



BIO KEY • ИРИНА ЧЕРЕМЕНИНА

© 2026 Все права защищены.

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена,
распространена или передана в любой форме и любыми средствами
без предварительного письменного разрешения автора,
за исключением кратких цитат в обзорах и критических статьях.

Эта книга предназначена только для личного использования.

Рецепты и советы, представленные в этом издании,
носят информационный и образовательный характер.
Они не заменяют медицинскую консультацию
или рекомендации квалифицированного специалиста по питанию.

Каждый человек несёт ответственность за свой выбор продуктов,
аллергии и кулинарные практики.
Рекомендуется проконсультироваться с профессионалом в области
здравоохранения перед внесением важных изменений в рацион.

Автор и издатель не несут ответственности за любые травмы,
ущерб или неблагоприятные последствия, возникшие прямо
или косвенно в результате использования информации,
содержащейся в этой книге.

BIOKEY — Ирина Черменина





Сделано с любовью

BIOKEY · ИРИНА ЧЕРЕМЕНИНА

Дорогие друзья!

Добро пожаловать в этот мир щедрых, согревающих и вдохновляющих супов.

Эта книга появилась из простой идеи: объединить за одним столом людей с разными пищевыми привычками.

В одной семье кто-то выбирает растительную кухню, а кто-то не представляет суп без мяса, рыбы, сыра или сливок. И всё же можно легко приготовить одну основу и адаптировать её к потребностям и вкусам каждого.

Супы – идеальное решение:

- простые в приготовлении
- экономичные
- питательные
- легко адаптируются
- подходят для любого сезона

Каждый рецепт может быть:

- веганским
- вегетарианским
- без глютена
- богатым белком
- или адаптированным под традиционное питание

Принцип прост:

- одна основа — тысяча возможностей.

В приложениях вы найдёте:

- домашние бульоны
- основные заготовки
- овощные альтернативы
- а также полезные советы для обогащения блюд
- рецептами по вашим предпочтениям

Готовьте с удовольствием, экспериментируйте со специями, смешивайте кулинарные идеи и создавайте блюда, которые объединяют всю семью за одним столом.

С теплотой
ваша Ирина

BIO KEY • ИРИНА ЧЕРЕМЕНИНА

Содержание:

Введение

Рецепты

Приложение

Благодарности

Рецепты

СУПЫ МИРА

Италия

3 — Риболлита
15 — Минестроне с савойской капустой
22 — Суп песто
34 — Летний минестроне
35 — Минестроне
88 — Риболлита
91 — Зелёный минестроне с ячменем и спаржей
98 — Веганский суп из лазаньи

Испания

20 — Простой гаспачо
47 — Холодник из свеклы
82 — Фиолетовый гаспачо
101 — Кукурузный гаспачо с паприкой
102 — Зелёный гаспачо
109 — Гаспачо с чили
112 — Овощной гаспачо

Португалия

4 — Португальский бобовый суп

Марокко

6 — Марокканский суп харира
121 — Марокканский пряный суп с чечевицей

Вьетнам

9 — Вьетнамский суп Фо
49 — Фо - Вьетнамский суп

Япония

48 — Японский суп Рамен

Таиланд

50 — Том Кха
53 — Том Ям
54 — Том Ям веган
99 — Тайский суп с морковью и тыквой
108 — Тайский арахисово-кокосовый суп со свежими овощами
118 — Тайский суп с тофу

Шри-Ланка

7 — Чечевичный карри по-шри-ланкийски

Мексика

59 — Суп по Мексикански - 1
62 — Суп по Мексикански - 2

Грузия

60 — Харчо
66 — Суп Харчо - 2

Восточная Европа

43 — Рассольник

Узбекистан

114 — Узбекский суп Машхурда

Китай

100 — Китайский суп

Карибы

2 — Карибский суп с фасолью и рисом

Азия

116 — Азиатский овощной суп с нутом

ЧЕЧЕВИЦА

7 — Чечевичный карри из шри-ланки
10 — Чечевичный суп
11 — Суп с чечевицей и томатами
17 — Чечевичный суп
23 — Суп из зелёной чечевицы и карри
26 — Суп-пюре из чечевицы
33 — Чечевичный суп с кокосовым молоком и лоцерной
121 — Пряный марокканский суп с чечевицей

НУТ

12 — Суп с нутом и сушёными каштанами
14 — Томатный суп с нутом и каштанами
63 — Суп с репой и нутом
76 — Тыквенный суп с нутом и каштанами
80 — Крем-суп из нута
85 — Нутовый суп с перловкой и песто
116 — Азиатский овощной суп с нутом

ФАСОЛЬ

2 — Карибский суп с фасолью и рисом
8 — Суп с каштанами, брокколи и фасолью
45 — Нежный суп со стручковой фасолью
93 — Суп с фасолью и капустой кейл
104 — Морковный суп с белой фасолью

БОБЫ

4 — Португальский бобовый суп

ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК

18 — Гороховый суп
96 — Суп из зелёного горошка с попкорном, с зелёным чили и лаймом
103 — Гороховый суп с луком

СУПЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЗЛАКОВ

2 — Карибский суп с фасолью и рисом
8 — Риболлита
6 — Марокканский суп харира
9 — Вьетнамский Суп Фо
13 — Суп с макаронами из полбы и бобовыми
27 — Ячменный суп с овощами
29 — Суп с пшеном и зелёным цукини
34 — Летний минестроне
35 — Минестроне
39 — Венгерский сливочный суп с макаронами
44 — Гречневый суп
48 — Японский суп Рамен
49 — Фо - Вьетнамский суп
65 — Суп с киноа
69 — Суп с полбой и фенхелем
78 — Перловый суп с картофелем тыквой и копчёным тофу
83 — Овощной суп с булгуром и киноа
85 — Нутовый суп с перловкой и песто
88 — Риболлита
91 — Зелёный минестроне с ячменём и спаржей
98 — Веганский суп из Лазаньи
100 — Китайский суп
114 — Узбекский суп Машхурда
117 — Томатный суп с вермишелью
118 — Тайский суп с тофу

ХОЛОДНЫЕ И ЛЁГКИЕ СУПЫ

5 — Холодный суп с авокадо
20 — Простой гаспачо
47 — Холодник из свеклы
52 — Свекольник
73 — Холодный суп из кабачка и авокадо
75 — Холодный суп с проростками нута
82 — Фиолетовый гаспачо
101 — Кукурузный гаспачо с паприкой
102 — Зелёный гаспачо
109 — Гаспачо с чили
112 — Овощной гаспачо
119 — Сырой суп из моркови и апельсина
120 — Сырой суп со шпинатом, арахисом и брокколи
123 — Холодный суп из моркови и авокадо

КРЕМ-СУПЫ И СУПЫ-ПЮРЕ

1 — Крем-суп из зелёной фасоли
5 — Холодный суп с авокадо
21 — Веганский томатный крем-суп с базиликом
25 — Суп с луком-пореем и картофелем
26 — Суп-пюре из чечевицы
28 — Суп из кабачков
30 — Картофельный суп
32 — Морковно-кокосовый суп

БОБОВЫЕ (ОБЩЕЕ)

13 — Суп с макаронами полбой и бобовыми
84 — Суп с капустой кейл и бобовыми

ТОФУ

78 — Перловый суп с картофелем, тыквой и копчёным тофу
89 — Тыквенный крем-суп с тофу
115 — Кокосовый суп со сладким картофелем (бататом) и тофу
118 — Тайский арахисово-кокосовый суп со свежими овощами

ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА

65 — Суп с киноа
83 — Овощной суп с булгуром и киноа
108 — Тайский суп с арахисом, кокосом и свежими овощами
120 — Сырой суп со шпинатом, арахисом и брокколи

ЗИМА

24 — Зимний овощной суп
25 — Суп с луком-пореем и картофелем
30 — Картофельный суп
31 — Веганский чесночный суп с луком-пореем
Сырными трекками
38 — Суп чеддер
44 — Гречневый суп
61 — Крем-суп из цветной капусты
74 — Картофельный суп
95 — Крем-суп с фенхелем и йогуртом
103 — Зелёный гаспачо
110 — Горячий суп с савойской
110 — Суп с квашеной капустой

ВЕСНА

4 — Португальский бобовый суп
22 — Суп песто
28 — Суп из кабачков
29 — Суп с пшеном и зелёным цукини
46 — Веганский суп-крем из брокколи
58 — Суп из брокколи
68 — Зелёный крем-суп
91 — Зелёный минестроне с ячменём и спаржей
96 — Суп из зелёного горошка с попкорном, зелёным чили и лаймом
107 — Лёгкий весенний суп со спаржей и черемшой
113 — Суп-пюре из кабачков
122 — Зелёный суп

ЛЕТО

5 — Холодный суп с авокадо
20 — Простой гаспачо
21 — Веганский томатный суп с базиликом
34 — Летний минестроне
37 — Суп со свежими помидорами и базиликом
47 — Холодник из свеклы
52 — Свекольник
73 — Холодный суп из кабачка и авокадо
75 — Холодный суп с проростками нута
82 — Фиолетовый гаспачо
101 — Кукурузный гаспачо с паприкой
102 — Зелёный гаспачо
109 — Гаспачо с чили
112 — Овощной гаспачо
119 — Сырой суп из моркови и апельсина
120 — Сырой суп со шпинатом, арахисом и брокколи
123 — Холодный суп из моркови и авокадо

ОСЕНЬ

8 — Суп с каштанами, брокколи и фасолью
12 — Суп с нутом и сушёными каштанами
14 — Томатный суп с нутом и каштанами
36 — Осенний суп
41 — Грибной сливочный суп
64 — Суп из краснокочанной капусты
71 — Тыквенный суп с пастернаком
76 — Тыквенный суп с нутом и каштанами
79 — Крем-суп сельдереем и лесными орехами
81 — Тыквенный крем-суп с цветной капустой и нутовым хумусом
89 — Тыквенный крем-суп с тофу
97 — Сливочный суп с пастернаком
106 — Суп с сельдереем, фенхелем, зеленью и фундуком
124 — Сырой тыквенный суп
125 — Свекольный суп с грецкими орехами

BIOKEY • ИРИНА ЧЕРЕМЕНИНА

ПРИЛОЖЕНИЕ

- Сухарики
- Как легко почистить помидоры
- Соус песто
- Гомасио (кунжутная приправа)
- Как замачивать грибы
- Как замачивать бобовые
- Как очистить каштаны
- Как прорастить нут
- Рецепты бульонов
- Как сделать суп ещё полезнее

1. КРЕМ-СУП ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 700 г зеленой стручковой фасоли
- 2 шт картофеля
- 1 репчатый лук
- 250 мл соевого молока
- 1 л или больше овощного бульона или воды
- оливковое или любое другое растительное масло
- зеленый лук
- хлеб (можно черствый)
- паприка
- сушеный тимьян или прованские травы
- соль

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Помыть и почистить овощи
- Нарезать фасоль на кусочки длиной 2-3 см
- Нарезать картофель кубиками
- Нашинковать лук
- Нашинковать зеленый лук
- Приготовить сухарики (см. в приложении)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле нагреть масло, положить и слегка обжарить лук, добавить картофель и фасоль. Влить бульон и варить около 30 минут. Добавить соевое молоко, соль и специи по вкусу, затем взбить блендером. Крем-суп подавать горячим, с зеленым луком и сухариками.

2. КАРИБСКИЙ СУП С ФАСОЛЬЮ И РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 средний репчатый лук
- 2 зубчика чеснока
- 2 стебля сельдерея
- 2 моркови
- 1 небольшой зеленый перец
- 1 небольшой красный перец
- 2 лавровых листа
- 2 ч.л. паприки
- ½ стакана томатной пасты
- 2 ч.л. сушеного тимьяна
- ½ стакана длиннозерного риса
- 400 г консервированной красной фасоли
- 500 мл томатного сока
- 300 мл кокосового молока
- 1 л (может больше) овощного бульона или воды
- оливковое или любое другое растительное масло
- хлеб (можно черствый)
- паприка
- сушеный тимьян или прованские травы
- соль

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Откинуть фасоль на дуршлаг и промыть
- Промыть рис
- Помыть и почистить овощи
- Измельчить чеснок
- Нарезать остальные овощи кубиками
- Приготовить сухарики (см. в приложении)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле нагреть масло, положить и обжарить все овощи в течение 5 минут. Добавить тимьян, паприку, томатный сок, томатную пасту и готовить еще 5 минут. Влить овощной бульон, кокосовое молоко и положить рис, довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить на медленном огне 30 минут. Затем добавить фасоль и варить еще 5 мин. Убрать лавровый лист, посолить и подавать с сухариками.

3. РИБОЛЛИТА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 репчатый лук
- 4 зубчика чеснока
- 2 моркови
- 1 помидор
- 1 кабачок любого сорта
- 300 г белокочанной капусты или
- савойской капусты
- 100 г сухой фасоли или
- 400 г консервированной фасоли
- 1 л может больше овощного бульона или воды
- оливковое или любое другое растительное масло
- сухой перец-чили по вкусу (факультатив)
- 10 листочков шалфея
- петрушка по вкусу
- соль

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Помыть и почистить овощи
- Нашинковать капусту
- Измельчить чеснок
- Нарезать кубиками остальные овощи
- Отделить от стебля листья петрушки и мелко нарезать
- Если используете сухую фасоль, нужно замочить минимум на 8-10 часов, хорошо промыть и отварить (см. в приложении)
- Откинуть на дуршлаг консервированную фасоль и промыть

СЕКРЕТЫ ИЛИ УЛОВКИ

- Подавать с хлебом из муки грубого помола и оливковым маслом
- По желанию подать с пармезаном

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле нагреть масло, положить и обжарить лук, чеснок, морковь, перец-чили и шалфей. Добавить петрушку, помидор, кабачок и готовить пару минут, следом добавить капусту и фасоль, влить бульон. Довести до кипения, уменьшить огонь и готовить в течение 15 минут. Посолить по вкусу.

4. ПОРТУГАЛЬСКИЙ БОБОВЫЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 крупный репчатый лук
- 2 зубчика чеснока
- 10 свежих листиков шалфея или
- 1 ч.л. сушеного шалфея
- 1 лук-порей
- 2-3 шт картофеля
- 3 моркови
- 1 сладкий картофель или 200 г тыквы
- 2 ст.л. лимонного сока или больше, по вкусу
- 250 г свежих зернистых бобов или 100 г сушеных
- ¼ савойской капусты
- 1 л (может больше) овощного бульона или воды
- кокосовое или оливковое масло
- соль

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Отварить бобы в подсоленной воде 3–4 минуты
- Откинуть на дуршлаг и почистить.
- Если используете сухие бобы нужно замочить минимум на 8-10 часов, хорошо промыть и отварить (см. в приложении)
- Помыть и почистить овощи
- Нашинковать лук-порей
- Нашинковать капусту
- Измельчить чеснок
- Нарезать кубиками остальные овощи
- Выжать лимонный сок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле нагреть масло, положить и слегка обжарить лук, чеснок, шалфей и лук-порей, готовить 1 минуту. Добавить картофель, морковь, сладкий картофель или тыкву, все перемешать. Влить бульон, посолить. Довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь и варить до готовности овощей. Снять с огня, взбить блендером до получения однородной массы. Снова поставить на огонь, влить лимонный сок. Добавить свежие бобы и готовить 4 минуты. Затем добавить капусту и варить до готовности капусты. Если вы используете отваренные бобы, добавляйте их вместе с капустой. При необходимости посолить. Подавать с оливковым маслом.

5. ХОЛОДНЫЙ СУП С АВОКАДО

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 спелых авокадо
- цедра 1 лимона
- 4 ст.л. лимонного сока
- ½ небольшого лука-шалота
- укроп по вкусу
- кинза по вкусу
- кайенский перец по вкусу
- 250 мл натурального йогурта (воды или кокосовой воды)
- соль

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Помыть овощи
- Разрезать пополам авокадо и удалить сердцевину
- Натереть цедру лимона
- Выжать лимонный сок
- Очистить и нарезать лук-шалот
- Отделить от стебля листья укропа и кинзы и мелко нарезать
- Обжарить очищенные тыквенные семечки

СЕКРЕТЫ И УЛОВКИ

Также можно подать к супу очищенные и слегка обжаренные тыквенные семечки и немного зелени. Такой суп не хранится долго, поэтому его надо съесть в тот же день, когда приготовите.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Извлечь мякоть авокадо с помощью ложки и поместить в удобную посуду. Добавить все остальные ингредиенты и взбить до однородной массы. При необходимости добавить немного воды до получения нужной консистенции. Посолить по вкусу и охладить.

6. МАРОККАНСКИЙ СУП ХАРИРА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 репчатый лук
- 2 зубчика чеснока
- 2 больших стебля сельдерея
- 2 больших моркови
- 1 ст.л. молотого имбиря
- 1 ст.л. молотой паприки
- 1 ст.л. молотой куркумы
- 1 ст.л. молотого тмина
- 2 ст.л. томатной пасты
- 3-4 помидора (можно консервированные)
- 1 ст.л. лимонного сока или больше, по вкусу
- 100 г сухого нута или
- 400 г консервированного
- петрушка по вкусу
- 10 мягких фиников без косточек
- 1 л овощного бульона или воды
- кокосовое или оливковое масло
- соль

СЕКРЕТЫ И УЛОВКИ

Финики – это один из секретов данного рецепта. Сладость фиников придает супу более полный вкус и в то же время усиливает аромат всех специй. Финики кладут в суп перед подачей и подают обильно посыпав петрушкой.

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Если используете сухой нут нужно замочить минимум на 8-10 часов хорошо промыть и отварить (см. в приложении)
- Откинуть на дуршлаг консервированный нут и промыть
- Помыть и почистить овощи
- Измельчить чеснок
- Нарезать остальные овощи кубиками
- Выжать лимонный сок
- Отделить от стебля листья петрушки и мелко нарезать
- Нарезать финики произвольно

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле нагреть масло, положить и слегка обжарить лук, чеснок, сельдерей и морковь в течение 5 минут. Время от времени помешивать. Добавить все специи, перемешать и хорошо прогреть с овощами, чтобы они отдали весь свой аромат. Добавить томатную пасту, очищенные помидоры, влить овощной бульон и готовить 30 минут. Добавить лимонный сок и посолить. Добавить нут и варить еще минуту.

7. ЧЕЧЕВИЧНЫЙ КАРРИ ИЗ ШРИ-ЛАНКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 г красной чечевицы
- 10 свежих или сушеных листьев карри
- перец чили по вкусу (факультатив)
- 1 репчатый лук, 2 зубчика чеснока
- 2 ч.л. свежего имбиря или 1 ч.л. молотого
- 1 ч.л. молотой корицы
- 1 ч.л. молотой куркумы
- 1 ст.л. молотого карри
- 400 мл кокосового молока
- 450 мл воды
- кокосовое масло
- соль
- коричневый рис
- или хлеб наан

СЕКРЕТЫ И УЛОВКИ

Секрет этого супа из Шри-Ланки заключается в том, что часть специй добавляется уже в готовый суп, чтобы усилить его вкус.

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Замочить чечевицу на 1 час и хорошо промыть
- Замочить рис на 30 минут и потом хорошо промыть и отварить
- Помыть и почистить овощи
- зать лук и перец мелкими кубиками
- Очистить и натереть имбирь

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюлю положить чечевицу и добавить половину из следующих ингредиентов: листья карри, чили, лук, чеснок и имбирь. Следом положить корицу, куркуму, карри и соль, затем кокосовое масло и влить воду, довести до кипения, уменьшить огонь и готовить на среднем огне около 10-20 мин или до тех пор, пока чечевица не станет мягкой и суп загустеет. Периодически помешивать. Суп перелить в другую посуду.

В той же кастрюле нагреть масло и выложить вторую часть ингредиентов: листья карри, петрушку, лук, чеснок и имбирь. Обжарить до тех пор, пока они не станут коричневыми и ароматными. Постоянно помешивать, чтобы они не подгорели.

Перелить суп в кастрюлю и периодически помешивая, довести до кипения. Снять с огня. Но если вы предпочитаете суп более густой, то продолжайте готовить до желаемой консистенции, постоянно помешивая. Подавать с коричневым рисом или хлебом.

8. СУП С КАШТАНАМИ, БРОККОЛИ И ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 г сухих очищенных каштанов
- 150 г сухой фасоли
- 300 г брокколи
- 1 репчатый лук
- 2 зубчика чеснока
- 1 лавровый лист
- оливковое или любое другое растительное масло
- острое ароматное масло (факультатив)
- 1,5 л овощного бульона или воды
- соль

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Замочить фасоль и каштаны накануне в разной посуде
- Помыть и почистить овощи
- Нарезать мелко лук и чеснок
- Разобрать брокколи на соцветия

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

На следующий день промыть фасоль и каштаны, положить в кастрюлю, влить бульон, добавить лавровый лист и готовить в течение 50 минут. Фасоль и каштаны откинуть на дуршлаг. Приготовленный бульон не выливать!

В другой кастрюле нагреть масло, добавить брокколи, готовую фасоль и каштаны. Готовить несколько минут на сильном огне, помешивая. Затем влить бульон в котором готовились фасоль и каштаны (возможно, нужно добавить еще немного воды), посолить и готовить на медленном огне до готовности брокколи. Подавать с острым маслом, по желанию.

9. ВЬЕТНАМСКИЙ СУП ФО

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 крупных репчатых лука
- 2 большие моркови
- ½ фенхеля
- 30 г свежего имбиря
- 4 палочки корицы
- 4 звездочки аниса
- 4 гвоздики
- 4 семени кардамона
- 1 ст.л. семян кориандра
- 250 г макарон из коричневого риса или из гречки
- 350 г тофу
- 1 китайская листовая капуста бок-чой
- 1 брокколи
- 1 большая горсть ростков сои
- свежие пряные травы, такие как базилик, кинза и мята
- 2 лайма
- 2 ч.л. белых или черных семян кунжута
- 1,5 л овощного бульона или воды
- оливковое или любое другое растительное масло
- 1 ст. л. соевого соуса

СЕКРЕТЫ И УЛОВКИ

Секрет супа фо заключается в бульоне. Во Вьетнаме он почти всегда готовится с кусочками мяса и костями.

Для овощного бульона один из основных ингредиентов — анис, сушеный, поджаренный или приготовленный на гриле, что придает ему выдающийся вьетнамский вкус.

Суп фо можно кушать в любое время дня, как на завтрак, так и на ужин.

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Помыть и почистить овощи
- Разрезать лук пополам
- Очистить имбирь и нарезать на кусочки
- Нарезать морковь на толстые ломтики
- Разрезать половину фенхеля пополам
- Отварить макароны следуя инструкции на упаковке
- Нарезать тофу на кубики
- Нарезать капусту бок-чой на полоски
- Разобрать брокколи на соцветия и отварить в течение 4 минут
- Нарезать пряные травы
- Нарезать лайм дольками

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогреть духовку до максимума. Положить лук и кусочки имбиря на противень и выпекать в течение 5 мин или пока они не станут мягкими и края не подрумянятся.

Положить все специи в кастрюлю и обжарить их до тех пор, пока они не раскроют свой аромат, помешивая, чтобы не пригорели. Затем добавить соевый соус, морковь, фенхель, запеченный лук и имбирь, влить бульон. Довести до кипения, затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить 20 минут. Процедить суп через дуршлаг, чтобы удалить овощи и специи, затем перелить бульон обратно в кастрюлю и разогреть.

В глубокие тарелки положить макароны, кусочки тофу, китайской капусты, брокколи, ростки сои, свежие пряные травы и дольки лайма. Для подачи залить все горячим бульоном и посыпать семенами кунжута.

10. ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 350 г красной чечевицы
- 2 репчатых лука
- 2 стебля сельдерея
- 1 морковь
- 2 лавровых листа
- 1 зубчик чеснока
- хлеб из цельной пшеницы
- 1,5 л овощного бульона или воды
- оливковое или любое другое растительное масло
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюлю положить чечевицу, влить бульон, добавить половину лука, сельдерея, моркови и лавровый лист. Варить до готовности чечевицы.

В другой кастрюле нагреть масло и обжарить на медленном огне вторую половину лука, сельдерея и моркови. Когда чечевица будет готова, перелить ее в кастрюлю с овощами. Перемешать, посолить и готовить еще несколько минут.

В глубокую тарелку положить кусочек хлеба натертый чесноком. Добавить немного масла и залить чечевичным супом.

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Замочить чечевицу на 1 час и хорошо промыть
- Помыть и почистить овощи
- Нарезать мелко лук и сельдерей
- Нарезать морковь кубиками
- Измельчить чеснок
- Натереть хлеб чесноком

СЕКРЕТЫ И УЛОВКИ

Если вы хотите добавить вкусовое разнообразие этому супу, положите спелые помидоры в момент, когда жарятся овощи, и в конце — базилик.

Еще один вариант — добавить растительные сливки.

Красную чечевицу можно заменить на зеленую. По желанию используйте другие бобовые, регулируя лишь время приготовления. В конце можно оставить суп в таком виде или сделать из него суп-пюре.

11. СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г чечевицы (красной или зеленой)
- 3 помидора
- 1 крупный репчатый лук
- 2 стебля сельдерея
- 2 зубчика чеснока
- 2 средних кабачка любого сорта
- 2 моркови
- ½ красного перца
- ½ ч.л. тимьяна
- 1 лавровый лист
- ½ ч.л. базилика
- тмин по вкусу
- 1,5 л овощного бульона или воды
- оливковое или любое другое растительное масло
- соль

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Замочить чечевицу на 1 час и хорошо промыть
- Помыть и почистить овощи
- Нарезать овощи на мелкие кубики
- Измельчить чеснок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле нагреть масло, положить и слегка обжарить чеснок, лук и сельдерей. Затем добавить все остальные ингредиенты, влить бульон. Довести до кипения и убавить огонь. Варить до готовности чечевицы. В конце варки посолить.

12. СУП С НУТОМ И СУХИМИ КАШТАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 г сухого нута
- 200 г сухих очищенных каштанов
- 2 зубчика чеснока
- 1,5 л воды
- оливковое или любое другое растительное масло
- розмарин по вкусу
- соль

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Замочить вечером нут и каштаны в разной посуде
- Очистить и измельчить чеснок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

На следующий день промыть нут и каштаны, положить в кастрюлю и залить чистой несоленой водой. Варить около 2 часов до готовности. Снять с огня, посолить, нут и каштаны измельчить блендером, чтобы получить консистенцию супа.

Тем временем в миске смешать чеснок и розмарин и добавить несколько столовых ложек масла. Эту ароматную смесь положить в суп и варить еще 10 минут.

13. СУП С МАКАРОНАМИ ИЗ ПОЛБЫ И БОБОВЫМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 70 г мелких макарон из полбы
- 200 г консервированного нута
- 200 г консервированной фасоли
- свежей или замороженной петрушки по вкусу
- розмарин по вкусу
- 3 ст.л. пророщенной пшеницы
- 2 зубчика чеснока
- оливковое или любое другое растительное масло
- 1 л овощного бульона или воды
- соль

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Откинуть на дуршлаг нут и промыть
- Откинуть на дуршлаг фасоль и промыть
- Отделить листья петрушки от стебля и мелко нарезать
- Очистить и измельчить чеснок

СЕКРЕТЫ И УЛОВКИ

По желанию фасоль можно заменить чечевицей. Если используете сухие бобовые, то нужно их заранее замочить, промыть и отварить (см. в приложении).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

С помощью блендера или кухонного комбайна взбить нут до однородной консистенции с небольшим количеством воды.

В кастрюле нагреть масло, положить и обжарить чеснок, добавить измельченный нут и влить бульон, довести до кипения.

Затем добавить макароны, фасоль и варить до готовности макарон согласно инструкции на упаковке, в конце добавить петрушку и розмарин. При подаче посыпать суп пророщенной пшеницей.

14. ТОМАТНЫЙ СУП С НУТОМ И КАШТАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 г сухого нута или 400 г консервированного
- 400 г свежих каштанов
- 4 спелых помидора
- 1 зубчик чеснока
- розмарин по вкусу
- паприка по вкусу
- 1,5 л овощного бульона или воды
- оливковое или любое другое растительное масло
- хлеб (можно черствый)
- паприка
- сушеный тимьян или прованские травы
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле нагреть масло, положить и обжарить чеснок, розмарин и паприку. Когда чеснок подрумянится, добавить помидоры и быстро перемешать. Добавить нут, каштаны и влить овощной бульон, посолить и варить 5-10 минут.

Перед подачей полить оливковым маслом, подавать с сухариками.

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Замочить нут минимум на 8-10 часов, хорошо промыть и отварить (см. в приложении)
- Откинуть на дуршлаг консервированный нут и промыть
- Очистить каштаны (см. в приложении), затем варить их в кипящей воде в течение 20 минут
- Очистить и измельчить чеснок
- Помыть, очистить помидоры и нарезать кубиками
- Приготовить сухарики (см. в приложении)

15. МИНЕСТРОНЕ С САВОЙСКОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г савойской капусты
- 150 г сухой фасоли или 400 г консервированной
- 1 помидор
- 2 стебля сельдерея
- 1 средний репчатый лук
- 1 морковь
- оливковое или любое другое растительное масло
- 1,5 литра овощного бульона или воды
- хлеб любой (можно черствый)
- паприка
- сушеный тимьян или прованские травы
- соль

СЕКРЕТЫ И УЛОВКИ

Традиционно в Тоскане в минестроне добавляют сыр пармезан. Веганский вариант: пармезан заменить на хлопья пищевых дрожжей и посыпать ими суп в тарелке при подаче.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле нагреть масло, положить и слегка обжарить лук, морковь и сельдерей, добавить немного воды и тушить 5 минут. Добавить капусту и помидоры, готовить еще 10 минут. Влить овощной бульон. Когда закипит, добавить фасоль и варить еще 5 минут. Подавать с сухариками или тостами.

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Замочить заранее фасоль минимум на 8-10 часов хорошо промыть и отварить (см. в приложении)
- Откинуть на дуршлаг консервированную фасоль и промыть
- Помыть и почистить овощи
- Нашинковать капусту
- Нарезать остальные овощи кубиками
- Приготовить сухарики (см. в приложении) или тосты

16. СУП СЕБАСТЬЯНА КНЕЙПА

ИНГРЕДИЕНТЫ

Себастьян Кнайп (1821-1897) был немецким католическим священником, который стоял у истоков натуральной медицины, терапии с помощью холодной воды и т. д. Он рекомендовал этот суп слабым и болезненным детям, больным анемией и пожилым людям, так как он питателен и легко усваивается.

- 1 репчатый лук
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 зубчик чеснока
- 1 лавровый лист
- 1 веточка розмарина
- 2 листика шалфея
- оливковое или любое другое растительное масло
- 1,5 л овощного бульона или воды
- ржаной хлеб
- паприка
- сушеный тимьян или прованские травы
- крупная морская соль

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Помыть и почистить овощи
- Нарезать морковь и лук кубиками
- Нашинковать сельдерей
- Измельчить чеснок
- Приготовить сухарики (см. в приложении)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Положить все овощи, пряности, немного соли в кастрюлю и влить бульон. Готовить в течение 20-30 минут. Вынуть лавровый лист и розмарин. Затем взбить блендером. Перед подачей полить суп оливковым маслом, подавать с сухариками.

17. ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г зеленой чечевицы
- 1 кусочек водорослей комбу
- 3-4 семени кардамона (факультатив)
- 2 зубчика чеснока
- 1 репчатый лук
- 1 кабачок любого сорта
- паприка (факультатив)
- 1 пучок петрушки
- гомасио по вкусу (как приготовить гомасио в домашних условиях см. в приложении)
- 1 лимон
- 1,5 л овощного бульона или воды
- оливковое масло или любое другое растительное масло
- хлеб любой (можно черствый)
- паприка
- сухой тимьян или прованские травы

СЕКРЕТЫ И УЛОВКИ

Суп можно превратить в суп-пюре. Гомасио – это японская приправа, которая делается из кунжута и соли. Зеленую чечевицу можно заменить на красную.

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Замочить чечевицу на 1 час и хорошо промыть
- Нарезать водоросли
- Измельчить кардамон
- Очистить и измельчить чеснок
- Очистить и нарезать лук кубиками
- Нарезать мелко кабачок
- Отделить от стеблей листья петрушки и мелко нарезать
- Выжать лимонный сок
- Приготовить сухарики (см. в приложении)
- Приготовить гомасио по желанию (см. в приложении) или купить готовый

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюлю положить чечевицу, водоросли и кардамон, влить бульон, варить до готовности чечевицы. В сковороде нагреть масло, положить и слегка обжарить и потушить лук, чеснок и кабачок до готовности. Затем соединить с чечевицей. Добавить немного гомасио, паприку по желанию, петрушку, оливковое масло и сок лимона. Подавать с сухариками.

18. ГОРОХОВЫЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г зеленого горошка (свежего или замороженного)
- 20 г муки
- 1 репчатый лук
- 1 л или чуть больше овощного бульона или воды
- оливковое или любое другое растительное масло
- белый перец и соль
- хлеб любой (можно черствый)
- паприка
- сухой тимьян или прованские травы

СЕКРЕТЫ И УЛОВКИ

Добавьте зелень по вкусу, например, базилик. И по желанию добавьте растительные сливки в суп в момент приготовления.

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Очистить и порезать лук кубиками
- Приготовить сухарики (см. в приложении)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле нагреть масло, положить и обжарить лук. Затем добавить горошек, влить бульон и довести до кипения. Варить 12-15 минут. В миске соединить муку с маслом, затем добавить несколько ложек горохового бульона, смесь добавить в суп, который нужно подержать на огне для того, чтобы бульон загустел. Хорошо перемешать. Когда вся масса будет густой, перемешать еще раз, посолить, если нужно и добавить перец. Подавать с сухариками.

19. СУП С ЛУКОМ-ШАЛОТОМ И ШАФРАНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 6 крупных луковиц шалота
- 3 моркови
- 1 лук-порей
- 1 средний фенхель
- 300 г цветной капусты
- 6-8 волокон шафрана
- майоран по вкусу
- 1 л овощного бульона или воды
- оливковое или любое другое растительное масло
- соль

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Помыть и почистить овощи
- Нарезать лук тонкими кольцами
- Нарезать морковь кубиками
- Нарезать лук-порей кольцами
- Нарезать фенхель тонкими ломтиками
- Разобрать цветную капусту на соцветия
- Замочить шафран в 60 мл горячей воды на 2 часа

СЕКРЕТЫ И УЛОВКИ

По желанию добавьте 200 г заранее замоченного и отваренного нута или готовый артишок.

Шафран можно заменить на 1 ч.л. порошка куркумы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле нагреть масло, положить и слегка обжарить лук-шалот, постоянно помешивая. Добавить морковь, лук-порей и фенхель тоже слегка обжарить.

Затем влить немного воды и тушить до готовности время от времени помешивая. Добавить цветную капусту, соль и майоран, влить бульон и настой шафрана. Варить на среднем огне 10 минут время от времени помешивая.

20. ПРОСТОЙ ГАСПАЧО

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 5 шт помидоров
- 2 стебля сельдерея с листьями
- 1 зеленый перец
- 1 огурец
- 1 репчатый красный лук
- 2 зубчика чеснока
- 250 мл томатного сока
- 2-3 ст.л. бальзамического уксуса
- оливковое масло
- 1 ч.л. молотого тмина
- зеленый лук по вкусу
- соус чили по вкусу
- соль

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Помыть и почистить овощи
- Разрезать помидоры на крупные дольки
- Нарезать мелко сельдерей
- Разрезать перец на 4 части
- Нарезать огурец на кружки по 5 см
- Разрезать лук на 4 части
- Измельчить чеснок
- Порезать мелко зеленый лук

СЕКРЕТЫ И УЛОВКИ

Можете добавить любые травы по вкусу: мяту, базилик и т.д.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разделить помидоры на две части. Первую часть положить в кухонный комбайн, (можно использовать блендер), добавить сельдерей, перец, огурец и лук. Использовать функцию Pulse, чтобы они были мелко порезаны. Перелить в другую емкость.

В кухонный комбайн поместить оставшиеся помидоры, чеснок, томатный сок, масло, уксус, тмин и соус чили. Затем взбить до однородной массы. Соединить пюре с мелко нарезанной массой, хорошо перемешать. Посолить и поставить в холодильник как минимум на 2 часа (до 24 часов), чтобы хорошо охладить. Подавать суп, украсив его измельченным луком и полив оливковым маслом.

21. ВЕГАНСКИЙ ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- ½ репчатого лука
- 5 шт помидоров
- пучок свежих листьев базилика
- поджаренные кедровые орехи по вкусу
- 1 л овощного бульона или воды
- оливковое или любое другое растительное масло
- соль

СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Приготовить бульон
- Очистить и нарезать лук
- Помыть, почистить помидоры и крупно порезать
- Отделить от стеблей листья базилика и мелко нарезать
- Поджарить кедровые орехи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле нагреть масло, положить и слегка обжарить лук, затем добавить помидоры, соль и влить бульон. Готовить на медленном огне в течение 10 минут, помешивая. В готовый суп добавить базилик и взбить до получения однородной массы. Снова поставить на огонь и довести до кипения.

Суп подавать горячим, украсив его базиликом и кедровыми орешками.