

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Борщ

Ингредиенты:

Свекла, морковь, сельдерей, свежая зелень, специи (кориандр, кумин), соль сыродическая, лимон, масло оливковое, вода.

Приготовление:

Все ингредиенты на глазок.



Трем на крупной терке свеклу/морковь, половину убираем в кастрюлю, половину в блендер.

Также в блендер добавляем: специи (уже молотые), масло (5 столовых ложек), соль (по вкусу), заливаем водой (чтобы покрыло ингредиенты). И смешиваем))))

Выливаем в кастрюльку к тертой свекле/моркови и порезанному сельдерее.

Доливаем воды до густоты, которая нравится лично вам.

Посыпаем укропчиком/петрушкой и всякой вкуснятской зеленью.

Разливаем по тарелкам, в каждую тарелочку кидаем лимонный кружок.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ

Ингредиенты и Приготовление:

Суп-пюре из пророщенной зеленой гречки:
стакан гречки+тертая морковь 1 шт.+масло
льняное 3 столовые ложки+соль/специи по
вкусу+ 1,5 стакана воды+ 2 столовы ложки
сока лимона+зелень свежая. Все ингредиенты
кроме зелени смешиваем в блендере,
переливаем в тарелку, добавляем зелень.
Приятного аппетита





Гороховый супчик

Ингредиенты и Приготовление:

Гороховый супчик (очень сытный):
 полстакана пророщенного гороха
 1 морковь мелкотертая
 3 столовые ложки масла
 специи/соль по вкусу
 стакан воды
 зелень рубленая
 Все ингредиенты в блендере смешиваем, переливаем на тарелку, добавляем зелень.
 И наслаждаемся... Приятного аппетита!



ОРАНЖЕВЫЙ СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛеной ГРЕЧКИ

Ингредиенты:

На 1 порцию:
 Около 1 ст. пророщенной (или разбухшей) зеленой гречки
 1 крупная морковь (потереть на мелкой терке)
 Около 1 ст. воды или капустного рассола
 сок 1/4-1/3 лимона
 средняя или крупная морская соль
 укроп

Приготовление:

Потереть морковь, оставить полгорсти для "наполнения" супа. Все остальное, кроме зелени, сложить и налить в блендер, взбить. Вылить полученную смесь в тарелку, выложить сверху тертую морковку, посыпать зеленью.



Фруктовый суп с корицей

Ингредиенты:

1 кокос
 1-2 спелых банана
 вода — до необходимости нужной консистенции супа
 корицей
 И. Е. г



Приготовление:

"Шикарный вариант завтрака, особенно подойдет тем, кто любит как следует заправиться с утра.

В основе супа — самодевальное кокосовое молоко.

Детям этот супчик тоже придется по душе".

В блендере измельчить мякоть кокоса, добавить воды до нужной консистенции. Добавить бананы. Вылить суп в мисочку. Сверху украсить кружочками банана. Для вкусовой искринки присыпать корицей.

Классический испанский Гаспачо

Ингредиенты:

1 кг зрелых помидоров
2 болгарских перца (красный и желтый)
1-2 огурца
4-5 зубчиков чеснока
100-130 мл оливкового масла холодного отжима
3-4 столовые ложки бальзамического уксуса
Морская или каменная соль
Черный перец



Приготовление:

"Это один из классических вариантов любимого томатного супа гаспачо. Как говорят испанцы, главные условия успеха этого блюда — хорошее оливковое масло холодного отжима и ледяная температура супа во время подачи. В жаркие летние дни этот суп будет прекрасным первым блюдом, а то и всем обедом целиком".

Если есть время, то помидоры можно ошпарить и очистить от кожицы, но у меня времени не было, так что оставила шкурку на месте. Перцы очистить от семян, огурцы и чеснок — от кожуры.

Все ингредиенты как следует взбить в блендере. Оставить на ночь в холодильнике. Это нужно не только для достижения необходимой температуры супа, но и для того, чтобы получить характерный вкус гаспачо, в результате взаимодействия оливкового масла и бальзамического уксуса с остальными ингредиентами.

Украсить суп можно листочками базилика, семечками тыквы, молотым черным перцем, дегидрированными помидорами и кубиками льда для самых горячих.

Клубничный суп-пюре из нута с финиками

Ингредиенты:

1/3-1/2 ст. разбухшего за ночь нута
несколько клубничек
6-8 тунисских фиников (вынуть косточки)
1/2 ст. воды



1/2 ст. воды

Приготовление:

Этот сладкий супчик очень понравится детям. Его можно подавать также как смузи или коктейль



Пару-тройку клубничек оставить для наполнения и украшения супа.
В блендер сложить клубнику, нут, финики (без косточек), залить воду, взбить.

В тарелку накрошить часть оставленных ягод, залить полученным пюре. Сверху украсить суп кусочками клубники.

Суп-пюре на миндальном молочке с шампиньонами

Основа супа:

миндальное молочко (на 1 ст. миндаля — 4 ст. воды)
это стандартные пропорции для миндального молочка, я же делаю его менее концентрированным, — убираю из указанной пропорции 30% орехов, так как в супе еще будут овощи
белые грибы (предварительно замочить)
чеснок (чуть-чуть, для еле уловимого вкуса)

Наполнение супа:

шампиньоны
авокадо
огурец
брокколи (использовать только зеленые соцветия, без толстой кочерыжки)
сухие водоросли вакаме (мелко порубить)
сухое орегано (на кончике ножа)
лимонный сок



Украшение супа:

укроп, зеленый лук

Приготовление:

Готовим миндальное молочко:

Предварительно промыть миндаль, замочить его на ночь. С утра воду слить, орехи еще раз промыть. Снимать или не снимать с орехов шкурку — смотрите по вашему настроению

Загрузить в блендер миндаль и воду*.

Хорошенько взбить в однородную смесь — сначала взбивать медленно, затем постепенно ускорять режим.

Сито или дуршлаг накрыть марлей, сложенной в несколько слоев, установить сито в высокую миску или кастрюлю. Вылить в сито полученную ореховую смесь, затем, сложив края марли, аккуратно отжать ореховое молоко.

* Примечание по приготовлению орехового молочка для данного супа-пюре:

После приготовления миндального молочка остается жмых. Это полезный продукт, который в дальнейшем можно использовать как основу для сыроедческих паштетов или как базовый ингредиент теста для сыроедческих печений.

В зависимости от того, нужен вам жмых или нет, взбивать основу для супа-пюре можно либо одним, либо другим способом:

1. Если жмых нужен:

миндаль с водой измельчить без грибов, процедить через сито.

В молочко без жмыха положить предварительно замоченные белые сухие грибы, чуть-чуть рубленого чеснока, еще раз измельчить в блендере.

2. Если не планируете использовать жмых:

орехи и воду взбить в блендере с промытыми сухими белыми грибами и чесноком. Процедить смесь через сито, жмых выбросить (жмых в этом случае будет с грибным и ореховым привкусом и ароматом; при желании, конечно, и его можно использовать — я бы в этот жмых добавила молотый в муку лен, мелкорубленную зелень и насушила бы в дегидраторе хлебцы).

"Сборка" супа:

Положить в молочко сухие мелко порубленные водоросли вакаме и орегано.

Добавить нарезанные мелкими кубиками шампиньоны, авокадо, огурец, брокколи.

Сбрызнуть лимонным соком.

При подаче украсить суп мелко рубленным укропом и зеленым луком.

Сыроедная окрошка со щавелем и кешью-сметаной

Ингредиенты:

2 крупных спелых авокадо (нарубить мякоть большими кубиками)

3-4 листа пекинской капусты (мягкую часть листьев нарвать, твердую серединку нарезать мелкими кубиками)

3-4 листа салата "Айсберг" (нарвать средними кусочками)

2-3 средних огурца (половину нарубить кубиками, половину натереть на терке по-корейски длинными спагеттинами)

1-2 горсти рукколы (промыть)

2 горсти молодого щавеля (мелко порубить)

1 крупный лист лука-порея (или пучок зеленого лука)

1 маленькая луковичка (нарезать полукольцами)

молотый черный перец

морская соль

укроп по желанию



Приготовление:

"Квас" (700-800 мл):

настой чайного гриба, разведенный водой (количество воды — по вкусу)

Кешью-сметана:

2,5-3 крупные горсти кешью (промыть, предварительно замочить на пару часов)

очищенная вода (столько, чтобы консистенция соуса напоминала густую сметану)

щепотка морской соли

Разложить овощи поровну в тарелки, залить настоем чайного гриба, посолить по вкусу и сдобрить кешью-сметанкой.

Борщик

Ингредиенты и Приготовление:

Положить в блендер свёклу, сельдерей, морковь, вода, зелень всё взбить. Взять семечки очищенные, семена укропа чуть воды и взбить. Положить в тарелку нарезанную капусту вылить взбитые овощи, сверху вылить соус из семечек.



Борщ со сметаной

Ингредиенты:

пекинская капуста, 1/2 кочана
свекла, 1 шт.
морковь, 3 шт.
1 сладкий перец
1 большая луковица
2 помидора
укроп, 1 пучок
апельсин, 1 шт.
сок 1/2 лимона
авокадо (заменяет картошку)
чеснок
кунжут, 50 гр.
семечки подсолнечные, 50 гр.
лим.сок, 1 ложка
вода
петрушка
соль, перец



Приготовление:

Пекинскую капусту нашинковать, 2-3 моркови натереть на крупной терке, половинку болгарского перца нарезать тонкой соломкой/полукольцами (или, кому как нравится), лук порезать мелко. Для тех, кто любит, чтобы капуста была помягче - посолить, потереть руками, чтобы она дала немного сок, и отставить пока в сторонку. Измельчить в блендере помидоры, вторую половинку болгарского перца, 1 морковь, 1 свеклу и 3 стакана воды. Получается вот такой (см.фото) красивый "рассол".

Заливаем этим "рассолом" капусту и остальные овощи. Если борща готовите много, то добавить еще воды. Посолить, поперчить, добавить лимонного сока (если борщ любите с кислинкой, то побольше), апельсиновый сок, оливковое масло пару ложек, чеснок, а также, мелко нарезанные укроп и петрушку. На зелени не экономим, кладем побольше, как говорится, "кашу маслом не испортишь". Добавляем авокадо, порезанное кубиками. Авокадо должно быть мягким, т.е. спелым. С добавлением авокадо, борщ как-будто бы с картошкой. Попробуйте, и вы убедитесь сами. Перемешать, если борщ не солёный — посолить, и вуаля - борщ готов!

Сметана

Кунжут и семечки (подсолнечные) перемолоть в муку, добавить воды, лимонный сок, и соль, и тщательно перемешать или взбить в блендере. (Я брала только семечки.) Сырочедческая сметана конечно сильно отличается от обычной, и даже сметанной то ее трудно назвать. Но у нее своя изюминка. И с борщом она сочетается очень здорово.

Тахини

Ингредиенты:

1/2 чашки светлого кунжута;
1/2 чашки воды;
Сок половины лимона;
Зубчик чеснока;
1 столовая ложка оливкового масла;
Соль по вкусу (= чайную ложку)



Приготовление:

Всё тщательно перемолоть до кремового состояния. Посыпать сверху щепоткой молотого, например красного, перца. Украсить овощами, зеленью и сырыми хлебцами. Это далеко не единственный рецепт тахини, выберите тот, который вам по душе или придумайте оригинальный свой. Кушайте тахини на здоровье!

Весенняя окрошка

Ингредиенты и Приготовление:

Свежий огурец, редиску, зелёный лук мелко нарезать.

Из замоченного миндаля взбить в блендере миндальное молочко и залить окрошку.

Посолить по вкусу, добавить свежесжатого лимонного сока.

По желанию, можно добавить мелко нарезанный авокадо и свежий укропчик



Зеленый гаспачо

Ингредиенты:

Огурцы — 6 Штук
Стебель сельдерея — 2 Штуки
Авокадо — 1 Штука
Перец зеленый болгарский — 2 Штуки
Зеленый лук — 2 Штуки
Пучок петрушки — 1 Штука
Острый зеленый перец (халапеньо) — 1/2 Штуки
Чеснок — 2 Зубчика
Цедра лайма — 1 Чайная ложка
Сок лайма — 2 Ст. ложки
Уксус — 1 Ст. ложка
Оливковое масло — 2 Ст. ложки (опционально)
Соль, перец — - По вкусу
Вода — 1 стакан



Приготовление:

Абсолютно все ингредиенты необходимо хаотично измельчить. Все равно потом все будем измельчать до однородной массы в блендере, поэтому по поводу нарезки можете не беспокоиться. Разве что лайм нужно будет добавлять не целиком - нужно натереть немного цедры и выжать немного сока из него. Сгружаем все ингредиенты в чашу блендера или процессор, туда же добавляем цедру и сок лайма. Измельчаем до однородной массы. Солим, перчим. Не пытайтесь добиться идеально густой консистенции. Главное - чтобы не было довольно крупных кусочков овощей. А идеально гладкую консистенцию, при желании, можно будет придать супу позже - достаточно процедить через сито. Переливаем получившуюся массу из чаши блендера в емкость для супа. Меня вполне устраивает немного густоватая консистенция гаспачо, поэтому я его не процеживал через сито, но если хотите идеально ровную и не слишком густую массу - процедите через сито. Собственно, гаспачо для сыроедов готов - его можно разливать по тарелочкам и подавать. При подаче можно украсить небольшими кубиками свежего авокадо, огурца или лука. Приятного аппетита!

Гречневый суп-пюре

Ингредиенты и Приготовление:

Хорошо смешайте в блендере следующие ингредиенты:
Проросшую гречку - 1 стакан (для этого нужно замочить гречку на 12 часов)
Лук - 0,5 шт. (мал. головка)
0,5 стакана грецких орехов
1,5 ст. л. оливкового масла
Травы (укроп, петрушка)

Все, суп готов, украсить зеленью!



Окрошка

Ингредиенты:

Огурец – 2 штуки;
Редиска – 4 штуки;
Яблочный сок – полстакана;
Вода – полстакана;
Сок лимона – 1/3 части;
Горчица – 1 щепотка;
Мёд – 1 чайная ложка;
Укроп – 1 пучок;
Соль, перец – по вкусу.



Приготовление:

Воду, лимон, мёд, горчицу и специи смешиваем для образования импровизированного «кваса». Огурец и редиску нарезаем (при наличии также кабачок, ботву и пророщенные семена) и заливаем приготовленной жидкостью.

Зеленый витаминный суп

Ингредиенты:

Пучок свежего шпината



0,5 авокадо
Зеленый болгарский перец
1 черешок сельдерея
2 зубка чеснока
2 столовых ложки оливкового масла

Приготовление:

Готовится суп очень просто и быстро. Все ингредиенты помыть, очистить и измельчить в блендере.



Суп из томатов

Ингредиенты:

2 больших помидора;
Половина стакана гречки;
Петрушка – для украшения(или другая зелень на ваш выбор);
Итальянская смесь – 1 чайная ложка;
Вода – полстакана;
Хрен – кружок в 1 см;
Болгарский перец – сырой или сушеный, по вкусу.



Приготовление:

Очищаем хрен. И все, помимо петрушки, блендерим. Аккуратней, не переборщите с хреном! Это атомная штука в количестве, большем, чем в рецептуре. Ну а на счет приправы смотрите сами. Можно обойтись и кумином с карри. Можно вместо хрена взять чили или побольше чесночка-имбиря. Однако по совету автора не стала, взяла именно хрен. Гречку можно и не проращивать, достаточно будет замочить на час, а после как следует промыть. Сверху посыпаем имеющейся зеленью.

Зимне-весенний суп

Ингредиенты:

2 столовой ложки пшеницы;
1 стакан воды;
2 с. л. зеленой гречки;
1 столовая ложка масла расторопши;
зелень, соль, специи — сколько любите, по вкусу.

Приготовление:

Пшеницу, гречку замочить на сутки, периодически меняя воду. После все смешать. Суп готов!



Суп-крем морковно-тыквенный

Ингредиенты:

1 кг. тыквы
2-3 стебля сельдерея
2 морковки
2 столовых ложки зерен горчицы
2-3 зубка чеснока
2 столовых ложки оливкового масла



Приготовление:

Тыкву очистить и порезать на кусочки. Также очистить морковь и порезать на небольшие кусочки. Добавить стебли сельдерея, полстакана воды и перемолоть в кухонном комбайне. Отдельно перемолоть зерна горчицы с чесноком. Заправить этим соусом основу для суп-крема. Полить оливковым маслом. По вкусу можно добавить тыквенные семечки и мелко порубленную зелень.

Суп-крем с чечевицей

Ингредиенты:

1 стакан размоченной чечевицы
3 морковки
1 черешок сельдерея
1 шт. репчатого лука
2-3 столовых ложки оливкового масла
Специи по вкусу
Пучок свежей петрушки



Приготовление:

Для приготовления супа в кухонном комбайне измельчить размоченную чечевицу, сельдерей и лук. Отдельно выдавить сок с моркови и вместе со жмыхом добавить к протертой чечевице с овощами.

Чтобы суп не был очень густым, можно использовать только морковный сок без морковного жмыха.

Далее суп осталось только заправить оливковым маслом, специями и мелко порубленной петрушкой.

МАНДАРИНОВЫЙ СУП-ПЮРЕ С ЗЕЛЁНОЙ ГРЕЧКОЙ

Ингредиенты:

1/2-1 ст. пророщенной зеленой гречки
1-2 мандарина
1 банан
корица по вкусу



Приготовление:

Готовить эту сытную штуку очень быстро, вкус супа — задорно-фруктовый. Идеален для завтрака.

Зеленую гречку, мандарины и корицу взбить в блендере, перелить в миску, добавить нарезанные бананы.

ЧЕЧЕВИЧНАЯ СЫТНАЯ ПОХЛЕБКА

Ингредиенты и Приготовление:

Смолоть в блендере до однородного состояния:

1/2-2/3 ст. вымоченной чечевицы

1/2-1 авокадо

немного лука-порей

2-3 листа китайского салата

воду (столько, чтобы получилась нужная консистенция)

морскую соль (среднюю)

Вылить похлебку в миску, добавить 2-3 ч. л. кунжута, кусочки листьев салата и лимон по вкусу.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ И АВОКАДО

Ингредиенты:

чечевица (замоченная на 12 часов)

авокадо

морская соль

любимые специи по вкусу

вода



Приготовление:

Насыщающий сыроедный супчик с очень лаконичным чечевичным вкусом.

Готовится на раз-два. Суп-пюре вылить в миску, украсить кусочками любимых овощей (в данном случае это были листовой салат, красный перец, авокадо).

