

Русская кухня по-вегански



ЕДИМЛУЧШЕ



Содержание

Введение	3
Молоко	3
Яйца	4
Специи и добавки	4
Что делать с тофу?	4
Салаты	5
Оливье	5
“Селёдка под шубой”	7
“Крабовый” салат	8
Мимоза	9
Холодные блюда и закуски	10
Бутерброды с красной “икрой”	11
Бутерброды с “салом”	12
Свекольная закуска	13
Запеченные фаршированные шампиньоны	14
Супы	15
Русский борщ со сметаной	16
Гороховый суп с гренками	18
Томатный крем-суп	19
Окрошка	20
Солянка	21
Основные блюда	22
Котлеты с пюре и овощным салатом	23
Пельмени	24
Макароны по-флотски	25
Запеченное соевое мясо	26
Дрожжевые пирожки с капустой	27
Заливная “рыба”	28
Голубцы	29
Кулебяка	30
Запеченный тофу с грибами под майонезным соусом	31
Запеченный картофель с кабачками	32
Запеченные овощи в духовке	33
Тушеная капуста с тофу	34

Завтраки	35
Тыквенная каша с пшеном	36
Блины	37
Сырники из тофу с изюмом	38
Омлет из тофу	39
Десерты	40
Пышки	41
Вареники со сладкой начинкой	42
Тульский пряник	43
Наполеон	44
Шарлотка	45
Соевая сгущенка	46
Эклеры с маслянистым кремом	47
Пирог с тофу и черникой	48
Ванильный сметанник	49
Клубничный пирог	50
Мороженое	51

Введение

Традиционная русская кухня – это вкус нашего детства, бабушкин борщ и мамыны пирожки... Означает ли переход на растительную пищу отказ от всего этого, от удовольствия и ощущения комфорта, когда мы снова и снова купаемся в приятных воспоминаниях, связанных с определенными блюдами? Вовсе нет! Практически любой рецепт русской кухни (да и любой другой, в принципе) можно адаптировать, используя только растительные ингредиенты. Давайте посмотрим, как это сделать.

Итак, что является сегодня основой нашей традиционной национальной кухни? Котлеты с пюре, блины, оладьи, шашлык, «оливье» и «селёдка под шубой», торты «Наполеон» и «Медовик», макароны по-флотски, жареная картошка, пельмени, вареники, жареные пышки и пирожки... Каждый может добавить к этому списку то, что всегда можно найти на столе во время семейных ужинов или таких праздников как Новый год или Пасха. Вот несколько советов по поводу того, как заменить животные ингредиенты растительными без необходимости отказываться от любимых блюд.

Молоко

Растительное молоко очень быстро и легко можно приготовить из орехов и круп. Например:

- **соевое** – замоченную на ночь сою промойте свежей водой, добавьте новую порцию воды и перемалывайте в блендере до кашеобразного состояния, процеживайте через марлю или специальный мешочек для растительного молока. Молоко, скорее всего, будет иметь легкий привкус горечи, от него можно избавиться, добавив щепотку соли. Это молоко считается базовым в растительной кухне, так как по содержанию белка приближено к коровьему молоку. Оно легко сворачивается в сыворотку при добавлении уксуса или лимонного сока, а также подходит для приготовления соусов на молочной основе (например, майонеза). И, конечно, его можно использовать для выпечки, коктейлей и других блюд.
- **миндальное** – замоченные на ночь орехи нужно промыть свежей водой и очистить от шкурки (или взять сразу бланшированный миндаль), размолоть в блендере, регулируя количество воды в зависимости от того, насколько густое молоко хотим получить. Процеживайте через марлю или специальный мешочек для растительного молока. Полученный напиток можно использовать практически для всех блюд, в которые традиционно добавляется коровье молоко (выпечка, блины, оладьи, коктейли). В холодильнике хранится до 5 дней, перед употреблением его лучше встряхивать, чтобы поднять осадок со дна емкости. Точно так же можно приготовить молоко из грецких, лесных или орехов кешью.
- **рисовое** – сваренный до готовности рис нужно размолоть с водой в блендере, процедить через марлю. Полученное молоко будет сладковатым, идеально подходит для коктейлей, каш, или можно пить его просто как вкусный и здоровый напиток.

- **овсяное** – овсяные хлопья перемолоть с водой в блендере, процедить через марлю. Полученное молоко будет довольно легким, насыщенность меняется в зависимости от количества овсянки. Хорошо подходит для добавления в напитки, каши, смузи.

Яйца

Каждое яйцо в рецепте можно заменить на:

- 2 ст. ложки нутовой муки + 2 ст. ложки воды
- 1 ст. ложка уксуса + 1 чайная ложка пищевой соды
- 1 ст. ложка молотого льняного семени + 3 ст. ложки воды
- 1/4 стакана мягкого тофу, взбитого миксером
- 1/4 стакана яблочного пюре
- 1/2 размятого банана
- 2 ст. ложки аквафабы (жидкости от консервированного нута)
- 3 ст. ложки арахисового масла
- 1 ст. ложка соевой муки + 2 ст. ложки воды
- 1 ст. ложка семян чиа + 1/3 чашки воды (перемешать и дать настояться 15 минут)

Специи и добавки

Стоит запастись некоторыми добавками, придающими блюдам вкус «умами», по которому очень часто скучают бывшие мясоеды. Например, такими:

- соевый соус
- дрожжевые хлопья
- копчёная паприка в порошке
- паста мисо

Что делать с тофу?

Тофу – это универсальный растительный продукт, который при соответствующей обработке может заменить многие ингредиенты животного происхождения. Например, можно замариновать порезанный пластинками или кубиками тофу в смеси соевого соуса, кленового сиропа или мелассы, уксуса или лимонного сока, чтобы добавить его в салат вместо сельди или поджарить на сковороде для бутерброда или бургера. Перемолотый в мягкую массу, тофу может стать основой для сладкого тофурника. А покрошенный в мелкие кусочки руками, замаринованный и запечённый в духовке, он может заменить мясной фарш в соусе для макарон или в начинке для блинов или болгарского перца.

Salamur



Оливье

Ингредиенты:

- 4 крупных картофелины
- 2 крупных морковки
- 4 солёных огурца
- 1 банка консервированного зелёного горошка
- 2 ч.л. горчицы
- соль, чёрный перец

Для майонеза:

- 1/2 стакана растительного молока без сахара (лучше всего соевого)
- 1 ст.л. уксуса
- 1 ч.л. горчицы
- 1/2 стакана рафинированного растительного масла
- соль (желательно чёрная),
- чёрный перец

Приготовление:

Картофель и морковь тщательно вымойте и отварите до готовности, не очищая от кожуры. Остудите и порежьте на мелкие кубики. Добавьте порезанные огурцы, горошек, посоли, поперчи, заправь майонезом.

Приготовление майонеза: влейте молоко и уксус в ёмкость блендера и взбейте 2 минуты. Добавьте остальные ингредиенты и продолжайте взбивать ещё 2 минуты. Не прерывая мешанья, постепенно влейте масло по капле, пока майонез не начнёт превращаться в эмульсию и приобретёт густую сливочную структуру.



“Селёдка под шубой”

Ингредиенты:

- 1 упаковка натурального твёрдого тофу (180-200 гр)
- 2 свеклы
- 4 картофелины
- 2 морковки
- 1 луковица
- майонез (из рецепта на «Оливье»)
- зелёный консервированный горошек и петрушка для украшения

Для маринада:

- 2 ст. л. соевого соуса
- 0,5 стакана растительного масла
- 0,5 ч.л. копчёной паприки
- 0,5 ч.л. сиропа стевии или кленового сиропа
- 1-2 лавровых листа
- соль, чёрный перец



Приготовление:

Заранее (лучше за сутки) приготовьте маринад и замаринуйте тофу.

Смешайте все ингредиенты для маринада (пробуйте на вкус, возможно, понадобится больше соевого соуса или соли), тофу нарежьте довольно мелкими кубиками и залейте маринадом в глубокой миске (если жидкость не покрывает тофу полностью, добавьте больше растительного масла), перемешайте и оставьте в холодильнике.

Отварите свеклу, морковь, картофель (в мундирах). Мелко нарежьте луковицу. Варёные овощи очистите и натрите на крупной тёрке.

Выкладывайте ингредиенты слоями в широкой стеклянной миске. Первый слой - мелко нарезанный маринованный тофу, слегка придавите и выложите лук, затем картофель - смажьте этот слой майонезом, морковь - также смажьте майонезом, свеклу - это последний верхний слой, смажьте майонезом и украсьте веточками петрушки и зелёным горошком. Салат должен настояться в холодильнике минимум 3 часа.

“Крабовый” салат

Рецепт от Екатерины Масловой, главного редактора портала Queen of Vegan



Ингредиенты:

- 170 г отварного белого круглозёрного риса
- 50 г красной моркови
- 100 г замороженной или консервированной кукурузы
- 100 г твёрдого (или средней твёрдости) тофу
- 70 г веганского майонеза
- соль

Для майонеза:

- 200 мл растительного масла
- 100 мл кокосового масла
- 100 г тофу
- 4 ч.л. дижонской горчицы
- 200 мл соевого или миндального молока
- 3 ст.л. сока лайма или лимона
- белый винный уксус
- соль и перец

Приготовление:

Нарежьте отварную красную морковь очень мелким кубиком – чем мельче, тем сложнее будет понять, что это такое. Тофу нарежьте обычным мелким кубиком.

Откиньте замороженную кукурузу в дуршлаг и разморозьте полностью. Или используйте консервированную.

Для веганского майонеза: смешайте все ингредиенты в блендере и как следует взбейте. Переложите майонез в банку и уберите в холодильник на пару часов, чтобы соус настоялся. После этого можно заправлять им, как обычным майонезом, любые салаты. Смешайте все ингредиенты, заправьте майонезом и посолите по вкусу.

Мимоза



Ингредиенты:

- 400 г отварной моркови
- 260 г твёрдого тофу
- 150 г веганского майонеза
- 250 г лука-шалота
- 20 г кокосового масла
- 0,5 г куркумы
- 2 веточки свежей зелени
- соль и перец
- веганский майонез из рецепта “Крабовый салат”

Приготовление:

Откиньте половину твёрдого тофу в дуршлаг, чтобы избавиться от излишков жидкости. Затем натрите его на мелкой тёрке, смешайте с порошком куркумы и перемешайте, пока тофу не станет однородного жёлтого цвета. Распределите его по большой тарелке и оставьте подсыхать. Морковь очистите от кожицы. Половину отварной моркови натрите на крупной тёрке. Вторую половину натрите полукружьями, эту часть посолите и поперчите по вкусу.

Оставшийся тофу натрите отдельно на крупной тёрке (это будет “яичный белок”).

Очищенный лук-шалот измельчите и обжарьте на кокосовом масле до золотистого цвета. Посолите по вкусу. Красивее всего подавать мимозу, разложив её по тарелкам через порционное кольцо, чтобы были видны все слои. На дно выложите полукружья моркови, сверху – слой веганского майонеза, на морковь – обжаренный лук-шалот, сверху – слой майонеза, затем – натёртый на крупной тёрке белый тофу, слой майонеза, на него – тёртую морковь, слой майонеза. Сверху аккуратно насыпьте хороший слой жёлтой крошки тофу. Украсьте «Мимозу» парой листиков петрушки или укропа.



Закуску

Бутерброды с красной "икрой"

Можно купить готовую "икру" или приготовить по предложенному ниже рецепту.



Ингредиенты:

- 1 средняя морковь
- ½ небольшой свеклы
- 1 ч.л. соли
- 2 стакана воды
- 1 лист нори
- 1 ч.л. агар-агара
- Холодное растительное масло в высоком прозрачном стакане
- 1-2 ч.л. охлаждённого льняного масла

Приготовление:

Натрите морковь и свеклу на мелкой тёрке и выжмите сок через марлю или тонкую ткань (отдельно каждый овощ). Прокипятите морковный жмых с нори и небольшим количеством морковного сока в течение 10 минут, процедите. Добавьте оставшийся морковный сок, соль, агар-агар и часть свекольного сока (добавляйте по чуть-чуть до получения нужного цвета). Доведите смесь до кипения (но не кипятить!), выключите газ, остудите минут 5.

Шприцом без иглки выпускайте теплую смесь каплями в холодное масло, встряхивая стакан, чтобы "икра" не приклеивалась к стенкам стакана. Процедите получившиеся икринки, промойте холодной водой. Залейте льняным маслом и храните до подачи в закрытом контейнере. Подавать можно в тарталетках или на кусочках батона, смазанных веганскими спредами а-ля "сливочное масло".

Бутерброды с “салом”

Ингредиенты:

- 1 шт молодой кокос
- Пучок свежего укропа
- 3-4 дольки чеснока
- Соль, перец



Приготовление:

Разделайте кокос и достаньте мякоть ложкой. Нарежьте ее тонкими слоями и сложите в миску, туда же добавьте нарезанный чеснок и укроп. Посолите и поперчите, перемешайте и поставьте в холодильник настаиваться. Перед подачей положить на черный/бородинский хлеб.

Свекловый салат

Рецепт от vegankitchen.ru

Ингредиенты:

- 3 маленькие вареные свеклы
- 4 ст. л. майонеза
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст. л. грецких орехов
- соль и перец по вкусу.



Приготовление:

Отварите свеклу, очистите ее и натрите на мелкой терке. Добавьте к свекле 4 столовые ложки майонеза, помешайте. Посолите и поперчите по вкусу. Далее добавьте 2 зубчика чеснока. Чеснок лучше раздавить в чеснокодавке. Снова перемешайте. В конце добавьте 4 столовые ложки измельченного грецкого ореха.

Запеченные фаршированные шампиньоны

Рецепт от vegankitchen.ru

Ингредиенты:

- 7 больших шампиньонов
- 1 зубчик чеснока
- ½ баклажана
- специи (на выбор)
- зелень
- веганский сыр



Приготовление:

Помой шампиньоны, аккуратно удалите ножки. Затем мелко нарежь ножки вместе с баклажанами, и обжарьте их на сковороде вместе со специями, чесноком и зеленью. После того, как начинка приготовится, переложите её внутрь шляпки шампиньона (все шляпки лучше посолить). Смажьте форму немного растительным маслом. Сверху посыпьте грибы паприкой и тертым сыром.

Cyffwr



Русский борщ со сметаной

Ингредиенты в расчете на

3 литра бульона:

- овощной бульон
- 150-200 гр капусты
- 1 свекла среднего размера
- 2-3 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1-2 ст. ложки томатной пасты
- 1-2 ст. ложки растительного масла
- пучок зелени (укроп, петрушка)
- лавровый лист, душистый перец
- соль, чёрный перец



Приготовление:

Свеклу натрите на крупной тёрке или нарежьте кубиками, бульон доведите до кипения и варите свеклу до момента, когда она станет почти прозрачной. В уже насыщенный отвар выложите тонко нашинкованную капусту (если любите борщ с хрустящей капустой, добавляйте её ближе к концу приготовления). Через пару минут добавьте очищенный и нарезанный кубиками около 1х1 см картофель. Добавьте лавровый лист и душистый перец. Доведите бульон до повторного закипания и продолжайте варить на медленном огне.

Параллельно приготовьте зажарку. Для этого на растительном масле обжарьте мелко порезанную луковицу. Когда лук станет мягким, добавьте очищенную и натёртую средней стружкой морковь. Помешивая, пассеруйте составляющие зажарки пару минут.

Соедините овощное ассорти с томатной пастой, а затем влейте пару ложек бульона, продолжайте томить смесь около 2-3 минут. Приготовленную морковно-луковую пассировку переложите в бульон с уже мягкими овощами. Посолите и поперчите по вкусу.

В бульон добавьте мелко изрубленную зелень, после чего сразу же снимите кастрюлю с плиты. Дайте борщу настояться и подавайте со сметаной

Сметана

Ингредиенты (получается 1,5 чашки):

- 1,5 чашки замоченных на 3-5 часов (лучше на целую ночь) орехов кешью
- 1/2 чайной ложки соли
- 1-2 столовых ложки соевого йогурта или лимонного сока
- около 3/4 чашки воды

Приготовление:

Поместите орехи и половину заготовленной воды в блендер. Включите сперва на медленную скорость. По мере прибавления скорости добавляйте ещё воду, чтобы масса продолжала затягиваться ко дну блендера.

Когда будет достигнута довольно ровная консистенция, вылейте массу в другой сосуд, добавьте соевый йогурт (или пару ложек лимонного сока) и поставьте в тёплое место. В зависимости от того, насколько место тёплое (на солнечном окне или возле тёплой, но не горячей батареи), масса свернется быстрее или медленнее и разделится на сыворотку и ореховую простоквашу.

Чем дольше дать постоять уже свернувшейся массе - тем крепче молочнокислый вкус.

Если все перемешать - получится густая жирная сметана.

Гороховый суп с гренками

Ингредиенты:

Для супа:

- 1 стакан гороха, замоченного на час в горячей воде
- 1 морковь
- 1 репчатый лук
- 1 долька чеснока
- 3 картофелины
- Масло растительное
- Соль, чёрный перец, копченая паприка, соевый соус
- Лавровый лист
- Зелень

Для гренок:

- Хлеб - 300 гр
- Чеснок - 2 зубчика
- Растительное масло



Приготовление:

Порежьте кубиками картофель, морковь и лук. Чеснок мелко порубите. В течение 5 минут обжарьте на масле лук и чеснок, добавив лавровый лист и копчёную паприку. Добавьте картофель и морковку, тушите ещё 5 минут.

Добавьте горох вместе с водой, в которой он был замочен, соевый соус и варите около часа, пока горох не станет мягким. В конце посолите и поперчите. Подавайте с гренками.

Гренки:

Порежьте хлеб на ломтики, натрите чесноком и обжарьте в растительном масле (или просто на сухой сковороде). Выложите на бумажное полотенце, чтобы избавиться от избытка масла, порежь на кубики и украсьте ими суп.

Томатный крем-суп

Рецепт от vegankitchen.ru

Ингредиенты:

- 800 гр. томатов в собственном соку
- 1 чашка воды
- 1 ч.л. сушеного чеснока, паприки
- щепотка перца чили
- 2 ч.л. сушеного базилика



Приготовление:

В кастрюлю налейте растительное масло (можно использовать оливковое масло) и поставьте её на огонь. Добавьте туда все специи и обжарьте их около двух минут. В кастрюлю со специями добавьте томаты в собственном соку. Можно их немного размять лопаткой. Залейте всю смесь чашкой воды, закройте крышкой и на медленном огне варите суп 30-40 минут. Затем снимите кастрюлю с огня и взбейте смесь блендером. Подавайте томатный крем-суп горячим. Можете украсить его любой свежей зеленью или добавить сухарики.

Окрошка

Ингредиенты:

- 2 свежих огурца
- небольшой пучок редиски
- 3 картофелины
- 3-4 веганских сосиски
- пучок зелёного лука
- пучок укропа
- веганская сметана (из рецепта на борщ)

Квас:

- 1 кг ржаного хлеба
- 200 гр. сахара
- 25 г. свежих дрожжей или 10 гр. моментальных
- 3 литра воды
- горчица и хрен



Приготовление:

Приготовьте квас (чем дольше он настаивается, тем лучше): хлеб нарежьте ломтиками и высуши (обжарьте) в духовке (при температуре 150-160 градусов 40-50 минут). Вскипятите воду. Залейте сухари горячей (80-90°C) кипячёной водой и оставьте настаиваться на 3-4 ч. Настой процедите. Сахар и дрожжи разведите водой. В настой добавьте сахар и дрожжи, предварительно разведённые водой. Поставьте окрошечный квас в теплое место на 6-8 ч. Готовый квас процедите. Добавьте горчицу и хрен по вкусу, оставьте настояться в холодильнике.

Картофель отварите в мундирах, остудите и почистите. Нарежьте мелкими кубиками картофель, редиску, огурцы, сосиски, мелко порубите зелёный лук, заправьте сметаной, добавьте соль, перец и залейте квасом. Подавайте, посыпав укропом.

Солянка

Ингредиенты:

- 2-3 веганские сосиски
- 1/2 упаковки копчёного тофу (100 гр) или тофу, замаринованного как для салата «Селёдка под шубой»
- 5 стаканов воды или овощного бульона
- 2 луковицы
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. томата или томатной пасты
- 2 солёных (маринованных) огурца
- 12 чёрных оливок без косточек
- 2 ст. л. веганской сметаны
- кружки лимона
- 1 ч.л. копчёной паприки
- пучок зелени (петрушка, кинза)
- соль, чёрный перец по вкусу



Приготовление:

Очистите репчатый лук, вымойте и нарежьте соломкой. Поджарьте на растительном масле. Добавьте томат и тушите ещё 2-3 минуты. Порежьте кубиками или соломкой сосиски, тофу, огурцы. Оливки разрежьте на половинки.

Доведите до кипения воду или бульон, добавьте сосиски, тофу, огурцы, оливки, лук с томатом, копчёную паприку, чёрный перец. Посолите по вкусу, варите 5-10 минут, потом дайте настояться 10-15 минут. При подаче в каждую тарелку солянки добавьте по кружку лимона, посыпьте рубленой зеленью и заправьте сметаной.



Основните днища



Котлеты с пюре и овощным салатом

Ингредиенты для котлет:

- 1 большая морковь, натёртая на мелкой тёрке
- 1 стакан варёной белой или красной фасоли (можно консервированной)
- 1/2 стакана варёной пшённой каши
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1/4 стакана растительного масла
- 1/2 стакана панчурочных сухарей
- 1 луковица
- 1 долька чеснока
- приправа для котлет
- соль, чёрный перец



Приготовление:

Смешайте фасоль с маслом, нарезанным луком, мелко порубленным чесноком, добавьте натёртую морковь, приправы, панчурочные сухари, кашу и тщательно перемешайте массу руками. Смажьте руки растительным маслом и вылепите котлеты. Их можно запечь в духовке при температуре 220 градусов в течение 30-40 минут (переворачивая на другую сторону в середине печения) или обжарить в масле до золотистой корочки.

Ингредиенты для картофельного пюре:

- 5-6 крупных картофелин
- 1 стакан растительного молока (желательно соевого)
- соль

Приготовление:

Картофель почистите и отварите до полной готовности. Воду слейте, разомните в пюре, подливая горячее молоко. Посолите по вкусу.

Ингредиенты для овощного салата:

- 2-3 помидора
- 1 огурец
- пол-луковицы
- зелень (петрушка или укроп)
- соль, чёрный перец
- майонез для заправки (из рецепта на «Оливье»)

Приготовление:

Нарежьте помидоры и огурцы довольно крупно, лук - полукольцами, добавьте соль и перец по вкусу, посыпьте мелко нарезанной зеленью, заправьте майонезом.

Пельмени



Ингредиенты:

Для теста:

- 2 стакана муки
- соль
- горячая вода

Для фарша:

- 1/3 стакана зелёной чечевицы
- 8 сушёных помидоров в масле
- 8-10 шампиньонов
- 1-2 дольки чеснока
- соль, чёрный перец

Приготовление:

В муку с солью постепенно влейте горячую воду, замешивая довольно крутое тесто. На столе, посыпанном мукой, вымесите тесто, пока оно не станет эластичным и не будет прилипать к столу и рукам. Заверните в плёнку и оставьте на полчаса.

Отварите чечевицу до готовности. Шампиньоны очистите влажным бумажным полотенцем, порежьте на 4-6 частей, обжарьте в масле на довольно сильном огне вместе с чесноком.

В блендере смешайте чечевицу, грибы, помидоры, посолите и поперчите. Тесто разделите на части, раскатайте в тонкие лепешки и вырежьте стаканом или любой другой формой круги. Выложите на них фарш, защипите края и слепите противоположные стороны, придавая форму пельменя.

Отварите в кипящей подсоленной воде до момента, пока пельмени не всплывут. Подайте с веганской сметаной и мелко нарезанной зеленью, например, укропом. Сладковатого вкуса умами можно добавить, если подать пельмени с томлёным в растительном масле на медленном огне луком.

Макарони по-флотски

Рецепт от vegankitchen.ru

Ингредиенты:

- 300 гр. фарша сейтана
- 400 гр. любого вида пасты
- специи (на вкус)
- пучок зелени



Приготовление:

Пока закипает вода, прокрутите половинку сейтана в мясорубке.

В кипящую воду засыпьте пасту, а фарш поджарьте. В фарш можно добавить соль, перец, специи, лук и зелень.

Обжарьте фарш 10-15 минут, постоянно помешивая. Готовую пасту слейте, добавьте к сейтану и перемешайте.

Запеченное соевое мясо

Рецепт от vegankitchen.ru



Ингредиенты:

- 150 гр. соевого мяса
- 1 оранжевый перец
- 300 гр. шампиньонов
- пучок петрушки
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль и перец (по вкусу)
- 1/2 чашки соуса терияки

Приготовление:

Разогрейте духовку на 200 градусов. Залейте соевое мясо кипятком или отварите. Помойте шампиньоны и перец, нарежьте.

Все ингредиенты (кроме петрушки) положите в миску и тщательно перемешайте. Поставьте смесь в духовку и запекайте её в течение 15 минут.

Затем достаньте, перемешайте и снова отправьте соевое мясо в духовку. Спустя 15 минут выключите духовку и дайте блюду настояться ещё порядка 10 минут.

Затем снова достаньте, посыпьте соевое мясо петрушкой и подайте на стол. К этому основному блюду можно приготовить любой гарнир, например, пюре.

Дрожжевые пирожки с капустой

Ингредиенты:

Тесто на пышки (рецепт в Десертах)

- 4 стакана пшеничной муки
- 1 пакетик (7 г) сухих дрожжей
- 1 стакан кипяченой теплой воды
- 1 ч. л. соли
- 1-2 ч. л. сахара
- 4 ст. л растительного масла



Для начинки:

- 1 средний кочан капусты
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1/2 стакана томата или томатной пасты, разведенной водой
- соль, чёрный перец

Приготовление:

Приготовьте начинку: кочан капусты вымойте и мелко нашинкуйте. Нарежьте лук, морковь натрите на крупной терке. Поджарьте на растительном масле. Добавьте капусту и томат, посолите и поперчите, тушите на слабом огне до готовности, помешивая, 25-30 минут.

Тесто. В теплой воде

разведите дрожжи и сахар. Когда на поверхности воды появятся пузырьки, начните небольшими частями вводить просеянную муку. Добавьте соль и растительное масло.

Тесто надо вымешивать до тех пор, пока оно не станет эластичным и не перестанет прилипать к рукам. Дайте тесту «отдохнуть». Для этого переложите его в высокую кастрюлю, накройте чистым полотенцем и поставьте кастрюлю в теплое место. Хорошее тесто должно подняться примерно в два раза.

Когда тесто отдохнет и увеличится в объеме, достаньте его из кастрюли на разделочную доску, и, слегка обмяв, сформируйте небольшие шарики, каждый шарик раскатайте в лепешку и добавьте начинку, залепите края.

Оставьте пирожки на 15 минут в теплом месте. И уже после того, как пирожки «подрастут», можете отправлять их в разогретую до 190-200 градусов духовку на 20 минут. Вместо печения в духовке их можно обжарить в масле на сковороде, пирожки приобретут золотистую корочку.

Заливная "рыба"

Ингредиенты:

Для овощного бульона:

- 3 морковки (180-200 гр)
- 2 корня петрушки
- 1/3 корня сельдерея
- 1/3 лука-порея
- 1/2 репчатой луковицы
- 1 лавровый лист
- 3 зёрнышка душистого перца
- 1 ч.л. соли
- чёрный перец
- сок из половины лимона
- 1 ст. л. соевого соуса
- 3 ч.л. агара (это количество отрегулируй, исходя из объёма бульон – на 1 литр жидкости чаще всего советуют использовать 1 ч.л. агара)
- 1 стакан консервированного зелёного горошка
- зелень петрушки

Для тофу а-ля "рыба":

- 1 упаковка натурального тофу
- щепотка приправы для рыбных блюд (можно взять любые приправы и сделать из них смесь)
- 1 лист водорослей нори
- соль, чёрный перец



Приготовление:

Из овощей приготовьте бульон, добавив соль, перец, лавровый лист и душистый перец (варить на медленном огне 2-3 часа). Процедите, овощи отложите в сторону. Доведите бульон до кипения и, постоянно помешивая, добавьте соевый соус, лимонный сок и агар. Остудите.

Тофу порежьте на небольшие ломтики, посыпьте солью, перцем и приправами для рыбы, обжарьте в масле до хрустящей корочки и остудите.

Заверните ломтики в лист нори, порванный на квадраты.

Морковь и корень петрушки из бульона порежьте на полоски, выложите в небольшие миски вместе с зеленью петрушки, горошком и полосками тофу.

Залейте бульоном и поставьте в холодильник. Перед подачей достаньте из мисочек и подай с зеленью или салатом.

Голубцы



Ингредиенты:

- 1 средний кочан белой капусты
- 1 стакан риса
- 1 луковица
- 1 долька чеснока
- 1 морковь
- 5-6 шампиньонов
- соль, чёрный перец
- 1 ч. л. соевого соуса
- масло для обжарки

Для соуса:

- 1 стакан томатной пасты
- 1 долька чеснока
- соль, сахар
- 2-3 лавровых листа
- вода

Приготовление:

Рис отварите в 1 стакане подсоленной воды до полуготовности (должен получиться немного склеенным, чтобы держать форму).

От кочана аккуратно отделите листья, выберите те из них, которые подходят для фарширования, остальные не выбрасывайте, они еще пригодятся в этом рецепте. Отварите листья в кипящей воде в течение 4-5 минут до мягкости и разложите на плоской поверхности.

Обжарьте в масле мелко нарезанные лук и чеснок, а также натёртые на мелкой тёрке морковь и шампиньоны. После 3-4 минут обжаривания добавьте соевый соус. Для соуса обжарьте в масле мелко нарезанный чеснок, добавьте томатную пасту, лавровый лист, сахар, соль и перец. Воду добавьте в зависимости от консистенции – должен получиться не очень густой соус.

Тушите около 5 минут, достаньте лавровый лист.

Смешайте обжаренные овощи и грибы с рисом, посолите и поперчите.

Выложите начинку на край капустных листов и заверните конвертиком. На дно кастрюли выложите "отбракованные" капустные листья, затем голубцы, залейте соусом и тушите на медленном огне 20-30 минут.

Кулебака



Ингредиенты:

Дрожжевое тесто (из рецепта пышек)

- 4 стакана пшеничной муки
- 1 пакетик (7 г) сухих дрожжей
- 1 стакан кипяченой тёплой воды
- 1 ч. л. соли
- 1-2 ч. л. сахара
- 4 ст. л растительного масла
- растительное молоко для смазывания перед выпеканием.

Для начинки:

- 200 гр. шампиньонов
- 200 гр. квашеной капусты

Приготовление:

Приготовьте начинку. Шампиньоны очистите влажным бумажным полотенцем и порежьте на небольшие пластинки, обжарьте в растительном масле. Капусту при необходимости порежьте на более мелкие полоски, обжарьте в растительном масле.

В теплой воде разведите дрожжи и сахар и оставьте на 15-20 минут. Когда на поверхности воды появятся пузырьки, начните небольшими частями вводить просеянную муку.

Добавьте соль и растительное масло.

Тесто надо вымешивать до тех пор, пока оно не станет эластичным и не перестанет прилипать к рукам. Дайте тесту «отдохнуть». Для этого переложите тесто в высокую кастрюлю, накройте полотенцем и поставьте в тёплое место. Хорошее тесто должно подняться примерно в два раза.

Когда тесто отдохнет и увеличится в объеме, достаньте его из кастрюли на разделочную доску. С помощью скалки растяните получившуюся массу в прямоугольный пласт, разделите её на три части (визуально), на одной сделайте небольшие надрезы.

На среднюю часть выложите грибную массу, накройте пластом из квашеной капусты, заверните края рулета, накройте начинку боковой частью теста. Закройте массу оставшейся частью коржа и оставьте на 20 минут.

Смажьте верх растительным молоком и запеките кулебаку в течение 25-30 минут при температуре 180 градусов.

Запеченный тофу с грибами под майонезным соусом

Рецепт от vegankitchen.ru



Ингредиенты:

- 300 гр. твердого тофу
- 250 гр. шампиньонов

Для соуса:

- 150 - 200 гр. веганского майонеза
- 1/4 ч.л. куркумы, черного молотого перца, паприки, перца чили (можете добавить ещё других специй по своему вкусу)
- 1 ст.л. пищевых дрожжей (необязательно)

Приготовление:

Помойте и нарежьте грибы на четверти. Тофу нарежьте кубиками. Уложите грибы и тофу в форму для выпечки.

Далее приготовьте соус. 150 - 200 гр. майонеза хорошенько перемешайте со всеми специями. Если соус слишком густой, можете добавить немного воды, около 50 гр.

Залейте грибы и тофу майонезным соусом и перемешайте. Поставьте блюдо в духовку. Духовка должна быть разогрета на 200°C.

Готовить тофу с грибами под майонезным соусом нужно 20-30 минут.

Запеченный картофель с кабачками

Рецепт от vegankitchen.ru

Ингредиенты:

- 2-3 ст.л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- 2 средние картошки
- 1 кабачок
- соль, перец
- специи.



Приготовление:

Предварительно разогрейте духовку на 200 °С.

Вымойте овощи, нарежьте их круглешками и выложите в форму диаметром 20 см. Полейте картофель и кабачок оливковым маслом, посыпьте чесноком, солью, перцем и специями.

Накройте фольгой и выпекайте 40 минут. Спустя 30 минут можете попробовать приготовилось ли блюдо.

По желанию можно запечь овощи или подать запеченный картофель с любым соусом.

Запеченные овощи в духовке

Рецепт от vegankitchen.ru

Ингредиенты:

- 1 большой помидор
- 1 средний кабачок (можно взять цуккини)
- 1/2 желтого болгарского перца
- 1 средняя морковь
- 2 средних зубчика чеснока
- 1 ч. л. соли
- 1/4 ч. л. черного молотого перца и сушеного базилика
- растительное масло



Приготовление:

Для начала необходимо вымыть и почистить овощи. Овощи нарежьте кружками (при желании можете нарезать овощи кубиками). Зубчики чеснока очистите и подавите их в чеснокодавке или мелко нарежьте.

Разогрейте духовку на 180-200°C. В форму для выпечки положите фольгу и на неё выложите нарезанные овощи. Добавьте к овощам соль, перец, остальные специи и масло. Тщательно перемешайте смесь.

Накройте овощи фольгой и ставьте блюдо в предварительно разогретую духовку на 20-30 минут. В течение этого времени можете пробовать твердые овощи на готовность, например, морковь. Если овощи приготовились раньше, чем за 30 минут - выключайте духовку.

Подавайте запеченные овощи горячими с любым гарниром. Не забудьте про соусы и зелень.

Тушеная капуста с тофу

Рецепт от vegankitchen.ru



Ингредиенты:

- 500 гр. Капусты
- 400 гр. Тофу
- 2 ст. л. томатной пасты
- соль и перец (по вкусу).

Приготовление:

Нашинкуйте капусту и выложите её на сковороду. Добавьте немного воды, накройте крышкой и тушите 20 минут на маленьком огне. Спустя 20 минут добавьте томатную пасту, соль, перец и перемешайте.

Тушите ещё 5 минут, после чего добавьте тофу. Снова хорошенько перемешайте, накройте крышкой и готовьте ещё 15 минут.

Когда капуста будет готова, выключите огонь и дайте ей ещё время, чтобы настояться. Приготовьте что-нибудь к капусте и перед тем, как подать тушеную капусту с тофу на стол, посыпьте ее зеленью.

Zabrnjaku



Тыквенная каша с пшеном

Рецепт от vegankitchen.ru



Ингредиенты:

- 500-600 гр. тыквы
- 3/4 стакана пшена (или пшенки)
- 3 стакана растительного молока (можно сварить кашу на воде)
- 2 ст.л. сахара
- щепотка соли.

Приготовление:

На первом этапе почистите тыкву и нарежьте её кубиками. Пшено промойте и залейте кипятком на 5 минут. Поставьте молоко на плиту. Как только оно начнет кипеть, добавьте тыкву, сахар и соль. Доведите до кипения. И на последнем этапе добавьте пшено. Варите 20-30 минут.

Блины



Ингредиенты:

- 200 гр. муки
- 2 ст. л. овсяной муки (или размолотых в кофемолке или блендере овсяных хлопьев)
- 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. сахара
- 1 ч.л. соды или пекарского порошка
- 1 ч.л. ванильного сахара
- 300 гр. растительного молока
- 3 ст. ложки растительного масла

Приготовление:

Все ингредиенты взбейте в блендере или миксером и оставьте на 10-15 минут, смесь должна легко литься, если слишком густая - добавьте ещё молоко. Смажьте сковороду небольшим количеством масла и выпекайте блины. Подавайте с вареньем и сметаной.

Сырники из тофу с изюмом

Ингредиенты:

- 1/2 стакана манной крупы
- 1 стакан соевого или другого растительного молока
- 200 гр. тофу
- 1/2 стакана изюма
- 40 гр. кокосовых стружек
- 1/2 стакана сахара
- 1 ст. л. лимонного сока
- щепотка соли



Приготовление:

Манку залейте молоком и оставьте, чтобы набухла, минут на 15. Изюм ошпарьте. К манке добавьте тофу, все перемешайте венчиком или миксером на небольшой скорости. Добавьте все оставшиеся ингредиенты и перемешайте.

Можно добавить ложку-две муки или манки.

Жарить лучше всего на сковороде с антипригарным покрытием без масла (при этом на масле получаются аппетитная любимая многими корочка).

Обжарьте с двух сторон.

Омлет из тофу

Рецепт от vegankitchen.ru

Омлет из тофу или, как называют это блюдо в англоязычных странах, «scrambled tofu», является просто превосходный завтрак. Помимо очевидных вкусовых качеств его также отличает простота приготовления.

Ингредиенты:

- пачка твердого тофу
- 3 ч.л соевого соуса
- 1 ч.л куркумы
- 1 ч.л гранулированного чеснока
- ½ ч.л черного перца
- ¾ чашки тертой моркови
- чашка овощей (грибы, перец, шпинат, цветную капусту, брокколи).



Приготовление:

Покрошите тофу руками и выложите на сковородку. Спустя 3 минуты добавьте морковь. Перемешайте. Через 3 минуты добавьте специи и соевый соус. Перемешивайте и готовьте на маленьком огне 5 минут.

Добавьте овощи. Если они замороженные, то предварительно нужно их разморозить или проварить. Если свежие, то добавьте их в «яичницу».

Готовьте до тех пор, пока овощи не станут мягкими.

Десерты



Пышки



Ингредиенты:

- 4 стакана пшеничной муки
- 1 пакетик (7 г) сухих дрожжей
- 1 стакан тёплой воды
- 1 ч. л. соли
- 1-2 ч. л. сахара
- 4 ст. л растительного масла

Приготовление:

В тёплой воде разведите дрожжи и сахар и оставьте на 15•20 минут. Когда на поверхности воды появятся пузырьки, начните небольшими частями вводить просеянную муку.

Добавьте соль и растительное масло.

Тесто надо вымешивать до тех пор, пока оно не станет эластичным и не перестанет прилипать к рукам. Дайте тесту «отдохнуть». Для этого положите тесто в высокую кастрюлю, накройте её чистым полотенцем и поставьте в тёплое место. Хорошее тесто должно подняться примерно в два раза.

Когда тесто отдохнёт и увеличится в объёме, достаньте его из кастрюли на разделочную доску, и, слегка обмяв, сформируйте небольшие шарики, каждый шарик раскатайте в лепешку и положите на смазанный маслом противень. Оставьте пышки на 15 минут в тёплом месте. И уже после того, как они «подрастут», можете отправлять их в разогретую до 190-200 градусов духовку на 20 минут.

Вместо печения в духовке пышки можно обжарить в масле на сковороде, они приобретут золотистую корочку.

Вареники со сладкой начинкой

Ингредиенты:

Тесто (из рецепта пельменей)

- 2 стакана муки
- соль
- горячая вода

Для начинки:

- 1 упаковка тофу (180•200 гр)
- 1/4 стакана изюма
- 1•2 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. ванильного сахара
- 2 ст. л. сахара



Приготовление:

В муку с солью постепенно влейте горячую воду, замешивая довольно крутое тесто. На столе, посыпанном мукой, вымесите тесто, пока оно не станет эластичным и не будет прилипать к столу и рукам. Заверните в плёнку и отложите на полчаса.

Приготовьте начинку. Тофу покрошите руками, добавьте лимонный сок, сахар, ваниль, тщательно разотрите ложкой, чтобы придать кремовую структуру. Изюм промойте и добавьте в массу.

Тесто разделите на части, раскатайте в тонкие лепешки и вырежьте стаканом или любой другой формой круги. Выложите на них начинку, защипывая края. Отварите в кипящей подсоленной воде до момента, пока вареники не всплывут.

Подайте с веганской сметаной или кленовым сиропом, можно посыпать поджаренными миндальными хлопьями.

Тулвский пряник

Ингредиенты:

- 1 стакан сахара (лучше коричневого тростникового)
- 4 ст.л. подсолнечного масла
- 3 ст.л. кленового сиропа или мелассы
- 1 ст.л. молотой корицы (можно добавить молотую гвоздику, кардамон)
- 1 ч.л. соды
- 2,5 стакана муки
- 1 стакан повидла с кислинкой



Для глазури:

- 2 ст.л. растительного молока
- 5 ст.л. сахара

Приготовление:

Смешайте сахар, корицу, соду, сироп и добавьте масло. Полученную смесь поставьте на водяную баню на 10 минут, постоянно помешивая. Остудите получившуюся воздушную массу и осторожно введите 1 стакан муки, перемешайте, чтобы не было комков. Добавьте оставшуюся муку и руками замесите некрутое тесто.

Раскатайте в тонкий пласт и разрежьте на квадраты. С одной стороны квадрата выложите повидло, защипнув бока. Выпекайте в духовке при температуре 200 градусов около 10 минут.

Для глазури:

Сахар всыпьте в кастрюлю, добавьте молоко и поставьте на слабый огонь. Доведите до кипения и варите около 5 минут, постоянно помешивая.

Сахар должен полностью раствориться. Горячие пряники смажьте приготовленной глазурью.

Нанолоеи

Рецепт от vegankitchen.ru



Ингредиенты для крема:

- слоеное тесто самодельное или покупное
- 500мл. соевого молока
- 1/2 стакана муки;
- 1/2 стакана воды;
- 1/2 стакана сахара;
- 1/2 ч.л. ванилина

Приготовление:

Смешайте молоко, сахар и ванилин в кастрюльке. Кастрюльку на плиту и варите до тех пор, пока не растворится сахар.

Как только сахар растворится, смешайте муку с водой (лучше сделать это с помощью блендера, чтобы не было комочков). Тонкой струйкой влейте эту смесь к молоку. Перемешивайте до тех пор, пока масса не загустеет. Как только она начнет густеть, выключайте огонь.

Как только коржи приготовятся, достаньте их и дайте им остыть. После чего, очистите коржи от хрустящей корочки (корочку оставьте в стороне).

Возьмите первый корж и смажьте его кремом. Положите на него следующий корж и смажьте его. Тоже самое повторите с другими коржами.

Обмажьте последний и посыпьте его коркой.

Шарлотка

Рецепт от vegankitchen.ru

Ингредиенты:

- 1/2 стакана манной крупы
- 3 стакана муки
- 3/4 стакана сахара
- 1 1/2 стакана воды
- 1 стакан растительного масла
- 12 штук яблок
- 1 ч. л. соды
- 1 ч. л. корицы
- 1/2 ч. л. ванилин



Приготовление:

Помойте и очистите яблоки от кожуры и удалите сердцевину. Разрежьте яблоки на любые кусочки, как вам больше нравится. Яблоки выложите в форму для выпечки. На такое количество ингредиентов лучше взять форму диаметром 28-30 см.

Смешайте в одной миске воду, сахар и растительное масло. Взбейте до тех пор, пока сахар не растворится. В другой миске смешайте муку, ванилин и корицу. Аккуратно соедините содержимое двух мисок и взбейте блендером. Лучше взять венчик. Погасите 1 чайную ложку уксусом (лучше взять яблочный уксус) и снова взбейте тесто блендером.

Залейте яблоки тестом и поставьте шарлотку в духовку, которую нужно предварительно разогреть на 180-200 °С. Выпекать пирог нужно около 40 минут.

Пробуйте его на готовность с помощью деревянной шпажки.

Соевая сгущенка

Рецепт от vegankitchen.ru



Ингредиенты:

- 2 1/2 стакана соевого молока;
- 6 ч. л. маргарина;
- 1/2 стакана сахара;
- щепотка соли;
- 1 ст. л. крахмала;
- 2 ст. л. муки.

Приготовление:

В одном сотейнике (или кастрюле) разогрейте молоко, а в другом растопите маргарин. Потом добавьте к маргарину сахар, и как только сахар растворится, влейте молоко. Варите 5 минут. Затем добавьте крахмал и муку, взбейте блендером пару минут. После поставьте сгущенку ещё на пару минут на плитку, тщательно помешивая.

Эклери с маслянистым кремом

Рецепт от vegankitchen.ru



Ингредиенты

Для теста:

- 1 стакан воды
- 1 стакан муки
- 100 гр маргарина
- заменитель яиц (исходите из расчета 4 яйца)
- щепотка соли

Для крема:

- 250 гр. маргарина (комнатной температуры)
- 200 гр. сахарной пудры
- 100 мл. растительного молока
- 1 ч.л. ванилина

Заменитель яйца:

1 яйцо = 1 ст.л. кукурузного крахмала + 2 ст.л. воды

1 яйцо = 1 банан, размятый в пюре

1 яйцо = 2-3 ложки соевой муки взбить венчиков с небольшим количеством воды (должна получиться пенка) и влить в тесто

Приготовление:

Тесто.

Налейте воду в кастрюлю, добавьте маргарин и соль. Доведите до кипения и растворения маргарина. Затем добавьте муку, быстро перемешайте и снимите с огня. Пока смесь остывает, приготовьте смесь, которая заменяет яйца (из расчета на 4 яйца).

Приготовленную смесь смешайте с тестом и приготовьте форму. Возьмите часть теста, раскатайте его в ладонках в сосиску диаметром 1 см, а соедините концы. Выложите все на противень и отправляйте печься. Выпекаются они минут 25, при 180°C.

Крем.

Вскипятите молоко и остудите до комнатной температуры. Смешайте все ингредиенты. Взбейте миксером до тех пор, пока масса не станет однородной, перламутрового цвета. Примерно 3-5 минут.

Когда эклеры будут готовы, дайте им остыть. Затем разрежьте их и наполните кремом. Для украшения можно посыпать сахарной пудрой или полить сиропом.

Пирог с тофу и черникой

Рецепт от vegankitchen.ru

Ингредиенты:

- 260гр. белой муки
- 120гр. сахара
- щепотка соли
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- 160гр. маргарина
- щепотка ванилина.

Для начинки:

- 700гр. шелкового тофу
- 240гр. маргарина
- 2 лимона
- 400 гр. твердого тофу
- 160гр. сахара
- 80гр. картофельного крахмала
- 300 гр. любых ягод (замороженных или свежих).



Приготовление:

Расчет на форму 26-28 см в диаметре, если форма меньше, то, соответственно, и ингредиентов потребуется меньше.

Начните с основы. Возьмите и смешайте все сухие ингредиенты. Затем потрите на терке маргарин, а потом все смешайте. Тесто замешайте 15 минут или до тех пор, пока оно не станет эластичным. Тесто скатайте в колобок, положите в пакет и отправьте в холодильник на час. Пока тесто настаивается, приступайте к приготовлению начинки. Самое главное • это выпустить из тофу лишнюю воду. И ещё, что касается ягод, если вы берете замороженные ягоды, то следует их разморозить и слить лишнюю воду, поэтому лучше всего поставить их стекать на ночь.

Во время приготовления начинки, разогрейте духовку на 180 градусов. Слейте лишнюю воду, взбейте маргарин. Натрите на мелкой терке цедру двух лимонов и выжмите сок. Добавьте шелковое и твердое тофу. Добавьте сахар и взбейте смесь с помощью блендера. Затем добавьте крахмал и опять взбейте. Достаньте тесто из холодильника и уложите его в форму, предварительно смазанную маргарином. Выложите ягоды и залейте начинкой. Ставьте в духовку и выпекайте пирог при температуре 160 градусов в течении 1 часа.

Ванильный сметанник

Рецепт от vegankitchen.ru



Ингредиенты:

- 200 г маргарина
- заменитель яиц равный 5 шт. яиц (1 в тесто и 4 в начинку)
- разрыхлитель теста 1,5 ч. л.
- мука 300 г.
- 1 стакан сахара (0,5 ст. в начинку и 0,5 ст. в тесто)
- ванилин 2 г.
- сметана 400 г.

Приготовление:

Натрите на крупной терке маргарин, затем добавьте туда сахар, заменитель яиц, муку и разрыхлитель. Замешайте песочное тесто, раскатайте его и уложите пласт в форму.

Пока занимаетесь начинкой форму с тестом можно поставить в холодильник. Для начинки взбейте сметану с заменителем яиц, ванилином и сахаром до однородности. Взбивать можете как венчиком, так и миксером.

Готовую смесь вылейте в форму. Отправляйте пирог в духовку на 45-50 мин. Выпекайте при 180-200 градусах.

Клубничный пирог

Рецепт от vegankitchen.ru



Ингредиенты:

- пачка слоеного теста
- 400 гр. клубники
- 2-3 ст. л. сахара
- 3-4 ст. л. крахмала.

Приготовление:

Разморозьте тесто. Клубнику засыпьте сахаром (если любите послаще, добавьте больше сахара) и перемешайте. Обязательно дождитесь, когда клубника пустит сок. Этот сироп слейте, иначе при выпечке он зальет всю верхушку пирога.

После того, как сольете сок, засыпьте клубнику крахмалом и перемешайте. Затем возьмите форму (подойдет форма диаметром 22-24 см).

Раскатайте тесто и разделите его на две части (для основы и для решетки), и выложите его аккуратно по всему диаметру формы. Туда же выложите начинку.

А теперь к плетению решетки. Тесто разделите на полоски, выложите 3 полоски аккуратно на пирог. Можно сделать больше полос, если у вас форма диаметром больше. Одну среднюю полосу назад. Положите новую полосу по центру перпендикулярно выложенным. Разогните загнутую полосу. Так у вас получилось первое переплетение. Затем отогните две крайние полоски и выложите посередине другую полосу. И так прорабатывайте дальше.

Готовый пирог отправляйте в духовку (предварительно разогретую на 180 градусов) и выпекайте его около 25 мин.

Мороженое

Рецепт от vegankitchen.ru

Ингредиенты:

- 3 спелых банана
- 70 мл. соевого молока
- щепотка ванилина.



Приготовление:

Сначала необходимо заморозить бананы. Очистите их, нарежьте кругляшками и поставьте на ночь в морозилку. С утра достаньте бананы, положите их в блендер и начинайте перемалывать. Бананы будут перемалываться тяжело, поэтому понемногу добавляйте молоко. Если все бананы не помещаются, то перемалывайте их по частям и в соответствии с этим разделяйте равномерно молоко.

Для сервировки мороженое можно украсить ягодами, фруктами или орехами, либо приготовить его сразу с какими-либо добавками.