

СРЕДА: ЗАВТРАК

ТОФНИКИ С ЯГОДНЫМ ЧИА ДЖЕМОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 200 г тофу
- 100 мл овсяного молока
- 1 ст.л. сиропа агавы
- 150 г рисовой муки
- 1 ст.л. чиа
- 3 ст.л. замороженных ягод

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В блендере перебить тофу с молоком и подсластителем. Добавить муку. Слепить тофники и выпекать на сковороде под крышкой на среднем огне.

Для соуса мы разморозим ягоды или растопим с помощью 2 ст.л. кипятка, добавим чиа и оставим на 5-10 минут. После перебьем джем блендером и подаем с сырниками и свежими ягодами.

СРЕДА: ОБЕД

КОПЧЕНЫЙ ТЕМПЕ С РИСОМ И ГРИБАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

ВНИМАНИЕ: этот рецепт для тех, кто знает и любит вкус темпе, если вы пробуете темпе в первый раз, то предупреждаю, вкус у него довольно специфический.

- 100 г копченого темпе
- 2 шампиньона
- 50 мл овсяного молока
- Веточка тимьяна
- 1 зубчик чеснока
- 50 г риса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить рис.

Обжарить на растительном масле давленый чеснок, добавить кусочки шампиньонов и кусочки темпе.

Обжарить, посолить и добавить тимьян.

Залить овсяное молоко и немного выпарить соус.

Подавать с рисом и зеленью.

СРЕДА: УЖИН

КОТЛЕТЫ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г чечевицы
- 1 средняя картошка
- 1 средняя морковь
- 1 зубчик чеснока
- Запеченные овощи (гарнир)
- 3 ст.л. панировочных сухарей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Чечевицу замочить на ночь. Слить воду, промыть и блендировать с чесноком до состояния пюре. На мелкой терке натереть морковь и картофель. Перемешать с чечевицей. Посолить, добавить любимые специи и 1 ст.л. панировочных сухарей.

Сформировать из смеси котлетки, обвалить их в сухарях и обжаривать на среднем огне с двух сторон в растительном масле. Подавать с салатом и запеченными овощами.

Если готовите по меню, то можно сразу сделать котлетки на завтрашний бургер.

СРЕДА: ДЕСЕРТ

МОРОЖЕНОЕ С БАНАНОМ И КЕШЬЮ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 3 ст.л. орехов кешью
- 1 банан
- ¼ ст. кокосового молока
- подсластитель по желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты пюрировать до состояния пюре. Добавить подсластитель в виде меда или сиропа по вкусу.

Разложить по формам (если они имеются) и убрать в морозилку замораживаться.

Обычно хватает нескольких часов, но я всегда убираю на ночь.

Перед подачей украшаем мятой, ягодами и орешками.

ЧЕТВЕРГ: ЗАВТРАК

ОВСЯНАЯ КАША С ТЫКВОЙ И ЯГОДАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г тыквы хоккайдо
- ¼ яблока
- 1 ст.л. сиропа агавы
- 50 г овсяных хлопьев
- Корица
- Мускатный орех
- Грецкие орехи и ягоды для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тыкву мы чистим от косточек и кожуры. Режем на маленькие кубики или тонкие пластинки. Яблоко режем тем же способом, что и тыкву (от кожуры можно не чистить).

В небольшую кастрюлю положим тыкву и яблоко, добавим сироп агавы и поставим на средней огонь. Зальем 200 мл кипятка и немного протушим.

Далее добавляем овсянку. Перемешиваем, варим 3 минуты, выключаем огонь, добавляем корицу и тертый мускатный орех. Накрываем крышкой и оставляем на 5-7 минут.

Подаем с ягодами, фруктами, орехами.

ЧЕТВЕРГ: ОБЕД

БУРГЕР ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г чечевицы
- 1 средняя картошка
- 1 средняя морковь
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст.л. панировочных сухарей
- 1 ст.л. арахисовой пасты
- 1 ст.л. соевого соуса
- 1 ч.л. сока лимона
- 2 булочки для бургера
- 1 помидор
- Листья салата
- 1 соленый огурец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для котлеток: Чечевицу замочить на ночь. Слить воду, промыть и блендировать с чесноком до состояния пюре. На мелкой терке натереть морковь и картофель. Перемешать с чечевицей. Посолить, добавить любимые специи и 1 ст.л. панировочных сухарей. Сформировать из смеси котлетки, обвалять их в сухарях и обжаривать на среднем огне с двух сторон в растительном масле.

Для соуса: смешать пасту, соевый соус и сок лимона. Булочку разрезать пополам и поджарить на сухой сковородке.

Намазать соус на каждую половину. На одну половину выложить листья салата, котлету, кружок помидора и полоски соленого огурчика. Сверху накрыть второй половиной булки.

ЧЕТВЕРГ: УЖИН

КАРРИ С РИСОМ С НУТОМ И ТОФУ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г тофу
- 50 г сухого риса
- ¼ луковицы
- ½ моркови
- ½ ст. кокосового молока
- Щепотка карри
- 30 г вареного нута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить рис. Лук и морковь нарезать небольшими кубиками, обжарить с каплей растительного масла до мягкости. Добавить вареный нут (я обычно откладываю часть после хумуса или скрембла и использую в таких блюдах).

Залить смесь кокосовым молоком, перемешать и добавить специи – карри, соль, перец – по вкусу. Подержать на огне 5 минут. Тофу нарезать на кубики и добавить к карри смеси.

Подавать с рисом и зеленью по желанию.

ЧЕТВЕРГ: ДЕСЕРТ

КОНФЕТКИ С ШОКОЛАДОМ И ОРЕХАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 10 шт крупных фиников
- 80 г грецких орехов
- 60 г семечек подсолнечника
- 1 ст.л. какао

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Финики, грецкие орехи и 40 г семечек перемолоть в блендере до состояния липкой почти однородной консистенции.

Выложить массу из блендера и отдельно перемолоть оставшиеся семечки.

Из массы сформировать шарики и обвалять половину конфеток в семечках, а другую половину - в какао. Получается два вида конфеток.

ОСТОРОЖНО, конфеты выходят очень сладкие и очень вкусные :)

ПЯТНИЦА: ЗАВТРАК

ТЫКВЕННЫЕ ПАНКЕЙКИ С СОЕВЫМ ЙОГУРТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г вареной тыквы
- 1 банан
- 100 мл овсяного молока
- Щепотка разрыхлителя
- Щепотка корицы
- Щепотка молотого имбиря
- Щепотка тертого мускатного ореха
- 100 г рисовой муки
- 50 г гречневой муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать все ингредиенты кроме муки и разрыхлителя блендером, вмешать муку, добавить разрыхлитель.

Перемешать и выпекать панкейки под крышкой на среднем огне с двух сторон.

Подавать с медом и орешками. Вкусно также с соевым или овсяным йогуртом.

ПЯТНИЦА: ОБЕД

ТЫКВЕННЫЙ СУП С ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 300 мл овощного бульона
- ¼ небольшой тыквы Хоккайдо
- Тыквенные семечки
- Мускатный орех
- Веточка тимьяна

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тыкву разрезать напололам, очистить от косточек, нарезать дольками и выложить на пергамент. Я не чищу тыкву от кожуры, но вы можете сделать это по желанию.

Посолить, сбрызнуть оливковым маслом, добавить веточку тимьяна и тертый мускатный орех. Запекать при температуре 180 градусов 25-30 минут.

Четвертинку бульонного кубика растворить в 300 мл горячей воды. Овощной бульон довести до кипения, добавить кусочки тыквы и блендировать до состояния супа пюре.

Подавать с тыквенными семечками.

ПЯТНИЦА: УЖИН

НУТОВЫЙ СКРЕМБЛ С ОВОЩАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г отварного нута
- 2 шампиньона
- ¼ луковицы
- ½ морковь
- Горсть зеленого горошка
- Любимые специи
- Шпинат

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Порезать кубиками шампиньоны, лук, морковь.

Размять нут вилкой или слегка перебить блендером.

Обжарить лук, шампиньоны, морковь, горошек, добавить шпинат, нут и специи. Перемешать.

Подавать с со свежими овощами.

ПЯТНИЦА: ДЕСЕРТ

КОНФЕТКИ С ШОКОЛАДОМ И ОРЕХАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 10 шт крупных фиников
- 80 г грецких орехов
- 60 г семечек подсолнечника
- 1 ст.л. какао

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Финики, грецкие орехи и 40 г семечек перемолоть в блендере до состояния липкой почти однородной консистенции.

Выложить массу из блендера и отдельно перемолоть оставшиеся семечки.

Из массы сформировать шарики и обвалять половину конфеток в семечках, а другую половину - в какао. Получается два вида конфеток.

ОСТОРОЖНО, конфеты выходят очень сладкие и очень вкусные :)