

SERYÖGINA.RU
практика натурального питания

Лидия Серёгина
**МАСТЕРСКАЯ
СОЛНЕЧНОЙ
КУХНИ**. СБОРНИК №1

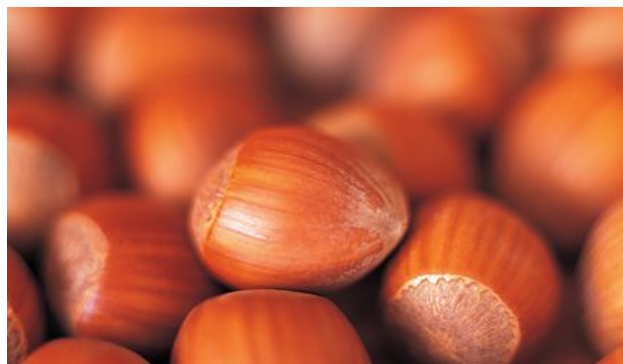
ЭТО
ПОЛЫЗЫ



Дорогие друзья,
представляем вашему
вниманию первый сборник
«Мастерской солнечной
кухни». В нем собрано 16
веганских, постных,
сыроедческих рецептов для
праздничного и повсе-
дневного приготовления.
Увидеть и попробовать
новые рецепты вы можете
на наших семинарах.

Желаю творческих
успехов на кухне и в жизни,
Лидия Серёгина

мастерская солнечной кухни. сборник №1. demo



Комментарии, вопросы и предложения
пишите на сайте в разделе «Обратная
связь» <http://www.seryogina.ru/sbornik1/>

зеленый коктейль-fresh, 4
смюзи с брусникой и клюквой, 5
миндальное молоко, 6
маринованные оливки, 7
салат в азиатском стиле, 8
суп из сельдерея и яблок, 9
соус песто, томатный соус, 10
мягкий ореховый сыр, 11
лазанья, 12
роллы, 13
миндальный соус и
гречневая каша в термосе*, 14
банановый чизкейк, 15
лимонный чизкейк, 16
малиновое мороженое, 17

*рецепты, за исключением гречневой каши,
готовятся без нагревания из растительных
ингредиентов и являются живыми
(сыроедческими)

подбор рецептов, адаптация перевод и
верстка: Л. Серёгина. фото: А. Штефан,
Д.Абросимова



практика натурального питания

[мастерская солнечной кухни](#)
готовим оригинальные вкусные блюда
(постные, веганские, сыроедческие)

[интернет-магазин](#) продуктов,
делающих вкусную еду
полезнее

агар-агар, стевия, стручки ванили,
льняная мука, мука из тыквенных
семечек, живые какао-бобы, мука
грубого помола, семя льна, пшеницы,
ржи, лецитин, сироп из топинамбура,
финиковый сироп и другое. Доставка по
всей России

[производство](#) кондитерских
изделий

постные, веганские печенье, кексы из
натуральных ингредиентов с
пряностями, орехами и сухофруктами

[клуб](#) здоровых и успешных
открытые встречи единомышленников в
Москве

Бесплатная подписка на электронные
газеты

[МЕНЮ](#) здоровых и успешных
кулинарные рецепты: салаты, супы,
десерты, торты, каши и многое другое

- во всех рецептах соблюдается правило минимальной и щадящей термообработки;
- используются натуральные ингредиенты;
- постные, вегетарианские, веганские рецепты;
- сыроедческие рецепты (это способ приготовления, при котором продукты не нагревается выше 40-45°C);

- в десертах нет сахара и его искусственных заменителей, яиц и молочных продуктов, поэтому рецепты подойдут как для здоровых людей, так и для людей с диабетом и аллергиями;

[мята](#) и базилик
информация о полезных продуктах питания,
приготовлении и кухонной
технике. превращаем обязанности в
удовольствия — готовим с
лёгкостью и пользой для здоровья



Чтобы получить вкусное молоко для питья (а не для готовки), добавьте щепотку морской соли, немного меда и треть стручка ванили

Миндальное молоко



Замочите миндаль на 8-12 часов, слейте воду, промойте.

Взбейте в блендере миндаль и воду (хорошо для вкуса добавить ложку меда), процедите смесь через двойной слой марли.



Миндальный жмых можно использовать еще несколько раз для приготовления молока; также можно использовать как пасту, наподобие творожной. Высушенный жмых – как миндальную муку (хранится в холодильнике несколько дней)



Этот салат — пример того, как салатная заправка преобразует вкус и делает его кулинарным шедевром

Салат в азиатском стиле

На **4** порции

2 пригоршни сухих водорослей, замочить в воде, воду слить и оставить

1 большой огурец, очистить от кожуры (необязательно), нарезать тонкими ломтиками

1 свекла, очистить, натереть на терке

1 морковь, очистить, натереть на терке

дайкон (равный по размеру с морковью),



очистить натереть на терке

1 луковица, нарезать тонкими кольцами, зеленый лук-резанец

30 мл черного кунжута

30 мл белого кунжута

1 лист нори, разрезать пополам, нарезать тонкими полосками.

зелень, салатные листья для украшения

Заправка:

25 мл соевого соуса, **25** мл меда

15 мл лимонного сока

15 мл оливкового масла (или кунжутного масла)

щепотка перца

0,5 зубчика измельченного чеснока

1 ч. л. измельченного корня имбиря

Приготовление.

Смешать все ингредиенты заправки в блендере.

Подготовить овощи, натереть на терке.

Водоросли тщательно отжать. Перемешать

водоросли, овощи, полить заправкой,

украсить луком, кунжутными семечками и

сушеными листьями нори.



Заправка хранится в холодильнике несколько дней и может быть использована как соус



Банановый чизкейк, украшенный
грушами или персиками, готовится
только с использованием
блендера, без термической обработки

Вам понадобится разъемная форма
диаметром **23** см

Корж:

1/3 стакана фиников, очищенных от косточки,
рекомендуются мягкие финики типа “Каспиан”

2,5 стакана кокосовой стружки

1/8 ч. л. морской соли

1/4 ч. л. экстракта ванили (можно заменить

1/3 стручка ванили), желатильно

Начинка:

1 стакан кокосового молока,

1/4 стакана фиников, очищенных от косточки,

3 спелых банана среднего размера

1/2 ч. л. морской соли

1 ч. л. экстракта ванили, либо **1/2** стручка

ванили,

1/2 ст. л. лимонного сока

щепотка куркумы для цвета

2 ст. л. лецитина

1/2 стакана кокосового масла (в жидком виде)

Груша, нарезанная тонкими ломтиками для

украшения. Так же украсить можно любыми

мягкими фруктами, нарезанными ломтиками.

Корж:

Измельчите все ингредиенты, кроме фиников
в процессоре или блендере (можно
прокрутить через мясорубку, либо кофемолке).

Чем мельче ингредиенты, тем структура коржа
будет однороднее.

Постепенно добавляйте финики.

Выложите смесь в форму, утрамбуйте ее и
поставьте в холодильник.

Начинка:

Измельчите в блендере все ингредиенты,
кроме лецитина и кокосового масла до
однородности.

Добавьте лецитин и кокосовое масло и снова
взбивайте до однородности.

Вылейте начинку в форму, накройте пищевой
пленкой и положите в холодильник минимум
на **1** час.

Банановый чизкейк



После того, как смесь немного “схватится”,
аккуратно выложите дольки фруктов на
поверхности чизкейка. Оставьте застывать
чизкейк дальше.

**Кокосовое молоко можно сделать
самостоятельно из кокосовой
стружки.**

