

# Книга Рецептов



# Содержание

[Салаты](#)

[Закуски](#)

[Основные блюда](#)

[Десерты](#)

[Напитки](#)

## Салаты



## Салат с тунцом

### Приготовление :

- 1 вариант: смесь зеленых салатов (айсберг, романо, шпинат и т.п.), 1 банка кукурузы, огурцы, помидоры, тертая свежая морковь (опционально), тунец (филе в консервах или обжаренный). Все ингредиенты смешиваем (пропорции по вкусу), поливаем лимоном и оливковым маслом extra virgin и перемешиваем. Кушаем просто так или с любым хлебом. Приятного аппетита!

- 2 вариант: зеленый салат, яйцо, картофель вареный, оливки, тунец, помидоры, огурцы. Все красиво раскладываем по тарелке, сбрызгиваем лимоном и оливковым маслом, можно посолить по вкусу.

*Елена Башарина*

## Салат из стеблей сельдерея

### Ингредиенты

на 4 порции

- стебли сельдерея - 400 гр.
- средняя морковь - 1
- зеленое яблоко - 1
- орешков кешью 50 гр.
- кедровых орешков 50 гр.
- изюма 50 гр.
- сок 1/2 лимона
- 3 ст.ложки вкусного растительного масла

### Приготовление :

1. Стебли сельдерея мелко нарезать, свежую морковь и яблоки нашинковать мелкой соломкой, добавить орешки и изюм. Заправить маслом и лимонным соком, можно чуть подсластить.

Мария Душко

## Салат из авокадо с грейпфрутом

### Ингредиенты:

Грейпфрут 1 шт.  
Кунжутное масло 1 ч.л.  
Масло оливковое 1 ч.л.  
Кленовый сироп 1 ч.л.  
Перец белый по вкусу  
Соль по вкусу  
Фенхель 1 шт.  
Горох 2 стрелки  
Авокадо 1 шт.

### Приготовление:

1. Грейпфрут почистить и разделить на дольки.
2. Разделяя грейпфрут, подставить под него миску, чтобы сок стекал туда. Он еще пригодится для заправки салата.
3. Фенхель порезать кружочками.
4. Авокадо почистить и нарезать кубиками.
5. Для заправки необходимо выдавить  $\frac{1}{4}$  сока грейпфрута.
6. Смешать сок с оливковым и кунжутным маслом.
7. Добавить в смесь немного кленового сиропа, белого перца и соли по вкусу.
8. Слить воду из баночки с горошком.
9. Выложить в миску фенхель, затем горошек.
10. Полить ингредиенты небольшим количеством заправки.
11. Сверху положить авокадо и дольки грейпфрута и залить оставшимся соусом.

Наталья Иванова

## Салат из запеченных овощей

### Ингредиенты:

- баклажан - 1 шт
- перец болгарский - 1 шт
- помидор - 1 шт
- лук - 1 шт
- чеснок - 2 зубчика
- петрушка - пучок
- кинза - пучок
- оливковое масло - по вкусу
- соль/перец- по вкусу
- лимон - по вкусу

### Приготовление:

1. Выложи на противень баклажан, перец и помидор и запекай в духовке при температуре 200 градусов в течении 20-30 минут.
2. нарежь лук мелким кубиком, очищенный зубчик чеснока раздавить тыльной стороной ладони. Обжарить на сковороде до легкого румянца. Чеснок удали.
3. Запечённые овощи переложите в пакет и дать остыть. Очистить от кожицы и нарежь кубиком 1 см на 1 см.
4. Нашинкуй зелень и смешай с овощами и с заправкой из чеснока и лука. Доведи до вкуса оливковым маслом, солью и перцем.

*Елена Демина*

## Закуски



## **Роллы с нутом и овощами**

1. Нут замачиваем на 6-8 часов, варится в течении часа а подсоленной (по желанию) воде, остужается, при помощи погружного блендера превращается в пюре.
2. Овощи (огурец свежий, перец, морковь (можно отварить), сельдерей) режутся тонкими дольками.
3. На специальную циновку разложить лист нори, на нем распределить пюре из нута, оставив 2 см с верхнего края, нарезанные овощи выложить с нижнего края на нутовое пюре, можно добавить зелень, закрутить ролл. Острым ножом порезать на шесть частей, подавать с соевым соусом, соусом из перемолотых заранее замоченных семечек подсолнуха.

*Татьяна Зяблова*

## **Гуляш из трески**

### **Приготовление:**

1. Обжариваем лук и чеснок на гхи
2. Добавляем порезанное филе трески (можно + креветки), тушим 5 мин
3. Вливаем кокосовое молоко (не alpro, лучше пожирнее и с "чистым" составом)
4. Добавляем порезанный помидор и запеченный сладкий перец, кинза/петрушка, карри, куркума
5. Подаем с рисом или киноа

Я все кладу на глаз, все ингредиенты, кроме молока, заменяемы и не обязательные

*Полина Ивахова*



## Паштет из куриной печени

Рецепт из кулинарной школы, в которой я сейчас учусь. Печень – прекрасный способ пополнить запасы железа, которое маме после родов жизненно необходимо для восполнения объемов крови, потерянной в родах и для построения клеток грудного молока. Этот паштет с нежным мягким вкусом, его можно готовить без вина или добавить коньяк, чтобы усилить вкус. Вместо куриной печени можно использовать печень индейки или кролика. Быстро, просто и вкусно.

### Ингредиенты:

- куриная печень – 250 гр
- лук – 100 гр
- морковь – 100 гр
- чеснок – 1 зубчик
- тимьян (можно без) – 1 веточка
- вино белое сухое (можно без) – 50 мл
- сливочное масло – 80 гр
- растительное масло
- соль и перец – по вкусу

### Приготовление:

1. Очистить печень от пленок, прожилок и кровяных сгустков. 2. Нарезь лук и морковь полукольцами. Ароматизируй масло: обжарь раздавленный зубчик чеснока и тимьян, добавь овощи и доведи до румяного состояния. Выложить на бумажную салфетку, чеснок и тимьян убери.
3. Обжарить печень на этой же сковороде, она должна быть румяной, но нежно розовой внутри. Посоли, в конце добавь вино или коньяк, выпари, чтобы ушел алкоголь, но остался аромат.
4. Пробей блендером печень, овощи и сливочное масло. Посоли и поперчи, если потребуется. Можешь протереть через сито, но и без этого будет прекрасно.

*Елена Демина*

## Супы



## **Брокколи-шпинатный суп с тофу, имбирем и семечками**

### **Ингредиенты:**

- Сливки жирные ( по желанию) -100г
- Шпинат - 50 г
- Брокколи - 200 г
- Лук репчатый - 0,5 шт
- Чеснок - 2 зубчика
- Имбирь - 2-3 см корня
- Овощной бульон или вода - 500-600 мл
- Оливковое масло - 2 ст.л
- Черный свежемолотый перец и соль - по вкусу

Для заправки :

- Тофу - 50г
- Семечки подсолнечные очищенные - 2 ст.л

### **Приготовление:**

1. Лук мелко нарезать кубиками. Чеснок измельчить. В кастрюле разогреть оливковое масло и спассеровать лук с чесноком. Следите, чтобы не подгорело.
2. Добавить брокколи и бульон. Тушить до готовности брокколи под крышкой
3. В это время приготовить заправку. На сухой сковороде обжарить семечки до золотистого цвета.
4. На этой же сковороде обжарить тофу. Для этого по возможности отжать лишнюю жидкость из тофу, нарезать кубиками и обжарить до корочки.
5. Когда брокколи приготовится, добавить шпинат. Сразу за ним добавить тертый имбирь по вкусу. Влить сливки, если используете
6. С помощью блендера пюрировать овощную смесь.
  1. Посолить, поперчить, довести до кипения.
  2. Подать к столу с тофу и семечками

*Ирина Смертина*

## Суп-пюре из цветной капусты

(или из грибов - способ приготовления один и тот-же)

1. На растопленном масле прокалить в течение 1-2 мин. специи (куркума, кориандр, черный перец, мускатный орех), добавить мелконарезанный лук и обжарить до прозрачности, затем добавить нарезанную цветную капусту (грибы) и протушить под крышкой в течение 5 минут.
2. В полученную смесь добавить 250 мл. сливок 10 % (или молоко 6%) и довести до готовности капусты (грибов).
3. Добавить соли по вкусу и пробить в блендере до однородности. Подавать можно с тостами или гренками (жарьте их на сливочном масле, да по-больше!)

*Элла Котлярова*

## Уха

### Приготовление :

1. Белую морскую рыбу (треска, зубатка, камбала) нарезать крупными кубиками, поставить на огонь.
2. Добавить лавровый лист и перец горошком (лучше смесь 5 перцев).
3. Через 15 минут после закипания добавить мелконарезанные лук и морковь, а еще через 5 минут - помидоры и болгарский перец.
4. За 2 мин до готовности добавить соль и рубленый укроп. Подавать через 15 минут после выключения, чтобы вкусы переплелись))

*Элла Котлярова*

## Суп-пюре из брокколи

### Ингредиенты:

на 3-4 порции

- замороженная брокколи - 1 пачка
- крупный картофель - 3-4
- репчатый лук - 2
- крупная морковь - 2
- сливки 250 гр. 25%
- 1 л воды
- 1 ст.ложка приправы "Вегета" (что я бы заменила на смесь сушеных овощей трав и соль; в составе Вегеты сушеные морковь, лук, пастернак, сельдерей и петрушка)

### Приготовление:

1. В кипящую воду засыпать нарезанный картофель. Когда картофель сварится, добавить предварительно размороженную брокколи и варить 10-15 мин.

Из моркови и лука сделать пассеровку и добавить к основной массе. Все проварить 5-10 мин. Полученную массу измельчить блендером. Добавить сливки, соль, черный молотый перец, Вегету. Все размешать, поставить на огонь и дать слегка дать покипеть, часто помешивая.

К такому супу вкусно подавать сухарики из белого хлеба, обжаренные в оливковом масле с травами.

*Мария Душко*

## Тыквенный Суп-пюре

### Ингредиенты:

- Половина средней тыквы
- 1 крупная морковь
- 1 Луковица
- 150-200 гр цветной капусты
- кусочек имбиря

- 1 стакан кокосового молока/сливок (опционно)
- ½ чайной ложки куркумы
- ½ чайной ложки корицы
- ½ чайной ложки кориандра молотого
- ¼ чайной ложки зиры молотой
- соль по вкусу

### Приготовление :

1. Все овощи варим одновременно до готовности, добавляем молоко/сливки, все специи по вкусу и соль и взбиваем блендером.
2. Вместо молока можно добавить ложечку сметаны в тарелку, можно натереть сыр, но можно обойтись и вовсе без молочки, оставить веган-вариант, тоже будет очень вкусно. Это рецепт с имбирем, но не менее вкусный вариант с чесноком вместо имбиря, только зубчик чеснока не варим с овощами, а добавляем в конце когда уже все готово и взбиваем со всеми овощами в пюре.
3. Количество воды контролируйте сами – кто-то любит погуще, кто-то пожиже. Еще вкусно добавить асафетиду (но в этом случае чеснок не нужен).

Алина Онова

## Тыквенный суп

Когда наступает осень, я почему-то вспоминаю тыквенный суп. Могу есть его литрами.

### Ингредиенты :

- Простая круглая тыква, морковь, вместо простого лука лук порей (белая часть). Овощи рублю на крупные кусочки.
- Кокосовое масло, кокосовое молоко, по желанию сливочный сыр или сливки, вода
- Специи. Я использую куркуму, карри, мускатный орех, кориандр, соль. Или беру чайную ложку индийской пасты со специями.

- Для украшения - мягкий козий сыр и тыквенные семечки. Для любителей мяса - мелко нарезанный и поджаренный бекон или вечина.

### **Приготовление :**

1. В кастрюле с толстым дном обжариваю на масле специи, кидаю лук-порей, потом морковь, потом тыкву. Постоянно помешиваю. Минут 7-10.
2. Заливаю водой до края овощей, но чтобы верхушка вылазила немного. Накрываю крышкой. После кипения солю и уменьшаю огонь. Готовность проверяю по мягкости тыквы.
3. Когда тыква готова, сливаю почти всю воду в отдельную посуду (на всякий случай). Блендерю. Если не хватает жидкости для блендера, добавляю бульон, который слила.
4. Ставлю снова на огонь, добавляю кокосовое молоко - густоту регулируйте по вкусу.
5. По желанию добавить сливки или сливочный сыр (Филадельфию, например)
6. Украшаю козьим сыром, обжаренными тыквенными семечками, другим предлагаю бекон.

*Наталья Каливод*

## **Тафельшпиц**

Мне очень хотелось наваристых супов после родов. В Австрии есть чудесное блюдо называется Tafelspitz (Тафельшпиц), продаются специальные наборы со всем необходимым для приготовления. И хотя время приготовления немного пугает (около 3 ч) это в основном для наваристого бульона. Я обычно ставлю на медленный огонь и занимаюсь своими делами. Хорош Тафельшпиц тем, что это и первое и второе в одном флаконе. Ссылка на оригинальную версию (<https://www.plachutta-wollzeile.at/en/tafelspitz>)

### **Ингредиенты :**

- 1,5-2 кг говяжьего огузка
- 3 луковицы среднего размера
- 4 черешка сельдерея

- 2 морковки среднего размера
- 2-3 ягоды можжевельника
- 2 лавровых листа
- черный перец
- соль

Для гарнира:

- 1 кг мелкого картофеля
- 1 кг свежего шпината
- 3-4 зубка чеснока
- 400 мл жирных сливок
- растительное масло

**Приготовление :**

1. Морковь и сельдерей порезать не слишком крупно.
2. Залить мясо в большой кастрюле 1,5 л холодной воды, положить 1 очищенную целую луковицу, морковь и сельдерей. Довести до кипения на сильном огне.
3. Добавить можжевельник, лавровый лист, соль и перец по вкусу. Убавить огонь до минимума и варить 2-3 ч.
4. Затем снять кастрюлю с огня, мясо переложить на блюдо, а бульон процедить через мелкое сито.
5. Картофель очистить и отдельно отварить до готовности, оставшийся лук тонко нарезать.
6. Разогреть на сковороде 2 ст. л. растительного масла, положить нарезанный лук и картофель целиком. Обжарить на среднем огне до золотистого цвета.
7. Отдельно обжарить на сковороде в 1-2 ст. л. масла крупно порубленный чеснок, через 30 сек. добавить шпинат и сливки. Помешивая, уварить наполовину и снять с огня. Выложить в соусник.
8. Для подачи полить мясо бульоном, рядом на блюдо выложить картофель, а шпинатный соус подать отдельно.

\*Еще подают к Тафельшпицу соус из Хрена и тертых яблок (но возможно, кормящим хрен не очень подойдет).

*Ольга Малюкова*



## Суп из сезонных овощей и с фрикадельками

1. Подготовка суп-консерва.

Мелкие куски овощей ( морковь, сельдерей, томаты, петрушка, кабачки, паприка, тыква, любые другие ) в равной пропорции готовит на маленькой температуре. Немного растительного масла, соли, сахара, немного чеснока и лимонную кислоту прибавляет, и обмешивая готовит около 50 мин., пока все составные получились как консервы. Такую массу ставят в чистые баночки, хранение 2-3 месяца в холодильнике.

2. Готовит овощной бульон: 1) прибавляется к кипяченой воде овощной консерв и специи по вкусу, 2) разрезанная картофель, крупа, лук. Все заваривать. 3) Потом впускают фрикадельки. 4) Свежая зелень и сметана по вкусу.

*Инга Ефремова*

## Картофельный суп с тимьяном

### Ингредиенты :

- картофель - 300 гр
- лук репчатый - 100 гр
- тимьян сушеный или свежий - 1 веточка ♦ молоко - 250 мл
- вода - 250 мл
- вино белое сухое - 50 мл
- чеснок - 1 зубчик
- сливочное масло - 30 гр
- соль/перец - по вкусу

### Приготовление :

1. Картофель нарежь некрупным кубиком, лук мелко, зубчик чеснока раздавить тыльной стороной ножа.
2. Обжарить до прозрачности лук и зубчик чеснока на растительном масле. Добавь картофель, тимьян и сливочное масло. Протушить на слабом огне картофель в соусе от

сливочного масла. Не допускай завариваемы картофеля, здесь не должен быть нежным.

3. Добавь к картофелю вино, чуть выпари, залей молоком и водой и проварить на слабом огне до готовности картофеля. Извлеки веточку тимьяна.

4. Пробей блендером до состояния гладкого пюре, доведи до вкуса солью, сахаром и перцем. В тарелке можно сбрызнуть готовое блюдо оливковым или трюфельным маслом.

*Елена Демина*

## Основные блюда



## Рагу из кабачков

### Приготовление:

1. Кабачки (штук 5 средних) чистим от шкурки, режем кольцами, выкладываем в утятницу или другую разнообразно-чугунного плана кастрюлю, добавляем оливковое масло, тушим.
2. 1-2 моркови – на крупной терке, лук репчатый четверть-кольцами,
3. 1-2 паприки (очистить внутри, порезать четверть-кольцами), помидоры штуки 4-5.
4. Все по очереди моем-чистим, режем и загружаем в чан, перемешиваем. Тушим до готовности кабачков. Пока все тушится моем-режем зелень (укроп-петрушка),
5. Как только кабачки стали мягкими, раздавить чеснок (зубчиков 5) и вместе с зеленью добавить в чан. Слегка подсолить, перемешать, закрыть крышку, нагреть пару минут, выключить газ и дать настояться минут 30-40. Пальчики оближешь!

*Елена Башарина*

## Рагу из индейки с имбирем

### Ингредиенты:

- филе грудки индейки – около 1 кг
- лук репчатый – 2 шт.
- корень свежего имбиря – 2 см
- картофель (желательно рассыпчатого сорта) – 500 г
- сметана – 1 стакан
- бульон (куриный, мясной или из индейки) – 500 мл
- масло оливковое – 2 ст.л.
- лист лавровый – 1 шт.
- горсть зелени петрушки
- черный перец
- соль

### **Приготовление :**

1. Лук тонко нарезать полукольцами, имбирь натереть, уложить в большую форму для тушения, добавить масло, перемешать. Готовить на среднем огне, помешивая, до мягкости, 10 мин.
2. Филе индейки нарезать на куски и обжарить отдельно на оливковом масле до полуготовности.
3. Уложить на луковую подушку куски индейки, залить бульоном. Дать закипеть, положить лавровый лист, накрыть крышкой и готовить 10 мин.
4. Картофель очистить и нарезать. Удалить из формы лавровый лист, положить картофель, слегка приправить солью и перцем.
5. Готовить еще 15 мин, затем влить сметану, перемешать, посыпать измельченной петрушкой, довести до кипения и снять с огня. Если необходимо, приправить солью и перцем.
6. Разложить по глубоким тарелкам и подать к столу.

*Ирина Снаткина*

## **Картофельный гратен**

Можно делать увеличенную порцию на семью и запекать порционно каждому или всем сразу в большой форме. Важно, чтобы сливочная смесь сначала в сотейнике слегка покрывала всю поверхность картофеля. Мешать надо силиконовой лопаткой, чтобы не сломать тонкие кружочки картофеля. И следить, чтобы смесь не пригорела. Вот и все премудрости.

**Ингредиенты** (на маленькую порцию для одного) :

- картофель - 3 шт
- сливки 33% - 1 стакан, чтобы полностью покрывали дно сотейника ♦ молоко - 1/4 стакана
- чеснок - 2 зубчика
- мускатный орех - щепотка
- натертый сыр пармезан или грюйер - 1/2 стакана
- соль/перец- по вкусу

### **Приготовление :**

1. Очистить картофель от кожуры и нарежь его тонкими кружочками на специальной терке – мандолине.
2. Налейте на дно сотейника сливки, добавь молоко и переложите туда нарезанный картофель. Доведи до кипения на среднем огне, убавь температуру и помешивая смесь силиконовой лопаткой дай ей потомиться на маленькой температуре минут 15-20 до загустения сливочной смеси. Крахмал из картофеля загустит ее и сливки впитаются в картофель.
3. Добавь мелко нарезанный чеснок и натри чуть мускатного ореха. Если смесь выпарилась вся, то можно добавить 3 столовых ложки сливок и вмешать 2/3 сыра.
4. Смажь форму для запекания растительным маслом. Выложи туда картофель и очень плотно, но нежно утрамбуйте его в форме. Сверху присыпь оставшимся сыром и поставь в духовку на 180 градусов запекаться до готовности. Готовность проверяйте деревянной шпажкой, она должна легко входить в картофельную смесь, а корочка быть хрустящей и румяной.

*Елена Демина*

## **Рыба с рисом**

### **Ингредиенты :**

- Целая рыба (форель/лосось) для семейного ужина или несколько кусочков филе/стейков красной рыбы – порционно
- Черный рис "Южная ночь"  
<http://mir-krup.ru/produktsiya/lineyka-agro-alyans-ekstra/chernyy-ris-yuzhnaya-noch/> (открыла этот рис и всегда вожу несколько кг с собой в Нидерланды)
- Сливочное масло 1 ст.л.
- Оливковое масло
- Веточка розмарина или сухой розмарин
- Соль (рыба любит соль)
- Черный молотый перец
- Лимон
- Салат руккола или смесь листьев салатов

### Приготовление :

Рис отварить согласно инструкции на упаковке.

Рыба

1. Если мы готовим целую рыбу, то её нужно предварительно промыть и насухо вытереть салфеткой.

Поперек хребта сделать надрезы, как будто вы хотите нарезать ее на стейки, но не дорезая до конца

Затем рыбу солим, перчим внутри и снаружи (я люблю перец молотый на мельнице). Лимон режем тонкими слайсами и затем на половинки. В каждый надрез на рыбке кладем маленький кусочек сливочного масла и долька лимона. В живот рыбы кладем несколько листочков розмарина (я не люблю яркий аромат) и несколько долек лимона.

Противень смазываем оливковым маслом. Кладем рыбу на противень, рядом кладу веточку розмарина, 1-2 душистых горошка, сбрызгиваю рыбу соком лимона и отправляю в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут.

2. Если нужно приготовить несколько кусочков рыбы, то я беру небольшую форму для запекания (стекло, керамика). Смазываю ее оливковым маслом. Рыбу солю, перчу. Между кусочками филе укладываю дольки лимона. Кусочки рыбы плотно прижаты к друг другу. Немного сверху сбрызгиваю лимонным соком, кладу немного сверху сливочного масла 1 ч.л., несколько листиков розмарина или веточка рядом. Помещаю в разогретую до 180 градусов духовку на 10-12-15 минут.

Рыба получается очень нежной, сочной и тающей во рту.

3. Листья салата промыть, просушить заправить оливковым маслом с лимонным соком.

4. Подавать: кусочек рыбы с рисом и листьями салата. Сок, выделяемый рыбой при запекании, получается невероятно вкусным и ароматным. Им можно немного полить рис.

Приятного аппетита.

*Полина Бадюкина*

## Котлеты вегетарианца

### Приготовление :

1. Берем стакан риса и отвариваем его или можно взять оставшийся рис после вчерашнего ужина (если вы держали его в холодильнике) .
2. Разминает толкушкой или вилкой 200-400 гр Адыгейского сыра. Чистим 1 морковь и обжариваем ее в масле. Режем зелень.
3. Перемешиваем рис, сыр, морковь и зелень, чуть-чуть солим и можно добавить куркумы для жизнерадостного желтого цвета.
4. Делаем из получившегося "фарша" котлетки, выкладываем на разогретую сковородку, обжариваем до корочки с двух сторон.

*Мария Алексеева*

<https://vk.com/doula4mom>

## Рататуй

### Приготовление :

1. Баклажаны, кабачки, помидоры, картофель, лук нарезать кольцами, болгарский перец – соломкой.
2. Выложить поочередно на смазанный противень "змейкой". Выпекать в духовке 15 минут, затем посыпать тертым сыром и снова в духовку до золотистой корочки. Вкуснее остывшее!

*Элла Котлярова*

## Паста с морепродуктами

### Приготовление :

1. Желательно использовать коктейль (смесь) из разных морепродуктов, но можно обойтись и просто креветками или мидиями.



2. Мелко порубить чеснок и обжарить его на сковороде в оливковом масле, на небольшом огне (только не пережарьте, иначе запах у чеснока будет неприятный!).
3. Через 3-5 минут добавляете в сковороду уже промытые морепродукты, сбрызгиваете их лимонным соком и даете им потушиться 5-7 минут.
4. Нарезаете кубиками помидоры (их берете столько, сколько вам хочется, у меня обычно 3-4 крупных спелых помидора), предварительно сняв с них шкурку (я также часто использую уже готовые., нарезанные итальянские в банке), добавляете их в сковороду.
5. Все это посолите, поперчите. Убавляете огонь, накрываете крышкой и даете потушиться еще около 10 минут.
6. Пока мы делаем основную начинку, в отдельной кастрюле уже варится любимая паста, до полуготовности. Когда все будет готово, добавляем пасту в сковороду и перемешайте. Накрываете крышкой и оставляете на 5-10 минут томиться (плиту уже выключаем).
7. Перед подачей блюдо посыпаю мелко нарезанной петрушкой (можно и базиликом)

*Оксана Верхопская*

## **Запеканка из брокколи и лосося**

### **Приготовление :**

1. Рис предварительно отварить в подсоленной воде (т.к. это будет нижний слой запеканки, то количество риса определяете сами в зависимости от размера формы; у меня в готовом виде он обычно занимает 2-3 см в высоту).
2. В другой кастрюльке довести воду до кипения, посолить, а затем на 5-10 минут бросить туда брокколи, предварительно разобрав на соцветия (примерно около 500 г).
3. Затем брокколи достаем шумовкой, давая лишней жидкости стечь.
4. Филе лосося (около 400 г) промываем, освобождаем от шкурки и режем на кусочки размером примерно 3-4 на 2-2,5 см.

5. Форму для запекания смазываем сл. маслом. На дно выкладываем рис, затем сверху раскладываем кусочки лосося, а уже между ними втыкаем соцветия брокколи.

6. Теперь делаем заливку для запеканки: 3-4 яйца взбиваем с нежирными сливками (можно заменить любым молоком) объемом 150-200 мл. Если нужно, то еще добавляем соль, перец, немного мускатного ореха. Заливаем этой смесью нашу запеканку.

7. Запекаем ее минут 45 при температуре 180 градусов (духовку разогреваем заранее).

*Оксана Верхопская*

## **Запеканка с брокколи и креветками**

### **Приготовление:**

1. Замороженную брокколи разложить на предварительно смазанное дно стеклянной формы, посыпать мелконарезанным луком и очищенными креветками.

2. Подготовить смесь - яйца тщательно взбить с солью, молоком и специями (куркума, приправы для рыбы), добавить тертый сыр.

3. Полученной смесью залить овощи. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов до готовности смеси. Подавать прямо в форме с пылу, с жару!

*Элла Котлярова*

## Десерты



Овсяное печенье

**Приготовление :**

1. 1 стакан овсяных хлопьев перемолоть в блендере, добавить 50 гр слив.масла, 2 ст.ложки меда, разрыхлитель и тщательно перемешать.
2. Выложить ложкой на пергамент и выпекать 15 минут на 180 градусах.
3. При желании в тесто можно добавить изюм, орехи или цукаты.

## **Запеканка из овсянки, банана и яблока**

**Ингредиенты :**

- 1 стакан овсяных хлопьев (лучше монастырские или традиционные, не быстрого приготовления)
- 1 банан (размять вилкой)
- 1 тертое яблоко

**Приготовление :**

1. Всё смешать, положить в чашу мультиварки и выпекать минут 50-60 (в зависимости от размера яблока и банана) на программе "Выпечка"; можно выпекать в духовке в формах для маффинов или в цельной форме.
2. Если готовая запеканка кажется не сладкой, можно полить финиковым сиропом (ну или чем-то другим).

*Марина Шакурова*

## Тыквенный пудинг

Рецепт был взят мной у Юлии Высоцкой лет 8 назад, после этого стал одним из самых любимых в нашей семье, я его обязательно готовлю несколько раз каждую осень в сезон осенних яблок и тыкв.

Яблоки лучше брать ароматные и кислые типа антоновки. Этот пудинг рассчитан на очень большую компанию. Он хорошо хранится в плотно закрытом контейнере и хорошо разогревается в духовке, можно разогреть под грилем, чуть присыпав сахаром, чтобы получилась хрустящая карамель). Пока теплый, хорош с ванильным мороженым или со сметаной, холодный вкусен и сам по себе.

### Ингредиенты на 8 порций:

- Яблоки 1 кг
- Тыква 850гр
- Мука кукурузная или пшеничная 250 гр
- Сахар коричневый - по рецепту 250 гр (я кладу 150гр чтобы не было приторно-сладко)
- Масло сливочное 140гр
- Изюм 100 гр
- Лимон 1/2 шт
- Коньяк 2ст.л.
- Гвоздика 10шт
- Разрыхлитель 1 ч.л.
- Корица молотая 1 ч.л.
- Имбирь молотый 1 ч.л.
- Сода 1/4ч.л.

### Приготовление:

1. Духовку предварительно разогреть до 180°C.
2. В муку натереть 100 г предварительно охлажденного сливочного масла, добавить 150 г сахара, соду и разрыхлитель.
3. Растереть все в однородную крошку и поставить в холодильник.
4. Тыкву очистить от кожуры и нарезать кубиками примерно 2x2 см.
5. Яблоки разрезать пополам, удалить семена и нарезать такими

же кубиками.

6. Изюм замочить в коньяке.
7. Гвоздику растереть в ступке с имбирем и корицей.
8. Из половинки лимона выжать 2 ст. ложки сока.
9. В большой глубокой сковороде растопить оставшееся сливочное масло, всыпать специи и слегка прогреть.
10. Выложить к специям тыкву, добавить 80 г сахара, лимонный сок, перемешать, накрыть крышкой и тушить 15 минут.
11. Отправить к тыкве яблоки и изюм, снова накрыть крышкой и потушить еще 10 минут.
12. Выложить яблоки, тыкву и изюм в большой глубокий противень, равномерно присыпать охлажденной крошкой.
13. Сверху посыпать оставшимся сахаром.
14. Запекать в разогретой духовке 25–30 минут.

*Мария Афендикова*

## **Сливовый пирог**

(сливы можно брать замороженные)

### **Приготовление :**

1. 170 гр.сахара взбить с 115 гр.мягкого слив.масла, добавить 110 гр.муки, 1 ч.л.разрыхлителя, 2 яйца и тщательно взбить.
2. Выложить в разъемную форму. Сверху разложить половинки слив серединкой вверх, посыпав их сахаром.
3. Выпекать при температуре 180 градусов в течение 1 часа (проверяйте готовность палочкой).
4. Кушать его можно и горячим со стаканом домашнего молока!

*Элла Котлярова*

## **Коврижка яблочная постная**

Ингредиенты:

- сахар - 2ст.
- растительное масло - 1ст.
- чернослив - 1/2 ст.
- грецкие орехи - 1/2 ст.

- соль - щепотка.
- яблочный сок - 2ст.
- сода - 1ч.л.
- яблочный уксус - 2ст.л.
- мука - 4ст.
- корица - 1ч.л.

**Приготовление :**

1. Смешать сахар, соль, растительное масло, чернослив (мелко порезать) и грецкие орехи (измельчить)
  2. Затем в смесь добавить 2 стакана яблочного сока  
Добавить соду, корицу, уксус
  3. Затем добавить муку, должно получиться тесто по консистенции напоминающее густую сметану  
выпекать 1- 1.5 часа, при 180 градусах.
  5. После первого часа наколоть вилкой, чтобы не трескалась, при необходимости закрыть фольгой (если сверху будет подгорать).
- В итоге коврижка должна получиться темно коричневого цвета!  
Сверху можно посыпать сахарной пудрой.

*Юлия Фатьянова*

## **Десерт из фиников**

**Ингредиенты :**

- финики
- сливочное масло

**Приготовление :**

1. Разрежь пополам финик, вытащить косточку.
2. Вложи внутрь кусочек сливочного масла и грецкого ореха или ореха пекан, и наслаждайся.

*Елена Демина*

## **Ленивые вареники со сметаной**

### **Приготовление :**

1. 200 гр творога, щепотка соли, 0,5 ч.л.сахара тщательно перемешать, добавить муки, чтобы получилось мягкое тесто.
2. Оставить его на 10-15 минут, прикрыв полотенцем.
3. Затем накрутить колбасок, разрезать на "пяточки", обмакнуть их с обеих сторон в муку и бросить в кипящую подсоленную воду на 3-5 минут.
4. Подавать со сметаной.

*Элла Котлярова*

## **Десерт тыквенный**

### **Ингредиенты :**

- Тыква - 300г
- Яблоки - 2 -3 шт.
- Курага - 100 г.
- Пшено - 2 ст.л. ( по желанию)
- Подсолнечное масло.

### **Приготовление :**

В толстостенной кастрюле довести до кипения стакан воды. Порезать кубиками и положить в кипящую воду тыкву, яблоки, курагу ( предварительно замоченную минут на 20). Можно по желанию. Положить 2 ст. л. Пшена. Варить до готовности. Добавить масло по вкусу.

*Юлия Фатьянова*

## **Жареные бананы на кокосовом масле**

### **Приготовление :**



1. очисти пару бананов, разрежь на половинки
  2. слегка обжарь на кокосовом масле и припудри корицей
- Десерт готов!

*Елена Демина*

## **Мятное печенье**

### **Ингредиенты:**

- Мята небольшой пучок
- Мука 300 г
- Масло сливочное – 90 г
- Яйцо – 1 шт
- Сахар – 2/3 стакана
- Лимонный сок – 1 стол. л.
- Лимонная цедра – 1 ч. л.
- Разрыхлитель – 1 ч. л.
- Соль – щепотка
- Ванильный сахар
- Сахар и сахарная пудра для обсыпки – по 50 г

Из указанного количества ингредиентов выходит около 30 шт.

1. Достать масло за 1 час до готовки – оно должно быть мягкое.
2. Мятку промыть и обсушить.
3. Измельчить в блендере.
4. Муку смешать с солью и разрыхлителем.
5. Масло взбить с сахаром и ванильным сахаром.
6. Добавить яйцо, все взбить.
7. Добавить измельченную мяту, сок лимона, цедру.
8. Частями всыпать муку и вымесить тесто (выйдет мягкое, немного липнущее).
9. Тесто завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1-1,5 часа или в морозилку на 30 мин.
10. Достать тесто, отщипывать кусочки с размером в грецкий орех
11. Скатать «колобочки», обвалять сначала в сахаре, а потом в сахарной пудре.

12. Выложить шарики на противень, застеленный пергаментом.
13. Каждый шарик немного придавить.
14. Выпекать 10-12 мин в разогретой до 180С.

*Наталья Иванова*

## Финиковое Печенье

### Ингредиенты:

- 200 гр фиников
- 50 гр сливочного масла или Гхи (я брала домашнее сливочное) комнатной температуры
- 1,5 стакана овсянки Геркулес
- корица и ваниль  по желанию
- можно добавить (но не обязательно) изюм/вяленые ягоды, семечки (тыквенные, кунжутные, подсолнечные), орехи...

Основных ингредиента три - финики, масло и овсянка. Без сахара, без муки, без яиц.

### Приготовление:

1. Финики я замочила на часа 3-4, очистила от косточек и перемолола в блендере в кашу.
2. Размягченное масло комнатной температуры (возможно подойдет и кокосовое, но я не экспериментировала) смешала с овсянкой, которую я перемолола в кофемолке в муку (3/4 в муку и 1/4 в крошку).
3. Смешала масло и овсяную муку рукой, туда же добавила финиковое пюре, так же рукой замесала тесто (не липкое, плотное, не крошилось), если крошится, то можно добавить пару ложек воды/растительного молока. Но мне это не понадобилось, так как финики были изначально замочены.
4. Тесто готово, но по желанию можно добавить и другие вкусы - сухофрукты, семечки, орешки, кунжут.
5. Скатываем шарики, расплющить и на пергаментной бумаге выпекать минут 10-15 при 180 градусах.

*Алина Онова*

## Панна кота

### Ингредиенты :

- пакет желатина Dr.Oetker- 10 гр
- холодное молоко - 1 стакан
- сливки 33-35% жирности - 500 мл.
- сахар- 1/2 стакана
- стручок ванили - 1 шт.

### Приготовление :

1. На весах отвесить 350 мл. сливок. Разрежь стручок ванили вдоль и выскрести семена. 2. Добавь семена и стручок в сливки и довести их до кипения. Ваниль ароматизирует сливки и преобразит их.
  3. Оставшуюся часть сливок взбей венчиком с сахаром до легких пузырьков. Не нужно добиваться твёрдых пиков, просто придай сливкам воздушность.
  4. В холодном молоке раствори пакетик желатина и через ситечко влей к подвзбитым с сахаром сливкам.
  5. Соедини желатиновую массу со сливочно - ванильной. Перемешай и разлей по формочкам.
  6. Поставь в холодильник на 2 часа.
- Можно есть просто так, можно полить земляничным вареньем, а можно сделать клубничный соус: разморозь 1 упаковку клубники и вместе с 1 стаканом сахара взбей в блендере. Полей сверху.

*Елена Демина*

Приятного аппетита!

## Напитки



## **Аюрведический чай для живота**

Помогает при вздутиях у мамы и малыша, успокаивает кишечник и согревает изнутри.

### **Приготовление :**

1. По 1 чайной ложке кумина, кориандра и фенхеля залей 1 литром воды
2. Дай настояться в термосе минимум 30 минут
3. Пей в течении дня горячим

*Это чай-конструктор, который можно интуитивно изменять по запросу тела:*

- добавить имбирь для противовоспалительного и согревающего эффекта
- добавить траву манжетку, которая спасает от отеков
- добавить пажитник, который помогает от вздутия

*Елена Демина*

## **Зеленый коктейль**

### **Приготовление :**

1. Любая зелень, объемом 1 чашка, банан, киви, жменька семян подсолнечника, 200 мл. воды.
2. Тщательно перемолоть блендером и перелить в стакан. Выпить незамедлительно!

*Элла Котлярова*

## Имбирный чай с розмарином и ягодами

### Приготовление :

1. В термосе завариваем веточку розмарина, несколько пластинок имбиря прямо с кожурой, добавляем ягоды (можно замороженные), идеально подходит клюква (т.к. она обладает антибактериальным эффектом) и облепиха (отличный источник витамина С).
2. Подслащиваем по вкусу и заливаем кипятком, даём настояться хотя бы часа 2 в термосе и пьём в течении дня.

*Евгения Демина*