РЕЦЕПТЫ *праздничных* БЛЮД



здоровое поколение

здоровое поколение

Салаты



Курица под снегом

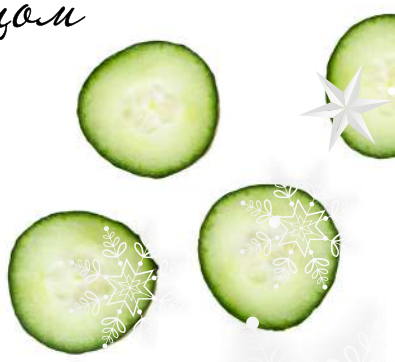
Ингредиенты:

- 1 картофелина
- 1 огурец
- 1 помидор
- 3 яйца
- 200-300 гр. куриное филе
- майонез
- соль
- тертый сыр

Приготовление:

1. Отварить картофель, яйца и куриное филе
2. Яйца разделить на белки и желтки и натереть на мелкой терке по отдельности. Картофель натереть на крупной терке. Сыр натереть на терке. Остальные ингредиенты нарезать мелким кубиком.
3. Выкладывать поочередно: картофель, соль и майонез, желтки, огурцы, соль и майонез, курица, соль и майонез, помидор, соль и майонез, сыр, майонез, белки. можно украсить гранатом.

Салат с авокадо, красной рыбой и огурцом



Ингредиенты:

- 350 г филе копченого или слабосоленого лосося
- 3 авокадо
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 маленькая белая луковица
- 2 средних огурца
- 5 веточек укропа
- соль, свежемолотый черный перец
- микрозелень для украшения

Приготовление:

1. Авокадо для салата с красной рыбой надрежьте и поверните половинки в разные стороны, удалите косточку. Ложкой выньте мякоть и положите в чашу блендера, полейте лимонным соком, посолите и поперчите, измельчите до однородности.
2. Огурцы для салата с авокадо и красной рыбой очистите от кожицы и семян и очень мелко нарежьте. Лук очистите и нарежьте очень мелкими кубиками. Порубите укроп.
3. Добавьте в пюре из авокадо нарезанные белый лук, укроп и свежие огурцы. Тщательно перемешайте вилкой. Оставьте до использования в прохладном месте (можно убрать в холодильник).

4. Филе копченого или слабосоленого лосося для салата нарежьте очень маленькими кубиками. Внимательно смотрите, чтобы не попались мелкие косточки (удаляйте их в процессе нарезания рыбы).
5. Поставьте на тарелки сервировочные кольца диаметром 6–8 см. На дно выложите половину пюре из авокадо и разровняйте поверхность. Следующим слоем разложите красную рыбу.. Затем снова пюре из авокадо. Прикройте кольца пленкой и уберите закуску до подачи в холодильник.
6. Перед подачей на стол с каждой порции салата с авокадо, красной рыбой и огурцом снимите аккуратно пленку и сервировочные кольца. Можно украсить микрозеленью.

Море под шубой



Ингредиенты:

- 2 свеклы
- 1 морковь
- 1 огурец
- 1 авокадо
- 1/2 репчатого лука
- 50-100 г морской капусты/ вакаме/нори
- Веганский майонез

Приготовление:

1. Морскую капусту замочить HQ 1-2 ЧQCQ в подсоленной воде. Слить воду и отжать водоросли. Морскую капусту подсолить по вкусу, ток кок оно слобосоленоя. Если используете нори, порвите но небольшие кусочки.
2. Отворить свеклу и морковь.
3. Мелко порезать лук. Авокадо, огурец и морковь нарезать кубиками. Свеклу натереть на терке
4. Слоями выкладываем вокоме или его замену, репчатый лук, авокадо, огурец, морковь, свеклу. Каждый слой промазываем майонезом и солим. 4. Дать настояться в холодильнике 1-2 чосо.

Салат с ананасом



Ингредиенты:

- 200 г свежего или консервированного ананаса
- 200 г свежих вешенок
- 1 зубчик чеснока
- 1/2 репчатого лука
- 1 пучок укропа и петрушки соевый соус
- перец, зира, горчица, карри
- веганский майонез

Приготовление:

1. Вешенки порезать на кубики и замариновать в соевом соусе, чесноке и специях (перец, зиар, горчица, карри) на 30-50 минут.
2. Ананас порезать кубиками.
3. Чеснок, петрушку и укроп мелко порубить.
4. Слить маринад с грибов, смешать все ингредиенты и заправить веганским майонезом.

здоровое поколение



Дамский каприз

Ингредиенты:

- 400 г сырых или консервированных шампиньонов
- 1 репчатый лук
- 3-4 вареные картошки
- зеленый лук по вкусу
- 200 г тофу
- 1/2 репчатого лука
- 50-100 г морской капусты/ вакаме/нори
- Веганский майонез

Приготовление:

1. Сырые грибы режем и обжариваем но сковороде с репчатым луком. Если берете консервированные грибы, то обжариваем только репчатый лук до золотистости.
2. Картофель, тофу и соленые огурцы трем но крупной терке. Зеленый лук мелко рубим.
3. Тофу смешиваем с 0,5 ч.л. куркумы, солим и перчим. Обжариваем но сухой сковороде, пока тофу не стонет яркого золотистого цвета.
4. Выкладываем слои вокруг стакана: грибы с луком/ майонез/ вареный картофель/майонез/ зеленый лук/ майонез/ соленые огурцы/ тофу/майонез. Убираем стакан и украшаем зернами граната.

Закуски

Новогодние рулетики из крабовых палочек

Ингредиенты:

- 200 грамм крабовых палочек
- 3 яйца
- 100 грамм сыра
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка укропа
- соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу
- Майонез по вкусу



Приготовление:

1. Подготовьте все ингредиенты.
2. Яйца заранее отварите вкрутую и дайте остыть. Отделите белки от желтков. Натрите белки на крупной терке, желтки отдельно на мелкой.
3. Сыр также натрите на мелкой терке.
4. Соедините яичные белки, тертый сыр и пропущенный через пресс чеснок. Добавьте укроп, соль и перец по вкусу. Перемешайте. Начинка готова.
5. Крабовые палочки, если необходимо разморозьте и аккуратно разверните, стараясь не порвать. Если крабовые палочки плохо разворачиваются, то отправьте их буквально на 5-10 секунд в микроволновку, после чего мягко помните руками.

6. Положите на развернутую палочку немного начинки, отступив от края около 1,5-2 см.
7. Аккуратно сверните палочку в трубочку, чтобы начинка оказалась внутри. Таким образом наполните все крабовые палочки. Каждую палочку с двух сторон обмакните сначала в майонез, а затем в тертые желтки. Сверху также немного смажьте палочки майонезом и украсьте желтком. Подавать можно сразу же, но лучше закуску предварительно охладить пару часов.

«Мандаринки» с курицей, сыром и яйцом



Ингредиенты:

- 3 моркови
- 150 г курицы копченой
- 2 яйца
- 100 г сыра
- майонез - для заправки
- 1 ст.л. творожный сыр (сливочный)
- соль - по вкусу
- листики мяты - для украшения

Приготовление:

1. Подготовить продукты для закуски «Мандаринки» с курицей, сыром и яйцом. Морковь и яйца предварительно сварить и остудить. Если используете отварную курицу, то сварить филе до готовности и остудить.
2. Копченую курицу натереть на терке. Яйца почистить и натереть на терке.
3. Соединить курицу и яйца. Сыр натереть на мелкой терке.
4. Добавить сыр в салат. Посолить салат по вкусу. Добавить майонез (немного) и творожный сыр. Перемешать. Салатная масса должна быть густой.
5. Морковь почистить и натереть на мелкой терке. Морковь откинуть на сито, чтобы стёк лишний сок. На кусок пищевой пленки выложить морковь в пласт.
6. На серединку морковного блина выложить шарик из салата.
7. Собрать пищевую пленку в мешочек, тем самым морковка обернёт салатную начинку.
8. Готовые шарики выложить на тарелку, и вставить по 1 листику мяты.

Паштет с чесночным маслом



Ингредиенты:

- 150 г красной фасоли
- 80 г белой фасоли
- 1 репчатый лук
- 1 морковь
- 2-3 зубчика чеснока
- 1/2 стакана грецких орехов
- соль, перец, паприка, карри по вкусу 1-2 ст.л. кокосового масла

Приготовление:

1. Красную и белую фасоль отварить в отдельных кастрюлях, слить воду. Лук мелко порезать, морковь натереть на мелкой тёрке. Обжарить овощи на растительном масле до готовности.

2. Орехи измельчаем в блендере в мелкую крошку. Чеснок очищаем, давим и добавляем к орехам
3. Смешать красную фасоль, обжаренные овощи, орехи, перец, паприку. Взбить всё блендером до однородной густой массы. Если масса получается очень сухой, добавить немного воды от красной фасоли.
4. Взбить блендером белую фасоль и чеснок. Добавить кокосовое масло. Если масса сухая можно добавить отвара от белой фасоли.
5. Расстелить на столе пищевую плёнку, выложить на нее паштет из красной фасоли в форме прямоугольника толщиной около 1,5 см. Сверху выложить смесь из белой фасоли и чеснока, аккуратно свернуть в рулет. Поставить в холодильник и дать остудиться. Охлажденный рулет нарезать.



Фаршированные помидоры

Ингредиенты:

- 5-6 помидор
- 100 г тофу
- 2-3 ст.л. веганского майонеза
- 2-3 зубчика чеснока
- зелень по вкусу
- соль, перец, карри по вкусу
- орехи или семечки по вкусу



Приготовление:

1. Аккуратно срезать макушки помидоров и вынуть мякоть.
2. Тофу размять, смешать с мякотью сердцевины помидоров. Добавить специи, измельченный чеснок и соль.
3. Начинить этим фаршем помидоры, сверху полить майонезом, посыпать измельченными орехами и украсить зеленью.

Горячее

Свинина с апельсинами на сковороде на праздничный стол



Ингредиенты:

- Свинина – 500 г вырезка
- Апельсин – 2 шт.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Масло растительное – 30 г
- Джем – 50 г апельсиновый
- Горчица – 1 ч.л.
- Соль – 1 щепотка (-и)
- Перец черный – 0.5 ч.л.
- Розмарин – 3 веточка (-и)
- Гранат – 1 горсть (-и) зёрна

Приготовление:

1. Подготовить все продукты. Для рецепта лучше брать свиную вырезку. Она менее жирная, но при этом достаточно нежная и сочная. Мясо должно быть комнатной температуры. Это позволит мясу равномерно приготовиться.
2. Свинину при необходимости промыть. Хорошо просушить с помощью бумажного полотенца. Мясо должно быть сухим. Порезать свиное филе на кусочки толщиной 1-1,5 сантиметра.
3. На сковороду налить растительное масло. Поставить сковороду на средний огонь. В разогретое масло выкладывать кусочки свинины. Обжаривать по 3 минуты с каждой стороны. Мясо должно быть слегка золотистым. Обратите внимание на то, что мясо должно именно обжариваться, а не тушиться.

   Если у вас небольшая сковорода и невозможно разложить на ней мясо на небольшом расстоянии друг от друга, то лучше жарить мясо в два или три приёма.

   Пока жариться мясо из апельсинов выдавить сок. Вылить сок в небольшой сотейник. Добавить в сотейник апельсиновый джем и горчицу. Хорошо перемешать и поставить сотейник на средний огонь. После закипания варить соус в течении 5 минут на небольшом огне. За это время он должен слегка испариться.

   Лук почистить, промыть и порезать перьями. Обжаренное мясо переложить в тарелку. Сковороду не мыть.
4. В сковороду, в которой жарилось свиное филе, выложить подготовленный лук.

   Обжаривать лук на среднем огне до золотистости. Сверху на лук выложить обжаренные кусочки свиного филе. Полить мясо подготовленным соусом. Посолить. Поперчить. Сверху на мясо выложить веточки розмарина.
5. Накрыть сковороду с мясом крышкой. Тушить на небольшом огне в течении 15 минут после закипания соуса. За это время мясо полностью приготовится и станет нежным и мягким. Убрать сковороду с плиты.

   Выложить готовую свинину с апельсинами в тарелку. Сверху полить соусом со сковороды и посыпать зёрнами граната. Подавать свинину с апельсинами с любимым гарниром или овощным салатом.

Праздничный куриный рулет



Ингредиенты:

- Филе куриное – 1 кг
- Лук репчатый – 80 г
- Хлеб – 150 г
- Молоко – 60 г
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Горчица – 2 ст.л.
- Укроп – 4 веточка (-и)
- Масло растительное – 3 ст.л.
- Соль – 1 ч.л.
- Перец черный – 1 ч.л.

Приготовление:

1. Подготовить все ингредиенты.Куриное филе должно быть охлаждённым. Можно использовать филе куриной грудки, но именно филе бедра делают блюдо особенно сочным.

   Включить духовку для разогрева на 180 градусов.
2. Подготовить хлеб. Нарезать его на небольшие кусочки и выложить в глубокую чашку. Лучше всего для праздничного рулета подойдёт белый батон или тостовый хлеб.
3. Очистить и мелко нарезать репчатый лук. Добавить нарезанный лук в чашку с нарезанным хлебом.
4. Влить в чашку молоко. Жирность молока не имеет особого значения.
5. Зелень укропа промыть, обсушить, мелко нарезать и добавить в чашку к остальным ингредиентам.
6. Всыпать в хлебную начинку по половине чайной ложки соли и перца. Всё хорошо размять руками.
7. Добавить к хлебной начинке для куриного рулета горчицу и одно куриное яйцо. Всё хорошо перемешать, чтобы все составляющие равномерно распределились между собой.
8. Подготовить куриное филе для рулета. Выложить мясо на доску и слегка отбить его молотком.
9. Переложить куриное филе на фольгу, посолить и поперчить его. Располагать кусочки нужно плотно друг к другу, так как во время приготовления мясо имеет свойство сжиматься.
10. Выложить поверх куриного филе подготовленную начинку и разровнять её по всей поверхности мяса.
11. Свернуть рулет так, чтобы начинка оказалась внутри мяса. Это легко сделать, подворачивая мясо концами фольги. При необходимости, обернуть рулет дополнительным листом фольги, чтобы он получился более плотным.
12. Переложить праздничный куриный рулет на противень, застеленный пергаментом.

    Поставить противень с праздничным куриным рулетом на середину прогретой до 180 градусов духовки. Запекать рулет в течение 50 минут.
13. Вынуть противень с куриным рулетом из духовки. Если вы готовите блюдо заранее, то на этом процесс приготовления заканчивается. Вам нужно лишь полностью остудить куриный рулет при комнатной температуре, не вынимая его из фольги. Далее нужно убрать рулет в холодильник.

    Чтобы продолжить процесс приготовления рулета, нужно опять разогреть духовку до 180 градусов и доделать оставшиеся шаги перед подачей блюда.
14. Разрезать фольгу и слегка отодвинуть её, раскрыв рулет. Смазать праздничный куриный рулет оливковым маслом и вернуть на середину горячей духовки ещё на 10-15 минут.

    Это нужно для того, чтобы рулет приобрёл красивый золотистый оттенок.
15. Достать праздничный куриный рулет из духовки. Оставить его на 5 минут слегка остыть.
16. Подавать куриный рулет к столу, разрезав его на кусочки, или целым. Украсить праздничный куриный рулет можно веточками розмарина.

здоровое поколение

Овощное рагу с кисло-сладким соусом



Ингредиенты:

- 200 г брокколи
- 2-3 болгарских перца
- 1 МОРКОВЬ, 1-2 помидора
- 1 репчатый лук
- 1 стакан воды
- 1 ст.л. крахмала кукурузного
- 3 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. винного уксуса 6%
- 2 ст.л. тростникового сахара или жидкого виноградного сахара
- 2 зубчика чеснока
- 15 г корня имбиря
- 3 ст.л. томатной пасты или протертых томатов соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Порезать крупно брокколи, перец, морковь и помидоры. Мелко порубить лук, чеснок и имбирь.
2. На сковороду с раскаленным растительным маслом кладем измельченный чеснок и имбирь, прогреваем одну минуту, постоянно мешая, добавляем лук. Обжариваем в течение 2-3 минут. Добавляем морковь и готовим несколько минут. Добавляем болгарский перец и брокколи, всё перемешиваем и жарим еще несколько минут.
3. Готовим соус. Смешиваем в миске холодную воду, крахмал, соевый соус, сахар, уксус, томатную пасту и хорошо перемешиваем.
4. Добавляем в сковороду помидоры и выливаем соус, перемешиваем. Как только соус загустел, отключаем огонь.

Десерты

Имбирное печенье



Ингредиенты:

- 2,5 ст муки, 150 мл воды
- 7 ст.л. кокосового или оливкового масла
- 3-5 ст.л. коричневого сахара или сиропа агавы
- 5 ч.л. мелко натертого имбиря или 2-3 ч.л. сухого имбиря
- 5 ст.л. пшеничных отрубей
- 0,5 ч.л. соды
- 1,5 ч.л. корицы
- 1 ч.л. гвоздики
- 0,5 ч.л. мускатного ореха соль по вкусу

Приготовление:

1. Отправляем в блендер все жидкие ингредиенты. Добавляем имбирь, соду, соль и специи. Взбиваем до однородной консистенции.
2. Переливаем в глубокую чашу получившуюся массу, всыпаем отруби, перемешиваем. Добавляем муку и вымешиваем эластичное тесто, которое не липнет к рукам.
3. Включаем духовку на 180градусов. Раскатываем тесто до желаемой толщины и вырезаем формочками или стаканом фигурки.
4. Противень смазываем маслом или прокладываем бумагой для выпечки, выкладываем на него печенье и отправляем в разогретую духовку на 12-15 минут.

Карамелизованные апельсины

Ингредиенты:

- 5-6 сицилийских апельсинов
- 3-5 ст.л. сиропа топинамбура или агавы
- 300 мл воды
- 250 г горького шоколада

Приготовление:

1. Апельсины нарезать кружочками толщиной примерно 5 мм.
2. Вскипятить кастрюлю воды, в кипящую воду окунуть апельсиновые кружки примерно на 3-4 мин. Воду слить, апельсины отжать.
3. Нагреть 300 мл воды с сиропом топинамбура. В кипящую воду окунуть апельсиновые кружки и варить примерно 1 час, пока апельсиновая кожура не станет прозрачной (или почти прозрачной).
4. Кружки вынуть, дать стечь лишней жидкости, выложить на противень и подсушить примерно 15-20 минут в духовке, разогретой до 100-120С. Остудить.
5. Шоколад растопить на водяной бане, апельсиновые кружки окунуть до половины в растопленный шоколад, выложить на пекарскую бумагу или силиконовый коврик до застывания шоколада.



здоровое поколение

Напитки

Яблочный пунш



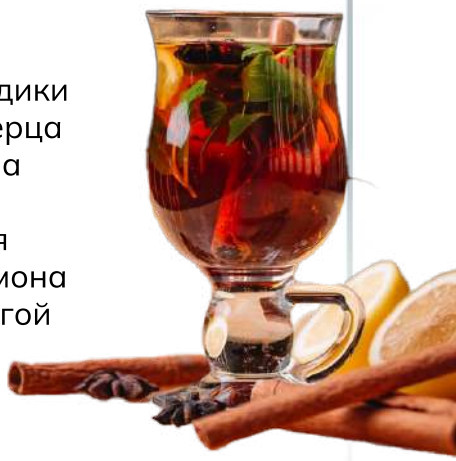
Ингредиенты:

- 1,5 кг яблок
- 1 лимон
- 1 апельсин
- 2-3 палочки корицы или 1 ч. ложка молотой корицы (без горки)
- 3 гвоздики
- 1/3 ч.л. мускатного ореха

Приготовление:

1. Сделать 3 ч.л. цедры из лимона и апельсина.
2. С помощью соковыжималки приготовить сок из яблок, 1 лимона и 1 апельсина.
3. Специи и цедру перемешиваем и кладем в марлю, завязываем в плотный узелок.
4. Кастрюлю с яблочным соком ставим на огонь, туда же кладем узелок с пряностями.
5. Варим сок около 30-40 минут на минимальном огне. В конце варки узелок вынимаем и разливаем горячий яблочный пунш по бокалам.

Глинтвейн безалкогольный



Ингредиенты:

- 2 кг винограда
- 1 стакан воды
- 1 апельсин
- 1 лимон
- 1 яблоко
- 2 ст.л. изюма
- 2 палочки корицы, 3 гвоздики
- 4 горошины душистого перца
- тертый мускатный орех, на кончике ножа
- щепотка молотого имбиря
- щепотка молотого кардамона
- сироп агавы, мед или другой подсластитель

Приготовление:

1. С помощью соковыжималки выжать виноградный сок. Из апельсина и лимона натереть по 2 ст.л. цедры. Нарезать яблоко и половинку апельсина на дольки.
2. Влить в кастрюлю виноградный сок, воду и засыпать все остальные ингредиенты, хорошо перемешать.
3. Дождитесь пока напиток нагреется, но не доводите до кипения. Следите: как только на поверхности появятся маленькие пузырьки, выключай огонь.
4. Накройте кастрюлю крышкой и дайте настояться 15-20 минут, чтобы раскрылся весь аромат специй. Перед тем как разливать глинтвейн по бокалам, необходимо сначала процедить его в кувшин. Для более сладкого вкуса можно добавить сироп или мед.

здоровое поколение

Соусы



Майонез веганский

Ингредиенты:

- 3 ст.л. аквафабы (отвар от нута или фасоли/гороха, можно использовать жидкость от консервированного нута или фасоли)
- 1 ст.л. лимонного сока
- 1 ст.л. горчицы
- 100-150 мл льняного или другого растительного масла
- 1 ч.л. соли
- черная соль по вкусу (не обязательно, дает яичный вкус)
- перец, куркума, кориандр по вкусу

Приготовление:

1. Выливаем в глубокую тарелку аквафабу и лимонный сок. Солим, перчим, добавляем специи и горчицу.
2. Блендером начинаем взбивать нашу массу до белого состояния и сейчас постепенно вливаем тонкой струйкой масло. Взбиваем до того момента, пока смесь не загустеет. Чем больше масла добавляете, тем гуще получится майонез.
3. Ставим в холодильник и оставляем на пару часов.

Присоединяйтесь к проекту Здоровое поколение!

https://zdorovoe-pokolenye.ru/