



Источник: [colony.by](http://colony.by)

Автор: [Михалькевич Людмила Михайловна](#)

Тема: **Вегетарианские рецепты**

[0] 2012-10-30

## Тофу

Соевый творог, не имеющий ни вкуса, ни запаха. Он же — король вегетарианской продуктовой корзины, чья родословная имеет восточные корни, уходящие ни много ни мало в III век до нашей эры. Известно точно, что первый тофу появился в Китае. Соевые бобы замачивали в холодной воде и, дав им набухнуть, размалывали. Концентрат, похожий на соевое молоко, кипятили, не забыв приправить морской солью. Когда соевый белок сворачивался, получался творог, который клали под пресс, чтобы полностью удалить жидкость. До XXI века процедура изготовления тофу дошла почти неизменной, если не считать, что вместо морской соли современные умельцы используют уксус и сок лимона.

Отправившись за тофу в магазин, вы обнаружите его, плавающим в водичке, в герметичной упаковке. Что с ним делать, придя домой? Вариантов масса. Самые простые: нарезать соломкой или кубиками и добавить в салат, приправленный соусом, или обжарить в масле, можно с панировкой. Если есть время и желание экспериментировать, то приготовьте из тофу котлеты. Тут вам, простите, понадобится мясорубка. Для связки можно добавить муки. Яйца, понятно, нельзя. Но вкуснее всего тофу выходит, если его мариновать в соусах (соевом, например) и сделать шашлычки с овощами...

В общем, с тофу можно обращаться как с мясом, имея при этом в виду, что его вкус целиком и полностью зависит от соуса или маринада. Это такая губка, которая заимствует вкусовые качества у ингредиентов, с которыми ей повезло попасть в одну тарелку. И что еще важно: так как это, по своей сути, свежий сыр, хранить его можно не больше недели в холодильнике и лучше прямо в воде, которую периодически стоит менять. Если последнее по каким-то причинам невозможно, то тофу необходимо заморозить.

## Пирог с тофу и шпинатом



Отправившись за тофу в магазин, вы обнаружите его, плавающим в водичке, в герметичной упаковке. Что с ним делать, придя домой? Вариантов масса. Самые простые: нарезать соломкой или кубиками и добавить в салат, приправленный соусом, или обжарить в масле, можно с панировкой. Если есть время и желание экспериментировать, то приготовьте из тофу котлеты. Тут вам, простите, понадобится мясорубка. Для связки можно добавить муки. Яйца, понятно, нельзя. Но вкуснее всего тофу выходит, если его мариновать в соусах (соевом, например) и сделать шашлычки с овощами...

В общем, с тофу можно обращаться как с мясом, имея при этом в виду, что его вкус целиком и полностью зависит от соуса или маринада. Это такая губка, которая заимствует вкусовые качества у ингредиентов, с которыми ей повезло попасть в одну тарелку. И что еще важно: так как это, по своей сути, свежий сыр, хранить его можно не больше недели в холодильнике и лучше прямо в воде, которую периодически стоит менять. Если последнее по каким-то причинам невозможно, то тофу необходимо заморозить.

## Темпе

Темпе — это ферментированная прессованная лепешка из соевых бобов и грибковой культуры *Rhizopus oligosporus*. Любимое лакомство индонезийцев и обязательная составляющая ассортимента каждого уважающего себя магазина здорового питания. Хотя сказать, что в Европе темпе пользуется бешеной популярностью, значит несколько преувеличить. Возможно, гурманов-вегетарианцев отпугивает запах аммиака, исходящий от брусков, завернутых в банановые листья. А может быть, они просто никак не привыкнут к его специфическому кисловатому привкусу. В любом случае, если вы

находитесь в поисках альтернативы говядине и курице, темпе стоит попробовать.



Перебродившие соевые бобы — не только универсальный источник белка, но еще и очень сытное блюдо. Предварительно отварив или промариновав, темпе можно запекать в духовке или на гриле, жарить во фритюре или просто на масле. В целой упаковке он хранится в холодильнике несколько недель, открытый нужно использовать в течение нескольких дней.

## Сейтан

Основной продукт питания китайских монахов-вегетарианцев, мормонов и крестьян Юго-Восточной Азии. С точки зрения человека, у которого была пятерка по химии и биологии, сейтан — это глютен. Обычный человек увидит перед собой губковатую массу, состоящую из пшеничной клейковины и воды. Знающий толк в вегетарианской кухне гурман назовет сейтан «растительным мясом» и не отпустит, пока вы его не попробуете.



Благодаря темному цвету, внешне этот продукт похож на буханку ржаного хлеба в разрезе. Продается обычно на азиатских рынках. Вкус его объяснить сложно, но, постаравшись, можно найти в нем что-то отдаленно котлетное. Текстура гладкая, немного «резинистая». Что с ним делать? Запекать, тушить, готовить в скороварке или во фритюре. Каждый способ приготовления создает продукт разный по структуре. Хотите жесткое мясо — запеките сейтан в духовке или потушите в казане. Воспользовавшись сковородкой, получите легкое блюдо, идеально впитывающее в себя соусы.

### Не сдавайтесь!

Человеку, не привыкшему к вегетарианской еде, первое время будет сложно оценить достоинства белковых суррогатов. Но процесс привыкания к заменителям мяса можно сделать приятнее, если смешивать их со знакомыми ингредиентами и хорошо приготовленными соусами. Поверьте, через какое-то время ваши вкусовые привычки изменятся, и мясо будет казаться таким же странным и малопонятным с точки зрения удовольствия продуктом, каким в самом начале вашего пути казался тофу или сейтан. В общем, держитесь! А чтобы вам немного помочь, мы подобрали несколько хороших рецептов, где в качестве основного ингредиента используются все перечисленные выше продукты.

### Рецепты из тофу, темпе и сейтана

## Пирог с тофу и шпинатом



**Ингредиенты:** (для теста) 150 г овсяных хлопьев, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г воды (желательно фильтрованной), щепотка соли; (для начинки) 250 г сыра тофу, 1 пучок шпината (можно использовать замороженный, в таком случае понадобится 400 г), 30 г оливкового масла, соль, белый перец, мускатный орех, растительные (миндальные или овсяные) сливки для заливки

### Приготовление

1. Замесить тесто из ингредиентов для основы. Сформировать из теста шар и оставить его под пленкой на полчаса.
2. Шпинат вымыть, очистить от черенков и тушить на медленном огне до выпаривания жидкости, добавив оливкового масла. Снять с огня, добавить тофу, соль, белый перец и измельчить до состояния пюре при помощи блендера.
3. В форму для выпечки среднего размера выложить тесто, чтобы оно покрывало дно и стенки. Поверх теста выложить начинку, залить растительными сливками и посыпать сверху мускатным орехом. Выпекать в духовке в течение получаса до золотистого цвета. Жареный темпе с шампиньонами и петрушкой
4. **Ингредиенты:** 500 г шампиньонов, 250 г темпе, 8—12 листьев салата, оливковое масло, соевый соус, крем из бальзамического уксуса, петрушка, чеснок и пряные травы по вкусу, кунжут, по желанию — 4 беби-моркови, 4 помидора черри
5. Нагреть на большой сковороде оливковое масло. Добавить вымытые и порезанные шампиньоны. Обжарить на среднем огне до золотистого цвета.
6. Порезать темпе ломтиками и выложить на сковороду к шампиньонам. Добавить соевый соус.
7. Через 3—5 минут, когда соус даст аромат, снять сковороду с огня.
8. Выложить листья салата на блюдо, сверху выложить шампиньоны. Можно украсить блюдо порезанными пополам томатами черри и почищенной беби-морковью. В последний момент выложить сверху горячий темпе, посыпать петрушкой, порезанным чесноком, травами и кунжутным семенем. Полить бальзамическим кремом. Источник - lady.mail.ru

# Творожная запеканка с изюмом



## Что делать:



### шаг 1

Взбить творог со сметаной, яйцами и сахаром. Добавить просеянную с разрыхлителем муку и еще раз взбить.



### шаг 2

С лимона снять мелкой теркой цедру. Изюм промыть теплой водой. Добавить в творожную массу цедру и изюм, перемешать.



### шаг 3

Форму для выпекания застелить пергаментом, выложить получившуюся массу, разровнять поверхность. Запекать в заранее разогретой до 180 °С духовке 35 мин.

## Что нужно:

творог – 200 гр.

яйца – 1 шт

сахар – по вкусу

мука или манка – 1 ст. л.

цедра 1 лимона (можно без)

разрыхлитель – 0,5 ч. л.

сметана – 30 г

изюм крупный без косточек –20 г

[2] 2012-10-30

# Овсяные котлеты с баклажаном.

Котлеты прочно прописались в нашем меню. Вот где есть разгуляться вегетарианцу - чечевичные, морковные, фасолевые..... А сегодня овсяные.



Хлопья овсяные «Геркулес» -1 ст.

Кипяток - 0,5 ст.

Баклажан (средний )- 1 шт.

Паприка - 0,5 ч.л.

Кориандр (молотый) – 0,5 ч.л.

Перец чёрный.

Петрушка.

Масло для жарки (кукурузное или ги ).



Геркулес залить кипятком, перемешать, закрыть крышкой и оставить набухать на 20 минут.



Баклажан мелко порезать или натереть на крупной тёрке. Петрушку мелко порубить. Добавить все ингредиенты к овсяным хлопьям. (Если баклажан горький, то замочите его в солёной воде на 20 минут, перед добавлением к геркулесу хорошо отожмите).



Всё хорошо перемешать.

Сформовать котлеты.

На горячую сковороду налить масло и обжарить котлеты с двух сторон до зарумянивания , на среднем огне.

Гарнир выбирайте на свой вкус, в обед хороша будет картошка, любые бобовые, можно и просто с салатом. На фотографии, в качестве гарнира, молодые морковь и зелёный горошек, обжаренные в масле, при постоянном помешивании минут 10, до мягкости. При подаче полейте блюдо соком лайма или лимона, это дополнит вкусовой букет блюда и поможет легко его переварить.

Источник - torsunov.ru

[1-3]