

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . . 12

## РЕЦЕПТЫ

### ХЛЕБ И МАФФИНЫ

ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБ. . . . . 18

БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ. . . . . 20

КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ . . . . . 22

ХЛЕБ ИЗ КИНОА И КУКУРУЗЫ . . . . . 25

БАНАНОВО-ЧЕРНИЧНЫЕ МАФФИНЫ. . . . . 26

ЧЕРНИЧНЫЕ МАФФИНЫ С МЕЛАССОЙ . . . . . 27

МАФФИНЫ С ЦУКИНИ И ТЫКВОЙ. . . . . 28

### ЗАВТРАКИ

ГРАНОЛА С ИМБИРЕМ. . . . . 32

ГРАНОЛА С АПЕЛЬСИНОМ  
И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ . . . . . 35

ОВСЯНЫЕ БАТОНЧИКИ С ТЫКВЕННЫМИ  
СЕМЕЧКАМИ И ШОКОЛАДОМ. . . . . 36

ЗАКУСКА ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ. . . . . 39

КУСКУС С ЯГОДАМИ . . . . . 40

ЛЬНЯНАЯ КАША С КОРИЦЕЙ И ИЗЮМОМ. . . . . 41

КУКУРУЗНАЯ КАША. . . . . 43

ФРИТТАТА ИЗ КУКУРУЗЫ И КАБАЧКОВ. . . . . 44

МЕКСИКАНСКАЯ ТАРЕЛКА  
ПО-ТЕХАССКИ . . . . . 45

ПУДИНГ ИЗ СЕМЯН ЧИА С ЧЕРНИКОЙ. . . . . 46

ПУДИНГ ИЗ СЕМЯН ЧИА  
С КАРДАМОНЫМ КРЕМОМ И ЯГОДАМИ. . . . . 48

НЕЖНЫЙ РИСОВЫЙ ПУДИНГ. . . . . 50

ФИНИКОВЫЙ СИРОП . . . . . 53

МЮСЛИ . . . . . 54

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ  
С РЕВЕНЕВЫМ ПЮРЕ. . . . . 56

ОВСЯНАЯ КАША  
С ЧЕРНИЧНЫМ СОУСОМ . . . . . 59

СМУЗИ ИЗ ЛИМОНА И ЛАЙМА . . . . . 60

СМУЗИ ИЗ АПЕЛЬСИНА И ГРЕЙПФРУТА. . . . . 63

СМУЗИ ИЗ ПАПАЙИ  
С МОРКОВНЫМ СОКОМ . . . . . 64

### ЗАКУСКИ, САЛАТЫ, СОУСЫ

СЕВИЧЕ ПО-ФЕРМЕРСКИ . . . . . 68

СОУС ВИНЕГРЕТ С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ. . . . . 71



28



32



46



56



60

СОУС ВИНЕГРЕТ С ГРАНАТОМ . . . . .	72
ПРЯНЫЙ МИНДАЛЬ . . . . .	75
САЛАТ «КОНФЕТТИ» ИЗ КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ . . . . .	76
ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛАТ ИЗ КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ . . . . .	79
САЛАТ ИЗ КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ . . . . .	80
САЛАТ ИЗ ЛАПШИ СОБА «СУША И МОРЕ» . . . . .	82
ВЕГАНСКИЙ САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» . . . . .	84
СОУС ДЛЯ САЛАТА «ЦЕЗАРЬ» . . . . .	85
САЛАТ ИЗ КИНОА С ИЗЮМОМ И ФИСТАШКАМИ . . . . .	87
САЛАТ «ФИЕСТА» ИЗ КИНОА . . . . .	89
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ . . . . .	90
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ . . . . .	93
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУНЖУТОМ . . . . .	94
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ПАПАЙИ . . . . .	96
ТРОПИЧЕСКИЙ САЛАТ ИЗ ТРЕХ ВИДОВ БОБОВЫХ . . . . .	99
САЛАТ ИЗ НУТА И ШПИНАТА . . . . .	100
ГРИБЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕСТО . . . . .	102
ПИКАНТНЫЙ СОУС ИЗ НУТА . . . . .	103
ХУМУС С ЗАПЕЧЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ . . . . .	104
<b>СУПЫ И ЧИЛИ</b>	
БИСК ИЗ МУСКАТНОЙ ТЫКВЫ . . . . .	108
СУП ИЗ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ СО СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ . . . . .	110
МОРКОВНЫЙ СУП . . . . .	113
КРЕМ-СУП ИЗ БРОККОЛИ . . . . .	114
КРЕМОВЫЙ БИСК ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ . . . . .	117

МИНЕСТРОНЕ . . . . .	118
ГУСТАЯ ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА. . . . .	121
ГАСПАЧО ИЗ АНАНАСОВ И ОГУРЦОВ . . . . .	122
ЧИЛИ С КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ. . . . .	124
ЧИЛИ СО СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ ЛАЧИНАТО. . . . .	125
СУП СО СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ И ГОРОХОМ . . . . .	126

## СЭНДВИЧИ И ТАКО

БЫСТРЫЕ БУРГЕРЫ . . . . .	130
БУРГЕРЫ ИЗ НУТА . . . . .	133
СЭНДВИЧИ С ШАМПИНЬОНАМИ И СОУСОМ БАРБЕКЮ. . . . .	134
ТОРТИЛЬИ С ШАМПИНЬОНАМИ И ПИКАНТНЫМ САЛАТОМ. . . . .	137
ТАКО С ФАСОЛЬЮ АДЗУКИ . . . . .	138
ПРИПРАВА ДЛЯ ТАКО . . . . .	139
ТАКО С НУТОМ. . . . .	140
ТАКО С ЧЕЧЕВИЦЕЙ, КУДРЯВОЙ КАПУСТОЙ И КИНОА. . . . .	142

## ГЛАВНЫЕ БЛЮДА

АЛУ ГОБИ . . . . .	147
РАГУ ИЗ ВИГНЫ ПОД СОУСОМ БАРБЕКЮ. . . . .	148
РАТАТУЙ С НУТОМ . . . . .	151
ЯБЛОЧНО-ЧЕЧЕВИЧНЫЙ ДАЛ . . . . .	152
КЕКС ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ. . . . .	154
ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СОУС МАРИНАРА . . . . .	157
СОУС МАРИНАРА ПО РЕЦЕПТУ ПАПЫ . . . . .	158
СПАГЕТТИ С ПШЕНИЧНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ . . . . .	160
МАКАРОНЫ С БРОККОЛИ И КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ . . . . .	162
ФЕТТУЧИНЕ В «СЛИВОЧНОМ» СОУСЕ. . . . .	164



82



117



138



174



227

«ФЕТТУЧЧИНЕ» ИЗ ДАЙКОНА С ГРИБАМИ . . .	167
ПИКАНТНЫЙ ГРИБНОЙ СТРОГАНОВ . . . . .	168
ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ФО С ОВОЩАМИ . . . . .	171
КЛЕНОВЫЙ СОУС С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ . . . . .	172
МИКС ИЗ КАПУСТЫ ПОД СОУСОМ МИСО С ГОРЧИЦЕЙ . . . . .	174
КОТЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ В МИНДАЛЬНОЙ КОРОЧКЕ. . . . .	176
СТЕЙКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ ПОД СОУСОМ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА. . . . .	178
ПОЛЕНТА С БАКЛАЖАНАМИ . . . . .	181
ТАБУЛЕ . . . . .	182
БЫСТРОЕ КАРРИ С КИНОА . . . . .	184
ОВОЩИ С КАРРИ И КОКОСОМ . . . . .	186
КАРРИ С АНАНАСОМ ПО-ТАЙСКИ . . . . .	189
«ЖАРЕННЫЙ» РИС С АНАНАСОМ . . . . .	190
«ЖАРЕННЫЙ РИС» ИЗ ХИКАМЫ С ОВОЩАМИ . .	192
«РИС» С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ, КЛЮКВОЙ И ТЫКВОЙ . . . . .	195
РИС С ФАСОЛЬЮ . . . . .	196
КЕКС ИЗ ФАСОЛИ . . . . .	199
СЛОЕНАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАСОЛИ . . . . .	200
ЛАЗАНЬЯ ОТ ШЕФА ЭЙДЖЕЙ . . . . .	202
ВЕГАНСКИЙ ПАРМЕЗАН . . . . .	204
ЭНЧИЛАДА СТРАТА. . . . .	205

## ГАРНИРЫ

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА СО «СЛИВОЧНО»- МИНДАЛЬНЫМ СОУСОМ . . . . .	208
СПАРЖА ПОД ВЕГАНСКИМ ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ . . . . .	211
МИКС ИЗ ПАК-ЧОЯ И ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ В ИМБИРНОМ СОУСЕ . . . . .	212
ЖАРЕНАЯ МОРКОВЬ С ТМИНОМ И РОЗОВЫМ ПЕРЦЕМ . . . . .	215

ФАСОЛЬ С МОРКОВЬЮ ПОД АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ . . . . .	216
БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С ТЫКВОЙ . . . . .	219
БЫСТРЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КАРРИ . . . . .	220
КЛЮКВЕННЫЙ РЕЛИШ. . . . .	223
КОКОСОВЫЙ ЧАТНИ . . . . .	223
КИМЧХИ С ДАЙКОНОМ . . . . .	224
САЛАТ ИЗ ХИКАМЫ СО «СЛИВОЧНО»- МАКОВОЙ ЗАПРАВКОЙ . . . . .	227
«ТУНЕЦ». . . . .	228
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КИНЗОЙ И ЛАЙМОМ . .	229
ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ . . . . .	229
СТИР-ФРАЙ ПО-АФРИКАНСКИ С ЛИСТОВОЙ КАПУСТОЙ . . . . .	230
ЛИСТОВАЯ КАПУСТА С ИМБИРЕМ . . . . .	233
ЛИСТОВАЯ ГОРЧИЦА . . . . .	234
РАДУЖНЫЙ МАНГОЛЬД . . . . .	237
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ПАСТЕРНАКОМ . . . .	238
ФАРШИРОВАННЫЙ СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ . .	239
ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ . . . . .	240
ЗАПЕЧЕННЫЕ ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА. . . . .	242
ЧИПСЫ ИЗ КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ . . . . .	244
ЧИПСЫ ИЗ ТОРТИЛЬИ. . . . .	246
«СЫРНЫЙ» СОУС ДЛЯ НАЧО. . . . .	247

## ДЕСЕРТЫ

ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ НА ПАЛОЧКЕ. . . . .	250
КОКОСОВЫЕ ПОДУШЕЧКИ. . . . .	252
КЛАФУТИ . . . . .	254
ГРУШЕВЫЙ АНГЛИЙСКИЙ КРЕМ . . . . .	255
ЗАПЕЧЕННЫЕ БАНАНЫ . . . . .	257
КЛУБНИЧНЫЕ МИНИ-ПИРОЖНЫЕ . . . . .	258
ТЫКВЕННЫЙ ПУДИНГ С СЕМЕНАМИ ЧИА . . .	260
МАЛИНОВО-ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ. . . . .	263

БРАУНИ СО СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ И ЧЕРНОЙ ФАСОЛЬЮ . . . . .	264
ПЕЧЕНЬЕ С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ И ДЖЕМОМ . . . . .	267
ТОРТ С МЯТНО-ШОКОЛАДНЫМ МУССОМ . . . . .	268
ТРЮФЕЛИ С ШОКОЛАДНО-АРАХИСОВОЙ ПОМАДКОЙ . . . . .	269
ТАРТАЛЕТКИ С МУССОМ ИЗ АРАХИСОВОЙ ПАСТЫ . . . . .	271
МЯТНОЕ МОРОЖЕНОЕ С ШОКОЛАДОМ . . . . .	273
ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ-КОБЛЕР . . . . .	274
ПРЯНЫЙ ЧЕРНИЧНЫЙ ПИРОГ-КОБЛЕР . . . . .	277
ЧЕРНИЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ НА ПАЛОЧКЕ . . . . .	278
ЛЕД С ЛИМОННЫМ СИРОПОМ И СОУСОМ ТУТТИ-ФРУТТИ . . . . .	281
ЛИМОННО-ЯГОДНОЕ СОРБЕ . . . . .	282
МАНГОВОЕ СОРБЕ . . . . .	285
«МОЛОЧНЫЙ» КОКТЕЙЛЬ ИЗ ПАПАЙИ . . . . .	286
КЛЮКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ КРИСП . . . . .	288

## ПРИЛОЖЕНИЯ

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ . . . . .	290
МЕРЫ ОБЪЕМА . . . . .	290
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ . . . . .	291
ОБ АВТОРАХ РЕЦЕПТОВ . . . . .	292
О СОСТАВИТЕЛЕ . . . . .	294

