



Лиэнн Кэмпбелл

РЕЦЕПТЫ

«Китайского исследования»

ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ЛУЧШИХ
ШЕФ-ПОВАРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

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
СУПЫ И ЧИЛИ	
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



ПРЕДИСЛОВИЕ

С момента выхода книги The China Study («Китайское исследование»*) в 2005 году мир, в котором мы живем, во многом изменился. Десять лет назад большинство врачей сочло бы пустой фантазией саму мысль о том, что диета способна помочь решить серьезные проблемы со здоровьем. А теперь я слышу, что все больше и больше докторов рекомендует своим пациентам растительную диету!

Десять лет назад такое питание считали уделом радикалов, опасным и вредным, а сегодня ресторанный критик Марк Биттман, работающий с New York Times, издает книгу VB6: Eat Vegan Before 6:00 to Lose Weight and Restore Your Health... for Good, и она быстро становится бестселлером. Экс-президент США Билл Клинтон публично заявляет, что расти-

тельная диета (придерживаться которой его отчасти вдохновила книга «Китайское исследование») помогла ему справиться с болезнью сердца. Джеймс Кэмерон, режиссер фильмов «Титаник» и «Аватар», в 2012 году поставивший рекорд по глубине погружения в океан**, рассказывает, что и он, и его семья изменили свое отношение к питанию практически в одночасье, когда посмотрели фильм Forks Over Knives и прочитали книгу «Китайское исследование». Такие же перемены произошли со многими спортсменами мирового уровня, например гольфистом Гари Плейером, футболистом Тони Гонсалесом, победителем бойцовского чемпионата Ultimate Fighter Джеймсом Уилксом и чемпионом мира, культуристом Патриком Бабумяном.

* Кэмпбелл К. Китайское исследование. Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. *Здесь и далее прим. ред.*

** 6 марта 2012 года в рамках проекта Deepsea Challenger Джеймс Кэмерон совершил одиночное погружение на глубину 8166 метров близ Папуа — Новой Гвинеи на борту одноместного глубоководного аппарата.

Книгу «Китайское исследование» мы написали в соавторстве с Томом Кэмпбеллом (кстати, было продано более миллиона ее экземпляров), и я горжусь тем, что мы внесли свой вклад в свершившиеся изменения в подходе к питанию. И наша работа, и труд писателей и ученых, например докторов Джона Макдугалла, Колдуэлла Эссельстина, Дина Орниша, Нила Бернарда, Памелы Поппер и других, серьезно повлияли на общественное мнение по этому вопросу.

Но это только начало. Расходы на здравоохранение на душу населения в США намного больше, чем в любой другой стране мира, однако две трети американцев страдают от избыточной массы тела, а диабет, заболевания сердца и рак занимают верхние строки в списках самых распространенных заболеваний. Народные избранники тратят много времени на споры о путях развития здравоохранения, но ни одно из предложений не затрагивает фундаментальных вопросов и не способно снизить потребность людей в медицинских услугах.

А ведь решение проблемы простое. Правильное питание — самое мощное оружие в борьбе за здоровье. Как мы отмечали в «Китайском исследовании», решение проблемы сво-

дится к трем пунктам: завтрак, обед и ужин.

На основании многочисленных данных, полученных более чем за полвека биомедицинских исследований, мы пришли к выводу, что сбалансированная растительная диета способна сохранить здоровье, предотвратить, а зачастую даже излечить от некоторых болезней сердца, диабета, ожирения, рака, аутоиммунных заболеваний и нарушений мозговой деятельности.

Я получаю колоссальное количество отзывов от людей, которые после перехода на растительную диету наблюдают улучшение здоровья. Но мне нередко продолжают задавать вопросы о том, как перейти на такую систему питания и как ее придерживаться постоянно. Возможно, самый частый из этих вопросов — «Что мне есть?»

Моя дочь, доктор Лиэнн Кэмпбелл, уже выпустила «Кулинарную книгу “Китайского исследования”»^{*} — ставший бестселлером сборник рецептов, по которым мы готовим еду в нашей семье. Теперь вы держите в руках продолжение этой книги. Лиэнн встретила с самыми известными шеф-поварами, работающими в области «растительной кухни»,

^{*} Кэмпбелл Л. Рецепты здоровья и долголетия. Кулинарная книга «Китайского исследования». М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

и попросила их поделиться рецептами своих лучших блюд, которые соответствуют диетологическим принципам, изложенным в «Китайском исследовании». Вместе с Лиэнн над книгой работали Шеф Эйджей, Эни Пхё, Кристина Росс, Кристи Морган, Дел Сроуф, Дрина Бертон, Хизер Кросби, Джон и Мэри Макдугалл, Лора Теодор, Линдси Никсон и Трейси Расселл. Вкусные и полезные рецепты из этой книги пригодятся и тем, кто десятилетиями придерживается принципов растительного питания, и тем, кто лишь в начале пути.

Сегодня более чем у трети американских детей наблюдается лишний вес или же они находятся в группе риска, что предвещает проблемы со здоровьем и является тревожным сигналом для будущего здоровья нации. Но повара, работающие в области «расти-

тельной кухни», среди которых и те, что внесли свой вклад в создание этой книги, продолжают убеждать людей, что растительная диета — это легко и приятно. Я же очень надеюсь на то, что наше общество наконец «проснется» и примет растительную диету как единственный путь к крепкому здоровью. Награда будет общей: это не только здоровье каждого человека в отдельности, но и здоровье нации в целом, а также благополучие окружающей среды и нашей планеты.

Колин Кэмпбелл,

почетный профессор кафедры пищевой биохимии Корнелльского университета, автор бестселлера «Китайское исследование»

СУПЫ И ЧИЛИ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



ЧИЛИ С КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ | 124

- 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

БИСК ИЗ МУСКАТНОЙ ТЫКВЫ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 45 минут

НА 6-8 ПОРЦИЙ



РЕЦЕПТ ЛОРЫ ТЕОДОР

Густой кремковый биск из мускатной тыквы – идеальный суп в холодный день. Он может быть и изысканным первым на обед, и плотным вторым завтраком, и главным блюдом на ужин.

6 стаканов нарезанной мускатной тыквы (кубики по 2,5 см)	2 мелко нарезанных яблока (без кожицы)
4 стакана соцветий цветной капусты	1 чайная ложка молотой корицы
½ стакана мелко нарезанного репчатого лука	¼ чайной ложки молотого имбиря
1 чайная ложка итальянской или универсальной приправы	¼ чайной ложки морской соли
	2½ стакана овощного бульона
	2 столовые ложки кленового сиропа

1. Налейте в кастрюлю с плотно закрывающейся крышкой холодной воды на 5 см. Вставьте в кастрюлю корзину для варки на пару и положите в нее тыкву. Накройте кастрюлю, доведите воду до кипения и варите тыкву на пару 7 минут.
2. Добавьте к тыкве цветную капусту и лук. Посыпьте итальянской или универсальной приправой и варите на пару еще около 20 минут, пока тыква и цветная капуста не размягчатся.
3. Переложите овощи в миску, оставьте на 15 минут, чтобы они остыли.
4. Добавьте яблоки, корицу, имбирь, соль и перемешайте.
5. Положите половину смеси в блендер. Добавьте 1¼ стакана овощного бульона и 1 столовую ложку кленового сиропа и измельчайте, пока не получите массу однородной консистенции. Перелейте в кастрюлю.
6. То же сделайте с оставшейся смесью. Так же добавьте к ней 1¼ стакана овощного бульона и 1 столовую ложку кленового сиропа и измельчайте, пока не получите массу однородной консистенции. Добавьте ее в кастрюлю с уже приготовленным супом и перемешайте. Если суп кажется слишком густым, добавьте еще немного овощного бульона.
7. Поставьте кастрюлю на средний огонь, накройте и варите, часто помешивая, около 10 минут, пока суп не прогреется. Разлейте по тарелкам и сразу подавайте.



СОВЕТЫ

Суп можно приготовить за сутки до подачи. В этом случае, перед тем как измельчать овощи в блендере, дайте им остыть, а затем переложите их в герметичную емкость и поставьте в холодильник.

При разогревании добавьте овощного бульона по вкусу, если суп загустел. Прогревайте его примерно 15 минут на среднем огне, часто помешивая.

СУП ИЗ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ СО СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 35 минут

4-5 ПОРЦИЙ 

РЕЦЕПТ ДРИНЫ БЕРТОН

У этого супа очень аппетитный аромат и чуть сладковатый вкус. Пусть количество ингредиентов вас не пугает, готовить такой суп совсем не сложно.

3 стакана и 1–2 столовые ложки воды	4 измельченных зубчика чеснока
1½–1¾ стакана мелко нарезанного репчатого лука	3 банки (по 400–425 г) черной фасоли
1½ стакана мелко нарезанного красного и зеленого сладкого перца	2 столовые ложки томатной пасты
1¼ чайной ложки морской соли	1 столовая ложка бальзамического уксуса
Свежемолотый черный перец	2 столовые ложки сока лайма
2 чайные ложки тмина	½–1 чайная ложка кленового сиропа
2 чайные ложки сушеных листьев орегано	1 лавровый лист
¼ чайной ложки молотого душистого перца	1½ стакана нарезанного кубиками батата или обычного картофеля
¼ чайной ложки молотого красного перца	Мелко нарезанная кинза для украшения
	Дольки лайма для украшения
	Авокадо для украшения

1. Поставьте кастрюлю на средний огонь, добавьте 1 столовую ложку воды, лук, красный и зеленый сладкий перец, соль, черный перец, тмин, орегано, душистый и молотый красный перец.
2. Готовьте 5–7 минут, пока лук и перец не начнут размягчаться.
3. Добавьте чеснок. Накройте кастрюлю крышкой, варите еще несколько минут до размягчения чеснока. Если овощи прилипают ко дну или пригорают, добавьте еще немного воды.
4. Отделите фасоль от заливки, промойте. Добавьте в кастрюлю 3½ стакана фасоли, оставшиеся 3 стакана воды, томатную пасту, бальзамический уксус, сок лайма и кленовый сироп (начиная с ½ чайной ложки).
5. Используя погружной блендер, измельчите ингредиенты так, чтобы получился однородный суп-пюре.
6. На сильном огне доведите суп до кипения, добавьте лавровый лист, картофель и вновь доведите до кипения. Уменьшив огонь до слабого, варите суп 20–30 минут.
7. При желании добавьте оставшиеся фасоль и кленовый сироп.



8. Перемешайте суп, варите его на слабом огне еще несколько минут и сразу подавайте. По желанию украсьте кинзой, дольками лайма или авокадо (авокадо, удалив косточку, нарежьте дольками, сбрызните лимонным соком и слегка посолите). Можно добавить гуакамоле*.

* Гуакамоле — мексиканский густой пастообразный соус, основным компонентом которого является авокадо. Его можно приготовить самостоятельно или купить в магазине.



МОРКОВНЫЙ СУП

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 10 минут

НА 1 ПОРЦИЮ



РЕЦЕПТ ЛИНДСИ НИКСОН

Этот суп в сочетании с салатом — быстрый, легкий и сытный обед.

2 стакана овощного бульона	¼ стакана или больше заменителя молока
4 моркови, нарезанные кубиками	Порошок карри или молотый имбирь
1 красное яблоко, нарезанное кубиками	

1. Налейте в кастрюлю немного бульона, добавьте морковь и варите ее около 4 минут на сильном огне, пока она не начнет размягчаться.
2. Добавьте яблоки, при необходимости еще бульона, уменьшите огонь до среднего и накройте кастрюлю крышкой.
3. Варите яблоки и морковь 1–2 минуты до размягчения (проколите их вилкой, чтобы понять, сварились ли они). Яблоки приобретут золотисто-желтый оттенок.
4. Перелейте содержимое кастрюли в блендер и измельчайте в кремообразное пюре однородной консистенции, вливая при необходимости еще бульон — я обычно добавляю как минимум 1 стакан. Снова перелейте все в кастрюлю.
5. Помешивая, добавьте ¼ стакана заменителя молока, порошок карри или молотый имбирь по вкусу, начиная с ¼ чайной ложки. Если вы положили слишком много специй или яблоки очень сладкие, добавьте еще заменителя молока.
6. Подавайте суп теплым.

КРЕМ-СУП ИЗ БРОККОЛИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 15 минут

НА 3-4 ПОРЦИИ 

РЕЦЕПТ ЛОРЫ ТЕОДОР

Этот нежный суп – и вкусный легкий обед, и идеальное первое блюдо для званого вечера.

6 стаканов соцветий брокколи	1 чайная ложка универсальной приправы
1 мелко нарезанный зубчик чеснока	¼ чайной ложки морской соли
2 стакана или больше заменителя молока	Щепотка кайенского перца
1 чайная ложка соуса тамари (обычного или с пониженным содержанием соли)	Свежемолотый черный перец

1. Налейте в кастрюлю с плотно закрывающейся крышкой холодной воды на 5 см. Вставьте в кастрюлю корзину для варки на пару и положите в нее брокколи. Накройте кастрюлю, доведите воду до кипения и варите брокколи на пару 7 минут.
2. Переложите в блендер сваренную брокколи, добавьте чеснок, заменитель молока, тамари, универсальную приправу, соль, кайенский перец и измельчайте на низких оборотах в кремообразное пюре однородной консистенции. Обратите внимание! Выкладывая ингредиенты в блендер, оставляйте сверху достаточно свободного места, чтобы выходил пар. Если суп слишком густой, добавьте еще заменителя молока (по 2 столовые ложки каждый раз). После каждой такой добавки включайте блендер на пару секунд.
3. Перелейте суп в кастрюлю и, часто помешивая, прогревайте на слабом огне. В конце приготовления поперчите. Можно добавить еще заменителя молока, если вам кажется, что суп загустел. Подавайте суп сразу с цельнозерновыми крекерами или хрустящим хлебом.





КРЕМОВЫЙ БИСК ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 35 минут

НА 4 ПОРЦИИ 

РЕЦЕПТ ЛОРЫ ТЕОДОР

«Кремовый» – ключевое слово для описания этого шикарного блюда. Сочетание цветной капусты, заменителя молока и пикантных пряностей столь гармонично, что вам обязательно захочется есть этот суп снова и снова.

1 средний кочан цветной капусты, разобранный на соцветия	½ чайной ложки молотого тмина
1 стакан или больше овощного бульона	¼ чайной ложки морской соли
¼ стакана и 2 столовые ложки или больше несливочного заменителя молока	⅛ чайной ложки свежемолотого черного перца (необязательно)

1. Налейте в кастрюлю с плотно закрывающейся крышкой холодной воды на 5 см. Вставьте в кастрюлю корзину для варки на пару и положите в нее цветную капусту. Накройте кастрюлю, доведите воду до кипения и варите капусту на пару 20 минут.
2. Переложите в блендер сваренную цветную капусту, добавьте овощной бульон, заменитель молока, тмин, соль и перец (если используете) и измельчайте в кремообразное пюре однородной консистенции.
3. Чтобы достигнуть желаемой консистенции, влейте еще бульона или заменителя молока (по ¼ стакана каждый раз).
4. Перелейте суп в кастрюлю, часто помешивая, варите на среднем огне под крышкой около 10 минут. Подавайте суп очень горячим.

СОВЕТ

Суп можно охладить, разлить в герметично закрывающиеся емкости и хранить в холодильнике до суток. Перед подачей перелейте суп в кастрюлю и прогревайте его на слабом огне под крышкой примерно 20 минут, часто помешивая.

МИНЕСТРОНЕ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 25 минут

НА 8 ПОРЦИЙ



РЕЦЕПТ ЛИНДСИ НИКСОН

Это блюдо особенно удобно готовить в конце недели, когда вам надо очистить холодильник перед следующим походом в магазин, — ведь в этот суп можно добавить практически любые овощи, бобовые, пряности. Готовится он легко и быстро, а вкус у него такой, как будто его варили на слабом огне весь день.

1 небольшая луковица, нарезанная кубиками	1 столовая ложка красного винного уксуса
4 измельченных зубчика чеснока	1 банка (около 225 г) томатного соуса
Толченый красный перец (необязательно)	1 банка (около 400 г) помидоров, нарезанных кубиками
1 столовая ложка итальянской приправы	1 банка (около 425 г) белой фасоли (необязательно)
3 стакана нарезанных ломтиками овощей	Соль и черный молотый перец
2 стакана овощного бульона	

1. Налейте в кастрюлю немного воды, положите лук, чеснок и щепотку толченого красного перца (если используете), готовьте около 1 минуты.
2. Добавьте итальянскую приправу и продолжайте готовить еще 1 минуту до появления аромата. Помидоры измельчите вилкой или нарежьте кубиками. Положите их вместе с оставшимися ингредиентами (кроме фасоли) к луку и чесноку, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.
3. Доведите бульон до кипения, накройте кастрюлю крышкой, уменьшите огонь и варите суп 10–20 минут, пока овощи не станут мягкими.
4. Добавьте фасоль (если используете), вареные рис или макароны (см. советы) и хорошо прогрейте суп.
5. При необходимости еще немного посолите и поперчите и сразу подавайте.

СОВЕТЫ

Вместо консервированных помидоров можно взять свежие и потушить их. Фасоль можно заменить вареными макаронами или рисом, например оставшимися от обеда или ужина. Или добавляйте все три ингредиента сразу!

Из овощей я, как правило, использую морковь, кабачки и желтую тыкву, но вы можете брать то, что есть под рукой.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ГУСТАЯ ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 35–45 минут

НА 5–6 ПОРЦИЙ



РЕЦЕПТ ДРИНЫ БЕРТОН

Это один из самых вкусных супов в моем меню. Он очень ароматный, приятно бодрит и бережет от простуд.

1–1½ столовой ложки воды	1 чайная ложка молотой паприки
1½ стакана нарезанного кубиками репчатого лука	¼ чайной ложки сушеного тимьяна
1 стакан нарезанного кубиками сельдерея	2 стакана красной чечевицы
1 стакан нарезанной кубиками моркови	3 стакана овощного бульона
3 измельченных крупных зубчика чеснока	3½–4½ стакана воды
½ чайной ложки морской соли	2–3 чайные ложки мелко нарезанного розмарина (см. совет)
Свежемолотый черный перец	1–1½ столовой ложки яблочного уксуса
¾–1 чайная ложка не очень острого порошка карри	

1. Поставьте на средний огонь кастрюлю, налейте воду, положите лук, сельдерей, морковь, чеснок, соль, перец, порошок карри, паприку, тимьян и перемешайте.
2. Накройте кастрюлю крышкой и варите овощи 7–8 минут, периодически помешивая.
3. Промойте чечевицу. Добавьте ее к овощам вместе с бульоном и 3½ стакана воды, перемешайте.
4. Доведите до кипения на сильном огне. Когда бульон закипит, уменьшите огонь до слабого и варите суп под крышкой 12–15 минут.
5. Добавьте розмарин и варите еще 8–10 минут или сколько потребуется, пока чечевица полностью не размягчится.
6. Помешивая, влейте уксус, при желании еще немного воды, если суп получается слишком густым. При необходимости суп посолите и поперчите.

СОВЕТ

Свежий розмарин — изысканная добавка к этому супу, но если у вас его нет, можете использовать сушеный. Добавляйте его в меньшем количестве — примерно чайную ложку — в самом начале вместе с другими пряностями.

ГАСПАЧО ИЗ АНАНАСОВ И ОГУРЦОВ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ОХЛАЖДЕНИЯ: 15 минут

НА 3-5 ПОРЦИЙ



РЕЦЕПТ КРИСТИ МОРГАН

Я часто ела похожий суп летом в одном кафе. Но в нем было слишком много свежего лука, поэтому я придумала собственный рецепт, где лука ровно столько, сколько нужно, на мой взгляд. Этот суп очень просто готовить, поэтому им легко наслаждаться все лето.

2 мелко нарезанных английских огурца* (без кожицы)
1½ стакана мелко нарезанного зеленого сладкого перца
1 мелко нарезанный зеленый лук (необязательно)
2 столовые ложки соуса тамари
1 стакан нарезанной кинзы
1½ банки (около 820 г) ананасов в собственном соку без сахара или 1½ стакана свежих ананасов и 1 стакан воды

1 чайная ложка молотого тмина
2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока
2 столовые ложки свежевыжатого сока лайма
Морская соль и молотый черный перец
Кольца ананаса для украшения (необязательно)

1. Измельчите все ингредиенты в блендере в однородную массу.
2. Посолите и поперчите.
3. Перед подачей охлаждайте как минимум 15 минут.
4. Украсьте кольцами ананаса.

* Английские огурцы — длинные, имеют гладкую кожицу. Они водянистые и сладкие. Если не смогли купить именно эти огурцы, замените их аналогичными.



ЧИЛИ С КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ СМ. ФОТО НА С. 107

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 10 минут / 8 часов

НА 4 ПОРЦИИ



РЕЦЕПТ ШЕФА ЭЙДЖЕЙ

12 фиников «деглет нур» (без косточек)
8 измельченных зубчиков чеснока
2 банки (по 400 г) помидоров, нарезанных кубиками, без соли (желательно обжаренных на огне)
2 мелко нарезанных крупных красных сладких перца
450 г красной чечевицы
7 стаканов воды
1 банка (около 170 г) томатной пасты без соли

1 мелко нарезанная крупная луковица
4 столовые ложки яблочного уксуса
1½ столовой ложки сушеной петрушки
1½ столовой ложки орегано
1½ столовой ложки молотого чили
2 чайные ложки копченой паприки*
½ чайной ложки или больше порошка чипотле**
¼ чайной ложки или больше молотого красного перца

1. Измельчите в блендере финики, чеснок, помидоры и сладкий перец в однородную массу и перелейте в электрическую скороварку.
2. Добавьте все оставшиеся ингредиенты и варите при сильном нагреве 10 минут. Или можно положить все ингредиенты в мультиварку и варить 8 часов при слабом нагреве.

СОВЕТ

Чили с красной чечевицей отлично подавать к запеченному картофелю. Его можно слегка посыпать веганским пармезаном (см. рецепт на с. 204) и мелко нарезанным луком-шалотом.

* Копченая паприка — пряность, особенно популярная в испанской и мексиканской кухнях. Ее производят в Испании. Зрелые красные стручки сушат, коптят, а затем измельчают в порошок. Копченая паприка придает блюдам легкий аромат костра.

** Порошок чипотле — приправа мексиканской кухни. Представляет собой измельченный копченый красный перец халапеньо.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

