в центр каждого маффина. Во время выпечки это варенье опустится ниже поэтому можно оставить так. Хотя можно и положить немного оставшегося теста сверху варенья, чтобы получилась ровная шапочка.
8. Выпекать в течение 21-23 минут.



Источник: www.feedmeimcranky.com/2010/03/01/vegan-jelly-donut-cupcakes/

Лимонные булочки с маком

- мука, 2 ст.
- сахар, 2/3 ст.
- разрыхлитель, 2 ч.л.
- цедра лимона, 1 ст.л.
- соль, 1/3 ч.л.
- соевое молоко, 1 1/4 ст.
- семена льна, перемолотые, 1 1/2 ст.л.
- лимонный сок, 3 ст.л.
- растительное масло, 3 ст.л.
- маковые семена, 1/4 ст.

1. Прогрейте духовку до 190 градусов.

Смажьте стандартную формочку для маффинов.

2. В отдельной небольшой ёмкости перемешайте соевое молоко с молотыми семенами льна. Оставьте на две-три минуты, чтобы загустело. Лен работает вместо яиц и связывает тесто вместе.

3. В большой миске перемешайте муку, сахар, разрыхлитель, соль и цедру лимона.

4. В смесь молока и льняных семян добавьте сок лимона и растительное масло.

5. Вылейте смесь со всеми жидкостями в миску с сухими ингредиентами. Хорошенько перемешайте.

6. Наполните каждую из 12 чашечек в вашей форме для маффинов на 2/3.

7. Выпекайте в течение 25 минут.



Источник: www.jonathoncihlar.com/index.php

Рассыпчатый пирог со сливой и голубикой (кранбл)

- слива, 8 шт.
- голубика*, 2 ст.
- кукурузный крахмал, 2 ст.
- корица молотая (разделенная), 1 ч.л.
- сахар (разделенный), 5 ст.л.
- овсянка, 3/4 ст.
- цельнозерновая мука, 1/2 ст.
- растительное масло, 2 ст.л.
- вода, 2 ст.л.

*голубику можно заменить любыми другими ягодами

Пожалуйста, читайте инструкции внимательно, так как часть корицы и сахара используется для начинки, а другая часть для присыпки.



1. Нагрейте духовку до 190 градусов.
2. Отчистите сливы от косточек и нарежьте на дольки длиной в 1 см.
3. Положите нарезанные дольки в миску и перемешайте с голубикой, кукурузным крахмалом, 1/2 ч.л. корицы и 3 ст.л. сахара.
4. В другой миске перемешайте овсянку, муку, 2 ст.л. сахара и 1/2 ч.л. корицы. Обрызгайте получившуюся смесь маслом и водой при этом, продолжая всё помешивать.
5. Подберите стеклянную или керамическую формочку для запекания подходящего размера. Можно использовать большую или несколько маленьких, вроде той, что изображена на фотографии.
6. Выложите смесь с фруктами на дно формочки и сверху посыпьте смесью с овсянкой и мукой.
7. Выпекайте в течение 40 минут.

Треугольнички из теста фило с ягодной начинкой

В этом рецепте метод заворачивания немного отличается от метода, который я использовала в рецепте с тофу и шпинатом. Из-за того что начинка более сочная, здесь на каждый треугольничек уходит в два раза больше теста.

- ягоды, 650 г
- сахар, 3 ст.л.
- кукурузный крахмал, 2 ст.л.
- растительное масло, 3 ст.л.
- листы теста фило размером 33x45 см *, 10 шт.

* также в продаже имеется тесто фило в два раза меньшего размера, чем то, что использовала я. Если ваше тесто меньше, то вам, соответственно, понадобится большее количество листов. Чтобы использовать тесто, его нужно переложить из морозилки в холодильник и оставить там хотя бы на 8 часов. Когда вы будете готовить начинку, коробку с тестом можно вынуть из холодильника, чтобы тесто дошло до комнатной температуры.



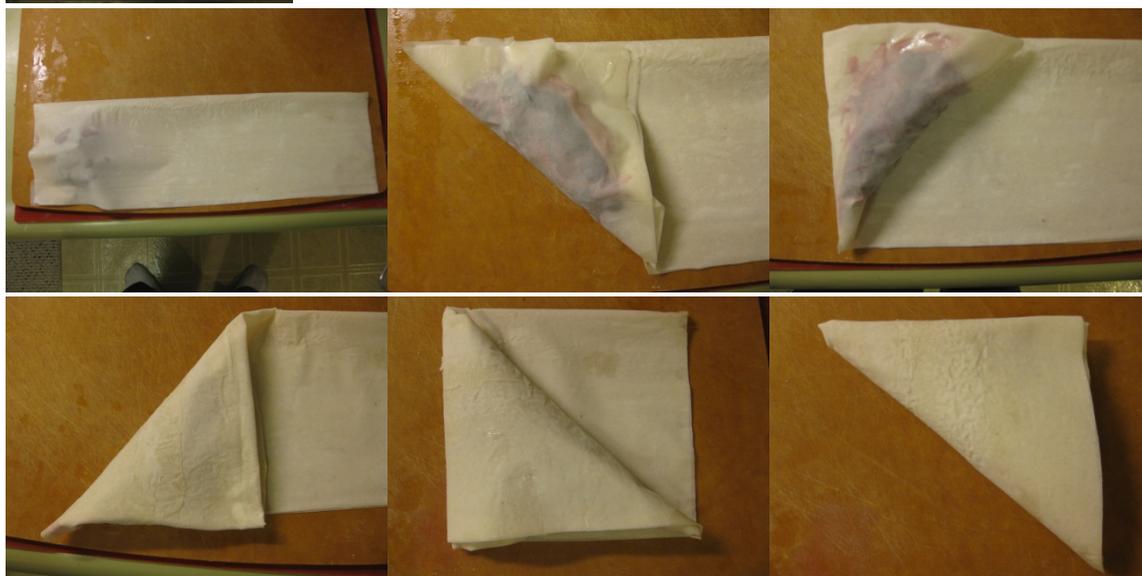
1. Возьмите небольшую кастрюлю, положите туда ягоды. Я использовала смесь из замороженной клубники, голубики и вишни.
2. Насыпьте сахар и крахмал, перемешайте. Дайте смеси повариться на среднем огне минут 15.

Треугольнички:

7. Треугольнички лепим в пять заходов. Отделите два листа от остальных. Накройте оставшиеся листы влажным, но не мокрым полотенцем. Иначе они высохнут.
8. Положите один лист на доску. Слегка смажьте растительным маслом. Вам для этого понадобится кисточка.
9. Положите второй лист сверху. Разгладьте тесто руками, чтобы между листами не было пузырей с воздухом.
10. Возьмите острый нож и разрежьте лист посередине. Каждая из двух полосок будут заворачиваться в отдельный треугольник (см. дополнительные фото).
11. Когда вы будете класть ягодную начинку, то лучше всего ягоды отделить от жидкого сиропа. Иначе треугольнички получатся слишком мокрыми. Я использовала небольшое металлическое сито.
12. Положите около столовой ложки начинки в нижнюю часть одной из сторон полосок. Заворачивайте треугольнички так, как показано на дополнительных фотографиях.
13. Выкладывайте готовые треугольнички на лист для выпечки.
14. Повторите тоже самое с остальными листами теста. У меня получилось 10 треугольничков.

14. Когда все треугольнички будут выложены на листе, возьмите кисточку и слегка смажьте маслом верхнюю часть треугольничков.

15. Нагрейте духовку до 175 градусов. Выпекайте на одной стороне в течение 15 минут. Потом переверните и выпекайте еще 10 минут.



Трюфеля из кокоса и клюквы

Для изготовления этого десерта необходим кухонный комбайн или хороший блендер.

- кокосовая стружка (без сахара), 200 г
- орехи кешью, 200 г
- сушеная клюква (без сахара), 200 г
- нектар агавы или другой подсластитель, 1 ст.л.
- соль, щепотка

1. Перемешайте все ингредиенты в кухонном комбайне. Хорошенько размельчите так, чтобы потом ингредиенты склеивались.
2. Сделайте руками шарики с размером в грецкий орех.
3. Можно обвалить кокосовой стружке (возьмите ее дополнительно к указанному выше 200 гр).

Перед употреблением лучше всего заморозить.

Источник: Адаптированный рецепт из книги Fresh



Печенье с шоколадными кусочками

Это очень быстрый рецепт классического печенья с шоколадными кусочками. На английском они называются chocolate chips. При покупке подобного печенья в магазине, убедитесь, что среди ингредиентов нет молока. Обычно шоколадные кусочки, сделанные из темного шоколада, веганские. Все ингредиенты смешиваются в одной чашке, и со всем управится можно меньше, чем за полчаса.

- сахар, 1/2 ст.
- растительное масло, 1/4 ст.
- кукурузный крахмал, 1 ч.л.
- экстракт ванили, 1 ч.л.
- вода, 2 1/2 ст.л.
- сода, 1/3 ч.л.
- соль, 1/4 ч.л.
- мука, 1 ст.
- шоколадные кусочки, 1/3 ст.

1. Подогрейте духовку до 175 градусов.
2. Возьмите небольшую миску и перемешайте там сахар, растительное масло, кукурузный или картофельный крахмал и экстракт ванили.
3. Добавьте соду, соль и муку. Хорошенько перемешайте.
4. Добавьте шоколадные кусочки. Здесь вам придется использовать ваши руки для того, чтобы перемешать тесто с кусочками.
5. Возьмите лист для выпечки и выложите на него кусочки теста размером с большой грецкий орех. Раздавите так, чтобы получилась форма печенья. У меня получилось 12 печений.
6. Положите лист с печеньем в разогретую духовку и выпекайте в течение 8 минут.
7. Когда Вы вытащите печенье, будет казаться что оно еще сырое. Не кладите его обратно в духовку! Это нормально. Просто дайте ему остыть минут 5-8. И после этого выложите на тарелку для того, чтобы печенье остыло. Подавать можно немедленно с растительным молоком или чаем.
8. Лучше всего печенье хранить в контейнере с плотно закрытой крышкой. Тогда оно не станет твердым.



Шоколадное печенье с чёрной патокой и кокосом

Это печенье получается очень мягким. И кокос отлично подходит ко вкусу шоколада.

- мука, 1 ст.
- какао, 1/4 ст.
- сода, 1/2 ч.л.
- разрыхлитель, 1/4 ч.л.
- соль, 1/4 ч.л.
- растительное масло, 1/4 ст.
- вода или растительное молоко, 4 ст.л.
- черная патока, 2 ст.л.
- экстракт ванили, 1 ч.л.
- сахар, 1/2 ст.
- кокосовая стружка, 1/2 ст.



1. Нагрейте духовку до 175 градусов и приготовьте лист для выпечки.
2. Возьмите большую миску и перемешайте там муку, какао, соду, разрыхлитель и соль.
3. В другой небольшой ёмкости перемешайте растительное масло, воду, чёрную патоку, экстракт ванили и сахар.
4. Влейте жидкие ингредиенты в миску с сухими ингредиентами. Хорошенько перемешайте.
5. Добавьте кокосовую стружку. Перемешайте. Возможно, тесто придется помять руками.
6. Тесто разделите на 12 кусочков, выложите их на лист для выпечки и вылепите из них печенье.
7. Выпекать нужно 8 минут. Когда Вы вытащите печенье, оно будет очень мягким. Это нормально. Просто дайте ему остыть и оно немного затвердеет, но внутри останется мягким.

Это печенье лучше всего хранить в герметичном контейнере с закрытой крышкой.

Овсяное печенье с изюмом

- цельнозерновая мука, 3/4 ст.
- сода, 1/2 ч.л.
- соль, 1/3 ч.л.
- корица молотая, 1/2 ч.л.
- тертый мускатный орех, 1/4 ч.л.
- сахар, 1/2 ст.
- кленовый сироп или нектар агавы, 2 ст.л.
- яблочное пюре*, 1/4 ст.
- растительное масло, 1/4 ст.
- ванильный экстракт, 1/2 ч.л.
- овсянка, 1 1/2 ст.
- изюм (или шоколадные кусочки), 1/2 ст.
- грецкие орехи**, 1/4 ст.

*можно заменить таким же количеством яблока, натертого на мелкой терке

**необязательный ингредиент



1. Подогрейте духовку до 180 градусов и приготовьте лист для выпечки.
2. В миске перемешайте муку, соду, соль, корицу и мускатный орех. Отставьте в сторону.
3. В другой чаше перемешайте сахар, сироп, яблочное пюре, растительное масло и ванильный экстракт.
4. Перемешайте смеси получившиеся в №2 и 3. Добавьте овсянку, а затем изюм.
5. Если вы используете грецкие орехи, размельчите их с помощью скалки или ножа. Добавьте в тесто.
6. Для каждого печенья берите тесто размером в большой грецкий орех. Учтите, что под конец приготовления это печенье расплывается, так что оставьте между ними достаточно места, чтобы они не слиплись вместе. Всего у вас должно получиться около 24 штук.
7. Выпекать в течение 14 минут.

Источник: Адаптированный рецепт с сайта www.cookie madness.net/2008/06/chewy-vegan-oatmeal-raisin-cookies/

Печенье с чёрной патокой и арахисом

- мука, 1 ст.
- сода, 1/2 ч.л.
- разрыхлитель, 1/4 ч.л.
- имбирь, 1/2 ч.л.
- корица молотая, 1/2 ч.л.
- соль, 1/4 ч.л.
- растительное масло, 4 ст.л.
- вода, 3 ст.л.
- черная патока, 2 ст.л.
- сахар, 1/3 ст.
- размельченный арахис, 1/2 ст.

1. Нагрейте духовку до 175 градусов.

2. Возьмите большую миску и положите туда муку, соду, разрыхлитель, имбирь, молотую корицу и соль. Перемешайте.

3. В отдельной ёмкости смешайте растительное масло, воду, черную патоку и сахар.

4. Влейте смесь с растительным маслом в миску с мукой. Перемешайте.

5. Засыпьте арахис. Даже если тесто выглядит слишком влажным, это нормально. Не добавляйте больше сухих ингредиентов.

6. На лист для выпечки выложите 12 кусочков теста размером с большой грецкий орех. Оставьте достаточно места вокруг каждого печенья. Немного расплющите их. Обычно они еще немного расплываются в процессе выпечки.

7. Выпекайте в течение 8 минут. Когда вы их вытащите, они могут показаться сырыми. Это нормально. Просто оставьте их остывать, и они немного затвердеют.

8. Хранить это печенье лучше в контейнере с закрытой крышкой. Так они не будут высыхать.



Лимонное печенье с маком

По текстуре это печенье по текстуре похоже на песочное. Порция получается небольшая - около 12 печенек.

- мука, 1 ст.
- семена мака, 1 1/2 ст.л.
- кукурузная мука, 1 1/2 ст.л.
- сода, 1/2 ч.л.
- соль, 1/4 ч.л.
- цедра лимона, 1 ст.л.
- лимонный сок, 3 ст.л.
- семена льна, перемолотые, 1 ст.л.
- растительное масло, 1/4 ст.
- сахар, 1/2 ст.
- экстракт ванили, 1 ч.л.
- вода или соевое молоко, 1 ст.л.



1. Нагрейте духовку до 190 градусов.
2. В небольшой миске или стакане перемешайте лимонный сок и семена льна. Оставьте на несколько минут, чтобы эта смесь загустела.
3. В другой миске, перемешайте муку, семена мака, кукурузную муку, соду, соль и цедру лимона.
4. В смесь из лимонного сока и льняных семян положите масло, сахар и экстракт ванили. Перемешайте.
5. Переместите полученную жидкую смесь в миску с сухими ингредиентами и перемешайте. Если не хватает жидкости, то можно добавить 1 столовую ложку воды или соевого молока. В конце тесто можно месить руками.
6. Скатайте 12 шариков размером с большой грецкий орех. Вылепите из них печенье.
7. Выпекайте в течение 15-18 минут.

Источник: Адаптированный рецепт с сайта www.tastypalettes.com/2007/11/vegan-lemon-poppy-seed-cookies.html

Хот доги с пальцами - Halloweenegan

С этим рецептом у вас получится 8 хот догов.

- мука, 1/2 ст.
- сахар, 2 ст.л.
- разрыхлитель, 1/3 ч.л.
- соевое молоко, 1/4 ст. + 1 ст.л.
- растительное масло, 1 ст.л.
- экстракт ванили, 1/2 ч.л.
- соль, щепотка
- арахисовая паста, 1/2 ст.
- кленовый сироп, 2 ст.л.
- соевое или другое растительное молоко, 2 ст.л.
- тонко нарезанный миндаль, 8 кусочков
- ягодное варенье, 1 ч.л.



"Булочки" для хот дога:

1. Нагрейте духовку до 190 градусов и приготовьте лист для выпечки.
2. Перемешайте муку, сахар, разрыхлитель, соевое молоко, растительное масло, экстракт ванили и соль (первые 7 ингредиентов) в небольшой миске.
3. Используя столовую ложку, выложите овальные кусочки теста на лист для выпечки. Всего у Вас должно получиться 8 булочек.
4. Выпекайте в течении 10 минут.

"Сосиски":

1. В чашке, перемешайте арахисовую пасту, кленовый сироп, соевое молоко и экстракт ванили. Можно использовать миксер. У Вас должна получиться масса по консистенции похожая на мягкий пластилин.
2. Вылепите из этой смеси колбаску и порежьте её на 8 кусочков. Каждый скатайте, чтобы получился палец длиной в 8-10 сантиметров и толщиной в полтора сантиметра.

Последний этап:

1. Возьмите булочки и ножом разрежьте их пополам. Можно до конца не разрезать.
2. Между двумя половинками положите палец, сделанный из смеси с арахисовой пастой. Продолжайте также с остальными.
3. Когда "хот-доги" готовы, возьмите нож и нарисуйте складки на пальцах.
4. Вставьте ногти из миндаля и нарисуйте кутикулы вареньем.

Источник: wingitvegan.blogspot.com/2008/10/veganmofo-whats-in-your-hot-dog.html

Хлебные булочки

- сахар, 3 ст.л.
- сухие дрожжи, 1 ч.л.
- соевое молоко или вода, 1 1/4 ст.
- мука*, 3 ст.
- соль, 3/4 ч.л.
- растительное масло, 2 ст.л.
- маковые семена, 3 ст.л.

*можно использовать комбинацию из белой и цельнозерновой муки

1. Нагрейте соевое молоко до 40 градусов. Добавьте сахар и дрожжи. Оставьте в стороне на 15 минут, пока на молоке не появится пенка от дрожжей.
2. В отдельной миске перемешайте муку и соль.
3. Залейте смесь с дрожжами в миску с мукой. Добавьте растительное масло. Перемешайте.
4. Месите тесто около 6 минут.
5. Положите тесто обратно в миску, накройте крышкой, полотенцем или пленкой и оставьте в теплом месте, пока оно не удвоится в размере. Это займет около 1 часа. Или можно оставить тесто на ночь.
6. Когда тесто подошло, выньте его из миски. Положите на стол, присыпанный мукой. Помесите вместе с двумя столовыми ложками маковых семян, так, чтобы они равномерно распределились по всему тесту.
7. Разделите тесто на 18 кусочков. Скатайте из кусочков теста шарики.
8. Смажьте круглую формочку для выпечки. Я использовала форму диаметром 22 сантиметра.
9. Булочки нужно выкладывать кругами. В центре формочки положите одну. Вокруг неё еще 6 штук. И потом остальные 11.
10. Накройте формочку с тестом пластиковой пленкой и оставьте в теплом месте на 1-2 часа.
12. Нагрейте духовку до 190 градусов.
13. Возьмите кисточку, смажьте верх булочек растительным маслом и посыпьте их оставшейся столовой ложкой маковых семян.
14. Выпекать нужно в течение 30 минут.



Фруктовый салат

Я использовала горсть семян граната, но если у вас его нет, то это не страшно. Количество ингредиентов вы тоже можете спокойно менять.

- ананас, 1/2
- киви, 4 шт.
- мандарины, 4 шт.
- апельсин, 1 шт.
- бананы, 2 шт.
- гранатовые семена (по желанию), 2 ст.л.

1. Почистите все фрукты и нарежьте крупными кубиками.
2. Перемешайте в миске.
3. Возьмите ложку побольше и наслаждайтесь.



Напитки

Зеленый коктейль - 99

Коктейль с бананами, апельсинами и голубикой - 100

Какао - 101

Зеленый коктейль

У зеленого коктейля нет обязательного рецепта. В нем можно использовать много вариантов комбинаций зелени и фруктов. Иногда даже можно добавлять овощи. Здесь я показываю один рецепт и ниже перечислю возможные альтернативы данным ингредиентам. Льняное масло включено из-за того, что оно содержит большое количество жирных кислот Омега-3.

- листовая капуста, 1/2 пучка
- яблоки, 1 шт.
- апельсины, 1 шт.
- бананы, 1 шт.
- вода, 2 ст.
- льняное масло (по желанию), 1 ст.л.

1. Помыть все фрукты и зелень.
2. Ножом отрезать листья кормовой капусты от жестких стеблей.
3. Порезать фрукты и положить их на дно блендера.
4. Сверху положить листья кормовой капусты. Залить водой и добавить льняное масло.
5. Перемешивать в блендере до жидкой консистенции. В зеленом коктейле не должно быть видно кусочков его компонентов.



Начинать можно с 50% фруктов и 50% зелени. Со временем количество фруктов можно будет уменьшить, а затем и совсем убрать. Далее я перечисляю альтернативные варианты:

Зелень:

- шпинат
- листовая капуста
- бок чой
- свекольная ботва
- мангольд любого цвета
- морковная ботва
- листья одуванчиков
- аргула
- латук

Фрукты:

- ягоды
- яблоки
- бананы
- груши
- арбуз
- дыня
- любые другие фрукты, которые есть у вас под рукой

Коктейль с бананами, апельсинами и голубикой

- бананы, 2 шт.
- апельсин, 1 шт.
- голубика, 1 ст.
- растительное молоко, 1 ст.

1. Почистите бананы и апельсин.
2. Объедините все ингредиенты в блендере и перемешайте.



Какао

Возможно, вам понадобится изменить количество сахара, в зависимости от того, насколько сладко ваше соевое молоко. Также обратите внимание на то, что здесь порция какао рассчитана на двоих. На две кружки.

- соевое молоко, 2 1/2 ст. или 600 мл
- какао, 1 ст.л. + 1 ч.л.
- сахар, 1 ст.л. + 1 ч.л.

1. Объедините все ингредиенты в небольшой кастрюле и поставьте подогреваться на плите.
2. Чтобы сахар и какао до конца растворились, возьмите венчик и размешайте.
3. Нагрейте до той температуры, которую вы предпочитаете. Или можно довести до кипения и сразу выключить.

