

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей



### Простой жареный тофу (16 частей; 4 части – порция)

**Ингредиенты:**

2 блока твердого тофу (10 см x 15 см);  
1/2 стакана масла.

**Способ приготовления:**

1. Разделить каждый блок тофу на 8 частей.

Нагреть на сковороде масло и аккуратно добавить тофу. Снизить температуру до средней и готовить блюдо, периодически переворачивая, пока тофу не приобретет золотисто-коричневый цвет.

2. Выложить тофу на салфетки, чтобы удалить излишки масла.

Подают отдельно как закуску с любым соусом или как гарнир с овощами.

**Пищевая ценность одной порции:**

141 ккал: жиры – 10 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 5 г, белки – 9 г, волокно – 2 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Тофу с луком-пореем (4 порции)

**Ингредиенты:**

- 2 блока твердого тофу (размеры как в предыдущем рецепте);
- 2 ст. ложки соевого соуса;
- 1 ст. ложка меда или сиропа;
- 2 ст. ложки теплой воды;
- 2 стебля лука-порея, порезать на равные части;
- 1 ч. ложка оливкового масла.

**Способ приготовления:**

1. Разделить каждый блок тофу на 8 частей, положить в маленькую емкость. Тщательно размешать соевый соус, мед, теплую воду, пока мед полностью не растворится.
2. Полить тофу полученной смесью, добавить лук-порей и оливковое масло и готовить в пароварке около 10 минут.

В микроволновой печи готовить в течение 2–3 минут при высокой температуре.

Подавать с простым азиатским рисом, томатным рисом, неочищенным рисом, лимонным рисом (см. рецепты на стр. 69–79).

**Пищевая ценность одной порции:**

269 ккал: жиры – 15 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 13 г, белки – 26 г, волокно – 4 г.



# КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

## Блюда из овощей

### Вегетарианское карри (6 порций)

#### Ингредиенты:

- 1 блок твердого тофу (10 см x 15 см);
- 1 ч. ложка масла;
- 2 зубчика чеснока, измельчить;
- 1 стебель лемонграсса, порезать;
- 1 маленькая луковица, порезать;
- 1 красный перец чили;
- 1 средний баклажан, порезать на маленькие кубики;
- 1 ч. ложка соли;
- 1/4 ч. ложка молотого красного перца;
- 1 ч. ложка сахара;
- 2 ч. ложки карри;
- 1 ст. ложка томатной пасты;
- 1 стакан молока;
- 1/2 стакана кокосового молока (сливки);
- 1/2 корня сельдерея, порезать, на небольшие кусочки;
- 1 батат (топинамбур, картофель), порезать на кубики.

#### Способ приготовления:

1. Обжарить тофу, как в рецепте «Простой жареный тофу» (если используется сырой тофу).
  2. Нагреть масло в глубоком чугунке (кастрюле с антипригарным покрытием), обжарить чеснок, лук, лемонграсс, красный перец чили до аромата. Добавить жареный тофу, баклажаны, соль, молотый перец, сахар, карри и пасту. Готовить около 5 минут.
  3. Добавить воду, молоко, кокосовое молоко, батат (топинамбур), сельдерей. Кипятить еще около 20 минут.
- Это пряное блюдо обычно подают с французским хлебом, рисом или лапшой.

#### Пищевая ценность одной порции:

143 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 2 мг, углеводы – 20 г, белки – 6 г, волокно – 4 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Пряный тофу с лемонграссом (6 порций)

**Ингредиенты:**

- 2 блока твердого тофу (10 см x 15 см);
- 1 ч. ложка масла;
- 2 зубчика чеснока, измельчить;
- 1/2 маленькой луковицы, порезать;
- 1 стебель лемонграсса, порезать;
- 1 красный острый перец чили, измельчить;
- 1/2 ч. ложки карри;
- 2 ст. ложки соевого соуса или соль (1/2 ч. ложки);
- 1 ч. ложка сахара.

**Способ приготовления:**

1. Поджарить тофу (если используется сырой тофу).
2. Нагреть масло в кастрюле или чугунке для жарки, обжарить лук, чеснок, лемонграсс, перец чили и карри до аромата. Добавить тофу и жарить еще 5 минут. Добавить соевый соус и готовить одну минуту. Снять с огня. Подавать с разными блюдами из риса, с кисло-сладким соевым соусом.

**Пищевая ценность одной порции:**

116 ккал: жиры – 8 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 6 г, белки – 7 г, волокно – 2 г.



# КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

## Блюда из овощей

### Лапша с овощами (4 порции)

#### Ингредиенты:

- 1 блок твердого тофу (10 см x 15 см);
  - 6 сухих китайских черных грибов или 6 свежих белых грибов;
  - 150 г сухой лапши;
  - 1 ст. ложка масла;
  - 2 зубчика чеснока, измельчить;
  - 1 луковица, тонко порезать;
  - 1 морковь, нашинковать;
  - 1 стакан стручков фасоли (или гороха), порезать;
  - 1 зеленый перец, крупно порезать;
  - 1/2 ч. ложки сахара; 1/2 ч. ложки соли;
  - 1 ст. ложка соевого соуса; 1 ч. ложка кунжутного масла; 1 стакан воды;
  - 1 ст. ложка жареных несоленых семян кунжута;
  - 2 стебля лука-порея, порезать;
  - 1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца;
  - кисло-сладкий соевый соус.
- Для украшения:
- 5 веточек кинзы.

#### Способ приготовления:

1. При использовании сухих грибов замочите их на 3 часа в горячей воде, обсушите.
2. Жарить тофу по рецепту «Простой жареный тофу» (если используется сырой тофу). Затем порезать на тонкие маленькие части.
3. Сварить лапшу, разделить на маленькие порции.
4. Нагреть масло в большой сковороде и обжарить чеснок, лук до аромата. Добавить тофу, грибы, морковь, горох, перец, сахар, соль, соевый соус, масло кунжута и готовить 5 минут. Добавить немного воды и тушить 7 минут. В завершение посыпать кунжутом и луком-пореем и тушить 1 минуту. Подавать с лапшой и кисло-сладким соусом.

#### Пищевая ценность одной порции:

232 ккал: жиры – 6 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 43 г, белки – 3 г, волокно – 3 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Шпинат или водяной кресс-салат с кунжутом (2 порции)

**Ингредиенты:**

- 500 г шпината (водяного кресс-салата);
- щепотка соли;
- 1/2 ч. ложки оливкового масла;
- 1/8 ч. ложки соли;
- 1 ст. ложка жареных несоленых семян кунжута;
- уксусная заправка к салату (см. на стр. 100).

**Способ приготовления:**

1. Хорошо промыть шпинат, убрать жесткие стебли. Разрезать на две части. Закипятить воду, добавить щепотку соли и бланшировать шпинат примерно 1 минуту. Промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг.
2. В миске соединить шпинат, соль, оливковое масло и кунжут. Держать охлажденным до подачи.

Используют как гарнир на завтрак или обед. Подают с кисло-сладким соусом или уксусной заправкой к салату (придает шпинату дополнительный аромат и вкус).

**Пищевая ценность одной порции шпината:**

83 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 9 г, белки – 7 г, волокно – 7 г.

**Пищевая ценность одной порции кресс-салата:**

58 ккал: жиры – 3 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 4 г, белки – 6 г, волокно – 4 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Баклажаны с луком-пореем (4 порции)

**Ингредиенты:**

3 средних баклажана;  
1 ст. ложка масла;  
1 зубчик чеснока, измельчить;  
3 стебля лука-порея, тонко порезать;  
1/2 ч. ложки перца.

**Способ приготовления:**

1. Запечь баклажаны в духовке до мягкости.
2. В маленькой кастрюле (чугунке) нагреть масло и обжарить чеснок до аромата. Добавить лук-порея и обжаривать еще около 2-х минут.
3. У баклажана удалить кожицу и, используя острый нож, разрезать баклажан, чтобы он раскрылся. Посыпать солью и перцем.

Подавать: перед подачей нагреть тарелки, положить баклажаны, сверху выложить лук-порея.

**Пищевая ценность одной порции:**

123 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 22 г, белки – 4 г, волокно – 9 г.



## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Баклажаны в пряном базиликовом соусе (4 порции)

**Ингредиенты:**

3 средних баклажана;  
1/2 стаканапряного базиликового соуса.

**Способ приготовления:**

1. Запечь баклажаны в духовке до мягкости.
2. Удалить кожицу и, используя острый нож, разрезать баклажан, чтобы он раскрылся.
3. Баклажан полить базиликовым соусом.

Подать с простым азиатским или неочищенным рисом.

**Пищевая ценность одной порции:**

110 ккал: жиры – 1 г (насыщенные жиры – 0,2 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 25 г, белки – 4 г, волокно – 9 г.





# КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

## Блюда из овощей

### Вегетарианское блюдо (4 порции)

#### Ингредиенты:

рисовая лапша (250 г);  
1 блок тофу твердого (10 см x 15 см);  
1/4 стакана масла;  
1 ст. ложка масла;  
1 зубчик чеснока, измельчить;  
1/2 маленькой луковицы, порезать;  
2 взбитых яйца;  
1 ч. ложка сахара;  
2 ст. ложки соевого соуса;  
2 стебля лука-порея, крупно порезать;  
1/2 стакана бобовых ростков;  
1 ст. ложка лимонного сока;  
1 ст. ложка дробленого арахиса;  
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца;  
кисло-сладкий соевый соус (дополнительно).

#### Способ приготовления:

1. Сварить рисовую лапшу и отставить.
2. Разрезать тофу на 8 частей, поджарить в 1/4 стакана масла до золотистого цвета. Выложить на салфетки, чтобы удалить остатки жира.
3. Нагреть 1 ст. ложку масла на большой сковороде, обжарить чеснок и лук до аромата. Добавить тофу и жарить еще 5 минут. Добавить взбитые яйца, соевый соус, лук-порей, сахар, лапшу и готовить 5 минут на средневысокой температуре.

Подавать: положить лапшу на блюдо, посыпать бобовыми ростками, побрызгать лимонным соком, посыпать арахисом, черным перцем.

По желанию полить кисло-сладким соевым соусом (см. рецепт на стр. 216).

#### Пищевая ценность одной порции:

377 ккал: жиры – 12 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 106 мг, углеводы – 55 г, белки – 12 г, волокно – 2 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Спаржа в финиковом соусе (2 порции)

##### Ингредиенты:

- 15 стеблей свежей спаржи;
- 3/4 стакана теплой воды;
- 1 ст. ложка мякоти индийского финика;
- 1 ч. ложка кукурузного крахмала;
- 2 ст. ложки сахара;
- 2 ст. ложки рыбного соуса;
- 1 ст. ложка масла;
- 1 зубчик чеснока, измельчить;
- 2 стебля лука-порей, порезать на части (2,5 см);
- 1 ст. ложка жареных несоленых семян кунжута.

##### Способ приготовления:

1. Хорошо промойте и порежьте спаржу на части (5 см). В кастрюле доведите воду до кипения и бланшируйте спаржу около 3 минут. Ополосните под холодной водой и откиньте через дуршлаг.
2. В маленькой миске смешайте воду и мякоть финика; разомните ее в пюре маленькой ложкой, чтобы извлечь как можно больше сока. Добавьте сахар и крахмал. Отложите.
3. В неглубокой сковороде нагрейте масло и обжарьте чеснок и лук-порей до аромата. Добавьте спаржу и готовьте 2 минуты.

Вылейте смесь финика, рыбный соус, готовьте все компоненты на низкой температуре, пока все овощи не будут готовы. Посыпьте кунжутом и подавайте блюдо теплым.

##### Пищевая ценность одной порции:

201 ккал: жиры – 9 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 27 г, белки – 4 г, волокно – 4 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Остро-кислый вегетарианский суп с ананасом (4 порции)

##### Ингредиенты:

- 1/4 стакана теплой воды;
- 1 ст. ложка мякоти финика;
- 1 блок твердого тофу (10 см x 15 см);
- 1/4 стакана масла (для жарки тофу);
- 1 ч. ложка масла;
- 2 зубчика чеснока, измельчить;
- 1/2 свежего ананаса, очистить и тонко нарезать (консервированный ананас);
- 1 ч. ложка сахара;
- 3 стакана овощного бульона (см. рецепт на стр. 134);
- 1 помидор, разрезать на 8 частей;
- 1/2 ч. ложки соли.

##### Для украшения:

зелень, зеленый лук, перец чили.

##### Способ приготовления:

1. В пиале смешайте мякоть финика и теплую воду; разомните ее в пюре маленькой ложкой, чтобы извлечь как можно больше сока. Отставить в сторону.
2. Разрезать блок тофу на 8 частей. Нагреть масло и обжарить до золотистого цвета. При помощи салфетки убрать излишки жира.
3. В небольшом суповом горшке нагреть масло и обжарить чеснок до коричневого цвета. Добавить ананас и сахар. Добавить овощной бульон и довести до кипения. Добавить соус финика, тофу, помидоры, соль. Кипятить 5 минут, если нужно – снять пену.

Украсить зеленью и перцем чили. Подавать с разным рисом или лапшой.

##### Пищевая ценность одной порции:

159 ккал: жиры – 7 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 22 г, белки – 6 г, волокно – 4 г.

# КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

## Блюда из овощей

### Овощное рагу (6 порций)

#### Ингредиенты:

- блок твердого тофу (10 см x 15 см);
- 1/4 стакана масла (для жарки тофу);
- 1 ч. ложка соли;
- 1/2 ч. ложки сахара;
- 3 ст. ложки томатной пасты;
- 1 ч. ложка масла;
- 2 зубчика чеснока, измельчить;
- 1 средняя луковица, крупно порезать;
- 4 стакана воды;
- 1/2 стакана красного вина;
- 1 средняя картофелина, нарезать кубиками;
- 1 стакан белых грибов, порезать пополам;
- 1/2 стакана зеленого гороха.

#### Способ приготовления:

1. Приготовьте тофу, обжарив в масле (если используется сырой тофу).
2. В большой миске смешайте сахар, соль, томатную пасту. Покройте тофу этой смесью и маринуйте 10 минут.
3. Нагрейте масло в глубоком чугунке и обжарьте лук и чеснок до аромата, добавьте тофу и жарьте 5 минут. Добавьте воду и красное вино, картофель, горох, грибы и тушите в течение 15–20 минут.

Подавать с простым азиатским рисом, неочищенным рисом, французским хлебом.

#### Пищевая ценность одной порции:

97 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 10 г, белки – 5 г, волокно – 2 г.

# КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

## Блюда из овощей

### Вегетарианская смесь (6 порций)

#### Ингредиенты:

- 1 блок твердого тофу (10 см x 15 см);
  - 1/4 стакана масла (для жарки тофу);
  - 1 ч. ложка масла;
  - 500 г сухой яичной лапши;
  - 5 черных китайских грибов (или 6 свежих белых грибов), крупно порезать;
  - 2 ст. ложки масла;
  - 1 маленькая луковица, порезать;
  - 3 стебля лука-порея, порезать;
  - 1 морковь, тонко нашинковать;
  - 1 стакан брокколи, крупно порезать;
  - 1 стакан стручков фасоли или гороха, крупно порезать;
  - 1/2 ч. ложки соли; 1/2 ч. ложки черного перца; 1/4 ч. ложки сахара;
  - 1 ст. ложка устричного соуса; кисло-сладкий соевый соус, 1 ст. ложка соевого соуса;
- Для украшения:** зелень.

#### Способ приготовления:

1. Приготовьте тофу, обжарив в масле (если используется сырой тофу).
  2. Заполнить кастрюлю на 2/3 водой, добавить 1 чайную ложку масла и довести до кипения. Сварить лапшу, откинуть на дуршлаг, промыть водой и смешать с соевым соусом. Отставить в сторону.
  3. При использовании китайских грибов, нужно замочить их в теплой воде на 3 часа (накануне вечером). Порезать грибы на пластины.
  4. Нагреть масло на большой сковороде и жарить лук до аромата. Добавить тофу, грибы, лук-порей, морковь, брокколи, стручки гороха (фасоли), соль, перец, сахар и жарить 2 минуты. Добавить устричный соус и снять с огня.
- Подавать: положите лапшу на тарелки, сверху положите овощи, украсьте зеленью и подавайте с кисло-сладким соевым соусом.

#### Пищевая ценность одной порции:

410 ккал: жиры – 12 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 72 мг, углеводы – 61 г, белки – 16 г, волокно – 4 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Тофу с зеленой фасолью в пряном базиликовом соусе (4 порции)

##### Ингредиенты:

- 1 блок твердого тофу (10 см x 15 см);
- 1/4 стакана масла (для жарки тофу);
- 1/2 ч. ложки соли;
- 2 ст. ложки соевого соуса;
- 1/3 ч. ложки перца;
- 1/2 ч. ложки сахара;
- 1 ст. ложка устричного соуса;
- 1 ч. ложка масла;
- 2 зубчика чеснока, порезать;
- 1 маленькая луковица, порезать;
- 2 стебля лука-порея, порезать на части (6 см);
- 2 стакана стручковой фасоли, порезать на части (5 см);
- 1 болгарский красный перец, крупно порезать;
- 2 веточки базилика;
- 1 острый зеленый перец, тонко порезать;
- свежемолотый черный перец; кинза.

##### Способ приготовления:

1. Если используется сырой тофу, то следуйте инструкциям в рецепте «Простой жареный тофу».
  2. В большой миске смешайте тофу, перец, соль, сахар и устричный соус. Маринуйте 10 минут.
  3. На большой сковороде (вок) нагрейте масло и обжарьте лук, чеснок и лук-порея около 1 минуты. Добавьте маринованный тофу и жарьте еще 2 минуты. Добавьте зеленые стручки фасоли, красный перец, базилик, острый перец и жарьте еще 5 минут.
- Подавать: положите тофу на тарелки, посыпьте зеленью и черным перцем, подавайте с простым азиатским рисом.

##### Пищевая ценность одной порции:

151 ккал: жиры – 9 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 14 г, белки – 7 г, волокно – 4 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Жареный чеснок и тофу (4 порции)

##### Ингредиенты:

- 1 блок твердого тофу (10 см x 15 см);
- 1/3 ч. ложки соли;
- 1/3 ч. ложки перца;
- 1/3 ч. ложки сахара;
- 1 ст. ложка любого вегетарианского соуса;
- 1 ч. ложка масла;
- 2 зубчика чеснока, измельчить;
- 3 стебля лука-порея, порезать на крупные части;
- 2 стакана побегов чеснока (стебли), порезать на части (5 см);
- свежемолотый черный перец (по желанию).

##### Способ приготовления:

1. Обсушить тофу и разрезать на 8 частей (5 см x 3,5 см).
2. В большой миске смешать соус, соль, сахар, перец и тофу, мариновать 10 минут.
3. Нагрейте масло на сковороде с антипригарным покрытием, обжарьте чеснок и лук-порей около 1 минуты. Добавьте маринованный тофу и жарьте 2 минуты. Затем добавьте зеленые стебли чеснока и жарьте еще 2 минуты.

Подавать: положите блюдо на тарелки, посыпьте черным перцем и подавайте с рисом и кисло-сладким соевым соусом (см. рецепт на стр. 216).

##### Пищевая ценность одной порции:

141 ккал: жиры – 8 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 6 г, белки – 14 г, волокно – 3 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Суп из тофу и стеблей чеснока (4 порции)

**Ингредиенты:**

блок твердого тофу (10 см x 15 см);

1 ст ложка любого вегетарианского соуса;

3 стакана овощного бульона;

2 стакана стеблей чеснока (порезать на части по 5 см); 1/3 ч. ложки сахара;

1/2 ч. ложки соли;

свежий черный перец (по желанию).

**Для украшения:**

1 стебель лука-порея, мелко порезать;

кинза, мелко порезать.

**Способ приготовления:**

1. Разрезать тофу на 8 частей. Замариновать в вегетарианском соусе.

2. В кастрюле доведите бульон до кипения. Добавьте тофу, сахар, соль, стебли чеснока.

Снимите пену, кипятите в течение 5 минут. Посыпать луком и зеленью, черным перцем.

**Пищевая ценность одной порции:**

107 ккал: жиры – 6 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 11 г, белки – 6 г, волокно – 4 г.





## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Подлива из тофу (2 стакана; 1 порция – 1 ст. ложка)

**Ингредиенты:**

- 1 блок мягкого тофу (10 см x 15 см), порезать на маленькие части;
- 1/3 стакана закваски тофу;
- 1 ст. ложка арахисового масла;
- 1 ст ложка вегетарианского соуса;
- 1 красный перец, тонко порезать;
- 1/2 ч. ложки черного перца;
- 1/2 ч. ложки сахара.

**Способ приготовления:**

1. Смешать в комбайне все компоненты в пюре.
  2. Переложить в миску и готовить под паром 10 минут. Охладить.
- Подавать со свежим сельдереем, морковью, брокколи, цветной капустой, сладкими перцами, огурцами или традиционным садовым салатом.

**Пищевая ценность одной порции (1 ст. ложка):**

22 ккал: жиры – 1 г (насыщенные жиры – 0,4 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 1 г, белки – 2 г, волокно – 0 г.



## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Овощные рулеты с пряным соусом (8 рулетов; 1 рулет – 1 порция)

##### Ингредиенты:

- 1 ч. ложка масла;
- 1/2 стакана моркови, нашинковать;
- 1/2 стакана капусты, нашинковать;
- 1/4 стакана белых грибов, крупно порезать;
- 1/2 средней луковицы, нарезать;
- 1/8 стакана дробленого арахиса;
- 1 блок твердого тофу (10 см15 см см), порезать на тонкие полосы;
- щепотка соли;
- 1/4 ч. ложки перца;
- щепотка сахара;
- 4 листа салата (пекинская капуста, зеленый салат, любые крупные листья зелени);
- 1 стакан бобовых ростков;
- 3 веточки мяты;
- 3 веточки базилика;
- 3 веточки кинзы;
- 8 листов рисового теста размером 20 см (для рулетов), либо армянский тонкий лаваш, либо вареное тесто для лапши; пряный соус (рецепт см. ниже).

##### Способ приготовления:

1. Нагреть масло на сковороде, обжарить морковь, капусту, грибы, лук и арахис до мягкости. Добавить тофу, соль, перец и сахар. Мягко помешать и готовить до полной готовности.
2. Вымыть листья салата, разрезать на части. Вымыть бобовые ростки. Порезать зелень.
3. На рабочем столе разложить листы рисового теста (армянский тонкий лаваш), положить на край все ингредиенты и свернуть рулеты.
4. Приготовить пряный соус и подавать с рулетами.

##### Пищевая ценность одной порции:

84 ккал: жиры – 32 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 12 г, белки – 4 г, волокно – 2 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Пряный соус (1/2 стакана; 1 порция – 1 столовая ложка)

**Ингредиенты:**

- 2 ст. ложки соевого соуса;
- 1/2 пиалы теплой воды;
- 1 ч. ложка красного соуса чили.

**Способ приготовления:**

1. Хорошо перемешать все ингредиенты; соус чили добавлять по вкусу.

**Пищевая ценность одной порции:**

9 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 2 г, белки – 0 г, волокно – 0 г.



# КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

## Блюда из овощей

### Смешанные овощи (4 порции)

#### Ингредиенты:

- 1 стакан грибов, крупно порезать;
- щепотка соли;
- 1 стакан гороха;
- 2 стакана брокколи, крупно порезать;
- 2 моркови, тонко порезать;
- 1 сладкий зеленый перец, крупно порезать;
- 1/2 ч. ложки крахмала;
- 1/2 стакана овощного бульона;
- 1/4 ч. ложки сахара;
- 1 ст. ложка масла;
- 2 зубчика чеснока, измельчить;
- 1 средняя луковица, крупно порезать;
- 3 стебля лука-порея, порезать;
- 3 ст. ложки овощного соуса; кисло-сладкий соевый соус.

#### Для украшения:

зелень.

#### Способ приготовления:

1. В средней кастрюле закипятить воду. Добавьте щепотку соли и бланшируйте горох, брокколи, морковь, грибы, сладкий перец приблизительно 2 минуты.
2. В небольшой миске смешайте бульон, сахар и кукурузный крахмал.
3. На большой сковороде нагрейте масло (при средневысокой температуре), добавьте чеснок и лук, обжаривайте до аромата. Добавьте лук-порей, овощи и жарьте 2 минуты. Затем добавьте смесь крахмала и бульона, овощной соус и кипятите при средневысокой температуре, пока соус не загустеет, приблизительно 1 минуту. Снимите с огня. Подавать: переложите блюдо на тарелки, посыпьте перцем и зеленью, подавайте с рисом, кисло-сладким соевым соусом.

#### Пищевая ценность одной порции:

128 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 22 г, белки – 4 г, волокно – 6 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Блюда из овощей

#### Кисло-сладкий соевый соус (1 стакан; 1 порция – 2 ст. ложки)

**Ингредиенты:**

- 2 зубчика чеснока, измельчить;
- 2 ст. ложки сахара;
- 2 ст. ложки лимонного сока;
- 1/2 стакана теплой воды;
- 7 ст. ложек соевого соуса;
- 1/2 ч. ложки свежего красного перца чили (по желанию).

**Способ приготовления:**

1. В маленькой миске соединить чеснок, сахар, лимонный сок, воду, соевый соус. Тщательно размешайте, до полного растворения сахара. По желанию добавьте перец чили.

**Пищевая ценность одной порции:**

23 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 4 г, белки – 2 г.

**СПАСИБО, ЧТО БЫЛИ С НАМИ!**

больше рецептов на  
[www.body-bar.ru/food/recipes/](http://www.body-bar.ru/food/recipes/)