

**Дорогие друзья!**

**Поздравляем вас с  
наступающим Новым годом!**



**Желаем вам мудрости,  
благости и много-много  
радости, а также счастья и  
крепкого здоровья!**



**Мы с радостью делимся  
с вами вкусными и  
полезными рецептами  
новогодних блюд от нашего  
шеф-повара.  
Но в необычном — веганском  
исполнении.**

**Пусть ваш праздник  
станет незабываемым и  
по-настоящему особенным!**

 **LATVA JAMUI**



# Оливье

Традиционное новогоднее блюдо в новом формате! Веганский Оливье — это тот же вкус праздника, но с лёгкостью и пользой для организма.

## *Ингредиенты:*

- Картофель отварной – 500 г
- Морковь отварная – 400 г
- Огурец маринованный – 300 г
- Горошек консервированный – 250 г
- Соль – 1 ч. л.
- «Колбаса» из тофу – 300 г
- Веганский майонез (рецепт смотрите ниже)

## *Колбаса из тофу:*

- Тофу – 300 г (нарезать кубиками)
- Сок свеклы – 30 г
- Сахар – 10 г
- Соевый соус – 1 ст.л.
- Соль – 1/2 ч.л.
- Масло растительное – 15 г

## *Готовим колбасу из тофу:*

1. В небольшой миске смешайте все ингредиенты, кроме масла.
2. На сковороде разогрейте масло, добавьте смесь и выпаривайте до тех пор, пока лишняя жидкость не испарится.
3. После этого слегка обжарьте, чтобы тофу стал золотистым.

Соедините все ингредиенты вместе, аккуратно заправьте майонезом, и ваш Оливье готов! Легкий, вкусный и праздничный!



# Салат под шубой по-вегански

И никто не догадается, что вместо селедки маринованные баклажаны ;)

*Ингредиенты:*

- Отварной картофель – 800 г
- Отварная морковь – 800 г
- Отварная свекла – 800 г
- Маринованные баклажаны – 800 г
- Домашний майонез (рецептом делимся ниже)
- Тофу для украшения – 200 г

*Ингредиенты для маринованных баклажанов:*

- Баклажаны – 800 г
- Уксус – 110 мл
- Масло растительное – 130 мл
- Сахар – 3 ст.л.
- Соль – 3 ст.л.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Перец горошком – 4 шт.
- Водоросли нори – 2 листа.
- Лук (кольцами) – 1 шт.

*Готовим маринованные баклажаны:*

1. Очистите баклажаны от кожуры и уберите части с косточками. Нарежьте мякоть кусочками, имитирующими форму селедки.
2. Отварите баклажаны до мягкости, затем откиньте их на дуршлаг.
3. Приготовьте маринад: смешайте уксус, масло, сахар, соль, лавровый лист, перец горошком и водоросли нори. Доведите до кипения.
4. Добавьте в горячий маринад кольца лука и подготовленные баклажаны.
5. Охладите и отправьте в холодильник мариноваться на 12 часов.





*Собираем салат под шубой:*

1. Очистите и натрите отварные овощи.
2. На плоское блюдо выложите слои, промазывая каждый слой майонезом:
  - картофель,
  - маринованные баклажаны,
  - морковь,
  - свекла.

*Для украшения используем тофу вместо тертого яйца:*

- Тофу плотный – 200 г
- Черная соль (кала намак) – 1 ч. л.
- Куркума – щепотка

1. Разомните тофу руками.
2. Добавьте щепотку куркумы, чтобы придать желтый цвет.
3. Посыпьте черной солью, чтобы создать вкус, напоминающий вареные яйца.

Украсьте готовый салат сверху «яичным» тофу. Блюдо готово!

\* Черная соль (кала намак) – это уникальная соль с богатым минеральным составом. Она имеет запах сероводорода, напоминающим вареные яйца. Поэтому она часто используется в веганских блюдах, чтобы добавить натуральный яичный вкус. Эта соль не только делает блюда ароматнее, но и насыщает их полезными микроэлементами. Вы можете найти её в магазинах здорового питания.



# Веганский майонез для салатов

Ингредиенты:

- Соевое молоко – 100 мл
- Масло растительное – 200 мл
- Сахар – 1 ч.л.
- Горчица – 15 г
- Черная соль (или обычная, если нет черной) – 1 ч.л.
- Яблочный уксус – 1 ст.л.

Готовим майонез:

1. В высокую чашу для блендера налейте соевое молоко, добавьте масло, сахар, горчицу и соль.
2. Измельчите все ингредиенты погружным блендером до однородной массы.
3. Постепенно вливайте яблочный уксус, продолжайте взбивать, пока майонез не загустеет и не станет воздушным.

*\* Соевое молоко можно заменить на коровье, тогда получится вегетарианский вариант (не веганский).*





# «Рыбка» с хрустящей корочкой

Ингредиенты для «рыбки»:

- Тофу – 400 г
- Соевый соус – 3 ст.л.
- Вода – 3 ст.л.
- Соль – 1 ч.л.
- Масло для жарки
- Водоросли нори – 5 листов

Ингредиенты для кляра:

- Нутовая мука (можно заменить обычной, но с нутовой вкуснее и полезнее) – 150 г
- Вода – 100 мл
- Соль – 1/2 ч.л.
- Черный перец – щепотка
- Сахар – 1/2 ч.л.
- Куркума – щепотка
- Панировочные сухари

Приготовление:

1. Нарезьте тофу небольшими кусочками.
2. Смешайте соевый соус, воду и соль. Залейте этим маринадом тофу и оставьте на 10 минут, чтобы он впитал немного жидкости.
3. Оберните каждый кусочек тофу в два слоя водорослей нори.
4. Приготовьте кляр: смешайте нутовую муку, воду, соль, черный перец, сахар и куркуму до однородной консистенции.
5. Обмакните каждый кусочек тофу сначала в кляр, затем обваляйте в панировочных сухарях.
6. Обжарьте в разогретом масле до золотистой хрустящей корочки.

*Благодаря тофу текстура блюда напоминает рыбу, а нори придают характерный рыбный вкус. Хрустящая, ароматная закуска отлично подойдет как для праздничного стола, так и для семейного ужина.*



# Безалкогольный глинтвейн

Ароматный, согревающий напиток, который идеально подходит для зимних вечеров и праздничного настроения!

## Ингредиенты:

- Виноградный сок – 3000 мл
- Апельсины – 2 шт. Или апельсиновый сок – 200-240 мл
- Грейпфрут – 1 шт. Или грейпфрутовый сок – 150-200 мл
- Чай гибискус – 35 г
- Кардамон – 4 шт
- Бадьян – 3 шт
- Гвоздика – 4 шт
- Корица – 2 палочки
- Душистый черный перец – 1 шт
- Газированная вода – 500 мл

## Приготовление:

1. Выжмите сок из апельсинов и грейпфрута. Или используйте натуральный пакетированный сок без сахара.
2. В кастрюлю налейте виноградный сок, добавьте цитрусовый сок и все специи.
3. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите 20 минут на медленном огне, чтобы специи раскрыли свой аромат.
4. В конце добавьте газированную воду и аккуратно перемешайте и снимите с огня.

Украсьте напиток долькой апельсина или палочкой корицы и наслаждайтесь его глубоким и насыщенным вкусом!





# Безалкогольное шампанское

Домашнее шампанское, которое подойдет детям!

*Ингредиенты:*

- Сок маракуйи – 1000 мл
- Газированная вода – 1000 мл
- Апельсиновый сок – 200 мл

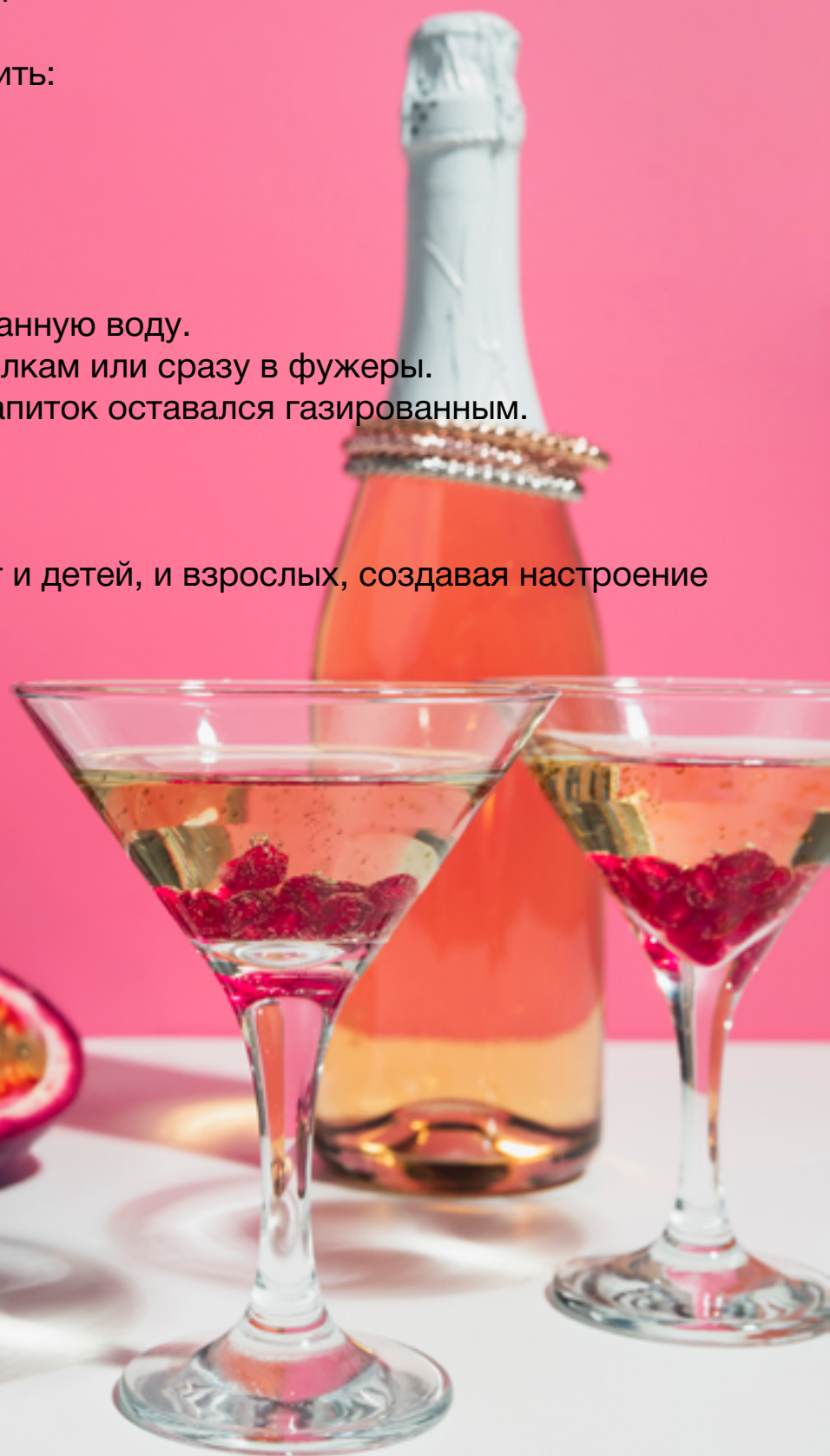
\* Сок маракуи можно заменить:

- Ананасовый сок – 1000 мл
- Лимонный сок – 20 мл

*Приготовление:*

1. Смешайте соки и газированную воду.
2. Разлейте напиток по бутылкам или сразу в фужеры.
3. Лучше пить сразу, чтоб напиток оставался газированным.

Такое шампанское порадует и детей, и взрослых, создавая настроение настоящего праздника!





# Сладкие кокосовые шарики

Можно фантазировать и использовать разные ингредиенты, например, вместо кокосовой стружки орехи, кунжут или вегетарианское печенье.

*Ингредиенты:*

- Миндаль или другой орех – 50 г
- Кокосовая стружка – 150 г
- Жидкий подсластитель (кокосовый, тростниковый, сироп топинамбура или можно использовать обычную сгущенку) – 200 г
- Кокосовые сухие сливки или сухое молоко – 50 г
- Ванилин

*Приготовление:*

1. Смешайте все ингредиенты, кроме орехов, до однородной массы.
2. Уберите массу в холодильник на 1 час, чтобы она немного затвердела.
3. Из охлажденной кокосовой массы сформируйте шарики, помещая внутрь каждого по орешку.
4. Обваляйте шарики в кокосовой стружке.

Простой и изысканный десерт сделает праздник еще вкуснее и радостнее!

*Приятного аппетита и счастливого Нового года!*

С любовью, команда Satva Samui

[www.satvasamui.ru](http://www.satvasamui.ru)

