



В нашей коллекции — продукты,
которые вдохновляют на кулинарные
открытия каждый день

**ПИТАТЬСЯ
ПРАВИЛЬНО
И СО ВКУСОМ!**





Oliomania

Антиоксиданты и здоровое
приготовление

Южное солнце и свежий урожай в
каждой капле

Оливковое масло первого холодного
отжима с сортом Picuda — мягкое,
с лёгкими фруктовыми нотами, а
масло авокадо — универсальное, с
высокой точкой дымления, идеально
для жарки и гриля

Oliomania сохраняет максимум
пользы, подчёркивает вкус блюд
и превращает обычный ужин в
гастрономическое удовольствие

Олеокантал в оливковом
масле — природный
антиоксидант с
противовоспалительным
действием

Высокая точка дымления
масла авокадо (до 270°C)
— приготовление без
канцерогенов

Ненасыщенные жиры
поддерживают уровень
«хорошего» холестерина
и здоровье сосудов

КРЕМ-СУП ОВОЩНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 3–4 порции)

1 ст. л. масла авокадо
(или оливкового) бренда
Oliomania

1 средняя луковица

2 зубчика чеснока

1 морковь

1 небольшой кабачок или
цуккини

300 г брокколи (свежей или
замороженной)

500 мл овощного или кури-
ного бульона

200 мл кокосового молока
или сливок Kara (комнатной
температуры)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарежьте овощи, измельчите чеснок. В кастрюле разогрейте масло авокадо, обжарьте лук и чеснок. Добавьте морковь, цуккини и брокколи. Перемешайте и тушите 5 минут

Влейте бульон, доведите до кипения и варите ~15 минут до мягкости овощей

Снимите с огня, встряхните пачку молока/сливок Kara, перемешайте, добавьте кокосовое молоко, пробейте блендером до кремовой текстуры

Посолите, поперчите, при желании добавьте лимонный сок

Подавайте с каплей масла, семенами или гренками



Oliomania

Можно заменить
брокколи на цветную
капусту или зелёный
горошек для нового
оттенка вкуса

Для приготовления
на большую компанию
просто увеличьте
ингредиенты
пропорционально



Oliomania

САЛАТ

С ЗАПЕЧЁННОЙ СВЕКЛОЙ, ФЕТОЙ И МАСЛОМ АВОКАДО

ИНГРЕДИЕНТЫ
(на 3–4 порции)

- 2 небольшие свёклы
- 80 г сыра фета (или козьего)
- 1 горсть грецких орехов (или пекан)
- 1 ч. л. мёда
- 2 ст. л. масла авокадо
- 1 ч. л. бальзамического уксуса
- Микс салатных листьев (руккола, шпинат, мангольд)
- Соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свёклу запеките в фольге при 200°C ~40–50 минут, остудите, очистите и нарежьте дольками

Выложите на тарелку листья, сверху — свёклу, фету, орехи

Смешайте масло авокадо, мёд, бальзамик, соль и перец — заправьте салат

Можно подать порционно в баночках или на тёплой тарелке — как ресторанное блюдо

ФОКАЧЧА

ИТАЛЬЯНСКАЯ ЛЕПЕШКА

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 гр муки
160 мл теплой воды
5 г дрожжей (по желанию)
5 г соли
Специи по вкусу
30 мл оливкового масла
Oliomania для теста
10-20 мл оливкового
масла для смазывания
Розмарин свежий 1 шт

Фокачча без достаточного количества оливкового масла теряет свою текстуру и вкус. Не бойтесь щедро смазывать тесто перед выпечкой



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вымойте свежий розмарин, крупно нарежьте и смешайте в чашке с оливковым маслом. Отложите на 15 минут, чтобы масло впитало его аромат

Добавьте дрожжи в теплую воду, размешайте. В миску для замеса теста просейте муку, влейте смесь воды и дрожжей, оливковое масло, добавьте соль

Замесите гладкое тесто, накройте пищевой пленкой, уберите на 2-3 часа в холодильник

Отдохнувшее тесто, разделите на 2-3 равные части. Раскатайте ладонями тесто до получения тонкого овала. Накройте сверху пергаментом или бумагой для выпечки. Аккуратно захватив края, переверните

Потыкайте зубочисткой равномерно на тесте, смажьте оливковым маслом и добавьте специи по вкусу и нарезанный розмарин

Разогрейте духовку до 220 градусов, выпекайте 15-20 минут до золотистого цвета

kara®

Растительные продукты
без аллергенов

В каждом глотке и ложке —
солнечная Индонезия

Кокосы, созревшие на
собственных плантациях,
дарят насыщенный вкус
и бархатную текстуру
молока и сливок. Они
легко превращают кашу
в тропический завтрак,
смузи — в густой кремовый
десерт, а суп или соус — в
ресторанное блюдо

Чистый состав и густая
консистенция делают Kara
верным помощником на
кухне и в заботе о здоровье

Не содержит лактозы
и глютена —
подходит для лёгкого
пищеварения

Богато полезными
жирами, что
поддерживает работу
мозга и иммунитета

Источник калия,
магния и минералов
для энергии и
здорового сердца



СУП

С КРАСНОЙ РЫБОЙ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 гр рыбы форель/лосось/
семга на вкус
2-3 средних картофеля
1 лук репчатый
1 морковь
700 мл горячей воды
250 мл кокосового молока KARA
0,5 ч. л. соли
1-2 лавровый лист
1-2 ст. л. масло оливковое или
авокадо Oliomania
Петрушка или укроп на вкус

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистите овощи и промойте их в воде, далее нарежьте лук и натрите морковь, затем отпассеруйте их в растительном масле примерно 3-5 минут

Нарежьте картофель кубиками и добавьте в кастрюлю. Обжарьте все ингредиенты еще пару минут

В это время промойте части красной рыбы и выложите их в емкость. По желанию можно нарезать кусочками

Добавьте горячую воду, соль и варите суп примерно 20 минут до готовности картофеля, добавив лавровые листья

Измельчите промытую зелень и высыпьте в приготовленный суп. Здесь так же можно использовать лук шалот, сельдерей (по Вашему вкусу)

Переведите блюдо на средний огонь, не кипятите, влейте кокосовое молоко

Ваш суп готов, подавайте в глубоких тарелках, украшайте зеленью



kara®



ФРИКАСЕ

КУРИНОЕ С КОКОСОВЫМ КРЕМОМ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Обжарьте лук на масле. Добавьте курицу без костей и готовьте до появления аромата

Влейте куриный бульон и варите вместе с курицей до готовности

Достаньте курицу и процедите бульон в кастрюлю. На среднем огне смешайте его с кокосовыми сливками Kara UNT, проварите 5 минут и полейте курицу

Посыпьте рубленой петрушкой. Украсьте обжаренными шампиньонами и серебристым луком

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г курицы без костей,
нарезанной полосочками
30 г куриного бульона
20 мл кокосовых сливок
Kara UNT
20 г лука
10 г растительного масла
20 г шампиньонов,
разрезанных на
четвертинки
10 г белого или
серебристого лука
5 г петрушки

*Ингредиенты рассчитаны на одного,
увеличивайте количество
пропорционально на
необходимое количество
персон*

kara[®]

КЕКС КОКОСОВЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

210 г пшеничной муки
1.5 ч. л. разрыхлителя
0.2 ч. л. соли
110 г мягкого сливочного масла
250 г сахара
цедра 1 лимона
3 крупных яйца
1 ч. л. ванильного сахара
250 мл кокосовых сливок Kara
100 г кокосовой стружки

ДЛЯ ГЛАЗУРИ

85 г сахарной пудры
30 мл кокосовых сливок Kara

При использовании более маленького диаметра формы, сократите время до 35-40 минут



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разогрейте духовку до 180°C. В средней миске просейте муку, разрыхлитель и соль. В миксере взбивайте масло, сахар и лимонную цедру на средней скорости до образования лёгкой пышной массы

Добавляйте яйца по одному, тщательно взбивая после каждого добавления. Добавьте ванильный экстракт

На низкой скорости добавьте мучную смесь, чередуя с кокосовыми сливками Kara. Добавьте кокосовую стружку. Смажьте форму для хлеба размером примерно 23x12 см, выложите тесто в форму и разровняйте верх

Выпекайте 45–60 минут или до тех пор, пока шпажка, вставленная в центр кекса, не будет выходить чистой.

Для приготовления глазури взбейте сахар и кокосовые сливки Kara в миске до однородной массы. Вылейте глазурь на верх торта и полейте ею бока. Дайте глазури застыть, примерно 10–15 минут

kara®

Варианты без белого сахара — не повышают уровень глюкозы в крови.

Содержит полезные растительные жиры, поддерживающие гормональный баланс.

Чистый состав без консервантов и глутамата — меньше нагрузки на печень.

SAMUI

Clean label, для яркого вкуса и легкого и сбалансированного питания

Тайский вкус в каждой баночке. Кокосовая и овсяная сгущенка Samui — нежная, с природной пользой и без лишних добавок

Вариант без сахара радует лёгким вкусом и натуральным эритритом. Соусы и пасты Samui — быстрый путь к аутентичной паназиатской кухне дома

От Pad Thai до Tom Yum — чистые ингредиенты, богатые специями и ароматами, в удобной и экологичной стеклянной упаковке





ОЛАДЫ

С КОКОСОВОЙ СГУЩЁНКОЙ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешайте все ингредиенты до однородного теста

Жарьте на среднем огне до золотистой корочки

Подавайте с фруктами и сгущёнкой

Кокосовая сгущёнка добавляет вкус даже без дополнительного сахара в тесте

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 мл кокосового молока
Kara
2 яйца
2 ст. л. кокосовой сгущёнки
180 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
масло для жарки

ПОДАЧА

свежие фрукты
кокосовая сгущёнка поверх
— вместо сиропа

SAMUI



МЮСЛИ-БАТОНЧИКИ

НА ОВСЯНОЙ СГУЩЁНКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сухие:

1 стакан миндаля
1 стакан кокосовой стружки
2 ст. л. сушёной клюквы
2 ст. л. тыквенных семечек
0.5 стакана миндальной муки
0.5 стакана овсяных хлопьев
Щепотка соли

Влажные:

0.5 стакана овсяной или кокосовой сгущёнки Samui
0.5 ч. л. миндальной или ванильной эссенции для аромата

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разогрейте духовку до 160°C.
Смешайте все сухие ингредиенты в глубокой миске.
Добавьте сгущёнку и эссенцию. Перемешайте до однородности, чтобы всё покрылось.
Переложите массу в форму с пергаментом, плотно утрамбуйте.
Выпекайте 15–20 минут до лёгкого золотистого верха.
Остудите полностью, затем нарежьте. Храните в холодильнике до недели.

*Можно упаковать порционно.
Отлично подходит для перекуса.
Идеальный «One Bowl Recipe» — быстро, вкусно и натурально.*

SAMUI



ПОКЕ С КОКОСОВО-СОЕВЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Основа:

100 г варёного риса (лучше жасмин или суши-рис)

100 г свежего лосося или тунца

1/2 огурца, нарезанного полукольцами

1/2 манго

1/4 авокадо

Редис, морковь — по желанию

Семена кунжута, водоросли нори

Кокосово-соевый соус:

1 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. кокосовой сгущёнки

1 ч. л. сока лайма

1/2 ч. л. кунжутного масла

1/2 ч. л. шрирачи (по вкусу)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сварите рис и остудите.

Нарежьте рыбу, овощи, выложите всё в глубокую миску

Смешайте соус: сгущёнка придаёт мягкость, балансируя остроту и соль

Полейте поке перед подачей, посыпьте кунжутом и нори

Кокосовая сгущёнка работает как «азиатская карамель» — даёт текстуру и баланс

SAMUI

СПРИНГ-РОЛЛЫ

С СОУСОМ СЛАДКИЙ ЧИЛИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовьте все ингредиенты для начинки: нарежьте овощи, авокадо и мясо/креветки

Наполните большую миску тёплой водой и аккуратно погружайте в неё лист рисовой бумаги, чтобы он стал мягким (5-10 секунд)

На середину каждого листа рисовой бумаги выкладывайте по очереди нарезанные ингредиенты

Заворачивайте ролл, начиная с нижней части, а затем по бокам

Для соуса смешайте соус сладкий Чили, рисовый уксус, соевый соус и воду, хорошо перемешайте

Подавайте роллы с соусом для макания

Эти спринг-роллы идеально подойдут как лёгкая закуска или свежий перекус. Их легко можно взять с собой, и они будут хорошо сочетаться с напитками.

SAMUI

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 10 листов рисовой бумаги
- 200 г варёного креветочного мяса или куриного филе
- 1 морковь
- 1 огурец
- 1 авокадо
- Листья салата
- Листья мяты и базилика
- 1 ст. ложка кунжутного масла

Для соуса:

- 4 ст. ложки соуса сладкий Чили Samui
- 1 ч. ложка рисового уксуса
- 1 ч. ложка соевого соуса



КРЕВЕТКИ

В СОУСЕ ШРИРАЧА С МЁДОМ И ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ
(на 2 порции)

250 г очищенных креветок

1 ст. л. масла авокадо
Oliomania

1 ст. л. соуса Шрирача
Samui

1 ст. л. мёда

1 ч. л. лимонного сока
щепотка соли

*Отличный вариант для
закуски или как топпинг к
лапше и рису*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешайте Шрирачу, мёд,
лимонный сок и щепотку
соли

Обжарьте креветки на масле
авокадо 1–2 минуты с
каждой стороны

Влейте соус и готовьте ещё
1–2 минуты до глазирования

Подавайте горячими,
посыпав зеленью или
кунжутом

SAMUI



ПАД ТАЙ НА РИСОВОЙ ЛАПШЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г рисовой лапшы
300 г филе куриного
1 луковица лука красного
1 пучок лука зелёного
2 шт яйца
1-2 зубчика чеснока
3-4 ст.л соуса Pad
Thai SAMUI
6 ст. л. масла
авокадо
Oliomania
20 гр. арахиса
жареного
0,5 шт. лайм
0,5 стручка
перец чили
Кинза или другая
зелень свежая
Соль и перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварить рисовую лапшу до готовности, помешивая. Откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой

Куриное филе нарезать тонкими полосками

Красный лук мелко порубить, зелёный нарезать перьями, арахис измельчить до крупной крошки

Из перца чили удалить семена, нарезать колечками

Яйца легонько взбить с помощью вилки до однородности

Обжарить куриное филе на разогретом масле авокадо до румяной корочки, посолить и переложить на отдельную тарелку

Добавить ещё немного масла, обжарить перец чили и лук 2-3 минуты

Добавить рисовую лапшу и соус пад тай, тушить 1-2 минуты

Сдвинуть лапшу на одну сторону сковороды, а на освободившейся обжарить яйца, постоянно их помешивая. Как только яйца «схватятся», перемешать их с лапшой

Вернуть в сковороду курицу, всыпать арахис и перемешать. В конце добавить зелёный лук, прогреть всё вместе минуту

При подаче сбрызнуть лапшу соком лайма и украсить кинзой





UltraLife

pure foods

+7(495) 987-1000

info@ultralife.ru

108811, Россия г.Москва,
Киевское шоссе, 22км, д. 6А, стр. 1