



Рамон Хофър

Лечебни рецепти при
Диабет



2015

РАМОН ХОФЪР

ЛЕЧЕБНИ РЕЦЕПТИ ПРИ ДИАБЕТ

2015

Съдържание

Лечебни храни:.....	7
Напитки и шейкове.....	9
Чудовищно перфектният сутрешен суров сок.....	10
АвоРадо детски супер зелен шейк.....	11
Истински вегетариански шейк.....	12
Пикантен шейк с лимон и джинджифил.....	14
Закуската на Пол в блендер.....	15
Ментов Мок молт.....	16
Зелената напитка Чи.....	17
Морковен крънч.....	18
Свежо копринено бадемово мляко.....	18
Супи.....	20
Моряшка боб чорба.....	21
Супа с тортила.....	22
Веганско чили.....	23
Френско гурме пюре.....	24
Крем супа с кресон.....	25
Бистра и лесна супа.....	26
Успокояваща и разхлаждаща доматиена супа.....	26
Студена сурова червена супа.....	27
Супа със запечен праз и джинджифил.....	28
Картофена супа със зеленчуци.....	29
Ароматна латино-супа от леща.....	30
Крем супа от карфиол с конфети.....	31
Скрап супа.....	32
Гъста зеленчукова супа с бадеми.....	33
Богата зеленчукова супа.....	34
Супа с корен от целина.....	36
Доматиена крем супа.....	37
Крем супа с къри и броколи.....	38
Специална супа с целина.....	38
Зелено гаспачо по два начина.....	39
Салати.....	41
Салата с леща и бразилски орех.....	42
Салата с лимон и зелен боб.....	43
Мароканска ментова салата.....	44
Мароканска зелева салата.....	44

Още грах, моля.....	45
Алкална зелена салата.....	46
Салата Попай със съомга.....	47
Салата с киноа.....	48
Изобилието на Тера.....	49
Салата Йерусалим.....	50
Освежаваща салата с грейпфрут.....	51
Цвекло на пара с листа.....	53
Зелена салата с чушки.....	53
Дресинги, дипове и сосове.....	55
Бадемов чили сос.....	56
Подобие на заквасена сметана.....	56
Дресинг от лимон и ленено масло.....	57
Слънчева размазка.....	57
Дресинг с бадемово масло.....	58
Хумус с тофу.....	59
Грейви с бадеми.....	60
„Бита сметана“ с тофу.....	60
Крем топинг с ядки.....	61
Дресинг с бадеми и авокадо.....	62
Дресинг с авокадо и грейпфрут.....	63
Желе с червена чушка.....	64
Чипс и салца.....	65
Вкусен пастет с копър.....	66
Доматена тостада с босилек.....	66
Гуакамоле по тексаски.....	67
Салатен дресинг с авокадо.....	68
Дресинг с авокадо и грейпфрут.....	68
Слънчев дресинг.....	69
Гуакамоле по селски.....	70
Дресинг или сос песто.....	70
Свеж чеснов дресинг с билки.....	72
Супер сос от макадамия.....	73
Цитрусов дресинг.....	74
Цитрусов дресинг със семена от лен и мак.....	75
Дресинг с ленено масло.....	76
Предястия / Гарнитурите.....	77
Хрупкава съомга с ядки от кокос / макадамия.....	78
Аспержи със сос от чесън и лимон.....	79
Рататуй с аспержи и домати.....	80
Парти такос Ел алкариан.....	81

Печени вегетариански пици.....	83
Дива зелена фахита.....	84
Салата Мексико.....	85
Вкусна рН пица.....	86
Китайска лунна зеленчукова паста с кокосов лотос сос.....	87
Кокосов лотос сос.....	88
Северноафриканска бобена яхния.....	89
Пикантна салата от къдраво зеле кале.....	92
Фантастично кале.....	93
Супер пълнени домати.....	95
Рубио бурито.....	97
Тонизираща алкална закуска.....	98
Яхния с кокос, къри и съомга.....	99
Риба на пара със зеленчуци.....	100
Зеленчуково руло с тофу.....	101
Още патладжан, моля.....	104
Чери домати в АвоРадо стил.....	105
Д-р Брок по койотски.....	106
Доматена крем супа.....	107
Късната закуска на д-р Брок.....	107
Запеканка д-р Брок.....	108
Супер лесни спагети Мери Джейн.....	109
Закуски / Десерти.....	111
Крекери с лук и лен.....	112
Замразени топки халва с кокос.....	112
Сладки с кокос и макадамия.....	113
Крем пай с тиква.....	114
Хрупкав пай с бадеми.....	115
Пай с авокадо и лайм.....	116
Сладки лодки от червени чушки.....	117
Празнични бадеми.....	118
Вкусни цветчета от краставица с копър.....	119
Хрупкави зеленчукови кракери със соеви кълнове на прах	120
Крекери Птиче гнездо.....	121
Зърна от едамаме.....	122
Питки от кълнове елда.....	123
Супер соев пудинг.....	125

Материалът в това издание е предназначен само за информация и не може да се тълкува като лекарски съвет. Читателите се съветват да потърсят съвет от компетентен професионалист за техните индивидуални здравословни нужди. Информацията и възгледите в това издание се смятат за точни и ясни, според информацията достъпна до автора. Редакторът и издателите не са отговорни за грешки или пропуски.

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана под никаква форма или начин - електронен, механичен или фотокопиране, освен включването на кратки цитати при отпечатване на рецензия или публикуване в Интернет, без разрешението на автора или издателя.

Въпреки, че авторът и издателят са положили всички усилия да осигурят целостта и прецизността на информацията, съдържаща се в тази книга, не приемат отговорност за грешки, пропуски, неточности или всякакви налични противоречия.

Лечебни храни:



Елда

Хранителните вещества в елдата могат да помогнат при контролирането на кръвната захар. В тест с едър грис от елда и хляб, направен от рафинирано пшенично брашно, в който се сравнява въздействието им върху кръвната захар, грисът от елда намалява значително глюкозата и инсулиновия индекс. Пълнозърнестата елда има и способността да се справи най-добре с глада.

Канела

Освен че съдържа манган, желязо, фибри и калций, канелата има също силни антибактериални, противосъсирващи и противоракови свойства. Нещо повече, доказано е, че само половин чаена лъжичка канела на ден намалява LDL холестерола, облекчава артритните болки, бори се с инфекциите и регулира кръвната захар.

Босилек

Доказано е, че заради мощните си антибактериални свойства маслото от босилек се бори с няколко патогенни бактериални инфекции, които са станали резистентни към антибиотиците, включително стафилококи, ентерококи и псевдомонас. Освен това, босилекът нормализира нивата на кръвната захар, предотвратява инсулиновата резистентност, защитава клетъчните структури от радиация и спомага за здравето на сърдечносъдовата система.

Напитки и шейкове



Много от тези напитки и шейкове могат да се използват за основно ястие. Те навлизат в кръвоносната система бързо и осигуряват огромно количество концентрирана храна и енергия с възможно най-малко храносмилателно напрежение от всичко, което може да се приеме като храна.

Чудовищно перфектният сутрешен суров сок

Порции 1-2

Страхотен е, когато се нуждаете от нещо, което ще ви крепи до обяд, а мазнините ще помогнат да се чувствате сити. Освен това, мазнините в авокадото са основната причина за каdifеността на това смути.

- 1 опаковка (връзка) кале (къдраво зеле)
- 1 глава целина
- 1 лимон
- шепа спаначни листа
- 1 авокадо
- 1-2 лъжички зелен прах
- 1 люта чушка

За калето, целината и лимона използвайте сокоизстисквачка и смесете в блендер получения сок с останалите съставки.

АвоРадо детски супер зелен шейк

Порции 1-2

Това е любимият ни студен зелен шейк и му се наслаждаваме за закуска, обяд или вечеря, или по всяко време, когато сме гладни. Това е концентрирана храна и страхотен начин да приемете и хлорофила от зеления прах и соевите кълнове (особено полезен е и за децата). Краставицата и лаймът охлаждаат тялото, а есенциалните мазнини в божественото масло, авокадото и соевите кълнове се изгарят в продължение на часове.

- ½ краставица, тип английска
- 1 авокадо
- 1 томатило
- 1 лайм (обелен)
- 2 чаши пресен спанак
- 2 лъжици соеви кълнове на прах
- 1 лъжица зелен прах
- 1 пакет стевия
- 6-8 кубчета лед

Смесете в блендер на висока скорост до гъста и гладка консистенция. Сервирайте веднага.

Варианти:

Добавете 1 чаена лъжица масло от бадеми, за да има вкус на ядки.

Добавете кокосово мляко или прясно бадемово мляко, за да получите кремообразен шейк.

Ще се получи парфе като направите слоеве с дехидратиран и неподсладен кокос и поръсете с малко кокос.

За по различен вкус заменете лайма с грейпфрут или лимон.

Добавете 1 супена лъжица прясно настърган джинджифил.

Или добавете подправки бутилирани в олио (без алкохол), за по-вълнуващ вкус.

През лятото замразете на клечки АвоРадо шейка като сладоледено лакомство. Може да го замразите целия, да го нарежете, а после да го размразявате на порции.

Истински вегетариански шейк

Порции 1

- 1 чаша дестилирана вода
- 3 супени лъжици масло от ленено семе или зехтин
- 1 малка краставица, нарязана
- 1 чаша спанак
- 2 броя авокадо
- 1/3 маруля
- 1/2 чаша броколи
- 1/4 чаша кориандър
- 1/4 чаша магданоз
- 2 стръка целина, нарязани на парчета
- 1/8 чаша пресни ментови листа (или 1 ч.л. сухи)

- 2 средни лайма или 1 лимон
- $\frac{1}{8}$ чаша пресен копър (по желание)

Сипете вода в блендера и добавете маслото. Включете блендера (на ниска скорост) и добавете наведнъж останалите съставки. Когато всичко се нареже, усилете блендера, за да втечните (на висока скорост), докато получите един красив, гладък и кремообразен шейк.

Пикантен шейк с лимон и джинджифил



Порции 1

Този освежаващ шейк спомага за бързото вдигане на кръвната захар.

- 1 лимон, обелен и нарязан
- 2 с.л. нарязан пресен джинджифил
- 1 авокадо
- 1 малка краставица
- 1-2 чаени лъжички меко тофу

Смесете в блендер всички съставки, докато станат на крем (добавете вода за промяна на плътността).

Вариант: за да има повече протеин, а и за да е полимонен, добавете:

- лимон или лайм
- 2 лъжици соеви кълнове на прах
- 1 лъжица зелен прах
- 2 пакета стевия (с фибри)
- ¼ чаша меко тофу
- 6-8 кубчета лед

Закуската на Пол в блендер

Порции 1

Това е шейк за закуска (или за всяко време), който се дъвче и ще Ви поддържа часове.

- ½ голям несладък грейпфрут (или 1 малък), обелен само най-горният слой (вътрешният бял слой е много хранителен), сърцевината и семената премахнати
- шепа кълнове (люцерна, детелина или други)
- шепа пресен спанак
- ⅓ чаша смляно ленено семе
- 1-2 с.л. масло Удо
- 2 чаши нарязани броколи
- ½ чаша нарязана краставица
- 1½ чаши вода

Смесете на средна скорост в блендер всички съставки (или на по-висока, ако искате да е по-гладък). Количествата са според вкуса Ви; от това се получават обикновено около 900-950 гр.

Ментов Мок молт

Порции 2

- ½ английска краставица
- сок от 1 лайм
- сок от 1 грейпфрут
- 1 авокадо
- 1 чаша суров спанак
- ½ кутия кокосово мляко
- 1 лъжица зелен прах
- 2 лъжици соеви кълнове на прах
- 8-10 капки рН капки
- 2-4 клончета с пресни листа мента или ½ лъжичка ментова есенция (без алкохол)
- 14 кубчета лед

Смесете всички съставки в блендер и разбийте до желаната плътност.

Вариант: не слагайте кубчетата лед, а замразете във формички.

Зелената напитка Чи

Порции 2

- 1 зелена салата или маруля Ако желаете, използвайте само най-зелените части на листата като оставите светлозелените дръжки.
- 3 скилидки чесън
- 1 лимон
- $\frac{3}{4}$ чаша вода
- $\frac{1}{2}$ чаша зехтин
- 1 парче нарязан пресен джинджифил (по желание)
- щипка морска сол
- щипка лют червен пипер (Кайен)
- смес от всички или само една, или нито една, от следните подправки: листа от босилек, магданоз, воден крес (кресон)
- 1 краставица, обелена
- малко броколи на пара
- (или друга комбинация от любими зелени зеленчуци. Експериментирайте!)

Смесете в блендер, докато стане гладка смес.

Морковен крънч

Порции 1

Спомага за вдигане на кръвната захар, ако е ниска.

- ½ лъжица зелен прах
- 7 капки рН капки
- 1 чаша пресен сок от моркови
- 1 нарязан морков
- 4 кубчета лед

Смесете всичко в електрически или ръчен блендер, докато стане гладко. Сервирайте поръсено с индийско орехче.

Свежо копринено бадемово мляко

Порции 4-6; около 1,140 л

- 4 чаши пресни сурови бадеми
- чиста вода
- найлонов чорап (за прецеждането)

Накиснете за една нощ бадемите в купа с вода. Отцедете. Напълнете две трети от купата на блендера с бадеми (около две чаши) и напълнете до горе с чиста вода. Разбийте на висока скорост, докато се получи бяло кремообразно мляко. Вземете найлонов чорап (аз използвам (чист!) $\frac{3}{4}$ чорап), изсипете сместа в него и оставете да се отцеди в купа или тенджерата. Изстискайте с ръце, за да изкарате от найлона и последните капки мляко. Разрежете с вода до желаната

плътност.

Изпийте го така или подсладете с малко стевия. Или използвайте в супи, шейкове или пудинги. Бадемовото мляко ще запази свежестта си около 3 дни в хладилник.

(Използвайте отцедените твърди частици с чорапа за пилинг на тялото.)

Супи



Супите са особено полезни за диабетиците, защото са течни и навлизат бързо в кръвообращението.

Гледайте на супата като на храна за закуска, като избягвате традиционните варианти с нишесте, захар и много протеин.

Моряшка боб чорба

Порции 1

Тази супа ще спомогне за повишаване на ниските нива на кръвната захар.

- 1 чаша боб азуки, накиснат за една нощ
- 1 чаша моряшки (нейви или дребен бял боб), накиснат за една нощ
- 1 малък лук, нарязан
- 2 големи моркова, настъргани
- сол с минерали на вкус
- 2 ч.л. пресен джинджифил, настърган
- 1 чаша целина, нарязана
- индийско орехче или кардамон

Варете боба, докато омекне. Охладете леко. Ако е нужно, добавете вода, за да се получи желаната плътност на супа. Сложете сол, лук, моркови и джинджифил. Прехвърлете в кухненски робот или блендер и разбийте до желаната текстура. Може да сложите целината заедно с другите съставки, за да се смели, или да я прибавите накрая, за да остане хрупкава. Поднесете поръсена с индийско орехче или кардамон, или с подправка по желание.

Супа с тортила



Порции 1-2

- 3 чаши зеленчуков бульон без мая
- 1 чаша прясно доматино пюре или от пакетирани изсушени домати без консерванти или добавки
- 230 гр. печено тофу с подправки, нарязано на филийки или на едро
- зехтин
- 2 с.л. чесън, нарязан
- 2 броя халапеньо, без семена и нарязани на ситно
- ½ чаша кориандър, нарязан на ситно
- ½ лук, нарязан на много ситно
- сол с минерали на вкус

- смес от чесън и пипер на вкус
- 1 авокадо, на кубчета
- тортили от кълнове (1/2 за всяка порция) (по желание)

Загрейте фурната до 95°C. Сложете в нея тортилите и оставете, докато станат хрупкави. Изсипете бульона и доматеното пюре в тенджера и започнете да ги загревате на много слаб огън, докато пригответе зеленчуците и тофуто. Запържете тофуто в малък тиган със зехтин. Прибавете го към бульона. Добавете чесъна и подправките. След като се загрее, добавете и авокадото към супата. Поднесете поръсена с натрошени хапки тортила за допълнителна хрупкавост.

Веганско чили

Порции 2-4

- 2 зеленчукови питки за бургери или трохи
- 1/4 чаша зехтин
- 1/2 лук, нарязан
- 1 халапеньо, нарязано (със или без семената, по ваше желание)
- 1 с.л. чили на прах
- 1 ч.л. сол с минерали
- 2 скилидки чесън, нарязани
- 3 чаши отцедени домати
- 2 чаши разбъркана салата (смесени зелени, червени и жълти чушки, моркови и др.), веганско сирене на парченца (по желание)

Запържете със зехтин натрошените питки в тенджерата или чугунен тиган. Добавете всички останали продукти, освен салатата. Овкусете по желание. Ако не искате да е твърде лютиво, може да махнете семената на халапеньото. Сложете в блендер около половината от чилито, добавете салатения микс и пюрирайте. Върнете в останалото чили и разбъркайте внимателно. Поднесете поръсено с веганското сирене.

Френско гурме пюре

Порции 6

- 1 авокадо
- 2 стръка целина
- 1 маруля
- 1 малък домати
- 1 шепа спанак
- 1 малка краставица, обелена
- 2 скилидки чесън
- $\frac{1}{3}$ лук
- 2 с.л. зехтин и провансалски подправки
- кълнове (по желание)

Пюрирайте всички зеленчуци като прибавите лука накрая. Добавете зехтин и провансалски подправки на вкус. Поднесете поръсено с кълнове.

Крем супа с кресон

Порции 4-6

- 1 карфиол (нарязан на парчета)
- 2 чаши чиста вода
- 2 чаши зеленчуков бульон
- 2 чаши нарязан пресен кресон (запазете едно-две клончета за украса)
- 1 чаша тиквички на кубчета
- 1 чаша броколи на кубчета
- 1 чаша целина на кубчета
- 4 зелени лука, без перата
- ¼ чаша зехтин екстра върджин
- сол с минерали на вкус

Кипнете водата, махнете я от огъня, сложете в нея карфиола и оставете за 5 минути. Сложете после карфиола и водата в кухненски робот или блендер и разбийте до гладка смес. Добавете зеленчуковия бульон и останалите съставки и разбийте до желаната гъстота. Не прекалявайте с разбиването. Сервирайте топла или охладена. Гарнирайте с клонче кресон.

Бистра и лесна супа

Порции 1-2

- 1 краставица, на кубчета
- 1 авокадо, на кубчета
- мента (по желание)

Сложете съставките в кухненски робот със S-образен нож. Разбийте до гладка смес. Сервирайте гарнирана с листо от мента.

Успокояваща и разхлаждаща доматена супа

Порции 2-4

Тази копринено нежна и разхлаждаща супа може да вдигне кръвната захар, ако е паднала твърде много. Заради комбинацията от пресни домати и авокадо, тя е богата на ликопен и лутеин.

- 6 средни домата, направени на сок и отцедени (през фина цедка или найлонов чорап).
- ½ авокадо
- ¾ чаша прясна кокосова вода (уверете се, че е прясна, добита от кокосов орех)
- 1 краставица, направена на сок
- сол с минерали на вкус
- стевия по желание

Пасирайте до гладкост. За да е сладка – добавете стевия на вкус.

Студена сурова червена супа

Порции 2-4

Това е сурова супа, направена чрез изстискване на всички зеленчуци, а после пасирани с авокадо и добавена прясна кокосова вода. Има разхладителен ефект, а и е лека и освежаваща – перфектна за горещите летни дни. Тя ще навлезе бързо в кръвообращението и ще спомогне за повишаване на нивата на кръвната захар.

- 1 цвекло
- ½ голяма краставица, тип английска
- 4 стръка целина
- 1-2 моркова
- 1 малка скилидка чесън
- ¼ чаша пресен кориандър
- ½ авокадо
- ¼ чаша прясна кокосова вода (трябва да е бистра и леко сладка)
- настъргани зеленчуци

Направете на сок първите шест съставки, а после прецедете през найлонов чорап или фина мрежеста цедка. Пасирайте в блендер и авокадото и кокосовата вода. Гарнирайте, ако желаете, с настъргани зеленчуци.

Супа със запечен праз и джинджифил

Порции 4

- зехтин или олио от гроздови семки
- 1 чаша прясно изцедено бадемово мляко (вижте рецептата по-горе)
- 1 праз, почистен и нарязан на парчета от един сантиметър
- 1 ч.л. пресен джинджифил, нарязан на тънки филийки
- ½ -1 ч.л. сол с минерали
- 2 чаши вегански бульон

В тенджера за супа задушете прера и джинджифила в олиото, докато омекне и покафенее по ръбчетата. Пасирайте на импулси прера и джинджифила в кухненски робот и ги върнете в тенджерата. Добавете бадемовото мляко, бульона и солта с минерали. Загрейте и сервирайте.

Вариант: може да добавите печени пиперки и чесън.

Картофена супа със зеленчуци



Порции 4

Тази хубава и плътна зеленчукова супа ще спомогне за вдигане нивата на кръвната захар.

- 4-6 малки червени картофа
- 1-2 с.л. зехтин
- 1 среден жълт лук, нарязан
- 2 скилидки чесън, нарязани
- 2 кутии зеленчуков бульон
- 1 целина, нарязана
- 2 моркова, на кръгчета, сол, черен и лют червен пипер
- 1-2 чаши листа от бейби спанак
- 1½ см пресен джинджифил, нарязан на ситно или на жулиен
- няколко листа кориандър
- ½ краставица, нарязана

- 1 домати, нарязан
- ½ зелена или червена чушка, нарязана
- био соев сос по желание
- босилек по желание

Варете във вода картофите, докато омекнат (около 20 минути). В тенджерата, на слаб огън, сотирайте лука в зехтин. Прибавете чесъна, когато лука е почти готов. Добавете бульона, целината и морковите. Ако нямате достатъчно течност, сложете чаша вода. Загрейте всичко, 3-5 минути. Зеленчуците трябва да останат хрупкави. Подправете на вкус със сол, черен и червен лют пипер. Махнете от огъня. Добавете спанака и джинджифила. При сервиране нарежете картофите на четвъртини и разпределете в супени купички. По желание – сложете във всяка купичка капка соев сос и листо от босилек. Сипете супата и поръсете с кориандър, краставица, домати и пипер. Сервирайте веднага с крекери или филийки авокадо.

Ароматна латино-супа от леща

Порции 4

- 2 чаши леща
- 6 чаши вода
- 2 нарязани моркова
- 1 стрък целина, нарязан
- ½ зелена пиперка, нарязана
- ½ червена чушка, нарязана
- 1 лук, нарязан

- 2 скилидки чесън, смачкан
- 2 дафинови листа
- 1 ч.л. био соев сос
- 1 ч.л. зехтин
- ½ ч.л. халапеньо, без семена и нарязани
- ¼ ч.л. лют червен пипер (Кайен)
- ⅛ ч.л. черен пипер
- ¼ чаша кориандър, нарязан

Сипете водата и лещата в голяма тенджера и оставете да заври. Прибавете морковите, червения и черния пипер, соевия сос и дафиновите листа. Похлупете и оставете да къкри. В отделен съд сотирайте лука, чесъна, зелената и червената чушка, целината и чушката халапеньо в зехтин за няколко минути. Оставете настрана. Варете лещата около 20 минути и тогава прибавете сотираните лук и чушки. Гответе още 10 минути, или докато омекне лещата. Поднесете гарнирана с кориандър.

Крем супа от карфиол с конфети

Тази супа е измамно кремообразна – може да си помислите, че има мляко в нея. Заради зеленчуците на парченца, тя сякаш е покрита с конфети. А за да е по-пъстра, поръсете я с изпечени пиперки.

- глава карфиол
- 3 жълти тиквички
- 4 зелени тиквички
- 2 глави жълт лук

- 2 пакета чери домати
- ½ глава целина
- 8 скилидки чесън
- 1,140 литра прясно бадемово мляко (вижте рецептата по-горе)
- 1 опаковка зеленчуков бульон
- гроздово масло

Предварително загрейте силно фурната. Нарезете зеленчуците на хапки. Сложете ги върху хартия за печене и ги натрийте с маслото от грозде. Печете, докато станат леко кафяви, 10-15 минути. Докато зеленчуците се пекат, направете бадемовото мляко и го изсипете в тенджерата. Когато станат зеленчуците, сложете карфиола в блендер с половината лук и половината целина и пасирайте с бадемово мляко, достатъчно, за да се получи кремообразна консистенция. Сипете получената смес в тенджерата. В кухненски робот пасирайте на импулси останалите зеленчуци и ги добавете към супата. Разбъркайте, за да разделите хапките. Добавете бульона и разбъркайте добре.

Скрап супа

Порции 4

- 3 големи моркова
- 2 стръка целина
- 4 стръка аспержи
- 1 голяма глава жълт лук
- 6 чаши дестилирана вода

- 4 ч.л. разтворим зеленчуков бульон (без мая)
- 1½ ч.л. кимион
- 2 ч.л. копър
- сол с минерали на вкус
- 2 ч.л. 21 Спайс салют или Зип (или смес от сухи подправки без сол)

Настържете морковите и целината в кухненски робот. Кипнете водата и сложете бульона и лука. След като заври, изключете огъня. Добавете морковите, целината, стръковете аспержи и оставете, докато омекнат зеленчуците. След като изстине достатъчно ги сложете в блендер и пасирайте. Сервирайте топла.

Гъста зеленчукова супа с бадеми

Порции 4

Тази супа дори е по-хубава на следващия ден, след като е престояла в хладилника една нощ и ароматите са се смесили.

- 3 чаши накиснати бадеми (ако желаете, попарете ги, за да махнете кожата им) ИЛИ бадемово мляко (вижте рецептата горе)
- сок от 1-2 лимона
- 1 скилидка чесън
- 1 ч.л. чеснова подправка за хляб (Спайс хънтър)
- 950 мл зеленчуков бульон (аз ползвам на Пасифик)
- 2 ч.л. дехидратирани домати на прах (Спайс хаус)
- 1 ч.л. сол с минерали

- ½ ч.л. КИМИОН
- ½ ч.л. сол с целина
- черен пипер или Зип (на Спайс хънтър) на вкус
- ½ ч.л. зелена тайландска къри паста
- 1 глава броколи
- 1 жълт лук
- 2-3 стръка целина
- 230 гр. пресен зелен грах от шушулката

Сложете първите 11 съставки (от къри пастата нагоре) в блендер и пасирайте до гладка смес. Сложете в тенджерата за супи. Сварете на пара или задушете зеленчуците и ги прехвърлете в тенджерата. Загрейте и сервирайте.

Богата зеленчукова супа

Порции 6

- 1 средна глава лук
- 2 скилидки чесън (1 ч.л. смачкан)
- 5-7 сушени на слънце домати
- 2-3 ч.л. био соев сос
- 1 с.л. магданоз (¼ чаша пресен)
- 2 ч.л. сол с минерали
- черен пипер на вкус (аз слагам 1 ч.л.)
- 950 мл зеленчуков бульон
- 950 мл вода

- 1 глава карфиол
- 1 китка броколи
- 1 китка целина (аз използвам и листата)
- 450 гр. моркови
- 230 гр. пресен зелен боб
- 230 гр. грах

Смесете първите 7 съставки (до черния пипер) в кухненски робот. Преместете ги в тенджера и гответе до избистрянето на лука. Добавете бульона и водата и оставете да заври. Нарезете зеленчуците (не се колебайте и бъдете креативни относно тях) и ги прибавете към супата с още малко вода, ако е необходимо. Гответе, докато зеленчуците омекнат, но останат леко хрупкави.

Супа с корен от целина



Порции 4

Кореноплодната целина е сорт, различен от дръжковата целина, макар вкусът да е подобен. Коренът е голям, чепат и с груба кожа. Не е най-привлекателният зеленчук, който ще видите при зарзавата, но е много вкусен и полезен. Измийте старателно с четка корена целина, за да падне мръсотията, която е в человете. Трудно е да се обели, затова вземете остър нож или здрава белачка.

- гроздово масло
- 1 глава целина (корен), обелена и нарязана на едри парчета
- 2 бели лука, нарязани
- 1 ч.ч. вода или зеленчуков бульон
- сол с минерали на вкус

Сотирайте лука в олио, докато омекне и леко покафенее. Добавете целината и водата и задушете на пара за 10-15 минути, докато зеленчуците станат готови. Сложете супата в блендер и долейте вода или бульон да покрият върховете на лука и целината. Пасирайте до гладка и кремообразна смес. Ако е нужно, добавете още вода, за да постигнете желаната плътност и подправете на вкус със солта. Сервирайте гореща като супа или като сос за зеленчуци. Експериментирайте като добавите любимите си подправки.

Доматена крем супа

Порции 2

4 домата Рома

2 зелени лука, стръковете (от бялата/светлата част само около 2 см)

¼ зелена пиперка

1 чаша зеленчуков бульон

1 авокадо или ¼ пакет меко тофу

1 ч.л. морска сол

черен пипер на вкус

Пасирайте в блендер, докато стане течна и затоплете.

Крем супа с къри и броколи

Порции 2

- 2 ч. зеленчуков бульон (или количество, нужно за желаната плътност)
- ¼ пакет меко тофу (или повече според вкуса)
- 1 ч.л. къри на прах
- сол и пипер на вкус

Пасирайте в блендер, докато стане течна и затоплете.

Специална супа с целина

Порции 6-8

Тази супа е идеална за предястие или когато сте уморени и имате нужда от почивка за ума, тялото и храносмилателния тракт.

- 1 с.л. кокосово олио
- 1 цяла глава целина със сърцевината и листата, нарязана
- 1 праз, нарязан, без бялата част
- 1 с.л. настърган джинджифил
- 1,140 литра прясно бадемово мляко (вижте рецептата по-горе)
- зеленчуков бульон (по желание)

В олиото задушете леко целината, праза и джинджифила, докато омекнат. Сипете половината в блендер с половината от бадемовото мляко и пасирайте добре. Смесете останалите зеленчуци и бадемовото мляко и ги загрейте. Разрежете със зеленчуков бульон, ако желаете.

Зелено гаспачо по два начина

Порции 4-6

Може да пригответе тази супа само за освежаване или да я направите силна с помощта на разни подправки (както я предпочита семейството ми). И по двата начина това е една алкална супа, пълна с хлорофил.

- 2 броя авокадо
- 2 зелени камби
- 6 домата Рома
- 1½ голяма краставица, тип английска (или 2 средни)
- 1 маруля
- ½ червен лук
- 3 скилидки чесън
- ¼ чаша пресен лимонов сок
- ¼ ч.л. сол с минерали
- 2 с.л. зехтин
- 1½ ч.л. босилек
- ½ ч.л. копър
- ¼ ч.л. риган
- ⅛ ч.л. салвия на прах

Нарежете всички зеленчуци. Пасирайте авокадото с лимоновия сок и чесъна в кухненски робот, докато стане гладка смес и изсипете в купа. Пасирайте доматиите и марулята и ги прибавете в купата. На импулси пасирайте камбите, краставицата и лука, докато станат на парченца (около половин сантиметър) и ги добавете в купата. Разбъркайте добре със сол и зехтин, а ако желаете и с подправки.

Салати



Салатата е най-важното ястие от едно хранене, особено за някого с диабет. Тя е алкална, с високо съдържание на вода и фибри и трябва да заема по-голямата част от чинията Ви (70-80%).

Салата с леща и бразилски орех

Порции 1-2

- 1½ чаши сварена леща
- 1 чаша едамаме
- ¼ чаша сок от лайм
- щипка сол с минерали
- ½ -1 ч.л. пресен джинджифил
- 1 чаша спанак, изплакнат и нарязан
- 2-3 с.л. нарязани бразилски орехи
- магданоз за поръсване

Смесете лещата, едамаме зърната и спанака. Разбъркайте сока от лайм, солта и джинджифила и залейте бобената смес. Поръсете с бразилски орех и магданоз.

Салата с лимон и зелен боб



Порции 1-2

- 1 чаша зелен боб, нарязан
- 1 чаша тиквички, нарязани на кубчета
- сок от един лимон
- ½ чаша ряпа дайкон, на кубчета
- ½ люспи от дулсе (вид червени водорасли)
- ½ чаша нарязан магданоз

Задушете леко зеления боб. Охладете. Смесете с тиквичките и ряпата. Овкусете с лимоновия сок. Поръсете с люспите дулсе и магданоза.

Мароканска ментова салата

Порции 4-6

- 2 краставици, без семето и накълцани на ръка
- 4-6 стръка зелен лук, накълцан на ръка
- 1 китка магданоз, без дръжките
- 1 китка мента, без дръжките
- ½-1 халапеньо
- 4 домата, без семето и фино нарязани
- ½ чаша лимонов сок
- ¼ чаша зехтин
- ½ ч.л. сол с минерали
- ½ ч.л. червен пипер

Пасирайте билките и халапеньото в кухненски робот или на ръка. Смесете ги в купа с краставиците и лука. Добавете доматиите, овкусете с лимоновия сок, зехтина и подправките. Sahateck! (наздраве)

Мароканска зелена салата

Порции 4-6

- ½ зелена зелка
- ½ червена зелка
- ⅓ чаша пресен лимонов сок

- 1-½ ч.л. китайски пет подправки на прах
- ½ ч.л. семена кимион
- 4 с.л. зехтин

Нарежете зелето в кухненски робот с приставката за стъргане. Разбъркайте добре всички съставки в купа. Оставете да престои поне половин час, за да се смесят добре ароматите и да омекнат семената.

Още грах, моля

Тази рецепта ще покачи нивото на кръвната захар.

- 115 гр. млади стръкчета грах, дълги 10 см, нарязани наполовина (или 5 сантиметрови филизи грах)
- 285 гр. замразен бейби грах, размразен
- ½ малка глава червен лук, нарязана на много тънки филийки
- 2 скилидки чесън, смачкан с преса или фино нарязан на ръка
- ¾ чаша сурови тиквени семена
- 2 с.л. пресен млад копър
- 2 с.л. прясно настърган джинджифил
- кората на половин лимон, нарязана на 1 см парченца
- сок от 1 лимон
- 3 с.л. зехтин
- 2 с.л. олио от гроздови семена
- 1 с.л. олио Удо
- ½ ч.л. сух копър

- ½ ч.л. чеснова подправка за хляб на Спайс хънтър
- био соев сос на вкус (Bragg's Liquid Aminos)

Смесете първите 9 съставки (включително кората от лимон) в салатена купа. Направете дресинг като смесите старателно останалите съставки. Залейте с половината от този дресинг зеленчуковия микс и разбъркайте добре. Ако желаете, добавете още дресинг.

Алкална зелена салата

Порции 4-6

- ½ глава зелено зеле, настъргано
- 2 средни моркова, настъргани
- ½ малка глава червен лук, нарязана на тънки ивици
- ½ чаша нарязан италиански магданоз
- 1 ч. кокосово мляко (направете прясно като пасирате кокосова вода и кокосово месо в блендер)
- 1 с.л. арарут на прах (по желание)
- ½ ч.л. морска сол или на вкус
- ¼ ч.л. семена от целина
- ½ с.л. пресен сок от лайм
- 2 с.л. олио от гроздови семки
- щипка лют червен пипер, Кайен
- стевия по желание

Смесете първите четири съставки, магданоза включително, в купа. Пасирайте кокосовото мляко и арарута в блендер, ако има нужда от сгъстяване. Пасирайте останалите

съставки и ги разбъркайте със зелената смес. Ще стане по-вкусна, ако я оставите да престои и да се охлади преди сервиране, за да могат да се смеси ароматите.

Салата Попай със сьомга

Порции 4

Тази салата е вкусна и без рибата! За да изкарате повече сок от лимона и лайма, разтъркайте ги напред-назад на плота и ги изстискайте.

- 680 гр. филе от сьомга (за предпочитане в студена вода)
- сок от един лимон
- сок от 3 лайма, разделен
- 120 мл вода
- 60 мл масло от авокадо или зехтин екстра върджин
- сол с минерали
- смлян пипер
- 28 гр. смляно ленено семе
- 28 гр. маково семе
- шепа кедрови ядки, по желание
- 450 гр. листа спанак
- ½ чаша листа от босилек
- 1 чаша палмова сърцевина, на кубчета
- 1 чаша моркови на кубчета, по желание
- 1 чаша целина на кубчета, по желание

- 1 чаша домати на кубчета, по желание
- 1 чаша аспержи на кубчета, по желание

Сложете съомгата в стъклена тава за печене. Мариновайте два часа във вода със сока от лимон и единият лайм, като обърнете след първия час. Загрейте фурната на 200°C. Печете съомгата в течността 25 минути, а после я запечете за 5 минути, докато стане кафява отгоре. Направете дресинг като смесите останалия сок от лайм, олиото, пипера, солта, семената и кедровите ядки. С помощта на кухненски ножици нарежете спанака и босилека на хапки. Сложете ги в салатена купа, с които зеленчуци на кубчета си изберете. Разбъркайте с дресинга и оставете настрана, докато съомгата стане готова. При сервиране сложете салатата най-отдолу в основните чинии, а върху нея парчетата съомга.

Чудесно се съчетава с Гуакамоле рустик.

Салата с киноа

Порции 4

Киноата е зърнено растение, подходящо за различни цели. Малка и тънка, тя е добър заместител на ориза. Заради фасула и ориза, тази рецепта ще помогне за качването на кръвната захар.

- ½ чаша киноа
- 1 чаша зеленчуков бульон
- 1 ч.л. кимион, разделен
- ½ чаша кафяв ориз
- 1 чаша вода
- ½ ч.л. кимион

- 900 гр. черен боб, отцеден, изплакнат и отново отцеден
- 1½ червена чушка, на ситни кубчета
- ⅓ накълцан кориандър
- 1½ връзка зелен лук, нарязан
- 2 стръка целина, нарязани
- 4 с.л. пресен сок от лайм
- 3 с.л. зехтин (или друго здравословно олио)
- VegeSal или Real Salt (сол с минерали) на вкус

В малка тенджера смесете ориза, водата и половината кимион. Оставете да заври, похлупете, намалете огъня и оставете да къкри 35 минути. Изплакнете киноата в сито. В друга малка тенджера смесете я смесете с бульон и половината кимион. Оставете да заври, похлупете, намалете огъня и оставете да къкри 15-20 минути. Разбъркайте в купа зърната с останалите съставки. Охладете преди сервиране, за да се смесят ароматите.

Изобилието на Тера

Порции 4-6

- 1 глава броколи
- 1 глава карфиол
- 1 червена чушка
- 1 зелена чушка
- 1 оранжева чушка
- 2 стръка целина, на колелца
- 1 пакет едамаме (соеви зърна)

- 3 зелени лука
- ½ скилидка чесън, смачкан
- ¼ чаша био соев сос (Bragg's Liquid Aminos) или 1-2 ч.л. сол с минерали
- ½ чаша етерично масло (или олио по Ваш вкус)
- 1 с.л. чеснова подправка за хляб (Спайс хънтър)
- гарнирайте със Зип (на Спайс хънтър)

Нарежете броколите, карфиола, целината, зеления лук и чушките и ги смесете заедно. Сгответе едамаме според указанията и добавете в сместа. После добавете етеричното масло, смления чесън, соевия сос и чесновата подправка. Разбъркайте всичко и гарнирайте със Зип (вид сухи подправки).

Салата Йерусалим

Порции 4

- ⅓ чаша тахан
- 2 с.л. зехтин
- 1-2 скилидки чесън, смачкани
- сок от ½ лимон
- 3 с.л. магданоз
- сол/сол с минерали на вкус
- вода
- 1 краставица, на кубчета
- 6 домата Рома или 3 обикновени домата, на кубчета

Смесете внимателно първите шест съставки в салатена купа, добавете вода, за да разредите и направите дресинг. Прибавете домати и краставицата и разбъркайте. Може да оставите да престои за час, за да се смесят ароматите.

Освежаваща салата с грейпфрут



Порции 2-4

- 1 с.л. ленено масло
- 1 с.л. течни Bragg's Liquid Aminos (или сол с минерали на вкус)
- 1-2 ч.л. сусамено семе
- 1 ч.л. мексикански подправки на Спайс хънтър, по желание
- 1 обелен грейпфрут, нарязан на хапки
- 1 чаша нарязана целина
- 1 червена чушка, нарязана или на тънки ивички

- 1 чаша хикама, настървана
- 1 шепа пресен кориандър
- 1 авокадо, обелено и нарязано на ивици по дължина
- ¼ чаша бадеми, нарязани

Смесете първите четири съставки (вкл. мексиканската подправка), за да направите дресинг. Разбъркайте останалите продукти, освен авокадото и бадемите, в купа и поръсете с дресинга. Аранжирайте в чиния с резените авокадо. Поръсете с бадеми.

Цвекло на пара с листа

Порции 2-4

- 1 връзка прясно цвекло с листата
- ½ изстискан лимон
- 1 с.л. ленено масло
- 1 с.л. течни Bragg's Liquid Aminos (или сол с минерали на вкус)
- бадеми, накиснати и нарязани (по желание)

Отрежете листата на цвеклото и го изтъркайте добре. Нарезете главите цвекло на половинки или на четири, в зависимост от размера им. На висока степен ги сгответе в уред за готвене на пара за 10 минути и ги оставете настрана. През това време измийте и отцедете листата на цвеклото. Навийте ги няколко пъти и ги нарежете. Когато цвеклото е готово, поръсете го с листата, както е в кошницата и го похлупете отново, като оставите всичко 5 минути, за да омекнат листата. През това време смесете лимоновия сок, олиото и солта, или био соевия сос. Поставете листата и самото цвекло в купа за сервиране и залейте с дресинг. Поръсете с бадеми.

Зелена салата с чушки

Порции 6

- 1 скилидка смачкан или пресован чесън
- 2 ч.л. студено пресован зехтин или Essential Balance™

- 2 ч.л. накълцан лук
- 2 ч.л. домати, ситно нарязани
- 1 малка чушка халапеньо, без семената и ситно нарязана
- 3 чаши зелена салата
- 3 чаши белгийска ендивия
- 1 червена чушка, на ивици
- 1 жълта чушка, на ивици
- био соев сос или сол с минерали на вкус

Смесете чесъна и олиото в малка купа, оставете да престои 30 минути. После добавете нарязания лук, домати и халапеньото, разбъркайте добре и оставете настрана. Покрийте шест салатени чинии с цели листа зелена салата. Накъсайте ендивията и останалата зелена салата на малки парчета и поръсете с тях. След това поръсете с чушките на ивици. Напръскайте всяка порция с една и половина супени лъжици от сместа с олиото. Сложете соев сос или сол с минерали.

Дресинги, дипове и сосове



Сосът често е най-вкусната част от ястието. А зеленчуците винаги са по-вкусни, ако са подправени с билки и други подправки. Чрез сосовете се добавят кремообразни текстури към ястията, това ги обогатява със здравословни есенциални мазнини.

Бадемов чили сос

Порции 2-4

- ½ чаша необработено бадемово масло
- 1 с.л. пресен джинджифил, настърган
- 2 с.л. лимонов сок
- 1 скилидка чесън
- 1 с.л. Bragg's Liquid Aminos или био соев сос
- 1 чили, като серано
- ¼ чаша вода

Смесете всички съставки заедно в блендер и пасирайте до гладкост. Наливайте водата постепенно, докато получите желаната плътност.

Подобие на заквасена сметана

Порции 2-4

- ¾ чаша кокосово месо
- ⅓ чаша бразилски орехи (накиснати за една нощ)
- 3 с.л. зехтин
- 2 с.л. лимонов сок
- 1 с.л. вода
- ½ ч.л. сол с минерали

Пасирайте до гладкост. Наливайте водата постепенно, докато получите желаната плътност.

Дресинг от лимон и ленено масло

Порции 2-4

- ½ чаша лимонов сок
- ¼ чаша ленено масло или Udo's Blend
- ¼ чаша вода
- ⅓ връзка пресен босилек или 1-2 ч.л. сух
- 2 скилидки чесън
- ¼ чаша зехтин

Сложете босилека и чесъна в блендер. Добавете и останалите съставки и пасирайте до желаната гъстота.

Слънчева размазка

Порции 2-4

- 1 чаша слънчогледови семки
- 1 чаша бадеми (накиснати за 6 часа или за една нощ)
- 2 с.л. лимонов сок
- ½ чаша пресни билки по избор (магданоз, босилек, кориандър и т.н.)
- 1 с.л. люспи от дулсе

Пасирайте слънчогледовите семки и бадемите в кухненски робот. Прибавете останалите съставки без люспите от дулсе и разбъркайте добре. Поръсете с люспите.

Варианти: За чеснов аромат, добавете чесън към лимоновия сок и билките, а после смесете със сместа от слънчоглед/бадеми. Вместо люспи от дулсе, използвайте кафяви морски водорасли, като ги добавите с останалите съставки в кухненския робот.

Дресинг с бадемово масло

Порции 2-4

- 1-2 с.л. бадемово масло
- 115 гр. меко или копринено тофу
- 1 прясна скилидка чесън
- 2-4 с.л. олио (Udo's blend, Essential Oil blend или зехтин)
- сок от един лайм
- ½-1 с.л. Liquid Bragg's Amino's или био соев сос
- 1 ч.л. подправка Spice Hunter Mesquite Seasoning (смес от червени пипери и други ароматни подправки)
- ½ ч.л. лук на прах

Смесете всички съставки заедно.

Хумус с тофу



Порции 2-3

- 230 гр. тофу
- ½ чаша суров тахан
- ½ изстискан лимон
- 1 ч.л. кимион
- 2-3 изсушени на слънце чушки или домати
- 1 скилидка чесън
- ½ ч.л. сол с минерали

Пасирайте всички съставки заедно.

Грейви с бадеми

Порции 2-3

Съчетава се добре с елда, ориз, вегански бургери, зеленчуци, съомга и други.

- 2 чаши вода
- ½ чаша бадеми (накиснати и бланширани, ако предпочитате)
- 2 с.л. аравут на прах
- 2 ч.л. лук на прах
- 2 с.л. гроздово масло
- ½ ч.л. сол с минерали

Смесете всички съставки заедно. После загрейте на силен огън, като бъркате непрекъснато, докато се сгъсти, около 3 минути.

„Бита сметана“ с тофу

Порции 2-4

- 225 гр. копринено тофу
- 2 ч.л. безалкохолен екстракт от ванилия
- ⅛ ч.л. стевия
- 1 с.л. лимонов сок
- вода или бадемово мляко

- 1½ ч.л. индийският бял живолвяк (Psyllium) или люспи агар (по желание)

Изцедете тофуто напълно. В кухненски робот смесете тофуто, стевията и лимоновия сок и пасирайте. Добавете вода или бадемово мляко, колкото е необходимо, за да добиете гладка консистенция (нужни са само няколко супени лъжици). За да направите битата сметана по-плътна, прибавете псилиум или агар. Сложете в хладилник, за да се изстуди.

Вариант: овкусете с канела.

Крем топинг с ядки

Порции 1-2

- ½ чаша бадеми
- ⅓ чаша вряла вода
- ½ ч.л. лимонов сок
- стевия

Смелете бадемите на фин прах в блендер или кафемелачка. Добавете вода, сок и стевия на вкус (около 2-3 капки течна или едно пакетче). Пасирайте на висока скорост, докато стане гладка и кремообразна смес. Охладете за час-два.

Вариант: ароматизирайте с канела, бадеми или кленова есенция (вземете есенции без алкохол).

Дресинг с бадеми и авокадо

Порции 2-4

- 2 с.л. необработено бадемово масло
- 1 скилидка чесън
- ½ средно авокадо
- 1 с.л. пресен лимонов сок
- 1 с.л. Bragg's Liquid Aminos или био соев сос
- 3 с.л. смес от етерични масла
- 3 с.л. Udo's Oil Blend (или любим зехтин)
- щипка чесън на прах
- ¼ ч.л. лук на прах
- ½ ч.л. подправки Frontier Spice Fajita или други сухи био подправки

Пасирайте в блендер до гладка и кремообразна смес. Охладете. Вариант: добавете 3-4 изсушени на слънце домати.

Дресинг с авокадо и грейпфрут



Порции 1-2

- 1 голямо авокадо
- ½ голям грейпфрут
- стевия (по желание)

Пасирайте.

Пасирайте голямото авокадо с половината голям грейпфрут. Добавете стевия, за да балансирате силния вкус.

Желе с червена чушка

Порции 4

Може да го запазите няколко дни в хладилник или да го замразите за по-нататъшна консумация. Направете си малки триъгълни сандвичи със затоплени тортили от пшенични кълнове, нарязани на четвъртинки, бадемово масло и желе от червена чушка.

- 2 червени чушки, камби
- 30 капки стевия, или на вкус
- ½ ч. + 3 с.л. вода
- 4 ч.л. универсален пектин
- 4 ч.л. калциева вода (дават я с пакетчето пектин)

Смелете или направете на пюре чушките в блендер или кухненски робот с 3 с.л. вода. Добавете стевия на вкус. Изсипете в купа. Пригответе калциевата вода и я прибавете в сместа от чушките. Кипнете половин чаша вода и я добавете в кухненския робот или блендера. Бързо прибавете пектина и пасирайте (трябва да работите бързо, иначе пектинът ще стане на бучки). Бързо изсипете пектиновата смес в купата с чушките и разбъркайте добре. Преместете в стъклен буркан и сложете в хладилник. Ще стегне напълно след около час-два.

Чипс и салца

Порции 4

- тортили от пшенични кълнове
- зехтин
- чеснов пипер
- подправка Фахита
- сол с минерали
- 2 големи домата
- 5 с.л. пурпурен или червен лук на кубчета
- 1½ чушка халапеньо, без семена и нарязана (за мека салца)
- 3 ч.л. нарязан пресен кориандър
- 2 скилидки чесън, накълцани
- 1 ч.л. пресен лимонов сок
- сол с минерали на вкус
- ½ ч.л. пипер
- 2 изсушени на слънце домата (по желание)

Загрейте фурната на 180°C. Натъркайте с олио двете страни на всяка тортила. Поръсете едната страна с подправки (с онези по-горе или по Ваше желание). С нож за пица нарежете всяка тортила на 8 триъгълника. Печете върху кухненска хартия или докато стане хрупкава. През това време направете салцата. Сложете останалите съставки в кухненски робот и пасирайте до желаната плътност. Използвайте сушените на слънце домати, ако желаете да подсладите и

сгъстите салцата.

Вкусен пастет с копър

Порции 4

- 2 чаши накиснати слънчогледови семки
- 3 скилидки чесън
- $\frac{1}{3}$ лук
- 2 с.л. зехтин
- 1 с.л. Bragg's Liquid Aminos (или $\frac{1}{2}$ to 1 ч.л. сол с минерали)
- 1 ч.л. копър

Използвайте мелачка с приспособление за масло от ядки. Сложете семената, чесъна и накрая лука. Смесете в купа с останалите съставки.

Доматена тостада с босилек

- 2-3 с.л. зехтин
- сок от 1 лайм
- 1-2 скилидки чесън, накълцани
- $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{4}$ чаша суров тахан
- 480 гр. нахут, отцеден (запазете водата)
- 20-22 изсушени на слънце домати, пакетирани в зехтин
- 8-10 листа босилек (и няколко за украса)
- сол с минерали на вкус

- ½-1 ч.л. чеснова подправка за хляб (Spice Hunter)
- ½-1 ч.л. кимион
- Зип на Spice Hunter на вкус
- тортили
- домати, нарязани
- гуакамолe

В кухненски робот пасирайте до гладкост зехтина, сока от лайм, чесъна и тахана. Прибавете зърната, изсушените домати и подправките и пасирайте, докато стегне на крем. Ако желаете, може да разределите с малко вода от нахута. Намажете тортилите с хумус, сложете ред домати и резенчета и ред гуакамолe. Гарнирайте с нарязани листа босилек.

Гуакамолe по тексаски

Порции 2

- 2 броя голямо авокадо
- 1 цяла чушка халапеньо (може и по-малко или повече)
- ½ чушка хабанеро (или не, наистина са люти!)
- ¼ чаша лук
- ¼ чаша печени домати (или пресни)
- 1 ч.л. пресен лимонов сок
- 1 щипка чесън на прах
- 1 щипка сол с минерали
- 1-2 щипки прясно смлян пипер

Намачкайте с вилица всички съставки, за да може гуакамолето да стане на бучки или пасирайте в блендер (новите имат опция за салца) или в кухненски робот за по-гладка текстура.

Салатен дресинг с авокадо

Порции 4-6

- 2 броя узряло авокадо, обелено
- 1 чаша прясно изцеден сок от целина
- подправки по желание

Пасирайте всичко в блендер като добавяте сок до достигане на желаната плътност. Сложете каквито искате подправки или го оставете така.

Дресинг с авокадо и грейпфрут

Порции 4

- 1 авокадо
- ½ до 1 чаша пресен сок от грейпфрут
- стевия

Смесете всичко в блендер и пасирайте до желаната плътност. Сложете стевия, ако желаете, за да балансирате вкуса на грейпфрута.

Слънчев дресинг

Порции 6-8

Това е универсален дресинг, дип или сос. До известна степен прилича на сос Холандез, който може да използвате в почти всяко ястие. Страхотен е също за овкусяване на такос и бурито!

- 2 чаши нарязана на ситно краставица
- 2 изсушени на слънце домата
- 1 чаша лук на ситно
- 4 чушки халапеньо на ситно
- 1 чаша зелена пиперка на ситно
- ½ чаша зехтин
- ½ чаша масло от авокадо
- ¼ чаша Veganaise (веганска майонеза без оцет)
- 2 ч.л. мексиканска суха подправка
- сок от 2 лайма
- 2 ч.л. Herbatamare (сол със сухи подправки)
- ½ ч.л. лют червен пипер, Кайен
- 2 ч.л. пресен чесън

Сложете всички съставки в блендер и пасирайте, за да направите салатен дресинг. Количеството на подправките е на вкус.

Вариант: добавете от 1 чаша до 2 кг чери домати, за да направите прекрасно гаспачо. Или поднесете в купа със следната комбинация: 2 ч. сварена киноа, 1 ч. тиквички на

ситно, 2 ч. броколи на ситно, 1 ч. лук на ситно, 1 червена или оранжева пиперка на ситно, 1 ч. кедрови ядки, 2 с.л. препечено сусамово олио; сол, домати и магданоз на вкус.

Гуакамолe по селски

Порции 4-6

Това селско гуакамолe може да се поднесе като гарнитура или като заливка на салата от бейби спанак със сок от лайм и масло от авокадо или зехтин. А за да направите страхотна салца за заливка на риба, добавете нарязан грейпфрут.

- 4 броя авокадо Хас, нарязани на кубчета по 1-1,5 см
- ½ връзка кориандър, нарязана (с кухненска ножица)
- 1 голям или 2-3 малки домата, на кубчета
- ¼ лук, нарязан
- сокът от 2 или 3 лайма
- ½ ч.л. сол с минерали
- ½-1 ч.л. лют сос (по желание)

Смесете всичко в голяма купа и разбъркайте като салата. Съхранявайте в хладилник до два дни.

Дресинг или сос песто

Порции 4

Сервирайте като студена заливка на салата, зеленчуци или бобови храни.

- ½ бурканче чесново песто (без млечни продукти)

- ½ чаша зехтин (студено-пресован върджин)
- 2-3 сушени на слънце домата
- 1 ч.л. чеснова подправка за хляб (Спайс хънтър)
- ½ чаша сурови ядки макадамия
- вода според желаната плътност

Сложете всички съставки в кухненски робот и пасирайте до гладкост, като добавяте вода до получаване на желаната плътност.

Свеж чеснов дресинг с билки



Порции 4

- $\frac{3}{4}$ ч. етерично балансирано масло, смес от органично ленено, тиквено и слънчогледово
- масло
- сок от един голям лайм
- 1 ч.л. сухи подправки за италианска пица
- 2-3 скилидки пресен чесън, накълцани
- $\frac{1}{2}$ ч.л. лучена сол
- $\frac{1}{2}$ ч.л. сухи подправки за печене без сол
- $\frac{1}{4}$ ч.л. пресен розмарин, на ситно
- $\frac{1}{4}$ подправка Heat wave (много люта, смес от зелени чили, хрян, листа от лайм и др.)

Пасирайте всички съставки в кухненски робот или блендер.

Супер сос от макадамия

Порции 6-8

Това е страхотен начин да замените млечните сосове за салата. Може и да се ползва като дип за топене или за намазване на различни рулца. Ядките от макадамия са богати на ненаситени мазнини, съдържат калций, магнезий и много от аминокиселините, които изграждат протеините.

- 2 чаши пресни ядки от макадамия
- сок от 1 лимон
- 2-6 ч.л. подправка за салата (смес от сухо замразени магданоз, шалот, сибирски лук, лук и чесън)
- 6-9 сушени на слънце домати
- 1½ ч.л. Spice Hunter Cafe Sole Lemon Pepper (смес от лимон, пипер, лук и морска сол)
- 2 пръски био соев сос или Bragg's Aminos
- вода

В работещ кухненски робот (използвайте S-образния нож) сложете всички съставки, освен водата, през горния отвор. Започнете с 2 ч.л. от подправките, опитайте и нагласете количеството. Разбъркайте добре, а после бавно започнете да наливате вода, докато получите желаната плътност. Пасирайте, докато стане на крем.

Цитрусов дресинг

Порции 6-8

Това е един чудесен гъст дресинг със сладко-кисел вкус! Идеален е за постепенно отказване от сос Хиляда острова или другите сладки дресинги.

- сок от ½ голям розов грейпфрут
- сок от 1 лайм
- сок от един лимон
- ½ ч.л. прах от корен на цикория или 6-10 капки
- стевия
- екстракт или 1-2 пакетчета стевия на прах
- 1 ч.л. горчица на прах
- 4 с.л. сух лук
- 2 ч.л. чесън на прах
- 2 ч.л. сух босилек
- ¼ сух розмарин
- ½ ч.л. сол с минерали
- щипка Zip (смес от лук, червен пипер, чили пипер, кимион, чесън, чушки халапеньо, кориандър, червен пипер, риган, лимоново масло)
- 1½ ч. здравословно олио
- 1 лъжица с връх ленено семе

Сложете всичко, освен последните две съставки, в кухненски робот или блендер и смесете добре. Докато машината работи, добавете олиото, а после лененото семе и пасирайте, докато се получи една добра емулсия.

Цитрусов дресинг със семена от лен и мак

Порции 4

- ½ чаша сок от моркови
- ½ чаша прясно изцеден цитрусов сок (сок от 2 лимона и ½ грейпфрут са равни на ½ чаша)
- ½ ч.л. суха горчица
- 2 с.л. сухи лучени люспи
- 1 ч.л. ленено семе (по желание)
- 1 ч.л. ситно нарязан чесън
- 1 ч.л. босилек
- ½ ч.л. сол
- 1 с.л. маково семе
- 1 к.ч. ленено масло

Смесете всички съставки, освен последните две в блендер и пасирайте, като използвате ленено семе, ако желаете по-гъст дресинг. Прибавете маковото семе и разбъркайте за кратко. Намалете блендера на ниска скорост и бавно започнете да наливате маслото, докато дресинга стане на емулсия и се уплътни.

Дресинг с ленено масло

Порции 2-4

- сок от 1 лимон или лайм, около $\frac{1}{4}$ чаша
- $\frac{1}{2}$ ч.л. лук на прах
- $\frac{1}{2}$ ч.л. чесън на прах
- $\frac{1}{2}$ ч.л. сол
- $\frac{1}{2}$ ч.л. сух босилек
- 1 с.л. ленено семе (по желание – сложете го, ако искате да стане като майонеза)
- $\frac{1}{2}$ к.ч. ленено масло (или два пъти повече от сока) (разклатете добре бутилката преди наливане)

Пасирайте в блендер. Поднесете веднага или запазете в хладилник.

Вариант: използвайте любимите си подправки, вместо дадените тук.

Предястия / Гарнитури



Следващите ястия варират от обикновени такива до гурме предложения, като съдържат най-добрите източници на животински протеин, добри мазнини и допълващи се подправки. Дали ще са предястия или гарнитури зависи от баланса, който търсите, но трябва да спазвате съотношението 70/30 в чинията си, където по-голямата част от ястието се пада на суровите зеленчуци.

Хрупкава съомга с ядки от кокос / макадамия

Порции 6

- 6 филета съомга, нарязани на много тънко (1,25 см)
- 3 чаши изсушени неподсладени кокосови стърготини
- 3 чаши сурови ядки макадамия
- 1 ч.л. сол с минерали
- 2 ч.л. чеснова суха подправка за хляб
- 1 кутия кокосово мляко (тайландско)
- сок от три лайма
- гроздово олио за пържене

Смесете кокоса, макадамията, солта и сухите подправки в кухненски робот. Размесете ги на импулси, а после оставете машината да работи, докато се смелят ситно на трохи. Смесете сока от лайм и кокосовото мляко. Потопете филетата в течността, а после в кокосовата смес, за да се покрият хубаво. Притиснете ги, за да залепнат в рибата и ги изступайте. Пържете ги 4-6 минути в електрически тиган на умерен огън, или докато станат златисто-кафяви. Обърнете ги само веднъж на другата страна, докато станат златисти. Ако рибата не е готова в средата, сложете капака на тигана и задушете, докато стане. Преместете всяко филе с шпатула върху плато за сервиране, като внимавате да не падне панировката. Сервирайте веднага.

Аспержи със сос от чесън и лимон



Порции 1-2

- 2 чаши аспержи, сготвени на пара
- $\frac{1}{3}$ чаша пресен лимонов сок
- 3 с.л. смлени семена от лен
- 1 скилидка чесън, нарязана

Леко сварете на пара аспержите. Смесете лимоновия сок, чесъна и смлените семена лен и ги залейте. Сервирайте ястието топло или студено.

Рататуй с аспержи и домати

Порции 2-4

Сервирайте самостоятелно или върху див ориз, елда или спагети от спелта. Това е страхотно алкално ястие за всяко време, дори за закуска!

- 1 средно голям патладжан (обелен и нарязан на кубчета)
- 1 чаша нарязани аспержи
- ½ чаша нарязан зелен боб
- 1 нарязан лук
- 1 скилидка чесън (накълцана или настъргана)
- 1 малка тиквичка (на филийки)
- 3-4 пресни домата
- 1-2 чаши пресен спанак (по желание)
- ¼ чаша зехтин (може да използвате с аромат на чесън или розмарин)
- ¼ ч.л. лют червен пипер, Кайен
- ½ ч.л. чесън на прах
- 1 ч.л. лук на прах
- 1-2 ч.л. подправка Spice Hunter Mesquite Seasoning (смес от червени пипери и други ароматни подправки)
- сол с минерали или Bragg's Aminos (био соев сос) на вкус

„Сотирайте“ леко всички зеленчуци, освен спанака, във вода в тиган за 3-4 минути. Сипете подправките и разбъркайте. Прибавете спанака (ако ще го използвате) и бъркайте още 30 секунди. Махнете от огъня, залейте всичко със зехтина и напръскайте със соевия сос. Сервирайте веднага. Вариант: добавете малко бял боб или тофу.

Парти такос Ел алкариан

Порции 4-6

- 2 тортили от пшенични кълнове
- зехтин
- чеснов пипер
- подправка фахита (мексиканска подправка)
- сол с минерали
- 2 големи домата, обелени и без семена
- 5 с.л. пурпурен или червен лук на кубчета
- 2 сушени на слънце домата
- 1½ ч.л.чушка халапеньо, без семена (лека салца)
- 3 ч.л. пресен кориандър
- 2 скилидки чесън, накълцани
- 1 ч.л. пресен лимонов сок
- ½ ч.л. смян пипер
- 2 броя авокадо, намачкано с вилица
- ½ ч.л. Spice Hunter's Mesquite (смес от чесън, лук, червен пипер, чили пипер, черен пипер, кимион, кориандър, лимонова кора, мескит)

- ½ ч.л. Spice Hunter's Fajita (смес от лук, чесън, джинджифил, червен пипер, чушки халапеньо, риган, горчица, кимион, червен пипер, магданоз)
- ¼ ч.л. сол с минерали
- мачкан боб
- червени пиперки, нарязани на ивици
- зелени листни зеленчуци

Покрийте скарата на фурната с фолио. Загрейте фурната на 180°C. Натрийте със зехтина двете страни на тортилите и ги поръсете с чесновия пипер, фахитата и солта.

Окачете и завийте всяка тортила на по две пръчки от горната скара, за да придадете форма на такос (зехтинът ще капе върху фолиото). Печете 13 минути или докато станат хрупкави. През това време направете салцата, като смесите домати, лука, халапеньото, кориандъра, чесъна, лимоновия сок и смления пипер в кухненски робот. Сложете сушени на слънце домати, ако искате да имате по-сладък вкус и по-плътна салца. Добавете сол на вкус. Направете гуакамоле, като смесите заедно авокадото със сухите подправки и солта. Направете такосите като сложите ред пържен боб, салца, гуакамоле, червена пиперка и смес от листни зеленчуци.

Печени вегетариански пици



Порции 8-10

- 3 червени пиперки
- 2-3 оранжеви пиперки
- 1-2 зелени пиперки
- 2 сладки лука (аз използвам жълт)
- 20-30 цели скилидки чесън
- 4 жълти тиквички
- 3 зелени тиквички
- 1-2 глави броколи на цветчета
- 1-2 глави карфиол
- 1-3 броя авокадо, на ивици
- тортили от пшенични кълнове

- хумус
- немлечно песто
- паста от сушени на слънце домати (купена или направена с кухненски робот)
- кедрови ядки или филирани бадеми

Загрейте скарата. Нарезете зеленчуците, освен авокадото, на хапки. Сложете ги върху хартия за печене и ги напръскайте леко с масло от гроздови семки. Печете, докато покафенеят леко по краищата. През това време намажете дебел пласт от хумус и песто върху всяка тортила. После поръсете щедро с печените зеленчуци, а най-отгоре с авокадо и няколко капки паста от сушени на слънце домати. Поръсете и с ядки, ако желаете. Сложете под скарата, докато тортилите станат хрупкави, а зеленчуците започнат да цвърчат и сервирайте веднага.

Дива зелена фахита

Порции 2-3

- ½ червена пиперка, нарязана на широки 5-6 мм ивици
- ½ зелена пиперка, нарязана на широки 5-6 мм ивици
- ½ малък бял или жълт лук, нарязан на тънки филийки
- ½ чаша пилаф от гречка (цели зърна) или кафяв ориз
- 2 с.л. печени зелени люти чушки на кубчета
- 15 листа пресен кориандър, накъсайте го с пръсти
- ½ авокадо на филийки
- зелена салца без оцет, аз ползвам на Herdez
- малко био соев сос по желание

- 2-3 тортили от кълнове или домашно направени от спелта ИЛИ големи листа маруля, вместо тортили

Сотирайте пиперките в малък тиган с незалепащо покритие с мазнина или изпечете на грил с капак, докато омекнат, но останат хрупкави. Направете същото и с лука, докато се избистри. Затоплете тортилите в тиган или тава и ги напълнете с пиперки и лук. Поръсете с кориандър, сок от лайм, авокадо, ориз или гречка и зелена салца.

Салата Мексико

Порции 2-3

Перфектното допълнение към дивата зелена фахита. Или като основно ястие, сервирано с домашен чипс от тортила и дип, направен от мачкан боб, салца, сок от лайм и нарязан лайм, разреден леко с вода.

- ½ червен лук на филийки
- 1 нарязана пиперка
- ½ чаша нарязан корен джикама
- 2-3 репички на филийки
- 1 нарязан зрял домати
- ½ нарязано авокадо
- ½ чаша черен или червен боб (по желание)
- салца

Смесете всички съставки, освен последната, и залейте с любимата си салца (без оцет)

Вариант: смесете 1-2 с.л. веганска майонеза със салцата в кухненски робот или блендер, за да се получи по-кремаобразен дресинг. Или, за да увеличите пикантността, добавете нарязана, обелена и без семе половин чушка халапеньо. (Внимание: Измийте ръцете си веднага след като сте държали лютата чушка, за да отстраните лютивите масла, които иначе ще Ви опарят.)

Вкусна рН пица

Порции 1-2

Толкова бърза, вкусна и алкална, че може да я похапвате по всяко време.

- 1 тортила от пшенични кълнове (голям размер)
- хумус
- пиперки или камби с различни цветове
- пресни краставици
- пресен спанак
- тофу
- сушени на слънце домати в зехтин
- Spice Hunter или други сухи подправки по избор

Размажете хумуса равномерно върху тортилата. Нарезете съставките за поръсване (спаначните листа навийте). Поръсете върху хумуса, както Ви харесва. Овкусете с любимите си сухи подправки. Нарезете на парчета и се наследете!

Китайска лунна зеленчукова паста с кокосов лотос сос

Порции 6-8

Това колоритно и ароматно ястие може да се променя много лесно. Може да добавяте зеленчуци по Ваш избор, да ги променяте според сезона и да определяте количеството според хората, за които го приготвяте.

- 1 голяма или 2 малки тикви спагети (вид тиква)
- 1 връзка пресен лук, нарязан на 5-6 см по диагонал
- 1 морков, нарязан на тънки филийки
- 1-2 чаши цветчета броколи
- 230 гр. аспержи, нарязани на 5 см по диагонал
- 1 червена пиперка, на кръгчета
- 2 жълти тиквички, на филийки
- 1 зелена тиквичка, на филийки
- 4-6 листа бок чой (китайско листно зеле), разделени или ½ стрък голямо бок чой, на филийки
- 230 гр. снежен грах
- 1-1 ½ к.ч. кокосов лотос сос (следва рецептата)
- настърган неподсладен кокос
- семена черен сусам

Покрийте най-долната скара на фурната, за да събере онова, което ще капе. Загрейте силно фурната. Направете 2-3 сантиметров разрез на върха на тиквата спагети. Печете на горната скара за 30-40 минути, докато тиквата омекне при

натиск, но не е станала много мека. Сложете вода в уреда за готвене на пара, кипнете я и намалете силата. Сложете зеленчуците в уреда като започнете с лука и морковите и продължете, както са изредени по-горе. Сложете капака и задушете леко за 3-5 минути, а после изключете уреда. Запазената топлина ще продължи да готви зеленчуците. Внимавайте да не ги преварите! Разрежете тиквата наполовина и махнете семето от средата. С вилица направете спагети, като стържете вътрешността, а с лъжица ги срежете и ги сложете в чинии или плитки купички. Изкарайте зеленчуците от стимера, след като се сготвят (запазете бульона за основа на супи)! Полейте ги с колкото искате сос и ги покрийте със тиква. Гарнирайте с кокос или сусамово семе.

Кокосов лотос сос

Освен за лунна китайска зеленчукова паста, този сос може да се ползва за задушени зеленчуци, като дип или дресинг.

- 5 см корен джинджифил, обелен и на филийки
- 2 големи скилидки чесън
- ½ ч.л. счукани люспи червен пипер
- ½ чаша био соев сос или Bragg's Liquid Aminos (или повече на вкус)
- 2 с.л. препечено сусамово олио
- 2 с.л. олио от лен
- ¼ чаша вода, сок от моркови или зеленчуков бульон (по желание)
- сол с минерали на вкус
- неподсладено кокосово мляко (аз предпочитам тайландско)

Смесете в блендер или кухненски робот първите три съставки. Добавете био соевия сос и пасирайте до гладкост. Изсипете в буркан, прибавете кокосовото мляко, водата и разклатете. Разрежете с вода, сок от моркови или зеленчуков бульон, ако желаете. Съхранявайте в хладилник.

Варианти: за тайландски лотос сос добавете сок от един лайм, 2 с.л. прясна или 1 ч.л. суха лимонова трева, 1 с.л. пресен или $\frac{1}{2}$ ч.л. сух босилек и нарязан пресен кориандър, ако желаете.

За да получите основен лотос сос, не слагайте кокосовото мляко, а увеличете лененото масло до $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ чаша.

За да направите лотос дресинг, към $\frac{1}{2}$ ч. основен лотос сос добавете $\frac{1}{2}$ ч. сок от лайм, $1\frac{1}{2}$ ч. ленено масло или непрепечено сусамово олио, $\frac{1}{2}$ морков (по желание) и $\frac{1}{2}$ сладък лук (по желание). Пасирайте до гладка смес.

За да направите индонезийски сос за топене, към $\frac{1}{2}$ ч. основен лотос сос прибавете 1 ч. бадемово масло, $\frac{1}{2}$ ч.л. счукан червен пипер (или на вкус) и $\frac{1}{2}$ -1 ч. неподсладено кокосово масло за получаване на желаната плътност.

Северноафриканска бобена яхния

Порции 4-6

Тази богата и екзотична яхния със сигурност ще впечатли всички. Поднесете я с мароканска ментова салата. Това ястие е добро за покачване на кръвната захар.

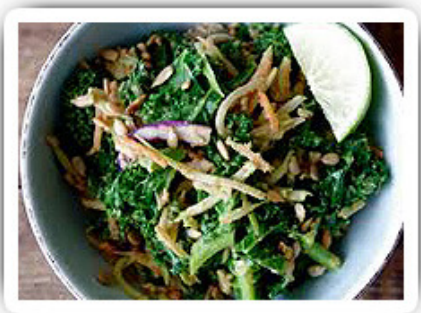
- $1\frac{1}{2}$ чаши несварен микс от бял боб и ечемик (или друг микс от сухи бобови зърна), накиснат за една нощ, изплакнат и отцеден
- 1 дафинов лист
- $\frac{1}{8}$ ч.л. канела

- 4 скилидки чесън
- 2 лука, на четвъртини
- 4 моркова, нарязани на едро
- 4 стръка целина, нарязани на едро
- 1 голям или 2 малки патладжана
- сол с минерали
- 1 червена чушка
- 1 жълта чушка
- ½ ч.л. куркума
- 1 ч.л. кориандър
- 1 ч.л. кимион
- ½ ч.л. кардамон
- ⅛ ч.л. черен пипер
- ⅛ ч.л. лют червен пипер, Кайен
- 3-4 скилидки чесън, смачкани с преса
- 2 или 3 жълти тиквички
- 2 или 3 зелени тиквички
- 4 нарязани домата или 1 кутия нарязани домати
- 1 ч.л. сол с минерали
- зехтин

Покрийте боба с 5 см вода в голяма тенджера и добавете дафиновия лист и канелата. Оставете да заври и отпенете. Намалете огъня и оставете да къкри покрит за 30 минути. Нарезжете чесъна, лука, морковите и целината в кухненски робот. Добавете ги към боба, след като е врял 30 минути. Оставете да къкри, докато се сvari боба, около 1-1½ часа.

Нарежете на кубчета и щедро осолете патладжана. Нека престои така от половин до един час. Нарежете чушките. Изплакнете патладжана и изстискайте соковете. Докато се осолява патладжана, сотирайте подправките в зехтин. Прибавете ги към боба. Прибавете и патладжана и чушките. Оставете да къкри половин час. Срежете тиквичките наполовина по дължина и ги нарежете на филийки. Прибавете ги към яхнията. Оставете да къкри 10 минути. Добавете доматиите и солта към яхнията. Оставете да къкри 10 минути. Подправете на сол, ако е нужно. Разсипете в дълбоки купи и поръсете всяка с 1 с.л. зехтин (или на вкус).

Пикантна салата от къдраво зеле кале



Порции 4

- 1 узряло, обелено и без семки авокадо
- 2 чаши обелена и нарязана на кубчета джикама
- сок от 1 лайм
- 1 лъжица соеви кълнове на прах
- 1 супена лъжица здравословно олио
- ½ чаена лъжичка сол с минерали или на вкус

Сложете всички съставки в кухненски робот или блендер и пасирайте до гладкост.

Докато са в купата на уреда, прибавете в следния ред:

- 1 морков, измит и нарязан на парчета от 2 см
- *къдравото зеле нарязано на парчета 2 см

- ½-1 чушка халапеньо, в зависимост колко лютиво харесвате
- 1 томатило, обелено и нарязано на четири
- ½-1 чаена лъжичка семена горчица
- 3 листа кале* (махнете жилките и нарежете на 2,5 см ивици, добавя се със слоя моркови)
- накъсайте порционните листа на големи парчета

Пасирайте, докато всички съставки са нарязани колкото желаете да са. Използвайте блендер с импулси и купа. Ако използвате блендер с кана, не прекалявайте с пасирането. Получава се страхотен обяд за един човек или гарнитура за двама.

Фантастично кале

Порции 4

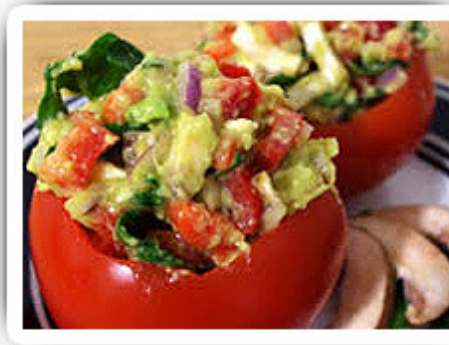
Калето е богат на калций тъмно зелен листен зеленчук, които се дъвче. От него става чудесен сок или сурова салата като тази, описана по-долу.

- 1 връзка кале
- ¼ чаша зехтин
- 1 малък червен лук
- 1 червена чушка
- сок от 1 лимон
- сухи подправки Зип или други

Накъсайте калето на хапки. Не използвайте централното стебло. Нарежете червения лук и червената чушка на тънки ивици и ги добавете към калето. Добавете зехтина и

разбъркайте. Може да добавите още, в зависимост от количеството. Оставете да престои една нощ в затворена купа. Овкусетете със сока на 1 лимон и сухите подправки преди поднасяне.

Супер пълнени домати



Порции 2-4

- 6 средни по големина домата
- 1 чаша (сух) черен боб
- 2 пакета твърдо тофу
- 900 гр. манголд (листно, или спаначно, цвекло), нарязано на едро (може да го заместите с кале, спанак, листа от цвекло или други листни зелени зеленчуци)
- 2 чаши (несварен) див ориз (или $\frac{1}{2}$ кафяв и $\frac{1}{2}$ див ориз)
- 4 скилидки чесън, на ситни кубчета
- 1 среден лук, на ситни кубчета
- био соев сос или Bragg's Liquid Aminos
- сол със сухи подправки (аз харесвам Herbamare)

- масло от макадамия
- зехтин или друго здравословно масло

Накиснете черния боб за една нощ. Сипете го в средно голяма тенджера, покрийте с 5 см вода и оставете да кипне. После го оставете да къкри 1 час или докато омекне. Може да го използвате на цели зърна или леко намачкан. Овкусете го със солта с подправки и го оставете настрана. Сварете дивия/кафявия ориз и го оставете настрана. Сотирайте леко лука и чесъна в маслото от макадамия. Добавете листните зеленчуци и малко вода и задушете, докато омекнат, около 5 минути. Овкусете с Bragg's Liquid Aminos или био соев сос. Леко сотирайте тофуто в същия тиган и овкусете със сол и подправки по желание. Издълбайте домати. Нарезете на кубчета вътрешността и ги оставете настрана. Изпечете издълбаните домати на 150°C за 5-10 минути, за да се сгорещат (не прекалявайте с печенето, защото домати ще омекнат много). В индивидуални чинии направете кръг от див ориз, а върху него втори от овкусен боб. Върху тях поставете по един издълбан домати. Напълнете го със зелените листни зеленчуци, а кръговете поръсете с кубчета тофу (ако искате, направете така, че листата да висят от върха на домата). Накрая поръсете с домати на кубчета зелената част, ръснете малко зехтин и сервирайте. Бележка: Ако обичате чесън, може да смесите печен с горещ кафяв ориз преди сервиране.

Рубио бурито

Порции 1

Това бурито е страхотно по всяко време на деня, дори за закуска. Ще спомогне също за повишаване на кръвната захар. Може да добавяте или махате и да режете, както си искате продуктите, представени по-долу, според Вашите нужди. Може да промените тази рецепта винаги, за да я направите още по-вкусна и привлекателна.

- 1 тортила от пшенични кълнове, спелта или пълнозърнеста.
- органик мачкан боб
- 1 авокадо
- салца Herdez (силно, средно или леко лютива)
- маруля
- домати
- зелена пиперка
- халапеньо
- лук
- калифорнийски бял басмати ориз, овкусен с испански подправки (по желание)

Изсипете мачкания боб направо върху тортилата, а после поръсете с другите съставки. Сгънете във формата на тако или завийте като бурито.

Тонизираща алкална закуска

Порции 2

Тази закуска ще Ви подсили и ще Ви помогне да се чувствате страхотно няколко часа.

- ¼ чаша нарязан червена пиперка
- ¼ чаша нарязан лук
- 1 скилидка накълцан чесън
- около 2 чаши смес от зеленчуци (като манголд, броколи, зелен боб, шушулки грах, тиквички, малко морков на филийки и др.)
- 1 до 3 с.л. златно ленене семе (смляно в кафемелачка... да прилича на хлебни трохи)
- 1 с.л. здравословно олио
- Bragg's Liquid Aminos (био соев сос с аминокиселини) на вкус

Кипнете вода и я оставете да ври леко в кошничка за готвене на пара. Добавете червената пиперка, лука, чесъна и микса от зеленчуци наведнъж в кошничката и похлупете. Запарете леко (не повече от 5 минути). Веднага изкарайте зеленчуците и ги сложете в салатена купа. Добавете олиото, смлените семена от лен и соевия сос. Разбъркайте добре.

Яхния с кокос, къри и сьомга

Порции 4

- 450 гр. прясна сьомга
- 1 ч.л. сол с минерали
- 1-2 ч.л. чеснова подправка за хляб (Спайс хънтър)
- 1 жълт лук
- 8 стръка целина
- 6 моркова
- 2 кутии кокосово мляко (аз ползвам тайландско)
- ½ ч.л. тайландска зелена къри паста (аз ползвам тайландска)
- 1-2 пакетчета стевия (аз ползвам стевия с фибри, а ако използвате чиста стевия, тогава сложете много по-малко)
- 1 чаша пресен кокос
- ½ ч.л. ванилия (аз ползвам без алкохол)
- 1 чаша пресен грах от шушулката (по желание)
- 1 чаша пресен спанак (по желание)

Поръсете рибата с малко сол с минерали и чеснова подправка за хляб и я задушете или я запържете в малко гроздово олио, колкото да се сготви, но да остане сочна. Нарезете я на хапки и я оставете настрана. Нарезете лука, морковите и целината на хапки и ги задушете, докато станат лъскави и леко омекнат (не прекалявайте със задушаването). Добавете кокосовото мляко, зелената къри паста, ванилията и стевията и разбъркайте, за да се смесят. Прибавете сьомгата.

Вземете 1/3 от тази смес и я пюрирайте в блендер, а после я върнете в супата, за да стане по-гъста и цветна. Добавете пресния грах и/или пресния спанак към края на готвенето, ако желаете, и затоплете преди поднасяне.

Риба на пара със зеленчуци



Порции 4

- 450 гр. филе с кожа от прясна сьомга, пъстърва или червен берикс
- 1 с.л. пресен джинджифил, нарязан на филийки или настърган
- 1 чаша жълт сибирски лук
- ½ чаша зелен сибирски лук
- ½ чаша кориандър
- 4 чаши прясно кале
- 2 с.л. Bragg's Aminos или био соев сос

- ½-1 чаша прясна кокосова вода (сладка), взета от пресен кокос (аз използвам чиста отвертка и чук, за да направя две дупки в горната част на ореха и да излея водата в мерителна чаша. После чупя ореха с чука и с остър нож изстъргвам месото.)
- сол с минерали на вкус

В незалепващ тиган сложете рибата с кожата отдолу, запържете я с малко течност под капак, докато се сготви, но остане сочна. Към средата на готвенето поръсете рибата със солта и чеснова подправка (Spice Hunter). Когато е готова, извадете рибата и я оставете настрана. Отстранете кожата, но оставете мазнините в тигана. Сложете тънко нарязания на филийки джинджифил в мазнината и запържете, докато покафенее. Прибавете и останалите съставки, освен кориандъра, и задушете под капак, докато станат светлозелени и омекнат. Върнете рибата обратно, прибавете кориандъра и задушете за още една-две минути преди да поднесете.

Зеленчуково руло с тофу

Порции 6

Това е колоритен и питателен начин да се насладите на тофуто по всяко време, дори и на закуска. Много е вкусно горещо, току-що извадено от фурната, или студено, натрошено върху салата. Използвайте най-твърдото тофу, за да получите и най-добър резултат. Аз ползвам много твърдо с марката Нигари. За спойка използвам Mauk Family Farms Wheat Free Crusts, което е смес от златно и кафяво ленено семе, сусамово и слънчогледово семе, с чесън, лук, семена от целина, червена пиперка, магданоз, морска сол и пипер, изсушени на 40°C и ги смилам в моя блендер, докато станат на прах. Семената от лен, слънчоглед и сусам допълват

аромата и осигуряват здравословни мазнини.

- 450 гр. твърдо или екстра твърдо тофу
- ½ до 1 ч.л. сол с минерали (или на вкус)
- 5 ч.л. мексикански подправки (Spice Hunter)
- 2 ч.л. зеленчукова подправка за скара (Spice Hunter)
- 4 ч.л. пакетирани в зехтин смлени сушени на слънце домати
- ½ червена чушка на кубчета
- 2 с.л. целина на кубчета
- 2 с.л. наkisнати бадеми на кубчета
- 2 с.л. сурови, смлени на прах семена без пшеница (Mauk Family Farms)

Използвайте кухненски робот, за да нарежете продуктите на кубчета. После ги смесете в кухненския робот и ги нарежете, за да се смесят добре. След това направете една голяма или две малки рула, около 5 см високи, и ги сложете в намазнен съд. Намажете ги отгоре с олио от гроздови семена и поръсете с подправки. Печете на 200°C за 20-30 минути или докато покафенее леко отгоре. Поднесете ястието топло или охладете за една нощ. Нарезете на филийки и сервирайте студено.

Вариант 1: Чесново зеленчуково руло с тофу

- 450 гр. екстра твърдо тофу нагари
- ½ -1 ч.л. сол с минерали
- 2-4 печени скилидки чесън
- 2 с.л. сухи зеленчуци на гранули
- 4 ч.л. целина на кубчета

- 4 ч.л. червена чушка на кубчета
- 2 с.л. смлени сурови семена без пшеница
- чеснова подправка за хляб за поръсване

Вариант 2: Зеленчуково руло от тофу с елда

Спoйката в тази рецепта е необработеното брашно от елда. Направете това брашно в блендер или мелачка, за да е прясно.

- 450 гр. екстра твърдо тофу
- 6 ч.л. сухи подправки за зеленчуци
- 6 ч.л. целина на кубчета
- 3 ч.л. червена чушка
- 3 ч.л. сушени на слънце домати на кубчета
- 5 ч.л. чеснова подправка за хляб
- ½-1 ч.л. сол с минерали
- 3 ч.л. необработена елда, смляна на брашно
- поръсете рулото с 2 ч.л. сурови семена без пшеница (указанието по-горе)

Вариант 3: Зеленчуково руло от тофу с босилек

- 450 гр. екстра твърдо тофу нагари
- ½ до 1 ч.л. сол с минерали
- 4 ч.л. целина на кубчета
- 4 ч.л. червена чушка на кубчета
- 2 с.л. сухи подправки за зеленчуци
- 4 ч.л. смляно ленено семе

- 4 ч.л. смлени накиснати бадеми
- 6-8 ч.л. пресни нарязани листа от босилек
- поръсете с чеснова подправка за хляб

Вариант 4: Зеленчуково руло от тофу с киноа

- 1 с.л. подправка песто (Spice Hunter)
- 2 с.л. целина на кубчета
- 2 с.л. червена чушка на кубчета
- 4 ч.л. намачкани сушени на слънце домати (пакетирани в зехтин)
- 1 с.л. с връх брашно от киноа (смелете го с блендер)
- поръсете с намазнените сухи зеленчукови гранули (Spice Hunter)

Още патладжан, моля

Порции 1-2

- 1 патладжан
- зехтин
- келтска сол
- нарежете лука според Вашия вкус и размера на патладжана (патладжаните)

Изпечете добре патладжана на открит огън. Оставете го да изстине и го обелете. Нарежете го на малки парчета. Наситнете лука. Сложете патладжана в купа, добавете лука, солта и разбъркайте добре.

Чери домати в АвоРадо стил

Порции 2-4

Това е един страхотен ордъовър или разядка, а може да се сервира и като салатата.

- 570 гр. чери домати
- сок от ½ лайм
- 1 авокадо
- ½ ч.л. изсушен лук
- 1 с.л. накълцан кориандър
- ⅛ ч.л. люта суха подправка (Spice Hunter), на вкус
- ⅛ ч.л. сол с минерали
- изсушени зеленчукови гранули (домашни или купени)

Отрежете връхчетата на доматиите и ги издълбайте с лъжичка. Отцедете ги обърнати върху хартия. Сложете останалите съставки в кухненски робот със S-образен нож и ги нарежете на импулси до получаването на смес на бучки. Напълнете доматиите и ги поръсете със сухите зеленчукови гранули. Поднесете охладени.

Д-р Брок по койотски

- 6 дълги стебла от броколи, обелени и нарязани на филийки от около 3 мм
- 1 жълт лук, нарязан на тънки филийки и накълцан
- 2 с.л. олио от гроздови семки
- ½-1 чаша доматиена крем супа (вижте рецептата по-долу)
- 1-2 ч.л. чеснова подправка за хляб (Spice Hunter)
- 1-2 ч.л. суха подправка за грил и морски дарове (Spice Hunter)
- 1-2 ч.л. суха подправка мескит (Spice Hunter)
- ½ ч.л. смяна жълта горчица
- 1-3 ч.л. соев пармезан (по избор и без мляко), аз ползвам Soymage Vegan Parmesan

Сложете нарязаните лук и стебла от броколи в незалепващ тиган и ги запечете за няколко минути, докато се сгорещат и започнат да отделят пара, така че да се пързаят из тигана. Добавете олиото от гроздови семена и разбърквайте зеленчуците на силен огън, докато покафенееят и се поизпекат. Намелете огъня, когато са равномерно изпържени-изпечени, и прибавете ½ чаша доматиена крем супа (повече или по-малко, зависи колко сос искате за стеблата, а и винаги можете да добавите другата половина). После поръсете с подправките стеблата и лука. Разбъркайте добре, за да се размесят. Накрая поръсете със соев пармезан и разбъркайте още веднъж.

Доматена крем супа

Порции 2

- 4 домата рома (или подобни)
- 2 зелени лука, стръковете (и около 2,5 см от бялата/светлата част)
- ¼ зелена пиперка
- 1 чаша зеленчуков бульон
- 1 авокадо или ¼ пакет меко тофу
- 1 ч.л. морска сол
- черен пипер на вкус

Направете на пюре в блендер. Леко затоплете.

Късната закуска на д-р Брок

Порции 6

Това е обилна хрупкава закуска със стебла от броколи и накиснати бадеми. Идеална за късно похапване или като гарнитюра.

- 1 жълт лук
- 2 скилидки пресен чесън
- 3 големи глави броколи
- 450 гр. млад зелен боб
- 1 малка купа накиснати бадеми

- олио от гроздови семки или зехтин
- сол с минерали на вкус

Подкастрете и обелете стеблата броколи. После ги нарежете на хапки. Изчистете и начупете зеления боб на хапки. Задушете леко броколите и боба, колкото да станат ярко зелени. Нарежете на ситно в кухненски робот лука и чесъна и оставете настрана. Сложете на киснатите бадеми в кухненския робот и със S-образния нож ги направете на трески. В електрически тиган сотирайте сместа от лук и чесън за няколко минути. Прибавете към тях броколите и зеления боб, разбъркайте и задушете. Прибавете на киснатите бадеми и разбъркайте добре. Сложете капака на електрическия тиган и оставете да се задушава още няколко минути, ако искате зеленчуците да са по-меки. Подправете със сол.

Запеканка д-р Брок

Порции 4-6

- 1 пакет соева кайма или подобна
- цветчетата на 2 големи глави броколи (запазете листата и стеблата, като обелите и почистите стеблата)
- 1 малка връзка пресен босилек или естрагон без стеблата и накълцани
- 1 чаша меко тофу
- 1 ч.л. смляно семе от горчица
- $\frac{2}{3}$ чаша зехтин
- 1-2 чаши печени или на киснати и изсушени бадеми за поръсване
- сол с минерали и сухи пикантни подправки на вкус

Задушете броколите с малко вода в покрит тиган за около 4-5 минути, докато станат ярко зелени, но останат меки и хрупкави. В кухненски робот пасирайте листата и стеблата на броколите, докато станат на пюре. Добавете към тях мекото тофу, босилека и горчицата и продължете да пасирате. Докато машината работи, бавно сипете зехтина, за да се получи добра кремообразна емулсия. В електрически тиган загрейте малко олио, натрошете соевата кайма и я запържете за няколко минути. После добавете задушени броколи и изсипете сместа от робота и разбъркайте добре. Използвайте натрошени или изсушени бадеми, които нарежете в кухненския робот, за да стане по-хрупкаво ястието. Поръсете с тях сместа с броколи и сервирайте. Или сложете капака и задушете, докато омекнат бадемите и броколите. Добавете сол и сухи подправки на вкус.

Супер лесни спагети Мери Джейн



Порции 2

- 1 средна тиква спагети
- 2 средни полуузрели домата, нарязани

- сок от един малък лимон
- 1-2 скилидки пресен чесън, счукани или нарязани
- 2-3 с.л. зехтин
- прясно смлян пипер
- ¼ чаена лъжичка риган

Срежете тиквата спагети наполовина и махнете семената. Сложете я обърната надолу в съд за печене във фурна на 190°C. Печете около 45 минути или докато се изпече. Оставете я да изстине около 5 минути. С вилица изстържете вътрешността в купа. Прибавете останалите съставки и разбъркайте. Консумирайте топли или студени.

Закуски / Десерти



Това са най-здравословните начини да се насладите на десерт или лека закуска, които няма да доведат до висока киселинност. Тези рецепти ще Ви помогнат, когато нивото на кръвната захар падне твърде много.

Крекери с лук и лен

порции 6-8

- 2 чаши кълнове от слънчогледови семена
- 1 чаша нарязан лук
- ½ чаша пресен сок от лимон или грейпфрут (несладък)
- 1 скилидка чесън
- ¼ чаша златно ленено семе
- 2 с.л. необработено бадемово масло или тахан
- сол с минерали на вкус
- ¼ чаша семена от фенел или семена от сусам или кимион
- ½ чаша филтрирана вода

Направете на пюре всички съставки в кухненски робот. Изсипете ги върху листа за дехидратор. Изсушете ги на 40-45°C за 12 часа или до желаната хрупкавост. Правете резки от време на време по тестото, за да Ви е по-лесно да го направите на крекери, когато е готово.

Замразени топки халва с кокос

- 3 с.л. суров тахан
- 1 с.л. ванилия
- 1 с.л. кокосово масло (разтопено)
- 3 с.л. прясно настърган кокос

- 1/8 ч.л. стевия
- 2 с.л. брашно от спелта

Разтопете кокосовото масло и разбъркайте в него всички съставки. Направете с лъжица малки формички върху хартия за печене или чиния. Замразете за 15-20 минути. После прехвърлете в кутия и се насладете на този много сладък и бърз десерт направо от фризера или хладилника. Вариант: използвайте 3 с.л. бадемово масло вместо тахан.

Сладки с кокос и макадамия

- 1/2 чаша прясно смляно брашно от спелта (или от люспи спелта, аз ползвам старата си кафемелачка)
- 1/2 чаша прясно настърган кокос
- 1/4 чаша нарязани ядки от макадамия
- 4 с.л. кокосово масло (разтопено)
- яйчен заместител (еквивалент на 2 яйца)
- 1/2 ч.л. сол с минерали
- 1/4 ч.л. индийско орехче
- 1/2 ч.л. кардамон
- 1 1/2 с.л. ванилия без алкохол
- 1 ч.л. канела
- стевия на вкус (аз използвам 2-3 пакетчета или 1/4 ч.л. стевия на прах)

Смесете съставките. Разтопете кокосовото масло и го смесете с вода и ванилия. Сипете течните съставки при сухите и разбъркайте добре. Капнете от сместа върху хартия за печене и направете плоски сладки. Печете на 180°C за 15-20

минути. Оставете да изстинат напълно.

- 1 заместител на яйце (равен на около 1 яйце)
- $\frac{1}{3}$ чаша вода
- 1 с.л. ленено семе

Сварете леко в тенджера за около 5 минути. Консистенцията трябва да е като на рохко яйце. Не слагайте на силен огън и не смесвайте с желе. Не е необходимо да прецеждате.

Крем пай с тиква



Порции 6-8

- 1 пакет копринено тофу
- 2 чаши прясно пюре от тиква (или ямс)
- 2 ч.л. ванилия без алкохол
- 2 ч.л. канела
- $\frac{1}{4}$ ч.л. сол с минерали

- $\frac{3}{4}$ ч.л. индийско орехче
- $\frac{1}{4}$ ч.л. карамфил (подправка)
- $\frac{1}{2}$ ч.л. джинджифил
- $\frac{1}{4}$ ч.л. бяла стевия на прах (или 2-3 пакетчета стевия на прах)
- 3 с.л. псилиум (може да се замени с агар на прах или люспи)

Смесете в кухненски робот ванилията, канелата, солта, индийското орехче, карамфила, джинджифила и стевията, докато станат на гладък крем (сложете повече или по-малко подправки или стевия, ако желаете). Сложете накрая псилиума и пасирайте. Разстелете върху бадемова кора и охладете за поне един час. Намажете с крем от ядки или бита сметана от тофу.

Хрупкав пай с бадеми

- $\frac{1}{2}$ чаша пресни люспи от спелта, смлени на брашно (аз ползвам старата си кафемелачка)
- $\frac{1}{2}$ чаша смлени бадеми
- $\frac{1}{4}$ чаша фин грис от ленено семе
- 1 с.л. арарут на прах
- $\frac{1}{2}$ ч.л. канела на прах
- $\frac{1}{8}$ ч.л. смлян карамфил
- 1 пакет стевия на прах
- 1 ч.л. ванилия без алкохол
- 2 с.л. кокосово масло (разтопено)
- 2 с.л. вода

Смесете и разбъркайте сухите съставки в купа. Смесете водата, олиото и ванилията и ги изсипете при тях. Разбъркайте добре. Прехвърлете сместа в 23 см тава. Натиснете с пръсти по дъното и стените на тавата, за да ги покриете. За да направите празен хрупкав блат, изпечете кората на 180°C за 18-20 минути или докато покафенее. Оставете да изстине и напълнете. Ако ще правите пълен пай, първо изпечете кората за 10 минути, после я напълнете и довършете печенето според рецептата.

Вариант: заместете смления фин грис от лен със смлян кокос.

Пай с авокадо и лайм

- 227 гр. копринено тофу
- ½ чаша пресен сок от лайм
- 1 ч.л. ванилия без алкохол
- 2 с.л. прясно настърган кокос
- ⅛ ч.л. сол с минерали
- 1 малко или ½ средно авокадо
- ⅛ ч.л. бяла стевия на прах
- ⅛ ч.л. настъргана кора от лайм
- 3 с.л. люспи от псилиум (или от агар)

Сложете всички съставки, освен люспите от псилиум и кората от лайм, в кухненски робот или блендер и пасирайте до гладка смес. Сложете още стевия, ако желаете. Сгънете люспите от псилиум и кората от лайм. Сипете с лъжица във вече приготвената кора от бадеми. Поръсете с кокос или нарязани орехи, или с американски орехи, и оставете в хладилник за 1-2 часа.

Вариант: намалете люспите от псилиум до 1 с.л. и добавете 6 с.л. кокосово мляко.

Сладки лодки от червени чушки



Порции 4-6

- 1½ чаши накиснато слънчогледово семе
- 1 с.л. олио от тиквено семе
- 1 ч.л. канела
- 7 капки течна стевия, смесени с 1 ч.л. вода
- 2 червени чушки, камби

Смелете слънчогледовото семе в машина с приспособление за масло от ядки. Сложете вътре олиото, канелата и стевията с водата. Срежете вертикално червените чушки, почистете ги и ги нарежете на филийки (от горе на долу, 1-2 см широки). Поръсете филийките със слънчогледовата смес.

Празнични бадеми

Порции 2-4

- 1 чаша вода
- ½ чаша бадеми
- ⅛ ч.л. смлян карамфил
- ⅛ ч.л. смлян джинджифил
- ⅛ ч.л. смляно индийско орехче
- ⅛ ч.л. смляна канела

Сложете бадемите във водата и прибавете подправките. Оставете сместа да престои една нощ, разбъркайте и се насладете.

Вариант: след като са се накиснали бадемите в подправките, отцедете ги и ги изсушете. Ще се получи една много хрупкава и ароматна закуска.

Вкусни цветчета от краставица с копър



- 2 английски краставици
- 1 ч.л. подправка Deliciously Dill (Spice Hunter), чиито съставки са лук, копър, лимонова кора, джинджифил, чесън, сибирски лук
- сок от един голям лайм
- малко вода, ако е необходимо
- сол с минерали на вкус

Със зъбите на вилцата направете разрези по дължина на краставицата, така че да заприлича на цветчета, а после я нарежете на филийки. Сложете парчетата краставица в плитка купа със сока, солта и сухите подправки. Оставете да се маринова в хладилник поне половин час. Поднесете охладени.

Хрупкави зеленчукови кракери със соеви кълнове на прах

Може да се направят страхотни хрупкави блокчета или да се начупи като крутони за салата. Това може да е един здравословен начин да се качи кръвната захар.

- 1 малка кутия чери домати или гроздови домати
- 3 сушени на слънце домата, пакетирани в зехтин
- 1 ч.л. пресен джинджифил
- 3 стръка целина
- 2 броя томатило
- 1/3 ямс, обелен
- 1 жълта тиквичка
- 1/3 чаша смес от пресни билки като розмарин, риган, естрагон, мащерка, кориандър, магданоз и босилек.
- 1/2 чаша кълнове елда (аз ползвам кълнове на два дни, накиснете суровата елда за поне 6 часа и изплаквайте два дни)
- 1/3 чаша ленено семе (не е нужно да го киснете)
- 1-2 с.л. с връх соеви кълнове на прах

Сложете първите девет съставки в кухненски робот и ги нарежете на импулси, докато зеленчуците се смесят добре и са на кубчета, ИЛИ в друг подобен кухненски уред. Добавете покълналата елда, лененото семе и соевите кълнове на прах и разбъркайте добре. Изсипете сместа в пластмасовата тавичка на дехидратора и с шпатула направете един голям правоъгълник или квадрат. Дехидратирайте за 4-5 часа на 32-35°C, после нарежете на квадрати (6x6 см) и върнете в

дехидратора, докато станат хрупкави (още около 4 часа). Може също да оставите сместа да се изсуши през нощта и сутринта да я начупите на малки парчета. Ако е направена правилно, те могат да се съхранят до месец в затворена кутия, макар да съм сигурна, че ще бъдат изядени много преди това.

Крекери Птиче гнездо

Интересно е да ги сложите върху супата точно преди да я сервирате. Аз оформям тези крекери като малки гнезда и слагам в тях малко зелен грах, когато ги поднасям като ордъовър. Лесно се приготвят и са много вкусни. Тъй като са изсушени, те са една концентрирана храна и ще помогнат за покачване на кръвната захар.

- 2 жълти тиквички, настъргани
- 2 зелени тиквички, настъргани
- ½ ч.л. сол с минерали
- ½ ч.л. универсални сухи подправки по избор
- 2 ч.л. сухи подправки за зеленчуци по избор

Почистете тиквичките, като внимателно махнете всички драскотини по кората им. Смелете ги в кухненски робот и ги смесете с подправките. Вземете лъжица и тефлонови листа. С лъжицата направете малки кръгове върху листа, които ще изсъхнат като дантела и ще имат дупчици, а може да оформите и по-плътни малки гнезда. Дехидрирайте от една нощ до 24 часа и затворете в кутия с плътен капак.

Вариант: експериментирайте като добавите зеленчуци, семена или ядки, като накиснати бадеми, слънчогледово семе, сладък грах, настъргани моркови, халапеньо и ленено семе. Може да използвате също и любимите си подправки.

Зърна от едамаме

Сложете цялата шушулка в устата си, отхапете и изкарайте зърната, за да имате една вкусна закуска или гарнитура.

- 1 пакет замразени едамаме (или соеви зърна)
- олио
- сол с минерали
- подправки по ваш вкус

Сварете едамаме според указанията на пакета. Отцедете и поръсете шушулките едамаме с малко зехтин, или друго здравословно олио, малко сол и любимите сухи подправки. Ние харесваме такива за зеленчуци или чеснова подправка за хляб. Сервирайте топли или студени.

Питки от кълнове елда

Порции 6

Текстурата им е хрупкава и са много тънки. Страхотни са за хрупкава основа на пица (дехидрирани на ниска температура). Може да ги изсушите във формата на големи кръгове или да ги начупите като крекери или сандвичи. Експериментирайте с тази основна рецепта и измислете своя версия! Ще Ви е необходим добър дехидратор и кухненски робот, а също и оборудване за кълнове. Подготовката на тези питки може да изглежда дълга и тежка, но след като свикнете, със сигурност ще Ви харесат! Аз правя три или четири дози, за да напълня моя дехидратор (с девет тави). Тези питки могат да се съхраняват около месец в плътно затворена торба или купа. Чудесна закуска са при велопоход, за къмпинг или при дълъг полет. Нашият внук Чарли си остри първите зъби с тези алкални крекери.

- 3 чаши кълнове елда (аз използвам кълнове на два дни: наkisвам суровата елда за 6-8 часа и я плакна два дни)
- 1/3 балансирано олио (Omega Nutrition или Arrowhead Mills)
- 2 ч.л. чеснова подправка за хляб (Spice Hunter)
- 2 ч.л. сол с минерали
- 1 ч.л. All Purpose Chef's Shake (Spice Hunter) (съдържа: лук, черен пипер, чесън, моркови, портокалова кора, домати, семена от целина, червен пипер, магданоз, босилек, риган, дафинов лист, лимоново масло, лимонов сок на прах, риган, мащерка, лимонена киселина, чубрица, розмарин, кимион, горчица, кориандър)

- 1½ чаша моркови (или суров ямс, тиква или тиквичка, или смес от тях)!
- 2-3 сушени на слънце домата (по желание)
- ⅓ до ⅔ чаша ленено семе (не нужно да се накисва)
- ¼ до ⅓ чаша вода (по желание)

Пасирайте на импулси зеленчуците, олиото, солта и подправките в кухненски робот, за да се смесят добре. Добавете и останалите съставки и продължете, докато получите гъсто и много гладко тесто (може да спрете и по-рано, ако искате да усещате кълновете от елда). Докато работи кухненския робот, може да добавите вода, ако смятате, че е нужно да се разрежи тестото, за да се разстеле по-лесно.

Изсипете или сложете с лъжица сместа върху тавичките за дехидрация. Помогнете си с шпатула да разстелете тестото на 1-2 см дебелина. После дехидрирайте за една нощ или 7-8 часа на 32-37°C. Внимателно преместете питките в тава с мрежа и продължете изсушаването, докато изсъхнат напълно и станат хрупкави.

Вариант: експериментирайте с други подправки, като 1 с.л. соеви кълнове на прах, 1 ч.л. зелен прах, подправка за италианска пица, 2 с.л. пресен босилек или каквото Ви харесва.

Супер соев пудинг



Порции 2

Страхотна лека закуска и ще Ви запази алкални. Може да се консумира сутрин или вместо супа в дните на прочистване. Богата е на добри мазнини, витамин Е, калций, калий от бадемовото мляко и авокадото, а и на добри протеини от супер соевия прах.

- 1 ч. прясно бадемово или кокосово мляко
- 1 авокадо
- 1 лайм
- 2 лъжици соев прах от кълнове
- 1 пакет стевия
- 6-8 кубчета лед

Сложете всички съставки в блендер и пасирайте, докато се получи богата и гладка смес за пудинг.

Варианти:

Супер соев пудинг с кокос: Използвайте кокосовото мляко и добавете 2 с.л. неподсладени кокосови гранули в сместа. Поръсете с кокос преди сервиране.

Супер соев пудинг с лимон: Сложете лимон вместо лайм.

Супер соев пудинг с грейпфрут: Сложете сок от ½ грейпфрут вместо от лайм.

Супер соев пудинг със зелен прах: Добавете ½ лъжица зелен прах или 1 чаша пресен бейби спанак.

Супер соев пудинг с джинджифил: Добавете щипка-две прясно настърган джинджифил.

Супер соев пудинг с канела: Добавете щипка-две канела и индийско орехче в сместа, а после и я поръсете с тях.

Супер соев пудинг с ядки: Добавете нарязани сурови бадеми (американски орех или ядки макадамия, или каквито желаете).

Супер соев близалки: Изсипете любимия вариант във форми и замразете. Или използвайте форми за лед и забодете пръчици или клечки за зъби, когато са частично замръзнали.

Супер соев сладолед: Замразете любимия си вариант в тавичка за лед, размразете леко и начупете.