

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ8

Как не умереть: подход 13

ЕЖЕДНЕВНЫЙ СПИСОК24

1 НАЧАТЬ ЛЕГКО26

Миндальное молоко 28

Финиковый сироп 29

Острая смесь приправ 30

Ореховый пармезан 30

Соус умами 31

Запеченный чеснок 32

Овощной бульон 32

Соус ранч 33

Глазурь из фиников и бальзамического
уксуса 34

Натуральный острый соус 34

Харисса 35

2 ЗАВТРАК36

Летняя овсянка 38

Полезная утренняя закуска 41

Французские тосты с ягодной
подливкой 42

Теплый компот из груш 44

Шоколадная овсянка 47

Утренняя тарелочка злаков 48

Домашние буррито на завтрак 50

Рагу из батата 53

3 ЗАКУСКИ, СОУСЫ И ПАСТЫ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ 55

Соус-дип из артишоков и шпината 56

Лимонный хумус 59

Крекеры «Три семечки» 60

Соус-дип из тыквенных семечек 61

Соус-дип из фасоли «черный глаз»
и запеченного красного перца 62

Гуакамоле из эдамаме 64

Летняя сальса 67

Сырные чипсы из капусты кале 68

Запеченный нут 70

4 СУПЫ И ЧИЛИ72

Суп из капусты кале и белой фасоли 74

Мисо-суп со шпинатом и дulse 77

Острый азиатский суп из овощей 78

Гамбо из овощей и красной фасоли 80

Суп из черной фасоли с киноа и кале 82

Суп из цветной капусты с карри 85

Гаспачо «Летний сад» 86

Марокканский суп из чечевицы 89

Чили из смеси бобовых 90

Овощной чили 92

5 САЛАТЫ И СОУСЫ94

Золотистый табуле из киноа 96

Салат из капусты кале с соусом
«Зеленая богиня» из авокадо 98

Салат «Гаспачо» из черной фасоли	101
Салат из краснокочанной капусты и моркови с кунжутом	102
Овощной салат.	105
Салат из капусты кале с манго и авокадо с заправкой из апельсина, имбиря и кунжута	106
Салат с чесночным соусом «Цезарь» и конопляными семечками.	109
Фисташково-шпинатный салат под соусом из клубники с бальзамическим уксусом	110

6 БУРГЕРЫ, РОЛЛЫ И КОЕ-ЧТО ЕЩЕ 113

Бургеры из черной фасоли.	114
«Неряха Джек»	117
Роллы с нутом и карри	118
Буррито из черной фасоли со шпинатом и грибами.	120
Салатные ролетики с темпе по-веракрусски	123
Свекольные бургеры.	124
Кесадилья из фасоли и зелени	127

7 ОВОЩИ — ГЛАВНОЕ БЛЮДО 128

Кабачковые спагетти с соусом Альфредо из авокадо и кешью	131
Морковная лапша под соусом песто с фасолью и помидорами	132
Тыква-спагетти под соусом аррабиата.	134
Овощная лазанья	137
Фаршированные портобелло с подливкой из грибов и трав	138

Запеченная цветная капуста с лимонным соусом тахини	141
Овощные башенки с соусом из помидоров и красного перца	142
Стейки из цветной капусты с соусом чермула	144
Тосты с портобелло и зеленью.	147

8 БОБОВАЯ КУХНЯ 148

Таджин из нута и овощей	150
Тушеная фасоль «Черный глаз» с листовой капустой	153
Тушеный темпе с капустой пак-чой под острым имбирным соусом	154
Карри из нута и цветной капусты	156
Пастуший пирог с чечевицей	159
Дал из гороха с водяным крессом	160
Соевое мясо по-луизиански.	163
Фасолевыми котлеты с хариссой.	164

9 ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ЗЛАКИ 167

Макароны с сыром.	169
Нежареный рис с овощами.	170
Соба с эдамаме под соусом из миндальной пасты	172
Плов из киноа с морковью и нутом	175
Паста «Болоньезе» из цельной пшеницы с чечевичным соусом	176
Желтый рис и черная фасоль с брокколи	178
Фаршированная зимняя тыква с соусом из черной фасоли	181
Хлеб из красного киноа с золотистой подливкой	182

Рулеты «Скачущий Джон»	
из листовой капусты с начинкой	184
Паста с запеченными овощами	
под соусом песто из рукколы.	187

10 ГАРНИРЫ 188

Запеченная спаржа под бешамелем	
соусом из желтого перца	190
Запеченные с лимоном брюссельская	
капуста и морковь с орехами пекан	193
Запеченная свекла с тушеной	
в бальзамическом уксусе ботвой	194
Шпинат с помидорами по-индийски	196
Соте из краснокочанной капусты	199
Пюре из цветной капусты	201
Фаршированный запеченный батат	
с Глазурью из фиников	
и бальзамического уксуса	202
Чесночное соте из зеленых овощей.	204
Запеченные луковые колечки	206
Цветная капуста «Баффало»	
с соусом ранч	209

11 СЛАДОСТИ 210

Миндально-шоколадные трюфели.	213
Овсяное печенье с грецкими орехами	
без выпечки.	215

Яблочный крамбл	216
Фруктовые шашлычки с черничным	
кулисом.	218
Малиново-персиковый крисп	221
Клубнично-банановый найскрим	223
Брауни «Фадж» без выпекания	224
Ягодно-шоколадный пудинг	
с семенами чиа.	226
Пирог «Две ягоды» с корочкой	
из пекана и семечек.	229

12 НАПИТКИ 231

Лимонно-имбирный лимонад	232
Золотой чай масала	235
Бананово-шоколадный смузи	236
Смузи «Тыквенный пирог»	238
Вишнево-ягодный смузи	241
Суперзеленый смузи.	242
V-12 Овощной взрыв	245

ВАРИАНТЫ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ 246

КУЛИНАРНЫЕ ТЕХНИКИ 251

ПОКУПКА И ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ 253

Продукты про запас	255
------------------------------	-----