



СОДЕРЖАНИЕ:

Введение 2	С зеленым горошком 10	Салат из моркови 19
Овощной бульон 3	Австралийский грандж 11	Салат "Шехерезада" 20
Панир 3	Фаршированные перцы 12	С курагой 21
Сыр 3	Со шпинатом 12	Салат "Стивье" 22
Суп со сливками 4	Фруктовый салат 13	С горячим сыром 23
Томатный суп 5	Салат с турецким горошком 14	Соус с томатом 23
С паниром 6	Салат на пападамах 15	С макаронами 24
Запеченный авокадо 7	Индонезийский салат 16	С редисом 25
С грушами 8	С цветной капустой 16	Сырный пикантный соус 26
С апельсинами 8	Салат "Олик" 17	Творожный соус 26
Салат с перцем 9	Салат "Лалита Сакхи" 17	Чатни 27
С миндалем 10	С кукурузой 18	Пряный гороховый дип 27
	С ананасом 19	

Вышли: "Вайшнавский календарь на 2006 год", "Хлеб бездрожжевой, выпуск №1", "Авокадо", "Мороженое".
 Готовятся к выпуску: "Хлеб бездрожжевой, выпуск №2", "Булочки без дрожжей",
 "Сладости", "Сыр, молочные продукты", "Пасты, блюда из макарон" и другие
 "Jay Shri Radhel", E-mail: edbow@mail.ru, тел. (+371) 9854681
 Рига 2005

Авокадо - вечнозеленое дерево семейства лавровых - родом из Южной Америки. В Индии авокадо называют "коровой бедняк". В плодах содержится более 30% монопредельного масла (это очень хороший тип масла), они богаты витаминами А, В1, В2, С, D, Е, РР, К, Р), калием (больше, чем бананы), содержит соли кальция, фосфора, магния. В них содержится больше тиамина, рибофлавина, и витамина Е, чем в любом другом фрукте. Не содержит натрия, холестерина. Низкое содержание жира. Плод среднего размера (150 г) обеспечивает около 20 процентов суточной потребности человека в витамине С. Его пищевая ценность составляет примерно 275 калорий. Очень интересно - химический состав, как у овоща, а растёт на дереве, как фрукт. Авокадо содержит фолиевую кислоту, сводящую до минимума риск развития врожденных аномалий у будущего ребенка. Этот зеленый фрукт защищает печень от повреждающего действия ядов и содержит вещества, способные предотвратить гепатит (желтуху).

Показания к применению. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Анемия. Сахарный диабет. Атеросклероз. Гипертоническая болезнь. Повышенное содержание холестерина. Сухость и дряблость кожи. Энтерит. Плоды авокадо "очищают" стенки сосудов от холестериновых бляшек, повышают их упругость. Заболевания печени. Способствует развитию краткосрочной памяти и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В народной медицине есть рецепт, стимулирующий деятельность кишечника: сделать пюре из мякоти двух авокадо, трех столовых

ложек яблочного уксуса и одной чайной ложки лимонного сока. Намазать на ломтик ржаного хлеба и съесть. Эффект наступает через пару часов. Но, если Вам противопоказан уксус или лимонный сок, придется воспользоваться каким-нибудь другим слабительным средством.

Авокадо используется в косметических целях как "масло красоты", которое легко проникает в кожу, разглаживая и освежая ее. Очень хороши маски для лица. 1) Растереть авокадо со свежей мякотью абрикоса, оливкового масла добавить буквально каплю. Нанести на кожу на 45 минут, затем смыть, а перед сном аккуратно намазать все участки кожи, побывавшие под маской, смесью сметаны с лимонным соком. Авокадово-абрикосовую маску надо делать через день, а сметаной с лимонным соком мазаться ежедневно. 2) Половинку авокадо, одну чайную ложку меда, половину чайной ложки яблочного уксуса пропустить через миксер и нанести на лицо на 20 минут. Затем смыть прохладной водой. Маски с авокадо предназначены для сухой кожи. Благодаря содержанию активных компонентов, он способствует быстрому восстановлению поверхностного слоя кожи, ее упругости, нормализации внутриклеточных процессов, разглаживанию морщин, препятствует шелушению. Высокое содержание в экстракте витамина А улучшает цвет лица. Используется для увядающей кожи.

Внутри каждого плода скрывается большая косточка. В пищу она не пригодна, так как ядовита. Мякоть плода употребляется в пищу. Она имеет вид нежной маслянистой зеленовато-желтой массы.

Готовят из них салаты, приправы, бутерброды, супы.

Едят авокадо обычно сырым, так как они содержат тинин, из-за которого при тепловой обработке авокадо горчат. Поскольку очищенные фрукты быстро темнеют на воздухе, приготовление нужно оставить на последнюю минуту, или их необходимо побрызгать лимонным соком или соком лайма. Есть еще один удивительный способ заставить авокадо не темнеть: всего лишь нужно вернуть косточку в уже размятую в пюре мякоть авокадо.

Зреют авокадо очень медленно, можно дать ему дозреть при комнатной температуре. Спелый авокадо должен быть чуть мягким, но не рыхлым. Если вы сжимаете фрукт, и после ваших пальцев остается вмятина, авокадо перезрел. Сердцевина должна быть нежно зеленого цвета без темных пятен. Спелый авокадо продержится в холодильнике до 5-ти дней, но потом начнет терять аромат и темнеть. Не храните незрелые авокадо в холодильнике - так как они не созреют. Для содействия созреванию авокадо в домашних условиях положите плод на блюдо вместе с бананами или яблоками.

Чтобы очистить авокадо, нужно сделать надрез по всему диаметру острым ножом, пока нож не упрется в косточку. Разнять две половинки слегка покрутив - если фрукт спелый, это должно быть очень просто. Пройтись аккуратно ножом вокруг косточки и достать ее. Затем нужно взять половинку авокадо и сделать еще один неглубокий надрез сверху донизу. Аккуратно потянуть за кончик кожуры и она должна легко очиститься.

Овощной бульон

Нагреть 2 ст. л. масла в кастрюле, припустите 1/4 ч.л. асафетиды. Добавьте 2 нарезанные на кусочки моркови, 2 чашки зеленых овощей (брокколи, спаргаус, зеленый горошек, салат и т.д.) Обжаривайте их в течении 10 минут на маленьком огне. Добавьте ароматные травы (петрушку, укроп, базилик и т.д.), соль и 1 л воды. Кипятите в течении 15 минут.

Панир

8 стаканов свежего молока. Для свертывания молока выберите одно из следующих: 1. Лимонная кислота - 1/2 дес. л., растворенная в 1 дес. л. воды. 2. Консервированный лимонный сок - 4 дес. л. 3. Свежий лимонный сок - 5 дес. л. Доведите молоко до кипения. Помешивая, добавляйте свертывающее вещество. Выложите дуршлаг марлей. Когда свертывание молока закончилось, процедите сыворотку с хлопьями панира через марлю. Завяжите панир в марлю. Сверху положите груз. Выдержите под грузом 1-2 ч. Выход - 2 стакана панира.

Сыр

1 кг творога, 1 л молока, 50 - 100 г сливочного масла, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. соды, специи по вкусу (асафетиды, тмин, черный перец). Молоко вскипятить, опустить творог, и опять довести до кипения. Сразу снять с огня, процедить через марлю и отжать. На сковородке с толстым дном растопить масло и на медленном огне обжарить творог в течение 1-2 минут, разбив комки.

Всыпать соль, соду, специи, продолжать перемешивать, держать на медленном огне около 15 минут.

Когда масса начнет тянуться, выложить ее в форму. Если масса очень густая, добавить кефир, сыворотку, или ряженку, продолжая мешать.

СОСТАВ**1-ый вариант**

- 3 шт. авокадо
- 1/4 стак. (50мл) сливок
- 1/2 стак. (100мл) сметаны
- 4 стак. (800мл) овощного бульона (см. стр. 3)
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. перца
- 1 ст. л. кориандра
- 4 ст. л. кукурузной муки
- 1/2 ч. л. асафетиды
- 1 ч. л. соли
- зелень

2-ой вариант

- 3-4 шт. авокадо
- 1/2 стак. (100мл) сливок
- 3 стак. (600мл) овощного бульона (см. стр. 3)
- 2 ч. л. соли
- 4 ст. л. кукурузной муки
- 1/2 ч. л. белого перца

4

**СОСТАВ****1-ый вариант**

- 2 шт. авокадо
- 200 г панира (см. стр. 3)
- 1 ст. л. молотых лесных орехов
- 2 ст. л. (200мл) сметаны
- 1/2 ч. л. черного перца
- 100 г салата
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. меда
- 1 ч. л. яблочного уксуса или
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1/2 ч. л. соли

2-ой вариант

- 3-4 шт. авокадо
- 100 г панира (см. стр. 3)
- 4 помидора
- 15 г свежего базилика
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 5 ст. л. оливкового масла,
- 1/2 ч. л. молотой горчицы
- щепотку сахара, соли и черного перца

6

**СУП СО СЛИВКАМИ****1-ый вариант**

Измельчить мякоть авокадо в кухонном комбайне. Добавить соль, лимонный сок, асафетиду, кориандр, половину бульона, перец и сметану. Сделать пюре. Затем добавить оставшийся бульон и снова взбить в кухонном комбайне. Поставить суп на час в холодильник. Перед подачей введите сливки и украсьте свежей зеленью.

2-ой вариант

Мякоть авокадо извлечь до корки, измельчить и смешать со сливками. Бульон довести до кипения, снять с огня и понемногу ввести в него пюре из авокадо. Приправить суп солью, перцем и поставить кастрюлю в теплое место. Кукурузную муку смешать с солью, развести небольшим количеством воды и замесим крутое тесто. Из теста раскатать лепешку толщиной около 3 мм и обжарить ее с обеих сторон на сковороде. Готовую лепешку свернуть рулетом, нарезать соломкой шириной около 5 мм. Суп разлить по тарелкам, посыпав сверху кукурузной соломкой.

**СОСТАВ****1-ый вариант**

- 1 шт. авокадо
- 1 небольшая банка томатов в собственном соку (210 г)
- 1 стак. овощ. бульона (см. стр. 3)
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1/2 ч. л. черного перца
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. кориандра
- 1/4 ч. л. асафетиды
- 2 ст. л. консервированных кукурузных зерен
- зелень

2-ой вариант

- 4 помидора
- 1 красный болгарский перец
- 1 огурец
- 2 авокадо
- 750 мл томатного сока
- 1 ст. л. порезанной петрушки
- 1 ст. л. порезанной мяты
- 1/2 ч. л. порошка асафетиды
- 1 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. перца
- 2 ч. л. петрушки и мяты для украшения

5

ТОМАТНЫЙ СУП**1-ый вариант**

В кастрюле в масле припустить асафетиду и кориандр. Добавить помидоры вместе с соком и овощной бульон. Посолить, поперчить и приправить сахаром. Суп варить около 20 минут, затем в миксере измельчить в пюре и вновь перелить в кастрюлю. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Авокадо очистить, мякоть нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Добавить в суп зерна кукурузы и авокадо, разогреть. Добавить зелень.

2-ой вариант (Газпачо)

Измельчите перец, огурец, томат, очищенный от кожицы, в блендере. Добавьте томатный сок в смесь, а также специи и зелень. Последним добавьте очищенный авокадо, нарезанный тонкими кусочками. Украсьте зеленью.

С ПАНИРОМ**1-ый вариант**

Авокадо разрезать пополам, очистить. Часть мякоти оставить для начинки. Четвертую часть панира нарезать кубиками. Оставшийся панир смешать с орехами, сметаной, мякотью авокадо до пюреобразного состояния. Наполнить половинки плодов авокадо начинкой, вновь соединить. Листья салата помыть и разложить на тарелки. Авокадо нарезать кружочками и положить на листья салата. Масло, уксус, мед, соль и перец смешать и полить этим соусом авокадо. Сверху положить кусочки панира.

2-ой вариант

Мелко нарезать очищенные авокадо, добавить панир, очищенные от кожуры помидоры и свежий базилик. Налить в плотно закрывающуюся банку яблочный уксус, оливковое масло, горчицу, щепотку сахара, соли и черного перца, закрыть и хорошенько встряхнуть. Заправить салат получившимся соусом.

**ЗАПЕЧЕННЫЙ АВОКАДО**

Авокадо вымыть, прорезать до косточки, разломить на две части, косточку вынуть. Мякоть выскоблить ложкой, не повреждая кожуру, оставив мякоть около кожуры (около 0,5 см). Мякоть положить в миску и крупно порубить.

Нагреть оливковое масло в сковороде на среднем огне, добавить асафетиду и жарить ее несколько секунд. Добавить имбирь и поджаривать его около 1 минуты. Затем добавить кусочки панира (1 x 1 см). Когда панир подрумянится, добавить сезамовое масло, соевый соус, кокос и все хорошо перемешать.

Добавить горошек, лимонный сок, соль, нарубленную зелень, хорошо перемешать. В конце добавить кусочки авокадо и выключить огонь.

Наполнить получившейся массой очищенные половинки авокадо. Запекать их 10 минут при температуре 180 ° C. Подавать горячими.

СОСТАВ

- 2 больших авокадо
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1/4 ч. л. асафетиды
- 1/4 ч. л. имбиря
- 200 г панира или сыра тофу (см. стр. 3)
- 1 ч. л. сезамового (кунжутного) масла
- 1 ст. л. мягкого соевого соуса
- 2 ст. л. кокосовой стружки
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. нарубленных листьев кориандра или петрушки

7

СОСТАВ

- 3 шт. авокадо
 - 3 шт. груши
 - 1 шт. красный сладкий перец
 - зелень петрушки - по вкусу
- Для соуса:**
- 2 ст. л. лимонный сок
 - 7 ст. л. масло оливковое
 - 1 ч. л. порошка горчицы
 - соль, перец, асафетида - по вкусу

- 3 апельсина
- 1 ст. л. сахара
- 1 щепотка имбиря
- 1 пакетик ванильного сахара
- 2 шт. авокадо
- 2 банана
- 50 мл апельсинового сока или сиропа

**СОСТАВ**

- 1 шт. авокадо
- 100 г салатного листа
- 100 г сладкого перца
- 20 мл оливкового масла
- 10 г миндаля
- 50 г укропа

- 1 банка зеленого горошка
 - 1 желтый перец
 - 100 г салата
 - 1 шт. авокадо
 - 1 ч. л. кориандра
 - 1/2 ч. л. черного перца
- Для соуса**
- 50 г листьев петрушки
 - 2 ст. л. измельченного салата
 - 2 ст. л. грецких орехов
 - 3 ст. л. лимонного сока
 - 1 шт. авокадо
 - 1/2 ч. л. соли
 - 1 ст. л. меда
 - 1/2 ч. л. порошка горчицы
 - 1/4 ч. л. паприки
 - 80 мл оливкового масла

**С ГРУШАМИ**

Авокадо положить в холодильник на пару часов. После этого почистить авокадо, порезать кусочками. Груши также очистить, порезать кубиками; перец - тонкими полосками. Все ингредиенты перемешать и залить соусом. Затем добавить остальные компоненты. По вкусу можно в соус положить сахар.

**С АПЕЛЬСИНАМИ**

Апельсины очистить, разрезать пополам, с мякоти острым ножом удалить пленки. Из остатков апельсина отжать сок, добавить в него сахар, имбирь и ваниль. Варить в теч. 2 мин. Остудить. Плоды авокадо разрезать вдоль до косточки и разделить на две части, затем срезать мякоть на глубину 1/2 см от кожицы. Бананы очистить, нарезать кружочками и перемешать с мякотью авокадо и апельсинов. Сахарный сироп смешать с соком и полить им фруктовый салат. Этим салатом нафаршировать половинки плодов авокадо и апельсинов.

**САЛАТ С ПЕРЦЕМ**

Перец разрезать пополам, удалить семечки, нарезать дольками. Нагреть масло и обжарить перец. Можно перец запечь в духовке. Для этого духовку сильно нагреть. Перцы разрезать вдоль, удалить сердцевину, половинки положить на противень срезом вниз. Поставить противень на 5 минут в духовку. Когда кожица на перце сильно потемнеет и начнет лопаться, вынуть его из духовки и несколько минут подержать под влажным кухонным полотенцем. Затем снять с перца кожицу, нарезать его дольками и остудить.

Авокадо очистить, удалить косточки, мякоть нарезать дольками. Сбрызнуть авокадо лимонным соком. Перец и авокадо разложить на большой тарелке. Оставшийся лимонный сок смешать со специями, медом и маслом. Каперсы вынуть из банки и дать жидкости стечь, обжарить их на горячем растительном масле 1 минуту, затем посыпать ими салат, можно добавить оливки. Поставить салат на 30 минут в холодильник. Добавить нарезанную зелень.

СОСТАВ

- 4 желтых болгарского перца
- 2 шт. спелых авокадо
- 4 ч. л. каперсов (можно заменить оливками)
- 3 ст. л. оливкового масла
- сок одного лимона
- 1 ст. л. жидкого меда
- 1/4 ч. л. асафетиды
- 1/4 ч. л. перца
- 1/2 ч. л. соли
- 1 пучок базилика или петрушки
- 1 ст. л. нарубленного укропа
- масло для жарки

С МИНДАЛЕМ

Порезать салатный лист. Очистить плод авокадо и мелко нарезать его. Смешать все нарезанные ингредиенты в посуде. Добавить оливковое масло. Все тщательно перемешать. Готовое блюдо посыпать тертым миндалем.

С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Смешайте листья петрушки (или кориандра), салат, грецкие орехи, лимонный сок, авокадо, соль, мед, горчицу и паприку в блендере или кухонном комбайне. Добавьте в мягкую смесь оливковое масло (можно подсолнечное), хорошо перемешайте. Поместите соус в холодильник.

Осторожно перемешайте нарезанный салат, перец, авокадо и зеленый горошек. Добавьте перец и кориандр. Осторожно влейте охлажденный соус и перемешайте.

**АВСТРАЛИЙСКИЙ ГРАНДЖ**

Нагреть растительное масло, добавить масалу "бирьяни", затем кусочки панира. Хорошо обжарить их. Листья различных видов салата перемешать, добавить соус и перемешать снова. Затем потихоньку подсыпать остальные ингредиенты: маслины, помидорки-вишенки, апельсины, тонкие ломтики авокадо и панир. Выкладываем салат на тарелку и украшаем ломтиками авокадо и веточкой петрушки.

Без соуса Австралийский грандж салат с авокадо окажется мертворожденным. В нем не будет ни изюминки, ни перчинки. Для приготовления соуса: белый столовый уксус тщательно взбивать с растительным маслом. Добавить соль и довольно большое количество сахара, соус должен быть сладковатым! Затем подсыпать мелко нарезанную зелень петрушки, базилика.

СОСТАВ

- 200 г ассорти листовых салатов (латук, Лолло Росса, айсберг) или крупно нарезанные листья любых других красивых сортов салатов;
 - 300 г помидоров «черри»
 - 50 г маслин
 - ломтики одного апельсина, очищенные от пленки
 - 100 г панира (см. стр. 3)
 - 1 ч. л. бирьяни
 - 1 шт. авокадо
 - зелень
- Для соуса**
- 1 ст. л. уксуса
 - 50 мл растительного масла
 - 20 г сахара
 - зелень петрушки и базилика

СОСТАВ

- 2 шт. авокадо
- 4 болгарских перца
- 1 ст. л. сока лайма или лимона
- 1 ст. л. кориандра
- 1/2 ч. л. асафетиды

- 100 г шпината
 - 100 г зеленого салата
 - сок 1 лимона,
 - 4 шт. авокадо,
 - 2 помидора (по желанию)
 - 1,5 ст. л. нарезанной мяты
- Кислый соус:**

- 1 ст. л. очищенного миндаля
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. соуса из слив (ткемали)
- 1 ч. л. соевого соуса
- 1/2 ч. л. асафетиды
- 50 мл овощного бульона (см. стр. 3)

**СОСТАВ**

- 2 шт. авокадо
- 200 г зеленой фасоли
- 200 г турецкого горошка
- 1 зеленый сладкий перец
- 200 г сыра (см. стр. 3)
- 1 красный сладкий перец
- 1/2 стак. (100 мл) оливкового масла
- 1/2 стак. (100 мл) лимонного сока
- 2 ст. л. меда
- 1 ст. л. измельченной петрушки
- 1 ст. л. измельченных листьев кориандра
- 1 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. черного перца
- 1 головка салата

**ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ**

Разогреть духовку до 230° С. Порезать перцы пополам, очистить от семечек, положить на противень срезом вверх и запечь в течение 7-10 мин. Дать остыть и затем очистить от кожуры. Размять в пюре мякоть авокадо, добавить асафетиду, заправить кориандром и соком лайма. Наполнить получившейся массой перцы.

**СО ШПИНАТОМ**

Все компоненты соуса хорошо перемешайте. Авокадо разрежьте пополам. Снимите кожицу. Порежьте мякоть небольшими кусками и смешайте с лимонным соком. Нарежьте листья салата и шпината, помидоры, добавьте мяту. Перемешайте все вместе и залейте кислым соусом. Украсьте веточками мяты.

Можно также взять много шпината свежего, несколько помидор, пару свежих огурцов, кусочки авокадо и сухарики. Все мелко нарезать, перемешать. Заправлять ничем не надо.

**ФРУКТОВЫЙ САЛАТ**

Авокадо разрезать вдоль пополам и вынуть косточку. Затем очистить его, нарезать ломтиками и положить в большую миску. Банан очистить, нарезать кружочками и положить туда же.

Апельсины очистить, срезать белую кожицу и нарезать небольшими кусочками. Положить их в миску.

Финики разрезать пополам и вынуть косточки. Мякоть нарезать соломкой. Добавить финики к другим фруктам. Клубнику очистить от чашелистиков и разрезать ягоды пополам или на 4 части. Положить в миску. Киви очистить, разрезать вдоль и нарезать ломтиками. Положить их в миску вместе с изюмом. Содержимое миски аккуратно перемешать.

В отдельной мисочке смешать йогурт, творог, лимонный сок, ваниль и обычный сахар.

Салат разложить в порционную посуду и сразу подать. Смесь с йогуртом залить салат сверху.

СОСТАВ

- 1 авокадо
- 50 г изюма
- 1 крупный банан
- 150 г натурального йогурта
- 2 апельсина
- 2 ст. л. (30 г) нежирного мягкого творога
- 150 г свежих фиников
- 1-2 ст. л. (15-30 мл) лимонного сока
- 100 г клубники
- 1/4 ч. л. ванили
- 1 киви
- 1 ст. л. (15 г) сахарного

САЛАТ С ТУРЕЦКИМ ГОРОШКОМ

Турецкий горошек замочить на ночь и отварить в течении 40 минут. Зеленую фасоль отварить на пару до мягкости и нарезать продолговатыми кусочками.

Авокадо нарезать кубиками и полить 1 ст. л. лимонного сока. Сыр, сладкий перец нарезать кубиками. Смешать авокадо, фасоль, сыр, перец и горошек. Приготовить соус, для этого хорошо перемешать оливковое масло, оставшийся лимонный сок, мед, петрушку, кориандр, черный перец и соль. Залить смесь из овощей и сыра. Сервировать на листьях салата.

**САЛАТ НА ПАПАДАМАХ**

Отварить фасоль, осушить и охладить. Хорошо смешать все компоненты для маринада. Залить им фасоль и поставить в холодильник на 2-3 часа.

Помидоры, перец и авокадо нарезать на кубики. Смешать все компоненты для соуса. Добавить нарезанный салат, авокадо, перец, помидоры и петрушку. Соединить с маринованной фасолью. Все хорошо перемешать. Добавить тонко нарезанный сыр.

Приготовить пападамы в горячем масле, свернуть и выложить на них салат, подавать сразу. Вместо пападамов можно взять любые тонкие лепешки или блинчики.

СОСТАВ

- 1 шт. авокадо
 - 400 г красной фасоли
 - 100 г салата
 - 1 зеленый сладкий перец
 - 2 помидора
 - 1 ст. л. нарубленной зелени петрушки
 - 200 г сыра (см. стр. 3)
 - 8 пападам
- Для маринада фасоли**
- 1/2 ч. л. черной горчицы
 - 1/2 ч. л. семян кумина
 - 1 ст. л. лимонного сока
 - 2 ст. л. оливкового масла
 - 1/4 ч. л. черного перца
 - 1/4 ч. л. соли
- Для соуса**
- 1 ст. л. лимонного сока
 - 1/4 ч. л. асафетиды
 - 1/4 ч. л. корицевого сахара
 - 1 ч. л. соли

СОСТАВ

- 1 шт. авокадо
- 2 шт. помидор
- 1/4 ч. л. асафетиды
- масло оливковое
- кинза или петрушка
- соль

- 1 небольшая цветная капуста
- 2 шт. авокадо
- 1 большой помидор
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ч. л. оливкового масла
- 1/4 ч. л. соли
- 1/4 ч. л. молотого мускатного ореха
- 1/2 ч. л. молотой красной паприки
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1/4 ч. л. черного перца
- 3 ст. л. сметаны
- зелень

**СОСТАВ**

- 2 больших авокадо
- 200 г творога или панира
- 100 г консервированной кукурузы
- 1 шт. болгарского перца
- 1/4 ч. л. асафетиды
- 1/4 ч. л. молотого кумина
- 1 ст. л. сметаны
- 1/2 ч. л. черного перца
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. нарубленной зелени
- Для сливочного масла:
- 1 пучок разной зелени
- 1/4 ч. л. асафетиды
- 100 г сыра (см. стр. 3)
- 2 шт. авокадо
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1/2 ч. л. горчицы
- 1 ч. л. черной соли
- 1/2 ч. л. черного перца

**ИНДОНЕЗИЙСКИЙ САЛАТ**

Авокадо очистить от кожи, вынуть косточку и нарезать квадратиками 1 x 1 см. Помидор ошпарить, снять шкурку и нарезать тонкими полудольками. Авокадо, помидоры смешать, посолить по вкусу, добавить асафетиду, немного кинзы, полить маслом и снова перемешать. Дать постоять минут 5-10.

**С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ**

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить на пару в течении 6-10 минут, пока капуста не станет мягкой, но не разварится. Остудить капусту. Нарезать помидор на дольки, а авокадо кубиками. Соединить в миске все компоненты и хорошо перемешайте. Украсить зеленью.

**СОСТАВ**

- 2 шт. авокадо
 - 2 моркови
 - 1 шт. брюссельской капусты
 - 100 г грецких орехов
 - 1 ст. л. оливкового масла или кунжутного (сезамового)
 - 1 ст. л. лимонного сока
 - 1 ст. л. соевого соуса
 - 1/4 ч. л. черной соли
 - 1/4 ч. л. черного перца
 - 1/4 ч. л. гарам масала
 - 1/4 ч. л. мускатного ореха
-
- 1 шт. авокадо (200-250 г)
 - 150 г китайской капусты
 - 200 г консервированной кукурузы
 - 2 ст. л. оливкового масла
 - 1 ст. л. лимонного сока
 - 1/2 ч. л. приправы Chunky Chat
 - соль, перец

САЛАТ "ОЛИВ"

Морковь очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле или отварить на пару. Брюссельскую капусту разобрать на соцветия и отварить на пару. Авокадо очистить, нарезать на кубики и сбрызнуть лимонным соком. Все компоненты осторожно перемешать, добавить специи, орехи, предварительно промытые и подсушенные. Заправить соевым соусом. По желанию можно добавить тонко нарезанный помидор или грушу.

САЛАТ "ЛАЛИЗА САКЖИ"

Авокадо очистить, нарезать на кубики и сбрызнуть лимонным соком. Добавить нарезанную китайскую капусту, кукурузу, перемешать, добавить специи. Заправить оливковым маслом.

С КУКУРУЗОЙ

Авокадо вымыть, прорезать до косточки, разломить на две части, косточку вынуть. Мякоть выскоблить ложкой, не повреждая кожуру, оставив мякоть около кожуры (около 0,5 см). Мякоть положить в миску и крупно порубить. Добавить мелко нарезанный болгарский перец, кукурузу, асафетиду, перец, кумин, соль, нарубленную зелень, творог и сметану, хорошо перемешать.

Наполнить получившейся массой очищенные половинки авокадо. Запекать их 20 минут при температуре 180 °С. Подавать горячими.

Сверху можно положить сливочное масло "Авокадо". Для этого зелень порубить. Авокадо разрезать вдоль, удалить косточку. Мякоть выложить ложкой и измельчить. Смешать с лимонным соком, специями и зеленью. Это сливочное масло также прекрасно сочетается с любым пикантным хлебом как бутербродная масса.

**С АНАНАСОМ**

Порежьте мелко зелень петрушки и укропа. Ананас порежьте маленькими кубками и смешайте с творогом, до образования однородной массы. Приправьте солью, асафетидой и черным перцем по вкусу. Полученной смесью наполнить половинки авокадо и украсьте кусочками ананаса или любой зеленью.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Морковь мелко натереть. Орешки обжарить на сковороде до золотистого цвета и отставить в сторону. Авокадо разрезать вдоль пополам и вынуть косточку. Удалить кожицу и нарезать мякоть на одинаковые кусочки. Положить мякоть в миску с апельсиновым соком. Прямо перед тем как подать к столу, всыпать в морковь кедровые орешки, оставив часть для украшения. Хорошо перемешать. Смешать с уксусом растительное масло, добавить апельсиновую цедру, соль, перец. Полить этим соусом морковь с орешками. Перемешать. Слить из авокадо апельсиновый сок. Положить авокадо в сервировочную миску с морковной смесью и аккуратно перемешать. Украсить оставшимися кедровыми орешками.

СОСТАВ

- 2 шт. авокадо
- 100 г консервированного ананаса
- зелень укропа и петрушки
- 5 ст. л. творога
- соль, молотый черным перцем, асафетиды - по вкусу

- 450 г моркови
- 100 г кедровых орехов
- 4 шт. авокадо
- сок 1 апельсина
- Для заправки
- 1 ст. л. тертой цедры апельсина
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 0,5 ст. л. соли
- 0,5 ст. л. черного перца

СОСТАВ

- 2 шт. авокадо
- 200 г китайского салата
- 1/4 стак. (50 мл) лимонного сока
- 100 г зеленых оливок
- 1/4 стак. (50 мл) сметаны
- 1/4 стак. (50 мл) майонеза
- 10 г зелени
- 100 г яблок

Для майонеза

- 1/2 стак. (100 мл) конденсированного молока или сметаны
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1/2 ч. л. соли
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. сахара
- 1/2 ч. л. черного перца
- 1/2 ч. л. порошка горчицы

**СОСТАВ**

- 1 авокадо
- 1 морковь
- 3 среднего размера картофелины
- 2 маринованных огурца
- 100 г консервированного зеленого горошка
- зелень (петрушка, укроп)
- 1/2 стак. (100 мл) сметаны
- 1 чайная ложка молотой черной горчицы
- 1/4 чайной ложки асафетиды
- 1/4 чайной ложки молотого кумина
- 1/2 чайной ложки молотого черного перца
- 1/2 чайной ложки соли (желательно черной)

**САЛАТ "ШАХЕРЗАДА"**

Авокадо помыть и удалить косточку. Чтобы это сделать, плод необходимо разрезать в длину на две половины, соединить их и вращать в разные стороны. Освобожденную мякоть нарезать кубиками, добавить нарезанные оливки и салат. Яблоки очистить и нарезать кубиками. Добавить сметану, майонез, лимонный сок, зелень. Все смешать и посолит. Сервировать на тарелке, после чего украсить по собственному усмотрению.

Для приготовления майонеза хорошо смешать все компоненты и поставить в холодильник на 10 минут для охлаждения.

**С КУРАГОЙ**

Авокадо вымыть, прорезать до косточки, разломить на две части, косточку вынуть. Мякоть выскоблить ложкой, не повреждая кожуру. Мякоть положить в миску и порубить ножом. Курагу промыть и залить кипятком. Если курага мягкая, то кипятком сразу же слить, а если жесткая, то оставить пропариться до мягкости (5-7 мин). Орехи крупно истолочь и оставить 1/3 часть для посыпки. Остальное всыпать в миску с авокадо. Сыр потереть на крупной терке в ту же миску. Сыр лучше использовать копченый. Размягшую курагу порезать маленькими кубиками. Перемешать все компоненты, посыпать сахаром, влить 1 чайную ложку лимонного сока и положить сметану. Перемешать. Ориентируясь на свой вкус можно добавить еще 1 чайную ложку лимонного сока.

Сверху посыпать оставшимися толчеными орехами

СОСТАВ

- 1 шт. авокадо
- 50 г кислой или кисло-сладкой кураги (7-10шт)
- 20 г жареного фундука (17-20 ядер)
- 25 г сыра (см. стр. 3)
- 0,5 ч. л. сахара
- 1-2 ч. л. лимонного сока
- 5 ч. л. сметаны

САЛАТ "ОЛИВЬЕ"

Отварить картофель и морковь. Нарезать небольшими кубиками картофель, морковь, авокадо и огурцы. Картофель и огурцы можно нарезать кружочками. Добавить мелко нарезанную зелень и горошек. По желанию можно добавить нарезанные оливки.

Приготовить соус. Для этого хорошо перемешать сметану с горчицей, асафетидой, кумином, перцем и солью. Залить соусом нарезанные овощи, осторожно перемешать.

Можно использовать для заливки другой вид соуса
 Для этого смешать в блендере следующие компоненты: 100 мл сметаны, 100 мл подсолнечного масла, 1/2 ч. л. соли, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. свежеежатого лимонного сока и 1 ч. л. порошка горчицы.

**С ГОРЯЧИМ СЫРОМ**

Для соуса - взбить лимонный сок с оливковым маслом и мятой, посыпать солью и молотым черным перцем. Сыр обвалить в муке (посолить и поперчить) и обжарить (с двух сторон) на растительном масле в антипригарной сковороде - до золотистой корочки. Авокадо очистить и нарезать кусочками. В большой миске смешать половину соуса с салатом и авокадо. Сверху положить горячий сыр и полить оставшимся соусом. Украсить петрушкой.

СОУС С ТОМАТОМ

Авокадо очистить от кожуры и сердцевин. Мелко нарезать. С помидоров снять кожицу, нарезать. Нарезанные авокадо и помидоры смешать с томатным соусом, лимонным соком и имбирем. Взбить в миксере. Добавить асафетиду, черную соль и перец.

СОСТАВ

- 2 шт. авокадо
 - 3 ст. л. лимонного сока
 - 8 ст. л. оливкового масла
 - 3 ст. л. зелени мяты
 - соль, молотый черный перец
 - 250 г мягкого сыра
 - 1 ст. л. муки
 - 2 ст. л. растительного масла
 - 200 г зеленого салата
-
- 1 шт. авокадо
 - 2 помидора
 - 1 ч. л. томатного соуса
 - 2 ч. л. лимонного сока
 - 1/2 ч. л. асафетиды
 - молотый имбирь по вкусу
 - 1/2 ч. л. черной соли
 - 1/2 ч. л. перца

СОСТАВ**1-ый вариант**

- 1 шт. авокадо
- 200 г макарон
- 4-5 шт. помидор
- 100 г оливок
- 3 ст. л. растительного масла (лучше оливкового)
- 3 ст. л. лимонного сока
- салат листовой
- соль, перец, асафетида, кориандр - по 1/2 ч.л.

2-ой вариант

- 400 г спагетти
- 3 авокадо
- сок 2 лаймов или 1 лимона
- 1 пучок кинзы или петрушки
- 125 мл. овощного бульона (см. стр. 3)
- 4 ст. л. апельсинового сока
- соль, молотый черный перец
- 1/2 ч. л. асафетида
- 1 ч. л. кориандр

**С МАКАРОНАМИ****1-ый вариант**

Сварите макароны, слейте воду, промойте и добавьте немного оливкового масла. Авокадо положите в холодильник на пару часов. После этого почистите авокадо, порежьте кусочками. Смешайте макароны, дольки помидоров, оливки, заправьте маслом, сбрызните лимонным соком, посолите, поперчите, добавьте асафетиду, кориандр и разложите на салатных листьях.

2-ой вариант

Спагетти отварить и откинуть на дуршлаг. Авокадо разрезать пополам, вынуть косточки, очистить и нарезать мякоть кубиками, отложить 1/3. Полить 1 ст. ложкой сока лайма и дать настояться. Из оставшихся 2/3 сделать пюре с соком лайма. Кинзу мелко порубить. Пюре авокадо смешать с зеленью, асафетидой, кориандром влить бульон и апельсиновый сок. Еще раз взбить пюре миксером, посолить и поперчить. Спагетти полить соусом и посыпать кубиками авокадо

**С РЕДИСОМ**

Редис почистить, нарезать кружочками, залить его половиной соевого соуса. Перец нарезать кольцами. Авокадо очистить и нарезать дольками. Все овощи смешать и залить салатной заправкой. Посыпать нарубленной петрушкой.

Заправка салатная: уксус смешать с оливковым маслом, сахаром, оставшимся соевым соусом, молотым перцем, асафетидой, солью.

Перед тем как заправить салат, соус тщательно взболтать.

СОСТАВ

- 100 г салата латук
- 100 г салата лолло-россо
- 200 г редис
- 2 шт. авокадо
- 200 г сладкого перца
- 10 г петрушки

Для заправки:

- 2/3 стак. (150 мл) оливкового масла
- 1 ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока
- 1 ч. л. белого молотого перца
- 50 мл соевого соуса
- 20 г сахара
- 1/2 ч. л. асафетиды
- 1/2 ч. л. соли

СОСТАВ

- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки
- 100 г салата
- 2 ст. л. каперсов
- 3 маринованных огурчика
- 1 сладкий перец
- 2 шт. авокадо
- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. сметаны
- 1/2 ч. л. черной соли
- 1/4 ч. л. асафетиды
- 1/2 ч. л. черного перца
- 1/2 ч. л. порошка горчицы

- 200 г творога
- 1 шт. авокадо
- соль, перец по вкусу
- пучок укропа

**ЧАЗНИ**

Вынуть косточку авокадо: Отделить мякоть авокадо от кожуры. Размять до однородности. Взбить остальные компоненты до состояния крема.
(Это также хорошая бутербродная масса)

**ПРЯНЫЙ ГОРОХОВЫЙ ДИП**

Отварить горошек в кипящей воде 2-3 мин до готовности. Слить и промыть под холодной проточной водой. Отставить и дать остыть. Авокадо порезать пополам, очистить от косточки и от кожуры

Сделать пюре грубой текстуры из горошка и авокадо. Добавить зелень, сок лайма, перец, асафетиду и кориандр в пюре.

СЫРНЫЙ ПИКАЗНЫЙ СОУС

Зелень промыть, обсушить и порубить. Каперсы и огурцы обсушить и нарезать кубиками. Перец разрезать на две части, удалить сердцевину, мякоть мелко порубить. Авокадо разрезать на две части, удалить косточку, мякоть ложкой выложить из кожуры, измельчить, добавляя лимонный сок. Пюре перемешать с подготовленными компонентами, сметаной и специями. Очень хорошо намазать эту бутербродную массу на белый или ржаной хлеб.

ТВОРОЖНЫЙ СОУС

Авокадо очистить от кожи, отделить косточку. Мякоть авокадо и укроп измельчить и добавить к творогу. Перемешать. Добавить соль, перец. Массу можно употреблять отдельно, заворачивать в листья салата, а также использовать для приготовления бутербродов (на хлебе или на ломтиках овощей). По желанию можно измельченные грецкие орехи.

**СОСТАВ**

- 1 средний авокадо
- 1/2 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. черного перца
- щепотка асафетиды
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. лимонного сока
- 3 ст. л. сливок или йогурта

- 175 гр замороженного зеленого горошка
- 1 шт. авокадо
- 2 ст. л. лимонного сока или сока лайма
- 2 ст. л. свежего порезанного кориандра
- 1 ст. л. зелени петрушки
- 1 ст. л. зелени укропа
- 1/2 ч. л. асафетиды
- 1/2 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. молотого перца