

# Топ 14 вкусных рецептов с маслом Oliomania



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЗАГОТОВКИ</b> .....	1
Заправка для салатов .....	1
Горчичная заправка для салатов .....	2
Домашний майонез для салатов .....	3
<b>РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ</b> .....	4
Морковный хумус .....	4
Салат из сельдерея и креветок .....	5
Маринованные перцы .....	6
Салат из свеклы и зерненого творога .....	7
Тортилья с сыром и сальсой из авокадо .....	8
Королевские креветки с лаймом и мятой .....	9
Спагетти с чесноком и маслом .....	10
Треска в томатном соусе с черносливом и розмарином .....	11
Рис с имбирем и ананасами .....	12
Морковные кексы .....	13
Сливовый крамбл .....	14



# ЗАГОТОВКИ

Что можно приготовить заранее, чтобы сократить время на организацию своего питания в дальнейшем

**475 ккал**

100 гр



Время приготовления

**5 мин**

## Заправка для салатов

На 100 гр 475 ккал

Б	Ж	У
1,6г	51,8г	2,4г

**Выход:**

430 гр

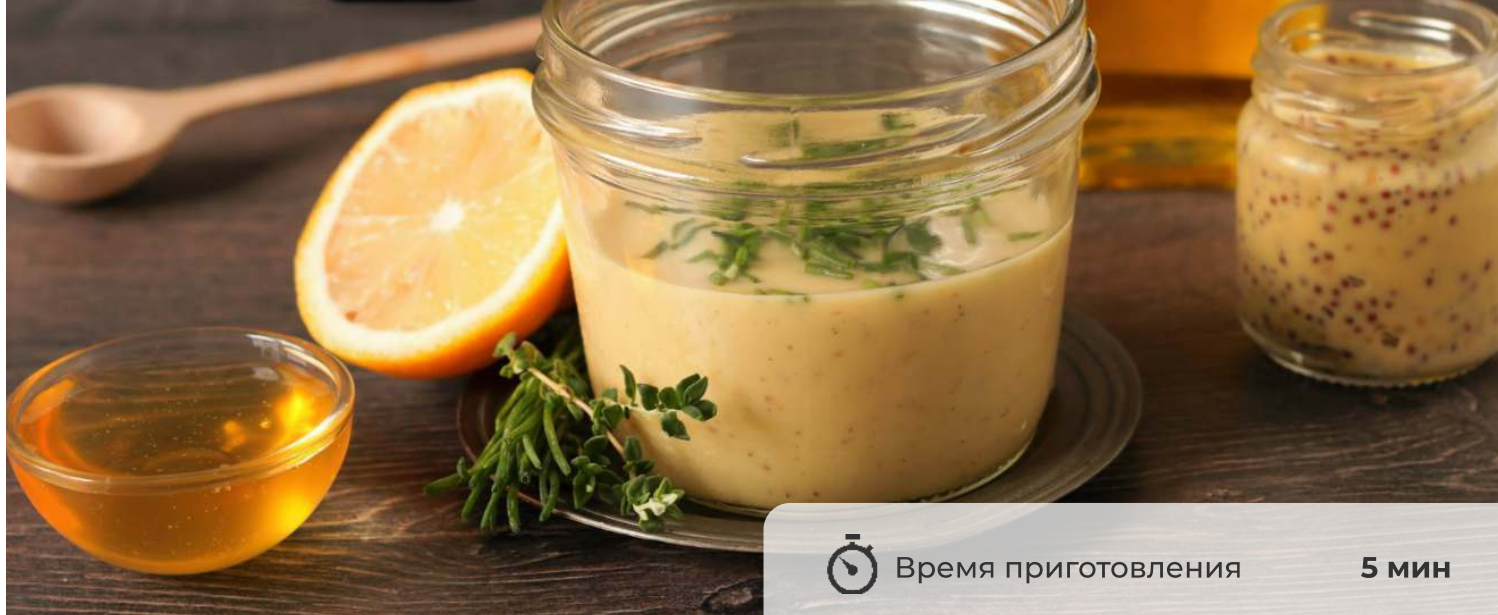
### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Масло виноградной косточки Oliomania 200 мл  
[Купить](#)
- Сливки 200 мл
- Дижонская горчица 2 ч. л.
- Лимон 1/2 шт

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Из 1/2 лимона выжать сок. Смешать с остальными ингредиентами. Все перемешать до однородности.

585 ккал  
100 гр



Время приготовления

5 мин

## Горчичная заправка для салатов

На 100 гр 585 ккал

Б	Ж	У
1г	61г	10,5г

**Выход:**

180 грамм

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Масло бленд (авокадо + оливки) Oliomania 7 ст. л.  
[Купить](#)
- Мёд 2 ч. л.
- Дижонская горчица 2 ч. л.
- Острая горчица 1 ч. л.
- Лимонный сок 1 ч. л.
- Соль и перец - по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соединить все ингредиенты в банке, закрутить крышку и встряхнуть до однородности. Мёд должен раствориться полностью.



## Домашний майонез для салатов

На 100 гр 587 ккал

Б	Ж	У
1,1г	64,7г	2,8г

**Выход:**  
320 грамм

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

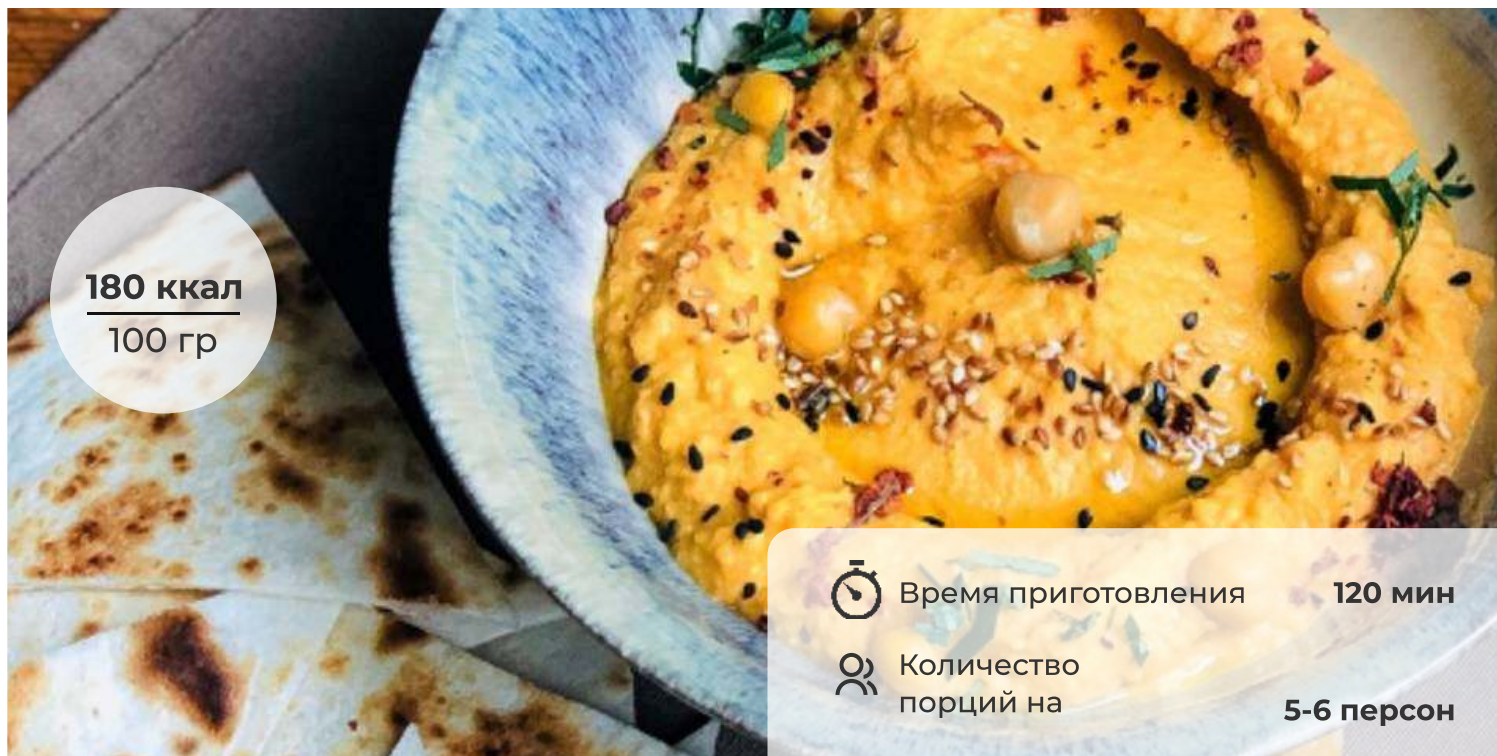
- Молоко 100 мл
- Масло авокадо Oliomania 200 мл  
[Купить](#)
- Горчица 1 ч. л.
- Сахар 1 ч. л.
- Соль 1 ч. л.
- Лимонный сок 1 ч. л.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать все ингредиенты и несколько минут взбивать погружным блендером до желаемой густоты. Если нужен густой майонез, то добавить больше масла и ложку лимонного сока.



# РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



**180 ккал**  
100 гр



Время приготовления

**120 мин**



Количество порций на

**5-6 персон**

## Морковный хумус

На 100 гр 180 ккал

Б	Ж	У
6,5г	10,8г	14,9г

**Выход:**

5-6 порции

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь 130 гр
- Чеснок запечённый 1 зубчик
- Чечевица (красная или желтая) 40 гр
- Тахини (кунжутный урбеч) 30 гр
- Масло бленд (авокадо + оливки) Oliomania 15 гр
- [Купить](#)
- Кумин (зира) 1/2 ч. л.
- Соль 1/3 ч. л.
- Сок лимона 1 ч. л.
- Вода 70-100 мл

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Морковь отварить до мягкости, очистить, произвольно нарезать. Чечевицу отварить.
- 2 Соединить в блендере чечевицу, морковь, чеснок и все ингредиенты из списка. Сначала залить 70мл воды, добавить оставшиеся 30мл можно позже, по необходимости.
- 3 Взбить до однородности. Переложить в контейнер для хранения и убрать в холодильник минимум на 1 час.

**98.5 ккал**  
100 гр



Время приготовления

**20 мин**



Количество порций на

**2 персоны**

## Салат из сельдерея и креветок

На 100 гр 98,5 ккал

Б	Ж	У
10г	6г	1г

**Выход:**

2 порции

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Маленькие очищенные вареные креветки 200 гр
  - Стебель сельдерея 200 гр
  - Масло из виноградных косточек Oliomania 20 мл
- [Купить](#)
- Соль - по вкусу
  - Молотый черный перец - по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Креветки обсушить с помощью бумажного полотенца. Стебли сельдерея вымыть. Нарезать сельдерей ломтиками, соразмерными креветкам.
- 2 В небольшом сотейнике вскипятить воду, подсолить и бросить в нее сельдерей. Варить 2-3 минуты. Откинуть сельдерей на дуршлаг.
- 3 Смешать сельдерей и креветки. Заправить салат из сельдерея и креветок маслом. Поперчить по вкусу.



93.4 ккал  
100 гр



Время приготовления

60 мин



Количество порций на

4-5 персон

## Маринованные перцы

На 100 гр 93,4 ккал

Б	Ж	У
1,7г	6,4г	7,4г

**Выход:**

4-5 порции

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сладкий красный перец 150-200 гр
- Масло blend (авокадо + оливки) Oliomania 1 ч. л.  
[Купить](#)
- Уксус яблочный 2 ч. л.
- Тимьян сухой 1/2 ч. л.
- Перец черный молотый 1-2 щепотки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Перцы разрезать пополам, очистить от семечек. Выложить на пергамент. Запечь в духовке при температуре 180-200 градусов до состояния, когда почернеет кожура (примерно 18-25 минут).
- 2 Переложить горячие перцы в глубокую миску, закрыть крышкой. Через 5-7 минут можно будет легко отделить кожуру от мякоти.
- 3 Нарезать перцы на тонкие слайсы, смешать со специями, маслом и уксусом.
- 4 Оставить мариноваться в холодильнике минимум на час, можно на ночь. Чем дольше – тем вкуснее.
- 5 Добавлять в салаты, боулы, к шакшуке, на бутерброды.



117 ккал  
100 гр



Время приготовления

45 мин



Количество порций на

2 персоны

## Салат из свеклы и зерненого творога

На 100 гр 117 ккал

Б	Ж	У
6,6г	6,6г	7,7г

**Выход:**

2 порции

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свекла средняя 1 шт
- Зернистый творог 150 гр
- Масло из виноградных косточек Oliomania 1 ст. л.  
[Купить](#)
- Мёд 1 ч. л.
- Бальзамический уксус 1 ч. л.
- Соль - по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Свеклу плотно завернуть в фольгу. Запечь в духовке при 180 градусах 30 минут. Остудить, нарезать мелким кубиком. Добавить зерненный творог. Слегка подсолить.
- 2 Для заправки смешать масло, бальзамический уксус и мед.
- 3 Выложить салат в тарелку, полить заправкой.

169.9 ккал  
100 гр



Время приготовления

15 мин



Количество порций на

2 персоны

## Тортилья с сыром и сальсой из авокадо

На 100 гр 169,9 ккал

Б	Ж	У
6,4г	11,4г	11,1г

**Выход:**

2 порции

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лепёшки тортилья 2 шт
- Помидоры 2 шт
- Сыр моцарелла 100 гр
- Яйцо куриное 1 шт
- Авокадо 1 шт
- Масло авокадо Oliomania 5 мл
- [Купить](#)
- Лимонный сок половины лимона
- Перец чёрный молотый - щепотка
- Соль – по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 В миске взбить куриные яйца, добавить по щепотке соли и чёрного молотого перца, перемешать.
- 2 На сухую сковороду выложить 1 тортилью. Поверх распределить половину яичной смеси.
- 3 Поставить на плиту, накрыть сковороду крышкой и готовить на медленном огне, пока яйцо не «схватится» (на это уйдет примерно 5 минут).
- 4 Пока печётся тортилья с яйцом, нарезать на кружочки сыр моцарелла и 1 помидор.
- 5 На омлет уложить 1\2 части сыра и помидора. Посолить и поперчить сверху. Накрыть крышкой и готовить ещё 3-5 минут. Повторить со второй лепешкой.
- 6 Авокадо очистить и мелко порубить, 1 помидор мелко нарезать. Измельчить 1 зубчик чеснока.
- 7 Смешать нарезанные авокадо, помидор и чеснок, добавить лимонный сок, масла авокадо, соль и перец по вкусу. Выложить в небольшой салатник.
- 8 Готовую лепёшку свернуть пополам. Подавать тортилью с сальсой.



169 ккал  
100 гр



Время приготовления

15 мин



Количество порций на

2 персоны

## Королевские креветки с лаймом и мятой

На 100 гр 169 ккал

Б	Ж	У
19,2г	5,3г	10г

**Выход:**

2 порции

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Королевские креветки 250 гр
- Лайм 1 шт
- Чеснок 1/2 головки
- Корень имбиря 5 см
- Зеленая паста карри 1 ч. л.
- Свежая мята - по вкусу
- Масло авокадо Oliomania - по вкусу

[Купить](#)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Чеснок и корень имбиря почистить и выдавить с помощью пресса для чеснока. От имбиря нужен только сок, пресс для этого подойдет лучше всего.
- 2 Мяту мелко порубить.
- 3 В ступке смешать мяту, чеснок с имбирем, сок лайма, карри-пасту и масло авокадо.
- 4 На хорошо разогретую сковороду положить креветки, полить соусом и перемешать. Жарить около семи - десяти минут.

529 ккал  
100 гр



Время приготовления

15 мин



Количество порций на

2 персоны

## Спагетти с чесноком и маслом

На 100 гр 529 ккал

Б	Ж	У
11г	20г	73,8г

**Выход:**

2 порции

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Спагетти 250 гр
- Чеснок 4 зубчика
- Перец чили 1 шт
- Петрушка 25 гр
- Масло blend (авокадо + оливки) Oliomania 2,5 ст. л.  
[Купить](#)
- Лимон 1/2 шт
- Соль - по вкусу
- Молотый черный перец - по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Поставить спагетти вариться и где-то за 5 минут до их готовности разогреть сковороду, влить в нее масло blend и обжарить давленный чеснок и нарезанный крупной стружкой перец чили. Как только чеснок размягчится, добавить мелко нарубленную петрушку, перемешать и снять с огня.
- 2 После того, как спагетти сварятся до состояния «аль денте», слить воду и переложить спагетти в сковороду с обжаренным чесноком, перцем и петрушкой.
- 3 На небольшом огне потомить эту смесь полминуты, постоянно помешивая, добавить сок половины лимона и цедру половины лимона, посолить, поперчить, перемешать. И подавать к столу.



71.4 ккал  
100 гр



Время приготовления

30 мин



Количество порций на

4 персоны

## Треска в томатном соусе с черносливом и розмарином

На 100 гр 71,4 ккал

Б	Ж	У
9,4г	1г	6,5г

**Выход:**

4 порции

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Масло из виноградных косточек Oliomania 2 ч. л.  
[Купить](#)
- Репчатый лук 1/2 шт
- Бальзамический уксус 2 ч. л.
- Консервированные помидоры 800 гр
- Вода 5 ст. л.
- Треска 1 кг
- Чернослив без косточек 175 гр
- Свежий розмарин 2 стебля
- Молотый черный перец - по вкусу
- Масло blend (авокадо + оливки) Oliomania - по вкусу  
[Купить](#)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Тонко полукольцами режем лук — должен получиться 1 стакан. В блендере измельчить консервированные помидоры до состояния пюре — 6 стаканов. Рыбу порезать средними кусочками. Чернослив разрезать каждый на 3 части.
- 2 Разогреть масло из виноградных косточек в большой сковороде на среднем огне. Добавить лук и обжарить до полупрозрачности. Это займет примерно 6 минут. Влить уксус и обжарить еще 30 секунд. Затем добавить томатное пюре и воду. Довести до кипения.
- 3 Посолить и поперчить рыбу. Выложить в соус вместе с черносливом и розмарином. Накрыть крышкой и готовить примерно 12–15 минут до готовности рыбы. Подавать, сбрызнув blendом масел и посыпав свежемолотым черным перцем.

259.7 ккал  
100 гр



Время приготовления

40 мин



Количество порций на

2-3 персоны

## Рис с имбирем и ананасами

На 100 гр 259,7 ккал

Б	Ж	У
5,1г	9,3г	39,2г

**Выход:**

2-3 порции

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис басмати 240 гр
- Масло из виноградных косточек Oliomania 2 ст. л.  
[Купить](#)
- Тертый имбирь 1,5 ст. л.
- Зеленый лук с луковицей 2-3 шт
- Ананас 60 гр
- Крупная соль - по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Хорошо промыть рис под холодной проточной водой и переложить в кастрюлю. Залить водой, чтобы она покрывала рис на 2 пальца. Довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить 15–20 минут до готовности. Снять с огня и оставить при закрытой крышке на 5 минут, затем перемешать вилкой и охладить.
- 2 Хорошо разогреть 1 столовую ложку масла в сковороде на среднем огне. Добавить имбирь, мелко нарезанный зеленый лук (только белую и светло-зеленую части, зеленую оставить) и соль. Обжарить минуту.
- 3 Добавить оставшееся масло и выложить рис. Обжарить до золотистого цвета, помешивая, 10–12 минут.
- 4 Снять с огня и добавить оставшийся зеленый лук и мелко нарезанный ананас. Перемешать и посолить по вкусу.



344.6 ккал  
100 гр



Время приготовления

90 мин



Количество порций на

12 персон

## Морковные кексы

На 100 гр 344,6 ккал

Б	Ж	У
3,5г	19,9г	39,2г

**Выход:**

12 порций

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная 175 гр
- Орехи грецкие (перемолотые, но не в муку) 65 гр
- Яйцо куриное 2 шт
- Сахар 135 гр
- Яблоко 150 гр
- Морковь 225 гр
- Масло виноградной косточки Oliomania 160 мл
- [Купить](#)
- Масло сливочное 55 гр
- Сыр сливочный 55 гр
- Сахарная пудра 250 гр
- Сода 1 ч. л.
- Соль 1/4 ч. л.
- Ванилин 1/2 ч. л.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

2 В большой миске взбить венчиком вместе муку, пищевую соду и соль. Добавить измельченные грецкие орехи и хорошо перемешать.

3 В другой миске слегка взбить венчиком яйца. Добавить сахар, ванилин и слегка взбить. Продолжая взбивать, постепенно влить масло виноградной косточки, до тех пор, пока масса немного не загустеет (примерно 2 минуты).

Добавить тёртое на мелкой терке яблоко, слегка взбить венчиком. Вмешать венчиком тертую на мелкой терке морковь.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Сливы нарезать четвертинками, сложить в сотейник и поставить на умеренный огонь. Тушить около 5 минут. При необходимости добавить ложку воды. Снять с огня, добавить по вкусу мед.
- 2 В миске смешать хлопья, муку и молотый миндаль. Добавить 2 ложки джема и масло. Смешать до получения крошки.
- 3 В формы выложить сначала сливы, сверху — мучную крошку, хорошо утрамбовать. Наколоть вилкой. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 15–20 минут.



- 4 Получившуюся смесь добавить к мучной и перемешать лопаткой 20-30 секунд.
- 5 Заполнить тестом бумажные формочки для кексов, установленные в жесткую форму. Можно использовать силиконовые формы для кексов или металлические, тогда их необходимо смазать маслом.
- 6 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 25 минут.
- 7 Готовые кексы полностью остудить.
- 8 Для крема-глазури взбить масло и сливочный сыр комнатной температуры до гладкости.
- 9 Добавить ванилин и  $\frac{1}{4}$  часть сахарной пудры и взбивать 15 секунд, тремя заходами добавлять по  $\frac{1}{4}$  части сахарной пудры, каждый раз взбивая по 15 секунд.
- 10 Наполнить кремом кондитерский мешок и украсить кексы по желанию.



## Сливовый кранбл

На 100 гр 265,3 ккал

Б	Ж	У
5,3г	12г	36г

**Выход:**  
2 порции

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сливы 6 шт
- Хлопья 7 злаков 20 гр
- Овсяная мука 60 гр
- Сахар 135 гр
- Масло виноградной косточки Oliomania 1 ст. л.
- [Купить](#)
- Тертый миндаль 2 ст. л.
- Сливовый джем 2 ст. л.
- Мёд - по вкусу