



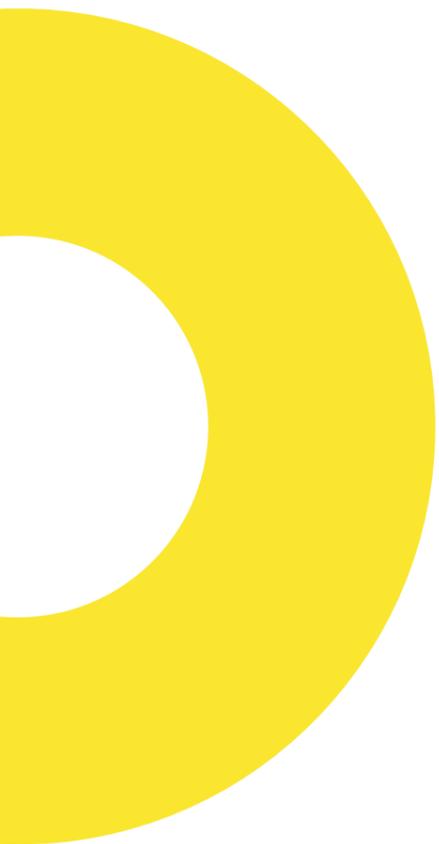
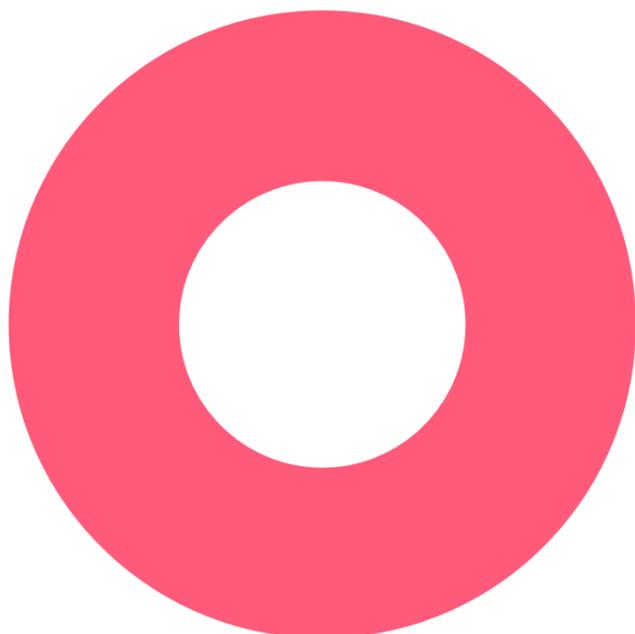
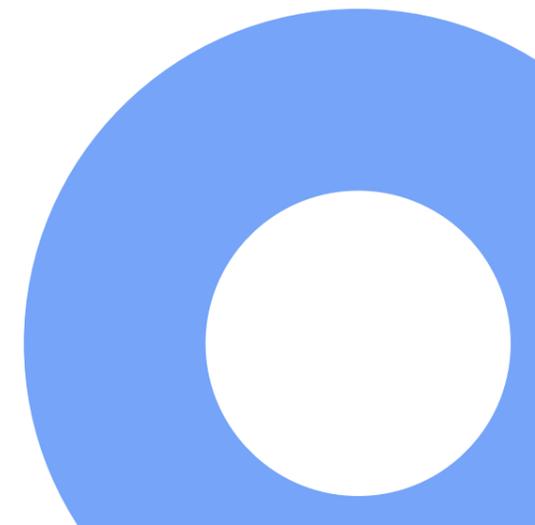
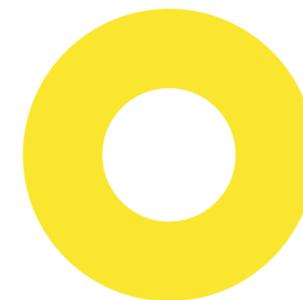
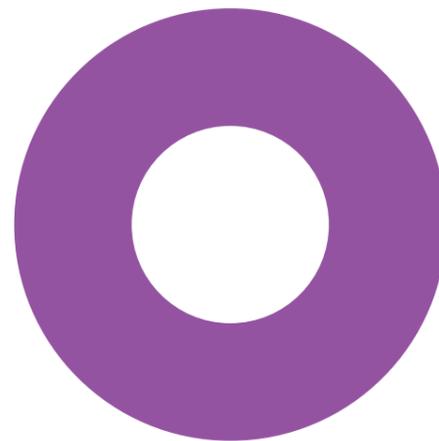
**ES|ORO**

**ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ  
КНИГА ПОЛЕЗНЫХ  
РЕЦЕПТОВ**



В книге рецептов ESORO мы собрали самые вкусные и простые рецепты из разных уголков планеты, которые вдохновят на новые гастрономические открытия и наполнят новыми вкусами меню вашего здорового питания.

**ESORO — гастрономическая сокровищница  
здорового питания, кулинарного  
вдохновения и яркого вкуса жизни.**





# содержание

## ЗАВТРАКИ

6 — 13

Амарантовая каша на овсяном молоке с корицей и шоколадом

Оладьи на овсяном молоке с семенами чиа

Творожная запеканка с семенами чиа и кокосовым молоком

## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

14 — 21

Баклажан запеченный с красной киноа, пармезаном и сальсой верде

Смузи-боул с черимойей, авокадо и щавелем

Киноа-боул

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

22 — 29

Красная киноа с моцареллой и куриной грудкой по-калифорнийски

Веган-бургер с красной киноа и авокадо

Кинотто с бобами эдамаме, тофу и шиитаке

## ДЕСЕРТЫ

30 — 37

Парфе из греческого йогурта с семенами чиа

Healthy-colada

Шоколадный лукума-боул

## СМУЗИ

39 — 45

Милкшейк из авокадо, шпината и мяты

Лукума-шейк

Черимойя-шейк



# ЗАВТРАКИ

- / 08** Амарантовая каша на овсяном молоке с корицей и шоколадом
- 10** Оладьи на овсяном молоке с семенами чиа
- 12** Творожная запеканка с семенами чиа и кокосовым молоком





# амарантовая каша на овсяном молоке с корицей и шоколадом

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### Основа:

Амарант ESORO.....	45 г
Овсяное молоко ESORO.....	90 мл
Масло грецкого ореха ESORO.....	4 г
Морская соль.....	0,3 г
Цедра апельсина.....	0,2 г
Сок апельсина.....	90 мл

### Декор:

Дольки персика.....	20 г
Мята.....	0,6 г
Грецкий орех.....	4 г
Цветочный мед.....	10 г
Корица.....	0,01 г
Стружка черного шоколада (более 70 %).....	3 г

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01.

Смешать овсяное молоко и апельсиновый сок. Добавить соль и ввести амарант. Довести до умеренного кипения и уменьшить нагрев. Варить амарант до появления кремовой текстуры 12-15 минут. Добавить ореховое масло, цедру и корицу. Выложить в боул.

### 02.

Декорировать дольками персика (можно заменить на сезонную ягоду), рубленным грецким орехом. Полить цветочным медом и натереть сверху черный шоколад. Украсить листиком мяты.

# оладьи на овсяном молоке с семенами чиа

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### Тесто для оладий:

Овсяное молоко..... 350 мл  
Рисовая мука..... 80 г  
Мука в/с..... 80 г  
Инулин ESORO..... 3 г  
Соль..... 5 г  
Яйцо..... 3 шт.  
Семена чиа ESORO..... 40 г  
Разрыхлитель..... 5 г

### Мусс из авокадо:

Авокадо ESORO..... 500 г  
Кокосовое молоко ESORO..... 250 мл  
Соевый соус..... 30 мл  
Сок лайма..... 20 мл

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01. Оладьи

Смешать все ингредиенты. Выпекать на разогретой сковороде, перед выпечкой новой порции сковороду смазывать растительным маслом.

### 02. Мусс из авокадо

Мякоть авокадо размять, добавить кокосовое молоко, соевый соус и шрирачу. Все взбить блендером до муссового состояния.



# творожная запеканка с семенами чиа и кокосовым молоком

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог .....	1 кг	Семена чиа ESORO .....	80 г
Рисовая мука .....	80 г	Кокосовое молоко ESORO .....	230 мл
Кукурузный крахмал .....	50 г	Лимон .....	70 г
Манная крупа .....	50 г	Масло грецкого ореха ESORO .....	30 г
Яйцо .....	4 шт	Соль .....	8 г
Эритрол ESORO .....	80 г		

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01.

Семена чиа замочить в 100 граммах кокосового молока на 10 минут. У трех яиц отделить желток от белка. Снять цедру с одного лимона. Желтки смешать с творогом, рисовой мукой, манной крупой, кукурузным крахмалом, цедрой лимона и добавить 100 грамм кокосового молока.

### 02.

Все перемешать вручную или миксером на небольших оборотах. Отдельно взбить до пиков белок с солью. Соединить творожную массу с семенами чиа и взбитым белком. Форму смазать маслом грецкого ореха, выложить получившуюся творожную массу, отдельно перемешать 30 грамм кокосового молока и одно яйцо, смазать поверхность запеканки. Поставить в печь прогретую до 180 °С на 25 минут, затем убавить до 160 °С еще и выпекать еще 20 минут.

# ЭПИКУРА БОУЛЫ

- 16** Баклажан запеченный с красной киноа, пармезаном и сальсой верде
- 18** Смузи-боул с черимойей, авокадо и щавелем
- 20** Киноа-боул





# баклажан запеченный с красной киноа, пармезаном и сальсой верде

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### Основа:

Баклажан.....1 шт. (220-260 г)  
Масло авокадо ESORO..... 8 г  
Киноа красная ESORO..... 90 г  
Грибной бульон.....180 мл  
Лук-шалот..... 30 г  
Чеснок.....0,8 г  
Шпинат.....45 г  
Сыр пармезан..... 10 г  
Смесь специй (кориандр, кумин,  
душистый перец) по вкусу

### Сальса верде :

Зеленый перец стручковый.....10 г  
Зеленый перец болгарский.....50 г  
Чеснок..... 1,5 г  
Кинза..... 5 г  
Петрушка..... 5 г  
Бasilik зеленый.....5 г  
Оливковое масло.....20 г  
Сок лайма..... 10 г  
Кленовый сироп.....3 г  
Цедра лайма.....0,8 г  
Семена кориандра..... 0,3 г  
Лесной орех.....12 г  
Молодой шпинат..... 4 г  
Стружка пармезана..... 6 г

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01.

Баклажан разрезать вдоль пополам. Сделать ромбовидные прорезы мякоти, не нарушая кожицу. Натереть специями, сбрызнуть маслом и запечь в прогретой до 210 °С печи 18-20 минут до мягкости. Выбрать запеченную мякоть баклажана, сохранив кожуру.

### 02.

Перец очистить от семян и подпечь на гриле без масла, до обугливания. Листья зелени поместить в блендер, добавить все остальные ингредиенты, измельчить до мелких кусочков.

### 03.

На сковороду капнуть масло авокадо, обжарить мелко нарезанный лук-шалот и чеснок. Добавить киноа и немного прогреть до появления орехового аромата. Влить бульон и готовить на среднем огне, пока вся жидкость не впитается. Снять с огня, и вмешать 2/3 шпината и мякоть баклажана. Добавить тертый пармезан и выложить подготовленную киноа в половинки баклажанов. Отправить в печь еще на 5 минут. Перед подачей добавить сальсу к готовому блюду.

# смузи-боул с черимойей, авокадо и щавелем

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### Смузи-боул:

Пюре черимойи ESORO ..... 100 г  
Папайя в кусочках ESORO ..... 100 г  
Пюре авокадо десертное с киви, мятой и сиропом агавы ESORO ..... 150 г  
Пюре юдзу ESORO ..... 15 г  
Масло расторопши ESORO ..... 10 г  
Листья щавеля ..... 10 г  
Лепестки миндаля ..... 5 г

### Соус из семян чиа и кокосового молока:

Кокосовое молоко ESORO ..... 25 г  
Семена чиа ..... 5 г

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01. Соус из семян чиа и кокосового молока

Смешать семена чиа с кокосовым молоком и оставить набухать на 2 часа.

### 02. Смузи-боул

Измельчить все ингредиенты в блендере. Выложить в боул. В центр боула выложить ягоды жимолости. Украсить боул кубиками папайи, выложить соус из семян чиа и кокосового молока. Посыпать боул миндалем, розовым перцем и добавить листья щавеля.



# киноа-боул

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### Киноа:

Киноа ESORO .....	50 г
Лук-шалот.....	22 г
Имбирь.....	8 г
Чеснок.....	0,4 г
Кунжутное масло.....	4 г
Желтая паста карри.....	3 г
Бульон (рыбный/овощной) .....	130 г

### Дикий лосось:

Филе тунца.....	110 г
Сок лайма.....	8 г
Кунжутное масло.....	6 г
Сладкий чили соус.....	5 г
Соевый соус.....	6 г
Кимчи .....	3 г
Чеснок.....	0,6 г
Тертый имбирь .....	5 г
Черный кунжут.....	1 г

### Хрустящие овощи:

Раствор воды со льдом и уксусом .....	300 мл
Фенхель .....	25 г
Молодая кукуруза.....	30 г
Авокадо ESORO .....	50 г
Редис .....	8 г
Дольки манго .....	30 г
Малиновый уксус.....	4-6 г
Кресс-салат шизо .....	1 г

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01. Киноа

Киноа промыть и оставить в воде на 20 минут. Чеснок, имбирь и шалот натереть на мелкой терке. В прогретую сковороду капнуть кунжутное масло и обжарить на среднем огне лук, имбирь и чеснок. Когда появится интенсивный аромат, добавить пасту карри и киноа. Обжарить до тех пор, пока зерна не начнут лопаться. Добавить бульон и готовить на среднем огне до готовности не более 15 минут.

### 02. Маринад для рыбы

Смешать все жидкие ингредиенты в блендере с чесноком и имбирем. Тонко нарезанные слайсы тунца опустить в маринад на 6 минут.

### 03. Овощи

Для нарезки использовать мандолину или терку для трюфеля. Фенхель нарезать по широкой стороне слайсами. Редис нарезать тонким колечком, кукурузу вдоль на четверти и положить в полусферу с холодной водой и добавлением небольшого количества винного уксуса. Авокадо сбрызнуть малиновым уксусом, нарезать пластинами.

### 04. Сервировка блюда

В темный широкий боул выложить киноа, поверх внахлест выложить слайсы тунца, рядом расположить по кругу овощи, украсить дольками манго. На манго точечно посыпать черный кунжут. Украсить кресс-салатом.

# ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ



- 24** Красная киноа с моцареллой и куриной грудкой по-калифорнийски
- 26** Веган-бургер с красной киноа и авокадо
- 28** Кинотта с бобами эдамаме, тофу и шиитаке



# киноа с моцареллой и куриной грудкой по-калифорнийски

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### Основа:

Красная киноа ESORO ..... 80 г  
Вода/куриный/овощной бульон...140 мл  
Розмарин..... 0,3 г  
Чеснок..... 0,7 г  
Белый лук.....25 г  
Куриная грудка.....160 г  
Белое вино..... 20 г  
Разнотравье для песто ..... 7 г  
Соль/перец по вкусу

### Песто:

Кинза..... 12 г  
Бasilik зеленый..... 15 г  
Петрушка ..... 12 г  
Эстрагон ..... 10 г  
Чеснок.....2 г  
Цедра лимона..... 5 г  
Сок лимона .....7 г  
Соль морская .....2 г  
Оливковое масло.....50 мл

### Декор:

Моцарелла .....50 г  
Бasilik..... 2 г  
Песто ..... 10 г

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01. Песто

Все листья зелени слегка измельчить ножом, сложить в стакан блендера, добавить раздавленный чеснок, соль, сок лимона и оливковое масло. Пробить до образования рыхлой однородной текстуры (не пюре), добавить сок лимона и перемешать.

### 02. Киноа

Куриную грудку зачистить от малого филе и лишнего жира. Натереть солью и соусом песто. Оставить на 8 минут. Натереть лук и чеснок на мелкой терке.

На прогретую сковороду выложить куриную грудку внутренней стороной кверху. Жарить 10-12 минут до золотистой корочки. Добавить лук, чеснок и веточку розмарина. Через минуту всыпать киноа и сбрызнуть сковороду белым вином.

Вытащить куриную грудку на доску, киноа залить водой. Дать закипеть и уменьшить нагрев. Готовить на среднем огне под крышкой 10 минут и положить полуготовую куриную грудку обратно. Держать на огне еще 4-6 минут (этого времени достаточно, чтобы грудка доготовилась на крупе, отдав ей часть своих соков).

Дать постоять с открытой крышкой 2-3 минуты, куриную грудку перед подачей нарезать ломтиками поперек волокон.

### 03. Сервировка блюда

Горячую киноа выложить в центр тарелки, расположить произвольно ломтики куриной грудки. Украсить рваными кусочками моцареллы, соцветиями зеленого базилика и песто.



# Веган-бургер с красной киноа и авокадо

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### Котлета, 10 шт.:

Готовая красная киноа ESORO ..... 240 г  
Семена льна ..... 30 г + вода 30 г  
Запеченная свекла, очищенная ..... 400 г  
Лук репчатый ..... 37,5 г  
Чеснок ..... 1,8 г  
Панировочные сухари панко ..... 30 г  
Соевый соус ..... 17,5 г  
Паста карри желтая ..... 12,5 г

### Тахини-крем:

Авокадо ESORO ..... 60 г  
Сливочный сыр ..... 40 г  
Паста тахины ..... 36 г  
Лук репчатый ..... 37,5 г  
Чеснок ..... 1 г  
Сок лайма ..... 12 г  
Соль/перец по вкусу

### Песто:

Лист салата-латука (крупный и не рваный) ..... 180 г  
Цельнозерновая булочка ..... 10 шт.  
Слайсы томата ..... 200 г  
Кольца марин. красного лука ..... 80 г  
Дольки запеченного пряного батата/тыквы ..... 1400 г  
Тахини-крем ..... 250 г  
Слайсы сыра ..... 140 г

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01.

Лук и чеснок нарезать мелко, киноа отварить до готовности в подсоленной воде. Семена льна замочить в теплой воде. Когда семена льна набухнут, слить с них жидкость. Запеченную свеклу вместе с луком, семенами льна, чесноком, соевым соусом и пастой карри пробить в фудроцессоре до образования комковатой структуры. Вмешать киноа и в режиме пульсации промешать до однородной текстуры. Масса должна быть плотной и «вязаться». Если жидкости слишком много, добавить панировочных сухарей.

Влажными руками сформировать котлеты, выложить на лист пергамента и запекать в печи 20 минут при 210 °С, затем перевернуть и выложить сверху слайс сыра, запекать еще 6 минут.

### 02.

Лист салата и нижнюю часть булочки промазать частью тахини-крема, выложить котлету, сверху расположить овощи и накрыть верхним листом/булочкой, промазанной оставшимся кремом.

Подавать с запеченными дольками батата или тыквы.



# кинотто с бобами эдамаме, тофу и шиитаке

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### Основа:

Киноа ESORO .....	40 г
Отварные шиитаке .....	28 г
Грибной бульон из шиитаке .....	70 г
Лук белый репчатый .....	8 г
Творожный сыр .....	25 г
Чеснок .....	0,4 г
Тимьян .....	0,2 г
Масло авокадо ESORO .....	8 г
Соус понзу .....	8 г
Бобы эдамаме ESORO .....	12 г
Зеленый фреш п/ф .....	30 г
Тофу квадратный ломтик .....	40-60 г
Кунжутное масло .....	8 г
Кресс-салат мизуна .....	0,8 г

### Зеленый фреш п/ф:

Листья шпината .....	30 г
Листья петрушки .....	15 г
Холодная вода .....	40 г
Соль .....	2 г

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01. Основа

Лук и чеснок измельчить в куттере.

Прогреть масло авокадо в сотейнике и выложить лук, чеснок, тимьян и киноа. Держать на огне до появления насыщенного аромата. Влить бульон. Томить на среднем огне, когда киноа дойдет до полуготовности, вмешать творожный сыр и в самом конце зеленый фреш. Перемешать и снять с огня.

Отварные грибы шиитаке обжарить на прогретой сковороде на масле авокадо с добавлением соуса понзу.

Бобы эдамаме очистить и промыть. Тофу поджарить на кунжутном масле до золотистой корочки, добавить соль.

Выложить зеленый кинотто в тарелку, сверху по центру расположить квадрат тофу, по краям выложить глазированные шиитаке, понзу. Декорировать кресс-салатом мизуной и бобами эдамаме.

### 02. Зеленый фреш

Всю зелень промыть, отделить листья. Бланшировать кипятком и промыть холодной водой. Выложить в блендер и пробить с холодной водой до однородной зеленой текстуры. Хранить 48 часов (или пока не отслоится).



# РЕЦЕПТЫ

- 30** Парфе из греческого йогурта с семенами чиа
- 32** Healthy-colada
- 34** Шоколадный лукума-боул



# парфе из греческого йогурта с семенами чиа

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### Чиа-крем:

Семена чиа ESORO .....	75 г
Греческий йогурт.....	35 г
Кокосовое молоко ESORO.....	40 г
Мед.....	12 г
Цедра лайма .....	0,3 г

### Красный слой:

Банан очищенный .....	35 г
Малиновое пюре .....	45 г
Сок лайма.....	5 г
Мята .....	0,4 г

### Гранола:

Овсяные хлопья .....	200 г
Киноа разноцветная ESORO .....	30 г
Зеленая гречка .....	25 г
Тыквенные семечки .....	40 г
Сушеная клюква .....	40 г
Кленовый сироп.....	35 г
Сок лайма.....	20 г
Ореховое масло.....	10 г

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01. Чиа-йогурт

Смешать йогурт, кокосовое молоко и мед. Добавить семена чиа и еще раз хорошо вымесить. Заполнить сервировочный стакан или форму массой и убрать на 15 минут, еще раз перемешать смесь и убрать в холодильник минимум на 6 часов.

Банан взбить в блендере с малиновым пюре. В конце добавить листики мяты и пробить еще раз в режиме пульсации. Выложить сверху на застывший чиа-крем. Сверху декорировать домашней гранолой и мятой.

### 02. Гранола

Смешать все жидкие компоненты. Смешать киноа, гречку, овсянку и семечки. Соединить жидкую и сухую смеси и выложить на противень.

Отправить в печь при температуре 160 °C на 10 минут, затем хорошо перемешать и запекать еще 10 минут. Вмешать нарезанную клюкву.

# healthy-colada

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### Основа:

Ананас ESORO .....	140 г	Мята .....	4 г
Манго ESORO.....	140 г	Кокосовое молоко ESORO .....	400 г
Цедра лайма .....	3 г	Вода .....	160 мл
Сок лайма.....	80 г	Лед.....	120 г
Ягоды годжи.....	40 г		

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01.

Снять цедру с лайма и выжать сок. У мяты использовать только листья.

### 02.

В блендер выложить замороженный манго, кокосовое молоко, ананас, сок лайма, воду. Пробить до однородной консистенции. Добавить ягоды годжи, лед, листья мяты и цедру лайма. Пробить в режиме пульсации, чтобы «нарезать» ягоды и мяту, не превращая их в пюре.



# шоколадный лукума-боул

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Лукума ESORO.....	240 г	Какао-порошок.....	2 ст. л.
Банан.....	2 шт.	Кокосовая стружка.....	1 ст. л.
Миндальная паста.....	1 ст. л.	Зеленая гречка.....	1 ст. л.
Кокосовое молоко ESORO.....	240 мл	Клубника.....	3 шт.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01.

Выложить все ингредиенты для смузи в блендер и смешать на высокой скорости до однородной текстуры.

### 02.

Готовый смузи перелить в глубокую миску, украсить топингами.



**38** Милкшейк из авокадо,  
шпината и мяты

**40** Лукума-шейк

**42** Черимойя-шейк



# милкшейк из авокадо, шпината и мяты

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Кокосовое молоко ESORO .....	350 мл	Сироп агавы или кленовый	
Авокадо ESORO .....	260 г	сироп .....	60 г
Лайм сок.....	80 г	Лайм цедра.....	5 г
Шпинат свежий.....	125 г	Вода/лед.....	300 г
Мята свежая .....	15 г	Домашняя гранола.....	10 г

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01.

Все ингредиенты одновременно выложить в блендер и пюрировать до однородной консистенции.



# лукума-шейк

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Лукума ESORO .....	70 мл	Семена чиа.....	7 г
Молоко овсяное ESORO .....	260 г	Масло грецкого ореха	
Сироп финиковый .....	80 г	ESORO .....	1 ч.л.
Корица.....	1 дэш	Лед.....	2-3 кубика

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01.

Все ингредиенты одновременно выложить в блендер и пюрировать до однородной консистенции.



# черимойя-шейк

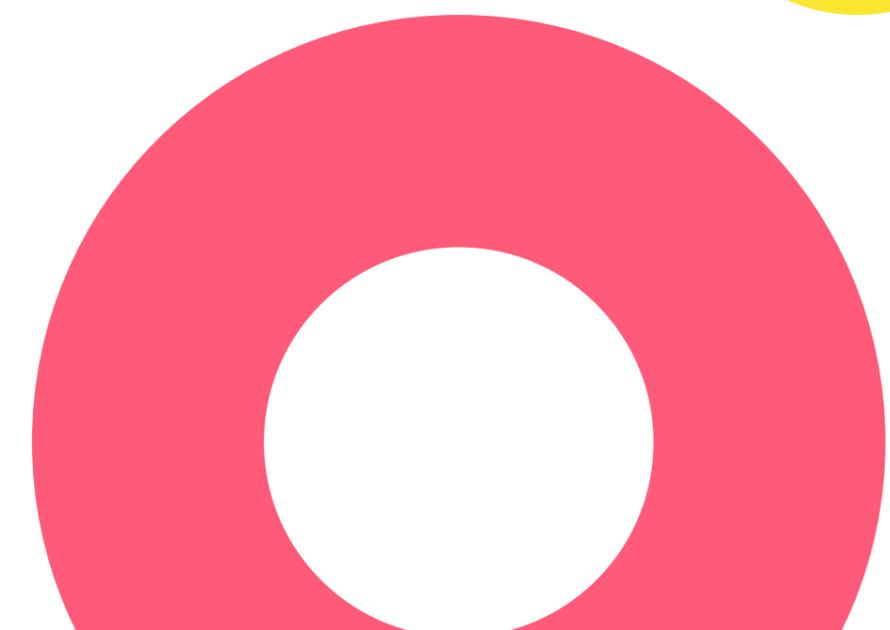
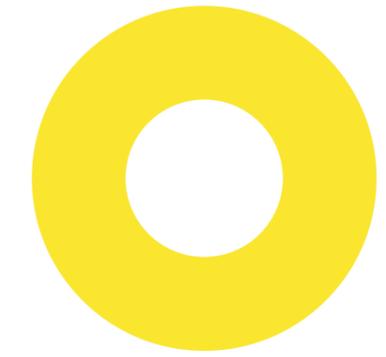
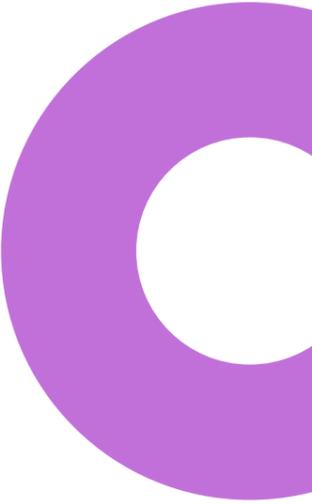
## ИНГРЕДИЕНТЫ

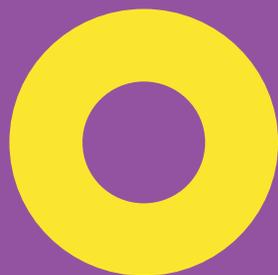
Черимойя ESORO .....	100 г	Корица.....	1 дэш
Молоко овсяное ESORO .....	150 мл	Масло грецкого ореха	
Сироп финиковый .....	35 мл	ESORO .....	1 ч.л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### 01.

Все ингредиенты одновременно выложить в блендер и пюрировать до однородной консистенции.





 [Esoro.ru](http://Esoro.ru)

 [resfood\\_Russia](#)

 [resfood](#)

