

Детокс и йога: летний интенсив

Рецепты

Гранола

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья быстрого приготовления (время варки 3–5 минут) – 2 стакана
- Бананы (максимально спелые) – 2 шт.
- Корица – 1/2 ч. л.
- Горсть любимых орешков: например, фундук + миндаль = 50 г (порезать на половинки или четвертинки)
- Изюм 1 ст.л. – замочить на ночь (или за час до приготовления в горячей воде). Можно заменить или дополнить инжиром/ другими сухофруктами)
- Сироп топинамбура/ другой натуральный (помогает сделать гранолу хрустящей) – 1 ст. л.
- Кокосовое или какао-масло 1,5 ст. л. (можно использовать оливковое, но предложенные дают неповторимый аромат)



Способ приготовления:

1. Изюм промыть, замочить на ночь в питьевой воде.
2. Поставить разогреваться духовку на 180 градусов.
3. Бананы размять вилкой до более-менее однородной кашицы (совсем пюре не нужно), добавить корицу, переложить в большую пиалу/ миску.
4. Кокосовое масло растопить на водяной бане или просто разогреть (можно в микроволновке), чтобы оно стало жидким.
5. В большой миске соединить овсяные хлопья, изюм, орехи, бананы, кокосовое масло и сироп. Все хорошо перемешать.
6. Противень застелить бумагой для запекания, распределить получившуюся массу ровным слоем.
7. Поставить в верхнюю часть духовки.
8. Запекать в течение 40-60 минут, первые полчаса перемешивать каждые 10 минут, в конце особенно внимательно, каждые 5. Смотреть, чтобы хлопья и изюм не подгорали.
9. Пробуем, если все хорошо хрустит, можно вынимать из духовки (или поставить еще на 5-10 минут).
10. После того как остынет, гранола станет еще более хрустящей. Высыпаем в пиалу/ красивую банку с крышкой, где можно ее хранить 1-2 недели точно.

Тофники

Ингредиенты и способ приготовления:

1. Смешать в небольшой чаше блендера или размять вилкой до максимально однородной консистенции (вроде плотного творога):
 - Тофу твердый без добавок – 300–400 г
 - Банан –1 шт
 - Корица – 1/5 ч. л.
 - Куркума – щепотка
 - По желанию молотый кардамон/ имбирь/ другие пряные специи
 - Кокосовый сахар/ сироп топинамбура 1 ст. л.
 - Кокосовая мука 1 ст. л. (можно измельчить кокосовую стружку в кофемолке)
 - По желанию и вкусу: кулинарное эфирное масла апельсина или экстракт ванили, черная смородина, изюм (черный, замоченный на несколько часов), суперфуды/ молотые сушеные ягоды
2. Руки смазать кокосовым маслом или просто намочить, сформировать тофники и слегка обжарить их (по 5 минут с каждой стороны) на небольшом количестве кокосового масла
3. Подавать по желанию с ягодным соусом: для этого смешать в блендере любые ягоды (например, смородина или клюква) + банан. Ингредиенты для соуса можно использовать сразу из морозилки, тогда он будет более густым и прохладным – отлично сочетается с горячими тофниками.



Гуакамоле

Ингредиенты:

- Петрушка свежая или кинза 1/2 пучка
- Чеснок 1–2 зубчика
- Соль морская или гималайская 1/3 ч. л.
- Помидор большой 1 шт.
- Лук красный несколько колец
- Авокадо (очень спелый!) 4–5 шт.
- Сок лайма или лимона – по вкусу, ~1 ст. л.



Способ приготовления:

1. Чеснок выдавить, смешать со щепоткой соли (с помощью вилки).
2. Помидор, кинзу и красный лук мелко-мелко нарезать.
3. Добавить авокадо: разрезать пополам, извлечь косточку, мякоть достать ложкой и размять до однородной массы.
4. Добавить сок лимона или лайма, чтобы соус не начал коричневеть. Все хорошо перемешать и сразу же подавать.

Спринг-роллы

Ингредиенты и способ приготовления:

- Листья рисовой бумаги
- Любимые овощи: морковь, огурец, болгарский перец
- Авокадо – 30 г
- Тофу – 200 г
- Зелень на выбор: шпинат/ айсберг/ базилик/ мята/ тархун/ петрушка/ микрозелень



Способ приготовления:

1. Лист рисовой бумаги положите на доску или большую тарелку, смочите ладонь в питьевой воде и слегка намочите его, разглаживая по кругу: сначала с одной стороны, затем с другой.

Важно: не старайтесь размягчить бумагу большим количеством жидкости: она сама станет эластичной, пока вы будете выкладывать начинку.

2. Нарезаем морковь, огурец и болгарский перец тонкой соломкой на терке для корейской моркови (другие варианты/ дополнения: кабачок, краснокочанная капуста, дайкон, редис, брокколи, цветная капуста, кольраби)
3. Авокадо 30 г (и по желанию долька помидора) - нарезать слайсами/ брусочками
4. Тофу порезать на длинные брусочки ~ 5 x 1 см и замариновать на 10 минут в соевом соусе (2 ст. л.), смешанном с кунжутным маслом (1 чайная) и зеленым луком
5. Зелень на выбор: шпинат/ айсберг/ базилик/ мята/ тархун/ петрушка/ микрозелень

Опционально:

6. Добавляем 1 ч. л. пророщенного маша или фунчозы/ киноа/ чечевицу/ эдамаме
7. Выкладываем овощи, тофу, бобы и зелень на рисовую бумагу и закручиваем ролл
8. Кладите каждого ингредиента по чуть-чуть, чтобы роллы было легко сворачивать и они не разваливались

Для соуса:

(подавайте его отдельно или кладите по 1 ч. л. внутрь каждого ролла)

На несколько порций, смешиваем в блендере:

- пучок зеленого базилика
- пучок петрушки
- 1 стакан замоченного кешью (или же кедровых орехов/ кунжутного урбеча/ урбеча из кешью)
- 1-2 авокадо
- сок лимона/ лайма
- соль, перец
- оливковое масло 1 ст.л. (сократить объем орехов и авокадо, тогда использовать масло)

Макать готовые роллы можно в маринад из-под тофу.

Суп-пюре из цветной капусты

Ингредиенты:

- 1 средний кочан цветной капусты, промытый и разобранный на соцветия
- 1/2 стакана сырых орехов кешью, замоченных на ночь
- 2 стебля сельдерея
- 2 лавровых листа
- 1 ч.л. зерен горчицы - опционально
- соль, перец



Способ приготовления:

1. Положить в кастрюлю все ингредиенты, залить водой (чтобы полностью покрыла все ингредиенты) и отварить до мягкости
2. Когда капуста станет мягкой, убрать лавровые листья, часть бульона перелить в стакан (использовать его, если понадобится скорректировать густоту супа) - вода должна едва покрывать отваренные ингредиенты,
3. Добавить кокосовое молоко (сливки) 1/2 стакана
4. Взбить все погружным блендером прямо в сотейнике/ кастрюле. Попробовать, при необходимости скорректировать вкус по соли и специям

Для песто:

Смешать в блендере:

- большой пучок шпината, протушенный до мягкости на сковороде или на пару
- листья зеленого базилика
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 50 г кедровые орехов
- 1/4 ч. л. соли
- черный молотый перец
- 2 ст. л. nutritional yeast
- 2/3 ч. л. яблочного уксуса

При подаче суп украсить песто и орешками.

Вегболлы из темпе

Ингредиенты:

- Темпе – 1 упаковка
- 1 ст. л. льна
- Вода
- Лук-порей
- Чеснок
- Лен
- Арахисовый урбеч
- Кокосовое молоко
- Петрушка
- Томатная паста
- Соль, специи



Способ приготовления:

1. 1 ст. л. льна залить 3 ст. л. воды и перемешать, дать набухнуть в течение нескольких минут
2. 1 упаковку темпе разморозить с вечера, порезать на кусочки и отварить на пару 15 минут
3. Обжарить в сотейнике на капле масла: лук-порей 1 ст. л., и чеснок 1 з., посолить
4. Соединить в блендере:
 - лен
 - темпе (приготовленный на пару)
 - пассеровку (лук, чеснок)
 - веточки петрушки
 - 2 ст. л. кокосового молока (сливок)
 - арахисовый урбеч 2 ч. л.
 - 2 столовые ложки томатной пасты без добавок или резаный томат без кожуры
 - соль, специи: хмели-сунели, кориандр, карри; по желанию также орегано и кардамон
5. Все взбить до однородной консистенции, выложить в пиалу и добавить ~1/2 стакана цельнозерновой пшеничной муки (объем регулировать до необходимой консистенции); хорошо смешать полученную массу ложкой.
6. Сформовать мокрыми руками небольшие фрикадельки и подрумянить их на сковороде с антипригарным покрытием, перекатывая лопаткой в течение 7–10 минут: без масла (это возможно, главное сделать маленький огонь) или смазать сковороду небольшим кол-вом кокосового/ оливкового масла.