



Моя книга рецептов

#RAW

Сыроедческие

Автор Ушакова Ольга



Икра черная

К праздничному столу

Икра чёрная сыроедческая

- Ингредиенты: семена чиа, листья нори сушеные, соль морская, вода, огурцы, помидоры Черри для украшения, укроп
- Приготовление: семена чиа замочить в воде на 1-2 часа, листья нори измельчить в блендере в сухом виде, семена и измельчённые листья нори перемешать, добавить соль. Готово!
- Оформление: огурцы режем тонкими дольками по диагонали, выкладываем на них икру, украшаем дольками помидоров и укропом



Сыроедческий шоколад

С кэробом и орехами



Рецепт

- Ингредиенты: какао порошок, кэроб, какао-масло, кокосовое молоко, виноградный сахар, орехи сушеные фундук и миндаль
- Приготовление: какао масло растопить на водяной бане при температуре 40 град, добавить виноградный сахар, кокосовое молоко, кэроб. Все тщательно перемешать до однородной жидкой консистенции. Разлить по формам, в каждую положить по одному цельному ореху. Поставить в холодильник на 3 часа. Проверить застыли ли конфетки и достать из формы





Шоколад разлить в силиконовые формочки
разных форм

Можно сделать разные начинки из орехов и сухофруктов



Салат Шуба

По сыроедному

Салат шуба

На сыроедческом майонезе

Ингредиенты

- Для майонеза: семена подсолнечника, масло подсолнечное сыродавленное, вода, сок лимона, соль морская, перец, приправы по вкусу
- Для салата: водоросли или морская капуста, красный лук, кабачок, морковь, свекла





Для майонеза смешать все ингредиенты в блендере и взбивать до однородной консистенции, воду добавлять по необходимости. Майонез хранится в холодильнике 1 неделю.

Нижний слой салата делается из водорослей, они заменяют соленый вкус селедки. Следующий слой - это лук мелко порезанный. Следующим слоем натереть кабачок, он заменяет картофель. Теперь можно пропитать майонезом. Следующим слоем делаем тертую морковь и снова пропитываем. Последний слой из тертой свеклы и сверху пропитываем майонезом и ставим в холодильник на пару часов, можно на ночь.



Салат Оливье По сыроедному

Ингредиенты

- Майонез подойдёт из рецепта салата Шуба.
- Морковь сырая нарезаная кубиками, очищенное яблоко, зелёный горошек свежий или замороженный, свежий огурец, малосольные огурцы,





Салат выложить на порционные тарелки
при помощи формы

Украсить зеленью и другими овощами

Сыроедческий майонез

- Подходит для приготовления салатов, для добавления в супы.
- В более густой консистенции можно использовать вместо творожного сыра с роллах и других рецептах.





Для майонеза смешать все ингредиенты в блендере и взбивать до однородной консистенции, воду добавлять по необходимости. Майонез хранится в холодильнике 1 неделю.

Нижний слой салата делается из водорослей, они заменяют соленый вкус селедки. Следующий слой - это лук мелко порезанный. Следующим слоем натереть кабачок, он заменяет картофель. Теперь можно пропитать майонезом. Следующим слоем делаем тертую морковь и снова пропитываем. Последний слой из тертой свеклы и сверху пропитываем майонезом и ставим в холодильник на пару часов, можно на ночь.



Сыроедческая пицца

С соусом гуакамоле на основе из семян льна и подсолнуха

Пицца с гуакамоле

Ингредиенты

- Коржи: морковь, лук красный, масло подсолнечное сыродавленное, соль, семечки подсолнечника, семена льна
- Для соуса: спелый авокадо
- Для начинки: помидоры Черри, перец Чили, руккола, грибы шампиньоны, сок лайма или лимона



Приготовление

- Морковь трём на средней терке, лук мелко рубим, семечки измельчаем в блендере добавляя немного воды, часть семечек добавляем целыми, солим, перчим, перемешиваем, выкладываем на сетчатый лист дегидрататора при помощи круглой формы, высушиваем оставляя чуть влажными, для сохранения гибкости.
- Для соуса чистим авокадо и давим вилкой, раскладываем на готовые коржи.
- Сверху выкладываем начинку и поливаем соком лимона.
- Можно добавить итальянские специи по вкусу и соль.



Томатный соус

Томатный соус с приправами для сыроедческих спагетти, кебаба и прочих блюд





Ингредиенты

Томаты спелые, вяленые томаты, чеснок, перец, базилик, укроп, петрушка, соль, перец Чили, масло оливковое extra virgin,

Приготовление

- Смешиваем все ингредиенты в блендере, при необходимости добавить немного воды





Торт чернично-клубничный

Для особого случая и просто когда захотелось себя побаловать

Ингредиенты

- Для коржа: финики и орехи (миндаль, фундук, грецкий орех)
- Для первого слоя: черника, кешью, кокосовое масло, мёд
- Для второго слоя: кокосовые сливки, кокосовая стружка, мёд
- Для третьего слоя: клубника, кешью, кокосовое масло, мёд







Паштет с тофу



Салат Любимый

Самый простой и быстрый салат на основе листьев разных зелёных салатов

Ингредиенты

Можно использовать готовую смесь разных листовых салатов или салат айсберг, спелые томаты красные и желтые, лук красный, зелень укропа, петрушки, редис, перец сладкий, перец чёрный молотый, соль, масло оливковое сыродавленное



Приготовление

- В салатницу выложить листья салата, порвать руками не слишком мелко.
- Порезать помидоры, перец, редис крупными дольками
- Лук и зелень мелко покрошить





Слаксы

Из семян льна коричневого, белого и томата

Ингредиенты

- Семена льна коричневого, льна желтого, соус томатный



Конфеты сыроедческие

Шоколадные,





Шарлотка

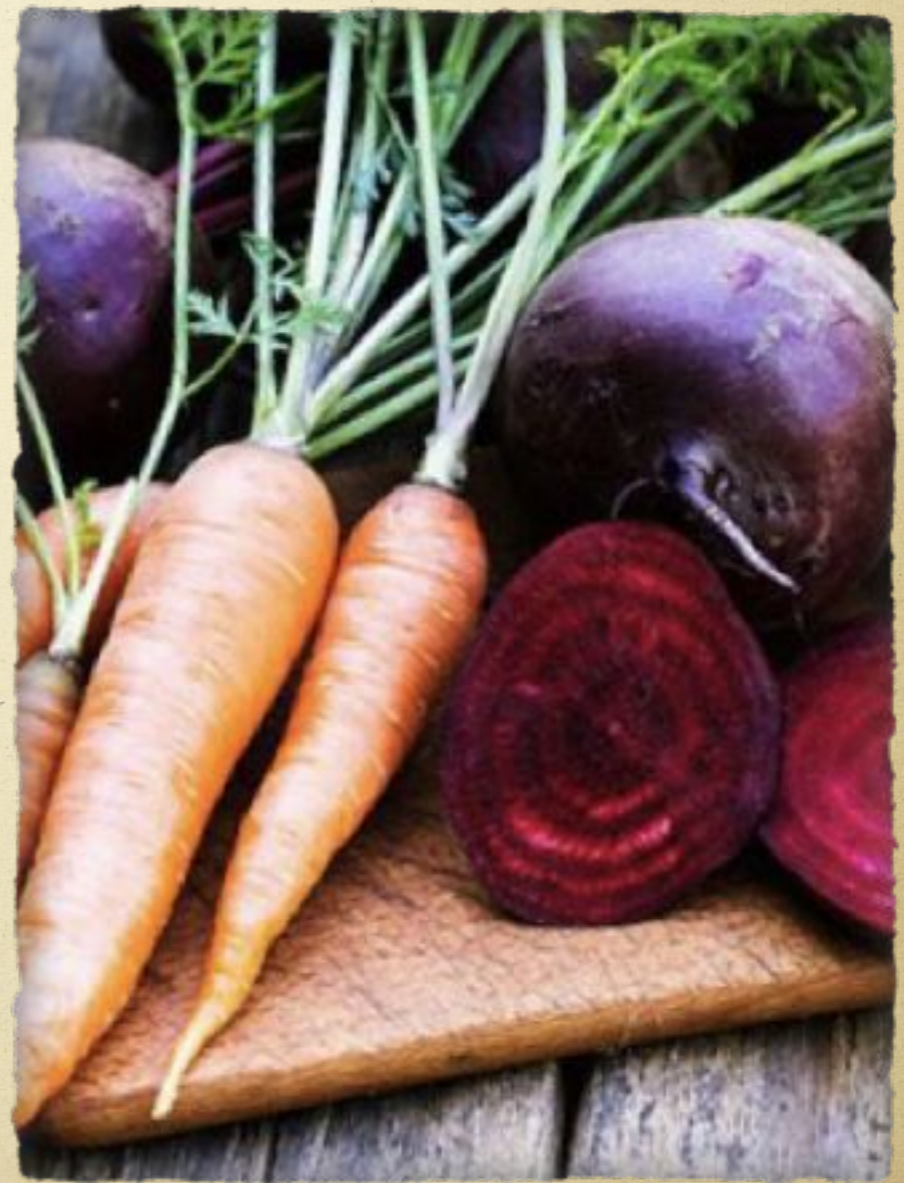


Винегрет

Сыроедческий вариант классического рецепта

Ингредиенты

- Капуста белокочанная,
морковь, свёкла, яблоко,
горошек зелёный, соль,
уксус, масло
подсолнечное
сыродавленное



Приготовление

- Капусту нашинковать, немного помять с солью.
- Морковь и свеклу нарезать тонкой соломкой.
- Лук нарезать полукольцами.
- Добавить зелёный горошек.
- Яблоко очистить от кожуры, нарезать соломкой
- Заправить салат маслом, солью и уксусом





Салат из фасоли с перцем

Пряный и яркий

Ингредиенты

- Стручковая фасоль свежая или замороженная (предварительно разморозить), перец сладкий красный, лук коасный, кунжут, соль, перец, соевый соус, уксус яблочный или лимонный сок, чеснок

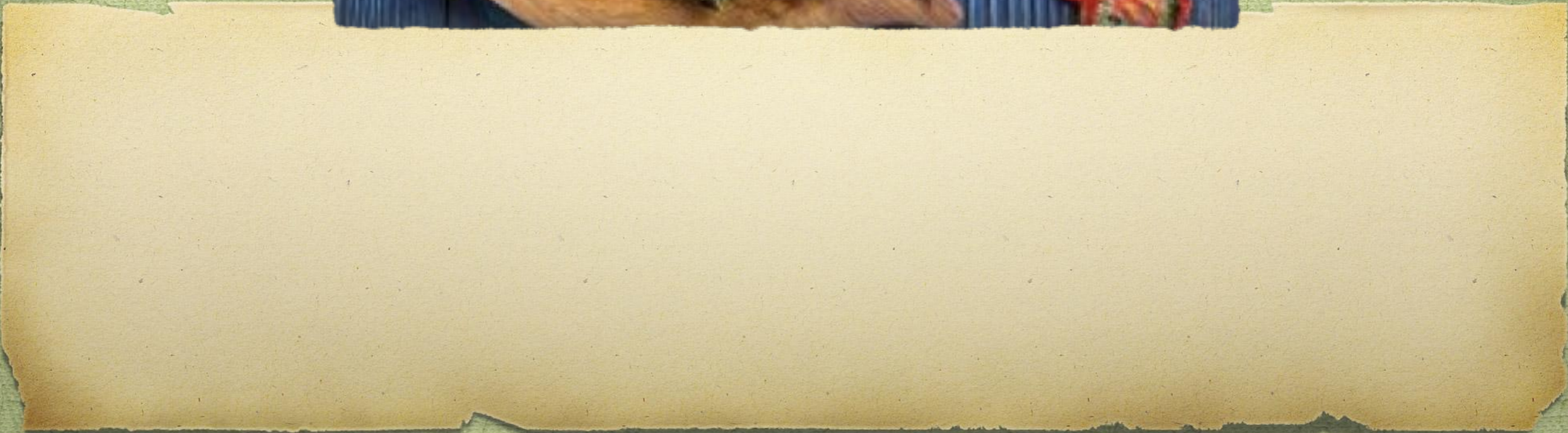


Приготовление

- Фасоль предварительно замариновать в уксусе с чесноком и солью. Соль можно заменить соевым соусом по вкусу.
- Приготовить соус из чеснока с оливковым маслом, кунжутом и соевым соусом, добавить немного мёда
- Перец нарезать соломкой
- Все ингредиенты смешать в салатнице и выложить на порционные тарелки.
- Полить соусом и посыпать сверху кунжутом.



Салат с брокколи





Салат из брокколи с шампиньонами

Оригинальный, полезный и сытный салат



Варенье на меду

Без тепловой обработки



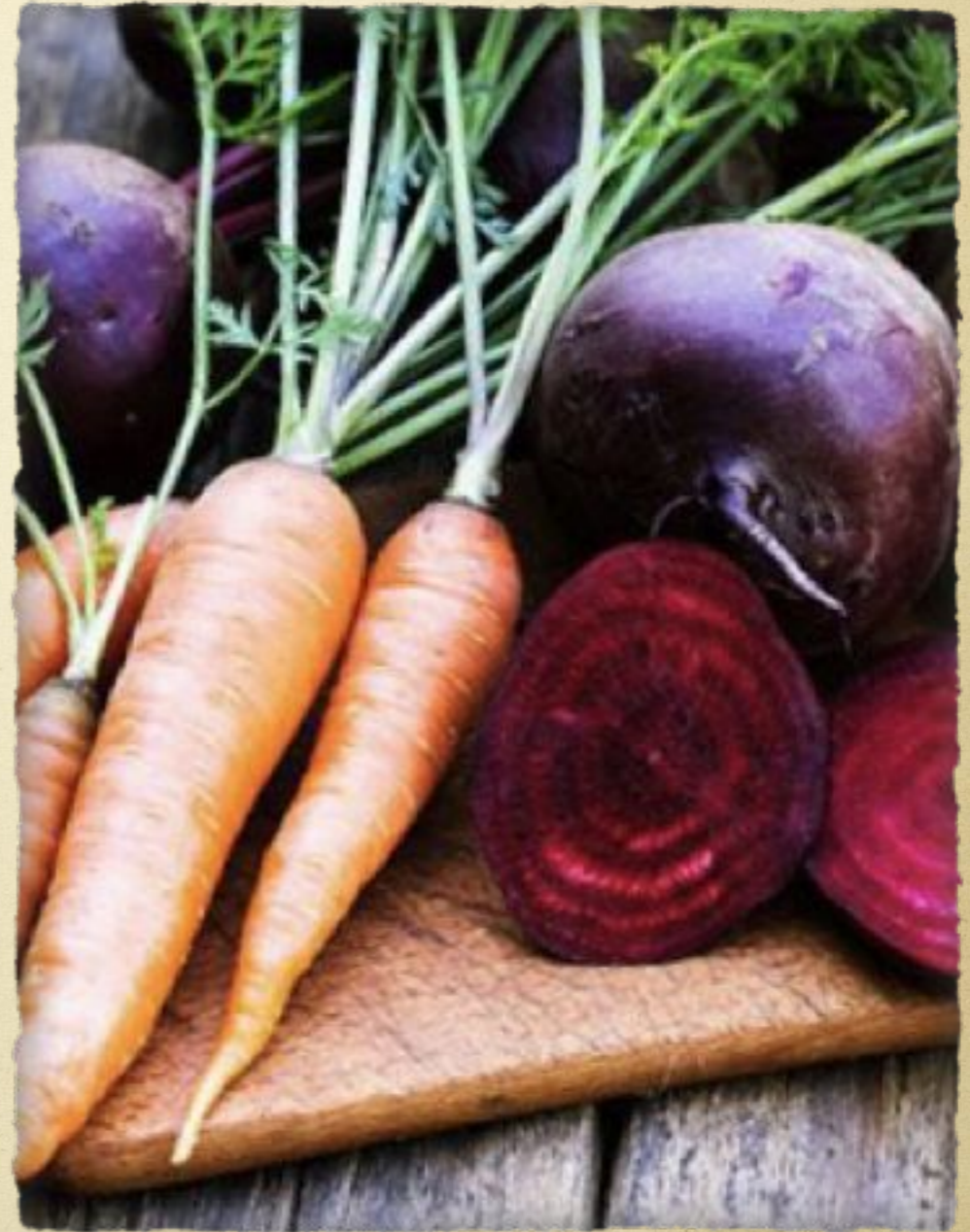


Салат щетка

Легкий и свежий из сезонных овощей

Ингредиенты

- Капуста белокочанная,
морковь, свёкла, лук
красный, соль морская,
уксус яблочный, масло
подсолнечное
сыродавленное



Приготовление

- Капусту нашинковать тонкой соломкой.

