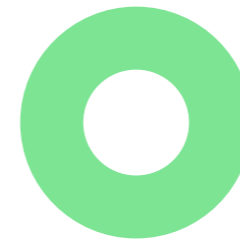




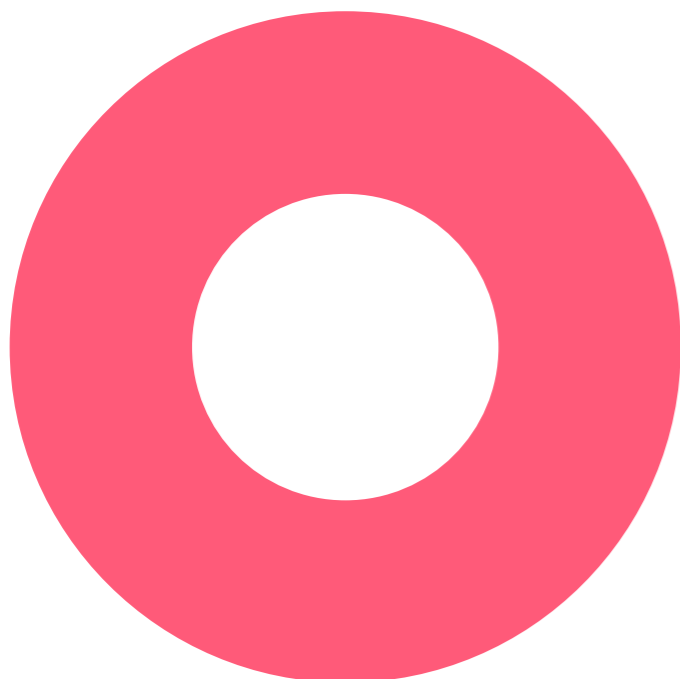
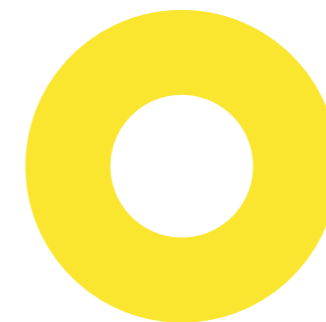
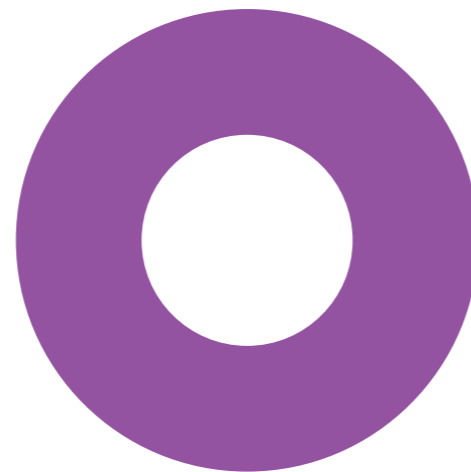
ES|ORO

**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.

ЭПИКУРИ 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 запеченую 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 пластиками.

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 лимона7 г
Соль морская2 г
Оливковое масло.....50 мл

Декор:

Моцарелла50 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

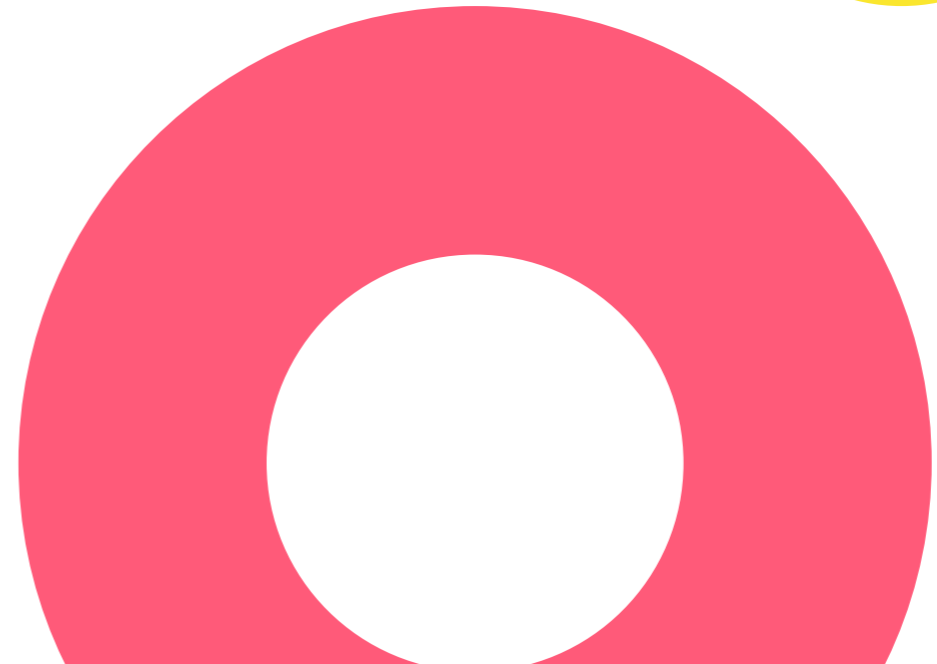
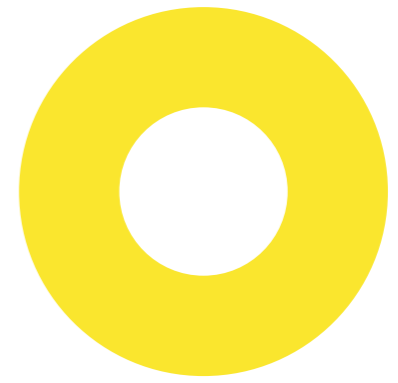
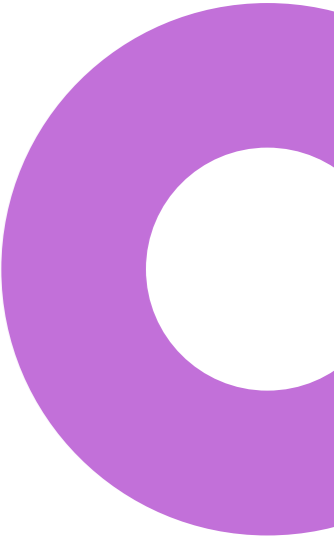
ИНГРЕДИЕНТЫ

| | | | |
|----------------------------|--------|----------------------|--------|
| 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

 [resfood_Russia](#)

 [resfood](#)

