



КНИГА РЕЦЕПТОВ

От авторов:

Здравствуйте, дорогие читатели. Перед вами короткий сборник рецептов из полезных продуктов торговой марки «Алтайская сказка».

Цель данного сборника - удивить вас необычными рецептами и вдохновить на создание новых кулинарных рецептов.

Зачастую, привычные продукты могут раскрыться для нас в совершенно новом виде, что мы и попытались продемонстрировать. Приятного апп... прочтения, а затем уже и аппетита!



Салат с гречкой и руколой

Ингредиенты, которые понадобятся:

- Гречка Алтайская сказка - 100 грамм
- Руккола - 80 грамм
- Помидоры - 3 ш.
- Моцарелла - 150 грамм
- Лимонный сок - 3 ст.л.
- Оливковое масло - 4 ст.л.
- Смесь "Прованские травы" - 1 ч.л.
- Черный молотый перец, соль - по вкусу

Сначала промываем рукколу, затем сушим ее и выкладываем на тарелку👁️.

Второй шаг - варим гречку до готовности и даём остыть. Посыпаем сверху рукколы.

👁️ Затем помидоры и моцареллу нарезаем кружочками, а оливковое масло смешиваем вместе с соком лимона и прованскими травами.

Также добавляем соль и перец по вкусу.

👉 Выкладываем на рукколу с гречкой помидоры, а на помидоры - моцареллу. Заправляем салат соусом!

Приятного аппетита ❤️



Гречка с жареными яблоками

Ингредиенты, которые понадобятся:

- Гречка Алтайская сказка - $\frac{1}{2}$ стакана
- Яблоко - 1 шт.
- Растительное масло - 2 ст.л.
- Мед - 1 ст.л.
- Корица - $\frac{1}{2}$ ч.л.
- Сливки 10% - 50 мл .
- Вода - 1,5 стакана
- Соль, сахар - по вкусу

Для начала варим гречку до готовности.

Очищаем яблоко, режем его на кусочки. Выкладываем на разогретую с маслом сковороду и жарим 5 минут. Помешиваем!

Яблоки не должны быть пережаренными. К яблокам добавляем корицу, перемешиваем.

После этого жарим около 1 минуты.

Выкладываем гречку в ёмкость, поливаем сливками, добавляем яблоки и сверху поливаем медом.





Гречка с тыквой и яблоками

Ингредиенты, которые понадобятся:

- Тыква - 400 г
- Гречка Алтайская сказка - 200 г
- Вода - 150 мл
- Яблоко - 2 шт
- Изюм - 40 г
- Молоко - 200 г
- Соль, корица - по вкусу

Для начала режем тыкву небольшими кусочками (2 на 2 см).

Закидываем тыкву в кастрюлю, заливаем водой и варим до готовности 10 минут.

Затем нарезаем яблоко небольшими кусочками.

В кастрюлю с тыквой наливаем молоко, закидываем промытую и обсушенную гречку, яблоко, изюм, соль, корицу.

Варим еще около 10-15 минут на слабом огне до готовности ⌚.

Сверху можно добавить мед! 🍯





Гречка с тыквой и яблоками

Ингредиенты, которые понадобятся:

- гречка - 160 г
- сгущенка 150 г
- яйцо - 1 шт.
- ванилин - 1 пакет
- банан - 1 шт.
- изюм - 4 ст. л

Для начала варим гречку в солёной воде.


Затем очищаем банан и нарезаем небольшими кружочками.

Смешиваем сгущёнку, банан, ванилин, изюм и одно яйцо → измельчаем блендером.

Добавляем к готовой смеси гречку и тщательно перемешиваем и выкладываем в форму.

! Запекать при температуре 180 градусов 15 минут.

По желанию можно добавить ягоды, а особые любители сладкого в праве добавить ещё сгущёнки

 Это блюдо - отличный вариант для завтрака или небольшого перекуса!





Попкорн из гречки

Ингредиенты, которые понадобятся:

- Гречка Алтайская сказка - 150 г
- Корица, Сахар или Сахарозаменитель (эритрит) по вкусу

Для начала мы обжариваем гречку на сковороде без масла!

⌚ Ждём, пока раскроются все зёрна гречихи. Это займёт около 5 минут.

→ Затем смешиваем сахарозаменитель с корицей и добавляем на сковороду к гречке. Жарим до тех пор, пока не растворится сахар (примерно 2 минуты).

Затем выкладываем на тарелку и ждём пока остынет блюдо! 🍷





Манка из Полбы

Ингредиенты, которые понадобятся:

- Манка из полбы #ППМЕНЮ - 150 г
- Молоко или Вода
- Соль, Сахар - по вкусу

Верхом мастерства в приготовлении любой манной каши является отсутствие ненавистных комочков.

☞ Для того чтобы приготовить манную кашу правильно, нужно выполнить несколько простых действий:

☞ ☞ Вскипятите молоко или воду и тоненькой-тоненькой струйкой всыпайте крупу ☞ непрерывно помешивая ложкой.

Готовую кашу выкладывают в неглубокую тарелку и едят от края.

По сути, Манка из ПОЛБЫ - это измельченная полбяная крупа, которая содержит в несколько раз больше Магния, Калия, Железа и Кальция, чем традиционная манная крупа





Веганский салат с гречкой

Ингредиенты, которые понадобятся:

- Вареная гречка - 250 г
- Помидоры Черри - 200 г
- Огурец - 100 г
- Петрушка - 70 г
- Мята - 30 г
- Сок лайма или лимона - 3 ст.ложки
- Лук репчатый - 50 г
- Чеснок - 2 дольки
- Соль, перец, масло - по вкусу

Новый и простой рецепт с гречкой - веганский салат Табуле! 🍷
Это блюдо - кладезь витаминов и полезных веществ!

👉 Сначала варим гречку, а затем нарезаем все ингредиенты. Помидоры режем на четвертинки, а огурец мелкими квадратами. Петрушку и мяту мелко рубим.

👉 Следующий и последний шаг: смешиваем все ингредиенты в одной емкости и тщательно перемешиваем.





Гурьевская Каша

Ингредиенты, которые понадобятся:

- Манка «Т» #ППМЕНИЮ - 150 г
- Молоко – 400 мл
- Сливки 25% - 200 мл
- Фрукты, Орехи, Соль, Сахар - по вкусу

Для каши: Доведите молоко до кипения, посолите и постепенно всыпайте в него крупу (постоянно помешивая). Уваривать на медленном огне 3-5 минут. В результате получится густая каша без комков.

Для пенок: налить сливки 25% в кастрюлю с толстым дном и поставить в духовку 150°. По мере образования румяной пенки снимать ее и укладывать слои на чистую посуду.

Для готового блюда: В форму для запекания выложить слой готовой манной каши небольшой толщины, присыпать его орехами, фруктами и накрыть пенкой, далее повторить несколько раз, в итоге должно получиться около 10-12 слоев. Последним слоем должна быть каша. Поставить форму для запекания в духовку, разогретую до 180° на 10-15 минут. Каша подается в качестве десерта.










Гречневый суп


Ингредиенты, которые понадобятся:


- Гречка Алтайская сказка - 250 г
- Тушенка - 1 банка
- Сельдерей - 75 гр
- Морковь - 1 шт
- Картофель - 1шт
- Лук - 1 шт
- Лаврушка, соль, растительное масло

▪ Мелко нарезаем  сельдерей,  морковь и  лук. Жарим на сковороде и на масле 3-5 минут.

▪ Открываем  банку тушенки. Сок из банки добавляем на сковороду, мешаем. Тушенку измельчаем и тоже добавляем к овощам. Тушим 2 минуты и перекладываем в кастрюлю.

▪ Нагреваем воду в чайнике, заливаем в  кастрюлю.

▪ Режем  картошку и промываем гречку, закидываем их в кастрюлю.

▪ Солим суп и варим 15-20 минут до готовности гречки и картошки. В конце можно добавить петрушку, укроп и лавровый лист 





Чечевичный суп-пюре с томатной пастой

Ингредиенты, которые понадобятся:

- Чечевица красная - 200 г
- Картофель - 280 г
- Морковь - 100 г
- Лук репчатый - 100 г
- Чеснок - 3 зубчика
- Паста томатная - 40 г
- Масло растительное - 2 ст. ложки
- Соль - 1 ч. ложка
- Перец черный молотый - на кончике ножа
- Кориандр молотый - 1/4 ч. ложки
- Вода - 1 л

В кастрюле с толстым дном разогрейте растительное масло. Измельчите репчатый лук обжарьте 3-4 минуты до мягкости.

Картофель и морковь нарежьте кубиками небольшого размера и вместе с чесноком добавьте в кастрюлю и обжарьте 3 минуты.

Добавьте в кастрюлю томатную пасту.

Чечевицу промойте и добавьте в кастрюлю

Добавьте литр кипячёной воды и доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 30 минут.

Готовый чечевичный суп взбейте при помощи погружного блендера до однородности.

Для соуса растопите сливочное масло с помощью микроволновой печи или водяной бани. Добавьте паприку, красный молотый перец и перемешайте.

Готовый чечевичный суп разлейте по тарелкам, добавьте 1-2 ч. ложки масляного соуса и сбрызните небольшим количеством лимонного сока. По желанию блюдо можно дополнить молотым кориандром и измельченной петрушкой.

