

СОДЕРЖАНИЕ

От автора **4** **6** Ингредиенты

Техника
и инструменты **5**

Основы

Английская смесь специй **10** **12** Проростки
Растительное молоко **10** **12** Тесто на вареники
Разрыхлитель для теста **11** **13** Постный майонез
Сейтан **11** **13** Постный соус песто

Салаты и закуски

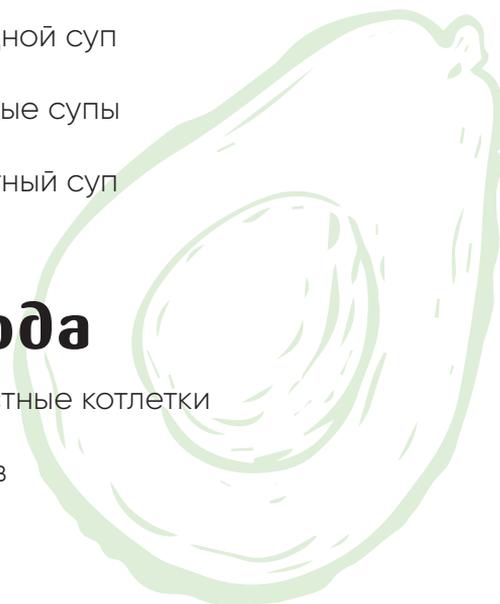
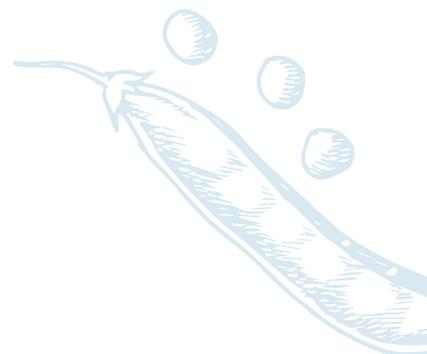
Постная «Шуба» **16** **23** Фасолевая паста
Салат оливье **18** **24** Чечевичный паштет
Салат «Метелка» **19** **26** Икра из семян чиа
Салат с булгуром и зеленью **20** **28** Вяленые томаты
Жареный и печеный тофу **22**

Супы

Постный борщ **32** **40** Овощной суп
Тыквенный суп-пюре **34** **42** Грибные супы
Гороховый или фасолевый суп **36** **44** Томатный суп
Постные щи **38**

Основные блюда

Постная лазанья **48** **56** Капустные котлетки
Чечевичные котлетки **50** **58** Пилав



- Котлетки из маша **51** **60** Плов
Нутовые котлетки **52** **62** Гречка с грибами или овощами
Картофельные зразы **54** **64** Драники

Консервация

- Квашеная капуста за три дня **68** **76** Томаты в собственном соку
Бабушкин салат **70** **78** Луковый конфитюр
Лечо от моей мамы **72** **80** Грушевое варенье от моей мамы
Кабачковая икра **74** **81** Яблочный конфитюр от моей мамы

Несладкая выпечка

- Постные чебуреки **84** **92** Таралли
Лепешки с зеленью и не только **86** **94** Блины
Чапати **88** **95** Ржаные краюшки
Тарталетки **90**

Сладкая выпечка

- Живая каша из гречки или льна **98** **112** Морковное печенье
Десерт из киноа **100** **114** Печенье «Кресты»
Постные энергетические конфетки **102** **116** Постное шоколадное печенье
Марципановые конфетки **104** **117** Постные кексы
Мармеладки **106** **118** Шарлотка
Постная белевская пастила **108** **120** Морковная коврижка
Овсяное печенье **110** **122** Тыквенный пирог
Печенье с предсказаниями **111** **124** Бисквитный торт
126 Торт «Медовик»