



UltraLife
pure foods



Новые и
здоровые
блюда

КУЛИНАРНАЯ КНИГА
ПОСТНЫХ РЕЦЕПТОВ

Рецепты:

СТР.3 - РИСОВАЯ КАША НА КОКОСОВЫХ СЛИВКАХ

СТР.4 - ПШЁННАЯ КАША НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

СТР.5 - ХОЛОДНЫЙ КОКОСОВЫЙ СУП С МАНГО И
СОРБЕТОМ

СТР.6 - ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА "МЕКСИКАНСКИЙ
ВИНЕГРЕТ"

СТР.7 - ТАЙСКИЙ САЛАТ ИЗ ОГУРЦА С КОКОСОВОЙ
ЗАПРАВКОЙ

СТР.8 - VEGAN ТОМ YUM С КОКОСОВОЙ СГУЩЕНКОЙ

СТР.9 - СУП-ПЮРЕ ИЗ ЛЕСНЫХ ГРИБОВ

СТР.10 - КРЕМОВЫЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ

СТР.11 - ТУРЕЦКИЙ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

СТР.12 - ПАПАРДЕЛЛИ С БРОККОЛИ С КОКОСОВЫМ
СОУСОМ ТЕРИЯКИ

СТР.13 - КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КОКОСОВЫМ
МОЛОКОМ

СТР.14 - СЛИВОЧНЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

СТР.15 - ПОСТНАЯ ЗАПЕКАНКА ПОД ИТАЛЬЯНСКИМ
СОУСОМ

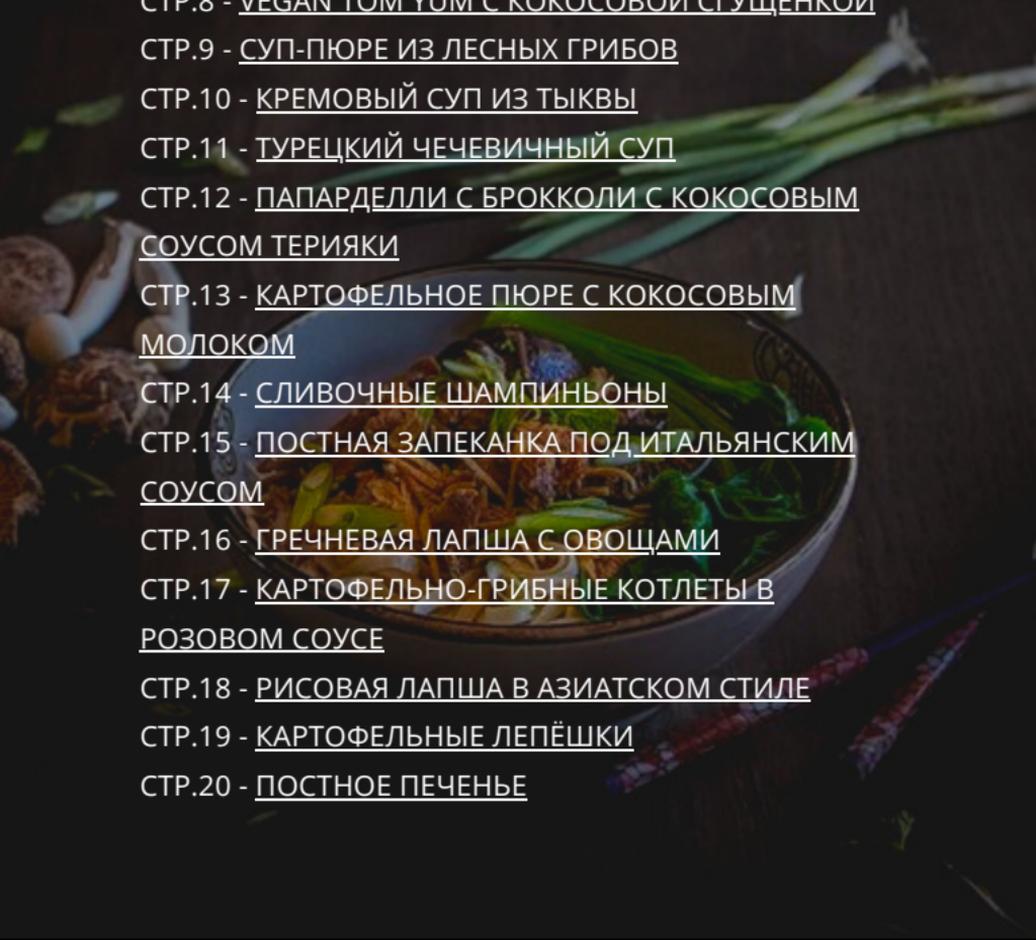
СТР.16 - ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША С ОВОЩАМИ

СТР.17 - КАРТОФЕЛЬНО-ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ В
РОЗОВОМ СОУСЕ

СТР.18 - РИСОВАЯ ЛАПША В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

СТР.19 - КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЁШКИ

СТР.20 - ПОСТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ





Рисовая каша на кокосовых сливках

Ингредиенты

Рис арборио - 50 гр

[Кокосовые сливки KARA](#) - 200 мл

Вода - 250 мл

[Кокосовая сгущенка Samui](#) - 40 гр

Цедра апельсина - 2-3 гр

Стручок ванили - 0,5 шт

Соль - по вкусу



Приготовление

1. В сотейнике с толстым дном соединить кокосовые сливки и воду.
2. Добавить цедру апельсина и рис арборио.
3. Стручок ванили разрезать вдоль пополам, достать семена и добавить их вместе со стручком в сотейник.
4. Поставить сотейник на плиту и варить на среднем огне при постоянном помешивании венчиком до тех пор, пока рис не станет мягким.
5. Добавить сгущенку и ещё немного проварить.
6. Снять с огня и посолить.
7. Накрыть сотейник крышкой и дать каше настояться в течение 15 минут.
8. Подавать украсив ягодами, фруктами или орешками.



Пшённая каша на кокосовом молоке

Ингредиенты

Пшённая крупа - 100 гр

[Кокосовое молоко KARA](#) - 200 мл

Вода - 200 мл

Ванильный сироп - 1-2 кап

Сахар - 100 гр

Хурма - 1 шт



Приготовление

1. Пшённую крупу хорошо промыть и отварить в кипящей воде 10 минут.
2. Слить воду, которая не впиталась. Добавить сахар (50гр), ванильный сироп и кокосовое молоко. Варить кашу ещё 10-15 минут.
3. Затем снять с плиты, накрыть крышкой и дать постоять 5 минут.
4. Хурму очистить от косточек и нарезать кубиком. Закарамелизовать на сковороде с оставшимся сахаром.
5. Кашу выложить в глубокую тарелку, сверху украсить карамелизованной хурмой.

Холодный кокосовый суп с манго и сорбетом

Ингредиенты

Пюре манго с/м - 300 гр

[Кокосовое молоко KARA](#) - 400 гр

Сахар - 60 гр

Сорбет ананас-эстрагон (или другой) - 50 гр

Голубика свежая - 10 гр

Мята - 2 гр

Микрорезель - 1 гр

Оливковое масло - 2 гр



Приготовление

1. Пюре манго растопить в сотейнике на плите, добавить сахар и кокосовое молоко.
2. Довести до кипения и проварить 3-4 минуты.
3. Охладить.
4. Суп налить в тарелку, в центр выложить сорбет, посыпать голубикой, декорировать мятой и микрорезелью. Полить оливковым маслом.
5. Так же суп можно использовать как соус, например, к кашам.



Заправка для салата Мексиканский винегрет

Ингредиенты

Сок лайма - 12 гр

[Масло Oliomania бленд](#)

[\(авокадо, оливка\)](#) - 200 гр

Кинза (свежая) - 5 гр

Орегано (суш.) - 2 гр

Чеснок - 1 гр

Уксус винный - 5 гр

Соль, перец - по вкусу



Приготовление

1. Соединить все ингредиенты в чаше блендера и заправить 1/2 частью масла бленд (авокадо, оливка).
2. Взбивать до полного эмульгирования заправки.
3. Добавить вторую часть масла и перемешать на малой скорости до полного соединения заправки.
4. Заправить любой салат.



Тайский салат из огурца с кокосовой заправкой

Ингредиенты

Кокосовая заправка с чили:

Соус свит чили - 35 гр
Соус терияки - 50 гр
Соевый соус - 5 гр
Кунжутное масло - 3 гр
Растительное масло - 90 гр
[Кокосовое молоко KARA](#) - 60 гр
Соус шрирача - 10 гр
Кинза - 3 гр

Тайский салат:

Огурец среднеплодный - 60 гр
Микс салат - 10 гр
Кинза листочки - 2 гр
Красный лук - 3 гр
Кокосовая заправки с чили - 30 гр
Лайм - 20 гр
Кунжут - 2 гр
Перец чили красный - 3 гр
Соль - по вкусу

1 порция салата
на 100 гр 108,7 ккал
белки 1 гр
жиры 9,4 гр
углеводы 4,9 гр



Приготовление

1. В глубокую миску налить все соусы для кокосовой заправки, добавить кунжутное масло и кокосовое молоко.
2. Помешивая венчиком постепенно влить растительное масло.
3. Кинзу нарезать соломкой, добавить в заправку и перемешать.
4. Огурец нарезать тонко в длину, добавить листья салата, нарезанный соломкой лук и листочки кинзы.
5. Добавить заправку, посолить и перемешать.
6. Выложить салат в глубокую тарелку.
7. Перец чили нарезать колечками и выложить сверху на салат.
8. Декорировать салат долькой лайма и кунжутом.



Vegan Tom Yum с кокосовой сгущенкой

Ингредиенты

Лапша рисовая (тонкая) - 200 гр
Лук репчатый - 80 гр
Лемонграсс - 30 гр
Чеснок - 6 гр
Каффир-Лайм (лист) - 2 гр
Чили перец - 2 гр
Корень галангал - 10 гр
[Кокосовое масло Kara](#) - 3 гр
Помидор свежий - 100 гр
Овощной бульон (готовый) - 2 л

Грибы вешенки - 200 гр
Грибы шампиньоны - 100 гр
Початки мини-кукурузы - 100 гр
[Кокосовая сгущенка Samui \(без сахара\)](#) - 320 гр
Сок лайма - 30 гр
Паста чили - 8 гр
Соль - по вкусу
Лайм - 10 гр
Листья кинзы - 2 гр



10 порций

На 100 гр 119 ккал
белки 1,6 гр
жиры 2,2 гр
углеводы 10,3 гр

Приготовление

1. Замочить тонкую рисовую лапшу в кипящей горячей воде на 7-8 минут.
2. Лемонграсс раздавить ножом и нарезать стебли на 2-3 части. Измельчить очищенный чеснок. Листья каффир-лайма размять руками, чили перец нарезать.
3. Лук нарезать мелким кубиком, а кукурузу на мелкие кусочки. Шампиньоны нарезать пополам. Вешенки разорвать по волокнам на части.
4. Разогреть большую кастрюлю на среднем огне. Добавить масло. Обжарить лук и помидоры. Добавить чеснок, лемонграсс, листья каффир-лайма, чили, галангал и обжарить в течение 2-3 минут на среднем огне. Добавить овощной бульон в кастрюлю.
5. Как только суп закипит, добавить грибы, кукурузу, посолить по вкусу. Перемешать и оставить кипеть на среднем огне в течение 7-8 минут до готовности грибов и кукурузы.
6. Смешать сок лайма с кокосовой сгущенкой и пастой чили. Добавить в суп и варить ещё 8 минут на среднем огне.
7. Подавать суп горячим, добавив лапшу и листья кинзы. Украсить долькой лайма.

Суп-пюре из лесных грибов

Ингредиенты

Лесные грибы - 560 гр
Картофель - 420 гр
Лук репчатый - 80 гр
Вода - 0,8 - 1 л
Чабер сушёный - 1 ч.л
Майоран сушёный - 1 ч.л
Тимьян сушёный - 0,5 ч.л
Соль - по вкусу
[Кокосовые сливки KARA](#) - 200 мл
Растительное масло - 1-2 ст.л
Хлеб - 40г



Приготовление

1. Очищенный от кожуры картофель нарезать.
2. Часть грибов (примерно четверть от всего количества) — из тех, что покрасивее, отложить в сторонку — они понадобятся для украшения супа. Остальные грибы помыть, почистить и нарезать.
3. Нагреть в кастрюле воду до кипения, положить в неё картофель и грибы. Добавить тимьян, майоран и чабер. Довести суп до кипения и варить под крышкой 15 минут на среднем огне. Измельчить готовый суп погружным блендером.
4. Нарезать кусочки хлеба небольшими кубиками, выложить на противень в один слой и подсушить в духовке 5-10 минут при температуре 200°C. Хлеб бывает разный, поэтому необходимо следить за сухариками. Какие-то виды хлеба подсушиваются очень быстро и начинают пригорать, другим требуется больше времени для превращения в сухарики.
5. Очищенную от кожуры луковицу мелко нарезать. Грибы, которые откладывали для украшения, нарезать вдоль ломтиками.
6. Обжарить лук с грибами на растительном масле до золотистого оттенка.
7. Влить кокосовые сливки в суп и взбить блендером. Посолить и поперчить по вкусу.
8. Подавать суп горячим, посыпав сверху сухариками и поджаренными грибами с луком.



Кремовый суп из тыквы

Ингредиенты

Тыква - 300 гр
Морковь - 50 гр
Лук репчатый - 20 гр
Кабачок/цукини - 50гр
Вода - 2,5 ст
Куркума -1/2 ч.л
Масло гхи - 1-1,5 ч.л
Соль и перец - по вкусу
[Кокосовые сливки KARA](#) - 25 мл



2 порции

на 100 гр 54 ккал
белки 1,1 гр
жиры 2,7 гр
углеводы 6,3 гр

Приготовление

1. Овощи очистить, нарезать и отварить их все вместе на среднем огне до мягкости (примерно 15-20 минут).
2. Овощи вместе с водой, в которой они варились, поместить в чашу блендера. Добавить соль, перец, специи, масло и кокосовое молоко. Всё взбить до однородной текстуры.
3. Подавать суп горячим.



Турецкий чечевичный суп

Ингредиенты

Чечевица красная – 250 гр

Репчатый лук – 1 шт

Чеснок – 3 зубчика

Картофель – 250 гр

Морковь – 1 шт

[Кокосовые сливки KARA](#) - 250 мл

Масло растительное - 1-2 ст.л

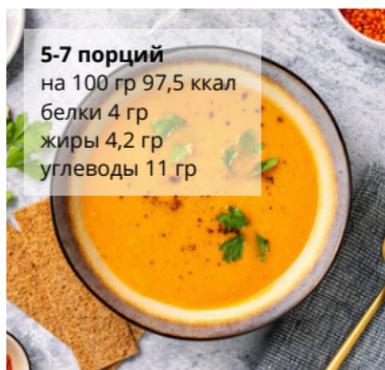
Вода (кипяток) – 1 л

Соль – по вкусу

Чёрный перец – по вкусу

Сушёные травы – 1-2 ч.л

Кориандр молотый – 1 ч.л



Приготовление

1. Нарезать лук, морковь, чеснок и обжарить до золотистого цвета на растительном масле.
2. Картофель помыть, очистить и порезать кубиками. Сварить в кипящей воде вместе с чечевицей.
3. Когда картофель будет готов, добавить туда поджаренные овощи. Варить ещё 25-30 минут.
4. Посолить, добавить специи и кокосовые сливки, довести до кипения.
5. Взбить суп погружным блендером до однородной консистенции.
6. Подавать суп горячим со свежей зеленью.



Папарделли с брокколи с кокосовым соусом терияки

Ингредиенты

Паста папарделли - 80 гр
Кокосовый соус терияки - 120 гр
Кунжутное масло - 3 гр
Брокколи свежая - 80 гр
Зелёный лук - 2 гр
Кунжутные семечки - 1 гр
Лайм - 20 гр
Микрозелень - 2 гр
Соль - по вкусу

Кокосовый соус терияки:

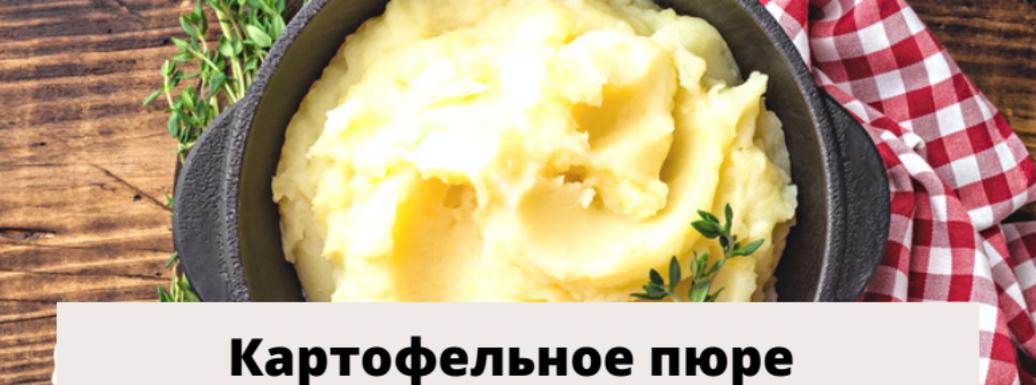
Соус терияки - 100 гр
[Кокосовые сливки KARA](#) - 200 гр



1 порция пасты
на 100 гр 223,6 ккал
белки 6,1 гр
жиры 9,9 гр
углеводы 27,8 гр

Приготовление

1. Соус терияки довести до кипения. В отдельном сотейнике прогреть кокосовые сливки. Соединить вместе сливки и терияки и немного уварить. Дать настояться в течение 15 минут.
2. Капусту брокколи предварительно разобрать на соцветия среднего размера и бланшировать в кипящей подсоленной воде в течение 3 минут.
3. Папарделли варить в кипящей подсоленной воде в течение 6 минут.
4. В сковородку с широким дном налить кокосовый соус терияки и довести до кипения.
5. Добавить ранее бланшированную брокколи и отваренную пасту, перемешать и немного прогреть всё вместе. Довести до консистенции, что бы соус обволакивал пасту.
6. Снять с огня, добавить кунжутное масло, посолить и перемешать.
7. Выложить пасту в глубокую тарелку, посыпать зелёным луком и кунжутом. Декорировать долькой лайма и микрозеленью.



Картофельное пюре с кокосовым молоком

Ингредиенты

Картофель - 400 гр

[Кокосовое молоко KARA](#) - 125 гр

[Масло виноградной косточки Oliomania](#)

- 20 гр

Соль - по вкусу

Чёрный молотый перец - 1/4 ч.л

Порошок карри - 1/2 ч.л



Приготовление

1. Картофель помыть, очистить от кожуры и нарезать кубиками.
2. Отварить картофель в кипящей подсоленной воде до мягкости.
3. Затем слить воду. Добавить масло, чёрный молотый перец и порошок карри. Измельчить картофель толкушкой.
4. Добавить кокосовое молоко и ещё раз толкушкой всё перемешать и довести до желаемой консистенции.



Сливочные шампиньоны

Ингредиенты

Шампиньоны - 800 гр

[Кокосовые сливки KARA](#) - 200 мл

Чеснок - 2 зубчика

Мука - 1 ст.л

Сушёный базилик - 1 ч.л

Растительное масло - 2 ст.л

Соль - по вкусу



2 порции

на 100 гр 129,5 ккал

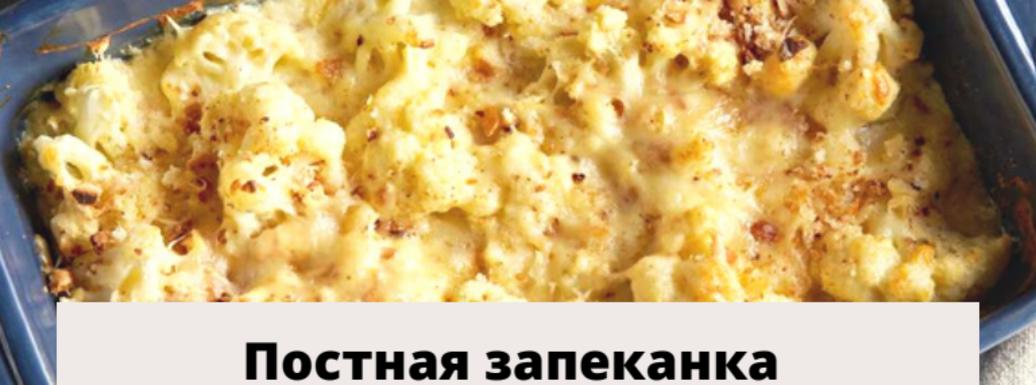
белки 5,9 гр

жиры 10,3 гр

углеводы 3,6 гр

Приготовление

1. Помыть и нарезать шампиньоны.
2. Сковородку нагреть, добавить растительное масло и грибы.
3. Накрыть крышкой и томить, периодически помешивая, на среднем огне 10 минут, пока не выкипит весь сок, выделяющийся из грибов.
4. Добавить специи, соль и продавленный чеснок. Добавить кокосовые сливки и муку, перемешать.
5. Накрыть крышкой и тушить ещё 10 минут.
6. Подавать с любимым гарниром.



Постная запеканка под итальянским соусом

Ингредиенты

Соус:

Дрожжи неактивные - 2 ст.л
[Кокосовые сливки KARA](#) - 250 мл
Лук репчатый - 70 гр
Итальянские травы - 1 ч.л
Растительное масло - 1-2 ст.л
Чеснок - 3 зубчика
Горчица - 1 ст.л
Соль, перец - по вкусу
Мука - 3 ст.л
Вода - 50 мл

Запеканка:

Картофель - 600 гр
Цветная капуста - 300 гр
Соль и перец - по вкусу
Зелень - для подачи



Приготовление

1. Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить до мягкости и характерного аромата на растительном масле. Добавить итальянские травы, чёрный перец, соль и муку, обжарить вместе около 2 минут.
2. Добавить горчицу и кокосовые сливки, перемешать до однородной консистенции соуса.
3. Добавить пищевые неактивные дрожжи в небольшое количество (меньше 50 мл) воды, хорошо размешать. Добавить в соус.
4. Готовить соус ещё минуты 3-4 минуты до однородной консистенции.
5. Картофель вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Цветную капусту разделить на соцветия.
6. Разогреть духовку до 190-200°C.
7. В форму для запекания выложить тонко нарезанный картофель и соцветия цветной капусты, посолить и поперчить по вкусу и залить соусом.
8. Запекать в духовке примерно 30 минут.



Гречневая лапша с овощами

Ингредиенты

Гречневая лапша - 150 гр	Кокосовые сливки KARA - 150 мл
Болгарский перец - 1 шт	Масло авокадо Oliomania - 2 ст.л
Репчатый лук - 1 шт	Соль и перец - по вкусу
Морковь - 1/2 шт	Зелёный лук и кунжут - для подачи
Чеснок - 2 зубчика	
Фасоль зеленая - 100 гр	
Перец чили - по вкусу	

2-3 порции
на 100 гр 235,6 ккал
белки 6,5 гр
жиры 10,6 гр
углеводы 25 гр



Приготовление

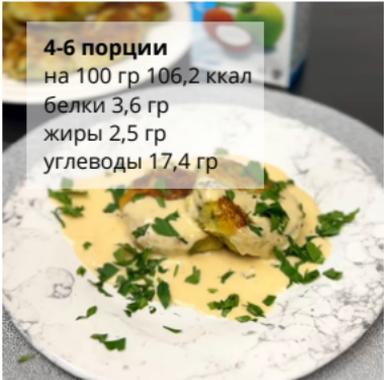
1. Гречневую лапшу отварить в кипящей воде примерно 7 минут.
2. Перец болгарский, морковь и репчатый лук нарезать соломкой.
3. Чеснок и чили перец нарезать мелко. Чили перец перед нарезкой очистить от семян.
4. Разогреть глубокую сковороду (WOK). Обжарить все овощи на масле авокадо до золотистого цвета. Посолить, поперчить.
5. К овощам добавить гречневую лапшу, кокосовое молоко, перемешать и тушить 1 минуту.
6. При подаче украсить кунжутом.



Картофельно-грибные котлеты в розовом соусе

Ингредиенты

Картофель - 500 гр
Репчатый лук - 1/2 шт
Шампиньоны - 7 шт
[Кокосовое молоко KARA](#) - 100 мл
Вода - 30 мл
Соус томатный - 1/2 ч.л
Тимьян свежий - 2 гр
Петрушка - 1/2 небольшого пучка
Мука - 2 ст.л
Соль и перец - по вкусу



4-6 порции
на 100 гр 106,2 ккал
белки 3,6 гр
жиры 2,5 гр
углеводы 17,4 гр

Приготовление

1. Шампиньоны нарезать полукольцами, а лук мелким кубиком. Обжарить до золотистого цвета.
2. Картофель отварить до мягкости. Толкушкой размять в пюре.
3. Картофельное пюре смешать с грибами, мелко нарезанной петрушкой, мукой, солью и перцем. Перемешать до однородности.
4. Из полученной массы скатать шарики весом примерно 50 гр. Обжарить на растительном масле на среднем огне до румяной корочки.
5. Чеснок измельчить. Обжарить в небольшом количестве масла, добавить томатный соус, свежий тимьян и немного воды. Всё перемешать и добавить кокосовое молоко. Выпарить до состояния густого соуса.
6. Выложить на тарелку картофельно-грибные котлеты, полить сверху соусом, украсить петрушкой.



Рисовая лапша в азиатском стиле

Ингредиенты

Рисовая лапша - 70 гр	Кокосовые молоко KARA - 60 мл
Болгарский перец - 40 гр	Паста том ям - 1/2 ч.л
Репчатый лук - 1/2 шт	Томаты вяленые - 20 гр
Кабачок/цукини - 50 гр	Вода - 40 мл
Морковь - 20 гр	Перец чили - 3 кольца
Чеснок - 2 зубчика	Соль и перец - по вкусу
Сельдерей - 40 гр	Масло авокадо Oliomania - для жарки



Приготовление

1. Рисовую лапшу отварить в кипящей воде примерно 3 минуты. Охладить в холодной воде, слить воду и сбрызнуть растительным маслом.
2. Морковь, сельдерей, кабачок и болгарский перец нарезать тонкой соломкой, а репчатый лук - перьями. Чеснок измельчить.
3. Чеснок и чили перец нарезать мелко. Чили перец перед нарезкой очистить от семян.
4. Разогреть глубокую сковороду (WOK). Обжарить чили перец и все нарезанные ранее овощи на масле авокадо примерно 3 минуты. Добавить чеснок и вяленые томаты. Жарить ещё 1 минуту.
5. Добавить к овощам немного воды, кокосовое молоко, пасту том ям, посолить и поперчить. Все перемешать.
6. Рисовую лапшу добавить к овощам, перемешать и тушить ещё 1 минуту.
7. При подаче украсить свежей зеленью.



Картофельные лепёшки

Ингредиенты

Начинка:

Картофель - 1 кг
Чеснок - 2 зубчика
Лавровый лист - 1 шт
Лук - 1 шт
[Кокосовое молоко KARA](#) - 200 мл
Масло растительное - 30 мл
Соль - 1 ч.л

Тесто:

[Масло кокосовое KARA](#) - 50 гр
[Кокосовое молоко KARA](#) - 150 мл
Сахар - 1ч.л
Соль - 0,5 ч. л
Мука - 300-400 гр

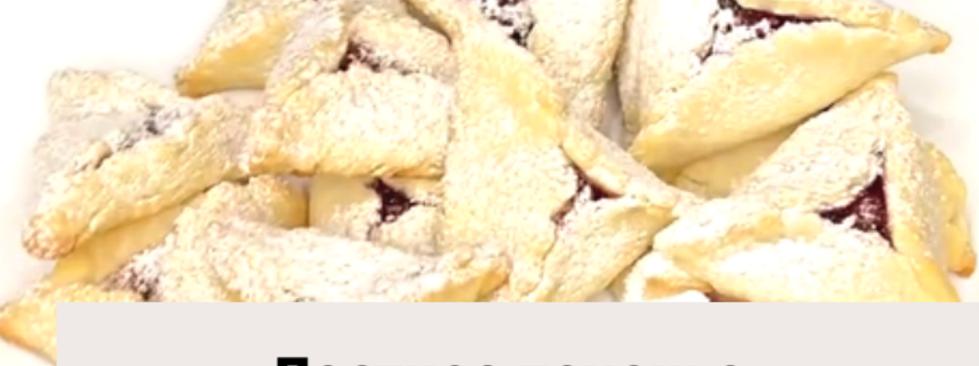
10 лепёшек

на 100 гр 222 ккал
белки 4,2 гр
жиры 9,2 гр
углеводы 30,8 гр



Приготовление

1. Картофель очистить, порезать небольшими кусочками и поставить варить.
2. Лук и чеснок мелко порезать и обжарить на сковороде на растительном масле до золотистого цвета.
3. Когда картофель сварится, слить воду из кастрюли и добавить кокосовое молоко. Толкушкой размять картофель в пюре. Посолить и добавить жареные лук и чеснок, всё перемешать.
4. В миске соединить все ингредиенты для теста. Хорошо вымесить тесто. Оно должно получиться пластичным и не липнуть к рукам.
5. Тесто разделить на небольшие шарики и раскатать каждый в тонкую лепёшку.
6. Обжарить с двух сторон без масла.
7. На готовую лепёшку выложить картофельную начинку и сложить пополам.



Постное печенье

Ингредиенты

Мука - 200гр

[Кокосовое молоко KARA](#) - 60 гр

Сахар - 50 гр

Масло растительное - 70 гр

Разрыхлитель - 1 ч.л

Вода - 10 гр

Малиновый джем (либо любой другой джем или варенье) - 15-20 ч.л

Сахарная пудра - для украшения



15-20 шт
на 100 гр 428,5 ккал
белки 3,9 гр
жиры 14,4 гр
углеводы 72,7 гр

Приготовление

1. Кокосовое молоко смешать с водой до однородности. Добить сахар и перемешать до его растворения.
2. Добавить растительное масло и хорошо перемешать.
3. Добавить 1/2 части муки и разрыхлитель. Хорошо вымесить.
4. Добавить оставшуюся часть муки и хорошо вымесить. Положить тесто в пакет и убрать в холодильник на 10-20 минут.
5. Достать тесто из холодильника и раскатать в пласт 3 мм.
6. С помощью формочки вырезать из теста кружочки.
7. В центр каждого кружочка теста выложить начинку - малиновый джем.
8. Защипить края теста так, чтобы получились треугольники.
9. Разогреть духовку до 180°C
10. На противень выложить пергамент, на него выложить печенье.
11. Выпекать печенье 10 минут. Тесто не должно сильно зарумяниться.
12. Готовому печенью дать остыть и посыпать сахарной пудрой.