

Вкусные рецепты
из кокосового молока





230.5 ккал

100 гр



Время приготовления

30 мин



Количество порций на

4 персоны

Овсяная каша на кокосовом молоке Kara

На 100 гр 166,6 ккал

Б	Ж	У
4,2г	11,4г	29,5г

Выход:

4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кокосовое молоко Kara 200 мл
- Питьевая вода 200 мл
- Сахар 1 ст. л.
- Молотая корица 1/3 ч. л.
- Щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Овсяные хлопья насыпьте в миску и залейте кипящей питьевой водой. Закройте и оставьте на 10 минут.
- 2 Кокосовое молоко налейте в кастрюлю. Доведите до кипения.
- 3 Добавьте в кокосовое молоко овсянку в воде. Всыпьте соль и сахар. Помешивая, доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите его до слабого. Варите кашу, постоянно помешивая, 10 минут.
- 4 Всыпьте в овсяную кашу корицу и перемешайте. Варите еще 3 минуты. Огонь под кастрюлей с кашей выключите. Закройте емкость и оставьте на 10 минут.
- 5 По желанию можно добавить фрукты или ягоды.

421 ккал

100 гр



Время приготовления

10 мин

Кокосовая заправка с чили

На 100 гр 421 ккал

Б	Ж	У
1,5г	41,2г	9,4г

Выход:

500 мл

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Майонез Хеманс 200 гр
Повар рекомендует этот майонез, но если вы не найдете его, то можно заменить любым густым майонезом
- Кокосовые сливки KARA organic cream 24% 200 мл
- Соус сладкий чили 100 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты соединить вместе, перемешать венчиком и процедить.

ПРИМЕЧАНИЕ

Хранить в холодильнике 3-4 дня.

Добавлять к салатам, боулам, овощам и др. блюдам по вкусу.



166. ккал

100 гр



Время приготовления

60 мин



Количество порций на

2 персоны

Запеченная цветная капуста

На 100 гр 166,6 ккал

Б	Ж	У
2,2г	15,3г	4,9г

Выход:

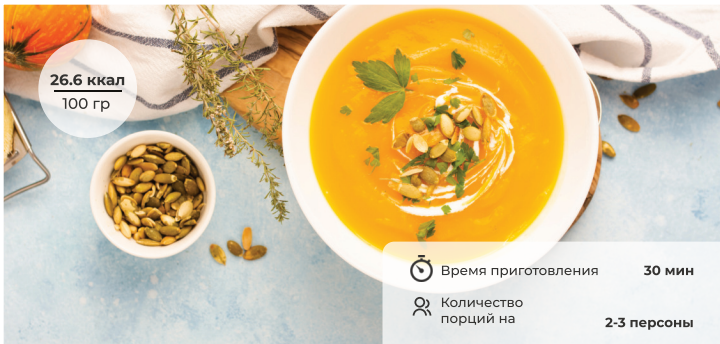
2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Цветная капуста 500 гр
- Кокосово-ореховый соус 120 гр
- Оливковое масло 60 гр
- Кунжут белый жареный, кинза листочки и зеленый лук – для сервировки
- Соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Цветную капусту разделить на крупные части, посолить, полить оливковым маслом и запечь на пергаменте в духовке при 180°C примерно 20 минут. (Духовки разные, поэтому проверяйте готовность)
- 2 Готовую капусту перемешать с соусом и выложить на тарелку. Сверху посыпать зеленым луком, кунжутом и листочками кинзы.



26,6 ккал
100 гр

 **Время приготовления** **30 мин**
 **Количество порций на** **2-3 персоны**

Крем-суп из тыквы

На 100 гр 26,6 ккал

Б	Ж	У
0,6г	1,3г	3,3г

Выход:
2-3 порции



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква сырая 300 гр
- Морковь 50 гр
- Кабачок 50 гр
- Лук репчатый 20 гр
- Вода 2,5 ст
- Кокосовое молоко KARA 3-4 ст. л.
- Карри 1/2 ч. л.
- Соль 1/2 ч. л.
- Масло гхи (топленое) 5-7г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Тыкву, морковь, кабачок, лук нарезать и положить в кастрюлю. Залить водой и варить на среднем огне до мягкости. Обычно это занимает 15-20 минут. Кастрюлю крышкой не закрывать, часть воды должна выкипеть при варке.
- 2 Переложить овощи в блендер вместе с водой, в которой они варились, добавить соль, специи, масло и кокосовое молоко, взбить. Если блендер погружной, то дать овощам немного остыть и можно пюрировать суп прямо в кастрюле.

167.7 ккал
100 гр

 **Время приготовления** 20 мин
 **Количество порций на** 2 персоны

Паста со сливочно-грибным соусом

На 100 гр 167,7 ккал

Б	Ж	У
5,3г	1,4г	33,5г

Выход:
2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Макароны 250 гр
- Морковь 20 гр
- Лук репчатый 30 гр
- Грибы (у нас лисички) 250 гр
- Кокосовое молоко или сливки KARA 2 ст. л.
- Соль 1/2 ч. л.
- Перец 2 горошины
- Тимьян (сухой или свежий) 1 щепотка
- Тертый сыр *По желанию*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Если грибы замороженные, то их необходимо разморозить.
- 2 Все овощи и грибы положить в одну кастрюлю, довести до кипения. Варить до мягкости (обычно это занимает 15 минут), слить воду, добавить кокосовое молоко или сливки, тимьян, соль и перец. Взбить до кремовой текстуры.
- 3 Параллельно отварить макароны.
- 4 Соединить с грибным кремом в тарелке. Тертый сыр - по желанию.



103.8 ккал
100 гр

 Время приготовления **40 мин**
 Количество порций на **2-4 персоны**

Карри с тунцом

На 100 гр 103,8 ккал

Б	Ж	У
5,6г	3,3г	13,1г

Выход:
2-4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:


- Тунец консервированный в собственном соку 1 банка
- Картофель 4 средних шт
- Лук 1 небольшая головка
- Чеснок 2 зубчика
- Кокосовое молоко KARA 200 мл
- Приправа карри 1 ч. л.
- Паста с чили с соевым маслом 1 ч. л. по желанию
- Соль по вкусу
- Вода питьевая
- Кинза для сервировки


ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Лук и чеснок измельчить и обжарить на сковороде вок. Добавить приправу карри и чили пасту, нагреть.
- 2 Картофель очистить и крупно порезать. Добавить в сковородку.
- 3 Следом за картофелем добавить тунец, кокосовое молоко и немного воды, чтобы жидкость закрывала картофель и тунец. Посолить.
- 4 Тушить на медленном огне под крышкой до готовности картофеля. При подаче украсить кинзой.



167,5 ккал
100 гр

 **Время приготовления** 60 мин

 **Количество порций на** 4 персоны

Кокосовая панна котта

На 100 гр 167,5 ккал

Б	Ж	У
1,9г	7,5г	22,7г

Выход:
4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кокосовое молоко KARA 200 гр
- Молоко 25 гр
- Сахар 17 гр
- Ваниль стручок 0,5 шт
Можно заменить на сахар с натуральной ванилью
- Желатин листовой 4 гр
- Вода питьевая 23 гр
- Вишня замороженная 150 гр
- Сахар 75 гр
- Розмарин свежий 2 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Желатин поломать и залить водой. Дать набухнуть. Немного прогреть в СВЧ до растворения желатина в воде.
- 2 Соединить в сотейнике молоко, кокосовое молоко и 17 гр сахара. Стручок ванили разрезать, извлечь семечки и добавить их вместе со стручком в молочную основу.
- 3 Прогреть массу до 80°C при постоянном помешивании. Снять с огня и добавить растворенный желатин, перемешать лопаткой. Готовую массу процедить и разлить по формочкам (4 порций по 80 гр). Убрать формочки в холодильник для более быстрого застывания.
- 4 *Пока панна котта застывает, готовим вишневое варенье.* Вишню соединить с сахаром (75гр), переложить в сотейник и поставить на слабый огонь. Прогреть до выделения сока и растворения сахара. После чего вишню откинуть на сито, а полученный сок выпарить до загустения. Затем добавить в сок вишню и веточку розмарина, довести до кипения и снять с огня.
- 5 Кокосовую панна коту аккуратно извлечь из формочки и переложить на тарелку. Сверху полить вишневым вареньем.



293.8 ккал

100 гр



Время приготовления

60 мин



Количество порций на

8 персон

Кешью-кейк с кокосовым молоком и мёдом

На 100 гр 293,8 ккал

Б	Ж	У
6,8г	18,4г	25,3г

Выход:

8 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кокосовое молоко KARA 800 мл
- Финики 300 гр
- Фундук 150 гр
- Банан 1 шт
- Мёд 6-7 ст. л.
- Желатин 10 листов
- Ванильный экстракт 1 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Прежде всего нужна разъемная форма. По-другому десерт вынуть не получится. На дно формы необходимо положить пергамент.
- 2 Очистить финики от косточек и перемолоть в блендере с фундуком. Получившуюся финиково-ореховую массу выложить в форму и равномерно руками распределить по дну. Всё дно должно быть равномерно покрыто «тестом». Убрать форму в холодильник.
- 3 В чашу с водой опустить листы желатина и дать ему намокнуть. Если у вас порошковый желатин, то его также лучше замочить в 50мл кокосового молока.
- 4 В чаше блендера соединить кешью, мёд, банан, кокосовое молоко, ваниль и все взбить до однородной консистенции. Вылить массу в кастрюлю.
- 5 Листовой желатин вынуть из воды и переложить в кастрюлю. Если порошковый желатин, то вместе с молоком перелить в кастрюлю. Всю смесь нагреть до того момента, пока не растворится желатин. На это уйдет 1-2 минуты.
- 6 Если хотите десерт более нежный, то можно процедить смесь через мелкое сито, тогда крупинки орехов не попадут в кейк.
- 7 Дать начинке немного остыть, так чтобы пальцем ощущать лёгкое тепло. Достать форму из холодильника и перелить в нее начинку. Накрывать пленкой или фольгой. Убирать в холодильник на 2-3 часа, а лучше на ночь. Десерт готов!



44 ккал
100 гр



Время приготовления 60 мин



Количество порций на 2-3 персоны

Крем-суп из брокколи

На 100 гр 44 ккал

Б	Ж	У
2,6г	1,3г	6г

Выход:

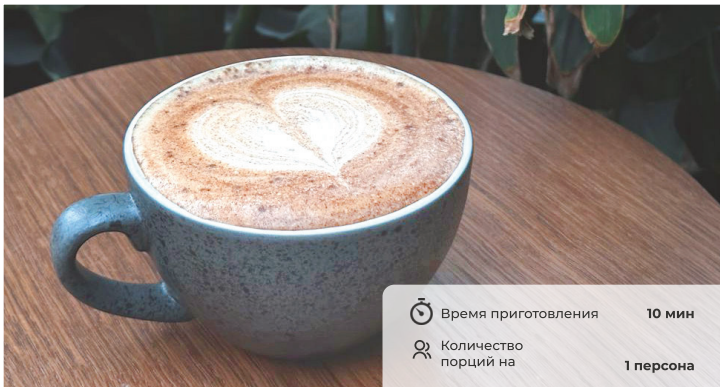
2-3 порции


ИНГРЕДИЕНТЫ:


- Брокколи (можно замороженную) 250 гр
- Чечевица 60 гр
- Кабачок 80 гр
- Вода 450 мл
- Кокосовое молоко Кага 30 мл
- Масло Гхи (топленое) 6 гр
- Чеснок 2-3 зубчика
- Морковь 100 гр
- Тимьян 1/2 ч. л.
- Зира (кумин) 1/3 ч. л.
- Соль 1/3 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Чечевицу залить водой минут на 40, после промыть.
- 2 Чечевицу, брокколи, кабачок, морковь и чеснок отварить до готовности (около 20-25 минут после закипания). Добавить масло гхи, специи и кокосовое молоко. Взбить блендером до однородной консистенции.
- 3 Подавать с кедровыми орешками/семечками.



 Время приготовления **10 мин**

 Количество порций на **1 персона**

Кофейный напиток Cocoflat (горячий или холодный)

Выход:

250 мл

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Эспрессо 35 мл
- Кокосовое молоко KARA 100 гр
- Вода 50 мл
- Кокосовая сгущенка SAMUI 20 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Взбиваем сливки с кокосовой сгущенкой и водой.
- 2 Варим эспрессо. На дно чашки посыпаем какао и вливаем туда взбитую заготовку с молоком.

Если вы хотите получать еще больше рецептов
от UltraLife, пришлите письмо «Хочу рецепты»
на почту ul-company@yandex.ru

Здесь еще много интересного от UltraLife!

