



Что приготовить во время карантина



ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛЮДА ИЗ МАКАРОН	4
Макароны по-флотски	5
Спагетти с чесноком, оливковым маслом и перчиком	6
Паста с шампиньонами	8
Лапша в кунжутном соусе с жареным арахисом	10
Гомити с брокколи	12
Спагетти с томатами и маслинами	13
Фузилли с авокадо	14
Паста с томатной окарой	15
Паста с базиликом и помидорами	16
Домашняя цветная лапша	18
БЛЮДА ИЗ КРУП	20
Запеченные котлеты из чечевицы	21
Пюре из чечевицы с тимьяном	23
Рагу из чечевицы	24
Чечевица с грибами и морковью	26
Чечевичный карри	28
Овощной чили с чечевицей	30
Паста с чечевицей	32
Перец с рисом и овощами	35
Жареный рис с тофу и овощами	37
Поркканалаатико	39
Запеченный перец, фаршированный черным рисом и вешенками	41
Ризотто с тыквой и белой фасолью	43
Блинчики с рисом, зеленью и грибами	45
Рис с карри	47
Лимонный рис	49
Рис с водорослями Нори	50

Кокосовый рис	51
Кускус с запеченными овощами	53
Кускус с томатами	55
Салат из киноа и брускетткис хумусом	57
Булгур со шпинатом	59
Булгур с зеленым горошком	60
Гречка с черносливом	62
Гречневые котлеты	63
Гречневые тефтели в томатном соусе	65
Блины с гречкой и грибами	67
Гречневое сабджи	69
Кремовая банановая овсянка	70
Овсяные котлеты в панировке	72
Овсяные котлеты с грибами	74
Каша пшенная с грушей	75
БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ	76
Печеный картофель с горчичным соусом	77
Запеченный картофель с кабачками	79
Картофельс паприкой в духовке	81
Картофельные ньокки с брусничным соусом	83
Картофельные лепешки с зеленью	85
СОУСЫ	87
Майонез из тофу	88
Горчичный соус	89
Чесночный соус	90
Соус Тартар	91
Пряный томатный соус	92
Сырный соус	93
Песто из петрушки	94



Блюда из макарон

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

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

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для начала нужно приготовить сейтан. В это время поставьте воду для пасты. Пока закипает вода, прокрутите сейтан в мясорубке. В кипящую воду опустите пасту, а фарш поджарьте. Добавьте соль, перец, специи и зелень. Можете добавить лук. Жарьте фарш 10 – 15 минут, постоянно помешивая. Готовую пасту слейте, добавьте к сейтану и перемешайте.

СПАГЕТТИ С ЧЕСНОКОМ, ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И ПЕРЧИКОМ

РЕЦЕПТ ОТ ARBORIO.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 гр. спагетти
- 4 зубчика чеснока
- 1 сушеный острый перчик
- 4 ст.л. оливкового масла
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поставьте сковороду с оливковым маслом на небольшой огонь без единого намека на сильный нагрев и тем более дым. Добавьте очищенный и тонко нарезанный чеснок и так же тонко нарезанный острый перчик (от семян лучше избавиться сразу, они бывают непропорционально острыми) и протомите их в масле, пока варятся спагетти. Доведите до кипения 2 литра воды, в которые добавили 20 г. соли, добавьте спагетти и отварите до состояния «аль денте» согласно инструкции на упаковке. Готовые спагетти откиньте на дуршлаг, переложите в сковороду и как следует перемешайте, чтобы все они были покрыты тонким слоем масла, пропитанного ароматом чеснока и легкой жгучестью перца. Разложите спагетти по тарелкам и подавайте, при желании приправив молотым перцем, пармезаном и зеленью базилика.

ПАСТА С ШАМПИНЬОНАМИ

РЕЦЕПТ ОТ ARBORIO.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 гр. спагетти
- 50 гр. шампиньонов
- 2 зубчика чеснока
- несколько веточек петрушки и тимьяна
- 2 ломтика подсушенного хлеба
- оливковое масло
- соль
- чёрный перец

ДЛЯ СОУСА

- 1 луковица
- 2 ст.л. кешью
- 1 ст.л. сока лимона
- 1 ст.л. оливкового масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Не очищая небольшую луковицу, уложите её в форму для запекания и отправьте в духовку, разогретую до 180°C. Залейте кешью кипятком. Через 1 час или чуть позже, когда лук полностью размягчится, достаньте его из духовки, очистите и дайте остыть. Слейте воду, в которой размокали орехи. Соедините в чаше блендера мякоть запечённого лука, орехи кешью, сок лимона, ложку оливкового масла, щепотку соли, добавьте немного воды или овощного бульона, и пробейте до однородности и консистенции густых сливок.

Превратите хлеб в крошки с помощью тёрки или блендера. Поставьте сковороду на средний огонь, добавьте немного масла, крошки и обжаривайте, помешивая, до хруста и золотистости. После этого переложите их на бумажные полотенца, чтобы впитать излишки масла. Нагрейте в сковороде немного оливкового масла, добавьте измельчённый чеснок, обжаривайте пару минут, помешивая, после чего добавьте нарезанные шампиньоны и щепотку соли. Увеличьте огонь и готовьте, помешивая, пока не испарится выделившаяся из шампиньонов влага, а они сами не покроются золотистой корочкой. Добавьте листики тимьяна и луковые «сливки», перемешайте, разогрейте и держите в тепле.

Отварите спагетти или другую длинную пасту в подсоленной воде до состояния *al dente* согласно инструкции на упаковке. Слейте воду, выложите пасту в соус, добавьте мелко нарезанные листики петрушки и как следует перемешайте. Подавайте пасту с шампиньонами, посыпав хрустящими хлебными крошками.

ЛАПША В КУНЖУТНОМ СОУСЕ С ЖАРЕННЫМ АРАХИСОМ

РЕЦЕПТ ОТ ARBORIO.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 гр. пшеничной лапши
- 2 ст.л. арахиса
- несколько перьев зеленого лука

ДЛЯ СОУСА

- 2 ч.л. кунжутной пасты или 2 ст.л. семян кунжута
- 50 мл. воды
- 1 ч.л. соевого соуса
- 1/2 ч.л. сахара
- 1 ч.л. сычуаньского или черного перца
- свежий или сушеный чили
- 1 ч.л. рисового или винного уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Если у вас есть кунжутная паста или тахини — добавьте ее в миску, в противном случае сперва раздавите семена кунжута в ступке в однородную пасту. Понемногу добавляя воду к кунжутной пасте, взбивайте содержимое миски венчиком до получения однородного соуса средней густоты. Добавьте соевый соус, сахар, сычуаньский или свежемолотый черный перец, немного тонко нарезанного чили или острого масла, а также уксус, и снова размешайте соус до однородности.

На сухой сковороде или в духовке обжарьте арахис до светло-коричневого цвета и насыщенного аромата, после чего крупно порубите ножом и дайте остыть.

Доведите воду до кипения, посолите и добавьте лапшу, которую следует отварить в течение нескольких минут согласно инструкции на упаковке. В процессе варки не забывайте перемешивать лапшу, чтобы она не слиплась и сварилась равномерно. Поскольку это блюдо китайской, а не итальянской кухни, аль денте нам ни к чему, варите лапшу до полной готовности.

Слейте воду, добавьте лапшу к соусу и интенсивно перемешайте, чтобы соус полностью ее обволакивал. Разложите лапшу по мискам, посыпьте рубленым жареным арахисом и тонко нарезанным зеленым луком, а также при желании сбрызните несколькими каплями кунжутного масла, чтобы усилить и без того сводящий с ума аромат кунжутных семечек.

ГОМИТИ С БРОККОЛИ

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр. гомити (паста «рожки»)
- 300 гр. брокколи (свежей или замороженной)
- 1 ч.л. приправы «итальянские травы» или сушеный базилик
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поставьте пасту и брокколи вариться. После приготовления взбейте брокколи блендером. Слейте воду от пасты, добавьте немного оливкового масла. Выложите на тарелку «рожки», добавьте брокколи и посыпьте чем-нибудь сверху для придания дополнительного аромата (зелень, орешки и т. д.).

СПАГЕТТИ С ТОМАТАМИ И МАСЛИНАМИ

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 средних томата
- 150-200 гр. маслин
- зубчик чеснока
- соль, перец, итальянские травы/базилик (по вкусу)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поставьте воду для пасты на плиту. В это время нарежьте маслины, томаты и чеснок. Обжарьте томаты и чеснок на сковороде 3 минуты. Потом добавьте маслины и продолжайте обжаривать. Когда паста готова, добавьте её к томатам и маслинам и перемешайте. Можно посыпать готовое блюдо итальянскими травами или же приготовить к ней веганский пармезан.

ФУЗИЛЛИ С АВОКАДО

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Паста
- 2 спелых авокадо
- 2 ст. л. сока лимона
- Щепотка соли и перца
- 2 зубчика чеснока
- 1/3 стакана оливкового масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пока готовятся макароны, работаем над авокадо. Очищаем, добавляем к нему все остальные ингредиенты и взбиваем блендером. Или же, если авокадо очень мягкое, его можно потолочь вилкой. К тому времени, как вы приготовите смесь из авокадо, сварится паста. Подавайте с зеленью или томатами черри.

ПАСТА С ТОМАТНОЙ ОКАРОЙ

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 гр. окары
- 1 ст.л. томатной пасты
- 1 ст.л. пищевых дрожжей
- 2 зубчика чеснока
- соль и перец (по вкусу)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пока готовятся макароны, работаем над окрой. Обжарьте ее с чесноком в течение 7 минут. Добавьте пищевые дрожжи, томатную пасту, соль и перец. Продолжайте готовить ещё 3 минуты и выключите огонь. Смешайте пасту с окаррой. Подавайте блюдо горячим.

ПАСТА С БАЗИЛИКОМ И ПОМИДОРАМИ

РЕЦЕПТ ОТ OUM.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 гр. спагетти
- 240 гр. порезанные томаты
- 1,5 шт. болгарский перец
- 15 шт. листья свежего базилика
- 1 ч.л. сухого базилика
- 4 ст.л. оливкового масла
- соль и специи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарежьте перец мелкими кубиками, обжарьте на тихом огне на сковороде с добавлением оливкового масла около 5-7 минут. Добавьте нарезанные мелко томаты. Тушите под крышкой около 15 минут на среднем огне. Если используете только свежий базилик, то порежьте его и добавьте за 5 минут до готовности вместе с солью и специями. Отварите спагетти. Когда томатный соус будет готов, добавьте спагетти и хорошо перемешайте в сковороде. Можно сразу не смешивать спагетти с соусом: сначала выложить на тарелку спагетти, а сверху — соус. Перед подачей украсьте свежими листьями базилика.

ДОМАШНЯЯ ЦВЕТНАЯ ЛАПША

РЕЦЕПТ ОТ OUM.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 гр. муки
- 1/3 ч.л. куркумы
- 50 гр. воды, морковного, томатного, свекольного сока или сока шпината
- 1 ст.л. растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В ёмкость для замешивания теста насыпьте муку горкой. По желанию добавьте для получения жёлтого оттенка куркуму, перемешайте. Сделайте углубление и налейте тёплую воду (35-45°C) и растительное масло. Захватывая муку с краёв в центр с жидкостью, сначала вымесите тесто ложкой, а затем уже домешайте руками, сформировав шарик. Накрыв, отложите его на некоторое время в сторону, чтобы оно остыло.

Присыпьте поверхность стола мукой и раскатайте пласт теста, добиваясь равномерной раскатки и одинаковой толщины. Раскатанный большой лист теста присыпьте хорошо мукой, чтобы потом не слиплись слои. Его можно сразу нарезать на длинные полоски нужной ширины, а можно сложить лист в один или несколько раз вместе (или свернуть рулетом) и нарезать поперёк полосками, а затем их развернуть. Полоски теста можно нарезать толщиной 1 мм, шириной 0.4-0.5 см для супа, а для вторых блюд – 0.8-1 см. Нарезанную домашнюю лапшу разложите в один слой для сушки на большой разделочной доске или бумаге. Когда полоски сверху подсохнут немного, аккуратно переворачивайте их время от времени в течение половины дня, но это зависит и от температуры и влажности в помещении.

Хранить готовую домашнюю лапшу можно в бумажном пакете (длинную вертикально) и тканевом мешочке (короткую россыпью). Если ни того, ни другого нет, то можно хранить и в закрытой стеклянной ёмкости. Однако, если вы добавляли в тесто свежую зелень, то не закрывайте ёмкость полностью крышкой, а лишь прикройте отверстие пергаментной бумагой.



Блюда из круп

ЗАПЕЧЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан зеленой чечевицы
- 2 зубчика чеснока
- соль и перец (по вкусу)
- 1 ст. л. крахмала

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварите чечевицу и перемолите её в блендере или через мясорубку. Затем к чечевице добавьте все остальные ингредиенты и хорошенько перемешайте. Слепите котлеты и выложите их на противень. Верхушки смажьте маслом. Выпекайте в духовке 15-20 минут при 180°C. Подавайте котлеты с различными гарнирами.

ЧЕЧЕВИЦА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

РЕЦЕПТ ОТ OUM.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. чечевицы
- 1 шт. помидор
- 2-3 ст.л. растительного масла
- зелень пучок
- соль по вкусу
- паприка, куркума, перец по вкусу
- 2-3 ст. воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чечевицу предварительно замочите на ночь. Но можно и без замачивания. Хорошенько промойте, залейте водой и поставьте на огонь до готовности (около часа), чечевица должна стать мягкой, слегка развариться. Помидор обдайте кипятком, снимите шкурку и перетрите. Добавьте масло, соль, специи и перетертый помидор и порубленную зелень к чечевице. По необходимости добавьте горячей воды и тушите еще около 10 мин до готовности.

ПЮРЕ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ТИМЬЯНОМ

РЕЦЕПТ ОТ OUM.RU



- 1 ст. чечевицы (желтой или оранжевой)
- 2 ст. воды
- 1 морковь
- несколько веточек тимьяна
- 3 ст.л. оливкового масла
- соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу мультиварки залейте воду, всыпьте промытую чечевицу и готовьте в режиме каша. После звукового сигнала к чечевице добавьте мелко порезанную морковь, листики тимьяна, соль и перец по вкусу. Оставьте с закрытой крышкой еще на 10-15 минут. Взбейте немного погружным блендером. Выложите на тарелку с помощью кольца и украсьте веточкой тимьяна.

РАГУ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

РЕЦЕПТ ОТ OUM.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1/3 ст. семян подсолнечника
- 2 ст. воды
- 2 ст.л. оливкового масла
- 2 шт. средней моркови
- 2 стебля сельдерея
- 2 ч.л. молотого тмина
- 1 1/2 ч.л. сушеного тимьяна
- 1 ч.л. куркумы
- 1 ст. томатного сока
- 3/4 ст. зеленой чечевицы
- 4 ст. воды или овощного бульона
- 3 ст. порубленной капусты
- свежемолотый черный перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Семечки и чечевицу замочите на ночь. Слейте воду и промойте. Взбейте в блендере семечки с 1 ст. воды до однородной кремовой текстуры. В большой сковороде нагрейте масло на среднем огне, добавьте специи. Морковь и сельдерей нарежьте кубиками, положите в сковороду и тушите несколько минут. Добавьте нарезанные кубиками помидоры с томатным соком, чечевицу, бульон и оставшуюся воду. Доведите до кипения и варите на медленном огне в течение от 30 до 35 минут, пока чечевица не станет мягкой. Затем добавьте соус из семечек, капусту, посолите. Тушите до готовности капусты. Подавайте с гренками.

ЧЕЧЕВИЦА С ГРИБАМИ И МОРКОВЬЮ

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан зеленой чечевицы
- 1 большая морковь
- 3 больших шампиньона
- 2 зубчика чеснока
- соль по вкусу
- 2 ст.л. укропа
- 1/2 ч.л. черного молотого перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промойте один стакан зеленой чечевицы и поставьте готовиться, добавив ее в подсоленную воду. Проварив её 20-25 минут, слейте половину воды и добавьте к чечевице морковь, которую вы предварительно почистили, помыли и порезали любой формой. Далее вымойте и нарежьте шампиньоны. Добавьте их к чечевице с морковью. Продолжайте готовить. Как только чечевица и остальные ингредиенты приготовятся, добавьте чеснок (раздавленный в чеснокодавке), укроп и перец. Тщательно перемешайте и накройте крышкой, чтобы дать ей настояться. Подавайте чечевицу с грибами и морковью горячей с любым гарниром.

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ КАРРИ

РЕЦЕПТ ОТ [ZEN.YANDEX.RU/MIKHAILVEGAN](https://zen.yandex.ru/mikhailvegan)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 гр. отварного риса
- 250 гр. заранее замоченной чечевицы
- 650-700 мл. томатов в собственном соку (1 банка)
- 15-18 шт. томатов черри
- 50 гр. кинзы
- 25 гр. имбиря
- 1 ст.л. кориандра
- 1 ч.л. кумина (зира)
- 3-4 зубчика чеснока
- 400 мл. овсяных сливок Nemoloko или кокосового молока
- растительное масло
- соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварите рис. Подготовьте специи: растолките в ступе пестиком. Томаты в собственном соку измельчите блендером до однородной консистенции. На разогретой сковороде с небольшим количеством масла сначала обжарьте специи. Когда они выпустят весь свой аромат в масло - добавьте чеснок и имбирь. 2 минуты обжарьте. Затем добавьте перетертые томаты и на среднем огне томите 3-4 минуты. Теперь сюда добавьте чечевицу и 2 чашки воды. Варите на небольшом огне. Можно под крышкой. Когда чечевица будет практически готова, добавьте растительные сливки или молоко. Теперь вам потребуется порядка 10-15 минут для того чтобы полностью приготовить чечевицу. Пока блюдо томится, добавьте помидорки черри. Перед добавлением их можно разрезать пополам. Помидорки черри очень хорошо впитывают все ароматы и запахи, которые содержатся в готовом бульоне или блюде. Через пять минут выключаем огонь и добавляем нарезанную кинзу. Подавать можно как отдельное блюда или вместе с рисом.

ОВОЩНОЙ ЧИЛИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

РЕЦЕПТ ОТ [VK.COM/VEGANEJDAN](https://vk.com/veganejdan)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 столовые ложки оливкового масла
- 3/4 чашки репчатого лука, порубленного
- 3/4 чашки желтого болгарского перца, нарезанного кубиками
- 1 острый перец, как халапеньо или любой другой, мелко порубленный
- 3-4 крупных зубчика чеснока, мелко порубленных
- 1 л овощного бульона
- 1 ст.л. лимонного сока
- 1 1/2 чашки чечевицы, на выбор
- 1 большая банка консервированных томатов, дробиных или измельченных
- 1 банка белой фасоли, промытой
- 1 ч.л. молотого кумина
- 1 ч.л. молотого кориандра
- 1 ч.л. с горкой молотого чили
- 1 ч.л. паприки
- 1 чашка воды
- 2 ч.л. с горкой соли
- свежемолотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогрейте масло в сотейнике и обжарьте до мягкости лук, болгарский перец и острый перец. Добавьте чеснок и обжарьте 2-3 минуты. Добавьте бульон и лимонный сок, доведите до легкого кипения. Добавьте чечевицу и банку томатов. Вновь доведите до легкого кипения и тушите около 20 минут, пока чечевица не будет аль денте (до полуготовности). Добавьте фасоль, кумин, кориандр, чили и паприку. Добавьте чашку воды, т.к. чили довольно быстро густеет. Посолите и приправьте по вкусу. Подавать лучше всего с веганским йогуртом, сыром, крекерами и пр.

ПАСТА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

РЕЦЕПТ ОТ [VK.COM/VEGANEJDAN](https://vk.com/veganejdani)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 гр. чечевицы
- 150 гр. мелкой пасты
- 350 гр. спелых томатов, для соуса
- свежая петрушка
- 2 зубчика чеснока
- 20 гр. оливкового масла
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Хорошенько промойте чечевицу под потоком холодной воды, подсушите и добавьте в кастрюлю вместе с томатами и чесноком. Залейте водой и доведите до кипения. Как только вода закипит, варите 20 минут, затем добавьте пасту и варите еще 10 минут. Перед подачей выложите на тарелки и заправьте маслом и петрушкой.

ПШЕНИЧНЫЙ ПЛОВ

РЕЦЕПТ ОТ OUM.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 ст. дробленой пшеницы
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 ст. нарезанной петрушки
- 1 ст. нарезанной кинзы
- соль по вкусу
- 2 1/2 ст. Воды
- 1 ч.л. кардамона
- 1 ч.л. кориандра
- 1 ч.л. паприки
- 3/4 ч.л. душистого перца
- 1/4 ч.л. укропа
- 1/4 ч.л. черного перца
- 1/8 ч.л. корицы
- 1/8 ч. л. куркумы
- 1 лавровый лист
- 1 свежий помидор
- 1/4 ст. нарезанной петрушки
- 1 ст.л. оливкового масла
- 2 ч.л. лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промойте и замочите пшеницу. В блендере, смешайте зелень петрушки, кинзы, специи и соль с 2 1/2 стакана воды до однородной консистенции. В глубокой сковороде подогрейте масло, выложите пшеницу и зеленый соус, доведите до кипения и варите в течение 5 минут, затем накройте крышкой, уменьшите огонь и варите в течение 22 минут, не трогая. После чего снимите с огня и дайте настояться. В это время сделайте соус, соединив порезанный помидор, петрушку, оливковое масло, лимонный сок и щепотку соли. Обжарьте миндаль. Выложите пшеницу, сверху соус и украсьте несколькими зернами миндаля.

ПЕРЕЦ С РИСОМ И ОВОЩАМИ

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 болгарских перца
- 100 гр. риса
- 100 гр. тертой моркови
- 100 гр. тертой тыквы
- 100 гр. тертого кабачка
- соль, чёрный перец и специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В первую очередь, потушите морковь, тыкву и кабачок на сковороде. Спустя 10 минут к полученной смеси добавьте рис вместе со специями, солью и чёрным перцем. Потушите ещё порядка 10 минут. Помойте перцы и нарежьте их пополам, после чего наполните перцы готовой рисовой смесью. Чтобы эта смесь была лучше скреплена, добавьте в неё столовую ложку крахмала (любого). Поместите перцы на 20-25 минут в предварительно разогретую на 200°C духовку. Можно подавать готовый фаршированный перец с различными гарнирами.

ЖАРЕННЫЙ РИС С ТОФУ И ОВОЩАМИ

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 гр. готового риса (рис должен быть пропаренный длиннозерный)
- 300 гр. твердого тофу
- 1 средняя морковь
- 1/2 болгарского перца
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 ч. л. черной соли
- 1 ст. л. соевого соуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымойте и очистите морковь, нарежьте её на кубики, после чего обжарьте на сковороде порядка 5 минут. Почистите и мелко нарежьте два зубчика чеснока, добавьте к моркови. Тофу нарежьте кубиками и смешайте его с остальными овощами на сковороде. Добавьте черную соль. Обжарьте полученную смесь на большом огне. Пока овощи жарятся, помойте, почистите и нарежьте на кубики красный перец и добавьте его на сковороду. Когда овощи подрумянятся, добавьте к ним рис. Обжарьте рис с овощами на большом огне, тщательно помешивая его в течении 7 минут. Подавайте блюдо горячим. К жареному рису с тофу и овощами подойдут такие веганские соусы, как кисло-сладкий соус, ореховый соус, арахисовый соус.

ПОРККАНАЛААТИКО

РЕЦЕПТ ОТ [VK.COM/VEGANEJDAN](https://vk.com/veganejdan)

Поркканалаатико — традиционная финская праздничная запеканка из моркови и риса.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг моркови
- 2 чашки сильно разваренного риса
- 2,1 л воды
- 1 л растительного молока, без подсластителя
- заменитель для 2 яиц (2 столовые ложки семян чиа/льна, кукурузного крахмала)
- 2 ч.л. соли
- 1 ч.л. мускатного ореха
- 1 ст.л. сахара или 2 столовые ложки сиропа
- хлебные крошки / панировочные сухари

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Добавьте рис в кастрюлю и доведите до кипения. Когда вода впитается, добавьте молоко и варите в течение 40 минут, пока консистенция не будет похожа на кашу. Дайте остыть. Отварите морковь в небольшом количестве воды. Сделайте из моркови пюре и смешайте с рисовой кашей. Добавьте семена или крахмал к каше и дайте настояться минут 10. Приправьте по вкусу и переложите в смазанную форму, сделав небольшие волнистые углубления при помощи столовой ложки. Посыпьте сухарями и запекайте при 150 градусах, пока корочка не подрумянится.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЧЕРНЫМ РИСОМ И ВЕШЕНКАМИ

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 штуки перца
- стакан черного риса
- 300 гр. грибов вешенки
- специи, соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварите рис также как обычный белый рис. Пока он варится, приготовьте вешенки. Помойте, нарежьте вешенки и обжарьте на сковородке. Добавьте соль, перец и специи по вкусу. Готовый рис смешайте с грибами. Вымойте перцы, разрежьте на 2 половины, очистите и начините приготовленной смесью. Уложите перцы в форму и выпекайте в духовке около 30 минут, которую вы предварительно разогрели на 200 °С. Пока перец выпекается, верхушка может подсохнуть, так что лучше спустя 15 минут выпекания смазать её майонезом или любым другим соусом. Подавать можно с любым гарниром.

РИЗОТТО С ТЫКВОЙ И БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

РЕЦЕПТ ОТ [VK.COM/VEGANEJDAN](https://vk.com/veganejdan)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 чашки тыквы, нарезанной кубиками
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 лук-шалот, мелко порубленный
- 1 чашка риса арборио
- 5-6 чашек овощного бульона
- 1/3 чашки этичного сухого белого вина (по вкусу)
- 1 банка или 1 1/2 чашки белой фасоли, заранее приготовленной
- морская соль и перец, по вкусу
- 1/4 чашки веганского сыра пармезан (по вкусу)
- свежая петрушка, порубленная

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Налейте несколько сантиметров воды в сотейник и доведите до кипения. Добавьте тыкву, накройте крышкой и варите на пару до мягкости. Слейте воду и разомните тыкву вилкой или картофелемялкой. Тем временем брызните на сковороду оливковое масло и обжарьте на огне чуть сильнее среднего лук-шалот, пока он не станет ароматнее. Добавьте рис и жарьте, постоянно помешивая, еще 5 минут, или пока лук слегка не подрумянится. Если используете вино, добавьте его на этом шаге и тушите рис, пока вино не выпарится. Уменьшите пламя и добавьте бульон, по чашке за раз, пока вся жидкость не выпарится. Добавьте тыкву с луком и оставшуюся воду. Готовьте до мягкости риса, пока ризотто не станет нежной консистенции. Приправьте солью и перцем. Добавьте сыр, если используется. Посыпьте свежей петрушкой и подавайте.

БЛИНЧИКИ С РИСОМ, ЗЕЛЕНЬЮ И ГРИБАМИ

РЕЦЕПТ ОТ [VK.COM/VEGANEJDAN](https://vk.com/veganejdan)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- тесто для блинов (примерно на 12 штук)
- 1/4 чашки веганского масла / раст. спреда / раст. масла
- 8 чашек грибов, нарезанных
- 1 крупный репчатый лук, тонко нарезанный
- 2 зубчика чеснока, порубленных
- 1 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. молотого перца
- 8 чашек листьев шпината (или любой другой зелени / листовых овощей)
- 1 3/4 чашки бурого или белого риса
- 1/4 чашки пшеничной муки
- 1/2 чашки этичного шерри, сухого белого вина или овощного бульона / воды
- 1 1/4 чашки растительного молока
- 1 3/4 чашки веганского сыра (необязательно)
- 1/4 ч.л. мускатного ореха

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовьте блины по любимому рецепту. В крупном сотейнике разогрейте 1 столовую ложку масла на огне чуть выше среднего и обжарьте грибы, лук и чеснок с солью и перцем примерно в течение 8 минут, или пока смесь не подрумянится и не выпарится большая часть жидкости. Добавьте порциями шпинат, примерно в 2 или 3 раза, дожидаясь пока предыдущая порция шпината не станет вялой, не забывая при этом регулярно помешивать. Как только весь шпинат станет мягким, добавьте рис и жидкость, продолжайте готовить еще 5-10 минут, пока жидкость не впитается без остатка. Добавьте сыр, если используете, перемешайте и начините блины.

РИС С КАРРИ

РЕЦЕПТ ОТ OUM.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- рис басмати 200 г
- 3 ч.л. приправы «Карри» (не острая)
- 1 шт морковь
- 1 шт помидор
- 1 шт небольшой кабачок
- 1 шт болгарский перец
- 1 ст.л. соли
- 1/2 ч.л. чёрного перца
- 2 ч.л. масла для жарки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Заранее промойте рис так, чтобы сливаемая вода стала прозрачной. Можно заранее замочить в чистой воде на несколько часов или на ночь. Разогрейте глубокую сковороду или сотейник, растопите масло (гхи или кокосовое для жарки) и добавьте 1 ч.л. карри. Разогрейте приправу 1 минуту. Добавьте натёртую на крупной тёрке морковь и обжарьте 3-5 минут. Нарежьте помидор (можно снять с него кожуру), болгарский перец и кабачок небольшими кубиками (если кабачок молодой, можно прямо со шкуркой). Добавьте к моркови и обжаривайте, помешивая, ещё 5-7 минут. Добавьте к овощам промытый рис и обжаривайте его 3-5 минут, помешивая, чтобы он впитал сок овощей с карри. Залейте рис 2 стаканами (600 мл) горячей воды, добавьте оставшиеся 2 ч.л. карри, соль, перец для остроты (если необходимо). Накройте крышкой и варите, периодически помешивая, ещё 15-20 минут до готовности. Попробуйте рис: если готов, выключите плиту и дайте настояться ещё минут 10.

ЛИМОННЫЙ РИС

РЕЦЕПТ ОТ OUM.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. риса
- 2 ст. воды
- 2 ст.л. растительного масла
- сок 1 лимона
- специи куркума, карри, кумин
- зелень петрушки по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промойте и замочите рис на 10-15 минут, после чего слейте воду. Тем временем нагрейте в кастрюле масло (на слабом огне), добавьте специи. Через 1-2 минуты отставьте кастрюлю с огня и дайте маслу остыть. В кастрюлю добавьте рис и перемешайте со специями и маслом, добавьте 2 стакана воды. Варите 25 минут. После добавьте сок лимона и зелень, перемешайте и варите ещё 5 минут или дайте постоять 5-10 минут.

РИС С ВОДОРОСЛЯМИ НОРИ

РЕЦЕПТ ОТ [OUM.RU](https://www.oum.ru)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 чашка риса
- 2 листа Нори
- 1 шт. авокадо
- 1 ст.л. масла гхи
- 1 ст.л. чёрного кунжута
- 1 ст.л. светлого кунжута
- 2 ст.л. соевого соуса
- 1 небольшой лимон
- соль, перец, копченая паприка по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рис отварите, слейте воду, добавьте масло гхи, посолите, поперчите, добавьте паприку и оставьте на 5 минут. Авокадо нарежьте дольками, посыпьте кунжутом, предварительно немного смолов его в ступке. Подавайте с листьями нори, четвертинками лимона и соевым соусом.

КОКОСОВЫЙ РИС

РЕЦЕПТ ОТ [OUM.RU](https://www.oum.ru)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 шт. кокосового ореха
- 2 ст. басмати
- 2 ст. кокосового молока
- 2 ст. воды
- соль по вкусу
- жареные кокосовые чипсы для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Расколите кокосовый орех. Можете выбрать мякоть сразу или поместить его в духовку в течение приблизительно 10 минут при 190 C, чтобы облегчить удаление мякоти. Дайте остыть и выберите мякоть. Измельчите мякоть в блендере с теплой водой и отожмите через марлю или мешочек кокосовое молоко. С одного кокоса в среднем можно получить литр молока. Можно добавить меньше воды и использовать кокосовые сливки для более насыщенного вкуса. Рис промойте, поместите в кастрюлю, добавьте кокосовое молоко, воду и соль. Отношение жидкости к рису как 2:1. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите 15 -18 мин. Перед подачей перемешайте, посыпьте кокосовыми чипсами.

КУСКУС С ЗАПЕЧЕННЫМИ ОВОЩАМИ

РЕЦЕПТ ОТ [OUM.RU](https://www.oum.ru)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан кускуса
- 1 шт. цуккини
- 1 шт. сладкого перца
- 8 шт. помидоров черри
- 1 шт. моркови
- 4 ст.л. оливкового масла
- соль и перец (по вкусу)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Почистите и нарежьте морковь на мелкие кубики 1x1 см. Цуккини и перец порежьте крупнее. Черри порежьте на половинки. Овощи хорошо перемешайте с оливковым маслом (2 ст.л.), посолите и поперчите. Выложите на противень и запекайте до готовности при 180 градусах около 30 минут. Залейте кускус 2 ст. кипятка, дайте настояться 10 минут, добавьте 2 ст.л. оливкового масла и перемешайте. Подавайте кускус с овощами.

КУСКУС С ТОМАТАМИ

РЕЦЕПТ ОТ [OUM.RU](https://www.oum.ru)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан крупы кускус
- 2 стакана томатного сока
- 2 средних помидора
- 2 ст.л. оливкового масла
- сок половины лимона
- паприка по вкусу (или любой другой перец)
- 200 г изюма
- большой пучок петрушки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промойте изюм (лучше ошпарить кипятком и слить воду). Помойте помидоры и нарежьте небольшими кубиками. Нарежьте зелень петрушки. Кускус положите в глубокую миску (чтобы было удобно перемешивать) и залейте его томатным соком. Добавьте к кускусу помидоры, изюм, сок лимона, оливковое масло, паприку, петрушку и хорошо перемешайте. Оставьте кускус набухать примерно 20 минут. Перед подачей выложите на тарелку и украсьте листьями петрушки.

САЛАТ ИЗ КИНОА И БРУСКЕТТКИ С ХУМУСОМ

РЕЦЕПТ ОТ [ZEN.YANDEX.RU/MIKHAILVEGAN](https://zen.yandex.ru/mikhailvegan)



ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ САЛАТА

- 200 гр. киноа
- 150 гр. консервированной кукурузы
- 10 шт. томатов черри
- 1 мягкий авокадо
- 70 гр. вашей любимой зелени

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ЗАПРАВКИ

- 20 мл. винного уксуса
- 1 ч.л. горчицы
- 2 ст.л. оливкового масла
- соль, перец, сушеный чеснок по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Хорошо промойте киноа, чтобы избавиться от горечи. Варите ее 15 минут на среднем огне под закрытой крышкой. С соотношением один объем крупы к двум объемам воды. Пока подготовьте остальные ингредиенты: порежьте авокадо на две части вдоль, вытащите косточку и ложкой достаньте мякоть. Нарежьте кубиком или как получится. Помидоры черри нарежьте на две части, а зелень мелко нашинкуйте. Смешайте все ингредиенты для заправки. Как только киноа сварится, дайте ей остыть, потому что этот салат не должен быть горячим. Как киноа остынет, смешиваем все, что подготовили - авокадо, помидоры, зелень, кукурузу, заправку. Перемешайте. Такой салат можно подать вместе с брускеттами. Для этого обжарьте хлеб на гриле, намажьте его хумусом и украсьте помидорами и зеленью.

БУЛГУР СО ШПИНАТОМ

РЕЦЕПТ ОТ OUM.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. булгура
- 1 1/2 ст. воды
- 150 г. свежего шпината
- 1 ст.л. растительного масла
- 1/2 ст. грецких орехов, слегка поджаренных
- 1/2 ч.л. соли
- специи 1/2 молотого кориандра (по желанию), 2 лавровых листа, 1 щепотка молотого перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле нагрейте масло и поджарьте в нем кориандр и лавровые листья. Добавьте шпинат (крупно порезанный) и пассеруйте 2-3 минуты. Добавьте булгур; помешивая, обжарьте его, пока зёрна не покроются маслом и не станут прозрачными. Залейте водой, накройте крышкой и варите 20 минут. После добавьте орехи в кастрюлю, и не перемешивая варите ещё 5 минут. Когда булгур готов, добавьте перец.

БУЛГУР С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

РЕЦЕПТ ОТ [OUM.RU](https://www.oum.ru)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1/2 ст. булгура
- 1 ст. воды
- 1/2 ст. зеленого горошка
- немного зелени: петрушки, кинзы, укропа
- оливковое масло
- 1-2 ст.л. лимонного сока
- соль, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Не промывая булгур, залейте его стаканом кипятка, добавьте щепотку соли и варите на небольшом огне в течение 10 минут под крышкой до тех пор, пока булгур не станет мягким и не впитает всю воду. Через несколько минут после начала варки перемешайте булгур вилкой, чтобы он впитал воду более равномерно. На оливковом масле обжарьте горошек, свежий или замороженный, в течение пары минут, снимите с огня. Снова разрыхлите булгур вилкой и переложите к нему горошек, а также все масло, которое осталось на дне сковороды. Добавьте измельченную зелень, приправьте солью, свежемолотым перцем и лимонным соком, после чего как следует перемешайте.

ГРЕЧКА С ЧЕРНОСЛИВОМ

РЕЦЕПТ ОТ [ZEN.YANDEX.RU/MIKHAILVEGAN](https://zen.yandex.ru/mikhailvegan)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр. гречки (замоченной на час)
- 150 гр. чернослива (замоченного на час)
- 150 гр. моркови
- 200 гр. репчатого лука
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 перец чили (по желанию)
- растительное масло, соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

На горячую сковороду (или казан) налейте масло, нарежьте мелко лук, морковь и обжарьте в масле до золотистого оттенка. Добавьте чеснок и крупно нарезанный перец чили. Замоченный чернослив нарежьте крупно и добавьте в сковороду. Через три минуты добавьте промытую гречку: насыпьте ее сверху и равномерно распределите слоем, чтобы овощи оказались под слоем гречки. Залейте водой на сантиметротуровня гречки. Закройте крышкой и 20-25 минут томите на небольшом огне. Перед подачей перемешайте.

ГРЕЧНЕВЫЕ КОТЛЕТЫ

РЕЦЕПТ ОТ [OUM.RU](https://www.oum.ru)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3/4 ст. гречневой крупы
- 1 ст. красной фасоли
- 9 грибов
- 1 морковь
- горсть вяленых помидоров
- 4 ст.л. оливкового масла
- соль, специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварите и промойте фасоль. Почистите и натрите морковь. Помидоры замочите в воде. Вскипятите 2 стакана воды в кастрюле, затем добавьте гречку и варите 15-20 минут или пока вода не впитается. Нагрейте духовку до 180°C. Нарежьте грибы, полейте оливковым маслом, посыпьте солью и перцем. Перемешайте и переложите на противень, застеленный пергаментом, и выпекайте в духовке 10-15 минут. Когда грибы будут готовы переложите их в кухонный комбайн с остальными ингредиентами, посолите, добавьте специи и оливковое масло. Взбейте до однородной липкой консистенции. Намочите руки водой и вылепите овальные котлеты из «фарша» (у нас получится 12 котлет). Разогрейте духовку до 180°C. Поместите котлеты на противень и выпекайте в течение 25 минут (до хрустящей корочки). Когда котлеты готовы, оставьте остыть на несколько минут, затем переложите на тарелку.

ГРЕЧНЕВЫЕ ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

РЕЦЕПТ ОТ OUM.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст. гречневой крупы
- 1 ст. круглозерного риса
- 1/2 кг моркови
- 1 ч.л. крахмала
- соль, черный перец (по вкусу)
- растительное масло

СОУС

- 500 мл томатов (в собственном соку)
- 1/2 кг моркови
- соль по вкусу
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промойте и отварите рис и гречку в отдельных кастрюлях. Слейте с круп воду и оставьте остывать. Морковь почистите и половину натрите на мелкой терке. Поставьте сковороду на огонь и как только она прогреется, добавьте растительное масло. Высыпьте на сковороду натертую морковь и обжарьте 5 минут. Для соуса оставшуюся половину моркови натрите на крупной терке. Добавьте морковь на сковороду с маслом, готовьте не более 5 минут. Влейте в сковороду томаты в собственном соку. Добавьте соль, перец и тушите соус 10 минут. Снимите сковороду с огня. Остывшую гречневую кашу перебейте в блендере. Смешайте гречку, рис и морковь. Из полученной массы скатайте тефтели и выложите в форму для запекания. Залейте тефтели томатным соусом. Поставьте противень в духовку, разогретую до 200°C. Запекайте тефтели 20 минут. Подавайте горячими.

БЛИНЫ С ГРЕЧКОЙ И ГРИБАМИ

РЕЦЕПТ ОТ [VK.COM/VEGANEJDAN](https://vk.com/veganejdan)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- тесто для блинов
- 2 пакетика гречки
- 500 гр. грибов
- 2 репчатых лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка растительного масла
- соль и перец
- петрушка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарежьте лук, чеснок и мелко порубите или пропустите через пресс чеснок. Нарежьте грибы тонкими ломтиками. Разогрейте масло в сковороде и обжарьте лук до мягкости. Добавьте грибы с чесноком и продолжайте тушить до полной готовности. Посолите и поперчите. Снимите с огня и добавьте мелко порубленную петрушку и перемешайте. Приготовьте гречку согласно инструкциям на упаковке и смешайте с грибами. Начините блины гречкой, заверните любым удобным способом и подавайте, лучше всего с соусом.

ГРЕЧНЕВОЕ САБДЖИ

РЕЦЕПТ ОТ OUM.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2-3 морковки
- 1 качан брокколи
- 300 г. гречки
- 400 мл воды
- 1 ст.л. растительного масла
- соль по вкусу
- пучок зелени

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вскипятите воду в чайнике. Нарезьте брокколи и морковь. Нагрейте масло и выложите овощи. Обжарьте 5 минут. Добавьте гречку и соль, перемешайте и залейте кипятком. Накройте крышкой, убавьте огонь и готовьте около 10 минут, после этого, выключите огонь и оставьте блюдо немного постоять с закрытой крышкой, чтобы гречка распарилась. Подавайте присыпав зеленью.

КРЕМОВАЯ БАНАНОВАЯ ОВСЯНКА

РЕЦЕПТ ОТ [OUM.RU](https://www.oum.ru)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1-2 шт. спелых бананов
- 1 стакан (200-250 мл) свежего миндального молока (или больше при необходимости)
- 2-3 шт. фиников
- 3-4 ст.л. овсяных хлопьев
- 1 ч.л. тахини или 1 ст.л. молотого кунжута
- 1/2 ч. л. молотой куркумы
- щепотка натуральной ванили и корицы
- топпинги: пчелиная пыльца, несладкий тёртый кокос, ягоды годжи, семена конопли, орехи, семечки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистите банан и порежьте на кусочки, заморозьте на ночь или пару часов. Замочите овсяные хлопья в питьевой воде на ночь. Удалите косточки из фиников. Для приготовления смешайте все ингредиенты в блендере на высокой скорости до получения гладкой кремовой текстуры. Перелить смесь в чашу и украсить топингами по вкусу.

ОВСЯНЫЕ КОТЛЕТЫ В ПАНИРОВКЕ

РЕЦЕПТ ОТ [ZEN.YANDEX.RU/MIKHAILVEGAN](https://zen.yandex.ru/mikhailvegan)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 гр. овсяных хлопьев
- 150 гр. панировочных сухарей
- 1 репчатый лук
- 3-4 зубчика чеснока
- 10 гр. хмели-сунели или по вкусу
- 5 гр. мускатного ореха или по вкусу
- черный перец и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Высыпьте хлопья в любую объемную посуду и добавьте к ним все специи: хмели-сунели, натертый на терке мускатный орех, перец, соль. Залейте водой и оставьте набухать. В это время нарезаем лук так мелко, как только получится. А чеснок можно через чеснокодавилку или распластать боковиной ножа и мелко нарезать. После этого смешайте чеснок и лук с хлопьями. На этом этапе фарш можно отрегулировать по специям окончательно. При желании для вкуса можно добавить каплю соевого соуса. Сформируйте котлеты и обваляйте их в панировочных сухарях. Обжарьте на среднем огне до золотистой корочки.

ОВСЯНЫЕ КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 стакана овсяной каши;
- 1 стакан кипятка;
- 200 гр. любых грибов;
- соль, перец и специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тщательно помойте грибы, нарежьте и обжарьте на сковороде до золотистой корочки. В глубокую миску высыпьте два стакана овсянки и залейте её стаканом кипятка. Если смесь получилась сухой, то лучше всего добавить ещё немного воды, если смесь получится водянистой то можно добавить муки. После того, как вы залили овсянку кипятком, дайте ей настояться. В овсянку добавьте грибы и тщательно перемешайте. Добавьте соль, перец и любые специи по вкусу.

КАША ПШЕННАЯ С ГРУШЕЙ

РЕЦЕПТ ОТ OUM.RU



- 300 г пшена
- 2–3 шт. груш
- 100 г темного изюма
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промойте пшено в нескольких водах (одна из них должна быть очень горячей), пока стекающая вода не станет прозрачной. Переложите в кастрюлю, залейте большим количеством холодной воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. Посолите, закройте крышкой и варите на слабом огне 30 мин. Снимите с огня и откиньте на сито. Промойте кипятком изюм. Очистите от сердцевинки и нарежьте средними дольками груши. Смешайте груши вместе с маслом, изюмом и пшенной кашей, разложите по порционным формам для запекания. Поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 15 мин. Подавайте горячей.



Блюда из
картофеля

ПЕЧЕНый КАРТОФЕЛЬ С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг картофеля
- 5 ч. л. горчицы
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 1/4 ч. л. черного перца
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. орегано
- 1 ч. л. соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогрейте духовку на 200 - 220 °С. Вымойте и почистите картофель. Нарежьте его дольками. Для соуса можно взять готовую магазинную горчицу, либо приготовить горчичный соус самим. Чеснок давим в чеснокодавке. Смешайте все ингредиенты. Выложите картофель на пекарскую бумагу, либо в форму для выпекания. Полейте его горчичным соусом и тщательно перемешайте. Выпевайте картофель около 1 часа, до готовности, в процессе перемешивая его, чтобы блюдо не пригорело. Чтобы быстрее испечь картофель с горчичным соусом, вы можете предварительно отварить картофель. Подавайте готовое блюда к столу горячим. Посыпьте его любой зеленью, свежей или сухой.

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 вы можете попробовать приготовилось ли блюдо. По желанию можете запечь овощи или подать запеченный картофель с любым соусом. Отлично подойдут такие соусы: сырный соус, чесночный соус, майонез из тофу, тартар, пряный томатный соус.

КАРТОФЕЛЬ С ПАПРИКОЙ В ДУХОВКЕ

РЕЦЕПТ ОТ OUM.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 6 шт. картофеля
- 2 ст.л. паприки
- 1 ст.л. смеси перцев
- соль
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарежьте картофель дольками, предварительно почистив шкурку. Если картофель молодой, по желанию шкурку можно оставить. Чтобы получились красивые дольки, разрежьте картофель пополам вдоль клубня, далее половинки разрежьте ещё на три или на четыре дольки, в зависимости от картофеля. В картофель добавляем паприку, соль и по желанию можно ещё добавить ваш любимый перец.

Тщательно перемешайте специи, добавьте растительного нерафинированного масла и оставьте на 10-15 минут, для того чтобы специи «подружились» с картофелем. Далее выложите картофель в один ряд на противень, смазанный маслом, и отправляйте в разогретую духовку. В режиме духовки выпекать 30 минут при температуре 180°C, далее ещё 20 минут для образования корочки при температуре 240°C. Если у вас есть в духовке режим «гриль», то картошка будет готова через 20 минут.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ НЬОККИ С БРУСНИЧНЫМ СОУСОМ

РЕЦЕПТ ОТ [ZEN.YANDEX.RU/MIKHAILVEGAN](https://zen.yandex.ru/mikhailvegan)



ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НЬОККОВ

- 8-10 шт. отваренного картофеля
- 150 гр. муки
- 150-200 гр. замороженного шпината
- соль, перец, мускатный орех по вкусу

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ БРУСНИЧНОГО СОУСА

- 300 гр. замороженной брусники
- 50 мл. растительного масла
- 1/3 ч. л. перца и соли
- 3 ст.л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разомните отваренную картошку до пюре, добавьте перец, соль и мускатный орех. Муку добавляйте постепенно, чтобы тесто получилось мягким и воздушным, а не тугим, как на пельмени. Полученный кусок теста разрежьте на кусочки поперек, каждую полоску раскатайте в большую и тонкую колбаску, а ее уже разрежьте на маленькие кусочки длиной в 2 см. Каждый кусочек положите на вилку, и слегка надавливая, проведите вдоль зубчиков, что придаст ньоккам спиральную форму. Такая форма будет лучше держать на себе шпинат и соус. Опустите их в горячую воду и варите 3-4 минуты. Когда они всплывут - можно доставать. Дальше выложите их на сковороду вместе с солью, перцем, растительным маслом и шпинатом и обжаривайте до золотистого оттенка. Для брусничного соуса поставьте на огонь сотейник, добавьте растительное масло, молотый перец, соль на кончике ножа и 3 столовые ложки сахара. Перемешайте. Через минуту добавьте бруснику. Подавайте ньокки с соусом на стороне.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

РЕЦЕПТ ОТ [ZEN.YANDEX.RU/MIKHAILVEGAN](https://zen.yandex.ru/mikhailvegan)



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 8-9 больших картошек
- зелень (петрушка, укроп, зеленый лук)
по 100гр. каждой (или больше)
- ≈ 400гр. муки
- соль и перец по вкусу
- 3-4 ст.л. растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Первым делом приготовьте пюре из наших картошек. Пюре должно быть однородной консистенции и без комочков. Мелко нарежьте зелень и добавьте к пюре. Добавьте растительное масло, соль и молотый перец. Теперь постепенно добавляйте пшеничную муку, хорошенько ее просеивая. Можно начать с одного стакана и добавлять до тех пор, пока у вас тесто станет однородной консистенции: эластичное и податливое. Когда хорошо размешали в миске, разомните на столе. Сформируйте лепешки: отломите небольшой кусочек теста и раскатайте до формы тонкого блина. Лепешки можно обжаривать как с маслом, так и без него.



Соусы

МАЙОНЕЗ ИЗ ТОФУ

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 чашка тофу
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. л. горчицы
- 2 ч. л. уксуса
- 1-2 ч. л. лимонного сока
- 1/4-1/2 ч. л. соли
- 1/4 чашки любого растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешайте все ингредиенты в глубокой тарелке или миске и взбейте блендером. Майонез из тофу может получиться слишком густым, поэтому можете добавить воды на своё усмотрение, чтобы сделать его мягче.

ГОРЧИЧНЫЙ СОУС

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

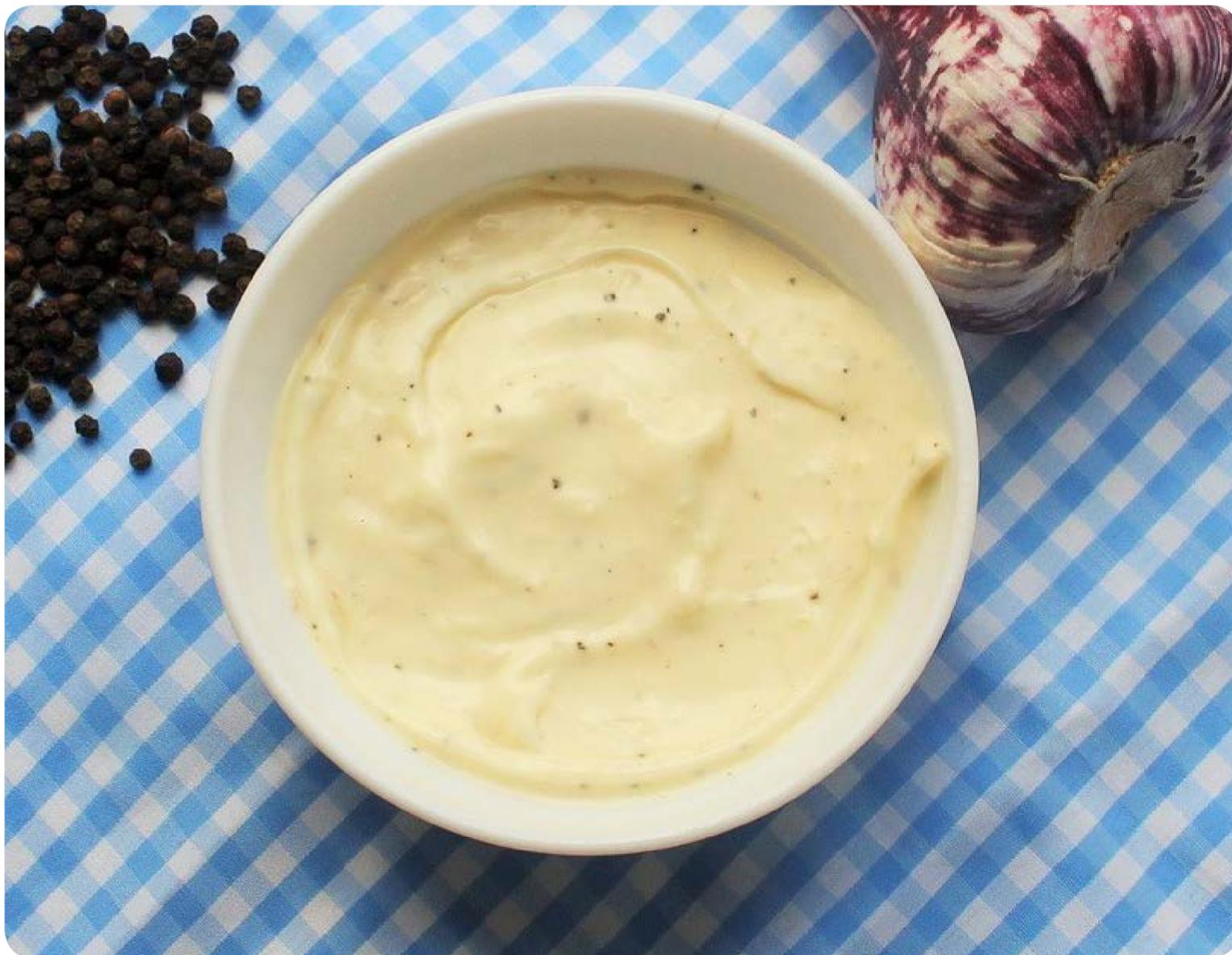
- 1 ст.л. воды
- 1 ст.л. сахара
- 2 ст.л. майонеза
- 1 1/2 ст.л. горчицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сахар смешайте с водой и поставьте на огонь. Варите до тех пор, пока сахар не растворится. Снимите с огня и дайте смеси остыть. Добавьте горчицу, майонез и перемешайте. Соус подойдет для печеного картофеля, бургеров, салатов и т.д.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 гр. веганского майонеза
- 3 зубчика чеснока
- перец (по вкусу)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зубчики чеснока натрите на мелкой терке, добавьте перец и майонез. Перемешайте. Соус отлично подойдет для бургеров, веганской шаурмы, салатов, печеной картошки и ещё ко многим другим блюдам. Если вы не любите майонез или не едите его по другим причинам, можно его заменить веганской сметаной.

СОУС ТАРТАР

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 гр. шелкового тофу
- 1/4 чашки растительного масла
- 2 ст.л. лимонного сока
- 1/2 ч.л. соли
- 1 ч.л. горчицы (если хотите больше горечи, то добавляйте 2 ч. л.)
- рубленая зелень, зеленый лук или тертые маринованные огурцы (на выбор, в классическом рецепте используют огурцы)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешивайте все ингредиенты. Тщательно взбейте блендером. Добавьте зелень или тертые огурцы, перемешайте. Подавайте соус с любыми блюдами и в любых сочетаниях, которые посчитаете вкусными.

ПРЯНЫЙ ТОМАТНЫЙ СОУС

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 столовые ложки томатной пасты
- 1 стакана кипятка
- 1/2 ч.л. соли
- 3 ч.л. сахара
- 1/2 ч. л. молотого черного перца
- 1/4 ч. л. молотой гвоздики (можно взять 6 штук не молотой)
- 1/4 ч. л. корицы (или гарам масалы)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешайте все ингредиенты кроме кипятка. Затем влейте стакан кипятка и тщательно перемешайте, пока томатная паста не растворится (чтобы сделать его гуще нужно будет добавить меньше воды, либо больше пасты). Использовать его можете для таких блюд как паста, лазанья, сейтан, овощи и т.д.

СЫРНЫЙ СОУС

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1/2 чашки пищ.дрожжей
- 1/4 чашки кукурузного крахмала
- 2 ст.л муки
- 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. горчицы
- 1/2 чашки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешайте сухие ингредиенты с одной чашкой воды. Влейте в черпак и варите на среднем огне, постоянно помешивая. Как только вы увидите, что на дне стали появляться комочки, перелейте смесь в миску и взбейте ее миксером. Снова вылейте смесь в черпак, добавьте масло и горчицу. Тщательно перемешайте. Спустя 2 минуты, добавьте ещё стакан воды и варите пока смесь не загустеет, постоянно помешивая. Он прекрасно подходит к пицце, лазанье, вареным овощам и пастам.

ПЕСТО ИЗ ПЕТРУШКИ

РЕЦЕПТ ОТ VEGANKITCHEN.RU



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 большой пучок петрушки
- 5-6 веточек мяты (по желанию)
- 1/2 ч.л. лимонного сока
- 50 г растительного масла
- 1/3 ч.л. черного перца
- 50 г грецких орехов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешайте все ингредиенты для соуса в блендере до кремовой однородной консистенции. Подавайте порционно как на картинке.

