



ДЕТОКС+
SPRING REVIVE

*Специальный
выпуск*

Пасхальное меню



МЕНЮ



ЗАКУСКИ

- Безопасно окрашенные яйца
- Паска вишневая
- Пасхальный пряный пирог
- Тартар из лосося, свеклы и авокадо с лимонным винегретом
- Клубничный салат с авокадо
- Салат из апельсинов и фенхеля

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

- Свекольная окрошка
- Киш с красной рыбой и брокколи
- Домашняя куриная колбаска
- Курица с грушами, кардамоном и грецкими орехами



КАК СОЗДАТЬ ИДЕАЛЬНЫЕ ЦВЕТА ДЛЯ ПАСХАЛЬНЫХ ЯИЦ, ОКРАШЕННЫХ НАТУРАЛЬНЫМ СПОСОБОМ



1. Выберите один из перечисленных ниже ингредиентов и варите на медленном огне с 2 стаканами воды (под крышкой) в течение 10 минут. А затем, дайте настояться 1 час в полученном цветном растворе.

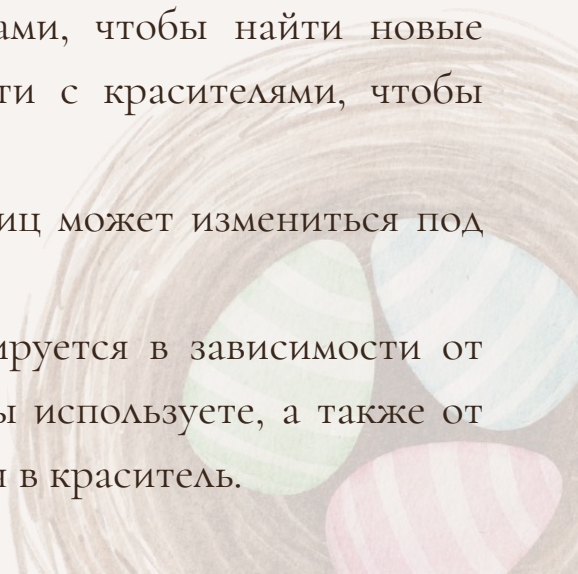
- 250г натертой свеклы = красновато-розовые на белых яйцах, бордовые на коричневых яйцах
- 2 стакана шелухи красного лука = красновато-оранжевый на белых яйцах или красный на коричневых яйцах
- 2 чашки шелухи желтого лука = оранжевый цвет на белых яйцах, ржаво-красный цвет на коричневых яйцах.
- 1/4 стакана молотой куркумы = желтые яйца
- 150г нарезанной фиолетовой капусты = синие на белых яйцах, зеленые на коричневых яйцах
- 40г сушеных цветов гибискуса = яйца лаванды или индиго

КАК СОЗДАТЬ ИДЕАЛЬНЫЕ ЦВЕТА ДЛЯ ПАСХАЛЬНЫХ ЯИЦ, ОКРАШЕННЫХ НАТУРАЛЬНЫМ СПОСОБОМ

2. **Процедите жидкость.** Добавьте 1 столовую ложку уксуса на каждый 1 стакан процеженной красящей жидкости.
3. **Замочите сваренные вкрутую яйца в красящей жидкости** и поставьте в холодильник. Время для каждого красителя будет разное, ориентируйтесь на Ваши предпочтения в цвете. Чем дольше яйцо будет находиться в красящем растворе, тем интенсивней будет цвет.
4. **Когда яйца окрасятся в нужный цвет, аккуратно просушите каждое бумажным полотенцем.** Вотрите немного растительного масла в каждое яйцо для придания глянца. Отполируйте бумажным полотенцем.

ПРИМЕЧАНИЯ К РЕЦЕПТУ

- Чтобы получить мраморный эффект яиц, чай каркаде мы не процеживаем. В горячий чай с лепестками добавляем уксус, кладем отваренные яйца (примерно на 3-4 часа, интенсивность цвета на Ваш выбор) Достаем яйца и аккуратно промакиваем, не вытираем салфеткой. После того как высохнут, можно натереть маслом для придания глянца.
- Также, можно сделать декор яиц с ажурным узором. Прежде чем опускать яйца в натуральные красители, оберните их в кружевную ткань. Тогда на скорлупе останется красивый рисунок.
- Экспериментируйте с разными ингредиентами, чтобы найти новые цвета, или погружайте их в разные жидкости с красителями, чтобы добиться эффекта наслаивания.
- Помните, что фактический оттенок готовых яиц может измениться под воздействием воздуха и сушки.
- Имейте в виду, что эффект красителей варьируется в зависимости от концентрации красителя, яйца какого цвета вы используете, а также от того, как долго и сколько раз яйца погружаются в краситель.



ПАСКА ВИШНЕВАЯ

ВЫХОД 440Г

!В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБЪЕМА ВАШЕЙ ФОРМЫ, КОЛИЧЕСТВО ИНГРЕДИЕНТОВ УВЕЛИЧИВАЙТЕ.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 40г - сухой зеленой гречки (70г замоченной)
- 60г - сухих орехов кешью (80г замоченных)
- 30г - кокосовое молоко густая часть (органик)
- 30г - мед
- 40г - кокосовое масло
- 20г - лимонный сок
- 100г - вишни замороженной
- 1 ст/л - какао
- Соль - щепотка

Глазурь:

- Кокосовая манна - растопить и по желанию можно подкрасить пудрой розы, или другим сухим натуральным красителем.
- Черный шоколад 50г+1 ч/л оливкового масла

Для ореховых шариков:

- 30г - фундуковой или миндальной муки (или измельчить предварительно обжаренные на сухой сковороде или в духовке орехи до состояния муки)
- 40г - финик+сухая вишня
- 1 ч/л - какао

ПАСКА ВИШНЕВАЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАЧИНКИ И ЯИЦ

- Сухофрукты предварительно промыть и замочить в кипятке для размягчения. Потом хорошо их отжать и промокнуть бумажным полотенцем. Очень мелко нарезать и размять вилочкой (должна получиться паста) Если делаете большую порцию, то можно пробить погружным блендером, для получения пластичной массы.
- Смешайте ореховую муку с пастой из сухофруктов и какао, должна получиться плотная масса, может понадобится чуть больше добавить ореховой муки. Скатайте маленькие яйца, размер яиц зависит от размера Вашей формы, делайте такие, чтобы они органично смотрелись на Вашей верхушке (на 1 пасочку 3шт). Из остатков скатайте маленькие шарики. Яйца насадите на зубочистки или деревянные палочки и подморозьте вместе с ореховыми шариками.
- Замочить на ночь орехи кешью и зеленую гречку. По истечению времени хорошо промойте. Вишню разморозьте. Доведите до кипения в кастрюльке кокосовое масло, кокосовое молоко и какао. Добавьте все ингредиенты в блендер и измельчите до однородной консистенции. Это может занять до 10 минут, в зависимости от мощности Вашего блендера. Возможно понадобится несколько подходов. В итоге должна получиться смесь кремовой консистенции, без комочков. Также измельчить можно и погружным мощным блендером.
- В готовый вишневый крем добавить слегка подмороженные ореховые шарики и аккуратно их вмешать.
- Подготовленную форму (например стеклянный стакан конусоподобный) прокладываем мокрой стерильной марлей, выкладываем наш крем до верха формы, но без горки. Аккуратно накрываем марлей и ставим в морозильную камеру для полного застывания.

ПАСКА ВИШНЕВАЯ

- Когда паска застыла, извлекаем ее из формы (предварительно дать немного оттаять при комнатной температуре, но не долго), снимаем марлю и сразу поливаем верхушку кокосовой манной.
- ! Растопленная кокосовая манна перед покрытием верхушки должна немного загустеть, чтобы подтеки из нее получились красивые и объемные, а не стекли сразу вниз.
- Также замороженную пасочку можно полить растопленным черным шоколадом (на 50г растопленного шоколада нужно добавить 1 ч/л оливкового масла (для текучести шоколада) и хорошо смешать. Дать немного остыть шоколаду и сформировать красивые подтеки, выливая ложечкой шоколад на верхушку пасочки. Если получились неудачные подтеки, нужно подождать когда застынет шоколад, аккуратно снять их и сделать новые.
- Замороженные яйца окунаем в кокосовую глазурь, даем застыть и аккуратно на зубочистке вставляем яйца в пасочку. Также яйца можно не глазурировать, а обваливать сначала в кокосовой муке, а потом в розовой матче, и также на зубочистке вставить яйца в пасочку. Украшаем съедобными цветами (по желанию).



ПАСХАЛЬНЫЙ ПРЯНЫЙ ПИРОГ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 г. сухофруктов
- 250мл. ароматного чая
- 150 г миндальной муки
- 50 г кокосовой муки
- 1 ч/л соды
- 2 ст. ложки - смесь пряных специй (имбирь, мускатный орех, корица, душистый перец, гвоздика, анис, бадьян. Можно просто положить по 1/4 чайной ложки каждой специи)
- корица - 1 ч. ложка
- цедра 1 апельсина и 1 лимона
- щепотка соли
- сок 1 апельсина
- 1 ст/л - лимонного сока
- 5 яиц
- 50 гр. кокосового масла
- 8 орехов пекан

Подготовка сухофруктов:

Промойте и измельчите сухофрукты, залейте их ароматным чаем чтобы они были хорошо покрыты. Оставьте на 12 часов - в идеале на сутки при комнатной температуре. Несколько раз за это время перемешайте их.

ПАСХАЛЬНЫЙ ПРЯНЫЙ ПИРОГ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Натрите цедру апельсина и лимона в отдельную большую миску, к ним добавьте муку миндальную и кокосовую. Тщательно перемешайте. Мука впитает все эфирные масла из цитрусовых. Добавьте соду, соль, специи - перемешайте.
- Растопите кокосовое масло, выдавите из апельсина и лимона сок. Взбейте яйца, добавьте к ним масло и сок и перемешайте.
- Соедините влажные и сухие ингредиенты и аккуратно перемешайте, из сухофруктов отожмите лишнюю жидкость и вмешайте в тесто. Оставшуюся жидкость от сухофруктов не выливайте, она еще пригодится.
- Возьмите форму диаметром 18-20см. Застелите пергаментом.
- Готовое тесто переложите в форму, выровняйте сверху, украсьте орешками пекан и выпекайте в заранее разогретой духовке 150С 60 минут, пока зубочистка не будет выходить сухой.
- Как только достали пирог из духовки - можете немного полить его сверху оставшимся ароматным чаем, и так несколько раз. Пирог будет вкуснее, когда немного настоится.



ТАРТАР ИЗ ЛОСОСЯ, СВЕКЛЫ И АВОКАДО С ЛИМОННЫМ ВИНЕГРЕТОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 240г - слабосоленого лосося нарезанного мелкими кубиками
- 2 ч/л - измельченного лука-шалота
- 120г - авокадо, нарезанного мелкими кубиками
- 60г - свеклы (запеченной, очищенной и нарезанной мелкими кубиками)
- соль
- 1 ст/л - оливкового масла
- микрозелень для украшения

Лимонный винегрет:

- 1 зубчик чеснока
- 1 чайная ложка меда
- ¼ стакана лимонного сока
- 2 ст/л - оливкового масла
- соль, перец

ТАРТАР ИЗ ЛОСОСЯ, СВЕКЛЫ И АВОКАДО С ЛИМОННЫМ ВИНЕГРЕТОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для тартара из лосося:

- В небольшой миске смешайте лосось и лук-шалот. Добавьте пол чайной ложки оливкового масла, а затем посолите по вкусу. Отложите в сторону.

Для авокадо:

- В небольшой миске аккуратно смешайте $\frac{1}{2}$ чайной ложки оливкового масла с вырезанным авокадо и приправьте по вкусу солью. Отложите в сторону.

Для свеклы:

- В небольшой миске перемешайте свеклу с 1 чайной ложкой оливкового масла и приправьте по вкусу солью. Отложите в сторону.

Для лимонного винегрета:

- Смешайте чеснок, мед, лимонный сок, соль, перец и оливковое масло до получения однородной массы.
- Используйте кулинарное кольцо и поместите ее прямо на сервировочную тарелку. Выложите половину свеклы и слегка утрамбуйте её. Положите половину авокадо поверх свеклы и заполняя все пустоты. На авокадо выложите половину смеси лосося и разровняйте верхнюю поверхность.

Сделайте вторую такую же порцию, или приготовьте одну большую порцию на красивом сервировочном блюде. Аккуратно снимите форму и обильно полейте тартар лимонным винегретом. Подавайте охлажденным. При подаче украсьте микрозеленью.



КЛУБНИЧНЫЙ САЛАТ С АВОКАДО



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150г - салатный микс (руккола, маш, лоло rosso, лоло бионда)
- 150г - клубники , разрезанной на четвертинки или ломтики
- ½шт - авокадо , нарезанного кубиками
- 1 ст/л - орехов пекан , порезанных
- ¼ стакана маковой заправки
- 1 ст/л - оливкового масла
- ½ ст/л - бальзамического уксуса
- ½ ч/л - меда
- ¼ ст/л - семян мака
- щепотка соли и перца (или больше по вкусу)
- Овечий мягкий сыр (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- В сервировочном блюде смешайте салатную зелень, клубнику, авокадо, и орехи пекан.
- Для маковой заправки смешайте оливковое масло, бальзамический уксус, мед, мак, соль и перец.
- Вылейте маковую заправку поверх салата и перемешайте. Подавайте сразу.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ФЕНХЕЛЯ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 шт - средняя луковица фенхеля
- 2 шт - большие редиски
- ½ шт - апельсин
- Листья салата, микрозелень (по желанию)
- 1 ст/л - нарезанных оливок каламата
- 1 ст/л - нарезанных грецких орехов

ДЛЯ СОУСА

- ½ ст/л - тертого свежего имбиря
- ½ ст/л - белого винного уксуса
- 2 ст/л - оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Начните с приготовления заправки. Добавьте в миску оливковое масло, белый винный уксус, тертый имбирь, соль и перец и перемешайте. Отложите в сторону. Тонко нарежьте редис, очистите апельсины и нарежьте их дольками, а также мелко нарежьте луковицу фенхеля.

Добавьте в миску фенхель, редис и оливки. Затем добавьте заправку для салата и перемешайте. Добавьте апельсины и грецкие орехи и осторожно перемешайте. Подавайте сразу. По желанию в салат можно добавить листья салата и украсить микрозеленью.

СВЕКОЛЬНАЯ ОКРОШКА



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Свекла запеченная - 2 шт
- Огурец - 1 шт
- Яйца отварные - 3 шт
- Редис - 3 шт
- Куриное бедро отварное - 2 шт
- Зеленый лук, петрушка, укроп - 1 ст
- Горчица - 2 ч/л
- Сок лимона - $\frac{1}{3}$ лимона
- Минеральная вода - 500 мл
- Йогурт -растительный - 150 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу, яичные желтки, горчицу, йогурт, соль, минеральную воду взбиваем до однородной массы в блендере, добавляем лимонный сок.

Курицу, яичные белки, зелень, редис, огурец мелко нарезаем.

Выкладываем нарезанные ингредиенты в глубокую тарелку и заливаем полученным ранее свекольным коктейлем.

КИШ С КРАСНОЙ РЫБОЙ И БРОККОЛИ



На форму 26-28 см

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для теста:

- Мука из зеленой гречки - 260 г
- Масло Гхи - 120 г
- Яйцо - 1 шт.
- Соль - 1/3 ч/л

Для начинки:

- Кокосовые сливки - 250 г
- Яйцо - 3 шт.
- Красная рыба - 200 г - 300 г
- Брокколи - 200 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Засыпаем в блендер муку из зеленой гречки, соль и кусочками холодное сливочное масло, рубим. Затем добавляем яйцо и еще раз перемешиваем. Быстро замешиваем тесто, если необходимо, добавляем по 1 ст.л. холодной воды, пока тесто хорошо не сформируется. Тесто не должно крошиться. Формируем шарик, и кладем в холодильник на 20-30 минут. Охлажденное тесто разминаем и выкладываем в смазанную сливочным маслом форму, пальцами сформировав бортики пирога. Тесто прокалываем вилкой по всей поверхности. Форму с основой отправляем в разогретую духовку на минут 10, температура 180 °С. Для начинки взбиваем яйца до пузырей, добавляем сливки и соль. Достаем из духовки форму с основой. Выкладываем рыбу и брокколи и заливаем яично-сливочной смесью. Отправляем киш в духовку еще на 20 - 30 минут. Ориентируйтесь на Вашу духовку.

ДОМАШНЯЯ КУРИНАЯ КОЛБАСКА



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1,7 кг - куриные бедра
- 700 г - индюшка (филе)
- 70 г - сливочное масло
- 2.5-3 м - оболочка (кишка)
- 2 ст/л - растительное масло
- соль, черный перец, острый перец, кориандр, тимьян, пажитник (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриные бедра вымыть, удалить кожу. Вырезать косточку и хрящи. Измельчить курятину мясорубкой. Филе индюшки вымыть и очистить от пленок. Мелко нарезать филе на кубики, если Вы не любите колбасу с явно выраженными кусочками мяса, то также измельчите индейку в однородный фарш. Чтобы колбаса из курицы получилась с приятным пряным запахом, добавьте ароматные специи. Посолите и поперчите фарш, добавьте 1-2 щепотки молотого острого перца, 0.5 ч.л. молотого кориандра и немного тимьяна, растерев его пальцами до состояния пыли. Кроме этого, можно добавить молотого пажитника (фенугрек, шамбала, уцхо-сунели). Это очень ароматная специя, добавлять ее надо осторожно и в меру.

ДОМАШНЯЯ КУРИНАЯ КОЛБАСКА

Чтобы куриные колбаски не были «сухими», в фарш необходимо добавить сливочное масло. Заранее заморозьте кусочек, а затем натрите его на терку непосредственно в фарш. Фарш хорошо замесите лопаткой или ложкой, руками не стоит – растопится сливочное масло. Фарш не требует вызревания, он готов для начинки. Подготовленные кишки нужно вымыть и рассмотреть на наличие разрывов. Перед фаршировкой оболочку хорошо промыть – в магазине она продается с солью, консервирующими добавками.

Начините колбасу и сформируйте по своему вкусу. Перед запеканием можно немного отварить колбасу. С помощью зубочистки, прокалываем оболочку во многих местах с интервалом 5-6 см, а также видимые полости, наполненные воздухом. В кастрюлю подходящего диаметра – чтобы влезла связанная спиралью колбаса, налить 12-15 см холодной воды. опустить в нее колбасу и нагреть до начала кипения. Варить колбасу из курицы 4-5 мин при слабом кипении. За нитку вытащить куриную колбасу из воды и переложить в форму для запекания или на противень, предварительно смазав его растительным маслом. Смажьте приваренную колбасу тонким слоем растительного масла. Запекайте до готовности.



КУРИЦА С ГРУШАМИ, КАРДАМОНОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 6 куриных бедер
- семена из 6 стручков кардамона
- 1 лимон, цедра и сок
- 6 зубчиков чеснока
- 4 больших или 6 маленьких груш
- 4 ст ложки воды
- 2 стебля розмарина, листья оборвать и мелко нарезать
- Большая горсть грецких орехов
- 2 ст ложки меда, морская соль и черный перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогреть духовку на 180С. Поместить куриные бедра в форму для запекания. Размолоть семена кардамона в ступке и посыпать ими курицу вместе с цедрой лимона, измельченным чесноком солью и перцем. Почистить и разрезать груши на четвертинки. Выдавить сок из лимона. Смешать сок с грушами и выложить их к курице. Запекать курицу с грушами 30 минут до золотистого цвета. Можете печь дольше, если нужно. Добавьте в форму воду. Посыпьте курицу розмарином и грецкими орехами. Вылейте по всей поверхности мед. Посолить и поперчить по вкусу. Запекайте еще около 5 минут пока орехи не станут золотистыми.



Поздравляю с наступающей Пасхой!

Желаю вечной весны в душе,
гармонии в жизни, любви в доме и,
конечно же, крепкого здоровья.
Пусть этот праздник возрождения
подарит веру в чудо и уверенность в
своих силах!

С уважением,
Доктор Елена Соломенцева

