

БАФФАЛО ПО-КОВБОЙСКИ

НА 4 СЭНДВИЧА



Традиционный сэндвич по-ковбойски делают с жареными креветками, устрицами или с мясом. А мы используем маринованные огурчики! Капустный салат с арахисом смягчит острый вкус хрустящей цветной капусты «Баффало».

4 булочки для хот-догов

Хрустящая цветная капуста «Баффало» (стр. 87)

Капустный салат с арахисом (стр. 116)

1 маленькая красная луковица, нарезанная тонкими кольцами

Маринованные огурчики, нарезанные кружочками

1. Разрежьте булочки вдоль пополам.
2. Выложите цветную капусту на нижние половинки.
3. На капусту выложите салат с арахисом, затем огурчики и лук.
4. Накройте каждую булочку верхней половинкой и подавайте к столу.

СЭНДВИЧИ С ТУШЕНЫМИ ГРИБАМИ

НА 4 СЭНДВИЧА    

В традиционной кулинарии тушеная свинина, курятина или другое мясо почему-то считаются здоровой пищей. Я не понимаю, как мясо может быть полезным, но это не мешает мне любить сэндвичи с теплой начинкой. Только я предпочитаю вегетарианский вариант.

4 булочки для сэндвичей из цельнозерновой пшеничной муки

1 средняя репчатая луковица, нарезанная тонкими кольцами

400 г шампиньонов, нарезанных тонкой соломкой

½ стакана финикового соуса для барбекю (стр. 61)

Капустный салат с арахисом (стр. 116)

1. Выложите грибы и лук на разогретую сковороду и обжаривайте 5 минут на умеренном огне, пока лук не станет золотистым.
2. Добавьте к грибам и луку финиковый соус, перемешайте и тушите 3 минуты.
3. Разрежьте булочки вдоль пополам. Положите нижние половинки на порционные тарелки и разложите грибную начинку, сверху капустный салат.
4. Накройте булочки верхними половинками.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

БУРРИТО С СОУСОМ БАРБАКОА

НА 4 БУРРИТО 

Эти буррито получаются очень вкусными, ароматными и сытными. Соус барбакоа готовится быстро, и я обычно делаю двойную порцию, чтобы вечером поесть буррито, а на следующий день — тако с грибами (стр. 208). Если у вас нет в запасе отварного риса, за 15–20 минут можно сварить киноа или пшено.

4 тортильи из цельнозерновой пшеничной муки (диаметром 28–30 см)

1 стакан поджарки из фасоли

2 стакана отварного бурого риса или киноа

1 банка (400 мл) соуса энчилада (или 2 стакана соуса но-квезо со стр. 69)

Грибной соус барбакоа (стр. 198)

1. Разогрейте духовку до 190 °С.
2. Поровну намажьте нижнюю часть каждой тортильи поджаркой из фасоли.
3. Выложите полстакана отварного риса или киноа, а сверху — грибной соус.
4. Загнув краешек каждой тортильи, сверните их в рулеты.
5. Выложите буррито на противень и полейте соусом энчилада или но-квезо.
6. Выпекайте 15 минут, пока соус не закипит.

СОВЕТЫ

Вместо соусов энчилада или но-квезо используйте свою любимую разновидность сальсы.

БУРГЕРЫ С ШАМПИНЬОНАМИ

НА 4 БУРГЕРА 

Если в меню традиционного ресторана есть раздел для веганов, то чаще всего в нем фигурируют бургеры. И каждый хороший повар понимает, что главное в бургере — начинка. Я люблю бургеры с разным наполнением: в них можно положить салат с красным перцем (стр. 115), капустный салат с арахисом (стр. 116) и даже запеченную фасоль. Можете дать волю своей фантазии и сделать что-нибудь затейливое или, наоборот, ограничиться самым простым вариантом.

4 слегка обжаренные булочки для бургеров из цельнозерновой пшеничной муки	½ чайной ложки молотого черного перца
4 шляпки шампиньонов	1 крупный помидор, нарезанный кружочками
3 столовые ложки бальзамического уксуса	4 листа зеленого салата
1 столовая ложка соевого соуса (или тамари)	1 маленькая красная луковица, нарезанная тонкими кольцами
3 зубчика чеснока, выдавленные через пресс	½ стакана майонеза с красным перцем (стр. 56)
2 чайные ложки сушеного базилика	
1 чайная ложка сушеного орегано	

1. Выложите шампиньоны внутренней стороной вверх на антипригарный противень.
2. Тщательно перемешайте в небольшой миске уксус, соевый соус, чеснок, базилик, орегано и перец. Полейте грибы получившимся маринадом и дайте постоять 30 минут.
4. Разогрейте духовку до 220 °С. Запекайте грибы по 10 минут с каждой стороны.
5. Разрежьте булочки вдоль пополам, на нижние половинки положите по шампиньону, затем разложите помидоры, салат, лук и сверху полейте майонезом. Накройте булочки верхними половинками.

ВАРИАНТ: БЕЗ ЛУКА И МАЙОНЕЗА

Вместо салата, лука и майонеза используйте капустный салат с арахисом (стр. 116).

СОВЕТЫ

Майонез с красным перцем можно заменить другой любимой вами приправой — кетчупом, горчицей и пр.

БУРГЕРЫ «ЮГО-ЗАПАД»

НА 4 БУРГЕРА   

Я очень редко покупаю готовые веганские бургеры. Обычно они содержат лишний жир и при этом почти безвкусны. Да и зачем нужен магазинный продукт, если дома можно сделать вкусные, ароматные бургеры менее чем за полчаса?

4 слегка обжаренные булочки для бургеров из цельнозерновой пшеничной муки	1½ столовой ложки соевого соуса (или тамари)
1 стакан воды	1 столовая ложка молотой зиры
½ стакана булгура	3–4 столовые ложки кукурузной муки
1 стакан пережаренных бобов (без жира)	1 стакан сальсы
1 столовая ложка сушеного лука в гранулах	1 маленькая красная луковица, нарезанная тонкими кольцами
3 столовые ложки картофельного или кукурузного крахмала	1 авокадо, нарезанное ломтиками

1. Доведите воду до кипения в небольшой кастрюле и засыпьте в нее булгур. Снова доведите до кипения, выключите горелку и оставьте под крышкой на 10 минут, пока булгур не станет мягким и не вберет в себя всю воду.
2. Выложите булгур в миску, добавьте фасоль, сушеный лук, крахмал, соевый соус, зиру и все тщательно перемешайте.
3. Разделите получившуюся смесь на 4 равные части и скатайте в шарики.
4. Обваляйте шарики в кукурузной муке и, стряхнув ее излишки, разомните в плоские лепешки.
5. Обжаривайте бургеры на антипригарной сковороде на среднем огне по 5 минут с каждой стороны. Или выпекайте их в духовке, разогретой до 190 °С, на антипригарном противне, 20 минут с одной стороны и 15 минут — с другой.
6. Разрежьте булочки вдоль пополам. Положите по одной лепешке на нижние половинки, сверху разложите сальсу, красный лук и авокадо. Накройте булочки верхними половинками.

ВАРИАНТ: БЕЗ ЛУКА И МАЙОНЕЗА

В качестве приправы используйте сальсу из помидоров и кукурузы со свежей зеленью (стр. 60).

ТЕПЛЫЕ СЭНДВИЧИ С ГРИБНЫМ САЛАТОМ

НА 4 СЭНДВИЧА   

Одна моя приятельница вечерами часто перекусывала таким сэндвичем с остатками соуса для пасты. Мне эта идея очень понравилась, и стало любопытно, кто же придумал намазывать этот дивный салат на хлеб? Ответа, правда, я так и не получил.

Предлагаю мою версию сэндвича на ужин. Иногда я кладу грибной салат на поджаренный хлеб для тостов, иногда — на булочку для бургеров.

4 булочки для сэндвичей из цельнозерновой пшеничной муки, разрезанные вдоль пополам

1 средняя репчатая луковица, мелко нарезанная

400 г коричневых шампиньонов, нарезанных соломкой

2 чайные ложки нарезанного свежего укропа

1 стакан твердого шелкового тофу (или пюре из цветной капусты со стр. 66)

2 чайные ложки обжаренных кедровых орехов

1 чайная ложка свежавыжатого лимонного сока

4 листа зеленого салата

Морская соль и молотый черный перец (по вкусу)

1. Разогрейте сковороду на среднем огне и обжаривайте грибы с луком 5 минут, при необходимости подливая 1–3 чайные ложки воды, чтобы не пригорали.
2. Добавьте укроп, посолите, поперчите, перемешайте и снимите с огня.
3. Соедините в чаше блендера тофу или пюре из цветной капусты, орехи, лимонный сок. Посолите, поперчите.
4. Пюрируйте до консистенции однородного крема.
5. Выложите смесь с тофу на сковороду с грибами и хорошо перемешайте.
6. На нижние половинки булочек положите по листу салата. Сверху разложите грибную начинку и при желании накройте булочки верхними половинками.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

