

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Каша детская

Ингредиенты:

пророщенная зеленая гречка,

мед,

фрукты



Приготовление:

Пророщенную зеленую гречку с небольшим количеством воды смешать в блендере, добавить мед и фрукты по вкусу. Все!

Пхали

Ингредиенты:

1 большая свекла

1 авокадо

1 зубчик чеснока

1 гранат

5 шт. грецких орехов

свекольная ботва или шпинат (а можно и то и другое)

кинза или любая другая зелень

соль и растительное масло по вкусу



Приготовление:

Смешать всё в блендере, кроме гранатных зерен. Выложить в миску, добавить гранат и заправить солью и маслом.

Выходит приблизительно 2 порции.

Остренькая пицца

Ингредиенты:

семечки подсолнечника
перловая крупа
пшеница
банан
лук
морковь
чеснок
соль
масло холодного отжима
базилик
укроп
помидоры чери



Приготовление:

Замочить на ночь: пшеницу, семечки, перловую крупу. После перемолоть все замоченные продукты в блендере, добавить к ним лук, чеснок, банан, базилик, укроп, масло, соль, всё перемолоть в комбайне или блендере. Сделать из полученной смеси необходимой длины лепешки и сушить их в дегидраторе 24 часа. После того, как тесто для пиццы готово, сделайте начинку: натрите на терке морковь и порежьте кружочками помидорки черри. Уложите все на лепешку и наслаждайтесь.

Чипсы картофельные



Ингредиенты и Приготовление:

Картофель нашинковала на овощерезке + сок лимона- дать настояться, чтоб слить потом сок и крахмал. В блендере смолоть помидор, болгарский перец, лук, чеснок, семечки подсолнуха + морская соль, карри, куркума, красный жгучий перец, оливковое масло. Слить сок с картошки и добавить смесь из блендера. Выложить на лист пергамента и сушить

Морковные котлетки

Ингредиенты и Приготовление:

На блендере перемалываем кешью, чеснок, травы разные и смешиваем с морковными отжимками и делаем котлетки. Готово! Быстро, вкусно и полезно!



Легкая пицца

Ингредиенты:

пророщенные семена подсолнуха
пророщенная гречка
золотистый лён (любые семена / зёрна)
красный болгарский перец
2 спелых помидоров

Приготовление:

Сделать тесто в блендере из: семечек, гречки, льна, перца. Уложить тесто в дегидратор. Сверху положить тонко нарезанные ломти помидоров. Сушить при температуре 40 градусов 20 часов.



Сырой миндальный "сыр" с базиликом

Ингредиенты:

Миндаль 600г
Масло оливковое extra virgin 6 столовых ложек
Сок лимонный 80мл
Петрушка рубленая 2 столовые ложки
Листья базилика измельченные 1 столовая ложка
Перец красный молотый щепотка
Вода 1,5л

Приготовление:

1. Нежаренный миндаль замочить на 12 часов.
2. После этого в блендере смешать орехи с водой в однородную массу.
3. Далее необходимо разделить миндальное молоко от ореховой массы с помощью марли. Марлю слегка закрутить в узелок, отжать сыр без лишних усилий — на этом этапе он не должен стать сухим — консистенция должна позволить смешать его со специями. В миске остается вкусное ореховое молоко.
4. Выложить сыр из марли, добавить лимонный сок, оливковое масло, зелень и перец, хорошо перемешать.
5. Полученную массу снова поместить в марлю, на этот раз отжать уже с усилием. Получится вкусный ореховый соус со специями. Сыр должен приобрести консистенцию плавленого сыра. Подвесить его в марле на веревке на 8 часов для ферментации. После этого сыр можно нарезать и украсить свежей зеленью.



Роллы ореховые



Ингредиенты и Приготовление:

200гр грецких орехов смолоть в блендере до состояния крошки. Затем один лимон без кожицы и два стебля сельдерея также взбить в блендере. Соединить с ореховой крошкой и добавить 2-3 ложки перемолотого льняного семени (чтобы масса была вязкой), добавить сухие травы (например базилик). Намазать нории этой массой (оставив в самом конце примерно 1 см, чтобы склеить шов), положить полоски красного сладкого перца и скатать в трубочку. Через минут 5 нарезать острым ножом.

Живой винегрет и сырые овощные котлетки

Ингредиенты и Приготовление:

Живой винегрет

Пекинская капуста, сырая свекла, сырая морковь, черешковый сельдерей, красный репчатый лук, мягкое яблоко, свежая петрушка, морская соль, лимонный сок, приправы, можно добавить свежесжатое подсолнечное масло.

Овощные котлетки

Мелко нашинкованная морковь, лук репчатый, сладкий болгарский перец, черешковый сельдерей, перемолотые семечки подсолнечника и перемолотые грецкие орехи и немного перемолотого семени льна, морская соль, приправы. Панировка - молотое семя золотистого льна.



Сырой пшеничный хлеб

Ингредиенты:

3 стакана цельнозерновой пшеничной муки
1-2 стакана проростков пшеницы
1 стакан ореховой муки или муки из семян подсолнечника
3-4 стакана воды
3 ст. л. шишек хмеля сушеных
0,5 стакана тыквенных семечек или семян кунжута для обсыпки
соль морская (по желанию)

Приготовление:

В 0,5 стакана воды добавить хмель, оставить на 12 часов в теплом месте. Затем размолоть в блендере, процедить. 1 стакан пшеничной муки развести настоем хмеля и водой до консистенции густой сметаны. Поставить в теплое место на 10-12 часов. Когда опара поднимется, добавить остальную муку, воду и замесить густое плотное тесто. Поставить в теплое место на 10-12 часов. Проростки пшеницы измельчить в блендере, добавить к мучному тесту проростки и ореховую муку - столько, чтобы получился плотный ком. Посолить тесто.

Форму для хлеба смочить водой, выложить изнутри целлофаном. Заполнить форму тестом и поставить в холодильник на несколько часов.

Затем вынуть готовый хлеб из формы, посыпать сверху дроблеными тыквенными семечками, нарезать ломтями и немного подсушить. Вместо хмелевой закваски можно использовать закваску из проростков пшеницы. Для ее получения 1-2-дневные проростки пшеницы нужно размолоть с добавлением воды в блендере и оставить в теплом месте на 1-2 дня.

Таким же способом можно приготовить хлеб из ржаной, гречишной, ореховой и других видов муки. Но закваску нужно использовать либо хмелевую, либо из проростков пшеницы.



Овощные хрустящие лепешки

Ингредиенты:

маш
семечки подсолнечные
семечки тыквенные
морковь
лук
чеснок
перец сладкий (красный)
соль
лимонный сок



Приготовление:

Предварительно необходимо замочить семечки и маш примерно на 18 часов. Далее, измельчаем каждый продукт поочередно, и в конце все смешиваем вместе, добавляя по вкусу соль и лимонный сок. Выкладываем необходимой формой и сушим до понравившейся степени, можно сделать хрустящими, можно мягкими...

Каша из пророщенного овса

Ингредиенты:

200 гр. пророщенных овсяных зёрен (1 порция)
50 мл. подсолнечного масла первого холодного отжима
соль и специи по вкусу
1 ст. ложка кунжута с горкой



Приготовление:

Вечером промываем овёс и заливаем чистой водой, так чтобы вода была на 2 см. выше зёрен. Оставляем в теплом месте. Утром зёрна промываем в дуршлаке под проточной водой, складываем в чашу, накрываем влажной марлей сложенной в несколько раз и ставим в теплое место. Вечером повторяем процедуру промывания и на следующий день вы увидите наклюнувшиеся ростки. Промываем зёрна в очередной раз, даём хорошенько стечь воде, складываем в блендер добавляем 200 мл. чистой воды, масло, кунжут, соль и ваши любимые специи, зелень и взбиваем. Выкладываем на тарелки и украшаем.

Чечевичные котлеты

Ингредиенты:

чечевица

лук

чеснок

семечки тыквенные

семечки подсолнечные

вода

соль



Приготовление:

Предварительно замочить чечевицу и семечки. Далее, все измельчить и смешать, кроме лука. Лук мелко порезать и добавить к остальному. Перемешать и слепить котлеты.

Сыр из кешью

Ингредиенты:

1 чашки кешью, замоченных на 8 часов

сок 1 лимона

1 столовую ложку яблочного уксуса

2 столовых ложки тахини

2 чайные ложки тамари

1 / 4 стакана воды

1 / 2 чайной ложки морской соли

1 / 2 чайной ложки молотого перца



Приготовление:

1. Промыть и высушить орехи кешью.
2. Все ингредиенты смешать в кухонном комбайне, в течении, примерно, 2 минут.
3. Поставить в холодильник на 30 минут.

Сыр из кешью можно использовать в качестве дипа, намазывать на хлеб или употреблять с овощами.

Вкусные лепешки

Ингредиенты:

нут
пшеница
семечки тыквенные
лук
морковь
чеснок
соль
масло



Приготовление:

Смешать в блендере предварительно пророщенные нут и пшеницу, добавить к ним остальные ингредиенты. Все тщательно измельчить в блендере и сушить 24 часа. Запах у этих лепешек восхитительный!

Салами из красной чечевицы и семечек

Ингредиенты:

красная чечевица
подсолнечные семечки
тыквенные семечки
льняные семечки
специи
соль
сушеные помидоры
чеснок



Приготовление:

Стакан замоченной красной чечевицы, 1/2 стакана подсолнечных семечек, 1/2 тыквенных и льняных (пропорции примерные), перемолоть в комбайне до однородной массы. Сушеные помидоры, 2 зубчика чеснока, специи по вкусу. Все измельчить и сформировать в колбасу, завернуть в пищевую пленку как конфету, дать настояться несколько часов.

Луковый хлеб

Ингредиенты:

перловая крупа
семечки подсолнечника
пшеница
морковь
лимонный сок
чеснок
масло
соль
лук



Приготовление:

Замочить на ночь: семечки, перловку, пшеницу. На утро все хорошо пермолоть в блендере, добавлять поочередно морковь, чеснок, масло, соль, лимонный сок. Когда тесто готово, нарезать мелко лук, добавить его в тесто, перемешать, уложить в сушилку, сушить 24 часа.

КАША ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ НА ЗАВТРАК

СОСТАВ: проростки гречихи, вода, бананы, изюм.

Проращиваем гречку, наливаем в блендер немного воды, перемешиваем в нём гречку с бананом, в конце добавляем горсть изюма и наслаждаемся.

