

Ярослав Мудрый

50 Вкуснейших Веганских Рецептов

Ярослав Мудрый

50 Вкуснейших Веганских Рецептов

«Автор»
2026

Мудрый Я.

50 Вкуснейших Веганских Рецептов / Я. Мудрый — «Автор», 2026

Откройте для себя мир, где полезное становится невероятно вкусным! Эта книга — ваш проводник в гастрономическое путешествие без компромиссов. 50 уникальных рецептов от сытных завтраков до изысканных десертов докажут, что веганская кухня — это взрыв чистых, ярких и насыщенных вкусов.Мы демистифицируем полезное питание, превращая знакомые продукты в кулинарные шедевры. Здесь вы найдете не просто инструкции, а источник вдохновения для ежедневного праздника. Здоровье, энергия и наслаждение в каждой тарелке — теперь это реально. Подарите себе и близким радость осознанной и по-настоящему вкусной жизни!

© Мудрый Я., 2026
© Автор, 2026

Ярослав Мудрый
50 Вкуснейших Веганских Рецептов

Предисловие от автора: Привет! Эта книга – для всех, кто хочет питаться разнообразно, полезно и осознанно, не тратя при этом целое состояние. Здесь собраны рецепты, в которых нет продуктов животного происхождения, но есть всё, что нужно для здоровья: белок, клетчатка, витамины и радость от вкусной еды. Все ингредиенты вы легко найдёте в любом российском магазине или на рынке. К каждому рецепту я добавил информацию о пользе, калорийности и оптимальном времени для приёма пищи. Готовьте с удовольствием и на здоровье!

Глава 1: Сытные завтраки (10 рецептов)

Рецепт 1: Овсяная каша «Утренняя сила»

Это блюдо – идеальный старт дня. Сложные углеводы дадут энергию на несколько часов, а клетчатка надолго сохранит чувство сытости.

Ингредиенты (на 1 порцию):

Овсяные хлопья «Геркулес» – 50 г (½ стакана).
Вода или растительное молоко (овсяное, соевое) – 250 мл.
Банан – 1 шт.
Семена льна – 1 ч.л.
Корица – щепотка.
Горсть ягод (свежих или замороженных: клюква, смородина, черника) – 50 г.
Мёд или сироп топинамбура (по желанию) – 1 ч.л.

Приготовление:

В небольшую кастрюлю высыпьте овсяные хлопья, залейте водой или молоком.

Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 5-7 минут, помешивая, до загустения.

Разомните половину банана вилкой и добавьте в почти готовую кашу вместе с корицей. Перемешайте.

Переложите кашу в тарелку. Сверху украсьте оставшейся половиной банана (нарезанной кружочками), ягодами и посыпьте семенами льна. Полейте мёдом, если используете.

Польза для здоровья:

Овсянка: источник медленных углеводов и растворимой клетчатки (бета-глюкан), которая снижает уровень холестерина и мягко стимулирует пищеварение.

Банан и ягоды: калий для сердца, витамин С, антиоксиданты.

Семена льна: омега-3 жирные кислоты (полезны для мозга и кожи) и лигнаны, поддерживающие гормональный баланс.

Пищевая ценность (приблизительно на порцию):

Калории: ~280 ккал.
Белки: 8 г.
Жиры: 5 г.
Углеводы: 52 г.
Клетчатка: 9 г.

Когда есть: Идеальный завтрак. Даст энергию на первую половину дня. Не рекомендуется на ужин из-за высокого содержания углеводов.

Рецепт 2: Тофу-скрэмбл «Сырный завтрак»

Вкусная и богатая белком альтернатива яичнице. Тофу прекрасно впитывает ароматы специй.

Ингредиенты (на 2 порции):

Тофу твёрдый или полутвёрдый – 200 г.
Куркума – 1 ч.л. (для цвета).
Чёрная соль (кала намак) – ¼ ч.л. (даёт «яичный» вкус, можно заменить обычной).
Соль, чёрный перец – по вкусу.
Паприка сладкая – ½ ч.л.
Лук репчатый – ½ шт.
Помидор – 1 шт.
Зелень (петрушка, укроп) – небольшой пучок.
Растительное масло (подсолнечное) – 1 ст.л.

Приготовление:

Тофу разомните вилкой в миске, чтобы получилась крошка.

Добавьте к тофу куркуму, паприку, чёрную соль, обычную соль и перец. Тщательно перемешайте.

Лук мелко нарежьте и обжарьте на сковороде с маслом до прозрачности.

Добавьте к луку крошку тофу со специями. Жарьте на среднем огне 7-10 минут, периодически помешивая.

В конце добавьте нарезанный кубиками помидор и готовьте ещё 2-3 минуты. Посыпьте свежей зеленью.

Польза для здоровья:

Тофу: отличный источник полноценного растительного белка, кальция и железа.
Куркума: содержит куркумин – мощное противовоспалительное соединение.
Лук и помидоры: пребиотики для здоровья кишечника, ликопин (антиоксидант) из помидоров.

Пищевая ценность (на порцию):

Калории: ~180 ккал.
Белки: 15 г.
Жиры: 12 г.
Углеводы: 6 г.
Клетчатка: 2 г.

Когда есть: На завтрак или ужин. Высокое содержание белка сделает завтрак сытным, а ужин – лёгким и не перегружающим пищеварение перед сном.

Рецепт 3: Гречневые оладьи с яблоком и корицей

Ароматные, сытные и очень полезные оладьи. Гречка – наша родная супер еда, которая не содержит глютен.

Ингредиенты (на 2 порции, около 6-8 оладий):

Гречневая мука – 150 г (примерно 1 стакан).
Разрыхлитель теста – 1 ч.л.
Корица – 1 ч.л.
Соль – щепотка.
Яблоко (кисло-сладкое, типа «семеренко») – 1 крупное.
Растительное молоко (овсяное или соевое) – 180-200 мл.
Растительное масло (для жарки) – 2-3 ст.л.
Сироп топинамбура или кленовый сироп (для подачи).

Приготовление:

В миске смешайте сухие ингредиенты: гречневую муку, разрыхлитель, корицу и соль.

Яблоко натрите на крупной тёрке. Добавьте к сухой смеси вместе с растительным молоком.

Аккуратно перемешайте тесто. Оно должно быть густым, как сметана. Если слишком густое, добавьте ещё немного молока.

Разогрейте сковороду с небольшим количеством масла. Выкладывайте тесто столовой ложкой, формируя оладьи.

Обжаривайте на среднем огне по 2-3 минуты с каждой стороны до румяной корочки.

Подавайте тёплыми, полив сиропом.

Польза для здоровья:

Гречневая мука: богата растительным белком, железом, магнием (для нервной системы) и рутином, который укрепляет сосуды.

Яблоки: пектин (клетчатка для очищения кишечника) и витамины.

Корица: помогает регулировать уровень сахара в крови и ускоряет обмен веществ.

Пищевая ценность (2 оладьи):

Калории: ~220 ккал.
Белки: 6 г.
Жиры: 8 г.
Углеводы: 32 г.
Клетчатка: 4 г.

Когда есть: На завтрак или в качестве полезного полдника. Отличный вариант для зимнего утра.

Рецепт 4: Пшенная каша с тыквой и изюмом «Солнечное настроение»

Яркая, сладкая и невероятно полезная каша. Пшено отлично сочетается с тыквой, которая делает его очень нежным.

Ингредиенты (на 2 порции):

Пшено – 100 г (½ стакана).
Тыква (очищенная) – 200 г.
Вода – 300 мл.
Растительное молоко – 100 мл.
Изюм без косточек – 2 ст.л.
Соль – щепотка.
Тыквенные семечки (для подачи) – 1 ст.л.

Приготовление:

Пшено тщательно промойте в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной.
Тыкву нарежьте мелкими кубиками.
В кастрюлю с толстым дном положите пшено, тыкву, изюм, залейте водой, добавьте щепотку соли.
Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и варите 20 минут.
Когда вода почти впитается, влейте растительное молоко, перемешайте и потомите под крышкой ещё 5 минут.
Подавайте, посыпав тыквенными семечками.

Польза для здоровья:

Пшено: одна из самых легкоусвояемых и наименее аллергенных круп. Богато кремнием (для здоровья волос, ногтей и кожи) и магнием.
Тыква: источник бета-каротина (провитамин А для зрения и иммунитета) и калия.
Тыквенные семечки: цинк (для иммунитета и здоровья кожи) и полезные жиры.

Пищевая ценность (на порцию):

Калории: ~250 ккал.
Белки: 8 г.
Жиры: 4 г.
Углеводы: 48 г.
Клетчатка: 5 г.

Когда есть: На завтрак. Такая каша согреет, насытит и подарит заряд оптимизма в пасмурный день.

Рецепт 5: Смузи-боул «Зелёная энергия»
Быстрый, свежий и максимально витаминный завтрак, который готовится за 5 минут. Идеален для тёплого времени года или после утренней тренировки.
Ингредиенты (на 1 порцию):

Для основы: Замороженный банан (1 шт.) + шпинат свежий или замороженный (50 г) + растительное молоко (100-150 мл).
Для топпинга (на выбор):

Семена чиа или льна – 1 ч.л.
Свежие сезонные ягоды (клубника, малина) – горсть.
Кусочки киви или груши.
Столовая ложка овсяных хлопьев.
Кокосовая стружка.

Приготовление:

Банан (лучше заранее нарезанный и замороженный), шпинат и молоко взбейте в блендере до состояния густого, однородного крема.

Вылейте смузи в глубокую миску.

Сверху красиво выложите выбранные топпинги: ягоды, кусочки фруктов, посыпьте семенами, овсянкой и кокосовой стружкой.

Польза для здоровья:

Шпинат: кладезь железа (в паре с витамином С из ягод усваивается лучше), витамина К (для костей) и фолиевой кислоты.
Банан: калий и быстрые углеводы для энергии.
Семена чиа/льна: омега-3, клетчатка для сытости и очищения.
Ягоды: антиоксиданты, борющиеся со старением клеток.

Пищевая ценность (основа + топпинги):

Калории: ~280 ккал.
Белки: 7 г.
Жиры: 8 г.
Углеводы: 45 г.
Клетчатка: 10 г.

Когда есть: На завтрак или в качестве лёгкого, освежающего ужина. Не рекомендуется при чувствительном желудке натощак.

Рецепт 6: Веганские «сырники» из тофу с ванильным соусом

Нежные, с хрустящей корочкой и знакомым вкусом. Тофу отлично заменяет творог и даёт необходимый белок.

Ингредиенты (на 2 порции, 6-8 сырников):

Для сырников:

Тофу твёрдый – 300 г.
Мука рисовая или пшеничная – 3-4 ст.л.
Манная крупа – 2 ст.л.
Сахар или сироп топинамбура – 2 ст.л.
Ванильный экстракт – ½ ч.л.
Щепотка соли.
Растительное масло для жарки.

Для ванильного соуса:

Кокосовые сливки (верхняя твердая часть из банки кокосового молока) или густой соевый йогурт – 100 г.

Сахарная пудра или сироп – 1 ст.л.

Ванильный экстракт – ¼ ч.л.

Приготовление:

Тофу хорошо отожмите от лишней влаги, завернув в марлю или бумажное полотенце. Разомните вилкой в крошку.

Добавьте к тофу муку, манку, сахар, ваниль и соль. Замесите тесто. Оно должно быть влажным, но держать форму. При необходимости добавьте ещё муки.

Сформируйте небольшие котлетки, обваляйте их слегка в муке.

Обжарьте на хорошо разогретой сковороде с небольшим количеством масла до золотистой корочки с обеих сторон.

Для соуса просто смешайте все ингредиенты до однородности.

Подавайте сырники тёплыми с ванильным соусом и свежими ягодами.

Польза для здоровья:

Тофу: источник кальция (особенно если он приготовлен с использованием кальциевого коагулянта), белка и изофлавонов (полезны для гормонального баланса).

Рисовая мука: легко усваивается, не содержит глютен.

Кокосовые сливки: содержат полезные среднецепочечные жирные кислоты (MCT), которые быстро преобразуются в энергию.

Пищевая ценность (3 сырника с соусом):

Калории: ~320 ккал.

Белки: 18 г.

Жиры: 18 г.

Углеводы: 22 г.

Клетчатка: 2 г.

Когда есть: На завтрак или полдник. Отличный вариант для выходного дня, когда есть время на готовку.

Рецепт 7: Рисовая каша с финиками, грецким орехом и кардамоном

Ароматная, сладкая и очень уютная каша, напоминающая восточные десерты. Круглозерный рис делает её особенно кремовой.

Ингредиенты (на 2 порции):

Круглозерный рис – 80 г.

Вода – 200 мл.

Растительное молоко (миндальное или кокосовое хорошо подходят) – 200 мл.

Мягкие финики без косточек – 5-6 шт.

Грецкие орехи – горсть (20 г).
Кардамон (молотый) – ½ ч.л. или 2-3 коробочки, раздавленные.
Щепотка соли.

Приготовление:

Рис промойте. Финики нарежьте мелкими кусочками, залейте небольшим количеством горячей воды (50 мл) и дайте постоять 10 минут, чтобы они стали мягче.

В кастрюлю положите рис, добавьте кардамон, соль, воду и молоко. Доведите до кипения.

Убавьте огонь до минимума, добавьте финики вместе с водой, в которой они замачивались.

Варите под крышкой 20-25 минут, периодически помешивая, чтобы не пригорело.

Грецкие орехи измельчите ножом или в ступке, но не в пыль.

Готовую кашу разложите по тарелкам, посыпьте грецкими орехами. Можно добавить ещё немного молока.

Польза для здоровья:

Рис: легкоусвояемый источник энергии, содержит витамины группы B.
Финики: натуральный подсластитель, богаты калием, магнием и медью.
Грецкие орехи: чемпионы по содержанию омега-3 среди орехов, улучшают работу мозга.
Кардамон: улучшает пищеварение и освежает дыхание.

Пищевая ценность (на порцию):

Калории: ~300 ккал.
Белки: 7 г.
Жиры: 10 г.
Углеводы: 48 г.
Клетчатка: 4 г.

Когда есть: На завтрак. Эта каша даст стабильную энергию и настраивает на спокойный, позитивный лад благодаря аромату кардамона.

Рецепт 8: Авокадо-тост с нутом и рукколой

Современный, сытный и полный полезных жиров завтрак, который готовится за 10 минут. Идеален для активного дня.

Ингредиенты (на 1 порцию):

Цельнозерновой или ржаной хлеб – 2 ломтика.
Авокадо (спелое) – ½ шт.
Нут консервированный или отварной – 3 ст.л.
Руккола – горсть.
Лимонный сок – 1 ч.л.
Чеснок (по желанию) – 1 маленький зубчик.
Соль, чёрный перец, паприка – по вкусу.
Семена кунжута для посыпки.

Приготовление:

Хлеб подсушите в тостере или на сухой сковороде.

Авокадо разомните вилкой в пасту, сбрызните лимонным соком, приправьте солью и перцем. Если используете чеснок, мелко порубите его и добавьте.

Нут слегка разомните вилкой, чтобы он треснул, и смешайте с щепоткой паприки и соли.

На поджаренный хлеб толстым слоем намажьте пасту из авокадо.

Сверху выложите нут, горсть рукколы и посыпьте кунжутом.

Польза для здоровья:

Авокадо: источник полезных мононенасыщенных жиров (полезны для сердца и кожи), витамина Е и калия.

Цельнозерновой хлеб: сложные углеводы и клетчатка для долгого насыщения.

Нут: растительный белок и железо.

Руккола: содержит глюкозинолаты, обладающие противораковыми свойствами, и много витамина К.

Пищевая ценность (2 тоста):

Калории: ~350 ккал.
Белки: 12 г.
Жиры: 18 г.
Углеводы: 35 г.
Клетчатка: 11 г.

Когда есть: На завтрак или поздний ужин (без хлеба или на одном ломтике). Отличный источник энергии перед важными задачами.

Рецепт 9: Овсяноблин с бананом и миндальной пастой

Знаменитый белковый блинчик, который стал классикой здорового завтрака. Готовится за 5 минут и даёт чувство сытости до самого обеда.

Ингредиенты (на 1 блин):

Овсяные хлопья быстрого приготовления – 30 г (3 ст.л. с горкой).
Нутовая мука – 1 ст.л. (можно заменить на ½ банана, размятого в пюре).
Растительное молоко – 50 мл.
Разрыхлитель – ¼ ч.л.
Щепотка соли.
Для начинки:

Миндальная или арахисовая паста (без сахара) – 1 ст.л.
Банан – ½ шт., нарезанная кружочками.
Корица – щепотка.

Приготовление:

В чашке смешайте все сухие ингредиенты для блина: овсянку, нутовую муку, разрыхлитель, соль.

Добавьте растительное молоко и хорошо перемешайте. Тесто должно быть похоже на густую сметану. Дайте постоять 2 минуты.

Разогрейте хорошую антипригарную сковороду (масло не нужно). Вылейте тесто, распределяя его в тонкий круг.

Жарьте на среднем огне 2-3 минуты до появления пузырьков и схватывания краёв, затем аккуратно переверните и жарьте ещё 1-2 минуты.

Готовый блин смажьте ореховой пастой, выложите кружочки банана, посыпьте корицей и сверните пополам или в трубочку.

Польза для здоровья:

Овсянка и нутовая мука: комбинация даёт полноценный растительный белок и сложные углеводы.

Миндальная паста: полезные жиры, витамин Е и магний.

Банан: натуральная сладость и калий, помогающий предотвратить судороги после сна.

Пищевая ценность (1 блин с начинкой):

Калории: ~280 ккал.
Белки: 12 г.
Жиры: 10 г.
Углеводы: 35 г.
Клетчатка: 6 г.

Когда есть: Идеальный завтрак перед физической или умственной нагрузкой. Не рекомендуется при аллергии на орехи (можно заменить пасту на тахини или фруктовое пюре).

Рецепт 10: Овощные маффины из нутовой муки

Эти несладкие маффины – удобный вариант завтрака «с собой». Их можно приготовить на неделю вперёд и разогревать утром.

Ингредиенты (на 6 маффинов):

Нутовая мука – 150 г.
Вода – 150 мл.
Разрыхлитель – 1 ч.л.
Соль, чёрный перец, сушёный чеснок и травы (прованские или итальянские) – по вкусу.
Овощная начинка: кабачок, мелко натёртый (100 г), морковь, мелко натёртая (50 г), консервированная кукуруза (3 ст.л.), зелёный лук.

Приготовление:

Духовку разогрейте до 180°C. Форму для маффинов смажьте маслом или используйте бумажные вкладыши.

В большой миске смешайте нутовую муку, разрыхлитель и все специи.

Влейте воду и тщательно перемешайте венчиком до гладкости. Тесто будет жидким, как на оладьи.

Отожмите от лишнего сока натёртые кабачок и морковь. Добавьте овощи, кукурузу и рубленый зелёный лук в тесто, перемешайте.

Разлейте тесто по формочкам, заполняя на ¾.

Выпекайте 25-30 минут до золотистого цвета и сухой зубочистки. Дайте полностью остыть в форме.

Польза для здоровья:

Нутовая мука: отличный источник белка, железа и фолиевой кислоты. Не содержит глютен.

Кабачок и морковь: клетчатка, бета-каротин, увлажняют тесто без использования масла.

Кукуруза: добавляет сладость и текстуру.

Пищевая ценность (1 маффин):

Калории: ~120 ккал.
Белки: 6 г.
Жиры: 2 г.
Углеводы: 18 г.
Клетчатка: 4 г.

Когда есть: На завтрак или в качестве полезного перекуса между основными приёмами пищи. Можно подавать с гуакамоле или томатным соусом.

Глава 2: Сытные супы и похлёбки (10 рецептов)

Супы – основа рационального питания. Они согревают, улучшают пищеварение, содержат много воды и клетчатки. Эти рецепты доказывают, что веганский суп может быть таким же наваристым и сытным.

Рецепт 11: Щи веганские «Правильные» с грибами и капустой

Классический русский суп, который получается насыщенным и ароматным благодаря сушёным грибам и правильной обжарке овощей.

Ингредиенты (на кастрюлю 3 л):

Белокочанная капуста – 300 г, нашинкованная.
Картофель – 3 шт., кубиками.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Сушёные белые грибы или подберёзовики – 20 г.
Томатная паста – 1 ст.л.
Растительное масло – 3 ст.л.
Лавровый лист, чёрный перец горошком, соль.
Свежая зелень (укроп, петрушка).
Сметана из кешью (по желанию, для подачи).

Приготовление:

Сушёные грибы залейте 500 мл горячей воды и оставьте на 30 минут. Затем грибы выньте, мелко нарежьте, а грибной настой процедите и сохраните.

В кастрюле с толстым дном разогрейте масло. Обжарьте мелко нарезанный лук и натёртую морковь до мягкости.

Добавьте томатную пасту, обжаривайте ещё 2 минуты.

В большую кастрюлю налейте 2 л воды, добавьте грибной настой, доведите до кипения.

Опустите в кипяток картофель и нарезанные грибы. Варите 10 минут.

Добавьте капусту и зажарку из лука и моркови. Варите ещё 10-15 минут до мягкости капусты.

За 5 минут до конца добавьте лавровый лист, перец и соль. Перед подачей посыпьте зеленью.

Польза для здоровья:

Капуста: источник витамина С и серы, полезной для детоксикации.

Сушёные грибы: содержат витамин D2 (эргокальциферол), который редко встречается в растительной пище.

Морковь и томатная паста: ликопин и бета-каротин, жирорастворимые витамины, которые лучше усваиваются после обжарки в масле.

Пищевая ценность (порция 400 мл):

Калории: ~150 ккал.
Белки: 4 г.
Жиры: 7 г.
Углеводы: 18 г.
Клетчатка: 5 г.

Когда есть: На обед. Традиционное первое блюдо, которое отлично насыщает и не перегружает желудок.

Рецепт 12: Борщ красный с фасолью и черносливом

Густой, насыщенный, со сладковато-кислой ноткой. Фасоль и чернослив заменяют мясо, делая борщ по-настоящему сытным.

Ингредиенты (на кастрюлю 3-4 л):

Свёкла – 2 средние.
Картофель – 3 шт.
Капуста белокочанная – 200 г.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Фасоль красная консервированная или отварная – 1 банка (240 г).
Чернослив без косточек – 6-8 шт.
Томатная паста – 2 ст.л.
Растительное масло – 3 ст.л.
Уксус столовый 9% (или лимонный сок) – 1 ст.л. (для сохранения цвета свёклы).

Чеснок – 2 зубчика.
Сахар – ½ ч.л., соль, перец, лавровый лист.
Зелень, веганская сметана для подачи.

Приготовление:

Свёклу и морковь натрите на крупной тёрке. Лук мелко нарежьте.

В сковороде разогрейте 2 ст.л. масла. Пассеруйте лук до прозрачности, добавьте морковь, обжаривайте 5 минут.

Добавьте свёклу, влейте уксус и добавьте сахар. Тушите под крышкой на среднем огне 10 минут, периодически помешивая.

Добавьте томатную пасту, перемешайте и тушите ещё 5 минут. Это зажарка.

В кастрюлю налейте 2,5 л воды, доведите до кипения. Забросьте нарезанный кубиками картофель. Варите 10 минут.

Добавьте нашинкованную капусту и нарезанный чернослив. Варите 5 минут.

Добавьте зажарку, фасоль (без жидкости), лавровый лист, соль, перец. Варите ещё 5-7 минут до мягкости капусты.

В конце добавьте пропущенный через пресс чеснок, выключите огонь и дайте настояться под крышкой 20 минут.

Польза для здоровья:

Свёкла: содержит бетаин (полезен для печени), нитраты (снижают давление) и фолаты. Сохраняет максимум пользы при тушении.

Фасоль и чернослив: клетчатка для здорового пищеварения и длительного насыщения.

Чеснок: аллицин, обладающий противовирусными и антибактериальными свойствами.

Пищевая ценность (порция 400 мл):

Калории: ~180 ккал.
Белки: 6 г.
Жиры: 5 г.
Углеводы: 28 г.
Клетчатка: 8 г.

Когда есть: На обед. Идеальное зимнее блюдо, которое согревает, насыщает и укрепляет иммунитет.

Рецепт 13: Чечевичный суп-пюре с копчёной паприкой и картофелем

Нежный, кремовый и очень сытный суп с лёгким дымным ароматом. Красная чечевица разваривается сама, делая суп густым.

Ингредиенты (на кастрюлю 3 л):

Красная чечевица – 200 г.
Картофель – 2 средние шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Сельдерей черешковый (стебель) – 1 шт. (по желанию).

Растительное масло – 2 ст.л.
Копчёная паприка – 1 ч.л.
Куркума – ½ ч.л.
Овощной бульон или вода – 1,5 л.
Кокосовые сливки (или соевые) – 100 мл.
Соль, чёрный перец.
Гренки из цельнозернового хлеба для подачи.

Приготовление:

Чечевицу промойте. Овощи очистите: картофель и морковь нарежьте кубиками, лук и сельдерей – мелкими кубиками.

В кастрюле с толстым дном разогрейте масло. Обжарьте лук и сельдерей до мягкости 5 минут.

Добавьте морковь и копчёную паприку, обжаривайте ещё 2 минуты.

Засыпьте чечевицу и картофель, добавьте куркуму, залейте бульоном. Доведите до кипения.

Убавьте огонь, накройте крышкой и варите 20-25 минут, пока все овощи и чечевица не станут мягкими.

Погружным блендером превратите суп в однородное пюре.

Влейте кокосовые сливки, прогрейте, не доводя до кипения. Посолите и поперчите.

Подавайте с гренками, посыпав свежей паприкой.

Польза для здоровья:

Красная чечевица: быстрый источник растительного белка, железа и цинка. Легко усваивается.

Копчёная паприка: содержит витамины А и С, придаёт глубину вкуса без копчёностей.

Кокосовые сливки: полезные жиры для усвоения жирорастворимых витаминов из овощей.

Пищевая ценность (порция 350 мл):

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.