



320 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ СОЕВОЙ КУЛИНАРИИ



ББК 36.997
УДК 641.4

**320 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ
СОЕВОЙ КУЛИНАРИИ.**

(Составитель Любовь Родионова) – СПб.

«ДИЛЯ», 2000.– 144 с.

Серия «КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ»

Соя — уникальный, растительный продукт, из которого можно приготовить не только замечательное подобие мясных и рыбных блюд, но и десерты, муссы и всяческие деликатесы.

Соя помогает излечению многих болезней, является потрясающим диетическим продуктом полезным всем: детям и старикам, женщинам и мужчинам.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги

*не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 5-8174-0038-3

© «Диля», 1999

© Оформление «Диля павлишинг», 1999

ОВОЩНОЕ «МЯСО»

Я никогда не была вегетарианкой. Запах вкусно приготовленного мясного блюда сразу заставляет меня забыть все здравые рассуждения о том, что мясо убитых животных отравлено их смертельным страхом и содержит ядовитые токсины, отнюдь не способствующее долголетию. Но в последнее время я ем мясо все реже и реже. И не только потому, что цены на мясо растут гораздо быстрее, чем уровень моего благосостояния. Страшно стало как-то его покупать. Чернобыльская авария отучила покупать мясо из Украины и Белоруссии, а доверие к импортному продукту иссякло после повального заражения тамошних коровок страшным вирусом бешенства. Последние новости из Европы тоже весьма неутешительны — теперь я перестала покупать курятину и свинину, потому что она может быть отравлена диоксином — веществом, вызывающим сильнейшее отравление организма и провоцирующее рост раковых клеток.

Спасла меня соя — уникальный растительный продукт, из которого можно приготовить не только замечательное подобие мясных и рыбных блюд, но и десерты, муссы и всяческие деликатесы.



ЛЕЧЕБНЫЙ ПРОДУКТ НОМЕР ОДИН

Соя признана главным продуктом не только в Японии, Китае и странах Юго-Восточной Азии и тропической Африки, но и в Америке и Канаде, где, как известно с большим вниманием относятся к своему здоровью. По мнению ученых соя не только вкусна и полезна, но и является мощным противораковым средством. В сое обнаружены фитохимические вещества, которые оказывают противоопухолевое и антисклеротическое действие. Растительный соевый и животный белки взаимозаменяемы как по количеству, так и по качественному аминокислотному составу, близкому к белкам мяса говядины. При этом усвояемость соевых белков достигает 70 %. Соя — это не только белки, она содержит необходимые для человеческого организма минеральные вещества — калий, натрий, кальций, железо, цинк, а также витамины группы В и С. Продукты сои отличаются отсутствием холестерина, полинасыщенных жирных кислот и низкой калорийностью. И, наконец, содержание растительной клетчатки в продуктах сои (3,9 %) приравнивается к землянике (4 %). В этом смысле соя является лидером в мире растительных продуктов, уступая только малине (5 %). Растительная клетчатка — естественный мягкий пищевой адсорбент, способствующий очищению организма от токсинов, как получаемых извне, так и в результате внутренних процессов самоотравления организма, в том числе от солей

тяжелых металлов и радионуклидов (клетчатка оказывает и дезинтоксикационное действие).

Великий Авиценна писал о сое, как о растении «Здоровья и долголетия». Она не только кормит, но и лечит, не даром в древних трактатах, написанных за тысячи лет до нашей эры об этом растении упоминается не иначе как о «священной сое». Она помогает излечению многих болезней, является потрясающим диетическим продуктом, полезным всем: детям и старикам, женщинам и мужчинам.

СОЯ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Известно, что включение соевых продуктов в рацион больных инсулинонезависимой формой сахарного диабета значительно снижает уровень глюкозы в крови, что также связывают с наличием в соевых продуктах клетчатки, которая замедляет всасывание глюкозы из желудочно-кишечного тракта.

СОЯ И ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

По результатам эпидемиологических исследований, представленных Национальным институтом рака США, установлена зависимость частоты проявления рака от уровня потребления населением соевых продуктов. Так, в Корее при ежедневном употреблении в пищу 19,9 г сои смертность от рака молочной железы меньше, по сравнению с США в 10 раз, а от рака простаты — в 30 раз. Оказалось, что соя содержит вещества, которые рассматриваются медиками, как противораковые — ингибиторы протеаз, фитаты, сапонины, изофлавины, фитостеролы.



СОЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В настоящее время не вызывает сомнения способность сои уменьшать уровень холестерина в крови. Включение соевых продуктов в рацион питания показано при всех заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ: атеросклерозе сосудов, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, нарушениях мозгового кровообращения, облитерирующем энтерите нижних конечностей.

СОЯ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Благодаря наличию в сое большого количества клетчатки ее употребление нормализует моторную функцию кишечника, улучшает его микрофлору, способствует желчеотделению. Доказана целесообразность употребления соевых продуктов при пищевой аллергии. Например, детям, страдающим диатезом с грудного возраста врачи рекомендуют пить соевое молоко.

Таким образом, употребление продуктов питания на основе соевого белка является новым этапом в профилактике и лечении многих заболеваний.

В сое есть лецитин, который очищает клетки печени, предотвращая их перерождение в жировые. На этом полезные свойства сои не исчерпываются. Она также способствует растворению некоторых камней в почках, снижению веса.

СОЯ И АЛЛЕРГИЯ

Для тех, кто знает не понаслышке, что такое аллергия, соевые продукты могут стать настоящей панацеей. Особенно ценно для них соевое молоко, как цельное, так

и сухое. Жидкое соевое молоко — насыщенный, приятный на вкус сладковатый напиток светло-кремового цвета с легким приятным запахом. По пищевой ценности оно равноценно молоку коровьему 2 %-ной жирности, но, в отличие от молочных продуктов, не содержит лактозу, поэтому его могут употреблять в пищу и младенцы, страдающие диатезом, и аллергики, и люди, у которых наблюдается непереносимость свежего коровьего молока. Соевое молоко даже можно разбавлять различными овощными и фруктовыми соками, что только повышает его диетическую ценность. Оно является идеальным источником полноценного белка, необходимого человеку для его роста и развития, а также для пополнения энергии при интенсивных занятиях спортом и других физических нагрузках.

Из соевого молока можно приготовить множество вкусных и питательных блюд, полностью заменить им в кулинарии молоко животного происхождения. Кстати, оно и в 2 раза дешевле последнего. Сухое молоко содержит все незаменимые аминокислоты и обладает почти 100 %-ной усвояемостью. Ценный источник витаминов, среди которых В₁, В₂, В₆. Богатый минеральный состав делает этот продукт полезным не только страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, расстройствами нервной системы, анемией, но и гастритникам и язвенникам и даже тем, кто страдает диабетом.

ЖЕНЩИНАМ СОЯ ПРОСТО НЕОБХОДИМА

Хрупким, как статуэтки, азиаткам могут позавидовать супермодные француженки. Китайки, японки, кореянки реже болеют женскими онкологическими заболеваниями, легче переносят менопаузу с ее изнуряющими «приливами-отливами», всегда бодры и свежи. В чем секрет их здоровья? Ни одна трапеза в Японии, Корее, Китае не обходится без традиционного овоща — сои. Оказывается,

низкокалорийные соевые супы (мисо), творог (тофу), салаты, подливки, соусы, лепешки особенно полезны слабому полу.

Как установили современные исследования, бороться с женскими недугами сое помогают содержащиеся в ней вещества:

- железо, входящее в состав гемоглобина, препятствует развитию анемии с ее верными спутниками — усталостью, сонливостью, невнимательностью и низкой работоспособностью;

- изофлавоны — биологически активные соединения, встречающиеся лишь в растениях семейства бобовых, а в большом количестве — только в сое. Изофлавоны, превращаясь в организме в фитоэстроген (растительный аналог эстрогенов), подавляют развитие гормонозависимых видов рака — молочной железы, яичников, матки. Антиканцерогенное действие изофлавонов (в частности, генистеина), объясняется их благоприятным воздействием на особый фермент, регулирующий в организме скорость деления клеток. Дефицит женских гормонов — эстрогенов в период менопаузы приводит к вегетативным расстройствам, обильному потоотделению, «приливам». Растительным гормонам под силу справиться с этими неприятностями.

СОЯ УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ

В «осеннюю» пору жизни в организме, как мужчин, так и женщин происходят существенные изменения. Уменьшение во время климакса эстрогенов, отвечающих также и за обменные процессы в костях, может стать причиной серьезного заболевания — остеопороза. Соевые фитоэстрогены — отличная «подкормка для костной системы. Растительные гормоны в отличие от лекарственных гормональных препаратов абсолютно безвредны и не оказывают побочного действия.

СОЯ — ВИТАМИННЫЙ КЛАДЕЗЬ

Соя — уникальный диетический продукт. В ее состав не только входят жизненно необходимые витамины и минералы, такие, как витамины группы В и витамин Э, натрий, калий, кальций, железо и магний. Известно, что недостаток витамина приводит к плохому самочувствию, снижению работоспособности и даже к заболеваниям. В то же время их избыток тоже не сулит ничего хорошего. Примером тому может служить кальций — если организму его не хватает, то выпадают зубы и становятся хрупкими кости. Если же в организме его избыток — то кальций откладывается на стенках кровеносных сосудов, делая их хрупкими, что нередко является причиной атеросклероза.

Уникальность сои состоит в том, что витамины и микроэлементы, содержащиеся в ней именно в количествах, необходимых человеку, при этом они прекрасно сочетаются, дополняя друг друга и взаимно усиливая полезные свойства.

ФОСФОР — ТВОРЕЦ ВСЕГО ЖИВОГО

Для чего нужен фосфор:

вместе с другими минералами он строит костную систему;

— оказывает благотворное влияние на нервную систему и мозговую ткань;

— является источником энергии, необходимой для работы мышц;

— обеспечивает нормальную работу печени и почек.

Норма для взрослого человека — 1,5 г в день. При больших физических нагрузках, заболеваниях органов дыхания и костной системы, потребность в потреблении фосфора возрастает. В 150 г соевых продуктах содержится 667 мг фосфора.

Признаки нехватки фосфора в организме: плохой аппетит, снижение работоспособности, апатия, слабость, резкое похудание — так организм реагирует на недостаток фосфора и начинает черпать его из костей. Это может привести к остеопорозу и остеомалации.

Для того, чтобы фосфор всасывался из кишечника, обеспечивая нормальную работу организма, необходимо наличие и комплекса витаминов группы В. По этим показателям соя является идеальным продуктом и, как мы уже писали, является необходимым диетическим продуктом для людей, страдающих хрупкостью костей.

МАГИЯ МАГНИЯ

Вы устали? Плохо выглядите? Ешьте сою! Она поможет вам восстановить минеральный баланс в организме.

«Главный металл жизни» — так про магний говорят медики. Наиболее богаты им нейроны головного мозга, сердечная мышца, скелетная мускулатура и эритроциты. Отсюда и «черпает» его организм, когда возникает необходимость. А случается такое часто. Ведь ни один энергетический процесс не обходится без магния. Особенно достается сердечной мышце и всей сердечно-сосудистой системе при каждодневных стрессах, которым мы все, увы, подвержены. Отсюда естественно, и знакомы многим симптомы.

Если вы вдруг стали взрываться по пустякам, часто впадаете в хандру — по всем признакам вам не хватает магния. Минерал-норма — 500 мг в день для взрослого человека. В 150 г соевого продукта содержится 214 мг, т. е. небольшое количество сои в состоянии удовлетворить почти половинную потребность организма в магнии! Его по праву называют чудо-минералом. Под его эгидой находится более 300 веществ, осуществляющих и ускоряющих химические процессы в организме.

Этот антистрессовый минерал повышает сопротивляемость организма инфекциям, способствует выведению холестерина из кишечника, отпугивая атеросклероз; понижает возбудимость нервной системы, усиливая процессы торможения в коре головного мозга; оказывает антиспастическое и сосудорасширяющее действие.

Не подвергается изменениям в процессе кулинарной обработки.

Основные признаки нехватки магния в организме — беспричинная тревога, раздражительность, страх, подергивание мышц, судороги, сердечная аритмия. Если у Вас наблюдаются перечисленные признаки обязательно обратитесь к врачу. Он вам наверняка посоветует укрепляющую диету, в состав которой очень рекомендуем включить вам соевое масло и полуфабрикаты, сделанные из сои.

Организм не защищен от стрессов. Помочь преодолеть неврозы, депрессию, упадок сил может только повышение дозы потребления магния. Организм же этот элемент почти не синтезирует. Максимум магния мы получаем с едой и питьем. А соя — чемпион по содержанию магния в продуктах питания.

КРОВЕТВОРЯЩЕЕ ЖЕЛЕЗО

«Железный» ли вы человек? Наверное нет. Почти у каждого взрослого человека, живущего в городе наблюдается железодефицит. Чем это грозит? Дефицит железа свидетельствует о снижении уровня гемоглобина, и как следствие, бессонница, усталость, повышенная нервозность, «темнеет» в глазах, мелькают «мушки», немеют руки и ноги; одолевают простудные заболевания; кожа приобретает желтоватый оттенок, а ногти становятся ломкими с поперечными черточками.

Минерал-норма для мужчин — 10 мг в день, и 15–18 мг в день — женщинам, так как их «подкашивают»

ежемесячные кровопотери. В 150 г соевого продукта железа содержится 8,8 мг, а также присутствуют витамины В₂ и В₆, необходимые для всасывания минералов в кровь.

Включая сою в свой рацион, Вы подпитываете его железом и тем самым поддерживаете иммунитет, нормализуете кроветворение, снабжаете организм энергией и помогаете легким «дышать».

КАЛЬЦИЙ — ОПОРНЫЙ МИНЕРАЛ

Есть такое ужасное заболевание, как остеопороз — при котором кости становятся дряхлыми, дырчатыми, а значит — очень хрупкими. Больше всего переломам подвержены кости предплечья, шейки бедра, позвонков. Остеопороз — не привилегия женщин «бальзаковского» возраста, как было принято считать ранее. Им страдает каждый десятый житель Северного полушария, в том числе и мужчины. Причем, гораздо чаще ему подвержены европейцы, а также люди с белой кожей, светлыми волосами и голубыми глазами. Коварными провокаторами здесь выступают никотин и алкоголь. Неумеренные возлияния способны подавить продукцию костных клеток, ухудшают функцию печени, из-за чего плохо начинается всасываться кальций, а кости становятся хрупкими и легко ломаются.

Нужно всем подумать о правильном сбалансированном питании, в этом вам очень могут помочь соевые продукты. Кальций, содержащийся в них, поможет вам:

- заботиться о формировании и укреплении костной ткани;
- сохранить здоровыми зубы;
- восстановлению клеток всего организма, так как кальций является составной частью их ядра, клеточной и тканевой жидкости;

— обеспечить нормальную работу эндокринных желез;
— обладая противовоспалительными свойствами, повысит защитные силы организма.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Они регулируют уровень сахара и азота в организме, улучшают обмен веществ и нормализуют работу центральной нервной системы, капилляров, секреторных желез, желудка и кишечника, печени, кожи и слизистых оболочек. Повышают остроту зрения, улучшают кровоснабжение.

При недостатке или отсутствии этих витаминов в организме появляется общая слабость, головные боли, потеря аппетита. Человек стремительно худеет, понижается работоспособность, глаза краснеют и слезятся, теряется острота зрения, полость рта и пищевод покрываются язвочками, в углах рта появляются болезненные трещины (т. е. заеды), кожа лица и ушей покрывается ороговевшими чешуйками.

Всего этого можно избежать, освоив соевую кулинарию.

СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН (ВИТАМИН D)

Дефицит этого витамина приводит к нарушению обмена кальция и фосфора в организме, что в свою очередь, ведет к размягчению и деформации костей (так называемая остеомалация). Избыток же этого витамина может привести к атеросклерозу. В соевых продуктах витамин содержится в необходимой физиологической норме. Включив соевые продукты в свое меню, Вы укрепите и поддержите свою костную систему, активизируете работу половых, щитовидной и паращитовидной желез, поддержите нервную систему и повысите сопротивляемость организма болезням.

ВИТАМИН Е ПОМОЖЕТ УСТАЛОМУ СЕРДЦУ

Животные, испытывающие недостаток в своем рационе витамина Е, — бесплодны. Недаром его называют витамином жизни. Очень влияет этот витамин и на половую сферу человека. Американские ученые из Национального института геронтологии выдвинули смелую гипотезу, что ему (витамину Е) под силу остановить приближающуюся старость. Прекрасный антиоксидант, этот витамин препятствует засорению организма продуктами окисления, которые и приводят к преждевременному старению.

Ежедневная норма потребления витамина Е — 20–30 мг. Ее нужно увеличить беременным женщинам и кормящим матерям. С возрастом наши потребности в витамине Е также возрастают. Атеросклероз, заболевания кожи, половой системы — все это повод думать о нехватке жизненно важного витамина в организме. Он активизирует деятельность половых желез и эндокринной системы в целом; обеспечивает нормальное течение беременности (его нехватка грозит выкидышем); помогает усвоению витаминов А и D; стимулирует деятельность мышц, повышает работоспособность и выносливость, совершенно необходим тем, кто стремится держать себя в хорошей форме; отводит угрозу анемии, не позволяя эритроцитам — красным кровяным тельцам, содержащим гемоглобин, разлагаться.

Итальянская пословица гласит: «Салат должны делать 4 повара: повар-скупец добавит уксус, повар-философ — соль, повар-художник — украсит салат, а самый последний — повар-мот — от души заправит салат маслом». Эту пословицу совершенно справедливо отнести и к соевому маслу, каждая капелька которого, насыщенная витамином Е, даст нам силы жить и любить.

ВРАЧУЮЩИЙ ВИТАМИН К

Он ускоряет заживление ран, так как способствует образованию в печени протромбина, вещества, отвечающего за свертываемость крови, повышает прочность стенок кровеносных сосудов, обладает болеутоляющим действием, благотворно влияет на работу мозга. Витаминная норма его — 2 мг в день. При кулинарной обработке витамин почти не разрушается, но для нормального его всасывания необходимы жиры.

Недостаток витамина К очевиден, если у Вас болит печень и кишечник, не работают желчевыводящие протоки, так как нарушено поступление желчи, играющей важную роль в процессе всасывания витамина К в кишечнике. Также вас должны насторожить следующие симптомы — кровотечение из носа и десен, кровоизлияния на коже при незначительных ударах и легком надавливании. Будьте очень осторожны с витаминными препаратами, содержащими витамин К, так как большие дозы его токсичны, могут вызвать рвоту, апатию, судороги. В соевых продуктах этот незаменимый «лекарь» находится в оптимальной физиологической норме и в сочетании с другими витаминами и микроэлементами поможет укрепить Ваше здоровье.

Надеюсь, мы убедили Вас в исключительной полезности соевых продуктов. Большинство из описанных ниже рецептов опробовано нами на практике — получилось очень вкусно. Приведенные рецепты вовсе не являются окончательными и неизменными образцами, на которые следует равняться и неукоснительно соблюдать. Просто возьмите за основу облюбованный рецепт, приготовьте по нему блюдо, а уж затем разнообразьте его по своему вкусу, добавляя полюбившиеся пряности и используя свой богатый кулинарный опыт. Будем рады, если вы поделитесь с нами своими находками.

Помимо того, что из сои можно приготовить множество вкусных блюд, она еще хороша и тем, что, благодаря низкой калорийности, не способствует прибавке весе. Будьте спокойны за свою фигуру. Ешьте сою на первое, второе или на десерт, с сыром, овощами, кетчупом с тем, что вы любите, и , конечно, с теми, кого Вы любите

Приятного вам аппетита!

ПОЛУФАБРИКАТЫ

СОЕВЫЙ ФАРШ

Соевый фарш вполне может заменить собой фарш мясной, содержание белка в соевых котлетах будет в 1,5 раза больше, чем в мясных. Предварительно фарш нужно замачивать: на 1 часть фарша — 3 части воды, затем немного отожмите его — и заменитель мясного фарша готов.

Салаты и холодные закуски

1. Крокеты с грибами

30 г соевого фарша, 200 г пшеничной муки, 3–4 яйца, 100 г грибов, 2–3 ст. ложки масла, 150 г молока, панировочные сухари, соль, перец, пшеничная мука, мускатный орех и сыр промезан.

Соевый фарш замочите на 2–3 часа или поварите его в кипяченой подсоленной воде минут 10–15, затем слегка отожмите его.

Разогрейте растительное масло и поджарьте на нем муку до золотистого цвета, разведите ее, помешивая, горячим молоком, снимите с огня, добавьте нарезанные и тушеные на масле подготовленные грибы и соевый фарш, натертый сыр, соль, приправы по вкусу. Влейте взбитые яйца. Все тщательно перемешайте, из приготовленного теста сделайте крокеты, запанируйте их в муке, яйцах и сухарях. Жарьте на раскаленном масле.

2. Омлет с творогом

7 г соевого фарша, 250 г творога, 5 яиц, 80 г масла, соль, петрушка.

Замочите на час фарш в подсоленной воде, затем слегка отожмите его. Разотрите яйца, добавьте к ним творог, приготовленный фарш, соль и петрушку по вкусу. Смешайте все до получения однородной массы и жарьте как обычный омлет. Перед подачей омлет сверните блинчиком, можно подавать на стол с овощными салатами.

3. Рулет к завтраку

80 г соевого фарша, 250 г ветчины, 100 г сливок, 100 г творога, 40 г масла, соль и специи по вкусу.

Замочите фарш на 2 часа в подсоленной воде, затем слегка отожмите его, добавьте сливки, творог, масло и все тщательно перемешайте, заправьте по вкусу солью, перцем и специями, добавьте зелень. Выложите полученную массу, разровняйте ровным слоем, сверху положите ветчину, сверните рулет и поставьте его застывать в холодильник. Перед подачей на стол рулет нарежьте на кусочки и посыпьте зеленью.

4. Фаршированная щука

150 г фарша, 1 крупная щука, 3 луковицы, 1 яйцо, 1 морковь, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка молотого перца, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка натертого хрена, кинза, сельдерей, петрушка.

Замочите фарш на 1–2 часа. В это время выпотрошите щуку: целую щуку очистите от чешуи, затем порежьте на куски шириной 4–5 см, аккуратно вырежьте из кусочков мякоть и кости, оставляя нетронутой кожу и тонкий слой подкожного мяса толщиной не менее 0,5 см, чтобы получились «кольца». Выпотрошите голову,

тобы она сохранила свою форму, хвост оставьте целым. Рыбную мякоть пропустите вместе с луком через мясорубку, добавьте подготовленный соевый фарш, яйцо, соль, сахар, перец, мелко нарубленную зелень кинзы и начините полученным фаршем «кольца». В сотейник налейте растительное масло, уложите крупными толщами нарезанный лук и морковь, на овощи положите фаршированные кусочки щуки и голову, сверху — опять кольца лука и моркови. Залейте холодной водой, так, чтобы она только покрывала овощи и рыбу и тушите на слабом огне под крышкой час. Затем охладите, выложите рыбу на блюдо и полейте оставшимся в сотейнике бульоном, смешанным с хреном.

Оставшиеся овощи, посыпанные мелко нарезанной зеленью, используйте в качестве гарнира.

5. Свекольная икра

150 г соевого фарша, 2 свеклины среднего размера, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль, специи по вкусу.

Фарш замочите на 1—2 часа или поварите в кипящей воде 10 минут, слегка отожмите. Свеклу вымойте, не очищая кожуры сварите, затем натрите ее на крупной терке, смешайте ее с подготовленным фаршем, заправьте майонезом, специями и зеленью.

6. Салат с зеленым горошком

50 г соевого фарша, 250 г картофеля, 100 г моркови, 100 г зеленого горошка, 2 яйца, 50 г ветчины, 4 огурца, 2 ст. ложки майонеза, немного лимонной кислоты, соль, перец, горчица и петрушка по вкусу.

Замочите фарш на 1—2 часа, слегка отожмите его. В это время отварите картофель и морковь, нарежьте их кубиками, добавьте нарезанное вареное яйцо, зеленый горошек, подготовленный фарш, мелко нарезанную ветчину

и огурцы. Заправьте лимонной кислотой, горчицей, майонезом, специями, добавьте мелко нарезанную зелень. Получилась замечательная холодная закуска.

7. Морковный салат с курагой

150 г соевого фарша, 3 моркови, 100 г кураги, 125 г майонеза или сметаны. Корица, сахар, зелень по вкусу.

Замочите фарш на 1–2 часа в подсоленной воде. Курагу промойте, залейте кипятком и оставьте на 30 минут, закрыв крышкой, затем мелко ее порежьте. Морковь натрите на крупной терке, добавьте к ней подготовленный фарш, курагу, заправьте майонезом или сметаной, добавьте сахар, корицу по вкусу.

8. Салат летний

150 г соевого фарша, 3 помидора, 2 сладких перца, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль, перец, сахар и зелень по вкусу.

Фарш отварите в кипящей воде 10 минут, немного отожмите его. Подготовьте перец и помидоры, нарежьте их тонкими кружочками, смешайте с подготовленным фаршем, заправьте маслом, добавьте сахар, соль, перец и зелень по вкусу.

9. Салат из квашеной капусты

150 г соевого фарша, 150 г квашеной капусты, 1 луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла, сахар и зелень по вкусу.

Фарш замочите на 1–2 часа, слегка отожмите его, смешайте с квашеной капустой, мелко нарезанным луком и зеленью, посыпьте сахаром по вкусу, заправьте растительным маслом.

10. Салат из свежей капусты

150 г соевого фарша, 500 г капусты, 3 моркови, сок половины лимона, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, сахар и соль по вкусу.

Фарш замочите на 1–2 часа, слегка отожмите его. Капусту вымойте и мелко нашинкуйте, перетрите ее с солью, добавьте натертую на крупной терке морковь, мешайте с подготовленным фаршем, сбрызните соком лимона, посолите, добавьте сахар и зелень, заправьте растительным маслом.

Первые блюда

11. Луковый суп

300 г соевого фарша, 200 г репчатого лука, 4 ст. ложки сметаны, 3 бульонных кубика, немного растительного масла, зелень.

Мелко нарезать лук, обжарить его на растительном масле до золотистого цвета. В кипящей воде растворить бульонные кубики, опустить туда лук, добавить соевый фарш и варить 10 минут.

Подавать суп со сметаной и мелко порубленной зеленью петрушки.

12. Французский луковый суп

500 г репчатого лука, 2–3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, перец, 3 бульонный кубика, 100 г соевого фарша, 2–3 ст. ложки тертого сыра.

Нарежьте лук кольцами и слегка обжарьте в половине количества масла. Посыпьте перцем, добавьте кипяток, бульонные кубики и соевый фарш, варите 15 минут. Разлить суп в огнеупорные тарелки или мисочки,

вложить в него ломтики поджаренного хлеба, посыпанные толстым слоем тертого сыра и поставьте запекать в духовку. Рассчитано на 2–3 порции.

13. Борщ из свежей капусты

100 г соевого фарша, четверть кочана свежей белокочанной капусты, 2 средней величины моркови, 1 луковица, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 небольших свеклы, 1/4 ч. ложки лимонной кислоты или 1 ст. ложка 9 %-го уксуса. Зелень со сметана.

Вскипятите воду, засыпьте в нее соевый фарш, нашинкованную капусту, нашинкованную морковку. Репчатый лук и корень петрушки пассируйте на растительном масле до золотистого цвета, положите в кастрюлю, добавьте томатную пасту и кипятите минуты 2–3. Отваренную и очищенную свеклу натрите на крупной терке, сбрызните ее уксусом или лимонной кислотой. Добавляйте свеклу в щи через 20 минут с начала варки. Перед подачей на стол добавьте сметану и зелень по вкусу.

14. Щи из цветной капусты

100 г соевого фарша, 3–4 картофелины, кочан цветной капусты, 2 морковки, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты. Соль, зелень, сметана.

Очищенный картофель нарежьте кубиками, цветную капусту разделите на маленькие кочешки. Нашинкуйте морковь и пассируйте ее вместе с нарезанным луком, корнем петрушки и сельдерея до золотистого цвета, добавьте томатную пасту и кипятите минуты 2–3. Вскипятите воду, положите в нее фарш. Через 20 минут с начала кипения добавьте картофель, капусту и спассированные овощи с томатной пастой. Через 5 минут щи готовы.

подавать на стол со сметаной и мелко порубленной зеленью.

15. Суп-пюре

50 г соевого фарша, 50 г сливочного или растительного масла, 90 г муки, 2 бульонных кубика, 1,5 л воды, 200 г молока или сметаны, соль, зелень петрушки.

Вскипятите 200 мл воды и растворите в ней бульонные кубики, засыпьте в воду соевый фарш, настаивайте не менее 4 часов под закрытой крышкой. Муку обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета. Долейте воды до указанного объема, вскипятите, добавьте подкаренную муку и варите около 20 минут. Поперчите, поварите, добавьте молоко или сметану и опять дайте вскипеть.

Подавайте, посыпав зеленью петрушки.

16. Рассольник

100 г соевого фарша, 4–5 соленых огурца, 2–3 картофелины, 2 ст. ложки риса, 2 морковки, 2 луковицы, 3–4 ст. ложки растительного масла. Соль, зелень, сметана по вкусу.

Промойте рис, нарежьте картофель кубиками. Вскипятите воду, опустите в нее соевый фарш, рис и картофель. Морковь нашинкуйте соломкой, мелко нарежьте лук, натрите на крупной терке корешки петрушки и сельдерея — спассируйте все эти овощи на растительном масле до золотистого цвета. Когда картофель будет почти готов, положите в кастрюлю подготовленные овощи. Соленые огурцы нарежьте на мелкие кусочки и припустите их в небольшом количестве воды. Положите их в суп минут за 5 до окончания варки, туда же влейте немного огуречного рассола. Попробуйте и только после этого посолите по вкусу.

Перед подачей на стол заправьте рассольник зеленью и сметаной.

17. Грибной суп

100 г соевого фарша, 100 г шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, 100 г вермишели, немного растительного масла.

Вскипятите воду, положите в нее соевый фарш, добавьте очищенные и нарезанные грибы. Овощи очистите и мелко нашинкуйте, затем спассируйте их на растительном масле. Через 20 минут с момента закипания засыпьте в суп вермишель и положите овощи. Через 10 минут суп готов. Солите его по вкусу. Подавать на стол со сметаной и зеленью.

18. Овощной суп

100 г соевого фарша, 300 г свежей капусты, 2 морковки, 1 луковица, 4 картофелины, 3–4 ст. ложки растительного масла. Соль, зелень, сметана по вкусу.

Мелко нашинкуйте свежую капусту, картофель нарежьте кубиками. Нашинкуйте лук, морковку, корешки сельдерея и петрушки и спассируйте овощи на растительном масле до золотистого цвета. Вскипятите воду, добавьте туда соевый фарш, картофель, когда он будет почти готов, добавьте в суп подготовленные овощи. При подаче на стол добавьте сметану.

Вторые блюда

19. Соевый фарш

200 г соевого фарша, 2 луковицы, немного растительного масла, соль, перец, зелень по вкусу.

Фарш залейте кипятком и настаивайте часа 2 или порите в кипящей подсоленной воде 10 минут, затем слегка отожмите фарш, смешайте его с пассерованным на растительном масле мелко порезанным луком, посолите, поперчите и добавьте рубленную зелень.

20. Фарш для морских котлет

150 г соевого фарша, 3 тушки кальмара, 1 луковица, немного растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Отварите в подсоленной воде тушки кальмаров — не более 5 минут с момента закипания, иначе мясо станет жестким. Затем в этой же воде 10 минут варите соевый фарш, отожмите его слегка, смешайте с отваренными кальмарами, пропустите через мясорубку, добавьте лук, пассерованный на растительном масле, все перемешайте, посолите, поперчите, добавьте рубленную зелень (петрушку, сельдерей, кинзу).

21. Фарш грибной

150 г соевого фарша, 300 г шампиньонов, 1 луковица, немного растительного масла, соль, перец, зелень.

Шампиньоны тщательно промойте, очистите от кожицы, залейте подсоленной водой и прокипятите, добавьте соевый фарш и варите 10 минут. Затем откиньте фарш и грибы на дуршлаг, слегка отожмите и пропустите через мясорубку с крупной решеткой, добавьте пассерованный на растительном масле лук, тщательно перемешайте, поперчите, посолите, заправьте зеленью и майонезом или сметаной.

22. Фарш рыбный

200 г соевого фарша, 500 г рыбного филе, 1 яйцо, 2 луковицы, соль, перец, зелень по вкусу.

Фарш залейте кипяченой водой и варите его 10 минут, откиньте на дуршлаг и слегка отожмите. Рыбное филе пропустите через мясорубку, рыбный фарш смешайте с соевым фаршем, пропустите через мясорубку второй раз, заправьте пассерованным на растительном масле луком, посолите, поперчите, добавьте яйцо.

23. Рыбные котлеты

Из подготовленного рыбного фарша (см. предыдущий рецепт) слепите котлеты, обваливайте их в панировочных сухарях или муке. Обжарьте на разогретой сковороде на растительном масле.

24. Рыбные фрикадельки

Из подготовленного рыбного фарша (см. рецепт выше) скатайте фрикадельки, отварите их в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут.

25. Рыбные тефтели

Из подготовленного рыбного фарша (см. рецепт выше) скатайте тефтели и тушите их в томатном соусе.

Для приготовления томатного соуса: луковицу мелко порежьте, пассеруйте лук на растительном масле до золотистого цвета, добавьте к нему столовую ложку муки и тоже поджарьте, разбавьте водой, посолите, поперчите, добавьте столовую ложку томатной пасты или мелко нарезанным помидор с очищенной кожицей, вскипятите еще раз, залейте соусом тефтели и тушите их минут 10 на слабом огне или в духовке.

26. Рыбные зразы

Для овощной начинки: 2–3 картошки, 1 луковица, 2 морковки, 2–3 зубчика чеснока.

Подготовьте рыбный фарш, как указано выше.

Для начинки отварите картофель и разомните его толшкой, морковь, лук и перчик нашинкуйте и пассуйте на растительном масле минут 10, смешайте с картофелем, посолите, поперчите. Овощным фаршем начините рыбные зразы, выложите их на противень, залейте томатным соусом (рецепт его приготовления дан в предыдущем рецепте) и поставьте запекать в духовку. Перед подачей на стол, посыпьте зразы рубленой зеленью.

27. Пирожки с мясом

150 г соевого фарша, 400 г пшеничной муки, 200 г сметаны, 100 г сливочного масла, 2 яйца, соль по вкусу, 300 г печатого лука, 80 г масла растительного, соль, перец, 1 яйцо, сваренное вкрутую, мускатный орех.

Фарш отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и слегка отожмите. Потушите его немного с мелко нарезанным луком, заправьте специями, посолите, добавьте рубленое вареное яйцо.

Приготовьте тесто: смешайте муку со сметаной и растопленным сливочным маслом, добавьте яйца и хорошенько замесите тесто, накройте его салфеткой и дайте постоять 10–15 минут. Затем разделите тесто на небольшие кусочки, раскатайте. На середину каждой лепешки положите приготовленную начинку, защепите края, сделайте пирожки. Выложите их на противень и запекайте в нагретом духовом шкафу.

28. Овощные шницели

40 г соевого фарша, 100 г пшеничной муки, 3–4 яйца, 3 десертные ложки сливочного масла, 80 г сыра пармезан, 250 г вареных овощей (капуста, картофель, морковь, шпинат), 1,5 ст. ложки молока, 5 ст. ложек панировочных сухарей, перец, соль, зелень петрушки, мускатный орех.

В кипящую воду положите соевый фарш, варите 10 минут, затем откиньте на дуршлаг и немного его отожмите. Муку поджарьте на сливочном масле до золотистого цвета, затем разведите ее молоком. Смешайте ее с подготовленным фаршем, нарезанными вареными овощами, яйцами, натертым сыром, зеленью петрушки и пряностями. Все перемешайте, сформируйте из смеси толстые шницели, запанируйте их мукой, яйцами и сухарями. Жарьте на разогретом масле.

Подавайте к столу с гарниром из свежих или вареных овощей.

29. Мясной рулет

500 г соевого фарша, 1 луковица, 2 сладких перца, 0,5 стакана молока, 100 г черствой булки, 1 яйцо, 1 ст. ложка томатной пасты, сельдерей, зелень петрушки и укропа, панировочные сухари, соль и перец по вкусу, масло.

Отварите в подсоленной воде соевый фарш, слегка отожмите его, смешайте фарш с поджаренным луком, мелко нарезанным перцем, сельдереем, томатной пастой и булкой, замоченной в молоке и отжатой. Добавьте яйцо, зелень петрушки и укропа, соль. Все тщательно перемешайте, выложите на смазанный маслом противень, придайте форму рулета, посыпьте сухарями и запекайте в духовке.

Подавайте со сметанным соусом.

30. Котлеты

100 г соевого фарша, немного черствой булки, 3 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки молока, 1 десертная ложка масла, соль, перец, петрушка.

В подсоленном кипятке отварите соевый фарш, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Пассеруйте на растительном масле мелко нарезанный репчатый

ук до золотистого цвета. Булку замочите в молоке и ароматизируйте, измельчая. Смешайте фарш, яйца, лук, приправы, булку и нарезанную зелень петрушки. Сформируйте котлеты, панируйте их сухарями и обжарьте на разогретом масле. Поджаренные котлеты выложите на противень, полейте маслом и запекайте в духовке.

31. Макароны по-флотски

120 г соевого фарша, 200 г толстых макарон, 1 десертная ложка масла, 1 луковица, 50 г томатного пюре, соль, перец, петрушка.

Отварите фарш в подсоленной воде, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. В этой же воде сварите макароны. Поджарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета, положите на сковороду фарш, смешайте с луком и поджарьте еще. Затем фарш смешайте с приправами и готовыми макаронами.

32. Фаршированные перцы

200 г соевого фарша, 6 перцев, 200 г лука, масло, 130 г риса, 50 г шпика, 150 г томатного пюре, корень сельдерея, 70 г пшеничной муки, 3 яйца, зелень петрушки, лавровый лист, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Отварите фарш в кипящей подсоленной воде, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Лук поджарьте на растительном масле до золотистого цвета. Рис отварите до полуготовности. Смешайте поджаренный фарш, лук, пряности, рис и мелко нарезанный шпик. Нафаршируйте перцы полученной смесью, сложите их в кастрюлю, залейте водой, в которой варился фарш и тушите до готовности.

33. Блинчики с мясом

100 г соевого фарша, 1 луковица, 1 морковь, 3 яйца.

Приготовьте начинку для блинчиков: отварите соевый фарш в подсоленной воде. Лук и морковь мелко нашинкуйте и спассируйте на растительном масле, добавьте туда подготовленный фарш с добавлением специй. Дайте остыть, затем смешайте с мелко нарубленными яйцами.

34. Голубцы

100 г соевого фарша, 1 луковица, 1 морковь, 500 г риса, капуста, специи.

Отварите соевый фарш в кипящей подсоленной воде, отожмите его, обжарьте фарш с пассированным луком, морковью и специями. Отварите рис до полуготовности. Смешайте фарш и рис, начините этой смесью отваренные капустные листья. Завернутые голубцы сложите в кастрюлю, залейте бульоном и тушите до полной готовности, добавив томатный соус, сметану и специи.

Подавать к столу со сметаной.

35. Драники с соевым фаршем

150 г соевого фарша, 500 г картофеля, 2 ст. ложки муки, яйцо.

Отварите фарш в кипящей подсоленной воде минут 5, отожмите, смешайте с картофелем, натертым на крупной терке, добавьте муку, обжаренный лук, яйцо, все тщательно перемешайте. Жарьте, как оладьи на раскаленном масле.

36. Рисовая запеканка

150 г соевого фарша, 200 г риса, 1 ст. ложка масла, морковь, 3 яйца, майонез, сыр, томат-паста.

Отварите в кипящей подсоленной воде фарш, рис отварите до полуготовности, смешайте с растопленным

живочным маслом, посолите, поперчите. Мелко нашинкуйте лук и морковь, пассируйте их на растительном масле, добавьте к рису. Смешайте с подготовленным фаршем. Томат-пюре смешайте с тертым сыром и яйцом, алейте этим соусом рис с мясом. Выложите все в глубокую форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Верх смажьте яйцом или майонезом, поставьте в духовку, пока верх не подрумянится.

37. Картофельная запеканка

150 г соевого фарша, картофель, 2 яйца, молоко, лук, майонез.

В кипящей подсоленной воде отварите соевый фарш, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Сварите картофель, разомните его толкушкой, влейте в него растопленное сливочное масло, добавьте, помешивая, 2 яйца. Фарш обжарьте вместе с пассированным луком. В глубокую посуду выложите слоями картофель и мясо. Форму предварительно смажьте маслом и обсыпьте панировочными сухарями. Верх запеканки смажьте майонезом и поставьте в духовку, пока она не зарумянится.

38. Овощные голубцы

200 г соевого фарша, средний кочан капусты, 2 моркови, 3 луковицы, 0,5 стакана растительного масла, зелень, соль и перец по вкусу.

Соевый фарш отварите в кипящей подсоленной воде минут 5, затем откиньте его на дуршлаг и немного отожмите. Отварите до полуготовности кочан капусты, остудите его, отделите от кочана листья. Лук и морковь мелко нашинкуйте и спассируйте на растительном масле, мелко порубите зелень петрушки и кинзы. Смешайте фарш, зелень и овощи, поперчите, посолите его. В подготовленные листья положите фарш, заверните листья



конвертиками. Уложите голубцы в кастрюлю, залейте сметаной или майонезом и запекайте в духовке 20–30 минут.

39. Рубленый бифштекс

200 г соевого фарша, 100 г репчатого лука, 2–3 г пищевой соды, сладкий болгарский перец, соль, перец по вкусу.

Отварите фарш в кипящей соленой воде, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите, мелко нарезанный лук спассируйте на растительном масле до золотистого цвета, обжарьте в нем фарш, добавьте к нему мелко нарезанный болгарский перец, соду. Все перемешайте, поставьте в холодильник на час, затем из полученной массы сформируйте бифштексы и запекайте их на противне в духовке.

40. Творожная запеканка

100 г соевого фарша, 200 г творога, 1 яйцо, 1/4 стакана сахара, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка манной крупы, 1/2 ч. ложки соли, пакетик ванильного сахара, 1 ч. ложка сливочного масла или маргарина.

Фарш отварите 5 минут в кипящей подсоленной воде, затем откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Смешайте фарш с творогом, пропустите массу через мясорубку, добавьте в нее яйца, манную крупу, соль, сахар, ванилин. Глубокую форму смажьте маслом, выложите в нее творожную массу, выровняйте, смажьте сметаной или яйцом и запекайте в духовке до образования румяной корочки.

41. Каша с мясом

100 г соевого фарша, 0,5 стакана любой крупы, 4 стакана воды или молока, соль и сахар по вкусу.

Промойте крупу, в кастрюлю с кипящей подсоленной водой положите сухой фарш и вымытую крупу, варите 20–30 минут, затем добавьте молоко, добавьте соль и сахар по вкусу, доведите до кипения и поставьте или в духовку или в водяную баню для упревания на 30–40 минут.

СОЕВЫЙ ФАРШ

42. Грибная запеканка

100 г соевого фарша, 50 г соевого соуса, 200 г вареной колбасы, 400 г риса, 20 г сушеных грибов, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 4 зубчика чеснока, соль.

Замочите сушеные грибы на ночь, затем отварите их в небольшом количестве воды, откиньте на дуршлаг. В грибной отвар добавьте соевый соус, вскипятите его и опустите в него на 3–5 минут соевый фарш, затем откиньте фарш на дуршлаг, отвар слейте в чашку. Рис отварите до полуготовности. Колбасу нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле вместе с подготовленным фаршем, поперчите, посолите, добавьте грибы и рис, смешанный с яйцами и тертым чесноком. Все перемешайте и выложите на противень, смазанный маслом. Запекайте в хорошо прогретой духовке.

43. Котлеты аппетитные

100 г соевого фарша, 50 г соевого соуса, 2 яйца, 100 г лука, 30 г очищенных ядер фундука, 1 ч. ложка крахмала, 2 ч. ложки сливочного йогурта, сухари панировочные, майоран, зелень петрушки, соль, перец, растительное масло.

Отварите фарш в кипящей подсоленной воде с добавлением соевого соуса, откиньте фарш на дуршлаг, дайте стечь воде, слегка отожмите его. Пропустите фарш через мясорубку вместе с луком, смешайте с йогуртом,



измельченными орехами, зеленью петрушки и специями, посолите. сделайте котлетки, обваляйте их в крахмале и выложите на противень, смазанный маслом. Запекайте в горячей духовке, поливая растительным маслом.

44. Французские котлетки

100 г соевого фарша, 1 ч. ложка приправы кэри, 150 г лука, 200 г твердого сыра, растительное масло, панировочные сухари, соль, перец, мука.

В кипящую подсоленную воду добавьте мясную приправу, варите фарш 5 минут, затем откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Сыр и лук натрите на терке, смешайте с фаршем, посолите, поперчите, при необходимости загустите сухарями. Сделайте котлеты, обваляйте их в муке и поджарьте на растительном масле.

45. Капустные котлеты

100 г соевого фарша, небольшой кочан капусты, 4 зубчика чеснока, 2 яйца, 2 ч. ложки крахмала, сухари панировочные, майоран, перец, соль, масло растительное.

Разотрите 2 зубчика чеснока, положите его в кипящую подсоленную воду, отварите в ней фарш, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Отварите капусту, пропустите ее через мясорубку вместе с фаршем. Добавьте яйца, крахмал, 2 растолченных зубчика чеснока, майоран, перемешайте, при необходимости загустите фарш сухарями. Разделочную доску посыпьте сухарями и формуйте на ней котлеты. Обжарьте их на масле, подавайте к столу, посыпав рубленой зеленью.

46. Мясной «заяц»

200 г соевого фарша, 1 ч. ложка приправы кэри, 6 яиц, 200 г лука, 2 бульонных кубика, панировочные сухари, свиной жир, соль, перец.

Фарш отварите в кипящей подсоленной воде с добавлением мясной приправы, откиньте на дуршлаг, слегка отожмите, пропустите через мясорубку вместе с луком, добавьте 2 яйца, посолите, поперчите, загустите сухарями. Сварите 4 яйца вкрутую. Разделочную доску посыпьте панировочными сухарями, выложите на нее фарш, разровняйте. Одно к другому положите очищенные вареные яйца, заверните из в рулет. Положите рулет на смазанный маслом противень, запекайте его в хорошо прогретой духовке, поливая растительным маслом и бульоном, в котором варился фарш.

Перед подачей нарежьте рулет кусочками.

47. Котлеты с грибами

100 г соевого фарша, 50 г соевого соуса, 2 яйца, 100 г лука, 100 г свиного жира, 150 г консервированных шампиньонов, панировочные сухари, зелень петрушки, соль, перец.

В кипящую подсоленную воду добавьте соевый соус и варите в нем фарш 3–5 минут, затем откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. В фарш положите яйцо, немного жира, загустите фарш сухарями и сформируйте котлеты и обжаривайте их на растительном масле.

Шампиньоны мелко порежьте, немного потушите их в отваре, в котором варился фарш, добавьте яйцо, посолите и дайте настояться.

Грибы разделите на столько частей, сколько у вас получилось котлет. Подавайте на стол, выложив грибы сверху на каждую котлету, украсьте зеленью.

48. Фрикадельки в томатном соусе

100 г соевого фарша, 2 бульонных кубика, 3 зубчика чеснока, немного черствой белой булки, 1 яйцо, 50 г муки, 50 г лука, 4 ст. ложки томатного соуса, панировочные сухари, растительное масло, майоран, соль, перец.



Замочите черствую булку в небольшом количестве воды, дайте ей набухнуть, затем отожмите и добавьте к фаршу, сваренному в кипящем бульоне из кубиков, положите в фарш яйцо и немного муки, майоран, поперчите, посолите, тщательно перемешайте.

Лук мелко нарежьте и спассируйте его на растительном масле, добавьте к нему муку, томатную пасту, перец, залейте лук бульоном, в котором варился фарш и немного поварите соус. Залейте им фрикадельки, сделанные из приготовленного фарша и тушите 15 минут. За 2 минуты до готовности добавьте тертый чеснок и майоран.

49. Запеканка с макаронами

50 г соевого фарша, 50 г соевого соуса, 300 г коротких толстых макарон, 2 яйца, 100 г тертого сыра, зелень петрушки, перец, соль, масло.

Фарш отварите в кипящей подсоленной воде с добавлением соевого соуса, откиньте фарш на дуршлаг и слегка отожмите. Смешайте подготовленный фарш с макаронами, отваренными в соленой воде, добавьте яйца, приправы, сверху посыпьте тертым сыром и запекайте в горячей духовке. Подавать к столу, посыпав запеканку мелко нарубленной зеленью.

50. Цепелины

100 г соевого фарша, 50 г соевого соуса, немного черствой булки, стакан молока, 250 г лука, 400 г картофеля, 200 г муки, 2 яйца, 30 г масла, соль.

В кипящую воду добавьте соевый соус, отварите в нем фарш 3–5 минут, затем откиньте фарш на дуршлаг и слегка отожмите, посолите, поперчите, добавьте булку, размоченную в молоке и лук, поджаренный до золотистого цвета.

Отварите картофель, потолките его, посолите, добавьте муку и яйца — получится картофельное тесто. Раскатайте его и нарежьте на квадратики. На каждый квадратик положите фарш, сложите пополам и защепите края. варите целлины в кипящей подсоленной воде. Перед подачей на стол — полейте целлины растопленным сливочным маслом.

51. Голубцы «ленивые»

100 г соевого фарша, 2 бульонных кубика, кочан капусты, 200 г лука, 2 яйца, рис, растительное масло, соль, перец, сметана.

Отварите рис до полуготовности, в кипящей воде растворите бульонные кубики и варите в ней фарш 3–5 минут, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Поджарьте фарш на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком, посолите, поперчите. Смешайте фарш с рисом, сваренным до полуготовности и капустой, нарезанной квадратиками, залейте бульоном, в котором варился фарш и тушите до готовности. Подавать к столу со сметаной.

52. Картофельные зразы

100 г соевого фарша, 1 кг картофеля, 2 бульонных кубика, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, 100 г копченой грудинки, 200 г сливок, соль, перец.

Растворите в воде бульонные кубики, в кипящем бульоне отварите фарш, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Пропустите его через мясорубку вместе с колбасой и чесноком, поперчите, посолите, добавьте яйца, все хорошо перемешайте.

Почистите картофель, вырежьте в нем глубокие лунки, заполните их начинкой. Выложите зразы на прогнень, смазанный маслом или в глубокую сковороду,



залейте их сливками, тушите в духовке. Перед окончанием варки на каждую сразу положите немного тертого сыра и выпекайте до готовности.

53. Картофельная запеканка

100 г соевого фарша, 1,5 кг картофеля, 2 бульонных кубика, 200 г лука, 100 г растительного масла, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты, 200 г сметаны, 4 яйца, сухари панировочные, соль, перец.

Отварите фарш в кипящем бульоне из кубиков, откиньте его на дуршлаг и немного отожмите. Фарш поджарьте на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком, добавьте томатную пасту, растертый чеснок, посолите, поперчите и немного потушите.

Очищенный картофель натрите на крупной терке, поперчите, посолите. Глубокую сковороду смажьте маслом и обсыпьте панировочными сухарями. Выложите в сковороду слоями картофель и подготовленный фарш. Выпекайте в жаркой духовке 25 минут, затем залейте запеканку сверху сметаной, взбитой с яйцами и запекайте еще 15 минут.

54. Мясные «гнезда»

100 г соевого фарша, 50 г соевого соуса, 250 г спагетти, 100 г лука, 3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки томатной пасты, 100 г тертого сыра, растительного масла, соль, перец по вкусу.

Вскипятите воду, посолите, аккуратно, не ломая, опустите в нее макароны. В другой небольшой кастрюле отварите в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут соевый фарш, предварительно пропитанный соевым соусом. Затем откиньте фарш на дуршлаг, слегка отожмите его и поджарьте на растительном масле с мелко нарезанным луком, добавьте томатную пасту,

толченый чеснок, посолите, поперчите, добавьте небольшое количество отвара, в котором варился фарш, тушите 15 минут. Спагетти откиньте на дуршлаг, затем выложите их на тарелки, скрутив своеобразные «гнезда». В середину такого «гнезда» положите потушенный фарш, сверху посыпьте его тертым сыром и мелко порубленной зеленью.

СОЕВЫЙ БЕФСТРОГАНОВ

55. Бефстроганов

300 г соевого бефстроганова, 200 г сливок, 5 яиц, 100 г масла, пшеничная мука, соль, перец, зелень петрушки и пиво.

Отварите соевый бефстроганов в подсоленной воде в течение 10–15 минут, отожмите, охладите. Смешайте яйца со сливками, мукой и пивом. Смажьте противень маслом, выложите на него кусочки «мяса», залейте его подготовленной смесью, посолите, поперчите, добавьте пряности и поставьте запекаться в духовку.

56. Бефстроганов с грибами

100 г соевого бефстроганова, 500 г свежих грибов, 2 луковицы, 100 г сметаны, 150 г пшеничной муки, 3 десертные ложки масла, 2 десертные ложки белого вина, ложка горчицы, соль и перец.

Вскипятить воду, подсолить, отварить в ней бефстроганов в течение 5 минут, затем слегка отожмите его и охладите. Бефстроганов обваляйте в муке и поджарьте на разогретом масле, затем переложите «мясо» в другую кастрюлю, а в масле обжарьте мелко нарезанные грибы и лук, добавьте немного муки и жарьте минут 10. Смешайте грибы и бефстроганов, затем залейте смесью



из горячего бульона, белого вина и горчицы, тушите, помешивая, на слабом огне 15 минут. Перед подачей на стол залейте сметаной.

57. Солянка

100 г соевого бефстроганова, 250 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 100 г свежих грибов, 400 г сладкого стручкового перца, 300 г моркови, корень сельдерея, растительное масло, соль, перец.

Вскипятите подсоленную воду, отварите в ней соевый бефстроганов в течение 10 минут, слегка отожмите его и поджарьте на растительном масле, положите в другую кастрюлю и залейте бульоном, закрыв кастрюлю крышкой. Все овощи нашинкуйте соломкой и потушите до готовности 20 минут, добавьте соль, перец и пряности по вкусу. Положите в овощи бефстроганов и тушите еще 10 минут.

58. Бефстроганов в соусе из красного вина

100 г соевого бефстроганова, 150 г копченого шпика, 400 г корней (морковь, петрушка, сельдерей), 100 г соленых огурцов, 150 г лука, 100 г пшеничной муки, 1 десертная ложка красного вина, 100 г горчицы, 50 г томатного пюре, немного молотого красного перца, зелень петрушки, соль по вкусу.

Вскипятите воду, растворите в ней бульонные кубики, сварите в нем бефстроганов, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Немного охладите и поджарьте на растительном масле, затем положите его в кастрюлю, залейте бульоном и тушите на слабом огне. Отдельно потушите мелко нарезанный шпик, репчатый лук, корни и соленые огурцы. Добавьте пшеничную муку, томат-пюре и горчицу, тушите 15 минут, долейте 1 л воды, специй и варите еще 10 минут. Соусом залейте

бефстроганов и тушите на слабом огне 10 минут. За 2 минуты до готовности добавьте красное вино.

Мясо подавайте горячим.

59. Ризотто

100 г соевого бефстроганова, 200 г риса, 150 г репчатого лука, 3 моркови, по 1 корешку петрушки и сельдерея, 100 г сыра пармезан, 4 десертные ложки масла, соль, перец, зелень петрушки, мускатный орех.

Нашинкуйте морковь, лук и коренья, обжарьте их на растительном масле и чуть-чуть потушите. Добавьте бефстроганов, отваренный в подсоленной воде и слегка отжатый. Тушите 15 минут. Рис отварите в отдельной кастрюле до полуготовности. Смешайте рис, бефстроганов и пассированные овощи и тушите 5 минут, залейте всю массу бульоном и поварите еще 10 минут на слабом огне. Сформируйте горку и посыпьте ее тертым сыром.

60. Бефстроганов в яичном соусе

100 г соевого бефстроганова, 5 свежих яиц, 150 г пшеничной муки, растительное масло, 2 десертные ложки белого вина, 2 десертные ложки пива, соль, перец.

Аккуратно отделите яичный белок от желтка. Белок взбейте в пену, а желток разотрите в миксере, добавив муку и пиво. Все смешайте. Залейте этим соусом отваренный в подсоленном кипятке бефстроганов и тушите 10 минут.

61. Бефстроганов в белом соусе

100 г соевого бефстроганова, 5 десертных ложек молока, 150 г масла, 100 г пшеничной муки, 3 десертные ложки масла, 2 десертные ложки белого вина, мускатный орех, немного лимонного сока, соль, перец по вкусу.



«Мясо» отварите в подсоленной кипящей воде 10 минут, откиньте на дуршлаг и слегка отожмите. Охладите его, затем поджаривайте, пока мясо не зарумянится. На раскаленном масле поджарьте муку, разведите ее горячим молоком. В приготовленный соус добавьте сок лимона, приправы и белое вино. Варите соус 10 минут, затем залейте им бефстроганов.

62. Бефстроганов в красном соусе

100 г бефстроганова, 1 луковица, кетчуп.

Отварите бефстроганов в кипящей подсоленной воде, откиньте мясо на дуршлаг и слегка отожмите его. Обжарьте бефстроганов в пассированном луке, залейте мясо кетчупом с добавлением воды и специй, немного потушите.

СОЕВЫЙ ГУЛЯШ

Первые блюда

63. Суп из гуляша

50 г соевого гуляша, 50 г растительного масла, 50 г лука, 300 г картофеля, 2 зубчика чеснока, 2 бульонных кубика, 1,5 л воды, 90 г муки, перец красный, майоран, соль, тмин.

Очищенный картофель нарежьте кубиками и отварите в подсоленной воде с тмином. В стакане кипятка растворите бульонные кубики и залейте этим бульоном соевый гуляш, оставьте его настаиваться на 4 часа. Подрумяньте лук, добавьте к нему набухшие кусочки гуляша и поджарьте, заправьте подрумяненной мукой и снова поджарьте. Затем залейте водой и варите около 20 минут.

Соедините с тертым чесноком, отваренным картофелем. В готовый суп добавьте майоран и перец.

64. Гуляш

300 г соевого гуляша, 200 г репчатого лука, 2 моркови, корень петрушки и сельдерея, 200 г сладкого перца, 2 десертные ложки растительного масла, 100 г томатного пюре, 20 г пшеничной муки, зелень петрушки, соль, перец.

Отварите соевый гуляш в подсоленной воде 10 минут, слегка отожмите и поджаривайте на растительном масле с мелко нашинкованными овощами, добавьте коренья, лук, приправы и тушите 20 минут, добавьте томатное пюре и заправьте все мукой, тушите, пока соус не станет густым.

На гарнир приготовьте макароны или вареный картофель.

65. Овощное рагу

200 г соевого гуляша, 200 г моркови, 150 г кабачков, 150 г горошка, 150 г стручковой фасоли, 100 г репчатого лука, 2 десертные ложки масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль, перец.

Отварите в подсоленной воде гуляш, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите.

Мясо потушите вместе с мелко нарезанным луком, добавьте муку, соль, перец, петрушку и овощи, предварительно нарезанные и отваренные. Тушите на слабом огне 15 минут. Перед подачей на стол — посыпьте зеленью.

66. Мясо, тушеное с грибами

200 г соевого гуляша, 400 г свежих грибов, 4 луковицы, 50 г масла, корень петрушки и сельдерея, 1 долька чеснока, перец горошком, зелень петрушки, соль.



Растворите в кипящей воде бульонные кубики, отварите соевое мясо, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Лук мелко нарежьте и поджарьте на растительном масле до золотистого цвета, добавьте к нему мясо и поджарьте его, затем выложите мясо в кастрюлю,правьте его пряностями и специями, туда же положите грибы, добавьте немного бульона, в котором варился гуляш и тушите до готовности минут 50–60.

67. Запеканка

100 г соевого гуляша, 100 г ветчины, 100 г колбасы (или сосисек), 100 г шпика, 50 г масла, 20 г пшеничной или ржаной муки, 2 луковицы, 50 г чернослива, перец, соль, майоран, каперс.

Отварите соевое мясо в кипящей подсоленной воде. В это время нарежьте небольшими кусочками ветчину, колбасу и шпик. Смешайте все с отваренным гуляшем, положите в глиняные горшочки, добавьте масло и спассированный на растительном масле лук. Поджарьте муку, разведите ее бульоном в котором варился гуляш, положите в горшочки, добавьте нарезанный чернослив и немного воды, тушите минут 20. Затем переложите в кастрюлю и тушите на слабом огне до сгущения.

68. Запеканка иначе

250 г соевого гуляша, 200 г сметаны, 5 яиц, 100 г масла, 0,25 стакана пива, мука, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Гуляш отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и слегка отожмите и остудите. Противень смажьте маслом, выложите на него гуляш и залейте его пивным соусом, для которого смешайте яйца со сливками, пшеничной мукой и пивом. Поставьте запекаться в горячую духовку.

69. Плов по-узбекски

200 г соевого гуляша, 3/4 стакана риса, 2 луковицы, 1 морковь, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу, зелень.

Мелко нарежьте лук и морковку, пассируйте их на раскаленном масле, добавьте томатную пасту и варите 5 минут.

В кастрюлю с кипящей водой засыпьте промытый рис, доведите до кипения, добавьте спассированные овощи, сухой гуляш и доваривайте плов до готовности, закрыв кастрюлю крышкой, на небольшом огне. Посолите, поперчите, добавьте мелко нарезанную зелень.

70. Мясо с овощами

100 г соевого гуляша, 3 картофелины, 2 морковки, 1 небольшой кабачок, четвертинка тыквы, треть кочана цветной капусты, 1 луковица.

Для молочного соуса: 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 л молока, немного соли и сахара, зелень по вкусу.

Приготовьте молочный соус: поджарьте муку на раскаленным растительным маслом, разбавьте ее молоком, вскипятите, посолите, добавьте немного сахара.

Овощи подготовьте, нарежьте кубиками, у цветной капусты разделите кочешки. Соедините овощи с мясом, отваренном в соленом кипятке. Залейте все молочным соусом и тушите на медленном огне до готовности, добавьте соль и зелень по вкусу.

71. Гуляш с ягодами можжевельника

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 50 г итика, 50 г сливочного масла, 100 г лука, 2 ст. ложки муки, ягоды можжевельника, лавровый лист, перец горошком, свежая зелень и коренья, соль по вкусу.



Приготовьте бульон из кубиков. В кипящий бульон опустите гуляш и дайте настояться час, отвар слейте, мясо слегка отожмите. Сало нарежьте маленькими кусочками и вытопите на сковороде. Добавьте масло и пассируйте на нем мелко нарезанный лук, обжарьте в луке мясо, посолите и добавьте зелень, заправьте мукой, залейте бульоном и тушите примерно 15 минут.

72. Острое мясо

100 г соевого гуляша, 250 г лука, 2 бульонных кубика, 50 г муки, 100 г свиного жира или растительного масла.

В стакане кипящей воды растворите кубики, залейте кипящим бульоном соевый гуляш, хорошо поперчите мясо и дайте настояться 2 часа, затем отвар слейте в чашку. Мелко нарежьте лук и пассируйте его на растительном масле. Обжарьте гуляш вместе с луком, заправьте его мукой, залейте отваром, посолите и тушите под крышкой 20 минут, помешивая.

73. Гуляш в соусе из красного вина

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 100 г свиного жира или растительного масла, 200 г репчатого лука, 40 г муки, 2 ст. ложки томатной пасты, 100 мл красного вина, 1 яйцо, сваренное вкрутую, соль и перец по вкусу.

Репчатый лук мелко нарежьте и спассируйте его на растительном масле. Гуляш залейте кипящим бульоном, приготовленным из кубиков. Наставьте мясо 1 час, затем слегка отожмите его, отвар слейте, мясо поджарьте вместе с луком. Слитый отвар вскипятите, добавьте в него вино, томатную пасту, поперчите, посолите и залейте этим соусом поджаренное мясо. Тушите его 20 минут, помешивая.

Перед подачей на стол украсьте каждый кусочек зеленью и кусочком вареного яйца.

74. Гуляш под оригинальным соусом

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 50 г растительного масла, 200 г лука, 50 г муки, стакан красного вина, смородиновый джем, цедра от 1 лимона, перец горошком, гвоздика, соль и сахар по вкусу.

Размельчите бульонные кубики, мелко нарежьте лук. смешайте сухой гуляш, сухие кубики и лук, залейте все это кипящим красным вином, добавьте гвоздику и перец, дайте мясу настояться. После этого слейте отвар в чашку, гуляш слегка отожмите и поджарьте на растительном масле, заправьте мукой, залейте винным соусом и тушите, помешивая около 20 минут. В соус добавьте 1 ч. ложку смородинового джема, сахар, соль и натертую на терке цедру одного лимона.

75. Экзотический гуляш

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 100 г растительного масла, 200 г лука, 40 г муки, 1 ст. ложка кетчупа, 100 г консервированного горошка, 50 г тертого твердого сыра, соус Чили, перец и соль по вкусу.

Растворите бульонные кубики, сварите в бульоне гуляш, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите, отвар слейте в чашку. Лук мелко нарежьте и спассируйте его на растительном масле, заправьте мукой, добавьте соус Чили, соль, перец, кетчуп, добавьте бульон. Залейте соусом подготовленный гуляш и тушите его 20 минут, помешивая, за 2 минуты до готовности добавьте консервированный горошек.

76. Гуляш по-баварски

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 70 г свиного жира, 250 г лука, 40 г муки, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 100 мл светлого пива, красный жгучий перец, перец черный молотый, тмин, майоран.



Приготовьте бульон из кубиков, добавьте в него перец, толченый чеснок и тмин, охладите и залейте им гуляш на 3 часа. Обжарьте лук, добавьте к нему гуляш, заправьте мукой, обжарьте, добавьте перец, соль, майоран, томатную пасту и бульон, в котором замачивался гуляш. Тушите, помешивая, 20 минут. В конце варки добавьте пиво и еще немного потушите.

77. Гуляш с маринованными огурцами

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 100 г растительного масла, 40 г муки, 100 г маринованных огурцов, тмин, соль.

Приготовьте бульон из кубиков, вскипятите его, залейте им гуляш и дайте настояться. Поджарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета поджарьте вместе с луком готовый гуляш, посолите, заправьте мукой и тмином, залейте мясо бульоном, в котором настаивался гуляш, тушите, помешивая. В конце варки добавьте мелко нарезанные маринованные огурцы.

78. Гуляш в чесночном соусе

100 г соевого гуляша, 50 г соевого соуса, зелень, коренья петрушки, моркови и сельдерея, 200 г лука, 3 зубчика чеснока, 50 г муки, 100 г свиного жира, перец, соль и майоран.

Отварите в бульоне, приготовленном из кубиков, гуляш, откиньте его на дуршлаг, слегка отожмите. Поджарьте мясо на растопленном жире вместе с мелко нарезанным луком, залейте мясо бульоном, в котором варился гуляш, добавьте зелень, чеснок, посолите, поперчите. Тушите 20 минут. Муку поджарьте до золотистого цвета, добавьте оставшийся жир и заправьте соус мукой, немного прокипятите. Перед окончанием варки добавьте сухой или свежий майоран.

79. Гуляш с картофелем

100 г соевого гуляша, 500 г картофеля, 200 г лука, 100 г растительного масла, 3 зубчика чеснока, 2 бульонных кубика, 1 ч. ложка картофельного крахмала, тмин, красный перец, майоран, соль по вкусу.

Гуляш засыпьте в кипящий бульон, сваренный из кубиков. Подрумяньте лук, нарезанный кружками, добавьте к нему гуляш и картофель, нарезанный кубиками, посолите, поперчите, залейте бульоном, в котором варился гуляш, и тушите 30 минут. Крахмал разведите в небольшом количестве холодной воды, затем влейте его в соус и тушите еще несколько минут, помешивая, на медленном огне.

80. Соевый гуляш с тмином

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 50 г свиного жира, 50 г лука, стакан пива, немного черствого хлеба, тмин, перец и соль по вкусу.

Отварите гуляш в кипящем бульоне, приготовленным из кубиков. Готовый гуляш откиньте на дуршлаг и слегка отожмите, затем гуляш подрумяньте на растопленном жире вместе с мелко нарезанным луком, поперчите, добавьте тмин, залейте мясо пивом. Тушите, закрыв посуду крышкой, 20 минут. Черствый хлеб покрошите и загустите им готовый соус, потушите мясо еще 10 минут.

81. Гуляш в белом соусе

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 50 г муки, 100 г лука, 200 г сметаны, 100 г растительного масла, перец и соль.

Отварите сухой гуляш в бульоне, сваренном из кубиков. Откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите,



поджарьте гуляш на половине растительного масла вместе с мелко нарезанным луком, посолите, поперчите. Залейте мясо бульоном, в котором варился гуляш и тушите его 20 минут. Муку поджарьте на оставшемся масле, добавьте к ней сметану и заправьте соус. Тушите мясо еще 10–15 минут.

82. Гуляш в грибном соусе

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 250 г свежих шампиньонов, 50 г сливочного или растительного масла, 100 г лука, 2 зубчика чеснока, 150 мл красного вина, 3 ст. ложки томатной пасты, 150 г сметаны, базилик или петрушка, лимонный сок, перец, соль.

Отварите в бульоне, сваренном из кубиков соевый гуляш, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Затем обжарьте гуляш на растопленном масле с мелко нарезанным луком. Шампиньоны тщательно вымойте и мелко порежьте, добавьте грибы в мясо, залейте его вином, смешанным с бульоном, в котором варился гуляш, добавьте томатную пасту, специи, посолите, поперчите и тушите 30 минут. Сразу после окончания варки добавьте сметану и мелко нарезанную зелень, немного лимонного сока.

83. Мясная солянка

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 50 г копченого сала, 100 г вареной колбасы или сарделек, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100 г маринованных огурцов, 150 г репчатого лука, 50 г муки, 50 г растительного масла, 2 ч. ложки горчицы, соль и перец.

Гуляш отварите в кипящем бульоне, приготовленном из кубиков, затем откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Нарежьте сало, потопите его немного, поджарьте на нем мелко нарезанный лук и готовое мясо. Добавьте нарезанную колбасу или сардельки, заправьте

мукой, долейте бульон, в котором варился гуляш, приправьте горчицей, посолите, поперчите, тушите 30 минут. За 10 минут до готовности добавьте в соус мелко нарезанные маринованные огурцы. Готовое блюдо украсьте вареным яйцом, нарезанным кубиками.

84. Гуляш в соусе, с добавлением хрена

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 300 г лука, 100 г растительного масла, 3 зубчика чеснока, корень хрена, лимонный сок, соль.

Гуляш сварите в кипящем бульоне, приготовленном из кубиков, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Обжарьте готовое мясо вместе с мелко нарезанным луком, посолите, поперчите, добавьте бульона, в котором варился гуляш, добавьте толченый чеснок тушите 30 минут. За 10 минут до готовности добавьте хрен, натертый на терке и лимонный сок.

Подавать с отварным рисом.

85. Гуляш в луковом соусе

100 г соевого гуляша, 50 г соевого соуса, 300 г лука-порея, 100 г растительного масла, 50 мл белого вина, 50 г сливок, соль.

Отварите гуляш в кипящем подсоленном бульоне, затем откиньте его на дуршлаг, слегка отожмите, подрумяньте на масле мелко нарезанный лук-порей, затем в нем поджарьте гуляш, залейте мясо бульоном, в котором оно варилось, добавьте вино, посолите, поперчите и немного потушите. Перед окончанием варки влейте сливки, все перемешайте и немного еще потушите.

86. Гуляш с помидорами

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 400 г фасоли в томатном соусе, 3 зубчика чеснока, 250 г лука, 100 г



растительного масла, 100 г зеленого болгарского перца, 200 г помидоров, соус Чили, укроп, соль.

Гуляш отварите в кипящем бульоне, сваренном из кубиков, затем откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите его. Поджарьте лук, затем вместе с луком поджарьте гуляш, залейте его бульоном, в котором он варился, добавьте мелко нарезанный чеснок, нарезанный полосками перец, укроп, помидоры, нарезанные дольками (и очищенные от кожицы), фасоль и немного острого соуса Чили, тушите 20 минут, помешивая.

87. Мясо по-графски

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 50 г растительного масла, 150 г лука, 20 г муки, 3 ст. ложки томатной пасты, 100 г сметаны, 2 ч. ложки горчицы, лимонный сок, сахар и соль.

Отварите гуляш в кипящем бульоне, приготовленным из кубиков, затем откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Лук мелко нарежьте и поджарьте его до золотистого цвета, вместе с луком поджарьте готовый гуляш. В сметану положите томатную пасту, горчицу, посолите и поперчите. Залейте сметаной мясо и тушите его 20 минут. Перед окончанием варки добавьте немного лимонного сока и подсластите по вкусу.

88. Мясо в имбирном тесте

100 г соевого гуляша, 2 яйца, 100 г картофельного крахмала, 2 ч. ложки соевого соуса, 3 зубчика чеснока, имбирь, соль, растительное масло.

Вскипятите подсоленную воду и залейте ею сухой гуляш. Тем временем приготовьте тесто: взбейте яйца, аккуратно смешайте их с крахмалом, добавьте тертый чеснок, соевый соус, соль и 0,5 ч. ложки толченого имбиря,

все тщательно перемешайте. В тесто опустите готовый, слегка отжатый, гуляш и оставьте его в холодильнике на несколько часов.

Затем разогрейте растительное масло и поджаривайте на нем мясные кусочки, вынутые из теста.

89. Гуляш по-корейски

100 г соевого гуляша, 50 г соевого соуса, 1 ч. ложка крахмала, 100 г очищенного жареного арахиса, 2 яйца, 50 мл сладкого вина, соус Чили, соль, сахар, масло растительное.

Отварите гуляш в кипящей подсоленной воде, затем откиньте его на дуршлаг и немного отожмите, отвар слейте в чашку. Взбейте в пену яйца, посолите, добавьте 1/2 ч. ложки сахара и осторожно смешайте с крахмалом. Этим тестом залейте гуляш, так, чтобы тесто как следует его обволокло со всех сторон. Кусочки мяса в тесте обжарьте на раскаленном масле, сложите их в глубокую посуду и залейте вином, смешанным с отваром, в котором варился гуляш. Тушите 2–3 минуты, в конце варки добавьте арахис. Подавайте с рисом.

90. Гуляш по-китайски

100 г соевого гуляша, 100 г соевого соуса, 2 яйца, 2 ч. ложки крахмала, 50 мл десертного вина, 200 г белокачанной капусты, 150 г лука репчатого или лука-порей, соус Чили, сахар, соль, 100 г растительного масла.

Капусту слегка отварите и нарежьте на кубики, лук нарежьте на кубики и поджарьте его на растительном масле. Гуляш отварите в кипящей подсоленной воде, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите. Взбейте яйца, посолите их, добавьте к ним крахмал 1/2 ч. ложки сахара, обваливайте кусочки мяса в тесте, обжарьте их на раскаленном масле. Соедините мясо, капусту и лук,



залейте все смесью вина и отвара, в котором варился гуляш, немного потушите. В конце варки добавьте немного соуса Чили для остроты вкуса.

91. Гуляш по-индийски

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 100 г растительного масла, 200 г лука, 400 г помидоров, 50 г изюма, 20 г муки, имбирь, перец, соль.

Гуляш отварите в кипящем бульоне, приготовленным из кубиков, затем откиньте его на дуршлаг и немного отожмите. Кусочки мяса обваляйте в муке и поджарьте на растительном масле до золотистого цвета, обжарьте лук, смешайте его с мясом, залейте все отваром, добавьте имбирем, тушите 15 минут. Помидоры нарежьте дольками, тщательно промойте изюм, положите все к мясу и тушите еще минут 10.

92. Гуляш в желтковом соусе

100 г соевого гуляша, 150 г сосисок, 2 бульонных кубика, 150 г копченой корейки, 100 г растительного масла, 50 г лука, 2 ч. ложки крахмала, 2 желтка, соус Чили, перец, соль.

Отварите гуляш в бульоне, приготовленном из кубиков, затем откиньте мясо на дуршлаг и слегка отожмите его. Сосиски и корейку порежьте кубиками, лук нарежьте кружочками, смешайте с готовым гуляшем и залейте соусом, приготовленным из желтков, смешанных с крахмалом, специями и соусом Чили, посолите, поперчите. Тушите 15 минут.

93. Кавказский гуляш

100 г соевого гуляша, 50 г соевого соуса, 300 г картофеля, 300 г помидоров, 300 г сладкого перца, 200 г лука, 20 г сливочного масла, 100 г томатного сока, черный перец

молотый и горошком, красный молотый перец, базилик, соль.

Отварите гуляш в кипящей подсоленной воде, отварите в чашку, а гуляш откиньте на дуршлаг и немного отожмите.

Приготовьте соус: в отвар, в котором варился гуляш положите мелко нарезанный лук, нарезанный кубиками картофель, дольки помидоров и перец, нарезанный соломкой, посолите, поперчите, добавьте мелко нарубленную зелень и томатный сок.

Залейте соусом мясо и запекайте его в духовке 30 минут.

94. Шашлык по-швейцарски

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 3 зубчика чеснока, 300 г твердого сыра, 60 г муки, 2 яйца, 50 мл молока, соль, растительное масло.

В кипящий бульон, приготовленный из кубиков добавьте мелко нарезанный чеснок, отварите в нем гуляш, дайте настояться, затем откиньте мясо на дуршлаг и слегка отожмите. Взбейте яйца с солью, добавьте к ним молоко, в полученное тесто обмакивайте кусочки мяса и нанизывайте их на шампуры вместе с кусочками сыра, обваливайте шашлыки в муке и поджаривайте их на растительном масле со всех сторон до золотистого цвета.

95. Шашлык с яблоками

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 2 зубчика чеснока, 300 г яблок, 60 г муки, 2 яйца, 50 г белого вина, лимонный сок, соль, масло растительное.

Отварите гуляш в кипящем бульоне с добавленным растертым чесноком, дайте настояться, затем откиньте мясо на дуршлаг и немного отожмите его, нарежьте на



кусочки для шашлыка, яблоки порежьте квадратными пластинками и нанижите их вместе с мясом на шампуры. Приготовьте тесто: смешайте яйца, вино и соль, обваляйте шашлыки в тесте и жарьте их на разогретом масле, обжаривая во всех сторон до золотистого цвета. Подавайте на стол, сбрызнув шашлыки лимонным соком.

96. Овощное рагу

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 250 г зеленого сладкого болгарского перца, 400 г цветной капусты, 250 г лука-порей, 250 г сельдерея, 2 яйца, 50 г муки, 4 ч. ложки крахмала, соль, растительное масло, соевый соус.

Отварите гуляш в кипящем бульоне, приготовленном из кубиков. Затем откиньте мясо на дуршлаг и слегка отожмите его. Перец нарежьте широкими кольцами, лук-порей — большими кусками, цветную капусту разделите на мелкие кочешки. Приготовьте кляр: взбейте с солью яйца, аккуратно смешайте их с мукой и крахмалом. В полученное тесто обмакивайте кусочки мяса и овощи, затем обжаривайте их на растительном масле до золотистого цвета. Перед подачей на стол полейте кусочки соевым соусом.

СОЕВЫЙ ГУЛЯШ

97. Мясо с рисом

100 г соевого гуляша, 50 г соевого соуса, 100 г свиного жира, 300 г риса, 50 г тертого сыра, 100 г лука, 100 г помидоров, перец черный и красный молотый, соль.

Вскипятите стакан воды, добавьте соль и соевый соус, варите в ней гуляш 10 минут, затем откиньте мясо на дуршлаг и слегка отожмите его. Лук мелко нарежьте, подрумяньте его и жарьте на нем мясо, хорошо посоленное и поперченное, затем добавьте овощи и рис, залейте отваром.

в котором варилось мясо и тушите под крышкой до готовности. Перед подачей на стол посыпьте блюдо тертым сыром.

98. Тушеное мясо с овощами

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 500 г размороженной овощной смеси, 100 г сметаны, 20 г муки, 100 г растительного масла, соль.

Приготовьте бульон, используя кубики, отварите в нем гуляш, затем откиньте его на дуршлаг и немного отожмите. Обжарьте мясо на растительном масле до подрумянивания, посолите, поперчите его, затем добавьте овощи, залейте все бульоном, в котором варился гуляш и тушите 20 минут.

Муку поджарьте до золотистого цвета, заправьте ее сметаной и залейте ею мясо и овощи, тушите еще 10 минут.

99. Сложный омлет

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 100 г копченого мяса, 50 г консервированных или свежих отваренных шампиньонов, 100 г зеленого лука, 4 яйца, 100 г растительного масла, соль, перец.

Гуляш отварите в кипящем бульоне, приготовленном из кубиков, затем откиньте мясо на дуршлаг и слегка отожмите его. Мелко нарезанный лук обжарьте до золотистого цвета, добавьте к нему мясо, посолите, поперчите, затем последовательно добавляйте нарезанные шампиньоны, копченое мясо, залейте все бульоном, в котором варился гуляш, и тушите 15 минут.

Возьмите 1 яйцо, посолите его, взбейте с 1 ст. ложкой воды, сделайте омлет. Повторите так 4 раза. Затем выложите в глубокую сковороду последовательно: омлет, начинка, омлет и так далее. Поставьте запекаться в духовку.



100. Гуляш с тушеной морковью

100 г соевого гуляша, 2 бульонных кубика, 500 г моркови, 100 г лука, 100 г растительного масла, 30 г муки, перец, цедра одного лимона, мускатный орех, зелень петрушки, соль.

Гуляш отварите в кипящем бульоне, приготовленном из кубиков, откиньте его на дуршлаг и слегка отожмите, поджарьте мясо вместе с мелконарезанным луком. Морковь нарежьте на тоненькие кружочки, добавьте ее к мясу, посолите, поперчите, добавьте цедру одного лимона, залейте бульоном, в котором варился гуляш, и тушите 20 минут.

Перед окончанием варки добавьте тертый мускатный орех и мелко порубленную зелень петрушки.

СОЕВЫЕ БИФШТЕКСЫ

101. Плов

100 г соевого мяса, рис, лук, морковь, специи, зелень.

Рис промойте, дайте стечь воде, обжарьте его на растительном масле, пока рис не станет прозрачным. Можно добавить бульонный кубик. Отварите мясо в кипящей подсоленной воде. Смешайте рис и мясо, положите все в жаровню, залейте небольшим количеством воды, добавьте специи и тушите до готовности риса.

Подавайте на стол, украсив зеленью.

102. Бифштексы с овощами

100 г соевого мяса, 250 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 150 г свежих грибов, 400 г сладкого болгарского перца, 300 г моркови, 100 г копченой грудинки, корень сельдерея, масло, соль, перец по вкусу.

Соевое мясо отварите в кипящей подсоленной воде минут 10, откиньте на дуршлаг, слегка отожмите. Овощи мелко нашинкуйте и положите в кастрюлю вместе с мелко нарезанной грудинкой, добавьте к ним соевое мясо, пряности по вкусу, закройте кастрюлю крышкой и потушите все минут 30.

СОЕВЫЙ ШНИЦЕЛЬ

Салаты и холодные закуски

103. Горячие бутерброды

В кипящей воде поварите шницели 10–15 минут, затем слегка отожмите их, посыпьте их специями и поджарьте вместе с луком с обеих сторон. На тонко нарезанные куски булки положите подготовленные кусочки соевого мяса, посыпьте их сверху тертым сыром, полейте майонезом и запеките в духовке. Подавайте на стол, украсив зеленью.

104. Булочка со шницелем

Шницель поварите в подсоленной воде 10 минут, обжарьте его на раскаленном масле с луком. Круглую булочку разрежьте, но не до конца. В полученный «карман» положите листик зеленого салата, нарезанные вдоль кусочки маринованного огурца, обжаренные шницель, политый майонезом и сверху кусочек сыра, можно плавленого, зелень петрушки. Поставьте в духовку на 5 минут. Подавайте на стол горячими.



105. Рисовый салат

Отварите в кипящей воде 3–4 шницеля, мелко нарежьте их, добавьте 200 г отварного риса, заправьте майонезом. Добавьте чеснок и зелень по вкусу.

106. Отбивная

100 г соевого шницеля, 1 яйцо, 1 луковица, сыр, майонез.

Шницели соевые отварите в подсоленной кипящей воде, откиньте на дуршлаг и немного отожмите их. Кушочки мяса обмакните в яйцо, запанируйте в сухарях, посолите, поперчите. Лук мелко нарежьте и пассируйте его до золотистого цвета. Затем в этом луке обжарьте мясо с двух сторон, посыпьте сыром, полейте майонезом и тушите 5 минут на маленьком огне.

107. Отбивная в кляре

100 г соевого шницеля, 1 яйцо, мука, соль, перец, чеснок.

Соевые шницели отварите в кипящей подсоленной воде, отожмите излишек воды. Посолите, поперчите, заправьте мелко нарезанным чесноком. Положите под гнет и оставьте на 30 минут. Приготовьте кляр: взбейте яйцо, добавьте в него 2 ложки муки и немного подсоленной воды. Обмакните отбивные в тесто и жарьте на раскаленном масле.

108. Жаркое в горшочках

150 г соевого шницеля, картофель, морковь, майонез, специи, зелень.

Шницели отварите в кипящей подсоленной воде, отожмите от лишней воды, посолите, поперчите и обжарьте в пассированном луке. Готовое мясо сложите в глиняные горшочки, туда же положите картофель,

нарезанный кубиками, морковь, заправьте все майонезом, долейте бульон, в котором варились шницели, поставьте в духовку и тушите до готовности.

Перед подачей на стол украсьте мелко нарезанной зеленью.

109. Шницель

100 г соевого шницеля, 100 г соевого соуса, 100 г сливочного масла, 800 г отваренного картофеля, 200 г сметаны, соль и перец по вкусу.

Соевый шницель залейте стаканом кипятка с соевым соусом, оставьте настаиваться, затем воду слейте, а размягший шницель выложите на противень, смазанный маслом. Сверху положите сваренный до полуготовности картофель, нарезанный ломтиками, сверху — по кусочку масла, залейте мясо слегка подсоленной и поперченной сметаной. Запекайте в жаркой духовке 20 минут.

110. Азу

4 соевых шницеля, 2 луковицы, 4 соленых огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки томатной пасты, зелень, соль и перец по вкусу.

Мясо отварите в подсоленной кипящей воде, залейте соусом и тушите 10 минут на медленном огне.

Для соуса: соленые огурцы нарежьте дольками и припустите в небольшом количестве воды. Мелко нарезанный лук поджарьте на растительном масле до золотистого цвета, добавьте муку, томатную пасту. Варите соус 2–3 минуты, добавьте воду и соленые огурцы, посолите, поперчите, добавьте зелень по вкусу.

111. Бефстроганов

4 соевых шницеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 0,5 л молока, зелень, соль и перец по вкусу.



Шницель отварите в кипящей подсоленной воде, нарежьте его кусочками, залейте соусом и тушите на медленном огне до готовности.

Для соуса: мелко нашинкуйте репчатый лук, поджарьте его до золотистого цвета, помешивая, добавьте к нему муку, вскипятите, посолите, поперчите, добавьте зелень.

112. Шашлык

100 г соевого шницеля, 2 бульонных кубика, 200 г вареной колбасы, 100 г лука, небольшой помидор, растительное масло.

Отварите шницеля в кипящем бульоне, приготовленном из кубиков, затем откиньте их на дуршлаг и слегка отожмите, нарежьте кусочками для шашлыка. Нанижите на шампуры мясо, кусочки вареной колбасы, лук, нарезанный кольцами и помидоры и обжарьте со всех сторон, поливая шашлык растительным маслом.

113. Шашлык по-болгарски

100 г соевого шницеля, 2 бульонных кубика, 200 г копченого штика, 2 стручка сладкого болгарского перца, 150 г лука, масло растительное.

Отварите шницеля в кипящем бульоне, приготовленном из кубиков, затем откиньте их на дуршлаг и слегка отожмите, нарежьте на кусочки для шашлыка. Шпик нарежьте на кусочки для шашлыка, перец нарежьте квадратами, нанижите все на шампуры и обжаривайте на растительном масле со всех сторон.

114. Мясо, запеченное с помидорами

100 г соевого шницеля, 50 г соевого соуса, 400 г цветной капусты, 200 г помидоров, 4 яйца, 200 г лука, 50 г сливочного масла, соль.

Отварите шницели в подсоленной кипящей воде в течение 10 минут, затем откиньте мясо на дуршлаг и слегка отожмите, отвар слейте в чашку.

Лук нарежьте кружками и разложите его на противне, смазанном маслом, сверху уложите разобранную на коешки сваренную цветную капусту, кусочки мяса, помидоры, нарезанные кружками. Залейте все взбитыми подсоленными яйцами, сверху — тертым сыром. Запекайте в нагретой духовке 30 минут.

115. Мясная поджарка

100 г соевого шницеля, 200 г риса, 100 г растительного масла, 300 г зеленого перца, 300 г помидоров, 250 г лука, 4 зубчика чеснока, кетчуп, молотый перец красный и черный, соль по вкусу.

Отварите шницели в подсоленном кипятке с добавлением половины толченого чеснока, затем откиньте мясо на дуршлаг и слегка отожмите его. Лук поджарьте на растительном масле до золотистого цвета, затем вместе с ним обжарьте подготовленное мясо, посолите, поперчите, добавьте нарезанный соломкой перчик и помидоры, нарезанные кружками, оставшийся чеснок, залейте все отваром, в котором варились шницели и тушите 15 минут, затем добавьте отваренный рис, перемешайте, добавьте отвара и тушите под крышкой 20 минут.



СОЕВОЕ МОЛОКО

Соевое молоко может быть сухим и жидким. По жирности не уступает коровьему молоку, но гораздо превосходит его по количеству полезных веществ, содержащихся в нем. Как и все соевые продукты жидкое молоко, так же как и сухое, сохраняет все свои полезные свойства после кулинарной обработки. Так как оно не содержит лактозы, вещества, из-за которого у многих людей происходит неприятие молока коровьего и даже молочных продуктов, соевое молоко рекомендовано даже аллергикам. Особенно полезно оно детям, страдающим диатезом. Кроме всего прочего, соевое молоко в 2 раза дешевле коровьего. Оно является идеальным поставщиком полноценного белка, необходимого для роста и жизнедеятельности человеческого организма.

Соевое молоко полноправный пищевой продукт, на котором можно не только готовить супы, каши, кофе, какао, но и разнообразные и вкусные десерты.

В случае, если вы используете сухое соевое молоко, следует растворить его холодной кипяченой водой — 1 стакан сухого соевого молока на 2 стакана воды.

116. Суп молочный

700 мл соевого молока, крупа рисовая 50 г, крупа пшенная 50 г, масло сливочное, сахар, стакан воды.

Переберите рис и пшено, промойте его как следует и залейте холодной водой на 2–3 часа. Затем воду слейте и

всыпьте крупу в кипящую воду, добавьте сахар, соль и варите 10–15 минут. После этого добавьте соевое молоко и варите еще 5–7 минут. Готовый суп заправьте сливочным маслом.

117. Суп молочный иначе

400 мл соевого молока, 40 г перловой крупы, 40 г риса, 100 г моркови, 50 г изюма, 300 мл воды, 30 г сливочного масла.

Переберите перловку и рис, замучите на 2–3 часа. Затем залейте крупу кипятком так, чтобы она только покрывала ее, и варите до тех пор, пока зерно не впитает всю воду, после этого добавьте очищенную и натертую на крупной терке морковь, изюм, кардамон, соль и сахар по вкусу, залейте горячим соевым молоком, смешанным с маслом и дайте настояться 20–30 минут.

118. Суп молочный с домашней лапшой и фасолью

Для лапши: 70 г пшеничной муки, яйцо, 1 ст. ложка воды.

Для супа: 50 г фасоли, 30 г сливочного масла, 600 мл соевого молока, 400 мл воды.

Фасоль замочите на ночь, затем залейте ее холодной водой и варите до мягкости.

Из пшеничной муки, яйца, воды и соли замесите крутое тесто и оставьте на 30–40 минут для набухания. Затем раскатайте его в тонкий пласт, нарежьте его лапшой — полосками по 5–6 см, подсушите в горячей духовке минут 15–20, погрузите лапшу на несколько минут в кипяток и откиньте на дуршлаг.

В воду, в которой варилась фасоль добавьте соевое молоко и лапшу, посолите, вскипятите и варите минут 10–15. Перед подачей на стол добавьте сливочное масло.



119. Суп молочный с овощами

700 мл соевого молока, 100 г белокочанной капусты, 100 г тыквы, 50 г моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г сливочного масла.

Капусту нарежьте квадратиками, морковь очистите и нарежьте кубиками. Подготовленную морковь залейте водой до половины объема и припустите 10–15 минут под крышкой, затем положите капусту и тушите еще 10 минут. В суп добавьте тыкву, нарезанную кубиками, горячее соевое молоко и доведите до кипения. Подавайте на стол со сливочным маслом.

120. Суп холодный кисломолочный со щавелем и шпинатом

100 г щавеля, 100 г шпината, 100 г моркови, 20 г муки тиеничной, 400 мл соевого кефира, 400 мл воды, растительное масло.

Соевое молоко заквасьте 2 ст. ложками сметаны и дайте на закваску несколько часов. Морковь очистите, нарежьте кубиками, залейте водой и тушите до мягкости. Щавель и шпинат переберите, промойте и положите в кастрюлю с тушеной морковью, добавьте растительное масло, посолите и притушите минут 10–15. Затем овощи протрите через дуршлаг и залейте кефиром, смешанным с кипяченой водой.

121. Суп холодный кисломолочный

300 мл соевой простокваши, 300 мл воды, 100 г огурцов свежих, 100 г зеленого лука, 50 г моркови, 50 г редиса, 20 г укропа, 3 зубчика чеснока.

Вскипятите соевое молоко, остудите и в теплое положите 2–3 ст. ложки сметаны, оставьте заквашиваться на несколько часов. Затем смешайте простоквашу с водой

и добавьте в нее очищенные и нарезанные мелкими кубиками свежие огурцы, морковь, редис и нашинкованные зеленый лук и укроп. Подавайте в холодном виде.

122. Суп молочный с зеленым горошком

500 мл соевого молока, 100 г картофеля, 200 г зеленого горошка, 50 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, стакан воды.

Очищенный картофель нарежьте кубиками, залейте горячей водой и варите 10–15 минут, затем добавьте спассированный на растительном масле репчатый лук, зеленый горошек, молоко и доведите до кипения.

123. Борщок с соевым молоком

400 мл соевого молока, 150 г свеклы, 100 г белокочанной капусты, 40 г лука репчатого, 40 г моркови, корень петрушки, 30 г сливочного масла, 300 мл воды.

Очищенные репчатый лук, петрушку, морковь нарежьте и потушите с добавлением сливочного масла 10–15 минут, затем добавьте нашинкованную мелкой соломкой капусту, перемешайте и тушите овощи до готовности. Отдельно потушите свеклу. Воду соедините с соевым молоком, вскипятите, добавьте соль и залейте овощи. Суп доведите до кипения. Для вкуса можно добавить лимонный сок.

124. Борщ из кислого молока со свежей зеленью

300 г соевой простокваши, 300 г молодой свеклы с ботвой, корень петрушки или сельдерея, 50 г моркови, 30 г лука репчатого, растительное масло, зелень укропа и петрушки, 300 мл воды.

Свекольную ботву промойте, листья нарежьте соломкой, а свекольные черешки — мелкими кубиками.



Морковь и свеклу очистите и нарежьте мелкими кубиками, корень петрушки или сельдерея нашинкуйте соломкой. Все овощи, кроме ботвы, потушите с небольшим количеством воды и растительным маслом до мягкости, затем добавьте нарезанные листья ботвы и продолжайте тушение минут 5–7. После этого посолите, охладите и залейте соевой простоквашей (приготовленной из теплого соевого молока, заквашенного 2 ст. ложками сметаны) и кипяченой воды. Подавайте суп холодным с рубленой зеленью.

125. Соевое молоко со сливовым соком

100 мл соевого молока, 80 мл сливового сока с мякотью, 40 г сахара, 40 мл воды, 0,01 г ванилина.

Сахар растворите в воде. Доведите до кипения, добавьте ванилин, охладите и соедините с соевым молоком и сливовым соком. Напиток подается холодным.

126. Морковное молочко

200 г моркови, 100 г репы, стакан соевого молока, 60 г очищенных ядер грецких или миндальных орехов.

Репу и морковь очистите (репу ошпарьте кипятком) и натрите на крупной терке, затем добавьте соевое молоко, мелко нарубленные орехи и доведите до кипения. Подавайте в холодном виде.

127. суп кисломолочный с кабачками.

200 мл соевой простокваши, 250 г кабачков, растительное масло, 2 яйца, 25 г муки пшеничной, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки, 400 мл воды.

Вскипятите соевое молоко, остудите его и, пока оно еще теплое, заправьте его 2 ст. ложками сметаны. Дайте простокваше закваситься на несколько часов.

Очищенные кабачки нарежьте кружками, обваляйте в муке с солью и обжарьте на растительном масле. Овощи залейте взбитыми яйцами, запеките их в духовке 10–15 минут. Охладите и нарежьте соломкой. Простоквашу разведите холодной кипяченой водой, залейте этой смесью овощи, добавьте рубленую зелень и толченый чеснок. Подавайте суп в холодном месте.

128. Соевое молоко с морковным соком.

200 мл соевого молока, 300 г моркови, сахар.

Морковь очистить и натереть на мелкой терке, залить ее половиной молока и дать настояться минут 10–15, затем отжать через марлю сок и соединить с оставшимся молоком и сахаром.

129. Соевая пахта с клубникой

100 мл пахты, 80 г клубники, 40 г сахара, 40 мл воды.

Клубнику переберите и промойте. Заквасьте пахту: вскипятите соевое молоко, немного остудите его и заквасьте 2 ст. ложками сметаны, дайте немного настояться, чтобы пахта заквасилась как следует. Добавьте в пахту сахар, охладите, залейте подготовленную клубнику и выдержите 1–2 часа. Подавайте на десерт в холодном виде.

130. Ягоды в соевой простокваше

80 г земляники или вишни, или черной смородины, или малины, 20 г сахара, 10 г меда, соевая простокваша.

Вскипятите соевое молоко, немного остудите его, добавьте 2 ст. ложки сметаны и оставьте заквашиваться на несколько часов. Ягоды переберите, промойте, разложите по вазочкам или креманкам, в простоквашу положите сахар и мед, перемешайте и залейте ею ягоды.



131. Кисель молочный с изюмом

800 мл соевого молока, 40 г картофельного крахмала, 50 г сахара, 100 г меда, 100 г изюма, 100 мл воды.

Крахмал разведите в холодной воде, добавьте мед и перемешайте. Изюм переберите и промойте. Молоко доведите до кипения, добавьте к нему изюм, разведенный с медом крахмал и, помешивая, доведите до кипения. По вкусу добавьте корицу. Подавайте холодным.

132. Кисель молочный

3 стакана молока, сахар, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

В кастрюлю влейте молоко, вскипятите и добавьте сахар по вкусу. Крахмал разведите в небольшом количестве холодной воды, осторожно, помешивая, вливайте его в кипящее молоко. И, все время помешивая, варите кисель минут 5.

Для аромата в кисель можно добавить ванилин, 4–5 капель миндальной эссенции или цедру, снятую с одного лимона или апельсина.

133. Рисовый пудинг

На 1 стакан риса — 1 стакан сахарного песка, 100 г сливочного масла, 2 стакана соевого молока, 4 яйца, 50 г цукатов, 100 г изюма, 1/4 порошка ванилина.

Рис переберите и хорошо промойте, положите в кипящую воду. Через 10 минут кипения рис откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде, затем положите рис обратно в кастрюлю, залейте горячим молоком и варите еще 15 минут, после чего слегка охладите.

Яичные желтки разотрите с сахаром, добавьте ванилин и смешайте со сваренным рисом. Туда же положите цукаты, промытый изюм, сливочное масло, очищенные

и мелко нарезанные орехи, последними положите яичные белки, взбитые в густую пену. Все это хорошо перемешайте. Приготовленную массу выложите в форму или глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Поставьте пудинг в духовку на 30–40 минут.

Перед подачей на стол выложите пудинг на блюдо. Отдельно в соуснике можно подать фруктовый или ягодный соус.

134. Пудинг из ванильных сухарей

На 150 г ванильных сухарей — 3 яйца, 0,5 стакана сахара, 2 стакана соевого молока, 50 г цукатов, 100 г изюма и 100 г сливочного масла.

Ванильные сухари разломайте, сложите в кастрюлю или миску, залейте горячим соевым молоком, накройте крышкой и оставьте минут на 20. Цукаты нарежьте небольшими кубиками, изюм переберите и промойте. Желтки отделите от белков и разотрите их с сахаром, потом смешайте с замоченными сухарями, положите цукаты, изюм, растопленное масло, взбитые яичные белки и все хорошо перемешайте. Подготовленную форму или глубокую сковороду смажьте маслом и посыпьте панировочными сухарями. Форма должна быть заполнена только на 3/4, так как пудинг будет подниматься. Поставьте пудинг в духовку со средним жаром на 30–40 минут. Пудинг считается готовым, когда он поднимется, сделается упругим и будет отставать от краев формы. Выложите готовый пудинг на блюдо, подавайте горячим. Можно облить пудинг ягодным или фруктовым соусом.

135. Пудинг ореховый

На 150 г грецких орехов — 3 яйца, 250 г белого хлеба, 3/4 стакана сахара, 1,5 стакана соевого молока, 100 г сливочного масла.



Мякиш белого хлеба намочите в молоке. Орехи очистите от скорлупы и пропустите через мясорубку. Яичные желтки разотрите с сахаром и соедините их с ореховой массой, намоченным в молоке белым хлебом и растопленным сливочным маслом. Все это хорошо перемешайте, добавьте взбитые яичные белки и выложите в специальную форму или глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями.

Пудинг выпекайте в духовке со средним жаром 30–40 минут. Готовый пудинг выложите на блюдо. Можно полить его ванильным соусом.

136. Яблоки, фаршированные рисом и орехами

На 10 яблок — 50 г изюма, 0,5 стакана риса, 1 стакан соевого молока, 50 г грецких или миндальных орехов, 0,5 стакана сахара, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла.

Яблоки промойте в холодной воде, выньте из них сердцевину и часть мякоти (не прорезая яблока насквозь). Орехи очистите и мелко нарежьте, изюм переберите и вымойте. Рис хорошо переберите, промойте и сварите в молоке с сахаром. В полученную рисовую кашу положите изюм, орехи, сливочное масло, яйца и все хорошо перемешайте. Яблоки наполните фаршем, положите на сковороду и поставьте в духовку. Для того, чтобы яблоки не подгорели, на сковороду подлейте 2–3 ст. ложки воды. Как только яблоки сделаются мягкими, выньте их из духовки и выложите на блюдо. Сверху яблоки можно полить ягодным, малиновым или черносмородиновым вареньем.

137. Бабка из белого хлеба с яблоками

На 500 г яблок — 1 стакан соевого молока, 300 г белого хлеба, 1 яйцо, 3/4 стакана сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, цедру с одного лимона или апельсина.

Срежьте корки с белого батона, нарежьте его тонкими ломтиками, часть хлеба нарежьте кубиками и подсушите. Молоко, яйцо и 2 ст. ложки сахара перемешайте и слегка взбейте.

Яблоки очистите от кожуры и семечек, нарежьте кубиками и пересыпьте сахаром. Форму или глубокую сковороду густо смажьте сливочным маслом. Ломтики белого хлеба смочите взбитой яичной массой и обложите ими дно и боковые стенки сковороды. Подсушенные хлебные кубики полейте сливочным маслом и перемешайте с кубиками яблочными, добавьте немного ванилина или натертой лимонной цедры. Яблоки, перемешанные с хлебными кубиками выложите в середину формы, заполнив ее до краев. Сверху массу тоже накройте намоченной булкой, смоченной во взбитой яичной массе и поставьте сковороду в духовку со средним жаром. Готовую бабку оставьте в сковороде еще на 10 минут, потом выложите ее на блюдо, сверху, при желании, украсьте ее консервированными фруктами и облейте фруктовым соусом. На стол бабку подавайте горячей.

138. Гурьевская каша

На 3/4 стакана манной крупы — 2 яйца, 0,5 стакана сахара, 2 стакана соевого молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г миндаля, 0,5 порошка ванилина, 0,5 банки консервированных фруктов.

В кипящее соевое молоко положите сахар и ванилин, постепенно, тоненькой струйкой всыпайте манную крупу и, помешивая, варите ее 10 минут. В сваренную кашу положите масло и сырые яйца, все это хорошо перемешайте и выложите в глубокую сковороду, предварительно смазанную маслом. Посыпьте сверху кашу сахаром и поставьте в духовку, когда образуется светло-коричневая карамельная корочка — каша готова. Перед подачей на стол украсьте кашу консервированными



фруктами, полейте фруктовым соусом и посыпьте жареным миндалем.

139. Ванильный соус

На 1,5 стакана соевого молока — 2 яйца, 0,5 стакана сахара, 0,5 порошка ванилина, 1 ч. ложку муки.

Сахар хорошо разотрите с желтками и мукой. Массу разведите горячим соевым молоком и, непрерывно помешивая, варите соус до кипения. Как только соус загустеет, снимите его с огня, процедите сквозь сито или кисейку и добавьте ванилин.

140. Шоколадный соус

На 1,5 стакана соевого молока — 2 яйца, 0,5 стакана сахара, 1 ст. ложка какао, 1 ч. ложку муки.

Яичные желтки хорошо разотрите с сахаром, добавьте какао и муку, размешайте, разбавьте горячим молоком и поставьте на огонь. Непрерывно помешивая, варите соус до кипения. Как только соус загустеет, снимите его с огня и процедите через ситечко.

141. Манный пудинг с яблоками

На 5 ч. ложек манной крупы — 3/4 стакана соевого молока, 1 яйцо, 4 ч. ложки сахара, 1 яблоко, 2 ч. ложки масла.

В кипящее соевое молоко медленно струйкой всыпьте манную крупу, добавьте сахар, щепотку соли и варите, помешивая, до готовности. В готовую кашу положите масло, желток яйца и хорошо перемешайте. Белок яйца круто взбейте и также перемешайте с охлажденной кашей. Очищенные яблоки нашинкуйте и тушите с сахаром на слабом огне. Форму смажьте маслом, посыпьте сухарями и выложите в нее слой манной каши, на него

положите слой яблок и покройте слоем манной каши. Сверху полейте маслом, посыпьте сухарями и запеките в духовке.

142. Рисовая молочная каша

На 1 стакан риса — 4 стакана соевого молока, 1 ст. ложку сахара, 1/4 ч. ложки соли.

Промойте рис, засыпьте его в кипящую воду и варите 5–8 минут, после чего выложите рис на сито или дуршлаг как только вода стечет, переложите рис в кастрюлю с кипящим соевым молоком и, помешивая, варите кашу на слабом огне 15 минут, затем положите соль и сахар, размешайте, накройте крышкой и для упревания поставьте кашу на 10–15 минут в кипящую воду на водяную баню или в разогретую духовку. При подаче на стол добавьте масло.

143. Манная каша

На 1 стакан манной крупы — 5 стаканов соевого молока, 1 ст. ложка сахара и четверть ч. ложки соли.

В кипящее соевое молоко тонкой струйкой всыпьте манку и, непрерывно помешивая, варите на слабом огне 10–15 минут до загустения. После этого положите соль и сахар, добавьте сливочное масло.

144. Перловая молочная каша

На 1 стакан перловой крупы — 4 стакана соевого молока, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 столовой ложки сахара.

Промытую перловую крупу засыпьте в кипящую воду и варите 10–12 минут.

Далее поступайте так же, как и при варке рисовой молочной каши.

**145. Молочная каша из овса**

На 2 стакана крупы — 4 стакана соевого молока, 1 ч. ложка соли и 2–3 ст. ложки масла.

Овсяную дробленую крупу всыпьте в кипящее соевое молоко и варите на небольшом огне при помешивании 20–30 минут, до загустения.

146. Молочная каша «Геркулес»

На 2 стакан хлопьев — стаканов соевого молока, 0,5 ч. ложки соли.

В горячее молоко всыпьте хлопья и варите 10–15 минут до загустения, посолите и размешайте. В готовую кашу добавьте масло.

147. Ячневая молочная каша

На 1 стакан крупы — 5 стаканов соевого молока и половина чайной ложки соли.

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпьте крупу и, помешивая, варите 10–15 минут на слабом огне, до загустения, после чего положите соль и размешайте.

148. Пшенная каша

На 1 стакан пшена — 4 стакана соевого молока, 1 ст. ложка сахара, четверть чайной ложки соли.

В кипящее молоко засыпьте хорошо промытое пшено и, часто помешивая, варите на слабом огне 30 минут. После этого положите сахар, посолите, размешайте и поставьте кашу в горячую духовку для упревания на 15–20 минут.

149. Пшенная молочная каша с тыквой

На 1 стакан пшена — 3 стакана соевого молока, 500 г тыквы, 1 чайную ложку сахара, 1/2 ч. ложки соли.

Очищенную и мелко нарезанную тыкву положите в горячее молоко и варите 10–15 минут, затем засыпьте промытое пшено, положите соль и, помешивая, варите еще 15–20 минут до загустения. Сваренную кашу поставьте для упревания в духовку на 25–30 минут.

150. Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная

На 1 стакан крупы — 3 стакана соевого молока, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки масла.

В кипящее молоко всыпьте крупу и варите до загустения, затем посолите, посластите, размешайте и выложите на сковороду, смазанную маслом, запеките в духовке. Готовую запеканку отделите тонким ножом от края сковороды, выложите на блюдо и разрежьте на 5–6 кусочков. Перед подачей на стол полейте запеканку маслом или ягодным киселем.

151. Запеканка пшенная с изюмом

На 1 стакан крупы — 3 стакана соевого молока, по 1 ст. ложке сахара и сухарей, 1/4 ч. ложки соли и 2 ст. ложки масла, 1 яйцо, изюм.

Сварите вязкую пшенную кашу на соевом молоке. В готовую кашу добавьте сырое яйцо, перебранный и промытый изюм. Все это хорошо размешайте, выложите на смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями сковороду и запеките в духовке.

152. Горячий шоколад

800 мл соевого молока, 250 г сливочного шоколада, 150 г сахара.

Шоколад измельчите и смешайте с сахаром, положите в небольшой ковшик и поставьте его на водяную



баню, т. е. в кастрюлю с кипящей водой большего размера. По мере того, как шоколад будет растапливаться, тонкой струйкой вливайте воду, тщательно перемешивая все время. Как только шоколад закипит, можно разливать его по чашечкам и подавать на стол.

153. Соевый майонез

75 г сухого соевого молока, 150 г воды, 40 г растительного масла, 50 г уксуса, 10 г горчицы, перец и соль по вкусу.

В сухое соевое молоко добавьте воду, как следует размешайте и оставьте на 7–10 минут. Добавьте растительное масло. Взбейте массу миксером. Добавьте горчицу, соль, перец, уксус, еще раз перемешайте и снова взбейте миксером. Смесь поставьте на огонь и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Охладите.

154. Фруктовое желе

500 мл соевого молока, 150 г фруктового сиропа, 1 ч. ложка желатина, 100 г воды.

Желатин залейте небольшим количеством воды и дайте ему настояться. Вскипятите соевое молоко, влейте в него фруктовый сироп и, все время помешивая, желатин, растворенный в воде. Дайте желе вскипеть и разлейте по формочкам, поставьте их в холодильник.

155. Шоколадное желе

75 г шоколада, 500 мл соевого молока, 60 г сахара, 1 ч. ложка желатина, 100 г воды, немного ванилина.

Вскипятите соевое молоко, растворите в нем шоколад и сахар, добавьте ванилин, заранее замоченный в холодной воде. Вскипятите и разлейте по формочкам. Остудите в холодильнике.

156. Желе ванильное

250 мл соевого молока, 160 г сахара, 2 ст. ложки желатина, 240 мл, немного ванилина.

Замочите желатин в холодной воде и дайте ему недолго настояться. Вскипятите молоко, добавьте в него сахар, ванилин и желатин, постоянно помешивая, доведите до кипения. Разлейте по формочкам и поставьте для застывания в холодильник.

157. Трюфели

200 г сухого соевого молока, 1 стакан соевого молока, 500 г сахара, 200 г сливочного масла, 100 г какао-порошка.

Вскипятите соевое молоко, тоненькой струйкой всыпьте в него молоко сухое, какао-порошок и сахар, доведите до кипения. Добавьте сливочное масло, ванильный сахар и снова размешайте до получения однородной массы. Непрерывно помешивая, нагревайте эту массу 2--3 минуты. Немного остудите, разделайте на кусочки, придайте им форму трюфелей, обваляйте в какао-порошке, остудите и сложите в конфетницу.



ТОФУ — СОЕВЫЙ СЫР

Тофу — это уникальный продукт, он содержит полноценный белок, аналогичный по своему составу мясным белкам, аминокислоты, необходимые для жизнедеятельности и роста организма. Он может быть заменителем мяса, творога, сыра. Внешне он выглядит как адыгейский сыр или сыр сулугуни. Свежий тофу имеет слегка сладковатый легкий растительный запах. При покупке тофу выбирайте самый свежий, тофу не пригоден к употреблению, если на нем появилась плесень, он стал скользким и приобрел розоватый цвет. Дома для длительного хранения ополосните купленный тофу холодной водой и храните его в холодильнике, залив холодной водой. Если вы ежедневно будете ополаскивать сыр и менять воду, сыр можно хранить до двух недель. Можно и просто прокипятить сыр, после чего он станет более упругим и плотным. Ежедневно при смене воды проверяйте сыр тофу на наличие запаха, если он стал чуть кисловатым, то тофу можно использовать вместо творога. Можно положить тофу в морозилку, где хранить его до подходящего момента. Замораживать тофу можно прямо в упаковке или завернув его в полиэтилен или фольгу. Перед употреблением тофу необходимо разморозить и отжать. При комнатной температуре он оттаивает 6–8 часов. Для быстрого размораживания полейте тофу кипятком или поставьте его в микроволновку. При размораживании цвет тофу меняется с белого на светло-золотистый.

Тофу можно использовать в сыром виде, жареном, маринованном, копченом. Из него можно приготовить и салаты, и аппетитные вторые блюда, и гарниры, и восхитительные десерты.

Тофу бывает нескольких видов: от очень мягкого и нежного до очень твердого, сильно спрессованного сыра, который можно нарезать тонкими ломтиками. Содержание белка в тофу зависит от его плотности и количества влаги: чем плотнее тофу, тем выше содержание белка.

Для того чтобы отмерить определенное количество тофу можно использовать мерную литровую кружку. Если налить в кружку 3 стакана воды и положить в нее кусок тофу, то при этом уровень воды поднимется до литровой отметки, то при этом вес куска равен 250 г.

158. Тофу маринованный

1 кг тофу, 10 г соли, 0,1 г черного перца горошком, лавровый лист, немного гвоздики и корицы, 350 мл 3 %-го уксуса, 15 г сахара, 150 мл воды.

Приготовьте маринад из указанных составляющих. Остудите его. Тофу порежьте кубиками и залейте его холодным маринадом на 3–4 часа. Посуду при этом используйте только стеклянную, керамическую или эмалированную. Затем маринад слейте, а маринованный тофу используйте для салатов или в качестве гарнира.

159. Тофу соленый

1 кг тофу, 500 мл воды, 20 г соли.

В холодном кипятке растворите соль и залейте этим рассолом тофу, нарезанный кубиками на 3–4 часа. Затем рассол слейте, а тофу используйте при приготовлении салатов или как гарнир к мясным и овощным блюдам.



160. Сметанный соус

230 г тофу, 1,25 стакана растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1,5 ч. ложки меда или сахара, 0,5 ч. ложки соли.

Тофу размельчите на мелкие кусочки, сначала разотрите тофу вместе со всеми составляющими компонентами, затем перемешайте все в миксере до однородной массы — соус готов.

161. Чесночный соус

230 г тофу, 0,25 стакана уксуса, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 столовые ложки воды, 0,5 ч. ложки соли, 0,25 ч. ложки сухой горчицы, 0,25 ч. ложки черного перца.

Тофу размельчите на мелкие кусочки, смешайте его со всеми компонентами и взбейте в миксере до получения однородной массы.

162. Огуречная заправка

230 г тофу, 1 огурец, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки соли, 0,25 ч. ложки черного молотого перца.

Тофу размельчите, огурец мелко порежьте, смешайте с уксусом, растительным маслом, солью и перцем, все тщательно перемешайте и взбейте в миксере.

163. Соевая сметана

230 г тофу, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли, 0,25 стакана свежевыжатого лимонного сока.

Тофу размельчите, разотрите с растительным маслом, добавьте лимонный сок и соль, взбейте все в миксере до получения однородной массы.

164. Заправка медовая

113 г тофу, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана меда, 0,5 стакана уксуса, лук репчатый, 2 ст. ложки семян сельдерея, 1,5 ч. ложки сухой горчицы, 1,25 ч. ложки соли, 1 ч. ложка перца.

Размельчите тофу, разотрите его с растительным маслом, добавьте мелко нарезанный лук, мед, уксус, пряности, соль и перец, все перемешайте и взбейте в миксере.

165. Фруктовая заправка

230 г тофу, 1/3 стакана мангового сока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка свежевыжатого лимонного сока, 1 ч. ложка сухого соуса кэрри, 1/4 ч. ложки молотого тмина, щепотка молотого перца.

Размельчите тофу, разотрите его с манговым соком, добавьте растительное масло, лимонный сок, соус кэрри, перец и тмин. Все перемешайте и взбивайте в миксере.

166. Зеленый салат

450 г тофу, салат-латук или шпинат, 1 огурец, 2 помидора, зеленый лук, 0,25 стакана смородины, зелень петрушки.

Для заправки: 0,25 стакана растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 0,5 ч. ложки соли, 1 зубчик чеснока, несколько капель острого перечного соуса.

Тофу порежьте квадратами. Мелко порежьте лук-латук или шпинат, огурцы мелко нарежьте, очистив от кожицы, помидоры нарежьте кубиками, мелко нарежьте зеленый лук и зелень петрушки, все перемешайте.

Отдельно смешайте растительное масло, лимонный сок, соль, измельченный чеснок и соус.



167. Рисовый салат

450 г тофу, 1 стакан соевой сметаны (рецепт приготовления см. выше), 1 стакан отваренного риса, 0,5 стакана нарезанных огурцов, 0,25 стакана нарезанного сладкого перца, 0,25 стакана нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ч. ложки сухого соуса кэри, 0,5 ч. ложки тмина.

Тофу нарежьте кубиками, выложите рис в миску, добавьте огурцы, перец, лук, лимонный сок, соус кэри и тмин и заправьте все соевой сметаной.

168. Салат «Летний»

200 г тофу, 200 г молодого отварного картофеля, 200 г свежих огурцов, 200 г свежих помидоров, 100 г зеленого лука, 2 яйца, 200 г сметаны.

Молодой картофель очистите, отварите и мелко нарежьте кубиками. Огурцы нарежьте ломтиками, помидоры — кружочками, зеленый лук мелко порежьте. Все соедините и заправьте сметаной.

169. Салат картофельный с капустой

200 г тофу, 400 г вареного картофеля, 250 г квашеной капусты, 100 г зеленого лука, 100 г вареной моркови, 150 г сметаны или майонеза.

Сварите картофель и морковь, нарежьте их кубиками, соедините с нашинкованным репчатым или зеленым луком, добавьте тофу, нарезанный кубиками и квашеную капусту, перемешайте и заправьте майонезом или сметаной.

170. Салат «Зимний»

200 г тофу, 300 г вареного картофеля, 170 г соленых огурцов, 150 г лука репчатого или зеленого, 100 г вареной

моркови, 100 г горошка консервированного, 1 яйцо, 150 г сметаны или майонеза.

Тофу нарежьте кубиками. Морковь и картофель отварите и нарежьте кубиками, мелко нарежьте лук, добавьте зеленый горошек и огурцы, перемешайте, посолите, добавьте майонез или сметану.

171. Салат с морской капустой

200 г тофу, 400 г картофеля, 100 г моркови, 150 г морской капусты, 60 г соленых огурцов, 40 г репчатого лука, зелень петрушки, 150 г майонеза, четвертинка лимона.

Тофу нарежьте кубиками, картофель и морковь отварите и нарежьте соломкой. Замороженную морскую капусту промойте в проточной воде в течение 30 минут и замочите на 15 минут в холодной воде. Подготовленную капусту трижды отваривайте по 15 минут при соотношении воды и капусты 3:1. После каждой варки воду необходимо сливать и заливать капусту чистой водой. Подготовленную капусту выдержите в слабом растворе уксуса с добавлением соли. Репчатый лук мелко нарежьте и промойте в проточной воде. Огурцы очистите от кожицы и нарежьте соломкой. Все смешайте, посолите и добавьте майонез. Украсьте зеленью.

172. картофельный салат с перцем

200 г тофу, 300 г вареного картофеля, 200 г помидоров, 50 г стручкового сладкого перца, 2 яйца, 80 г свежих огурцов, масло растительное или соевый майонез (рецепт приготовления см. выше).

Тофу порежьте кубиками, картофель отварите, очистите и нарежьте ломтиками. Помидоры, репчатый лук, огурцы, стручковый перец нарежьте и добавьте к ним по вкусу соль, лимонную кислоту, зелень петрушки,



укропа и сельдерея. Заправьте салат растительным маслом или соевым майонезом и украсьте зеленью и яйцом.

173. Русский салат

200 г тофу, 250 г вареного картофеля, 75 г вареной моркови, 50 г консервированного горошка, 2 яйца, 25 г столовой горчицы, 75 г растительного масла, 30 г уксуса столового или лимонного сока.

Картофель и морковь отварите и порежьте ломтиками, тофу порежьте квадратиками, добавьте белки, сваренных вкрутую яиц, зеленый горошек, нарезанные овощи, заправьте уксусом, солью, перемешайте и выдержите 15 минут. Салат выложите на блюдо и залейте соусом.

Для соуса: желтки яиц, сваренных вкрутую, протрите сквозь сито, добавьте горчицу и разотрите смесь, прибавляя к ней понемногу растительное масло и лимонный сок.

174. Картофельный салат с хреном

200 г тофу, 400 г вареного картофеля, 150 г вареной свеклы, 25 г хрена, масло растительное, уксус столовый, 2 яйца.

Вареные картофель и свеклу очистите и нарежьте мелкими кубиками, добавьте нарезанный кубиками тофу и хрен, натертый на мелкой терке, соль и перец, заправьте все растительным маслом и дайте настояться 1 или 2 часа. Затем положите в салатник, заправьте майонезом, приготовленным из 1 желтка и растительного масла. Салат украсьте крутыми яйцами, нарезанными кружочками.

175. Картофель тушеный с тофу под майонезом

200 г тофу, 400 г картофеля, 50 г репчатого лука, масло растительное, соль по вкусу, вода 200 мл, 50 г майонеза.

Тофу нарежьте большими кубиками, картофель очистите и нарежьте ломтиками, обсушите его салфеткой. Поджарьте тофу и картофель на растительном масле до образования золотистой корочки, затем добавьте нарезанный кольцами лук, еще раз обжарьте, залейте водой, посолите и тушите до готовности 10–15 минут. Перед подачей залейте картофель с тофу майонезом.

176. Картофель в молочном соусе.

200 г тофу, 400 г картофеля, 75 мл соевого молока, 2 ст. ложки муки, 30 г сливочного масла, соль и пряности по вкусу.

Картофель сварите, выложите на блюдо, прибавьте к нему тофу, нарезанный кубиками и залейте все соусом.

Для соуса: обжарьте муку на сливочном масле до золотистого цвета и, непрерывно помешивая, влейте в нее соевое молоко, добавьте соль, кардамон и проварите соус минут 5–7.

177. Овощное рагу

200 г тофу, 200 г картофеля, 75 г моркови, 50 г репчатого лука, 75 г помидоров, 400 мл воды, растительное масло, мука, соль, перец горошком, лавровый лист по вкусу.

Очищенные овощи (картофель, морковь, репу и лук) нарежьте кубиками (репу после очистки ошпарьте) и обжарьте на растительном масле вместе с тофу, нарезанным кубиками, затем сложите в кастрюлю, добавьте помидоры, нарезанные дольками, залейте соусом и тушите 20–25 минут.

Для соуса: поджарьте муку на растительном масле, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист, воду, вскипятите и процедите.



178. Картофель в винном соусе

200 г тофу, 400 г картофеля, 50 г репчатого лука, зелень петрушки или укропа, мука, сливочное масло, 150 мл белого сухого вина, соль и перец по вкусу.

Отварите очищенный картофель и нарежьте тофу кубиками. Репчатый лук мелко нарежьте и слегка обжарьте на растительном масле, чтобы он не изменил своего цвета, затем добавьте муку и жарьте еще 3–4 минуты, непрерывно помешивая. Тонкой струйкой, все время мешая, влейте вино, добавьте соль, черный молотый перец и поварите еще 5–6 минут. В готовый соус добавьте сваренный картофель и нарезанный тофу, проварите минут 5 и подавайте в горячем виде вместе с соусом.

179. Картофельные крокеты

300 г тофу, 700 г картофеля, мука 160 г, сыр 100 г, 1 яйцо, 100 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Картофель отварите, очистите и пропустите горячим через мясорубку вместе с нарезанным кусочками тофу. В полученную массу добавьте муку, тертый сыр, яйцо, соль и черный перец, хорошо перемешайте и выдержите 30 минут. Затем сформируйте крокеты в виде цилиндров, запанируйте их в муке или молотых сухарях, смочите в яйце и обжарьте во фритюре до образования золотистой корочки.

180. Картофельный пудинг

150 г тофу, 200 г картофеля, сливки 50 г, масло сливочное, 2 яйца, панировочные сухари, сметана 40 г, соль и перец по вкусу.

Картофель очистите, отварите в подсоленной воде, отвар слейте, а картофель протрите в горячем виде вместе с мелко нарезанным тофу. Немного охладите, добавьте

в него сливки, яичные желтки и тщательно перемешайте миксером. Отдельно взбитые яичные белки добавьте в подготовленную массу и снова осторожно перемешайте. Пудинг выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, запекайте в горячей духовке 20–25 минут.

подавайте пудинг горячим, вместе со сметаной.

181. Картофельные галушки

150 г тофу, 200 картофеля, масло сливочное, 2 яйца, мука, 35 г сыра, масло топленое, соль и перец по вкусу.

Картофель отварите в кожуре, очистите и пропустите через мясорубку вместе с мелко нарезанным тофу. В полученную массу введите яйца, муку, тертый сыр, все перемешайте, поперчите и разделайте посыпанными мукой руками на галушки. Затем положите галушки в кипящую подсоленную воду, варите 15 минут, не давая бурно кипеть, откиньте на дуршлаг как только отвар стечет, выложите галушки в форму, посыпьте тертым сыром, сбрызните топленым маслом и поставьте на 10–15 минут в духовку.

182. Картофельные орешки жареные

200 г тофу, 300 г картофеля, 60 г муки, 2 яйца, растительное масло 75 г, сметана 50 г, зелень, черный перец и соль по вкусу.

Картофель отварите и пропустите горячим через мясорубку вместе с тофу, нарезанным кусочками. В полученную массу добавьте муку, яйца, соль, черный перец, хорошо перемешайте и выдержите 30 минут. Затем сформируйте из массы шарики, запанируйте их в муке и обжарьте в растительном масле.

подавайте с зеленью и сметаной.



183. Картофель-розочки

300 г тофу, 300 г картофеля, масло сливочное 50 г, 1 яйцо, сыр 35 г, мука 30 г, соль по вкусу.

Картофель отварите и пропустите горячим через мясорубку вместе с тофу, добавьте сыр, муку, яйцо, посолите, поперчите, хорошо перемешайте, затем опять пропустите через мясорубку с крупными отверстиями, отрезая острым ножом колбаски длиной 5–6 см и раскладывая их розочками на противень, смазанный маслом. Смажьте розочки яйцом и выпекайте в духовке.

184. Картофельные лепешки.

200 г тофу, 300 г картофеля, 1 яйцо, мука 30 г, брынза 30 г, сало свиное топленое 80 г, соль по вкусу.

Сырой картофель очистите и вместе с тофу натрите на крупной терке. Массу посолите, отожмите и соедините с яйцом, мукой и солью. Из полученной массы сформируйте лепешки, обжарьте их в большом количестве жира и посыпьте измельченной брынзой. Подавайте горячими.

185. Картофельные котлеты

250 г тофу, 500 г картофеля, 120 г риса, лук репчатый, 1 морковь, масло подсолнечное, зелень петрушки, 35 г муки, 2 яйца, соль и черный перец по вкусу.

Картофель отварите, охладите, очистите и вместе с тофу натрите на крупной терке. В подсоленной воде сварите рассыпчатый рис. Репчатый лук и морковь спассируйте на растительном масле. Картофель и тофу соедините с рисом, морковью и луком, посолите, поперчите, добавьте мелко нарубленную зелень. массу тщательно перемешайте и оставьте на 30 минут. Из массы сформируйте котлеты, запанируйте их в муке, смочите в яйце и жарьте во фритюре.

Зеленый лук переберите, промойте, мелко нарежьте и ешайте с размельченным тофу. Салат уложите в сатник и посыпьте рубленым укропом. Тофу можно едварительно замариновать (рецепт см. выше) или за-
лить.

187. Салат из шпината и щавеля

100 г тофу, 100 г шпината и щавеля, 1 яйцо, масло растительное, чеснок, укроп и соль пол вкуса.

Тофу мелко нарежьте, чеснок разотрите и смешайте с растительным маслом, залейте этим маслом тофу и дайте настояться. Шпинат и щавель переберите, тщательно промойте и нарубите вместе со стеблями. К подготовленной зелени добавьте тофу и сваренное вкрутую и мелко нарубленное яйцо, укроп и соль и заправьте растительным маслом.

188. Салат из свежих помидоров с тофу

300 г помидоров, растительное масло, 40 г тофу, зелень петрушки.

Свежие помидоры помыть, нарезать ломтиками, тофу нарежьте квадратиками, смешайте, посолите, заправьте растительным маслом и уксусом, посыпьте зеленью.

189. Салат из моркови с яблоками

100 г моркови, 75 г яблок, 100 г тофу, 30 г грецких орехов, 60 г майонеза.

Тофу отварите в подсоленной воде, выньте из воды и натрите на крупной терке. Яблоки и морковь нашинкуйте соломкой, добавьте мелко нарубленные орехи и



тофу, натертый на терке, перемешайте, заправьте майонезом.

190. Салат из редиса с тофу

150 г редиса, 200 г тофу, зелень петрушки и укропа.

Редис переберите, промойте, нарежьте соломкой, смешайте с мелко нарезанным тофу, выложите в салатник и посыпьте рубленой зеленью.

191. Салат из моркови, тофу и цветной капусты.

150 г моркови, 120 г цветной капусты, 120 г тофу, зелень петрушки, 55 г растительного масла, 15 г столового уксуса.

Морковь очистите и натрите на крупной терке, посолите по вкусу, смешайте с нарезанным тофу, заправьте растительным маслом с уксусом, посолите и перемешайте. Цветную капусту отварите в подсоленной воде, предварительно разобрав ее на кочешки, затем охладите, заправьте уксусом, растительным маслом, поперчите. Капусту уложите в салатник и украсьте ее морковью с тофу и зеленью.

192. Салат из сельдерея и свежих яблок

75 г сельдерея, 100 г свежих яблок, 100 г тофу, 25 г грецких орехов, 50 г растительного масла, 1 яйцо, зелень петрушки.

Отварите тофу, выньте из воды и натрите на крупной терке. Сельдерей и яблоки натрите на терке, добавьте толченые орехи, соль и черный перец. Салат заправьте майонезом, приготовленным из желтка и растительного масла.

Украсьте салат порубленной зеленью петрушки.

193. Салат из редьки

100 г редьки, 100 г тофу, 60 г яблок, 50 г моркови, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, 75 г майонеза.

Очищенные овощи натрите на крупной турке. Тофу отварите несколько минут в подсоленной воде и тоже натрите на терке, смешайте овощи и тофу с мелко нарубленным чесноком и нарезанными ломтиками яблоками. Салат заправьте майонезом, выложите горкой в салатник и посыпьте зеленью.

194. Салат свекольный

200 г свекольной ботвы, 100 г тофу, 75 майонеза, укроп.

Ботву молодой свеклы переберите, промойте, листья нарежьте соломкой, а черешки проварите вместе с тофу 2–3 минуты в подсоленной воде. Охладите, мелко нарежьте. Подготовленную свеклу смешайте с майонезом и тофу, заправьте майонезом и посыпьте рубленной зеленью.

195. Салат из свеклы и хрена

150 г свеклы, 100 г тофу, 30 г хрена, 1 ст. ложка уксуса, растительное масло, 1 яйцо.

Свеклу сварите в подсоленной воде, охладите, очистите и нарежьте вместе с тофу соломкой. Хрен очистите, измельчите на мелкой терке. Свеклу и тофу соедините с хреном, заправьте уксусом и растительным маслом, поперчите, посолите, положите в салатник и посыпьте рубленным яйцом.

196. Салат из свеклы с тмином

300 г свеклы, 100 г тофу, немного тмина, 100 г репчатого лука, 10 г маслин, 150 г майонеза.



Свеклу промойте, залейте холодной водой и отварите в течение 15–20 минут. Отвар слейте и залейте корнеплоды на 20–25 минут холодной водой, затем воду слейте, а свеклу очистите и нашинкуйте соломкой. Тофу порежьте кубиками. Морковь отварите на пару, очистите и нашинкуйте соломкой. Тмин залейте кипящей водой на 30–40 минут, затем воду слейте. Очищенный репчатый лук нашинкуйте соломкой и промойте холодной кипяченой водой для удаления горечи.

Подготовленные овощи и тофу смешайте, посолите, поперчите, заправьте тмином, уложите в салатник горкой, полейте майонезом и украсьте маслинами.

197. Салат из свеклы с орехами

400 г свеклы, 100 г тофу, 80 г ядер грецких орехов, 150 г сметаны, 30 г клюквы, зелень петрушки.

Свеклу отварите, очистите и нашинкуйте соломкой. Орехи залейте на 10–15 минут горячей водой, затем воду слейте и очистите ядра от светлой оболочки. Тофу отварите 3–5 минут в подсоленной воде, остудите и натрите на крупной терке. Орехи подсушите несколько минут в духовке и мелко нарубите их. Соедините тофу со свеклой и орехами, посолите, поперчите, выложите в салатник, полейте сметаной и украсьте клюквой и рубленой зеленью.

198. Салат из свеклы с апельсинами

400 г свеклы, 100 г тофу, 2 апельсина, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сока лимона, 120 г майонеза, гвоздики 4 шт.

Свеклу очистите, и натрите на крупной терке, свеклу откиньте на дуршлаг и выжмите свекольный сок, соедините его с соком лимонным и гвоздикой, доведите смесь до кипения. Влейте сок в свеклу, вновь доведите до

кипения и охладите. Подготовленную свеклу соедините с нарезанным тофу и рубленым чесноком. Свеклу выложите в салатник, украсьте дольками апельсина без семян и полейте майонезом.

199. Салат из тыквы

200 г тыквы, 100 г тофу, корень сельдерея, зелень укропа, 100 г майонеза.

Тыкву очистите от семян, удалите семена, а мякоть нарежьте мелкими кубиками, соедините с нарезанным кубиками тофу, натертыми на крупной терке корнем сельдерея и морковью, положите все в салатник, заправьте майонезом и посыпьте рубленым укропом.

200. Салат из цветной капусты и моркови

200 г цветной капусты, 100 г тофу, 1/2 лимона, 50 г моркови, 70 г свежих огурцов, масло растительное, зелень укропа и петрушки.

Цветную капусту переберите, промойте, разделите на кочешки ошпарьте и мелко нарубите. Подготовленную капусту соедините с морковью, натертой на терке, нарезанными тофу и огурцами, посолите, поперчите, уложите в салатник и заправьте смесью из растительного масла и лимонного сока. Салат посыпьте рубленой зеленью.

201. Салат из краснокочанной капусты с яблоками

400 г краснокочанной капусты, 200 г тофу, 200 г яблок, 80 г масла растительного, 2 яйца, 25 г готовой горчицы, 30 мл лимонного сока.

Капусту нашинкуйте соломкой, яблоки разрежьте на 4 части и удалив семена, нарежьте соломкой. Яйца сварите вкрутую. Белок порубите. Желток разотрите,



соедините с горчицей и, непрерывно помешивая массу, введите в нее теплое растительное масло. Затем добавьте лимонный сок и перемешайте.

Капусту соедините с яблоками, нарезанным тофу, белками яиц и добавьте по вкусу соль. Салат выложите в салатник и полейте подготовленным соусом.

202. Салат из кольраби с морковью

200 г кольраби, 100 г тофу, 40 г моркови, 100 г сметаны, зелень петрушки, сельдерея и укропа.

Морковь очистите, промойте и нашинкуйте. Кольраби промойте, очистите, натрите на терке и соедините с нашинкованной морковью и тофу, нарезанным кубиками. Уложите подготовленные овощи в салатник, полейте сметаной и посыпьте салатной зеленью.

203. Салат из савойской капусты

300 г савойской капусты, 100 г тофу, 30 г сока лимона, 70 г очищенных ядер грецких орехов, 30 г чеснока, масло растительное.

Капусту промойте, просушите, нарежьте соломкой, слегка припустите в собственном соку 10–12 минут, охладите, соедините с мелко порезанным тофу и залейте ореховым соусом.

Для соуса: ядра орехов залейте кипящей водой, затем воду слейте, удалите с орехов пленку и слегка их подсушите. Разотрите орехи вместе с чесноком, добавьте сок лимона, соль, перец и постепенно влейте теплое растительное масло. Полученную массу взбейте. Готовый соус охладите и заправьте им капусту.

204. Салат из квашеной капусты с яблоками

200 г квашеной капусты, 100 г тофу, 60 г яблок, 25 г лука репчатого, масло растительное.

Капусту нашинкуйте, тофу нарежьте кубиками, яблоки тонко нарежьте, удалив сердцевину, нашинкуйте репчатый лук. Подготовленные овощи и яблоки соедините, уложите в салатник и заправьте растительным маслом.

205. Салат зимний с грибами

400 г квашеной капусты, 100 г тофу, 100 г соленых грибов, 100 г репчатого лука, 30 г сахара, растительное масло.

Квашеную капусту переберите и мелко нарубите, тофу нарежьте кубиками. Соленые грибы промойте кипяченой водой для удаления слизи, нашинкуйте соломкой и, обжарив 5–7 минут на растительном масле, охладите. Капусту, тофу, грибы, репчатый лук соедините, посолите, поперчите, выложите в салатник и полейте растительным маслом.

206. Салат из грибов и картофеля

100 г картофеля, 100 г тофу, 200 г свежих грибов, растительное масло или майонез.

Вареный картофель очистите и нарежьте кубиками. Тофу нарежьте кубиками. Грибы очистите, промойте и нарежьте ломтиками, сварите и откиньте на дуршлаг. Охлажденные грибы смешайте с картофелем, тофу, посолите, поперчите и заправьте растительным маслом или майонезом.

207. Салат из шампиньонов и яиц

300 г свежих шампиньонов, 100 г тофу, 2 яйца, уксус, масло растительное, зелень петрушки и укропа.

Шампиньоны промойте и отварите в подсоленной воде. Охлажденные грибы и тофу нарежьте ломтиками.



сваренные вкрутую яйца нарежьте кубиками. Яйца соедините с грибами, тофу и заправьте уксусом и растительным маслом. Салат посыпьте зеленью петрушки и укропа.

208. Салат из свежих овощей

50 г моркови, 100 г тофу, 30 г лука зеленого, 60 г молодой свеклы, 40 г репы, 40 г горошка зеленого консервированного, майонез.

Овощи промойте, очистите и нашинкуйте. Тофу нарежьте кусочками. Подготовленные овощи и тофу соедините с зеленым горошком, рубленным луком, уложите в салатник и заправьте майонезом.

209. Икра баклажанная с тофу

1 кг баклажан, 100 г маринованного тофу (рецепт приготовления см. выше), 100 г масла растительного, 1 головка чеснока, немного уксуса, зелень петрушки, 2 яйца, 75 г помидоров.

Баклажаны запеките в жарочном шкафу, отделите мякоть и охладите. Мякоть разотрите до консистенции пюре, добавьте измельченное тофу, растительное масло, чеснок и уксус. Икру тщательно перемешайте, положите в салатник и посыпьте зеленью петрушки, вокруг уложите порубленные крутые яйца и кружки помидоров.

210. Омлет со шпинатом

4 яйца, 400 г шпината, 200 г тофу, 100 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 30 г топленого масла, 100 мл молока.

Листья шпината промойте, мелко потушите в небольшом количестве подсоленной воды. Обжарьте лук и в нем тофу, нарезанный кубиками, добавьте шпинат.

Яйца отчистите от скорлупы, посолите, поперчите и, помешивая, тонкой стружкой влейте молоко.

В глубокую чугунную сковороду положите топленое масло, нагрейте, вылейте омлет и обжарьте его с двух сторон. На середину омлета выложите тушеный шпинат и тофу, края омлета загните к центру, полейте маслом и прогрейте в духовке.

211. Каша из шпината

500 г шпината, 200 г тофу, 40 г муки, 80 г масла растительного, 3 яйца, 200 г простокваши, зелень петрушки, 300 мл воды.

Муку спассируйте на растительном масле и добавьте в нее очищенный, промытый и мелко нарезанный шпинат. Шпинат хорошо перемешайте и доведите до готовности, добавьте соль, воду и тушите при слабом кипении еще 10–15 минут. Яйца взбейте вместе с простоквашей и добавьте мелко нарезанную зелень петрушки. Тофу мелко раскрошите, соедините тофу с кашей, вылейте в нее смесь из яиц, непрерывно помешивая, доведите до кипения и снимите с огня. Подавать горячей, посыпав мелко растертым тофу.

212. Пюре из шпината с гренками

1 кг шпината, 200 г тофу, 45 г муки, 60 г сливочного масла, 300 мл молока, 2 яйца, 150 г готовых гренков.

Шпинат переберите, промойте и отварите в подсоленной воде, затем отожмите и мелко нарубите, смешайте с мелко раскрошенным тофу. Муку спассируйте на масле, разведите молоком, соедините со шпинатом и тофу и тушите до готовности при слабом кипении 10 минут. Готовое пюре выложите на блюдо и посыпьте мелко нарубленными яйцами. Вокруг пюре уложите поджаренные гренки и на каждый из них положите яичницу-глазунью.



213. Котлеты из шпината

500 г шпината, 200 г тофу, 200 г картофеля, 55 г панировочных сухарей или 40 г муки, 2 яйца, 30 г репчатого лука, зелень петрушки, масло растительное.

Шпинат переберите, промойте, крупно нарежьте и припустите в течение 7–8 минут. Тофу отварите и натрите на крупной терке. Затем шпинат соедините с измельченным на терке вареным картофелем, натертым тофу и панировочными сухарями или мукой, яйцами, нашинкованным репчатым луком, зеленью петрушки. Массу хорошо перемешайте, сформируйте из нее котлеты, запанируйте их в сухарях или муке и обжарьте во фритюре. Подавайте на стол с соленьями, зеленым салатом или кислым молоком.

214. Котлеты из шпината с рисом

1 кг шпината, 60 г риса, 100 г тофу, 2 яйца, зелень петрушки, мука или сухари панировочные, масло растительное.

Шпинат переберите, промойте, посолите, потушите до мягкости, затем отожмите и мелко нарубите. Рис отварите в подсоленной воде, соедините со шпинатом, добавьте размельченный тофу, 1 яйцо, 1 желток, зелень петрушки, соль и черный перец. Массу хорошо перемешайте, выдержите в течение 10–15 минут, сформируйте из нее котлеты, запанируйте их в муке или сухарях, смочите в яйце и обжарьте во фритюре. Подавайте с кислым молоком или с салатом из моркови, либо зеленым салатом.

215. Кабачки вареные с молоком

Кабачки очистите, нарежьте кубиками, отварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Яйца взбейте.

добавьте тофу, нарезанный кубиками и мелко нарезанный укроп и поджарьте. Яичницу нарежьте, положите на подготовленные кабачки, добавьте молоко и варите при слабом кипении еще 5 минут. Перед подачей на стол заправьте черным перцем.

216. Котлеты из кабачков

1 кг кабачков, 200 г тофу, 2 яйца, 70 г муки, зелень петрушки, масло растительное.

Кабачки очистите и натрите их на крупной терке, посолите и выдержите 5–10 минут. Подготовленные кабачки отожмите, добавьте к ним яйца, муку, размельченный тофу, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Массу хорошо перемешайте и ложкой опускайте в сильно разогретый фритюр. Котлеты подавайте с кислым молоком и мелко нарезанной зеленью петрушки.

217. Котлеты из кабачков и картофеля

500 г кабачков, 200 г картофеля, 100 г тофу, 2 яйца, зелень петрушки, 60 г муки, масло растительное.

Кабачки очистите и потрите на крупной терке, добавьте вареный, пропущенный через мясорубку вместе с тофу, картофель и хорошо перемешайте. В полученную массу добавьте яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец, муку. Сформируйте из массы котлеты, запанируйте их в муке и яйце и обжарьте на растительном масле. Подавать горячими со сметаной.

218. Кабачки, фаршированные рисом, запеченные

1 кг кабачков, 200 г тофу, 60 г репчатого лука, 100 мл масла растительного, 170 г помидоров, 30 г муки, 60 г жира, 300 г простокваши, 3 яйца, зелень петрушки, перец красный по вкусу.



Кабачки очистите от кожицы, промойте, у разрежьте поперек, удалите семечки и мякоть из сердцевины, посолите. Третью часть вынутой мякоти порубите. Мелко нарезанный репчатый лук спассируйте на растительном масле, добавьте рис и обжарьте, затем положите на рубленную мякоть кабачков и слегка обжарьте. К подготовленному рису добавьте красный перец, соль, измельченные помидоры и тофу и горячую воду. Варите смесь до готовности риса, затем снимите с огня, перемешайте, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки. Кабачки наполните готовым фаршем и уложите на противень. Муку спассируйте в жире и добавьте к ней простоквашу, смешанную с яйцами и соль. Кабачки залейте подготовленной смесью и запеките в жарочном шкафу.

219. Тыква, запеченная в сливках

1 кг тыквы, 200 г тофу, 100 г сливочного масла, 2 яйца, сухари панировочные, 300 мл сливок.

Тыкву очистите от кожицы, удалите семена и нарежьте тонкими ломтиками. Форму смажьте сливочным маслом, посыпьте сухарями и уложите в нее тыкву и тофу, нарезанный кубиками, затем добавьте масло, залейте сливками, смешанными с яйцами и запеките в духовке 20–25 минут. Подавайте в горячем виде.

220. Зеленый горошек с молодым картофелем

1 кг стручков зеленого гороха, 500 г молодого картофеля, 100 г тофу, 100 г сливочного масла, 150 г моркови, укроп.

Зеленый горошек очистите от стручков и варите в подсоленной воде с молодой морковью, нарезанной кружочками. Сваренные овощи откиньте на дуршлаг отдельно сварите молодой картофель и также откиньте его на дуршлаг. Тофу порежьте квадратами. Сливочное

масло разогрейте, положите в него горошек, морковь, тофу, картофель, перемешайте, добавьте овощной отвар, соль, мелко нарубленную зелень укропа и тушите до готовности в духовке минут 10.

221. Пюре из зеленого горошка с яйцами

1500 г зеленого горошка, 200 г тофу, 100 г сливочного масла, 4 яйца, перец красный по вкусу.

Зеленый горошек отварите в подсоленной воде и протрите через сито. Пюре полейте разогретым маслом и постепенно введите в него 2 взбитых желтка. Вотрите в полученное пюре размельченный тофу. Пюре выложите на блюдо а сверху положите яйца, сваренные «в мешочек», освобожденные от скорлупы. Яйца полейте разогретым маслом и посыпьте молотым красным перцем.

222. Стручки фасоли с рубленными яйцами

1 кг стручков фасоли, 200 г тофу, 3 яйца, 100 г сливочного масла, зелень петрушки.

Стручки фасоли очистите, промойте, нарежьте, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Яйца сварите вкрутую и мелко нарубите. Стручки фасоли перемешайте с размятым тофу и яйцами, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и полейте разогретым маслом.

223. Помидоры панированные

500 г помидоров, сухари панировочные, 2 яйца, масло растительное, 100 г тофу, перец черный по вкусу.

Крупные помидоры нарежьте ломтиками, посыпьте солью и черным перцем. Помидоры смочите в яйце, обваляйте в сухарях и обжарьте вместе с тофу, нарезанном кубиками, во фритюре. Подавайте с укропным соусом.



224. Помидоры с яйцом жареные

500 г помидоров, 100 г тофу, масло сливочное, 4 яйца, зелень петрушки.

Крупные помидоры нарежьте кружочками, положите в сильно разогретый жир и обжарьте вместе с кусочками тофу, не переворачивая. На помидоры выпустите яйца, следя за тем, чтобы белок не растекался, посолите и обжарьте до загустения белка. При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

225. Помидоры запеченные

500 г помидоров, 200 г тофу, 80 г муки, 100 г сливочного масла, 350 г молока, 2 яйца, петрушка.

Помидоры нарежьте кружочками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте вместе с кусочками тофу в сильно разогретом фритюре. Муку спассируйте на сливочном масле, разведите молоком. Затем соус посолите, доведите до кипения, заправьте взбитыми яйцами и добавьте зелень петрушки. Подготовленные помидоры залейте соусом и запекайте в духовке.

226. Помидоры, фаршированные рисом

1 кг помидоров, 100 г тофу, 60 г репчатого лука, 50 г моркови, 75 г растительного масла, 160 г риса, 320 мл воды, зелень петрушки, 30 г сливочного масла, 3 яйца, стакан молока.

Помидоры разрежьте пополам и, удалив мякоть, посолите. Мелко нарубите репчатый лук и нашинкованную морковь, спассируйте, добавьте рис, соль, воду и варите до готовности риса. Затем добавьте зелень петрушки и черный перец. Перемешайте с размятым тофу. Помидоры наполните фаршем, положите на противень, добавьте немного горячей воды и запеките в духовке.

Яйца взбейте с молоком, залейте запеченные помидоры и вновь запеките их в духовке.

227. Помидоры, фаршированные грибами

500 г помидоров, 150 г тофу, 60 г репчатого лука, 75 г растительного масла, 230 г свежих грибов, сухари панировочные, перец черный.

Помидоры разрежьте пополам и удалите мякоть. Подготовленные помидоры уложите на противень, смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями. репчатый лук спассируйте на растительном масле, добавьте измельченную мякоть помидоров и обжарьте. грибы мелко нарежьте и отварите в подсоленной воде, затем отожмите и добавьте к овощной смеси вместе с размятым тофу, посолите, поперчите. Подготовленные помидоры наполните фаршем, посыпьте сухарями и запеките в духовке.

228. Перец запеченный с яйцами

1 кг перца, 120 г сливочного масла, 75 г тофу, 5 яиц.

Перец испеките, очистите от кожицы, семян и нарежьте. Подготовленный перец обжарьте на жире, уложите на противень, посыпьте размельченным тофу. Затем сделайте в каждом перце по углублению, выпустите туда по одному яйцу, посыпьте солью, черным перцем, сбрызните маслом и запекайте в духовке.

229. Перец, фаршированный картофелем и овощами

1 кг перца, 60 г лука, 55 г моркови, корень сельдерея, 75 г растительного масла, 250 г картофеля, 100 г тофу, 230 г помидоров, 12 г чеснока, зелень петрушки.

Репчатый лук, морковь и сельдерей нарежьте мелкими кубиками, добавьте соль, растительное масло и



потушите в небольшом количестве воды до полуготовности, затем добавьте вареный картофель, нарезанные помидоры, размешайте и доведите до кипения. В фарш добавьте размельченный тофу, зелень петрушки, растертый чеснок. Перец наполните фаршем, уложите на противень, добавьте немного воды и измельченные помидоры, сбрызните растительным маслом и запеките в духовке.

230. Белокочанная капуста с маслом

1 кг капусты белокочанной, 200 г тофу, 100 г сливочного масла, сухари панировочные.

Капусту нарежьте квадратиками, припустите в сотейнике с небольшим количеством воды, затем выньте шумовкой и уложите на блюдо. Тофу нарежьте кубиками и обжарьте на масле вместе с панировочными сухарями, соедините их с капустой.

231. Белокочанная капуста, запеченная с макаронами и тофу

1 кг капусты, 200 г тофу, 75 г сливочного масла, 200 г макарон, 3 яйца, 300 мл молока.

Капусту нашинкуйте, перетрите с солью и припустите с жиром. Макароны отварите и добавьте в капусту вместе с тертым тофу. Полученную массу выложите на смазанный маслом противень, залейте молоком со взбитыми яйцами и запекайте в духовке.

232. Белокочанная капуста в молочном соусе

1 кг капусты белокочанной, 200 г тофу, 70 г растительного масла, 200 мл молока, 30 г муки.

Кочан капусты разберите на отдельные листья и отварите в подсоленной воде в течение 10–15 минут. Капусту

откиньте на дуршлаг, а затем сложите каждый лист конвертом. В конверты вложите тофу, нарезанный кусочками и обжаренный в сухарях. Подготовленную капусту обжарьте на растительном масле, сложите в форму, залейте молочным соусом и запеките в духовке 15 минут.

Для соуса: спассируйте муку на масле до светло-коричневого цвета, разведите при непрерывном помешивании горячим молоком. В соус добавьте по вкусу соль.

233. Запеканка из белокочанной капусты

1300 г капусты, 200 г тофу, 3 яйца, 60 г сливочного масла, 45 г панировочных сухарей, 100 мл молока.

Капусту нашинкуйте, добавьте молоко, масло, потушите 15–20 минут, затем охладите, добавьте яйца, тофу, нарезанный кусочками, соль и перемешайте. Форму смажьте маслом, посыпьте сухарями и выложите в нее подготовленную капусту, разровняйте ее, посыпьте сухарями и запеките в духовке в течении 10–15 минут.

234. Жареная морковь с яйцами

500 г моркови, 100 г сливочного масла, 100 г тофу, 3 яйца.

Морковь очистите нарежьте крупными кусками, отварите в подсоленной воде, затем нарубите и обжарьте на растительном масле вместе с тофу, нарезанным на кубики. Яйца взбейте, соедините с обжаренной морковью и тофу, добавьте соль и обжарьте.

235. Пюре из цветной капусты

600 г цветной капусты, 100 г тофу, 75 г сливочного масла, 300 г молока.

Цветную капусту разберите на кочешки, сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и протрите через



сито, разотрите пюре с размельченным тофу. Муку спассируйте на масле, добавьте горячее молоко, размешайте, вылейте в капусту, проварите до густоты и заправьте сливочным маслом.

236. Морковь с тофу

160 г моркови, 200 г тофу, 25 г изюма, 30 г сахара.

Очищенную морковь нашинкуйте и натрите на крупной терке, соедините с протертым тофу, добавьте изюм, сахар и перемешайте.

237. Блины морковные

180 г моркови, 300 г молока, 100 г тофу, масло сливочное, 200 г крупы манной, 5 яиц, 40 г сахара.

Морковь очистите, нарежьте мелкими кусочками, припустите с небольшим количеством молока до мягкости, протрите через дуршлаг вместе с размятым тофу и добавьте сливочное масло. К протертой моркови и тофу добавьте остальное молоко, всыпьте манную крупу, сахар, доведите до кипения и охладите. Желтки яиц отделите от белков и введите их в тесто; белки взбейте и осторожно смешайте с готовой массой. Выпекайте блины в небольших сковородках. При подаче поливайте растопленным маслом.

238. Свекла с тофу и яблоками

180 г свеклы, 80 г яблок, 80 г тофу, 40 г лука, 60 г растительного масла.

Очищенную свеклу натрите на крупной терке. Мелко нашинкуйте репчатый лук и обжарьте его на растительном масле, затем добавьте подготовленную свеклу и тофу, нарезанный кубиками и потушите, периодически помешивая 15–20 минут. Свеклу охладите, соедините с

нашинкованными соломкой яблоками, добавьте соль, перец и перемешайте.

239. Икра из свеклы

180 г свеклы, 100 г тофу, корень петрушки и корень сельдерея, 30 г лука, 60 г растительного масла, 20 г сока лимона, 20 г моркови, перец черный, гвоздика по вкусу.

Свеклу вымойте и отварите 15–20 минут. Затем отвар слейте, а свеклу залейте холодной водой и выдержите в ней 15 минут. После этого свеклу очистите, пропустите через мясорубку вместе с тофу. Репчатый лук, морковь и коренья петрушки и сельдерея мелко нашинкуйте и спассируйте на растительном масле до мягкости, затем тоже пропустите через мясорубку и соедините со свеклой. Икру поперчите, посолите, добавьте молотую гвоздику, лимонный сок и перемешайте.

240. Свекла с черносливом

180 г свеклы, 100 г чернослива, майонез, 100 г тофу, 20 г лимонного сока, перец черный по вкусу.

Чернослив промойте, отварите в небольшом количестве воды 10–15 минут. отвар слейте, а чернослив мелко порубите, предварительно удалив косточки. Очищенную свеклу натрите на терке или нашинкуйте соломкой, добавьте отвар чернослива и потушите 15–20 минут до выпаривания жидкости, после чего свеклу охладите. Подготовленную свеклу соедините с размятым тофу и черносливом, добавьте лимонный сок, перец, заправьте майонезом и перемешайте.

241. Свекла тушеная в сметане

180 г свеклы, 75 г моркови, 75 г тофу, корень сельдерея, 50 г сливочного масла, 150 г сметаны, 25 г муки, 15 г уксуса, 25–50 г сахара.



Очищенную свеклу, морковь, сельдерей нарежьте кубиками, добавьте масло, уксус, немного воды и потушите под крышкой до готовности минут 25–30. Муку прогрейте без изменения цвета, добавьте к ней сметану, соль, сахар и проварите. Полученный соус соедините с протертым тофу. Полученным соусом залейте готовые овощи, вновь перемешайте и проварите 5–7 минут.

242. Ревень с рисом

400 г ревеня, 100 г тофу, 100 г риса, 80 г сахара, 20 г меда, немного корицы, 300 мл воды, 2 апельсина.

Стебли ревеня очистите от кожицы, мелко нарежьте и отварите в воде с солью, сахаром и медом. Ревень откиньте на дуршлаг, протрите его вместе с тофу через сито, а отвар процедите. Рис переберите, промойте и выдержите в холодной воде 1,5 часа. Отвар от ревеня вскипятите, опустите в него замоченный рис (без воды, в которой он замачивался) и сварите до готовности. За 5 минут до готовности добавьте корицу. Готовый рис охладите, выложите на блюдо, а сверху положите пюре из ревеня с тофу. Украсьте дольками очищенного апельсина без зерен.

243. Грибное рагу

100 г грибов сушеных, 50 г тофу, 60 г репчатого лука, 30 г муки, 120 г картофеля, растительное масло.

Грибы замочите на ночь и отварите их в той же воде. подготовленные грибы мелко нашинкуйте, обжарьте на растительном масле с добавлением лука, затем введите муку, соль, перец и обжаривайте 2–3 минуты. Картофель нарежьте дольками и сварите в грибном отваре, затем добавьте в него тофу, нарезанные кубиками, и грибы, жаренные с луком, перемешайте и потушите 5–10 минут. Подавайте рагу горячим.



244. Грибы в сметане

1 кг грибов, 80 г лука, 160 г сметаны, масло растительное, 100 г тофу, укроп.

Очищенные и промытые грибы нарежьте и потушите в собственном соку до полного выкипания, затем добавьте пассированный лук, растительное масло и обжарить в течение 5–10 минут. К готовым грибам добавьте сметану, смешанную с протертым тофу, все перемешайте и доведите до кипения. Подавайте с отварным картофелем, посыпав укропом.

245. Грибы в тесте

500 г свежих грибов, 1 яйцо, 60 г муки, 100 г тофу, 80 г молока, масло растительное.

Очищенные и промытые грибы поварите в подсоленной воде 5–10 минут, откиньте на дуршлаг и охладите. В миску положите муку, сделайте посередине углубление, отбейте в него яйцо, добавьте соль, молоко и хорошо вымешайте до получения однородной массы. Грибы вместе с нарезанным тофу обмакивайте в тесто и обжаривайте на растительном масле. Подавайте горячими.

246. Плов с грибами

400 г свежих грибов, 100 г тофу, 160 г риса, 400 г воды, 70 г лука, масло растительное.

Подготовленные грибы нашинкуйте соломкой, уложите на сковороду и потушите, закрыв крышкой до полного выпаривания сока. Затем добавьте пассированный лук, растительное масло, соль, перец и обжарьте 5–6 минут. Рис переберите, промойте, замочите на 1 час в холодной воде, затем воду слейте. Обжаренные грибы с луком уложите в кастрюлю, добавьте горячую воду и засыпьте рис. Доведите плов до кипения, добавьте к



нему протертый тофу, закройте крышкой и поставьте в духовку.

247. Грибы с омлетом

300 г грибов консервированных или маринованных, 100 г тофу, 5 яиц, 80 г горошка зеленого консервированного, 100 г растительного масла, 60 г лука, 100 г молока, перец черный по вкусу.

Грибы отделите от рассола или маринада, нашинкуйте их соломкой, обжарьте 5–7 минут на растительном масле вместе с репчатым луком и нарезанным на кубики тофу, затем добавьте зеленый горошек, соль, перец. Яйца взбейте и при непрерывном помешивании постепенно введите в них молоко. Полученной смесью залейте грибы и поставьте в жарочный шкаф на 10–12 минут. Подавайте омлет горячим.

248. Макароны с маринованным тофу

70 г макарон, 40 г маринованного тофу (рецепт приготовления см. выше), масло сливочное.

Макароны отварите, откиньте и посыпьте протертым маринованным тофу.

249. Макаронник

75 г макарон, 75 г тофу, 150 мл воды, 100 мл молока, 1 яйцо, сахар, маргарин, сухари панировочные, масло сливочное.

Макароны отварите и, не откидывая, охладите до 60–70 градусов, затем добавьте тофу, нарезанный кусочками и взбитые с сахаром яйца, перемешайте. Массу выложите на смазанный маслом противень, посыпьте сухарями и запеките. Подавайте макаронник со сливочным маслом.

250. Лапшевик с тофу

70 г лапши, вермишели или макарон, 150 мл воды, 100 г тофу, 1 яйцо, сахар, маргарин, сметана, сухари, масло сливочное.

Лапшу, макароны или вермишель отварите. Протертый тофу смешайте с сырыми яйцами, солью, сахаром и соедините с отварными макаронными изделиями. Подготовленную массу выложите на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, смажьте ее сметаной, сбрызните жиром и запекайте в духовке. Подавайте со сметаной.

251. Крупеник из гречневой крупы

1 стакан гречневой крупы, 200 г тофу, 0,5 стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, 0,5 ч. ложки соли, по 2 ст. ложки сахара и масла.

В кипящее молоко всыпьте крупу и варите до загустения. Протрите тофу сквозь сито или пропустите через мясорубку. Положите творог в кашу, сметану, добавьте сырые яйца, соль, сахар, все хорошо вымешайте и положите в глубокую кастрюлю или на сковороду, предварительно смазанную жиром и посыпанную сухарями. Разровняйте ложкой, смажьте сверху сметаной, полейте столовой ложкой растопленного масла и поставьте в духовку на 40–50 минут. Готовый крупеник полейте маслом или сметаной.

252. Крупеник из гречневой каши.

1 стакан гречневой крупы, 200 г тофу, 0,5 стакана сметаны, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли и 2 ст. ложки масла.

В горячую или холодную рассыпчатую гречневую кашу положите тофу, пропущенный через мясорубку,



сметану, яйца, сахар и соль. Все хорошо перемешайте и выложите на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, сверху разровняйте и смажьте сметаной. Поставьте в духовку на 30–40 минут. Перед подачей на стол полейте крупеник горячим маслом или сметаной.

253. Биточки из гречневой крупы

1 стакан гречневой крупы, 100 г тофу, 2 яйца, 1 ч. ложка сахара, 0,5 стакана толченых сухарей, 0,5 ч. ложки соли и 2 ст. ложки масла.

В кипящую подсоленную воду (1,5 стакана) засыпьте крупу и варите 30–35 минут. когда каша загустеет, добавьте протертый или пропущенный через мясорубку тофу, яйца, сахар и перемешайте. Затем из каши приготовьте биточки, обваляйте их в сухарях и поджарьте на сковороде с обеих сторон, пока не образуется румяная корочка. При подаче на стол на каждый биточек сверху положите ложку сметаны.

254. Торт овощной

250 г тофу, 200 г соевого майонеза, 200 г отваренной свеклы, 150 г соленых огурцов, 150 г сырой моркови, головка чеснока, зелень петрушки, укропа, сельдерея.

Отваренную свеклу, тофу и морковь натрите на крупной терке. Чеснок и зелень мелко нарежьте. Огурцы нарежьте кубиками. В прозрачную салатницу выкладывайте слоями сначала вареную свеклу, потом, тофу, огурцы, морковь с чесноком и зелень, каждый слой смазывайте майонезом, сверху посыпьте зеленью и поставьте в холодильник на некоторое время.

255. Суп грибной

400 г соленых грибов, 50 г грибов сухих, 400 г белокочанной капусты, 200 г тофу, 1 морковь, корень петрушки,

корень сельдерея, 2 луковицы, 2 помидора, 50 г сливочного масла, 50 г соевого масла, 12 маслин, укроп, лавровый лист, черный перец горошком, сметана, пол-лимона, соль.

На ночь замочите сухие грибы, затем отварите их в этой же воде, откиньте на дуршлаг, нарежьте соломкой и снова опустите в суп вместе с нашинкованными корнями петрушки и сельдерея, морковкой и луком репчатым. Свежую капусту потушите вместе с помидорами и луком на растительном масле до готовности. Соленые грибы, тофу ошпарьте и нарежьте мелкими кусочками, положите в суп, добавьте пряности и варите 15 минут. Готовый суп заправьте лимонным соком и сметаной.

256. Тыквенный суп

230 г тофу, 2 ст. ложки растительного масла, 300 г картофеля, 1 луковица, 3 дольки чеснока, 450 г тыквы, соль, перец по вкусу, 3 стакана воды.

Картофель нарежьте кубиками, лук мелко нашинкуйте. Обжарьте картофель вместе с луком на растительном масле, когда овощи будут готовы, добавьте тофу, нарезанный кубиками, тыкву, нарезанную кусочками, чеснок и зелень, залейте водой и немного потушите.

257. Борщ холодный

100–150 г тофу, 800 г свеклы, 600 г картофеля, 2 огурца, зеленый лук, укроп, соль и сахар, по 4 стакана картофельного и свекольного отвара.

Половину свеклы испеките в духовке, затем почистите и нарежьте соломкой. Оставшуюся свеклу очистите и сварите в воде, подкисленной уксусом, затем нарежьте ее. Отдельно сварите картофель, отвар слейте. Картофель нарежьте кубиками. Подготовленные овощи сложите в кастрюлю, залейте смесью картофельного и



свекольного отваров, охладите, добавьте тофу, нарезанный соломкой, зеленый лук, вареные яйца, свежие огурцы, соль и сахар. Подавать на стол холодным, со сметаной и украсить зеленью.

258. Картофельная похлебка

150 г тофу, 1,5 л воды, 5 картофелин, 1 луковица, лавровый лист, черный перец горошком, 3 зубчика чеснока, укроп и петрушка, соль.

В подсоленный кипяток положите измельченный лук, нарезанный кубиками картофель и тофу, за 5–7 минут до готовности картофеля заправьте суп пряностями, перед окончанием варки положите зелень и растертый чеснок.

259. Суп молочный из тыквы с клецками

300 г тыквы, 100 г тофу, 1,5 стакана муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка соевого масла, сахар, соль.

Тыкву очистите и нарежьте кубиками, добавьте мелко нарезанный тофу, залейте кипятком и варите до мягкости, затем откиньте на сито, протрите сквозь него. Вскипятите молоко, положите туда протертые тыкву и тофу, посолите, посластите и положите клецки. Для клецкок: замесите тесто из воды, муки и яйца. Столовой ложкой черпая тесто, опускайте клецки в кипящий суп.

260. Хлебный суп с фруктами

100 г высушенного черного хлеба, 200 г сухофруктов, 2 ст. ложки изюма, 200 г тофу, 1 стакан сахара, 1 стакан фруктового сока, 1 стакан сметаны, 50 г соевого масла, гвоздика, корица, 2 л. воды.

Сухарики черного хлеба залейте кипятком, когда хлеб размякнет, протрите его через сито. Сухофрукты, тофу и

изюм сварите с пряностями. Суп процедите, положите в него сахар, протертый хлеб, влейте фруктовый сок, сметану, масло, положите фрукты и размешайте. Подавайте суп холодным.

261. Чебуреки с тофу

400 г тофу, 100 г репчатого лука, 25 г томатной пасты, 20 г воды, 10 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Для теста: 450 г пшеничной муки, 175 мл соевого молока, 5 г соли.

Приготовьте фарш. Спассируйте лук и поджарьте на нем размельченный тофу, посолите и поперчите.

Замесите крутое пресное тесто из муки и соевого молока. Тонко раскатайте на небольшие лепешки. В середину кладите фарш и защипните края. Жарьте во фритюре до появления золотистой корочки.

262. Соевые палочки

400 г тофу, 2 моркови, 3 корня петрушки, черный перец горошком, лавровый лист, укроп, эстрагон, соль по вкусу.

Мелко нашинкуйте морковь, корень петрушки, залейте их холодной водой, добавьте эстрагон, укроп, перец и соль — сварите рассол. Остывшим рассолом залейте тофу и поставьте в холодильник на сутки. Перед употреблением нарежьте тофу на палочки размером 5–6 см.

263. Голубцы с тофу

100 г тофу, 30 г риса, 20 г репчатого лука, 120 г капусты.

Для соуса: 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка томатного пюре, 30 г сметаны, 1 стакан воды, сливочное масло, соль.



Тофу вместе с луком пропустите через мясорубку. Рис отварите, охладите, посолите, поперчите и смешайте с тофу. Капустные листья проварите в кипящей воде 3–5 минут. Выньте из кипятка, охладите, отбейте толстые стебли до толщины листа. На лист положите фарш и сверните его конвертиком. голубцы положите в латку. Поджарьте на сковороде муку, смешайте ее с маслом, добавьте сметану, томат-пюре и воду, размешайте, вскипятите, посолите. Этим соусом залейте голубцы и тушите их на слабом огне 30–40 минут. Подавайте на стол в соусе, украсьте зеленью.

264. Тофу с овощами под майонезом

80 г тофу, 20 г зеленого горошка, зелень петрушки, укропа и сельдерея, майонез, соль.

Тофу мелко нарежьте, соедините с зеленым горошком и мелко нарубленной зеленью, посолите, перемешайте и заправьте майонезом.

265. Картофельный рулет

200 г тофу, 400 г картофеля, 150 г квашеной капусты, 1 кг свежих шампиньонов, 50 г репчатого лука, 40 г моркови, 80 г столового маргарина, 4 яйца, панировочные сухари, 200 г сметаны.

Обжарьте капусту, репчатый лук и нарезанную соломкой морковь. Шампиньоны нарежьте соломкой и потушите в собственном соку, пока жидкость не испарится. На растительном масле обжарьте мелко нарезанный тофу.

Сварите картофель и протрите его горячим, перемешайте и выложите на чистую льняную салфетку. Разровняйте, сверху на картофель положите приготовленные овощи, грибы и тофу. Сверните картофель рулетом, проткните его вилкой в 2–3 местах, сбрызните жиром и

запекайте в духовке. Готовый рулет нарежьте кусочками и подавайте со сметаной.

266. Блинчики с тофу

200 г тофу, стакан соевого молока, 100 г пшеничной муки, 30 г сахара, 1 яйцо, соль, растительное масло.

Взбейте яичные желтки, добавьте к ним муку и соль, хорошо перемешайте миксером, добавьте отдельно взбитые белки и опять перемешайте. Делайте из теста блинчики, выпекая их с двух сторон.

Для начинки пропустите тофу через мясорубку, добавьте молоко, сахар и соль, все хорошо перемешать.

267. Сырники

100 г тофу, 20 г пшеничной муки, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, немного соли, ванилина, растительного масла.

Тофу пропустите через мясорубку и отожмите слегка, добавьте к нему сахар, соль, муку и яйцо. Хорошо перемешайте, из приготовленной массы формуйте сырники, обваляйте их в муке в 2 сторон и обжаривайте на растительном масле до появления золотистой корочки.

268. Вареники

300 г тофу, 1 стакан пшеничной муки, 4 ст. ложки соевого молока, 2 ст. ложки сахара, 1/2 ч. ложки ванильного сахара, соль.

Замесите тесто из муки и подсоленного молока. Тофу пропустите через мясорубку, добавьте сахар, ванилин, хорошо перемешайте. Сделайте вареники и сварите их, опуская в кипящую подсоленную воду. Вареники готовы, когда они всплывают на поверхность. Подавайте к столу со сметаной.



269. Пицца

Готовая лепешка для пиццы, 230 г тофу, 200 г грибов, немного маслин, 2–3 сосиски, немного ветчины, 100 г твердого тертого сыра.

Смажьте лепешку для пиццы томатным соусом, сверху положите мелко нарубленные грибы, тофу, маслины, сосиски и ветчину. Сверху все посыпьте тертым сыром. Заправьте края пиццы и выпекайте ее в духовке пока не расплавится сыр.

270. Жареный тофу

450 г тофу, 2 стакана свежих хлебных крошек, 1/2 стакана столовой горчицы, 200 г зеленого лука, 1 ч. ложка тимьяна, немного молотого черного перца, 1/4 стакана маргарина или сливочного масла, 1/4 стакана растительного масла.

Приготовьте соус из горчицы, мелко нарубленного тимьяна, мелко порезанного лука, растопленного маргарина и растительного масла. В соус обмакивайте кусочки тофу, затем запанируйте их в хлебных крошках и обжарьте со всех сторон на растительном масле.

271. Плов с орехами

230 г тофу, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 2,5 стакана бульона, 1 стакан риса, 0,5 стакана изюма, немного имбиря, кориандра, соуса кэрри, 0,5 стакана жареного миндаля, зелень петрушки, соль.

На растительном масле поджарьте мелко нарезанный лук, туда же высыпьте рис и жарьте его 2 минуты, пока рис не станет прозрачным. Залейте рис бульоном, добавьте промытый изюм, имбирь, кэрри, кориандр, посолите. Все перемешайте и тушите до готовности на медленном огне почти до полного выпитывания жидкости.

Затем снимайте с огня и смешайте с тофу, нарезанному мелкими кубиками. Накройте и оставьте на 10 минут. Добавьте и размешайте поджаренные половинки миндаля. Подавайте на стол, посыпав зеленью петрушки.

272. Рис под острым соусом

230 г тофу, 1,5 стакана длинного риса, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана кипятка, 1 стакан острого соуса, соль.

Рис промойте и поджарьте на растительном масле, добавьте 2 стакана кипятка, соус по вкусу и тофу, нарезанный кубиками. Накройте кастрюлю крышкой, доведите до кипения на большом огне и варите на медленном огне под крышкой 15–20 минут до готовности риса.

273. Гамбургеры

480 г тофу, 0,5 стакана овсяной муки, соль, приправа к мясу или птице, или базилик с реганом, 0,5 стакана пшеничных проростков, репчатый лук, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, растительное масло.

Раскрошите тофу в миске, добавьте соль, овсяную муку, приправы, пшеничные ростки, размельченный лук и чеснок, зелень. Вылепите 8 котлеток, поджарьте их на растительном масле и подавайте в булочках для гамбургеров.

274. Тофу жареный с повидлом

240 г тофу, 50 г повидла, 1 яйцо, 50 г соевого молока, 10 г пшеничной муки, соль, растительное масло.

Тофу порежьте ломтиками. Приготовьте кляр из молока, яйца, соли и муки. Ломтики сыра смочите в кляре и обжарьте на растительном масле. Подавайте с повидлом.



275. Тофу жареный с миндалем

230 г тофу, 1/3 стакана муки, 1/4 ч. ложки черного перца, стручковый перец, половина лимона, соль, половина стакана жареного миндаля.

Тофу нарежьте на 8 ломтиков. Смешайте муку, черный перец, стручковый перец, нарезанный мелкой соломкой, посолите. Обваляйте ломтики тофу в приготовленной смеси. Обжарьте со всех сторон в растительном масле, выложите на блюдо, сбрызните лимонным соком, посыпьте миндалем.

276. Блины

2 стакана сухой смеси для выпечки печенья, 230 г раскрошенного тофу, 0,5 стакана соевого молока.

Смешайте в миске сухую смесь для печенья, размельченный тофу и соевое молоко, все тщательно перемешайте, можно взбить миксером. Выпекайте блинчики на раскаленной сковородке на растительном масле.

277. Картофельные лепешки

3 стакана картофельного пюре, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 230 г тофу, зелень петрушки, соль и перец.

На растительном масле обжарьте лук, добавьте его вместе с раскрошенным тофу, петрушкой и перцем, посолите. Сформируйте 12 лепешек толщиной 1,2 см и обжарьте их со всех сторон. Подавайте к столу со сметаной.

278. Вареники ленивые

500 г тофу, 100 г муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, соль.

Смешайте муку, яйцо и сахар, добавьте размягченный тофу, тщательно перемешайте. Скатайте из теста

колбаску, толщиной 2–3 см. Отрежьте от нее кусочки по 3–4 см, обваливайте их со всех сторон мукой и опускайте в кипящую подсоленную воду. Когда вареники всплывут — они готовы. Подавайте к столу со сметаной.

279. Сочники

300 г тофу, 250 г муки, 125 г сахара, 100 г маргарина, 2 яйца, 10 г соды, 0,4 г ванилина, соль.

Разомните тофу, и тщательно перетрите его с 1 яйцом, 65 г сахара и ванилином. Размягченный маргарин взбейте с 60 г сахара, постепенно вводя яйцо, до образования однородной пышной массы, добавьте соленый раствор, соду и пшеничную муку. Хорошо перемешайте. Тесто раскатайте в лепешки, на середину положите начинку из тофу, края защепите, смажьте взбитым яйцом и выпекайте в духовке.

280. Кекс с тофу

150 г муки, 70 г маргарина, 165 г сахара, 130 г тофу, 2 яйца, 2 г соды, 50 г сахарной пудры, 2 г ванилина.

Маргарин взбейте с сахаром до образования однородной массы, постепенно вводя яйца и соевый творог, добавьте питьевую соду, муку и быстро перемешайте. Тесто разделайте на кусочки, переложите в смазанную маслом и обсыпанную мукой форму и выпекайте 15–20 минут в жаркой духовке.

281. Лимонное печенье

1,25 стакана сахара, 100 г сливочного маргарина, 150 г тофу, цедра с одного лимона, 2,5 стакана муки, 1 ч. ложка погашенной питьевой соды.

Взбейте размягченный маргарин и сахар, добавьте размельченный тофу и цедру, хорошо взбейте миксером,



добавьте муку и соду, погашенную каплей уксусной кислоты, перемешайте. Выкладывайте на противень чайной ложкой, выпекайте в жарком шкафу.

282. Банановый пудинг

450 г тофу, 2 спелых банана, 0,5 стакана сахара, 2 ч. ложки ванильного сахара.

Бананы разрежьте на части, размельчите тофу, все положите в миксер, добавьте сахар и ванилин. Взбейте до однородной массы. Выложите в креманки.

283. Ягодный мусс

2,5 стакана ягод, 300 г тофу, 2 ст. ложки сахара.

Тофу размельчите и положите вместе с ягодами и сахаром в миксер, взбейте до получения однородной смеси, разлейте по стаканам перед подачей на стол.

284. Ванильный крем

230 г тофу, 0,25 стакана сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка ванильного сахара, 1 ч. ложка свежевыжатого лимонного сока.

Размельчите тофу, положите его в миксер, добавьте туда масло, сахар и ванилин, лимонный сок, взбейте до получения однородной массы.

285. Яблочное пирожное

230 г тофу, 1/3 стакана сахара, 1/4 стакана муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки соды, 1 стакан очищенных мелко нарезанных яблок, 1/2 стакана мелко нарезанных орехов.

Все составляющие смешайте в кухонном процессоре, добавьте яблоки и орехи, выложите смесь на глубокую

сковороду, смазанную маслом, посыпьте корицей и выпекайте в духовке 50–55 минут.

286. Творожный пирог

450 г тофу, 0,5 стакана сахара, 1/3 стакана меда, 0,25 стакана растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка ванильного сахара, немного соли.

Приготовьте песочное тесто. На корж выложите все компоненты, смешанные в миксере. Запекайте в горячей духовке 40–45 минут.

287. Ванильное печенье

113 г тофу, 3/4 стакана сахара, 1/2 стакана маргарина, 2 ч. ложки ванильного сахара, 3 стакана муки, 2 ч. ложки пищевой соды, 1/2 ч. ложки соли.

Смешайте в кухонном процессоре до получения однородной массы маргарин, сахар, тофу и ванилин, добавьте муку, соду и соль, все размешайте. Раскатайте корж и вырежьте из него фигурное печенье. Смажьте его взбитым яйцом и выпекайте в жаркой духовке 8–10 минут.

288. Апельсиновые коржики

450 г тофу, 2/3 стакана муки, 1 ч. ложка тимьяна, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан апельсинового сока, цедра с одного апельсина.

Нарежьте тофу на 8 частей, смешайте муку, тимьян и соль. Запанируйте ломтики тофу в приготовленной смеси, слегка обжарьте ломтики на растительном масле. Апельсиновый сок смешайте с цедрой, выложите тофу на блюдо и полейте апельсиновым соком. Готовые коржики украсьте апельсиновыми ломтиками.



289. Шоколадный торт

450 г тофу, 200 г меда, 1 стакан растительного масла, 1 ст. ложка соли, 300 г пшеничной муки, 170 г порошка какао.

Взбейте мед и растительное масло, добавьте размельченный тофу, ванилин и соль, пшеничную муку и порошок-какао. Все хорошо перемешайте. Выпекайте в горячей духовке около 30 минут.

290. Апельсиновый пудинг

230 г тофу, 2 апельсина, 1/4 стакана растительного масла, 1/4 стакана меда, 1 ч. ложка ванильного сахара, щепотка соли.

Апельсины разрежьте на небольшие дольки, остальные компоненты смешайте в процессоре. Перед подачей на стол в полученную массу добавьте апельсиновые ломтики.

291. Малиновый пудинг

140 г малины, 230 г тофу, 1/4 стакана сахара или 3 ст. ложки меда, щепотка соли.

Смешайте все компоненты в кухонном процессоре до получения однородной массы. Вылейте в стаканы и охладите.

292. Сливочный крем с медом

230 г тофу, 1/4 стакана растительного масла, 2 ст. ложки меда, 1/2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки ванильного сахара, немного соли.

Все компоненты смешайте до получения однородной массы, разложите по креманкам, подавайте охлаж-

293. Абрикосовый пудинг

230 г тофу, 1/4 стакана меда, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г абрикосовых долек.

Смешайте в процессоре тофу, мед и растительное масло, затем добавьте абрикосовые половинки и тщательно размешайте. Подавайте в охлажденном виде.

294. Вишневый пудинг

230 г тофу, 230 г вишни без косточек, 1/4 стакана сахара, щепотка соли.

Все имеющиеся компоненты взбейте в кухонном процессоре до получения однородной массы. Перед подачей на стол охладите.

295. Банановый пудинг

500 г тофу, 250 г бананов, 100 г сахара, ванилин.

Тофу и бананы пропустите через мясорубку, добавьте сахар и ванилин, взбейте миксером до получения однородной массы. Подавать в креманках.

296. Пирожные из сои

3 стакана соевой муки, 0,5 стакана сливочного масла, 2 стакана сахара, 4 яйца, 450 г изюма, пряности, 2 ч. ложки соды, 0,5 стакана вина.

Масло разотрите с сахаром, добавьте взбитые яйца, масло, муку и другие компоненты. Хорошо перемешайте, сделайте пирожные и выпекайте их в умеренной духовке.

297. Фаршированные яблоки.

240 г тофу, 400 г яблок, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, ванилин, 40 г изюма, 5 яиц, 8 г маргарина.



Яблоки вымойте и осторожно выньте сердцевину, так, чтобы не проколоть яблоко насквозь. Тофу протрите через сито, добавьте к нему изюм, сахар, ванилин и взбейте в миксере. Яблоки начините этой смесью, положите на противень, смазанный маргарином и запекайте в горячей духовке.

298. Сливочный крем

230 г тофу, 1/4 стакана растительного масла, 1/4 стакана сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара, 1/2 ч. ложки лимонного сока, немного соли.

Смешайте все компоненты в кухонном процессоре, подавайте в креманках, охлажденным.

299. Печенье соевое

1 стакан соевой муки, 1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, соль, питьевая сода.

Взбейте яйца, добавьте молоко, муку, соль и соду, замесите тесто. Раскатайте его тонким слоем и вырежьте формочками фигурное печенье, запекайте в умеренной духовке.

300. Сырковая масса

500 г тофу, 100 г сахара, 2 г ванили, 200 г изюма.

Тофу пропустите через мясорубку, смешайте с сахаром, ванилином и изюмом, хорошо перемешайте. Готовую сырковую массу горкой выложите на блюдо и украсьте ягодами. Поставьте на некоторое время в холодильник.

301. Вафли соевые

1,25 стакана пшеничной муки, 0,75 стакана соевой муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки

топленого сала, 2 ч. ложки ванильного сахара, 0,25 стакана молока, 0,5 ч. ложки соли, 2 ч. ложки питьевой соды, 1 стакан сахара.

Разотрите масло с сахаром, добавьте яйцо, молоко и ваниль. Полученную смесь соедините с мукой пшеничной и соевой, раскатайте как можно тоньше и выпекайте в умеренном шкафу.

302. Ореховый хлеб

1,5 стакана соевой муки, 0,6 стакана жженого сахара, 1,5 ч. ложки соли, 3 ч. ложки питьевой соды, 2 стакана кефира, 1 стакан очищенных орехов.

Просейте муку и смешайте ее с сахаром, солью и содой, затворите ее кислым молоком, добавьте орехи, замесите тесто. Придайте форму и запекайте на умеренном огне 40–45 минут.

303. Кофе соевый

100 г сои

Сою промойте, опустите в кипящую воду и кипятите 1–2 минуты, затем выньте из воды и сразу поджарьте на сильном огне до коричневого цвета. Размелите кофе на кофемолке. Готовьте, как обычный кофе. Будет очень вкусно, если вы добавите к кофе молоко. Такой напиток очень полезен для людей, страдающих сердечными недугами.



СОЕВЫЕ БОБЫ И ЗЕЛЕННЫЕ РОСТКИ СОИ

304. Свежие зеленые соевые бобы

450 г свежих соевых бобов в стручках, щепотка соли, вода.

Залейте стручки соевых бобов кипятком так, чтобы они были лишь покрыты водой на 5 минут, воду слейте, а стручки остудите. Выньте бобы из стручков. Положите их в подсоленный кипяток и варите на слабом огне 15 минут.

305. Салат из зеленых соевых бобов

400 г свежих зеленых соевых бобов, зелень сельдерея, сладкий стручковый перец, помидор, майонез.

Выложите бобы в большую миску, прибавьте к ним нарезанные овощи и зелень, поперчите, посолите, заправьте майонезом.

306. Сойбургеры

3 ст. ложки растительного масла, 50 г лука репчатого, 50 г лука зеленого, 50 г зеленого перца, 50 г нашинкованного корня сельдерея, 200 г отварных соевых бобов, 200 г риса, 50 г муки, вода, соль и перец по вкусу, семена кунжута для панировки.

Нарежьте мелко репчатый лук и нашинкуйте сельдерей, спассируйте их на растительном масле, добавьте зеленый перец и зеленый лук, соевые бобы, рис и муку, перемешайте, добавьте немного воды, посолите, поперчите. Сформируйте из этой массы 4 котлетки. С обеих сторон запанируйте их семенами кунжута и поджарьте на растительной масле.

307. Черные соевые бобы

400 г сушеных черных бобов сои, 6 стаканов овощного отвара, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 дольки чеснока, 2 луковицы.

Залейте эти бобы 8 стаканами воды на 4 часа. Разотрите чеснок, крупно нарежьте лук. Ополосните вымоченные бобы. Положите их в скороварку, варите 20 минут, залив овощным отваром.

Лук с чесноком поджарьте на растительном масле, добавьте приготовленные соевые бобы и продолжайте жарить их до загустения.

308. Соя для гарнира

Отварите соевые бобы, заправьте их сливочным маслом, посолите, поперчите и подавайте как гарнир к рыбным и мясным блюдам.

309. Крокеты из соевых бобов

400 г вареных бобов, 1 яйцо, перец, соль, 60 г сыра, зелень сельдерея.

Пропустите через мясорубку отваренную сою, сельдерей и сыр. Добавьте соль, перец и пол-яйца. Сформируйте крокеты, смажьте их яйцом, смешанным с 0.5 ч. ложки воды и мукой. Запекайте на сковороде, пока они не станут коричневыми.



310. Соевые тефтели

600 г сои, 100 мл молока, зелень петрушки, сельдерея и укропа, 50 г жира, панировочные сухари, 100 г сметаны или томатного соуса.

Сою отварите в воде и откиньте на дуршлаг пока она горячая. прокрутите ее через мясорубку, добавьте молоко и измельченную зелень. Сделайте тефтели, обваляйте в сухарях, обжарьте в жире, а затем потушите, добавив сметану или томатный соус.

311. Как приготовить соевые ростки

Как и у других бобовых и зерновых ростки у соевых бобов появляются на 5–10 день. Залейте соевые бобы теплой водой, вымочите, воду слейте, а бобы накройте мокрой льняной салфеткой. Промывайте бобы дважды в день холодной водой. На 5-й день их уже можно есть. Обладая всеми прочими достоинствами соевых бобов, проростки еще и имеют высокое содержание витамина С. Следите, чтобы ростки не позеленели, тогда их уже есть нельзя.

312. Ростки сои жареные

115 г ростков сои, 30 г соевого масла, 5 г соевого соуса, 10 г сахара, соль.

Ростки сои нарежьте, ошпарьте кипятком, посыпьте солью и сахаром и обжарьте в масле до золотистого цвета. Подавайте с соевым соусом.

313. Ростки сои, жареные со стручками фасоли

Переберите стручки фасоли, отрежьте кончики, удалите жилки и разрежьте пополам. Положите в кипящую воду, отварите до полуготовности и откиньте на

дуршлаг. Ростки сои отварите, перемешайте с сахаром и солью и обжарьте до золотистого цвета, добавьте фасоль и жарьте до готовности, постоянно встряхивая.

314. Ростки сои, жареные с грибами

700 г ростков сои, 15 г сушеных грибов, 30 г соевого масла, перец, соль.

Грибы замочите на ночь, затем отварите их в этой же воде, откиньте на сито и нарежьте соломкой. Ростки сои измельчите, ошпарьте кипятком, добавьте к грибам на сковороду с небольшим количеством соевого масла, посолите, добавьте грибной отвар и душистый перец, пожарьте минут 5.

315. Ростки сои, жареные с сельдереем

700 г ростков сои, 40 г зелени сельдерея, 30 г соевого масла, 5 г соевого соуса, немного душистого перца.

Ростки сои нарежьте и ошпарьте кипятком, зелень сельдерея порежьте. Разогрейте масло на сковороде, положите в него душистый перец на 1–2 минуты, затем пожарьте ростки сои и зелень сельдерея, добавьте соевый соус, отвар бобовых и прожарьте, встряхивая сковороду.

316. Соевые котлеты

Приготовьте полуфабрикат, как указано выше, добавьте муку, яйцо, соль, перец и приправы, спассированный лук и чеснок. Сделайте небольшие котлетки и пожарьте их на растительном масле.

317. Соевые булочки

400 г вареной сои, 200 г панировочных сухарей, 200 г разваренного сельдерея, 1 ст. ложка крахмала, пряности, 0,5 ч. ложки соли, перца, 0,5 стакана молока.



Приготовьте полуфабрикат из семян, как указано выше. Крахмал смешайте с холодным молоком, добавьте в него пряности, соль и перец и варите, пока жидкость не загустеет, соедините ее с полуфабрикатом, сделайте из массы булочки и выпекайте их в духовке.

318. Отваренные семена сои

Сухие семена замочите на ночь в воде с небольшим добавлением соды. Затем семена промойте и варите 3–4 часа в подсоленной воде на медленном огне. Воду слейте, семена пропустите через мясорубку. Полученная масса служит замечательной основой для приготовления многих блюд.

319. Драники с соей

Смешайте в равных количествах вареный картофель и полуфабрикат (его приготовление описано выше), посолите и жарьте на растительном масле.

320. Жаркое из сои

200 г вареной сои, 200 г натертого сыра, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 0,75 стакана воды, сок половинки лимона, лук, масло, соль, перец.

Спассируйте лук, добавьте к нему вареную сою (рецепт описан выше), сыр, панировочные сухари, цедру с одного лимона и лимонный сок от половинки лимона. Положите все в сковороду, посыпьте панировочными сухарями, сверху положите кусочки сливочного масла. Запекайте в духовке 20 минут.

321. Соя с макаронами

400 г вареной сои, 400 г вареных макарон, 400 г протертых томатов, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, соль, перец.

Мелконарезанный лук подрумяньте на растительном масле, добавьте к нему томаты, соль и перец. Прокипятите на малом огне 20 минут, затем протрите смесь через сито. Сваренную сою и макароны выложите слоями в глубокую сковороду и залейте сверху подготовленной смесью. Запекайте в духовке, пока не подрумянится.

322. Печеная соя

400 г вареной сои, 200 г свежих помидоров, 1 ст. ложка крахмала, немного семян сельдерея, несколько капель перцовой настойки или немного молотого перца, соль.

Все компоненты, кроме сои, смешать и варить до готовности. Полученной массой залейте вареную сою и запеките все в духовке. Когда бобы станут коричневыми блюдо можно подавать к столу.

323. Соя по-мексикански

0,5 л семян сои, 50 г сала, 1 помидор, 1 луковица, соль.

Замочите семена сои на ночь, затем поджаривайте их на сале 10 минут. Подавайте с соусом, приготовленным из протертых помидоров с луком и солью.

324. Фруктовый пудинг

300 г вареной сои (рецепт приготовления описан выше), 1 ч. ложка лимонного сока, 3 кислых яблока, 50 г изюма, соль по вкусу.

К вареной сое добавьте лимонный сок и соль, хорошо перемешайте. Яблоки нарежьте кусочками, смешайте их с изюмом. Из вареной сои делайте шарики и обваливайте их в смеси из яблок и изюма. Подавайте на листьях салат с майонезом.



325. Соя с рисом

1 л семян сои, 2 помидора, 2 ч. ложки соли, 200 г риса, 1 луковица.

В воде, в которой варилась соя (рецепт описан выше), отварите помидоры с луком, процедите, овощи протрите сквозь сито. В этой же воде сварите рис. Когда он сварится, положите туда сою и протертые овощи, через 15 минут блюдо готово.

326. Суфле из сои

100 г вареной сои (рецепт приготовления описан выше), 0,5 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, специи по вкусу.

Растопите масло, постоянно помешивая, добавьте в него молоко и муку. Варите эту смесь 1 минуту, добавьте вареную сою и остудите. Добавьте взбитый желток и специи, затем белок, все смешайте, запекайте 30 минут.

327. Соя с изюмом

200 г семян сои, 1 большая луковица, 1 зубчик чеснока, 1 сладкое яблоко, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 125 г изюма, соль, перец, сахар и лимонный сок по вкусу.

Отварите сою (рецепт приготовления описан выше). Нарезанные лук, чеснок и яблоко обжарьте в масле, пока не станут мягкими, можно вместе с пряностями. Добавьте муку, немного воды и изюм, кипятите на медленном огне 20 минут.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Мир культурных растений. — М.: «Мысль», 1994 г.

Культура питания. — Минск.: «Белорусская энциклопедия», 1993 г.

Я никого не ем! (по страницам книги О.К. Зеленковой). — Харьков.: «Прапор», 1991 г.

Китайская кухня. — М: Агропромиздат, 1991 г.

Секреты соевой кулинарии. — Минск.: «Попури», 1998 г.

Блюда из круп и зернобобовых. — М: «Исида», 1992 г.

Целебная вегетарианская кухня. — М: «Интербук», 1992 г.



ОГЛАВЛЕНИЕ

ОВОЩНОЕ «МЯСО»	3
ВЕГЕТАРИАНСТВО: ЗА И ПРОТИВ	4
ЛЕЧЕБНЫЙ ПРОДУКТ НОМЕР ОДИН	6
СОЯ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	7
СОЯ И ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	7
СОЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	8
СОЯ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА	8
СОЯ И АЛЛЕРГИЯ	8
ЖЕНЩИНАМ СОЯ ПРОСТО НЕОБХОДИМА	9
СОЯ УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ	10
СОЯ — ВИТАМИННЫЙ КЛАДЕЗЬ	11
ФОСФОР — ТВОРЕЦ ВСЕГО ЖИВОГО	11
МАГИЯ МАГНИЯ	12
КРОВЕТВОРЯЩЕЕ ЖЕЛЕЗО	13
КАЛЬЦИЙ — ОПОРНЫЙ МИНЕРАЛ	14
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В	15
СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН (ВИТАМИН D)	15
ВИТАМИН Е ПОМОЖЕТ УСТАЛОМУ СЕРДЦУ ...	16
ВРАЧУЮЩИЙ ВИТАМИН К	17
ПОЛУФАБРИКАТЫ	19
СОЕВЫЙ ФАРШ	19
Салаты и холодные закуски	19
Вторые блюда	19
СОЕВЫЙ ФАРШ	35



СОЕВЫЙ БЕФСТРОГАНОВ	41
СОЕВЫЙ ГУЛЯШ	44
Первые блюда	44
СОЕВЫЙ ГУЛЯШ	58
СОЕВЫЕ БИФСТЕКСЫ	60
СОЕВЫЙ ШНИЦЕЛЬ	61
Салаты и холодные закуски	61
СОЕВОЕ МОЛОКО	66
ТОФУ — СОЕВЫЙ СЫР	82
СОЕВЫЕ БОБЫ И ЗЕЛЕННЫЕ РОСТКИ СОИ	132



Фирма «ДИЛЯ»

Предлагает вашему вниманию следующие книги:

**«БОЛЬШОЙ ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ»
«БОЛЬШОЙ ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ»
«БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ОГОРОДНИЧЕСТВА»**

Серия «КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ»

**«500 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ
ДОМАШНЕГО КОНСЕРВИРОВАНИЯ»
«ЛИМОН ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ И ИСЦЕЛЯЮЩИЙ»
«320 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ СОЕВОЙ КУЛИНАРИИ»
«500 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**

Серия «ПОСТАРАЙСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

**Ю. Г. Золотарев «ПОСТАРАЙСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
Ю. Г. Золотарев «СОВЕТЫ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА»
Ю. О. Липовский «ВЕЧНЫЕ ХРАНИТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ»
В. Ф. Корсун, А. Ф. Корсун «ПСОРИАЗ»
В. Ф. Корсун, А. А. Корсун, П. А. Захаров
«1001 ВОПРОС О ФИТОТЕРАПИИ»
В. М. Уваров «ЖЕЗЛЫ ГОРА»
В. Хачатрян «ЧАЙНЫЙ ГРИБ»
Э. Т. Махитько
«КАК ОГРАДИТЬ СЕБЯ ОТ ДУРНОГО ГЛАЗА»
Э. Т. Махитько «СОЛЬ И ГРЯЗЬ — ЛЮДЯМ ВСЛАСТЬ!»
В. Н. Журавлев «БЕСКОНТАКТНАЯ ДИАГНОСТИКА»
И. П. Неумывакин «ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ»
в 2-х книгах.**

Мини-серия «КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ»

**Н. Семёнова «ХАТХА-ЙОГА»
Н. Семёнова «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»
Н. Семёнова
«КОТОРЫЙ ДЕНЬ ПАРИШЬСЯ, ТОТ НЕ СТАРИШЬСЯ»
Н. Семёнова «ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА»
Н. Семёнова «ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ... НЕРВОВ»
Ю. Г. Золотарев «ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ»**

Фирма «ДИЛЯ»

Предлагает вашему вниманию следующие книги:

Серия «ЗВЕНЯЩИЕ КЕДРЫ РОССИИ»

В. Мегре «АНАСТАСИЯ»,
В. Мегре «ЗВЕНЯЩИЕ КЕДРЫ РОССИИ»,
В. Мегре «ПРОСТРАНСТВО ЛЮБВИ»

Серия «СОВЕТЫ ЛУЧШИХ МАСТЕРОВ»

«ЛУЧШИЕ ТОСТЫ ОТ ТАМАДЫ»
«САМЫЕ МОДНЫЕ И ПРОСТЫЕ
СТРИЖКИ И ПРИЧЕСКИ»

Серия «ТАИНСТВЕННЫЙ УБИЙЦА»

«РАК — ЭТО ОЧЕНЬ НЕПРОСТО»
«ИСТИННАЯ ПРИЧИНА БОЛЕЗНИ —
ТРИХОМОНАДА»
«КТО НАС СПАСЕТ ОТ РАКА»

Серия «КАК ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА»

Н. Семёнова «АЛЕША. ПЕРВЫЙ ГОД»
Я. А. Александрова «О «НЕРВНОСТИ» РЕБЕНКА»

Книги Н. Семёновой

«СЧАСТЬЕ ЖИТЬ В ЧИСТОМ ТЕЛЕ»
«ВНУТРЕННИЙ СВЕТ»
«КУХНЯ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
«КУХНЯ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТСКАЯ»
«ЧЕЛОВЕК – СОЛЬ ЗЕМЛИ»
«ОЧИСТИСЬ! ОТ ПАРАЗИТОВ»

Ш. Бексеев «КАРТОФЕЛЬ»
Омар Хайям «РУБАЙ»
С. Н. Лазарев
«ДИАГНОСТИКА КАРМЫ» в 6-ти томах

Фирма «ДИЛЯ»

Приглашает к сотрудничеству
книготорговые организации, авторов и правообладателей.

Санкт-Петербург:

Тел/Факс: (812) 314-05-61

Москва:

Тел: (095) 261-73-96

191186, РОССИЯ, Санкт-Петербург, ул. Казанская, д. 15

E-Mail: dylia@comset.net

Приглашаем к сотрудничеству!!!

320 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ
СОЕВОЙ КУЛИНАРИИ

(Составитель Любовь Родионова)

Серия «КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ»

Ответственный редактор

С. С. Раимов

Корректор

А. С. Даниелян

Оформление,

К. Б. Муганлинский

Оригинал-макет

П. В. Ботов

«Фирма «ДИЛЯ»

191186, Санкт-Петербург, ул. Казанская д. 15

**Налоговая льгота общероссийский классификатор
продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры.**

ЛР № 065767 от 04.04. 98 «Диля Пабблишинг»

**Подписано в печать 27.09.99 г. Формат 84х108¹/32.
Доп. тираж 10 000 экз. от 09.02.2000 г. Заказ № 902.**

**Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГИПК «Лениздат» (типография им. Володарского)
Министерства Российской Федерации по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.**



320 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ СОЕВОЙ КУЛИНАРИИ

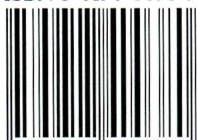
В этой книге собрано 320 самых лучших рецептов соевой кулинарии.

Соя — уникальный, растительный продукт, из которого можно приготовить не только замечательное подобие мясных и рыбных блюд, но и десерты, муссы и всяческие деликатесы.

Соя содержит белки и необходимые для человеческого организма минеральные вещества — калий, натрий, кальций, железо, цинк, а также витамины группы В и С.

Она помогает излечению многих болезней, является потрясающим диетическим продуктом полезным всем: детям и старикам, женщинам и мужчинам.

ISBN 5-8174-0038-3



9 785817 400380

