

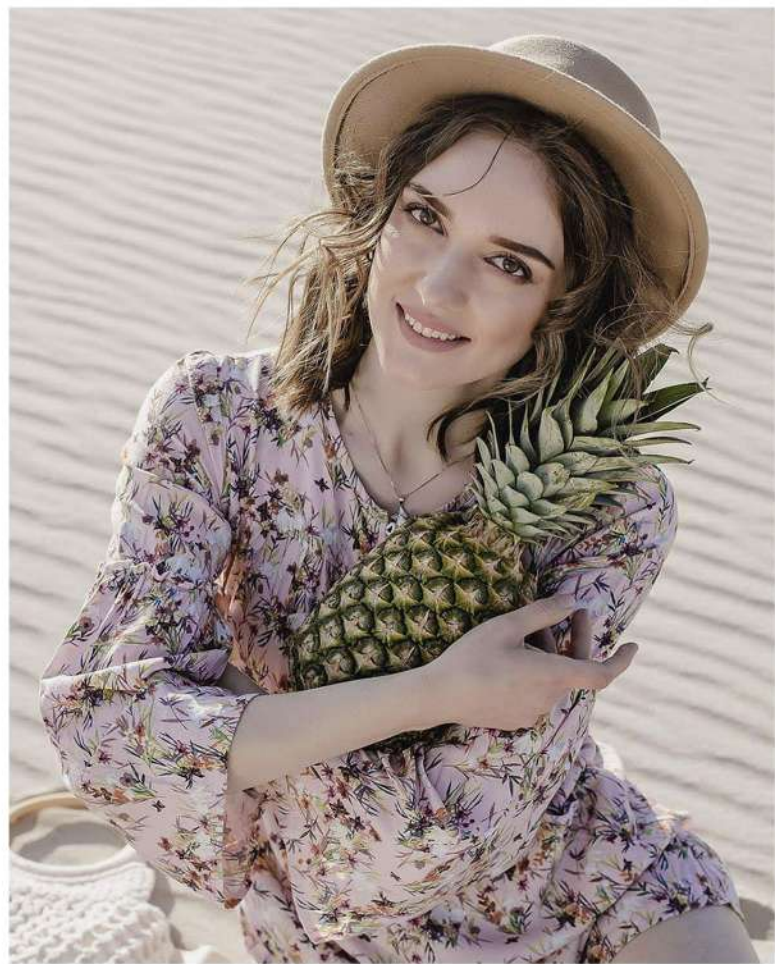
ГОТУЙ З НАМИ!



~ 20 бюджетних рослинних рецептів ~

Зміст

Передмова	2
Вівсянка з фініками та карамелізованою грушею	3
Вівсяна каша з соковитими вишнями та чорним шоколадом	4
Вівсяна каша з чорницею	5
Спагетті з овочами та горіховим тофу	6
Хрусткі нутові котлети у кунжуті	7
Веганський майонез	8
Ароматний фалафель	9
Котлети з червоної сочевиці	10
Рибний паштет без риби	11
Картопля з овочами та горохом	12
Бургер з нутовою котлетою	13
Яскравий гороховий суп з паприкою	14
Млинці з грибами у рослинних вершках	15
Батат з нутом та авокадо	16
Панцеротті з овочевою начинкою	17
Перевернутий персиковий пиріг	18
Кекси з лохиною	19
Міні-панкейки з шоколадом та полуницею	20
Млинці з зеленої гречки	21
Тофурники з ягодами та бананом	22
Післямова	23



~ Передмова ~

Рослинне харчування набуває неабиякої популярності. Що й не дивно! Це етичніший, екологічніший і корисніший раціон для всіх. А щоб ви не загубилися в його різноманітті, амбасадорка проекту Plant-Based Challenge Наташа створила 20 надійних, недорогих і поживних рецептів.

Готуйте з нами, експериментуйте з інгредієнтами та смакуйте багатство рослин!

Instagram: [natasha.makes.vegan](https://www.instagram.com/natasha.makes.vegan) • Сайт Наташі: natashapolly.com

Реєстрація на Plant-Based Challenge

<http://plantbasedchallenge.com.ua/>

ВІВСЯНКА З ФІНІКАМИ ТА КАРАМЕЛІЗОВАНОЮ ГРУШЕЮ



Інгредієнти:

- ½ склянки вівсяної крупи плющеної
- 1 склянка води
- ½ склянки рослинного молока
- 1 груша
- 1-2 столові ложки цукру або цукрозамінника
- декілька фініків або інших сухофруктів
- горіхи або/та насіння
- сіль
- кориця

Приготування:

1. Вівсянку варимо на воді на помірному вогні 8-10 хвилин. Солимо. Додаємо корицю.

2. У сковорідку кладемо цукор та розрізану навпіл грушу (треба вирізати серцевину), накриваємо кришкою.

Якщо груша недостатньо соковита, можна додати води. Вона повинна стати м'якою, але не розвалюватися. Готувати 7-15 хвилин, тривалість залежить від сорту груші.

3. У вівсянку додаємо тепле рослинне молоко.

4. Подаємо з грушею, горіхами, насінням та фініками.



ВІВСЯНКА З ВИШНЯМИ ТА ЧОРНИМ ШОКОЛАДОМ



Інгредієнти:

- ½ склянки вівсяної крупи плющеної
- 1 склянка води
- ½ склянки рослинного молока
- ½ склянки заморожених вишень
- 2 столові ложки цукру або цукрозамінника
- 1 банан
- чорний шоколад
- горіхова паста
- насіння чіа
- сіль
- кориця

Приготування:

1. Столову ложку насіння чіа змішуємо з 3 столовими ложками рослинного молока. Добре збиваємо виделкою. Залишаємо на 10 хвилин.
2. Вівсянку варимо на воді на помірному вогні 8-10 хвилин. Солимо.
3. В окремому посуді готуємо вишні з додаванням цукру. Вони мають трохи розм'якнутися та виділити сік.
4. У вівсянку додаємо тепле рослинне молоко та молоко, яке ми змішали з насінням чіа. Добре перемішуємо.
5. Подаємо з вишнями, чорним шоколадом, горіховою пастою, бананом. Посипаємо корицею.



ВІВСЯНА КАША З ЧОРНИЦЕЮ



Інгредієнти:

- ½ склянки вівсяної крупи плющеної
- 1 склянка води
- ½ склянки рослинного молока
- ½ склянки заморожених чорниць або інших ягід на вибір
- 2 столові ложки цукру або цукрозамінника
- 1-2 столові ложки арахісової пасти
- сіль
- ваніль

Приготування:

1. Вівсянку варимо на воді на помірному вогні 8-10 хвилин. Солимо. Додаємо ваніль.
2. В окремому посуді готуємо чорниці або інші ягоди з додаванням цукру. Вони мають трохи розм'якнутися та виділити сік.
3. У вівсянку додаємо тепле рослинне молоко.
4. Подаємо з приготованими ягодами та горіховою пастою.



СПАГЕТТИ З ОВОЧАМИ ТА ГОРІХОВИМ ТОФУ



Інгредієнти:

- Тофу –
 - 1 порція класичного тофу
 - 2 столові ложки арахісової пасту
 - 2 столові ложки соєвого соусу
 - 2 столові ложки соку лимону
 - 1 зубчик часнику
 - ½ склянки смаженого арахісу, подрібненого в крихти
- Спагеті –
 - 200–250 грамів спагеті, приготованих за інструкцією на упаковці
 - 1 невелика морква
 - 1 невелика цибуля
 - ½ болгарського перцю
 - зелень
 - кетчуп

Приготування:

1. Тофу покласти під прес на 20–30 хвилин. Порізати його на прямокутники.
2. Змішуємо разом арахісову пасту, соєвий соус, сік лимону. Додаємо часник.
3. Замочуємо тофу в арахісовій пасті з соусом з пункту 2, паніруємо в арахісовій крихті.
4. Смажимо на пательні або випікаємо в духовці до золотистого кольору.
5. Поки готується тофу, на сковороді підсмажуємо моркву, цибулю, болгарський перець.
6. Готові спагеті подаємо разом з підсмаженими овочами, тофу, зеленню та кетчупом (за бажанням).



ХРУСТКІ НУТОВІ КОТЛЕТИ У КУНЖУТІ



Інгредієнти:

- 2 склянки замоченого на ніч нуту
- 1 невелика цибуля
- 1-2 зубчики часнику
- сіль
- коріандр
- кунжут
- Опціонально –
- копчена паприка
- будь-яка приправа до м'яса (можна обмежитися коріандром)
- 1 столова ложка соєвого соусу

Приготування:

1. Нут подрібнюємо у блендері. Якщо блендер не дуже потужний, краще використовувати не чашу, а ніжку блендера.

Текстура – м'яка та піддатлива, щоб котлети добре ліпилися. Якщо не ліпляться, додаємо трохи крохмалю або борошна.

2. Паніруємо котлети в кунжуті й смажимо з додаванням невеликої кількості олії на помірному вогні під закритою кришкою.

Варіанти швидких соусів:

Варіант №1: 3 столові ложки класичної арахісової пасти + 1 столова ложка соєвого соусу + трохи соку лимону. До потрібної консистенції можна довести водою.

Варіант №2: будь-який хумус, розведений водою + трохи лимону.

Варіант №3: подаємо котлети зі звичайним кетчупом чи гірчицею.



~ ВЕГАНСЬКИЙ МАЙОНЕЗ ~



Інгредієнти:

- ½ склянки соєвого молока
- 1 чайна ложка лимонного соку
- 1 чайна ложка яблучного оцту
- 1 склянка олії
- 1 чайна ложка солі

Приготування:

1. Зверніть увагу, що молоко обов'язково має бути соєвим, щоб майонез був схожим на звичний.
2. Використовуйте заглибний блендер і посуд, який дозволить поступово вливати олію. Це важливо.
3. Змішайте соєве молоко, сіль, сік лимону та оцет. Блендеруйте, поступово вливаючи олію.

Котлети приготовані за рецептом з попередньої сторінки, але без кунжуту. Запікаємо в духовці без додавання олії. Подаємо з гречкою, овочевим салатом та веганським майонезом.

Майонез зберігати в холодильнику 7-10 днів.



~ АРОМАТНИЙ ФАЛАФЕЛЬ ~



Інгредієнти:

- 1 ½ - 2 склянки замоченого на ніч нуту
- 1 невелика цибуля
- 1 зубчик часнику
- сіль
- коріандр
- кунжут
- зелень
- борошно чи крохмаль

Приготування:

1. Нут замочуємо на ніч. Зливаємо воду, додаємо цибулю, зубчик часнику, сіль, коріандр, мускатний горіх. З приправ можна взяти будь-яку до м'яса. Все це блендеруємо.

Якщо блендер не дуже потужний, краще подрібнювати нут не в чаші, а ніжкою блендера.

За бажанням додати зелень (кріп, петрушка, кінза) у готову масу.

2. Формуємо кульки. Якщо не ліпляться, потрібно ретельніше подрібнити нут. Додати трішки борошна чи крохмалю, щоб кульки ліпилися краще.

3. Фалафель запікати в духовці, попередньо змастивши його олією. Але класичний готують як картоплю фрі.



КОТЛЕТИ З ЧЕРВОНОЇ СОЧЕВИЦІ



Інгредієнти:

- 1 склянка замоченої на ніч сочевиці
- 1 невелика цибуля (або 1 чайна ложка асафетиди)
- 2 столові ложки тахіні
- 2 столові ложки борошна
- сіль
- копчена паприка
- коріандр

Приготування:

1. Замочену на ніч сочевицю варимо на помірному вогні 20-25 хвилин. Промиваємо та злегка розминаємо руками або товчачкою для картоплі.
2. Додаємо спеції, тахіні, смажену цибулю та борошно. Ще раз перемішуємо.
3. Смажимо у невеликій кількості олії під закритою кришкою.



~ РИБНИЙ ПАШТЕТ БЕЗ РИБИ ~



Інгредієнти:

- 1 порція копченого тофу
- 70 грамів томатної пасти
- 5-7 столових ложок олії
- 2 столові ложки лимону
- 1/3 чайної ложки копченої паприки
- 1 зубчик часнику
- 1/2 чайної ложки солі
- чорний перець та коріандр за смаком

Приготування:

1. Тофу ріжемо невеликими шматочками, додаємо інші інгредієнти. Але не додавайте всю олію одразу. Для початку достатньо 5 столових ложок. Блендеруємо. Якщо у вас немає стаціонарного блендера, використовуйте заглибний. Якщо паштет сухуватий, додавайте поступово решту олії.

Секрет успішного паштету – копчена паприка. Саме вона надає йому своєрідного "димку".



КАРТОПЛЯ З ОВОЧАМИ ТА ГОРОХОМ



Інгредієнти:

- 10 середніх картоплин
- 1 болгарський перець
- 1 невелика цибуля
- 1 невелика морква
- ½ склянки замороженого зеленого горошку
- спеції за смаком

Приготування:

1. Картоплю відварюємо до готовності.
2. Окремо на сковороді готуємо цибулю та моркву. Коли вони трохи підрум'яняться, додаємо горошок. Доливаємо пів склянки води та накриваємо кришкою. Через 10-15 хвилин горошок пом'якшає. Перець додаємо останнім.
3. Якщо любите дуже м'який горох, краще приготувати його окремо від овочів.
4. З'єднати овочі з картоплею та додати спеції.



БУРГЕР З НУТОВОЮ КОТЛЕТОЮ



Інгредієнти:

- Для котлети –
 - 1 банка консервованого нуту (можна замінити на квасолію)
 - 1 невелика цибуля
 - 1 столова ложка борошна
 - сіль
 - копчена паприка (або чорний перець)
 - коріандр
- Для гарніру –
 - булочка для бургеру, обсмажена на пательні
 - листя салату
 - авокадо
 - жовтий перець
 - помідор
 - кетчуп
 - домашній майонез (дивитись попередній рецепт)

Приготування:

1. На сковороді підсмажуємо дрібно нарізану цибулю. Можна використовувати воду, щоб цибуля була м'якою.
2. Подрібнюємо нут та смажену цибулю за допомогою блендера. Краще користуватися чашею і зробити лише декілька неповних обертань. Так у нуту збережеться структура і котлета триматиметься купи.
3. Додаємо спеції.
4. Котлету формуємо мокрими руками, обсипаємо борошном.
5. Смажимо на сковороді під закритою кришкою на помірному вогні.
6. Розрізані булочки обсмажуємо з обох боків з використанням невеликої кількості олії. Чекаємо, поки скоринка стане злегка золотистою. Можна обсмажити на грилі.
7. Складаємо бургер. Дайте волю фантазії й використовуйте, що подобається або що є у холодильнику. Експериментуйте!



ЯСКРАВІЙ ГОРОХОВИЙ СУП З ПАПРИКОЮ



Інгредієнти:

- 200 грамів замороженого гороху
- 3 картоплини середнього розміру
- 1 невелика цибуля
- 1 невелика броколі (можете використовувати навіть ніжки суцвіть)
- сіль
- коріандр
- паприка

Приготування:

1. Горох разом з картоплею варимо до готовності (20–25 хвилин).
2. За 5–7 хвилин до готовності додаємо броколі (попередньо розібравши на суцвіття).
3. Воду потрібно злити в окремий посуд, але не виливайте її.
4. Подрібнюємо блендером, додаємо спеції. До потрібної консистенції доводимо водою, яка залишилася після відварювання овочів. Також можна використовувати кип'ячену воду або рослинне молоко з нейтральним запахом.
5. Подаємо з зеленню, гарбузовим насінням та пластівцями паприки.



МЛИНЦІ З ГРИБАМИ У РОСЛИННИХ ВЕРШКАХ



Інгредієнти:

- 1 склянка борошна*
- 1 ½ склянки рослинного молока
- гриби (печериці, гливи)
- рослинні вершки**
- зелень
- ½ чайної ложки солі
- спеції



Приготування:

1. Змішуємо борошно з сіллю. Додаємо рослинне молоко. Може знадобитися більше або менше, ніж в рецепті в залежності від борошна.
2. *З борошном можна експериментувати. Мені подобається в цьому рецепті борошно зеленої гречки. Але ви можете використовувати пшеничне. Добре перемішуємо і смажимо на помірному вогні.
3. Готуємо начинку. У довільній формі нарізаємо гриби, обсмажуємо у невеликій кількості олії, солимо, додаємо спеції (у моєму випадку це коріандр). Поливаємо рослинними вершками.
4. Подаємо з зеленню.

**Найдоступніший варіант рослинних вершків це вівсяні вершки від "Ідеаль Немолоко". Якщо у вас немає їх, можна приготувати майонез зі сторінки 8, але зробити його більш рідким, використовуючи меншу кількість олії під час приготування.

БАТАТ З НУТОМ ТА АВОКАДО



Інгредієнти:

- 1 великий батат*
- 1/2 склянки консервованого нуту (добре промитого)
- 1/2 стиглого авокадо**
- 4-5 помідорів черрі
- 1/2 маленької червоної цибулі
- веганський майонез або хумус
- петрушка
- сіль за смаком



Приготування:

1. Розігріти духовку до 180°C. Постелити пергамент.
2. Добре помити батат. Чистити не потрібно. Розрізати навпіл, злегка змазати олією.
3. Запікаємо 30 хвилин при температурі 180°C, трохи зменшити температуру і потримати батат в духовці ще 20-30 хвилин. Перевіряйте готовність дерев'яною шпажкою. Батат має бути м'яким, не пересушеним.
4. Після готовності зробити виямки у кожній половинці за допомогою чайної ложки.
5. Змастити виямки майонезом*** або хумусом, викласти туди нут, пюре авокадо, порізані помідори черрі, цибулю, додати петрушку та сіль за смаком.
6. Насолоджуйтесь.

*Якщо немає батату, експериментуйте зі звичайною картоплею. Просто обирайте великі плоди.

**Авокадо та помідори черрі можна виключити. Батат добре смакує навіть без них.

***Рецепт веганського майонезу зі сторінки 8.

ПАНЦЕРОТТИ З ОВОЧЕВОЮ НАЧИНКОЮ



Інгредієнти:

- Для тіста –
 - 30 грамів дріжджів
 - 1 склянка теплої води
 - 2 чайні ложки солі
 - 1 чайна ложка цукру
 - 3 +/- склянки борошна
 - 1 столова ложка олії
- Для начинки –
 - 1 велика цибуля
 - 2 зубчики часнику
 - 1 морква
 - печериці
 - білокачанна капуста
 - сіль
 - чорний перець

Приготування:

Інгредієнти вказані по черзі. Тобто, якщо на першому місці дріжджі, а на другому вода, то їх змішуємо разом. Далі сіль і цукор, значить їх і додаємо. Так само і з начинкою.

Основні моменти, на які звертати увагу:

1. Накрийте тісто сходить десь годину. В цей час готуйте начинку.
2. Поки ліпите панцеротти, не забувайте накривати основну масу тіста, бо вона швидко сохне.
3. Якщо готуватимете шляхом повного занурення в олію, то беріть каструлю з товстим дном і стінками.
4. Спершу дайте олії добре закипіти. Потім починайте смаження.
5. Не смажте багато панцеротти одразу, вони можуть злипнутись.
6. Для того, щоб прибрати зайву олію, використовуйте паперові рушники чи серветки.



ПЕРЕВЕРНУТИЙ ПЕРСИКОВИЙ ПИРІГ



Інгредієнти:

- 1 банка (600–700 грамів) консервованих персиків*
- 2 чайні ложки олії
- 2 столові ложки цукру

– Тісто –

Вологі інгредієнти:

- 1 склянка рослинного молока
- 1 столова ложка яблучного оцту
- 1 чайна ложка ванілі
- $\frac{1}{3}$ склянки олії

Сухі інгредієнти:

- $1\frac{3}{4}$ склянки борошна
- 2 чайні ложки розпушувача
- дрібка солі
- $\frac{3}{4}$ склянки цукру

Приготування:

1. Форму для пирога (бажано розкладну) добре змащуємо олією.
2. Дно рівномірно посипаємо 2 столовими ложками цукру.
3. Викладаємо половинки персиків у форму.
4. В окремому посуді змішуємо всі сухі та всі вологі інгредієнти. Потім вологі вливаємо в сухі.
5. Персики заливаємо тістом.
6. Розігріваємо духовку до 180°C . Випікаємо 25–30 хвилин.
7. Не діставайте пиріг одразу, а дайте йому охолонути хоча б 10–15 хвилин.

*Замість персиків можна використовувати яблука, груші, сливи, ананас, мандарини солодких сортів.



~ КЕКСИ З ЛОХИНОЮ ~



Інгредієнти:

- 1 склянка борошна
- ½ чайної ложки соди
- 1 чайна ложка розпушувача
- дрібка солі
- ½ чайної ложки кориці
- ⅓ склянки цукру
- ½ склянки рослинного молока
- 3 столові ложки арахісової пасти
- 1 чайна ложка ванілі
- 1 середній банан
- ½ склянки лохини*

Приготування:

1. Просіюємо борошно, додаємо розпушувач, соду, сіль, цукор, ваніль, корицю.
 2. Окремо змішуємо рослинне молоко, арахісову пасту, та пюре банану.
 3. Змішуємо сухі та вологі інгредієнти. Додаємо лохину.
 4. Форми для кексів змащуємо олією.
 5. Не заповнюйте форми тістом на 100%. При випіканні кекси трохи піднімуться.
 6. Випікати при температурі 180°C 25 хвилин або до утворення злегка коричневої скоринки.
- *Можна використовувати як свіжі, так і заморожені ягоди. Якщо немає лохини, спробуйте інші ягоди.



МІНІ-ПАНКЕЙКИ З ШОКОЛАДОМ ТА ПОЛУНИЦЕЮ



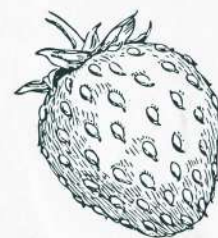
Інгредієнти:

- 1 склянка борошна
- 1 столова ложка насіння чіа змішаного з 3 столовими ложками рослинного молока
- 1 чайна ложка яблучного оцту
- 1 чайна ложка соди
- 1 чайна ложка розпушувача
- ½ чайної ложки солі
- 2 столові ложки цукру або будь-якого сиропу
- 1 +/- склянка рослинного молока
- 1 столова ложка розтопленої кокосової олії або будь-якої іншої олії з нейтральним запахом
- 1 чайна ложка ванілі
- олія для смаження

Приготування:

1. З'єднайте разом в мисці борошно, розпушувач, соду, цукор та сіль.
2. В окремій мисці з'єднайте суміш чіа та молока з оцтом, розтопленою кокосовою олією, екстрактом ванілі та рослинним молоком.
3. Все перемішайте і залишіть приблизно на 10 хвилин.
4. Смажте млинці на помірному вогні, використовуючи невелику кількість олії.
5. Для ідеального розміру панкейків використовуйте чайну ложку. Я набирала не повну ложку тіста.
6. Подавайте з полуницею, чорним шоколадом та солодким сиропом. Міні-панкейки також добре смакують з арахісовою пастою.

*Можна додати трохи куркуми для кольору.



МЛИНЦІ З ЗЕЛЕНОЇ ГРЕЧКИ



Інгредієнти:

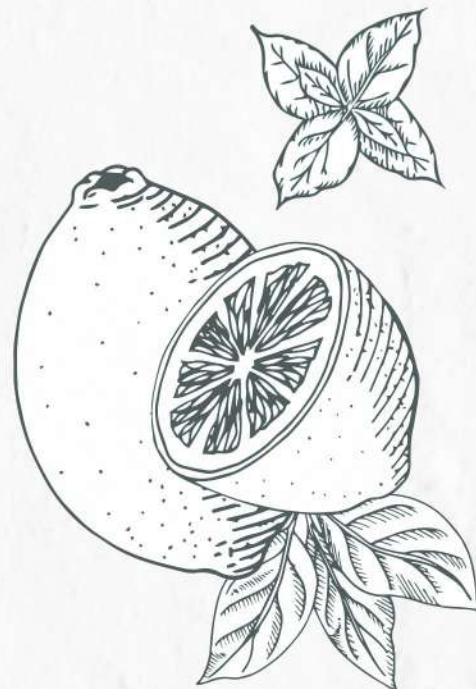
- 1 склянка борошна зеленої гречки*
- 1 ½ склянки рослинного молока
- дрібка солі
- 1 столова ложка цукру або іншого підсолоджувача
- 1 столова ложка тапіокового крохмалю (опціонально)
- олія для смаження

Приготування:

1. Змішуємо борошно з крохмалем, цукром та сіллю. Додаємо рослинне молоко. Об'єм залежить від кількості борошна.

2. Добряче перемішуємо і смажимо на помірному вогні.

*борошно можна приготувати власноруч. Для цього потрібна несмажена гречка та кавомолка або потужний блендер.



ТОФУРНИКИ З ЯГОДАМИ ТА БАНАНОМ

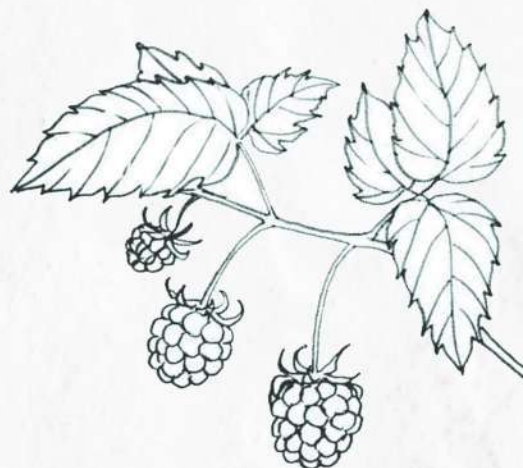


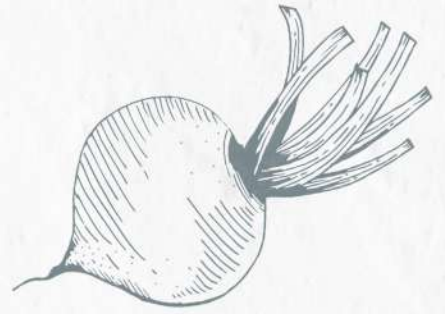
Інгредієнти:

- 250 грамів тофу
- 3 столові ложки борошна
- 2-3 столові ложки цукру
- ½ чайної ложки ванілі
- 1 столова ложка соку лимону
- 2-3 столових ложки борошна для панірування

Приготування:

1. Тофу добряче розминаємо виделкою або за допомогою блендера.
2. Додаємо цукор, сіль, ваніль, сік лимону та борошно. Може знадобитися трохи більше борошна, щоб тофники тримали форму.
3. Ліпимо тофники мокрими руками та паніруємо їх у борошні.
4. Смажимо на сковороді у невеликій кількості олії.





~ Приєднуйтесь до нас ~



@uaplantbased



@uaplantbased



<http://uaplantbased.com.ua/>

дизайнерка книги: Аліна Никитенко

