

Трюфели из зеленой чечевицы

120 г зелёной чечевицы (в сухом виде);
160 г фиников (вес без косточек);
80 г миндальной муки (можно заменить другой ореховой или вообще обойтись без неё);
25 г какао-порошка.

*Промойте чечевицу и отварите до мягкости. Важно не переварить, иначе не будет держать форму. Слейте всю лишнюю воду.

*Финики заранее замочите в тёплой воде на час. Затем удалите косточки и измельчите мякоть в блендере до состояния густой пасты.

*В чашу блендера выложите варёную чечевицу и финиковую массу. Взбейте до однородности. Затем добавьте миндальную муку и какао.

*Сформируйте конфеты.

*Каждую конфету обваляйте в какао. Вместо какао можно использовать кокосовую стружку.

*Уберите заготовки в холодильник на ночь.

Если масса получилась слишком мягкой и не лепится, уберите её в холодильник на 20-30 минут.

В массу можно добавить обжаренные и измельчённые орехи (грецкие, миндаль, фундук), семечки, кунжут, немного ванильной эссенции или щепотку мускатного ореха для аромата.

Такие конфеты отлично переносят заморозку. Можно сделать запас: заморозить, а перед подачей переложить в холодильник на несколько часов.

Трюфели из нута

70 г сухого нута (или 170 г готового)
45 г фиников без косточек
50 г грецких орехов
20 г какао-порошка

*Нут замочить на ночь, затем отварить до мягкости.

*Орехи слегка подсушить на сухой сковороде.

*Пробить в блендере нут, орехи и финики. Добавить какао и перемешать.

*Сформировать конфеты или разложить массу по формочкам.

Трюфели из нута (вариант 2)

100 г нута
150 г чернослива
90 г горького шоколада
20 какао-порошка

*Нут замочить на ночь. Утром промыть, залить водой, добавить соду, дать закипеть, слить первую воду. Очистить нут от шкурок, для этого промыть его под струёй холодной воды.

*Залить очищенный нут свежей водой. Варить около 40 минут на среднем огне. Откинуть нут на дуршлаг.

*Все ингредиенты пробить блендером до однородной пасты. Накрыть пищевой плёнкой и охладить в холодильнике в течение часа.

*Скатать небольшие шарики. Убрать их в морозилку на 30 минут.

Готовые конфеты обвалять в какао-порошке, кокосовой стружке, орехах или покрыть шоколадной глазурью.

Хумус из фасоли с гранатом

Хумус из фасоли с авокадо

2/3 стакана фасоли тёмной (сухой)
1 зубчик чеснока
2 ст. л. лимонного сока
1,5 ст. л. тахини (кунжутной пасты)
3/4 ч. л. кумина молотого (зиры)
1/2 ч. л. соли
1 шт. авокадо
масло растительное – по вкусу.

*Замочить на ночь фасоль в холодной воде, добавив 1/4 ч. л. соды. На следующее утро залить свежей холодной водой. Варить на слабом огне до готовности. Откинуть фасоль на дуршлаг, часть фасолевого отвара сохранить.

*Переложить варёную фасоль в миску, подлить немного отвара и пюрировать погружным блендером.

*Добавить пропущенный через пресс зубчик чеснока, приправить зирой, посолить по вкусу.

*Продолжая пюрировать массу, по ложке добавлять тахину и растительное масло, чтобы получилась однородная кремовая масса.

1 банка (или 1 стакан отварной) белой фасоли;
1–2 ст. л. тахини (кунжутной пасты). Можно обжарить семена кунжута и измельчить в пасту;
2–3 ст. л. оливкового масла;
1–2 ст. л. лимонного сока (можно заменить на гранатовый или добавить оба);
1–2 зубчика чеснока;
несколько столовых ложек зёрен граната (для украшения и лёгкой кислинки);
соль, молотый кориандр, чёрный перец – по вкусу.

По желанию: щепотка соды (помогает фасоли быстрее развариться и делает текстуру мягче), немного сладкой молотой паприки для цвета и аромата.

Как приготовить:

Подготовьте фасоль. Если берёте сухую, замочите её на 8-10 часов, затем промойте и отварите до мягкости (1-1,5 часа). Если используете консервированную, просто слейте жидкость.

В чашу блендера положите фасоль, тахини, оливковое масло, лимонный сок, измельчённый чеснок, соль и специи. Измельчите до однородной, гладкой массы. Если хумус получился слишком густым, понемногу подливайте жидкость от варки фасоли.

В конце добавьте зёрна граната – именно они дадут тот самый яркий акцент. Перемешайте.

Попробуйте и при необходимости скорректируйте вкус: добавьте чуть больше лимонного сока для кислоты или соли.

Чечевичный хлеб

200 гр чечевицы замочить на ночь в холодной воде.

Слить воду, добавить 100 гр греческого йогурта или сметаны, 2 яйца, 2 ст л подсолнечного масла, 1/3 ч л соли, 1/2 ч л разрыхлителя. Пробить блендером. Выложить в смазанную форму, сверху посыпать любыми семенами (тыквенные, кунжут, подсолнечник или их микс). Выпекать в разогретой духовке 45-50 мин при t 170°C.

В тесто можно добавить нарезанную свежую или сушёную зелень, твёрдый сыр, брынзу, фету, порубленные оливки, орехи, семена, специи.

Фалафель по-домашнему (на 4 порции)

отварной нут – 300 г;

мята – 2 ч. л.;

кориандр молотый – 2 ч. л.;

кумин – 2 ч. л.;

разрыхлитель теста – 1 ч. л.;

лимонный сок – 2 ст. л.;

лук репчатый – 1 шт.;

чеснок – 4 г;

кинза – 1 пучок;

масло подсолнечное – 200 мл;

йогурт (греческий, простой, обезжиренный) – 150 мл.

Отварной нут измельчить в блендере. Добавить очищенный чеснок, специи, разрыхлитель и кинзу, ещё раз измельчить.

Сформировать небольшие шарики, убрать в холодильник на 30 минут. На сковороде разогреть масло, оно должно покрывать примерно 2 см от дна сковороды. Достать фалафель из холодильника и обжарить до золотистого цвета с двух сторон.

Подать с соусом из йогурта, можно завернуть в лаваш с зеленью или салатом.

Салат с машем и фетой

маш – ½ стакана;

оливковое масло – 2 ст. л.;

соль, чёрный перец, паприка, зира – по вкусу;

фиолетовая луковица – 1 шт.;

свежие огурцы – 2 шт.;

болгарский перец – 1 шт.;

помидор – 1 шт.;

фета – 50 г;

чеснок – 1 зубчик;

винный уксус – ½ ст. л.

Как приготовить:

Маш предварительно замочите в прохладной воде на несколько часов, затем отварите до мягкости (20 минут) и слейте лишнюю жидкость.

На разогретой сковороде с небольшим количеством масла обжарьте отваренный маш до золотистой корочки.

Для салата нарежьте лук тонкими полукольцами, огурцы – кубиками, перец – соломкой, помидор – небольшими кусочками. Чеснок измельчите.

Соедините в миске обжаренный маш, нарезанные овощи, раскрошенную фету и чеснок. Полейте оливковым маслом и винным уксусом, поперчите и перемешайте.

При необходимости досолите.

Замачивать маш не обязательно – он варится достаточно быстро. Но замачивание сокращает время варки и улучшает усвоение.

Солить маш нужно за 5-10 минут до готовности, иначе он будет вариться дольше.

Маш отлично сочетается с овощами (лук, морковь, болгарский перец), зеленью, грибами, а также с мясом или рыбой.

Долма с фасолью

30 консервированных виноградных листьев, 1 ст. фасоли, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 200 г мякоти томатов, 1/2 ч.л. кориандра, 1/2 ч.л. зиры, 1/2 ч.л. паприки, 1/2 ч.л. куркумы, 1/2 ч.л. орегано, 1/2 ст. грецких орехов, несколько веточек кинзы и петрушки, оливковое масло, соль, чёрный перец

Замочите фасоль на ночь, а затем отварите, когда фасолины уже мягкие, но ещё держат форму. Посолите фасоль за 10 минут до того, как снять её с огня, и дайте немного остыть.

Нагрейте в сотейнике немного оливкового масла, добавьте измельчённые лук и чеснок, щепотку соли и обжаривайте до прозрачности. Затем добавьте мякоть томатов, половник воды, в которой варилась фасоль, мелко рубленые грецкие орехи и готовьте, помешивая, в течение минуты.

Добавьте в сотейник фасоль и готовьте на небольшом огне, пока не выкипит большая часть жидкости. Добавьте размолотые специи и готовьте ещё около 10 минут, чтобы начинка стала совершенно густой, без заметного количества жидкости.

Снимите сотейник с огня, замешайте в начинку мелко рубленую зелень, при необходимости выправьте на соль и дайте немного остыть.

Залейте консервированные листья винограда кипятком и оставьте на 10 минут. Слейте воду и заворачивайте долму, используя столовую ложку начинки на каждый лист. Плотно уложите долму в кастрюлю в один слой, залейте кипятком так, чтобы уровень воды немного не доходил до верха долмы и готовьте 10-15 минут на малом огне без кипения.

Долма с нутом

Нут – 1 стакан

Виноградные или капустные листья – 30-40 штук

Лук репчатый – 1-2 штуки.

Чеснок – 2-3 зубчика.

Зелень (укроп, петрушка, кинза) – небольшой пучок.

Рис – около 1/2 стакана (можно заменить на булгур или чечевицу или смешать несколько круп).

Томатная паста – 1-2 столовые ложки.

Растительное масло для жарки.

Соль, чёрный перец, специи по вкусу.

Вода – чтобы покрыть долму.

Замочите нут. Промойте и отварите до полуготовности. Лук мелко нарежьте и слегка обжарьте на растительном масле до прозрачности. Чеснок пропустите через пресс. Зелень порубите.

Сделайте начинку. В миске соедините отварной нут, обжаренный лук, рис, зелень, чеснок, соль, перец и специи. Тщательно перемешайте. Подготовьте листья. Если листья свежие — промойте и удалите грубые черешки.

Заверните начинку. На шершавую (матовая сторона) часть виноградного листа положите немного начинки и аккуратно заверните в конвертик.

Сложите в кастрюлю. На дно и сверху выложите несколько листьев, чтобы создать «подушку» и предотвратить всплывание. Уложите долму плотными рядами. Разведите томатную пасту в небольшом количестве воды, добавьте чуть соли. Полейте этой смесью долму.

Тушите. Залейте водой так, чтобы она почти покрывала блюдо. Придавите сверху тарелкой. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и тушите под крышкой около 40-50 минут.

Нут должен быть мягким, но не разваренным. Если любите более насыщенный вкус, добавьте в начинку немного сухофруктов (изюм, курагу).