

# ГЛАВНЫЕ БЛЮДА



## БЫСТРОЕ КАРРИ С КИНОА | 184

Алу гоби	147	Стейки из цветной капусты под соусом из сладкого перца	178
Рагу из вигны под соусом барбекю	148	Полента с баклажанами	181
Рататуй с нутом	151	Табуле	182
Яблочно-чечевичный дал	152	Быстрое карри с киноа	184
Кекс из чечевицы	154	Овощи с карри и кокосом	186
Чечевичный соус маринара	157	Карри с ананасом по-тайски	189
Соус маринара по рецепту папы	158	«Жареный» рис с ананасом	190
Спагетти с пшеничными фрикадельками	160	«Жареный рис» из хикамы с овощами	192
Макароны с брокколи и красным перцем	162	«Рис» с грецкими орехами, клюквой и тыквой	195
Феттуччине в «сливочном» соусе	164	Рис с фасолью	196
«Феттуччине» из дайкона с грибами	167	Кекс из фасоли	199
Пикантный грибной строганов	168	Слоеная запеканка из фасоли	200
Вегетарианский фо с овощами	171	Лазанья от Шефа Эйджей	202
Кленовый соус с зеленым луком	172	Веганский пармезан	204
Микс из капусты под соусом мисо с горчицей	174	Энчилада страта	205
Котлетки из баклажанов в миндальной корочке	176		



# АЛУ ГОБИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 минут

НА 2 ПОРЦИИ



РЕЦЕПТ ЛИНДСИ НИКСОН

*Алу гоби — популярное индийское блюдо из картофеля (алу) и цветной капусты (гоби)*

1 стакан овощного бульона	1 столовая ложка кетчупа
1 столовая ложка тертого свежего имбиря	1 клубень картофеля сорта «рассет бёрбанк»*, нарезанный кубиками
2–3 измельченных зубчика чеснока	1 кочан цветной капусты, разобранный на соцветия
1 небольшая луковица, нарезанная кубиками	1 чайная ложка или больше гарам масалы
1 банка (225 г) томатной пасты	Кайенский перец
1 чайная ложка молотого кориандра	Мелко нарезанная кинза для украшения
½ чайной ложки молотого тмина	Соль
Молотая куркума	
Паприка	

1. Налейте в кастрюлю немного овощного бульона, добавьте имбирь, чеснок и лук и готовьте на сильном огне, пока лук не станет прозрачным.
2. Добавьте томатную пасту, затем, помешивая, кориандр, тмин и несколько щепоток куркумы. После этого — 1–2 щепотки паприки и кетчуп.
3. Добавьте картофель и цветную капусту, перемешайте, чтобы овощи покрылись соусом. Влейте оставшийся бульон и еще раз перемешайте.
4. Накройте кастрюлю крышкой, доведите жидкость до кипения. После этого уменьшите огонь до слабого и варите овощи около 20 минут до их размягчения (проверьте вилкой).
5. При желании добавьте 1 чайную ложку гарам масалы и кайенский перец. Попробуйте и, если нужно, подсолите и добавьте еще немного гарам масалы.
6. Подавайте блюдо с вареным коричневым рисом, щедро посыпав мелко нарезанной кинзой.

---

\* Картофель сорта «рассет бёрбанк» отличается крупными клубнями с красно-коричневой кожцей и белой мякотью. Если вы не смогли купить картофель этого сорта, замените его аналогичным.



# РАГУ ИЗ ВИГНЫ ПОД СОУСОМ БАРБЕКЮ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 минут

НА 4–6 ПОРЦИЙ



РЕЦЕПТ КРИСТИ МОРГАН

*Это питательное рагу подарит вам чувство сытости и удовлетворения. Вигна и корнеплоды богаты клетчаткой, поэтому блюдо такое сытное.*

1 стакан сушеной вигны (коровьего гороха)	½ стакана воды
1 стакан нарезанной кубиками небольшой брюквы	½ стакана соуса барбекю
2 стебля сельдерея, нарезанные кубиками	1 стакан замороженного зеленого горошка
1 морковь, нарезанная кубиками	Молотый черный перец
Щепотка или больше морской соли	

1. Промойте вигну, положите ее в скороварку или кастрюлю. Влейте воду и доведите ее под крышкой до кипения на довольно сильном огне. Пену, образующуюся во время закипания вигны, снимите. Если вы используете скороварку, смочите клапан на крышке и закройте его. Время приготовления бобовых посмотрите в инструкции.
2. Тем временем выложите овощи (кроме зеленого горошка) на сковороду, влейте воду, посолите и тушите овощи под крышкой на слабом огне до размягчения.
3. Как только вигна будет готова, откиньте ее на дуршлаг и слейте воду. Вигну положите снова в кастрюлю, добавьте соус барбекю, овощи и варите 5 минут под крышкой. Если рагу прилипает ко дну, добавьте воды и часто помешивайте рагу.
4. Всыпьте зеленый горошек, перемешайте. При необходимости рагу посолите и поперчите.

## СОВЕТ

Чтобы сократить время приготовления минут на 20, вместо сушеной вигны возьмите 2 банки (по 425 г) консервированной, слейте воду, промойте.





# РАТАТУЙ С НУТОМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 1 час 10 минут

НА 5-6 ПОРЦИЙ



РЕЦЕПТ ДРИНЫ БЕРТОН

*Это блюдо очень похоже на рататуй, но кроме овощей в нем используется горох нут и оригинальное сочетание пряностей и специй. Готовится блюдо быстро и легко!*

3½–4 стакана вареного или 2 банки (по 400 или 425 г) консервированного нута  
1¼ стакана рубленого красного репчатого лука  
3–4 измельченных крупных зубчика чеснока  
1–2 банки (около 800 г) помидоров, нарезанных кубиками (см. советы)  
½ стакана нарезанного кубиками красного или оранжевого сладкого перца  
2 столовые ложки яблочного уксуса

1 столовая ложка свежего тертого имбиря  
2 чайные ложки кленового сиропа или нектара агавы  
2 чайные ложки семян горчицы  
2 чайные ложки сушеного базилика  
1 чайная ложка сушеного орегано  
½ чайной ложки сушеного розмарина  
1 чайная ложка морской соли  
⅛ чайной ложки молотого душистого перца  
Свежемолотый черный перец  
2 сушеных лавровых листа

1. Прогрейте духовку до 200 °C.
2. Если используете консервированный нут, слейте заливку, горох промойте. В форму для запекания положите все ингредиенты, кроме лаврового листа.
3. Хорошо перемешайте, затем добавьте лавровый лист.
4. Накройте форму и запекайте овощи с горохом 30 минут.
5. Хорошо перемешайте и запекайте еще 35–45 минут, пока лук не станет мягким и прозрачным. Во время запекания еще раз перемешайте.
6. Выньте лавровый лист. Подавайте с киноа или коричневым рисом.

## СОВЕТЫ

Чтобы добавить пикантности, возьмите помидоры, резанные кубиками, с чесноком.

Если рагу осталось, сделайте с ним буррито. Выложите смесь на тортильи из цельнозерновой муки, сверните, уложите на противень и запекайте до золотистого цвета.

По этому рецепту рагу получается много, но его можно хранить в холодильнике или заморозить.



# ЯБЛОЧНО-ЧЕЧЕВИЧНЫЙ ДАЛ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 минут

НА 5-6 ПОРЦИЙ



РЕЦЕПТ ДРИНЫ БЕРТОН

*Несмотря на сложный вкус, приготовить это блюдо просто. Пряности в сочетании со сладкими яблоками и грубоватой красной чечевицей делают его настоящим деликатесом.*

3½ стакана + 1 столовая ложка воды  
2 стакана мелко нарезанного репчатого лука  
½ чайной ложки молотой корицы  
½–1 чайная ложка семян тмина  
½ чайной ложки порошка горчицы  
1 чайная ложка сушеного орегано  
½ чайной ложки молотой куркумы

1–1¼ чайной ложки морской соли  
2 стакана красной чечевицы  
1 стакан мелко нарезанных яблок (чистить необязательно, см. советы)  
2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока  
Молотый красный перец или острый соус (необязательно)

1. Поставьте кастрюлю на достаточно сильный огонь, влейте 1 столовую ложку воды, добавьте лук, пряности и соль.
2. Перемешайте, накройте и варите 4–5 минут. Следите! Если специи и лук начнут пригорать, добавьте воды.
3. Положите к луку с пряностями промытую чечевицу и влейте оставшуюся воду.
4. Доведите воду до кипения на сильном огне, затем уменьшите огонь до слабого, накройте кастрюлю крышкой и варите примерно 15 минут.
5. Через 12–15 минут добавьте яблоки и лимонный сок, перемешайте и варите еще 5–7 минут, пока яблоки немного не размягчатся (при этом они не должны превратиться в пюре!).
6. При желании посолите, приправьте красным перцем или острым соусом и подавайте.

## СОВЕТЫ

Лучше брать не очень сладкие яблоки, например «брэберн» или «хани крисп». Сладкие, такие как «голден» или «ред делишес», не подходят.

Это густое пюре отлично подавать с коричневым рисом, рисом басмати, киноа и просом. Холодный дал можно намазать на тортильи.



## НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Все слышали такую поговорку: «Яблоко на ужин — и доктор не нужен»? Но задумывались ли вы, почему? В своей книге «Полезная еда» профессор Кэмпбелл отмечает: «Яблоки — очень хороший источник витамина С и других соединений. К ним относятся антиоксиданты — кверцетин, катехин, флоризин и хлорогеновая кислота, — содержащиеся только в растениях. В яблоке они существуют в разных формах. Список этих химических веществ длинный и, скорее всего, отражает только вершину айсберга. Внутри яблоко оказалось вроде как больше, чем снаружи»\*.

\* Кэмпбелл К. Полезная еда. Развенчание мифов о здоровом питании. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014, с. 189.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# КЕКС ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 30 минут

ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 40–50 минут | ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 10 минут

НА 8 ПОРЦИЙ



РЕЦЕПТ ЛИНДСИ НИКСОН

1 стакан чечевицы	2 столовые ложки горчицы
2 стакана овощного бульона	2 столовые ложки соевого соуса с низким содержанием соли
1 небольшая луковица	2 столовые ложки пищевых дрожжей
1 морковь	1 столовая ложка итальянской приправы
2 стебля сельдерея	1 стакан овсяных хлопьев (см. совет)
¼ стакана кетчупа	

1. Соедините в кастрюле чечевицу с овощным бульоном и доведите его до кипения под крышкой.
2. После закипания уменьшите огонь до слабого и варите 20 минут или немного дольше, пока чечевица не сварится (она должна быть мягкой, но не кашеобразная), а жидкость не выпарится.
3. Измельчите в кухонном комбайне или блендере лук, морковь и сельдерей — чем мельче, тем лучше, но не превращайте в пюре.
4. Переложите измельченные овощи в миску, смешайте с кетчупом, горчицей, соевым соусом, пищевыми дрожжами и итальянской приправой.
5. Прогрейте духовку до 175 °С. Выстелите форму для выпечки хлеба пергаментом так, чтобы его края возвышались над краем формы на 5 см.
6. Вареную чечевицу переложите в блендер или кухонный комбайн и несколько раз нажмите кнопку пуска, чтобы измельчить большую часть чечевицы, но при этом в массе должны остаться половинки зерен.
7. Переложите измельченную чечевицу в миску, добавьте овсяные хлопья и перемешайте.
8. Выложите смесь в форму для выпечки, распределите по углам и хорошо прижмите лопаткой.
9. Запекайте 40–50 минут без крышки или до появления хрустящей корочки.
10. Перед подачей оставьте кекс на 10 минут в форме. Потом накройте ее блюдом и переверните, чтобы вынуть кекс.





## СОВЕТЫ

Овсяные хлопья можно немного измельчить в блендере или кухонном комбайне. Это надо сделать в самом начале, пока чаша блендера или комбайна сухая.

Подавайте с картофельным пюре и приготовленным на пару овощным ассорти.





# ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СОУС МАРИНАРА

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 минут

НА 5 СТАКАНОВ



РЕЦЕПТ ЛИНДСИ НИКСОН

2 стакана овощного бульона	1 столовая ложка итальянской приправы
3–4 измельченных зубчика чеснока	1 столовая ложка красного винного уксуса
1 небольшая луковица, нарезанная кубиками	½ стакана красной чечевицы
2–3 столовые ложки томатной пасты	1 мелко нарезанный небольшой перец халапеньо
2 помидора, нарезанные кубиками (не обязательно)	Кетчуп (необязательно)
1 банка (425 г) помидоров, нарезанных кубиками	Соль

1. Налейте в кастрюлю немного бульона, добавьте чеснок и лук и готовьте на сильном огне, пока лук не станет прозрачным (примерно 2 минуты).
2. Добавьте остальные ингредиенты (томатную пасту, начиная с 2 столовых ложек) и доведите до кипения.
3. После закипания уменьшите огонь до слабого и варите, пока чечевица не станет мягкой (примерно 20–30 минут).
4. Слегка остудите и попробуйте. При желании добавьте еще томатной пасты, соль и перец.
5. Если получилось кисловато, можно добавить немного кетчупа. Если вы предпочитаете соус маринара более жидкой консистенции, разбавьте его бульоном или томатным соусом.

## СОВЕТЫ

При желании соус или его часть можно измельчить в блендере до однородной консистенции (но я предпочитаю, чтобы оставались комочки). Предварительно обжаренные на огне помидоры придают блюду особенный вкус.

Я люблю подавать маринара к тыкве-спагетти — получается низкокалорийное блюдо. Но этот соус прекрасно подходит также к печеному картофелю, брокколи и вообще всему, что обычно готовят с соусом маринара.

Со временем вкус соуса усиливается, поэтому по возможности сделайте соус заранее.

# СОУС МАРИНАРА ПО РЕЦЕПТУ ПАПЫ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1,5–2 часа

НА 4–6 ПОРЦИЙ 

РЕЦЕПТ ЛОРЫ ТЕОДОР

*Мой папа делает просто сказочный соус маринара. На семейных праздниках от желающих его попробовать нет отбоя.*

1 банка (800 г) протертых помидоров	½ чайной ложки сушеной петрушки
1 стакан или больше воды	¼ чайной ложки молотого красного перца (см. советы)
3 измельченных зубчика чеснока или ½ чайной ложки чесночного порошка	2 столовые ложки хорошего красного вина (необязательно)
1½ чайной ложки сушеного базилика	Морская или гималайская розовая соль
1 чайная ложка сушеного орегано	

1. Положите помидоры, чеснок, базилик, орегано, петрушку и молотый красный перец в кастрюлю и влейте воду. Если смесь кажется слишком густой, добавьте еще ¼ стакана воды.
2. Перемешайте и доведите до кипения на среднем огне.
3. Уменьшите огонь до достаточно слабого, накройте кастрюлю крышкой и варите соус 45 минут, периодически помешивая.
4. При желании добавьте красное вино.
5. Варите соус на слабом огне еще 15–30 минут или дольше (вообще этот соус можно варить до 2 часов. Чем дольше вы его варите, тем богаче будет вкус).
6. Посолите и подавайте с макаронами из цельнозерновой муки.

## СОВЕТЫ

Чтобы соус был не таким острым, возьмите ⅛ чайной ложки молотого красного перца.

Поливайте соусом спагетти или любую другую пасту. Такой маринара можно использовать также для лазаньи, фарширования конкильони (крупных ракушек) и для запеканок.





# СПАГЕТТИ С ПШЕНИЧНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 40–45 минут

ВРЕМЯ ВАРКИ: 10 минут

НА 3–4 ПОРЦИИ (12–14 ФРИКАДЕЛЕК)



РЕЦЕПТ ЛОРЫ ТЕОДОР

*У этого блюда очень оригинальный, изысканный вкус, поэтому оно подходит и для «особых» обедов и ужинов в кругу семьи, и для приема гостей. Спагетти с пшеничными фрикадельками обязательно станут любимыми в вашем доме.*

1⅓ стакана крошек хлеба из цельно-зерновой муки (см. совет)  
1 чайная ложка итальянской приправы  
½ чайной ложки чесночного порошка  
⅛ чайной ложки морской соли  
½ стакана измельченных грецких орехов

2 стакана мелко нарезанных грибов  
½ стакана нарезанного кубиками репчатого лука  
340 г спагетти  
3 стакана соуса маринара по рецепту папы (см. рецепт на с. 158) или консервированного без масла

1. Прогрейте духовку до 175 °С.
2. Выстелите противень пергаментом.
3. Насыпьте в миску хлебные крошки, итальянскую приправу, чесночный порошок и соль.
4. Положите грецкие орехи в блендер и порубите в крупную крошку.
5. Добавьте грецкие орехи к крошкам и слегка перемешайте.
6. Измельчите грибы и лук в блендере в пюре с комочками.
7. Добавьте грибную смесь к ореховой, хорошо перемешайте.
8. Возьмите примерно 1½ столовые ложки грибной смеси и сформируйте из нее шарик. Продолжайте таким образом, пока не используете всю смесь.
9. Разложите получившиеся фрикадельки на выстеленном пергаментом противне.
10. Запекайте 25–30 минут. Осторожно переверните фрикадельки и готовьте еще 12–16 минут, пока они не станут хрустящими и золотистыми.
11. Налейте в большую кастрюлю воды, посолите ее и доведите до кипения. Положите в воду спагетти и варите, периодически помешивая, до размягчения, но не разваривайте. Откиньте спагетти на дуршлаг.



12. Налейте в другую кастрюлю соус маринара, доведите его до кипения на среднем огне.
13. Осторожно переложите фрикадельки в соус и варите их под крышкой на слабом огне 7–10 минут.
14. При подаче разложите спагетти на тарелки, сверху положите по 3–4 фрикадельки. Полейте соусом маринара и сразу подавайте.

### СОВЕТ

Положите в блендер 3–4 ломтика цельнозернового хлеба и порубите его в крупную крошку.

# МАКАРОНЫ С БРОККОЛИ И КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 4–6 часов | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25–30 минут

НА 4–6 ПОРЦИЙ



РЕЦЕПТ ХИЗЕР КРОСБИ

*Это одно из блюд, которые я люблю предлагать самым большим скептикам растительной диеты. Такие макароны им очень нравятся, и они всегда просят добавки, но при этом не верят, что в соусе нет ни сливок, ни молока.*

## ДЛЯ СОУСА

1 стакан кешью  
1 столовая ложка свежавыжатого лимонного сока  
 $\frac{3}{4}$  стакана воды  
1 столовая ложка пищевых дрожжей  
1 зубчик чеснока  
 $\frac{3}{4}$  чайные ложки розовой гималайской или кельтской морской соли\*

2 стакана безглютеновых макарон\*\*  
1–3 столовые ложки воды или овощного бульона  
1 красный сладкий перец, нарезанный кубиками  
1 стакан соцветий брокколи  
Щепотка копченой морской соли  
Свежемолотый перец

1. Замочите кешью в воде на 4–6 часов. Хорошо промойте.
2. Налейте в большую кастрюлю воды, посолите ее и доведите до кипения. Положите в воду макароны и готовьте их согласно инструкции производителя.
3. Блендером измельчите все ингредиенты соуса в однородную массу.
4. Нагрейте на среднем огне сковороду, влейте 1 столовую ложку воды или овощного бульона и добавьте сладкий перец. Готовьте, часто помешивая, 7 минут.
5. Добавьте в сковороду брокколи, оставшуюся воду или овощной бульон, перемешайте и варите под крышкой на пару 3–5 минут. Снимите с огня.
6. Откиньте макароны на дуршлаг. Смешайте макароны с овощами и соусом. При необходимости посолите и поперчите. Подавайте блюдо теплым.

\* Кельтскую морскую соль добывают в Бретани, провинции Франции, расположенной на берегу Атлантики. Соль высушивают на солнце. Она богата микроэлементами, влагой. Отличается сероватым цветом.

\*\* Макароны изделия, изготовленные из гречневой, кукурузной, рисовой муки.





## СОВЕТЫ

Можно пропустить этап с замачиванием кешью, но лучше этого не делать, так как такая обработка способствует пищеварению, усвоению питательных веществ и благодаря ей соус приобретает сливочные вкус и текстуру.

Если у вас аллергия на кешью, можно вместо них взять 1 стакан семян подсолнечника.



# ФЕТТУЧЧИНЕ В «СЛИВОЧНОМ» СОУСЕ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 минут

ПРИМЕРНО НА 2½–3 СТАКАНА СОУСА



РЕЦЕПТ ДРИНЫ БЕРТОН

*Чтобы приготовить соус, нужно всего несколько минут: измельчите ингредиенты в блендере, и всё – можно полить соусом любую пасту из цельнозерновой муки. Получается очень сытно и вкусно.*

340–450 г феттуччине из цельнозерновой муки

½ стакана замоченных орехов кешью

½ стакана замоченного миндаля

1 столовая ложка обжаренных кедровых орехов

½ столовой ложки неострого мисо (из нута или коричневого риса)

2–3 зубчика чеснока (для детей можно меньше)

½ чайной ложки лукового порошка

1½ столовой ложки свежевыжатого лимонного сока

1 чайная ложка морской соли

½ чайной ложки дижонской горчицы

½ стакана или больше заменителя молока

1 стакан воды

1 чайная ложка лимонной цедры

Несколько щепоток тертого мускатного ореха и/или свежемолотый черный перец

2–3 столовые ложки обжаренных измельченных кедровых орехов (необязательно)

1. Сварите феттуччине, следуя инструкции на упаковке.
2. В блендере приготовьте однородное пюре из кешью, миндаля, кедровых орехов, мисо, чеснока, лукового порошка, лимонного сока, соли, дижонской горчицы, молока и воды.
3. Готовые феттуччине откиньте на дуршлаг (не промывайте) и снова положите в кастрюлю.
4. Добавьте соус (выложите из блендера все до последней капли!) и прогревайте на слабом огне.
5. Через несколько минут соус с пастой должны загустеть. Если соус получился слишком густой, разведите его 1–2 столовыми ложками заменителя молока (или больше) и, помешивая, проварите на слабом огне.
6. Помешивая, добавьте по вкусу лимонную цедру, мускатный орех и/или перец.
7. Посыпьте обжаренными кедровыми орехами (если используете их) и подавайте с салатом.



### **АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ РЕЦЕПТА**

#### **ФЕТТУЧЧИНЕ С ЛИСТОВЫМИ ОВОЩАМИ**

Листовые овощи, например шпинат, добавляют еще больше вкуса этому блюду. Непосредственно перед подачей положите в пасту с соусом несколько горстей молодого шпината. Он будет готов буквально за минуту — этого достаточно, не перержите.

Если вы хотите взять, например, кудрявую капусту, добавьте ее к феттуччине в кипящую воду непосредственно перед тем, как откинуть пасту на дуршлаг. Таким образом вы ее бланшируете, а затем доведете до готовности, смешав с горячими пастой и соусом. Подавайте сразу, чтобы капуста только «подвяла», а не переварилась.