

ЧЕК-ЛИСТ

# ВЕГЕТАРІАНСЬКІ РЕЦЕПТИ



# ОВОЧЕВІ ОЛАДКИ З ТВОРОГОМ



Молодий шпинат – 250 г

М'який сир – 250 г

Куряче яйце – 2 штуки

Борошно грубого помелу – 2 ст. л.

Суміш салатного листя – 1 пучок

Каперси – 1 ст. л.

Лимон – 1 штука

Оливкова олія extra virgin за смаком

Рослинна олія за смаком

Морська сіль за смаком

## Приготування:

1. Шпинат промити і висушити. Викласти в розігріту широку сковороду і прогрівати, постійно помішуючи, поки він не стане м'яким і не зменшиться в об'ємі.
2. Відкинути на друшляк і залишити стікати на кілька хвилин, потім перекласти в миску остигати.
3. Збити яйця, перемішати з охолодженим шпинатом, потім змішати з попередньо просіяними борошном, додати сир, сіль і залишити на 15 хвилин.
4. Розігріти в сковороді олію, викладати суміш столовою ложкою і смажити по 2 хвилини на кожній стороні. При недостатній прожарці оладки можуть розвалитися, оскільки тісто досить пухке.
5. Листя салату заправити оливковою олією, додати каперси і збризкати лимонним соком.

# КАБАЧКОВІ ОЛАДКИ З ТВОРОГОМ ТА ГРУШЕЮ



Кабачки 500 г  
Груші 1 штука  
Сир 100 г  
Йогурт 100 г  
Куряче яйце 1 штука  
Пшеничне борошно 100 г  
Кориця на кінчику ножа  
Розпушувач ½ чайні ложки  
Свіжі ягоди до смаку  
Сметана за смаком  
Сіль на кінчику ножа

## Приготування:

1. Кабачки очистити від шкірки, крупно натерти.
2. Якщо є час, можна не віджимати, а присолити і залишити на 10 хвилин, вони віддадуть зайву вологу. Якщо немає часу, відразу відкинути на друшляк і добре віджати, збираючи м'якоть у жмені.
3. Сир віджати на марлі, якщо він занадто мокрий. Якщо з крупинками подрібнити в блендері або протерти через сито.
4. Грушу позбавити від шкірки та серцевини, дрібно нарізати.
5. Змішати терті кабачки, сир, м'якоть груші, йогурт, корицю та сіль.
6. Яйце окремо в мисці збовтати вилкою і додати до кабачкової маси. Перемішати.
7. Туди ж усипати борошно, просіяне разом з розпушувачем.
8. Ретельно перемішати тісто.
9. Розігріти в сковороді олію і викласти столовою ложкою тісто у формі оладок на відстані один від одного. Акуратно перевернути їх на інший бік і дати теж гарненько підрум'янитися.

# НУТОВІ КОТЛЕТИ З ОВОЧАМИ



Нут – 1 склянка

Морква – 1 шт

Цибуля – 1шт

Часник – 2 зубчики

Борошно рисове  
(вівсяне) – 1 с. л.

Сіль, перець за смаком

## Приготування:

1. Попереднього нут замочити на ніч.
2. Нут перекладіть у каструлю, залийте новою чистою порцією води, варіть протягом 1-1,5 годин. Дати готовому нуту охолонути і злити воду.
3. Моркву та цибулю очистіть, моркву натріть на великій тертці, цибулю наріжте. Обсмажте разом на сковороді до готовності.
4. У глибокому посуді змішайте готовий нут, обсмажену моркву та цибулю, пропущену через прес часник. Подрібнити все разом блендером
5. Додайте спеції за смаком, у тому числі сіль та перець. Додайте до нута ложку борошна, щоб котлети легко формувалися. Перемішайте.
6. Сформуєте із підготовленої суміші котлети.
7. Смажте котлети по обидва боки до рум'яності в маслі на сковороді на середньому вогні.



# ТОФУ З ОВОЧАМИ



Соєвий соус – 4ст. л.

Тофу – 200 гр

Квасоля стручкова – 100 гр

Перець болгарський – 1 шт

Часник – 1 зубчик

Олія – 1 ст. л.

Кунжут – 1 ч. л.

## Приготування:

1. Тофу ріжемо кубиками розміром близько 2 см, заливаємо соєвим соусом (2 ст. ложки), залишаємо просочитися.
2. Обсмажуємо із часником.
3. Стручкову квасолю попередньо бланшируємо 1 хвилину в окропі, відкидаємо на друшляк. На сковороду, де смажився тофу, кладемо квасолю стручкову, нарізаний смужками червоний і жовтий болгарський перець, обсмажуємо 3-4 хвилини.
4. Додаємо до овочів смажений тофу, перемішуємо.

# ОЛАДКИ З КАБАЧКІВ З ОВОЧАМИ



Кабачок – 500 гр

Цибуля – 1 шт

Часник – 2 зубчики

Борошно горохове – 2 ст. л.

Борошно вівсяне – 60 гр

Рослинна олія – 15 гр

## Приготування:

1. Натерти кабачок на тертці.
2. Цибулю обсмажити до золотистої скоринки.
3. Часник змішати з цибулею, кабачками і мукою. Обсмажити оладки з двох сторін.

# СОЧЕВИЧНІ КОТЛЕТИ З ГРЕЧКОЮ ТА МОРКВОЮ



сочевиця – 150 гр

гречка відварена – 200 гр

морква обсмажена – 60 гр

борошно вівсяне (рисове) – 3 ст. л.

олія оливкова – 2 ст. л.

сіль, перець за смаком

## Приготування:

1. Сочевицю на ніч заливаємо холодною водою. Вранці промиваємо, подрібнюємо у блендері
2. Поєднати з відвареною гречкою. Додаємо обсмажену моркву, оливкову олію, борошно, сіль та спеції за смаком. Перемішуємо всі складові.
3. Формуємо з фаршу котлетки, а потім обвалюємо їх у борошні.
4. Смажимо з двох сторін на невеликій кількості олії до рум'яності.

# СИРНИЙ ХАЧАПУРІ ПО-АДЖАРСЬКИ (НА СКОВОРОДІ)



Творог – 150 г  
Сир твердий – 50 г  
Борошно пшеничне – 35 г  
Яйце – 1 шт.  
Сіль за смаком  
Олія (для смаження) – 1 ст. ложка

## Приготування:

1. Посоліть творог і перетріть виделкою, розбиваючи великі грудочки.
2. Сир натріть на дрібній тертці. Додайте більшу частину натертого сиру (приблизно 40 г) до творогу, трохи відклавши для подачі.
3. Яйце розбийте та акуратно відокремте білок від жовтка. Додайте яєчний білок у миску з творогом і сиром, а жовток відкладіть убік.
4. Перемішайте сир, білок як слід. Всипте борошно. Знову перемішайте і зберіть сирне тісто, що вийшло, в кулю.
5. Підпиліть руки борошном і сформуєте з сирного тіста коржик із загостреними краями.
6. У сковороді розігрійте трохи рослинне масло і викладіть в нього сирну масу. Смажте коржик на вогні трохи нижче середнього приблизно 3 хвилини або до рум'яної скоринки з одного боку, потім акуратно переверніть.
7. Відразу ж за допомогою чайної ложки виріжте в середині коржа кругле не наскрізне заглиблення за розміром яєчного жовтка. Викладіть у це поглиблення яєчний жовток. Присипте коржик тертим сиром, що залишився (10 г).
8. Накрийте кришкою сковороду і доведіть ледачий хачапурі на невеликому вогні до рум'яної скоринки знизу (хвилини 3). Сир на поверхні повинен розплавитися, а жовток трохи схопитись.



# ЗАПІКАНКА З НУТУ З БРОККОЛІ



броколі – 200 гр  
нутове борошно – 150 гр  
вода – 250 мл  
соевий соус – 2 ст. л.  
сухий часник – 1 ч. л.  
перець за смаком

## Приготування:

1. Брокколі замаринувати у соєвому соусі з часником.
2. Нутове борошно змішати з водою до однорідної консистенції, підсолити.
3. Викласти брокколі разом із маринадом на лист.
4. Залити сумішшю з нутового борошна і запікати 30 хвилин при 180 градусах.