

# Вдале Рішення

випуск #2

---



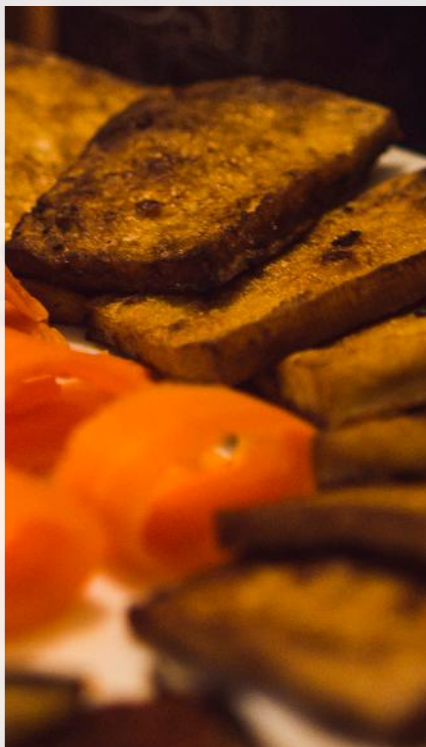
рослинний  
Великдень

Великдень - одне з найбільших християнських свят року. В цей день відбувається святкування Воскресіння Ісуса Христа. Це свято завжди було сакральним, адже наша країна славиться дуже віруючими людьми.

Щоб відмітити Великдень, необхідно бути глибоко релігійною людиною. Адже це свято про головні цінності кожної людини: любов, доброту, прощення і перемогу життя над смертю. А на сьогоднішній день - це ще й добра традиція збиратися за багатим столом всією сім'єю й відвідувати родичів, не забуваючи про те, щоб прихопити їм гостинці.

Традиційними стравами на Великдень були пофарбовані яйця та паски. Також на домашній стіл подавали м'ясну нарізку, холодець, пироги та узвар.

Якщо Ви бережете традиції свята, та хочете спробувати нові смаки знайомих страв, ми пропонуємо Вам рослинні рецепти до Великодня!



# Паска

## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 1 стакан сухофруктів;
- 500 гр. житнього борошна;
- 5 гр. соди;
- Щіпка морської солі;
- 1 ч.л. меленого анісу;
- 125 мл. рослинного масла;
- 125 мл. сиропу сорго (або кленового);
- 140 мл. горіхового молока (або води з-під сухофруктів);
- 2 ст.л. лимонного соку;
- 2 ст.л. свіжого імбиру;
- Глазур.



## ПРИГОТУВАННЯ:

Заздалегідь замочіть сухофрукти у воді (на годину або більше). Коли вони наситяться, злийте й збережіть воду - вона ще знадобиться.

Розігрійте духовку до 165 градусів. Приготуйте дві форми діаметром 12 см. Виріжте з пергаменту кола для донця, плюс оберніть пергаментом внутрішню поверхню форм.

У глибоку миску просійте борошно разом з содою, сіллю й анісом. Додайте сухофрукти та перемішайте, так щоб борошно повністю їх покрило. Імбир натерти на дрібній тертці.

В окремій ємності змішайте всі інші інгредієнти. Збийте їх виделкою, вилийте в борошняну суміш і швидко розмішайте. (Це краще робити не міксером, а вручну, виделкою). Розподіліть тісто порівну між формами і поставте в духовку на 40-45 хвилин.

Верхівка паски зарум'яниться в останні хвилини випічки. Якщо вона почне коричневіти раніше, накрийте її фольгою.

Готову паску вийміть з форми в гарячому вигляді і дайте повністю охолонути. Потім змастіть верхівку глазур'ю і обсипте різнобарвною посипкою.



*Рум'яна*



# Холодець

## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 100 гр. соєвої спаржі;
- 10 гр. агар-агару;
- 500 мл. води;
- 1 морквина;
- Зелена цибуля;
- Спеції, лавровий лист - за смаком;
- Олія.

## ПРИГОТУВАННЯ:

Моркву та зелену цибулю порізати. Додати їх та соєву спаржу до води, туди ж додаємо сіль, спеції, лавровий лист.

Варимо пісний бульйон.

Коли морква буде готова, засипаємо агар-агар до бульйону. Кип'ятимо протягом 5 хвилин, при цьому постійно помішуючи.

Потім знімаємо бульйон з вогню й заливаємо в невисоку форму.

Залишаємо холодець застигати при кімнатній температурі протягом години.



# Сирна нарізка

## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 200 гр. тофу;
- 3 ст.л. соєвого соусу;
- Олія.

## ПРИГОТУВАННЯ:

Наріжте тофу тонкими скибочками. В окремий посуд додайте невелику кількість олії та соєвий соус.

Викладіть на сковорідку скибочки тофу та додайте суміш олії та соєвого соусу, смажте на великому вогні до хрумкої скоринки.



# Рослинний бекон

## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 1 баклажан;
- 1 ст.л. соєвого соусу;
- 1 ч.л. місо-пасти;
- 3 ст.л. кленового сиропу;
- 1 ч.л. копченої паприки;
- 1/4 ч.л. порошку часнику;
- 1/4 ч.л. каєнського перцю;
- 3 ст.л. оливкової олії.

## ПРИГОТУВАННЯ:

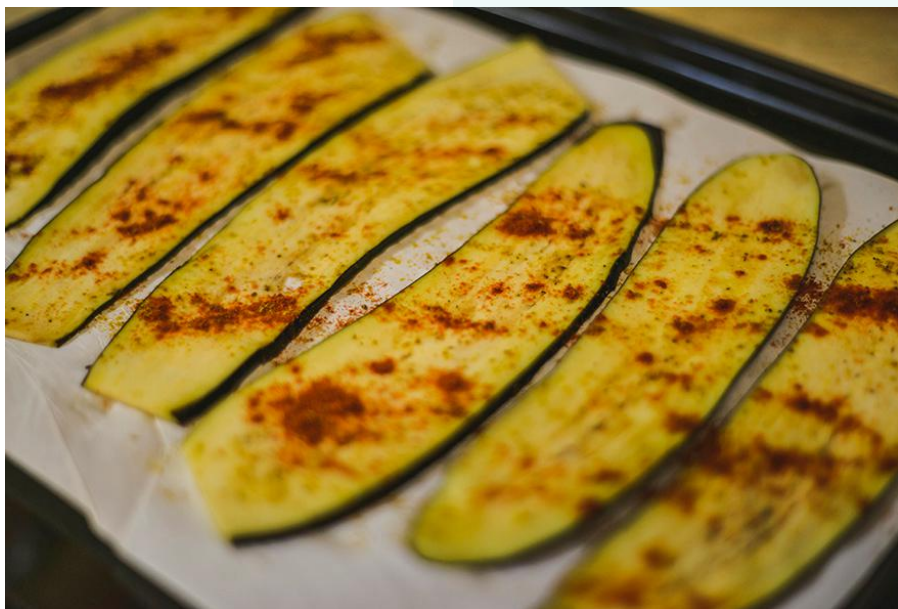
Додайте всі інгредієнти маринаду у велику миску й добре перемішайте.

Обріжте кінчики баклажана, а потім розріжте його навпіл або на чверть уздовж його довжини в залежності від того, якого розміру шматочки бекону ви хочете. Потім наріжте баклажан товщиною 1-2 мм. дуже гострим ножем.

Допоки духовка нагрівається до 170° С, промаринуйте шматочки баклажана в цьому соусі.

Застеліть деко жиронепроникним папером. З кожної скибочки приберіть зайвий маринад, після чого викладіть на папір.

Готуйте в духовці 15 хвилин. Коли баклажани стануть темно-червоними і хрусткими, їх можна виймати.





*Скибочки*



# Рослинні яйця

## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 200 гр. тофу
- 2 ст.л. мигдалевого молока;
- 1/2 - 3 ст.л. кукурудзяного або картопляного крохмалю;
- Куркума;
- Гімалайська сіль.

## ПРИГОТУВАННЯ:

Зварити картоплю в мундірі. Очистити від шкірки й розім'яти, щоб сформувати пюре. Додайте куркуму для досягнення бажаного кольору жовтка. Сформуйте з пюре невеличкі кульки.

Злийте тофу. Поєднайте тофу з мигдальним молоком та подрібніть за допомогою блендера. Далі змішайте кукурудзяний крохмаль з водою. Нагрійте суміш тофу в невеликій каструлі. Почніть додавання кукурудзяного крохмалю поступово, доки він не загусне. Готуйте близько хвилини.

Далі вам знадобиться 6 порожніх пластикових "яєць". Розмістіть білу суміш в нижній частині. Покладіть "яечний жовток" зверху й залиште в холодильнику принаймні на 2 години.





*Смачного!*



ЗДОРОВО ЇМО



### Кампанія “Здорово їмо”

Метою кампанії “Здорово їмо” є підтримка впровадження та просування рослинних продуктів і страв рослинного походження серед виробників продуктів харчування, мереж роздрібної торгівлі та власників ресторанів. Світ змінюється, а разом з ним змінюються й наші харчові звички. Тренд на рослинне харчування вже на часі!

### Campaign “Zdorovo Jimo”

Purpose of the “Zdorovo Jimo” campaign is to support and promote plant based products and plant based dishes among food manufacturers, retail chains and restaurant owners. The world is changing, and with it, our eating habits are changing. The trend for vegetable nutrition is already relevant!

### Розроблено “Здорово їмо”

Страви: Катерина Белкіна  
Фото: Катерина Белкіна  
Дизайн: Андрій Осадчий

<https://www.facebook.com/zdorovojimo/>