

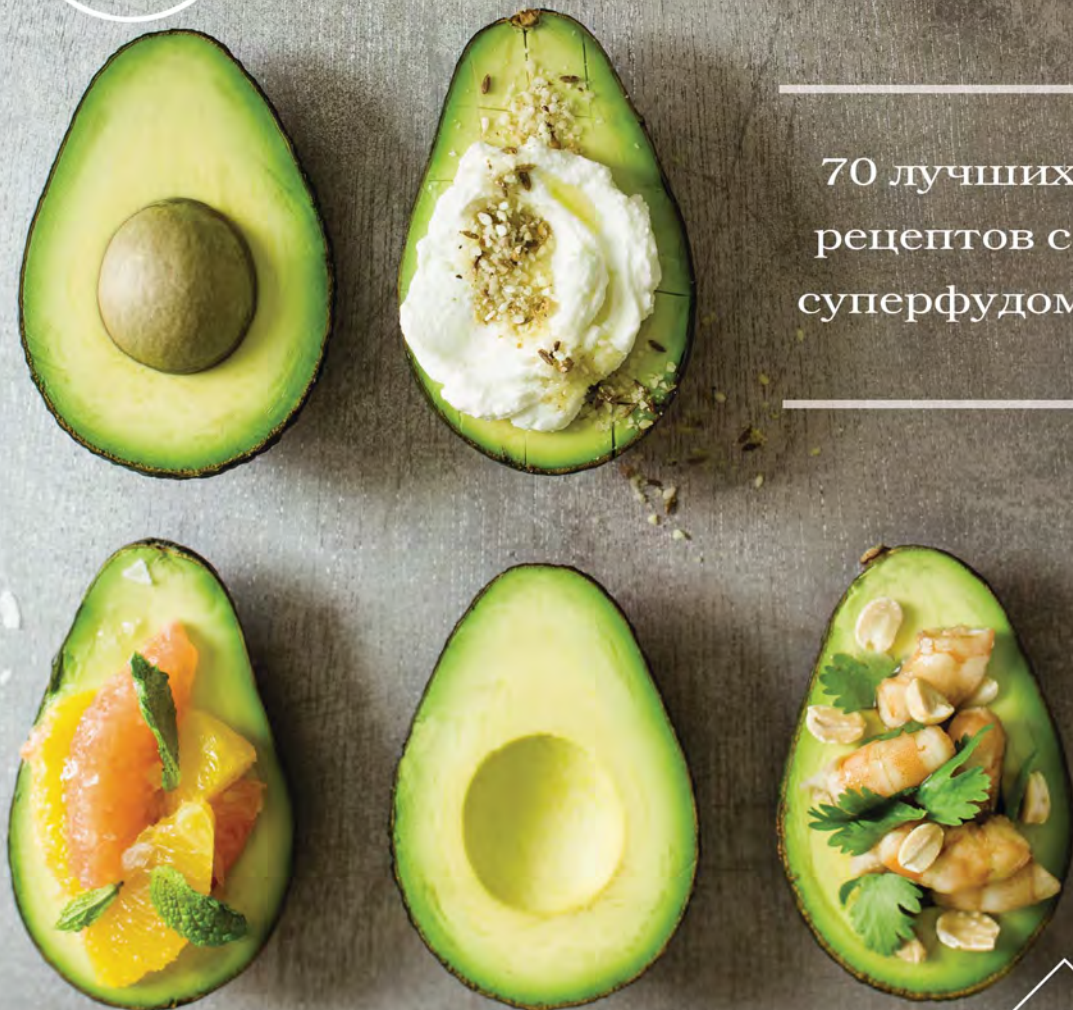
# авокадо в день



---

70 лучших  
рецептов с  
суперфудом

---



ЛАРА ФЕРРОНИ

18+

ЛАРА ФЕРРОНИ

# Авокадо в день

---

70 лучших рецептов с суперфудом



Москва  
Издательство АСТ

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Ф43

Lara Ferroni  
AN AVOCADO A DAY: More than 70 Recipes for Enjoying Nature's Most  
Delicious Superfood

Печатается с разрешения литературных агентств  
Taryn Fagerness и Synopsis Literary Agency

Перевод Соколовой А.Ю.

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена  
или использована в какой-либо форме, включая электронную,  
фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы  
хранения и воспроизведения информации, без предварительного  
письменного разрешения правообладателя.*

**Феррони, Лара.**

**Ф43** Авокадо в день. 70 лучших рецептов с суперфудом / Лара Феррони; перевод с английского А. Ю. Соколовой. – Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2021. – 192 с. – (Кладезь ноу-хау).

ISBN 978-5-17-122304-5

ISBN 978-1632170811 (англ.)

Исследования показывают, что добавление авокадо в свой рацион может улучшить ваше общее состояние здоровья, однако даже большинство любителей авокадо не представляет, что с ним делать, кроме как добавить кусочек или два в бутерброд или замешать в гуакамоле. Представляем 70 простых и вкусных рецептов из авокадо, которые прекрасно подойдут как для завтрака, так и для десерта: в книге вы найдете латте с авокадо и имбирем, лапшу в соусе карри с авокадо, майонез из авокадо, крем-суп из авокадо, шоколадный торт с авокадо и даже авокадо-моголь с ромом!

Лара Феррони, автор этой полезной кулинарной книги, рассказывает читателям не только о простых и необычных рецептах с авокадо, но и о том, как выбрать суперфуд, как его правильно хранить, как выращивать в домашних условиях и использовать при уходе за лицом и волосами! Красочные иллюстрации и подробные инструкции погрузят вас в мир авокадо! Разнообразьте свое меню и будьте здоровы!

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-17-122304-5

ISBN 978-1632170811 (англ.)

Copyright © 2017 by Lara Ferroni First published by Sasquatch Books

© Соколова А. Ю., перевод, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2021







# СОДЕРЖАНИЕ

---

Предисловие 7 • Как я готовлю 10 • Что нужно знать об авокадо 12

## ЗАВТРАК

|  |    |
|--|----|
| Зеленый смузи                          | 33 |
| Латте с авокадо и имбирем              | 34 |
| Зеленая болтунья                       | 35 |
| Черничные маффины с авокадо            | 37 |
| Вафли с авокадо                        | 38 |
| Йогурт с авокадо                       | 41 |
| Зеленая овсянка<br>для бодрого утра    | 42 |
| Овсянка с тропическими<br>фруктами     | 44 |
| Кукурузная каша<br>с зеленью и авокадо | 47 |
| Тосты с авокадо                        | 48 |

## СОУСЫ, ПАШТЕТЫ И ЗАПРАВКИ

|   |    |
|---|----|
| Традиционный<br>густой гуакамоле          | 56 |
| Жидкий соус гуакамоле                     | 56 |
| Сливочный гуакамоле                       | 57 |
| Острый гуакамоле                          | 57 |
| Гуакамоле с кусочками<br>овощей и авокадо | 63 |
| Майонез из авокадо                        | 65 |
| Маринованные<br>ломтики авокадо           | 66 |
| Чатни из авокадо                          | 69 |

|   |    |
|---|----|
| Кимчи из авокадо                          | 70 |
| Заправка «Зеленая<br>богиня» с авокадо    | 72 |
| Соус ранч с авокадо                       | 74 |
| Заправка с авокадо<br>и маковыми семенами | 75 |
| Масло с добавлением авокадо               | 76 |
| Соль с добавлением<br>листьев авокадо     | 77 |

## ЗАКУСКИ И ПЕРЕКУСЫ

|   |     |
|---|-----|
| Вегетарианское карпаччо                       | 80  |
| Севиче Никкей                                 | 83  |
| Рулетики из свежих салатных<br>листьев        | 84  |
| Рулеты из теста фило со<br>шпинатом и авокадо | 86  |
| Фаршированные<br>авокадо яйца                 | 89  |
| Гороховая каша с авокадо                      | 90  |
| Мини-волованы<br>с авокадо и лососем          | 93  |
| Устрицы на гриле                              | 94  |
| Пан кон авокадо                               | 97  |
| Авокадно-луковый<br>калифорнийский соус       | 98  |
| Лодочки из авокадо с лабне                    | 101 |

## САЛАТЫ, СУПЫ И СЭНДВИЧИ

|  |     |
|--|-----|
| Салат с морковью,<br>яблоком и авокадо                                     | 106 |
| Салат с авокадо<br>и артишоками  | 108 |
| Салат с авокадо, анчоусами,<br>золотой свеклой<br>и хрустящей крупой фарро | 109 |
| Салат с манго и чили   | 111 |
| Ахи поке   | 113 |
| Салат с курицей и авокадо  | 115 |
| Салат с тунцом и авокадо   | 117 |
| Авокадовые лодочки<br>с цитрусовыми,<br>текилой и имбирем                  | 118 |
| Крем-суп из авокадо  | 119 |
| Томленая<br>в мультиварке курица   | 121 |
| Вафельная кесадилья<br>с авокадо   | 122 |
| Зеленое гаспачо  | 125 |
| Кубинский сэндвич  | 128 |

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Паста с авокадо                       | 133 |
| Лапша в соусе карри с авокадо         | 135 |
| Питательный обед с киноа и<br>эдамамэ | 138 |
| Авокадо-гриль на шпажках              | 141 |
| Фетучини с креветками<br>и авокадо    | 142 |

|  |     |
|--|-----|
| Рыба во фритюре<br>с чипсами из авокадо                | 144 |
| Черная треска с пюре из<br>авокадо и цветной капусты   | 147 |
| Бараньи отбивные<br>с чатни из авокадо                 | 148 |
| Рибай гриль с перцем и маслом<br>с добавлением авокадо | 151 |
| Авокадо по-тайски                                      | 152 |
| «Дважды запеченное»<br>авокадо                         | 154 |

## ДЕСЕРТЫ

|   |     |
|---|-----|
| Пирог с авокадо<br>и мексиканским лаймом      | 159 |
| Трюфели с авокадо                             | 160 |
| Авокадо-брюле                                 | 163 |
| Шоколадный торт с авокадо                     | 164 |
| Авокадно-сливочное<br>мороженое а-ля Paleta's | 166 |
| Печенье с шоколадной<br>крошкой               | 168 |

## НАПИТКИ

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Бразильский лемон-кадо           | 173 |
| Авокадо-моголь                   | 174 |
| Пенистый чай с авокадо           | 177 |
| Кадорита                         | 178 |
| Коктейль «Кузнечик»<br>с авокадо | 180 |
| Горячий шоколад                  | 182 |





# Предисловие

---

Скажу честно, с авокадо мы сошлись не так давно. Более того, в детстве, его зеленая кашеобразная внутренность в списке моей самой нелюбимой еды стояла на втором месте после фасоли (которую я все еще терпеть не могу). Помню, как старший брат запихивал в меня эти несчастные коричневатые бобы, просто пытка какая-то, хотя, возможно, это был всего лишь очередной ночной кошмар. В те времена они вселяли в меня настоящий ужас. Но в какой-то момент моей жизни что-то изменилось, такое случается, когда вы становитесь чуть взрослее и чуть мудрее. И тогда я поняла, возможно, есть что-то в этих авокадо. Быть может, не все они похожи на тухлое зеленое сало. Быть может, мне просто ни разу не попадалось хорошее авокадо. И, может быть, идеально спелый плод, приправленный небольшим количеством соли и сбрызнутый оливковым маслом – это именно то, что я хочу ложками поглощать на обед едва ли не каждый день. Или на завтрак по утрам вместе с омлетом. Или на ужин в салате. Или даже на десерт. Пожалуй, вы увидите легкую улыбку на моем лице, когда мне на глаза попадается ценник в 200–350 рублей в овощном отделе. Скорее всего, я все-таки проявлю снисхождение и несколько штук, несмотря ни на что, попадут в мою корзину. Наверное, теперь я понимаю, что авокадо в моем списке десяти самых-самых, один из немногих продуктов, от которого я не могу отказаться. Как оказывается, я не просто изменила свои убеждения относительно этого фрукта... Теперь я самый настоящий проповедник культа авокадо!



И это неплохо, потому что авокадо действительно относится к так называемым суперфудам<sup>1</sup>. Его плоды содержат большое количество питательных веществ (около двадцати видов витаминов и минералов), а также богаты ненасыщенными полезными жирами, которые помогут вам зарядиться энергией на весь день. Кроме того, авокадо способствует усилению действия полезных элементов других продуктов, поэтому если добавить его в салат, оно способствует усвоению организмом большего числа питательных веществ. Более того, добавление авокадо в ваш ежедневный рацион снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, нормализует уровень ЛПНП холестерина<sup>2</sup> и помогает бороться с окислительным стрессом<sup>3</sup>, вызываемым потреблением других продуктов. Одно из исследований, проводимых в рамках Национальной программы проверки здоровья и питания США с 2001 по 2008 год, показало: у участников, которые имели удовольствие вкушать авокадо в течение последних суток, в организме наблюдалась большая концентрация клетчатки, калия, витамина К и Е, нежели у тех, кто в пищу его не употреблял. В авокадо содержится больше калия<sup>4</sup>, чем в бананах. Средних размеров авокадо содержит 4 грамма белка и 18 видов важнейших аминокислот, необходимых для синтеза белка в организме. Витамин С, витамин Е и каротиноиды, также содержащиеся в авокадо, улучшают цвет лица.

Нельзя не упомянуть и о том, что некоторые исследования доказывают, что авокадо – один из лучших продуктов, позволяющих регулировать объем вашей талии. Будучи источником полезных жиров, белков и клетчатки, авокадо поможет восполнить недостаток и сохранить необходимое количество вышеуказанных веществ в организме. Одни труды демонстрируют пользу рациона питания, богатого мононенасыщенными жирами, который действительно способен предотвращать образование жировых отложений в области живота путем регулирования так называемого «гена жира», тогда как другие утверждают, что жиры, содержащиеся в авокадо, способствуют ускорению метаболизма, позволяя вам извлечь больше пользы из тренировок.

Добавить авокадо в свое ежедневное меню легко. С этим фруктом вы сможете приготовить не только гуакамоле, но и многие другие блюда!

---

<sup>1</sup> Суперфуды или суперпродукты – продукты чаще растительного происхождения, богатые питательными веществами (с высокой концентрацией витаминов, минералов и других полезных для здоровья элементов).

<sup>2</sup> ЛПНП или ЛНП – класс сложных белков, содержащихся в крови человека.

<sup>3</sup> Окислительный (оксидативный) стресс – процесс нарушения обмена веществ в организме, следствием которого является повреждение клеток и развитие различных заболеваний.

<sup>4</sup> Калий участвует во многих процессах, обеспечивающих нормальное функционирование организма (обеспечение нормального водно-солевого, кислотно-щелочного баланса и т.д.).

Его мягкий маслянистый вкус достаточно утонченный, чтобы сочетаться с солеными и сладкими ингредиентами в любом приеме пищи в любое время дня. Авокадо придает вегетарианским блюдам бархатистый вкус, а палеодиету<sup>5</sup> делает более привлекательной. Я предлагаю вам более 70 рецептов, которые помогут вам извлечь максимальную пользу из авокадо, будь вы давний фанат этого фрукта или только начинаете им увлекаться. Надеюсь, вам понравится!

---

<sup>5</sup> Палеодиета (или палеолитическая диета) – рацион, основанный на предположительном питании людей, живших в эпоху палеолита.



# Как я готовлю

---

«А что, если» — одна из моих любимых фраз, и на моей кухне всегда случаются какие-то эксперименты. Да, я тот самый человек, который сделал собственное ореховое молоко. Я даже свою версию чипсов Cheetos изобрела. Мои знакомые говорят, я умею засушивать различные, самые неожиданные на первый взгляд продукты.

И авокадо превращает меня в настоящего авокадомана. Несмотря на то что я в общем-то существо всеядное, я в восторге от растительных цельных продуктов, которые делают вкус готовых блюд просто восхитительным, и авокадо с легкостью справляется с этой задачей.

Авокадо может играть так много ролей, выступая в качестве масла в выпечке, кремовой основы в заправках, смузи или даже заменить яйца в домашнем майонезе. Авокадо может быть основным ингредиентом в сэндвичах или стать вспомогательной добавкой, обогащающей гарнир или салат.

На страницах этой книги вы найдете вегетарианские рецепты (или те, что легко можно было бы превратить в вегетарианские) наряду с блюдами для убежденных мясоедов. Я позволю вкусу этих блюд рассудить меня. Если я не уверена, что есть хорошая растительная замена привычному сочетанию, я ее не предложу. А если мне покажется, что замена даже лучше оригинала (как, например, Латте с авокадо и имбирем, со стр. 34), я представлю свой отличающийся от традиционного рецепт.

Несмотря на то что мои блюда экспериментальные, еда, которую я готовлю, довольно проста, и я стремлюсь к тому (хоть и не всегда получается), чтобы соединять несоединимое, но при этом сохранять оптимальный набор продуктов. Вы обнаружите, что многие из представленных мною рецептов содержат схожий набор приправ, поэтому если вы приобретете какой-либо ингредиент для одного из блюд, вы сможете использовать его снова уже в другом. Это особенно важно для тех немногих компонентов, которые бывает трудно найти. Если вам приходилось заказывать банку сгущенного кокосового молока на Amazon.com (кстати, да, вы можете это сделать уже сейчас), вам наверняка хотелось бы быть уверенным, что вы используете его полностью. Настолько, насколько это возможно, я постаралась предложить хорошие альтернативные способы пустить в дело остатки, чтобы свести к минимуму любые потери. Например, многие рецепты подразумевают использование лишь части плода авокадо – остальное можно положить в морозилку и использовать на следующий день в смузи.



# Что нужно знать об авокадо

---

## КАСАТЕЛЬНО УПОТРЕБЛЕНИЯ ОДНОГО АВОКАДО В ДЕНЬ

Эта книга не относится к разряду тех чудесных кулинарных книг, в которых я обещаю вам, что употребление в пищу авокадо каждый день поможет вам волшебным образом сбросить пять кило, заставит вашу кожу сиять, избавит от ломкости волос или решит ваши проблемы со здоровьем. Все это не то. Причина, по которой я люблю авокадо, намного проще: это потрясающий универсальный фрукт, который делает блюда вкусными.

Безусловно, имеются сведения о том, даже незначительное потребление мононенасыщенной жирной олеиновой кислоты, содержащейся в авокадо, продлевает чувство сытости (что означает, что вы благополучно едите меньше), вместе с тем ускоряет процесс обмена веществ и помогает организму сжигать больше калорий. Я знаю, что если начну свое утро с аппетитного авокадо, я практически не замечаю, как проходит время и наступает обеденный перерыв, и мне проще мотивировать себя подняться с дивана и начать двигаться. Однако половина или даже килограмм, которые может помочь мне сбросить моя Зеленая овсянка для бодрого утра (стр. 42), я благополучно



верну себе обратно, причмокивая расслабляющей Кадоритой<sup>6</sup> (стр. 178) субботним вечером.

Плоды авокадо богаты витаминами, минералами и фитонутриентами<sup>7</sup>, а также обладают природными антибактериальными и противогрибковыми свойствами, которые могут оказать положительное воздействие на вашу кожу и волосы независимо от того, наносите ли вы их непосредственно в виде масок или добавляете в свою пищу. После всех моих экспериментов с авокадо, испытанных на себе, моя кожа уже должна была начать сиять зеленоватым светом.

Ко всему прочему, блюда, приготовленные с использованием авокадо, как показывает практика, приносят пользу для здоровья, снижая уровень холестерина и помогая предотвратить возникновение онкологических заболеваний. Все это замечательно. Но так как я не ученый, не диетолог и не врач, я с некоторым скептицизмом отношусь к научным исследованиям и народным средствам, которые попадают мне на глаза. Поэтому я предпочитаю придерживаться одного неоспоримого факта: авокадо – это вкусно. И я создаю фантастические блюда с ними!

Это не означает, что вы должны съесть десятки килограммов авокадо. Чувство меры, безусловно, важно. Если вы придерживаетесь системы питания, предусматривающей ограничение в потреблении жиров, вам следует знать, что в авокадо их содержится около 22 граммов. Министерство сельского хозяйства США рекомендует потреблять от 44 до 70 граммов жиров в день, таким образом, целый авокадо – это уже существенная часть их дневной нормы в рационе человека. Если вы едите авокадо каждый день, лучше всего заменять им другие жиры, вместо того чтобы добавлять его в и без того насыщенную жирами систему питания. Во многих представленных в данной книге рецептах авокадо используется в качестве более питательной замены оливкового и сливочного масел.

И еще одно. У вас нет аллергии на млечный сок? Если да, обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем включать авокадо в свой рацион. У людей с серьезными аллергиями подобного рода часто проявляются симптомы после его употребления.

---

<sup>6</sup> Прим. переводчика – в оригинале Cado-Rita игра слов на алкогольный коктейль «Маргарита».

<sup>7</sup> Фитонутриенты – натуральные химические соединения, содержащиеся в тканях растений, защищающие их от вредных воздействий, разные их виды содержатся в растительных продуктах различных цветов.

## КАК ВЫБРАТЬ АВОКАДО

Авокадо растут на деревьях, не беспокойтесь, если при покупке плоды будут немного твердыми. На самом деле, даже лучше брать их несколько недозрелыми, конечно, если вы не собираетесь готовить из них что-то в тот же день.

Чтобы проверить, достиг ли авокадо той идеальной спелости, чтобы можно было его съесть, достаточно проверить плодоножку. Слегка сожмите ее указательным и большим пальцами. Если плодоножка твердая, авокадо не созрело. Если же она легко сминается, плод перезрел. Хвостик должен быть упругим и лишь немного сжиматься под давлением ваших пальцев.

Еще один вариант – чуть потянуть за плодоножку. Если она не отделяется без особых усилий, авокадо не совсем спелое. Если же она легко отделяется и место под хвостиком светло-зеленого цвета, плод как раз подоспел. А если коричневого (или плодоножка вовсе отсутствует или потемнела и выглядит сухой), вероятно, фрукт перезрел.

Есть смысл также осторожно взять авокадо в ладонь и очень аккуратно сжать его, чтобы убедиться, что под кожурой нет пустот.

Если не указано иное, мы будем говорить о среднестатистическом авокадо сорта Хасс, поскольку, с высокой долей вероятности, именно этот сорт авокадо вы найдете в ближайшем магазине. Плод весит примерно 200-300 граммов. Маленький плод обычно весит от 140 до 170 граммов, а вес большого может достигать 450 граммов и более.

В зависимости от сорта, расход может отличаться, но, как правило, из одного авокадо средних размеров можно получить один стакан мякоти.

## ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ АВОКАДО – ВСЕСЕЗОННЫЙ ФРУКТ?

И да, и нет.

Как только вы отправитесь в магазин, вам может показаться, что каждый авокадо – это авокадо сорта хасс и что сезон авокадо длится круглый год. Связано это, вероятно, с тем, что более 90% авокадо, представленных на полках магазинов, относятся именно к данному сорту, поставки которого осуществляются повсеместно, а плоды имеют дивный вкус и аромат.

Впервые авокадо хасс были выведены в начале 1920-х А.Р. Райдаутом, проживавшим в Калифорнии, в городе Ла Хабра Хайтс. Он продал саженец целовеку по имени Рудольф Хасс, в честь которого в дальнейшем и был назван

данный сорт. Именно Хасс запатентовал вышеуказанный фрукт в 1935 году. Первое дерево авокадо плодоносило в течение восьмидесяти лет и дало жизнь миллионам других деревьев.

**АВОКАДО ХАСС** выращиваются практически круглый год в Мексике и имеют очень продолжительный период сезонности в Калифорнии. Именно их образ с шершавой с фиолетовым отливом кожурой возникает в голове большинства из нас, когда мы представляем спелое авокадо. Но несмотря на возможность в любое время года найти этих вечнозеленых красавцев на полках магазинов, авокадо сорта хасс имеют тот самый сезонный период, когда их вкус наиболее хорош. Сезон хасс авокадо в Калифорнии длится с апреля по сентябрь. В связи с большим разнообразием климатических поясов, представленных на территории главного региона выращивания авокадо в Мексике – Мичоакан, мексиканский фрукт выращивается практически круглый год, но самые лучшие плоды выращены с августа по апрель. Поэтому чтобы извлечь максимум удовольствия, при покупке авокадо хасс не забудьте проверить страну происхождения и обратить внимание на время года.

Однако мир авокадо не ограничивается одним сортом хасс. Удивитесь ли вы, узнав, что существует более девяти сотен разновидностей авокадо, около двадцати из которых выращиваются и продаются в США? И эти сорта вполне заслуживают вашего внимания, если вы сможете их найти.


**АВОКАДО ФУЭРТЕ** – второй по популярности сорт после хасс, встречающийся в большинстве продуктовых магазинов. Имеют слегка вытянутую грушевидную форму, а кожура, даже у созревших плодов, остается тонкой и зеленой. Если бы вам пришлось покупать авокадо в 1950-х, скорее всего, это были бы авокадо сорта фуэрте. Несмотря на тонкую кожуру, их достаточно легко чистить, а мякоть нежная, но не водянистая. Я закупую с цитрусовой фермы Чаранда<sup>8</sup>, заказываю онлайн, на сайте LocalHarvest.org.

**АВОКАДО БЭКОН** – близкий к фуэрте (и зутано) сорт, и нет, этот вид авокадо не напоминает по вкусу бекон. На самом деле зрелые плоды данного сорта имеют сладковатый привкус. Как и в других культурах родом из Гватемалы, в этих авокадо меньше содержание жиров и несколько выше содержание воды, что делает их идеальными для смузи или тех рецептов, в которых авокадо используется не в качестве заменителя масла, а имеет иное назначение. Прекрасные аппетитные бэкон авокадо я заказываю у прекрасных людей на FriendsRanches.com, закупую, как правило, в самом конце непродолжительного

---

<sup>8</sup> Прим. переводчика – англ. Charanda Citrus Ranch.



A top-down photograph of several avocados of different sizes and colors (green, dark green, and dark brown/black) scattered on a rustic wooden surface. The avocados are arranged in a way that showcases their variety. Labels in Russian identify some of the types: 'Большой хасс' (Big Hass), 'Фуэрте' (Fuerte), 'Чокет' (Choquette), and 'Маленький хасс' (Small Hass).

Большой хасс

Фуэрте

Чокет

Маленький хасс



сезона данного сорта авокадо (сезон длится с декабря по февраль). На вышеуказанной ферме выращиваются и авокадо фуэрте и хасс, их доставку также можно заказать.

**ЧОКЕТ (ИЛИ ФЛОРИДСКИЕ) АВОКАДО**, как ни странно, выращиваются в штате Флорида. Чокет – одни из самых крупных авокадо, у них блестящая зеленая кожура, когда созревают, они немного напоминают манго. Как правило, они имеют немного пониженное содержание жиров и фруктовый, чуть травяной аромат. Вы можете использовать авокадо данного сорта для приготовления гуакамоле, хотя я рекомендую остановиться на жидкой версии гуакамоле (стр. 56), поскольку традиционный соус при использовании авокадо с меньшим содержанием жиров уже не будет таким колоритным на вкус. Сезон этих авокадо с октября по декабрь, хотя как-то я смогла заказать неплохие фрукты и в конце января на [LocalHarvest.org](http://LocalHarvest.org) с фермы Фрэш Гарденс<sup>9</sup>.

**МЕКСИКОЛА ГРАНДЕ АВОКАДО** – редкий сорт авокадо, обладающий тонкой, словно пергамент, кожурой, которую можно употреблять в пищу. Теоретически кожура любого авокадо съедобна, но в основном она не очень приятная на вкус. Эти блестящие черные авокадо напоминают небольшие баклажанчики и на полках магазинов их можно встретить с августа по январь.

**ЛЭМБ ХАСС АВОКАДО** могли бы составить хорошую конкуренцию стандартным хасс авокадо. У них такая же толстая кожура, темнеющая при созревании, и примерно тот же уровень содержания жиров, но вкус более маслянистый, с ореховыми нотками, и это идеально для гуакамоле. Как правило, они чуть больше и, что важно для фермеров, занимающихся их выращиванием, более устойчивы к ветрам и высоким температурам нежели их собратья сорта хасс. Лэмб хасс созревают летом, поэтому ищите их в магазинах с июня по август.

**АВОКАДО РИД** может быть сложнее отыскать в Соединенных Штатах, но этот сорт достаточно широко распространен в Австралии и Новой Зеландии. Содержание жиров примерно такое же, как и в авокадо хасс, но их размер крупнее, а по консистенции их золотистая мякоть напоминает сливочное масло. Идеально подходит для того, чтобы быстро намазать ее на хлеб или добавить в салат.

---

<sup>9</sup> Прим. переводчика – англ. Fresh Gardens.

**АВОКАДО ШАРВИЛ** – один из самых продаваемых сортов авокадо на Гавайях. Этот сорт родом из Австралии, и на своей родине высоко ценится. Содержание жиров на том же уровне, что в авокадо хасс, но косточка в авокадо шарвил, как правило, меньше, а, соответственно, мякоти, которую можно использовать в своих блюдах, больше. Сезон гавайских авокадо шарвил длится с конца ноября по апрель. Импорт данного сорта с Гавайских островов на материковую часть США был прекращен в 1992 г. из-за проблем, связанных с плодовыми мушками, однако в 2013 г. Министерство сельского хозяйства США отозвало запрет, поэтому теперь вы можете лицезреть шарвил на полках магазинов в зимнее время года, когда калифорнийские авокадо редко получается найти. Данный сорт также можно встретить в местных фермерских магазинчиках, если вы живете в Южной Калифорнии. Я иногда нахожу их на фермерских рынках в Санта-Монике.

**ШЕПАРД АВОКАДО** – еще один сорт, распространенный в основном в Австралии. По размерам, форме и цвету шепад похожи на фуэрте. Плоды данного сорта авокадо обладают насыщенным ореховым вкусом и немного вязкой текстурой. В отличие от большинства других сортов авокадо, мякоть Шепард не темнеет при разрезании фрукта, что делает их прекрасным выбором для бутербродов или салатов. Но в связи с тем, что мякоть их становится клейкой, когда из нее делаешь пюре, не рекомендуется использовать авокадо этого сорта для гуакамоле. В США вы сможете найти их с августа по октябрь.

**АВОКАДО ЗУТАНО**, как и фуэрте, имеют грушевидную форму и очень гладкую и тонкую зеленую кожуру. Плоды зутано имеют нежный кремовый вкус и хорошо подходят для салатов или выпечки. Данный сорт также хорошо подошел бы для жидкого гуакамоле (стр. 56), но подойдет и для классической густой версии соуса (стр. 56). Сезон зутано в Калифорнии – зима.

## ЭКОЛОГИЧНЫЙ ЛИ ПРОДУКТ АВОКАДО?

Возможно, вы не живете в той местности, где легко вырастить собственное плодоносящее дерево авокадо (хотя вы, конечно же, можете попробовать; смотрите стр. 22), поэтому авокадо придется пройти долгий путь, чтобы добраться до вашего стола. Как же убедиться в том, что выбранные вами плоды настолько экологически чисты, насколько возможно?

Хорошая новость – деревья авокадо в целом считаются достаточно жизнеспособной культурой. Взрослое дерево может приносить от ста до четырех сотен плодов в год (некоторые сорта авокадо плодоносят только каждые два или три года), а его богатая листва является естественным укрытием для птиц и пчел. Деревья авокадо потребляют весьма большой объем влаги, но этот объем сравнительно невелик по сравнению с тем, сколько требуют другие культурные растения, выращиваемые в промышленных масштабах.

Выбор органических авокадо достаточно широк и, поскольку авокадо перед употреблением необходимо чистить, можете не беспокоиться о том, что они могли быть выращены с использованием пестицидов.

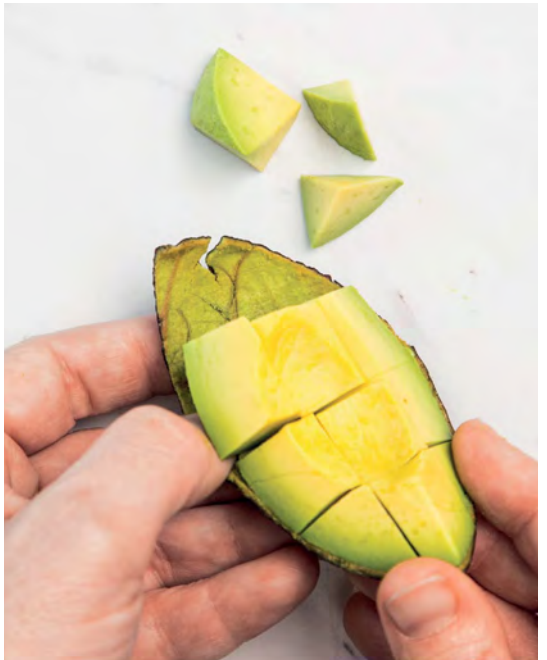
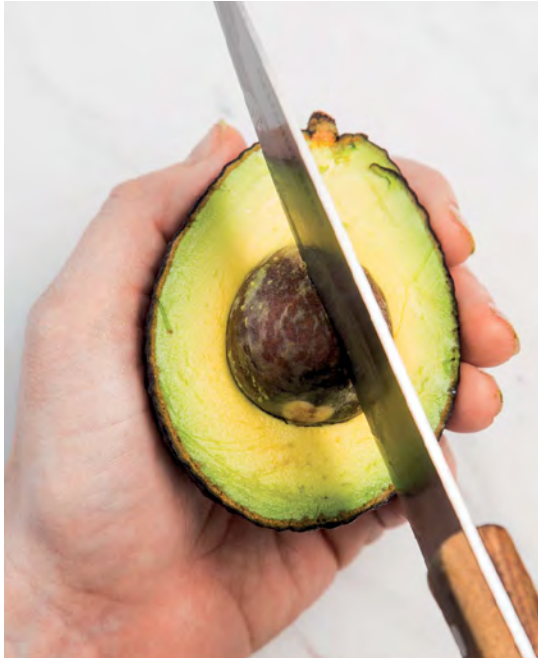
Чтобы выбрать наиболее экологичные фрукты, выбирайте те сорта, сезон которых наступил, в идеале покупайте на местных фермерских рынках или сезонных ярмарках, которые работают напрямую с сельхозпроизводителями, на таких, как площадка [LocalHarvest.org](https://LocalHarvest.org).

## КАК ХРАНИТЬ АВОКАДО

Неспелые авокадо можно хранить при комнатной температуре несколько дней. Когда же они созреют, продлить их свежесть можно, поместив фрукты в холодильник на один-два дня.

Как только вы разрежете плод, начнется борьба с окислительными процессами за сохранение красивого зеленого оттенка мякоти. Бытует мнение, что, если не вынимать косточку, мякоть не начнет темнеть – это миф (по крайней мере для всей части фрукта, которая не будет этой самой косточкой прикрыта). Секрет в том, чтобы максимально ограничить контакт с кислородом, поэтому лучше вынуть косточку, смазать мякоть маслом авокадо (или оливковым) и плотно обернуть фрукт пищевой пленкой или использовать миленькие приспособления для хранения авокадо, в которых есть выемка для косточки, что позволяет плотно уложить в них половинку авокадо (их можно найти в магазинах кухонных принадлежностей или на [Amazon.com](https://Amazon.com)). Лимонный сок или сок лайма также поможет замедлить процесс окисления (мякоть медленнее будет темнеть, если ее смазать этим соком).

Поговаривают и о том, что хранение авокадо в герметичном контейнере с ломтиком лука или очищенным зубчиком чеснока также предотвращает потемнение мякоти, из-за того, что и тот и другой выделяют пары серных соединений. По моим наблюдениям, это не помогает, поэтому я рекомендую просто как можно плотнее оборачивать авокадо, чтобы ограничить доступ кислорода.





## КАК ЗАМОРАЖИВАТЬ АВОКАДО

Вы вполне можете заморозить авокадо, чтобы позднее использовать его в смузи, соусах или выпечке. (Если для рецепта подходит замороженное авокадо, я это указываю!) Чтобы сделать это, нарежьте авокадо кубиками и разложите кусочки в один слой на вощеный лист бумаги для выпечки, который вы сможете поместить в свою морозильную камеру. Оставьте примерно на 30 минут, пока кубики не затвердеют, а затем переложите их в герметичный контейнер и в дальнейшем храните в морозилке.

Чтобы разморозить авокадо, поместите нужное вам количество кубиков в емкость с водой, подождите пять-десять минут, пока они оттают, и слейте воду. Если в рецепте не указано иное, подразумевается, что замороженное авокадо нужно сначала разморозить.

## КАК НАРЕЗАТЬ АВОКАДО

Лучший способ нарезать авокадо – аккуратно разрезать его вдоль на две части, нож должен быть острым и свободно скользить вокруг косточки. Осторожно прокрутите половинки, чтобы отделить их друг от друга. Аккуратно вонзите лезвие ножа в косточку (используйте шеф-нож). Затем немного поверните нож, и вы легко сможете ее вынуть.

Если вам нужно почистить авокадо и при этом сохранить половинки в целости, сделайте небольшой надрез чуть ниже плодоножки и аккуратно снимите кожуру как с банана.

Чтобы нарезать авокадо ломтиками, вы можете проделать все то же самое, затем нарезать, второй вариант – оставить кожуру, а затем сделать аккуратные горизонтальные надрезы в мякоти кончиком ножа. Постарайтесь не повредить кожуру (но и не переживайте, если это все-таки произошло), затем снимите ее и получите готовые ломтики.

Для нарезки кубиками проделайте те же действия, как если бы нарезали авокадо ломтиками, но надрезы делайте не только горизонтальные, но и вертикальные. Чтобы осторожно вынуть готовые кубики, воспользуйтесь ложкой. Постарайтесь подбираться как можно ближе к кожуре, именно возле нее содержится большая часть фитонутриентов!

Авокадо с более тонкой кожурой, возможно, будет проще почистить перед нарезкой, после того как вы разделите его на две половинки.

## КАК ГОТОВИТЬ АВОКАДО

Вы заметите, что только несколько рецептов, представленных в книге, предполагают тепловую обработку авокадо: либо использовать его мы будем в небольших количествах в качестве заменителя масла, либо время приготовления будет очень коротким, например, будем добавлять в суп, на гриль-бройлер или бросать на сковородку за минуту до готовности блюда. Причина этого проста: при длительной тепловой обработке авокадо становятся горькими. Сначала вы можете не заметить этого, но есть своеобразное горькое, напоминающее мускусное, послевкусие, которое сохраняется даже спустя час после еды. Поверьте мне... вы не захотите есть хорошенько прожаренное, сваренное или другим подобным образом приготовленное авокадо.

Это одна из причин, по которой вы не найдете в моей книге рецепт яйца, запеченного в авокадо – время, которое требуется для приготовления яйца, слишком велико для авокадо. Воздействие высокой температуры с большой вероятностью станет следствием появления горечи.

Если вы хотите теплое авокадо, остановитесь на рецептах блюд, которые готовятся быстро или добавляйте авокадо лишь в самом конце.

## КАК ВЫРАСТИТЬ СОБСТВЕННОЕ ДЕРЕВО АВОКАДО

Если вы едите авокадо в больших количествах, у вас должно оставаться много косточек. Конечно, вы можете использовать их в качестве удобрения (или, если вам любопытно, съесть их! Смотрите стр. 28). Но почему бы не попробовать провести небольшой научный эксперимент и не проверить, сможете ли вы вырастить свое собственное дерево? Если в местах, где вы живете, теплый климат, посадите несколько деревьев и подождите несколько лет и, возможно, вам даже удастся получить фрукты с этих деревьев. (Если же дерево находится в помещении, вам, скорее всего, не повезет.)

Начать легко. Просто возьмите чистую косточку авокадо и проткните ее тремя зубочистками, расположив их равномерно относительно центра.



Поместите косточку заостренным концом вверх над банкой с водой таким образом, чтобы нижняя ее часть примерно на сантиметр была погружена в жидкость, а верхняя оставалась над поверхностью воды, зубочистки будут удерживать ее на месте.

Поместите банку в теплое место, защищенное от прямых солнечных лучей, и меняйте воду по крайней мере раз в неделю, подливая жидкость по мере необходимости. Большая часть косточек начинают пускать корни в течение двух-трех недель, но у некоторых этот процесс может занять и до восьми. Если результата по прошествии этого срока нет, скорее всего, косточка не пригодна для дальнейшего выращивания.

Вскоре после того, как появятся корни, вы увидите стебель, проросший из верхней части косточки. Когда длина стебля достигнет пятнадцати-восемнадцати сантиметров, обрежьте его примерно до семи с половиной, а затем оставьте его расти еще на несколько недель, пока не появятся листья. Теперь растение готово к посадке!

Заполните горшок глубиной двадцать пять сантиметров плодородным грунтом. Сделайте лунку в центре и поместите в нее косточку и присыпьте корни землей, оставив косточку примерно на половину на поверхности. Поливайте, когда почва будет пересыхать, но не переусердствуйте. Если листья авокадо начинают желтеть, воды слишком много.

Знали ли вы о том, что существует целое сообщество любителей выращивания авокадо в домашних условиях? Поищите группы на Facebook, клубы или форумы любителей авокадо, чтобы найти ответы на свои вопросы по их культивированию.



## ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ, ПОЛУЧАЕМЫЕ ИЗ АВОКАДО

### ТВЕРДОЕ МАСЛО АВОКАДО

Твердое масло авокадо звучит как прекрасная замена арахисовой пасте, но увы и ах, пищевого твердого масла авокадо наподобие сливочного не существует. С другой стороны, авокадо – отличное увлажняющее средство для вашей кожи, особенно после загара. Оно хорошо тает и делает кожу гладкой и шелковистой. Твердое масло авокадо можно заказать на Amazon.com или на сайтах компаний, занимающихся продажей мыла ручной работы, таких как BrambleBerry.com.

Попробуйте его в качестве бальзама для губ! Просто поместите  $\frac{1}{4}$  стакана масла авокадо в миску, подходящую для использования в микроволновке, добавьте  $\frac{1}{4}$  стакана пчелиного воска (можно приобрести в магазинах товаров для рукоделия) и поставьте в СВЧ на 30 секунд, чтобы содержимое растаяло. Если хотите придать ему какой-нибудь аромат, добавьте  $\frac{1}{2}$  чайной ложки экстракта или эфирного масла и перемешайте (попробуйте мяту!). Перелейте получившуюся смесь в любую стерильную тару на ваш выбор (например, в небольшие баночки с закручивающимися крышками), перед использованием дайте содержимому полностью остыть.

### АВОКАДОВЫЙ МЕД

Этот мед производят пчелы, живущие в рощах авокадо. Беспроигрышная ситуация для обеих сторон, поскольку деревья нуждаются в опылении пчелами, а мед, производимый такими пчелами, – не просто среднестатистический столовый мед. Он темный, немного пряный, с нотками патоки и сливочного масла. Авокадовый мед может быть непросто найти в ваших местных магазинах, но на LocalHarvest.org есть сезонный авокадовый мед, поставляемый небольшими хозяйствами, который можно заказать онлайн.



## ЛИСТЬЯ АВОКАДО

Листья авокадо часто встречаются в бакалейных лавках Латинской Америки (но также доступны на Amazon.com или есть на вашем дереве, если вы выращиваете свое собственное авокадо!), они имеют тонкий анисовый аромат похожий на аромат пыльцы фенхеля, и часто используются в качестве приправы хозяйками в Центральной Америке. Настоятельно рекомендую попробовать Соль из листьев авокадо (стр. 77) или положить несколько листьев в небольшую сахарницу для придания ему легкого лакричного аромата.

## МАСЛО АВОКАДО

Масло авокадо имеет ореховые нотки, как и оливковое масло, но обладает чуть более травяным привкусом. Оно великолепно подходит для салатных заправок или для того, чтобы сбрызнуть им мясо, приготовленное на гриле, в качестве финального штриха, а также имеет температуру дымления 270 градусов, что является одним из самых высоких показателей среди растительных масел и делает его идеальным для жарки. Хотя это и необязательно, я крайне рекомендую использовать масло авокадо в любом из рецептов, представленных в книге, для которых понадобится масло.

Масло авокадо также отлично подходит для ухода за волосами. Просто возьмите четверть ложки масла и массажными движениями втирайте в кожу головы до полного впитывания, а затем сполосните водой.

Вы можете найти масло авокадо у специализирующихся на нем производителей. La Tourangelle производит нерафинированное масло авокадо, которое отлично подходит для салатов (но не советую использовать его при высоких температурах). Spectrum Naturals и Chosen Foods создают восхитительные (хотя и менее ароматные) рафинированные масла авокадо, которые хороши для жарки или в качестве завершающего штриха.

## КОСТОЧКИ АВОКАДО

Косточки авокадо действительно съедобны и, оказывается, очень питательны: 70 процентов антиоксидантов, содержащихся в авокадо, находится именно в косточке. Однако на вкус они ужасно горькие, поэтому не рекомендую есть их в первозданном виде без каких-либо добавок. Если все-таки хотите попробовать, то вот что вам нужно сделать.

Разрежьте косточку авокадо пополам очень острым ножом, положите каждую половинку плоской стороной вниз и нарежьте на еще более маленькие кусочки. Измельчите их в блендере до состояния влажной крошки, очищая стенки чаши блендера по необходимости. Оставьте получившуюся массу при комнатной температуре до полного высыхания, затем пересыпьте в герметичный контейнер и храните в нем. После можно будет добавлять немного





этой крошки в смузи, выпечку или соусы. Но будьте осторожны, она очень горькая и даже небольшое ее количество может существенно повлиять на вкус блюда.

## ДРУГИЕ ОСОБЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Большая часть представленных в книге рецептов может быть воплощена с использованием тех продуктов, что вы найдете в обычном продуктовом магазине, но есть несколько особых ингредиентов, которые, как мне кажется, стоит поискать. Сгущенное кокосовое молоко так великолепно сочетается с авокадо, что я использую его вместо традиционного во многих рецептах. Хотя вы, конечно же, можете использовать обычное, но если вам удастся найти кокосовое (или если вы любите заказывать что-нибудь на Amazon.com), думаю, вы подсядете так же, как и я когда-то. Люблю марку Nature's Charm. Мне нравится использовать во многих рецептах миндальное молоко, но я всегда беру несладкое без добавок. Убедитесь перед покупкой, что это не заменитель со вкусом ванили или любым другим подсластителем! Если можете, сделайте собственное ореховое молоко (например, Молоко из кешью, стр. 134) и избегайте любых пищевых наполнителей и консервантов. Или не стесняйтесь и используйте любое несладкое молоко (коровье, ореховое или любое другое).

## ОБОРУДОВАНИЕ

Мощный блендер, такой как, например, Vitamix, облегчит процесс приготовления пюре из авокадо и вам не придется периодически останавливаться и соскребать мякоть со стенок посуды, с которой вы работаете. Кроме того, пюре, приготовленное при помощи блендера, получается более густым и взбитым, нежели пюре, приготовленное другим способом, например, при помощи кухонного комбайна. Идеально для смузи и супов, а также для приготовления Авокадо-брюле, представленного на стр. 163 или Шоколадного торта с авокадо со стр. 164. У меня получилось гораздо лучше именно с использованием блендера, нежели в те разы, когда я использовала для обоих этих рецептов кухонный комбайн и миксер.











# ЗЕЛЕНый СМУЗИ

Если вы не добавляете авокадо в коктейли, вы многое теряете. Авокадо не только превратит их в потрясающие смузи без капли молока, но и поможет вашему организму усвоить больше питательных веществ, содержащихся в любой зелени, которая послужит основой вашего напитка.

## 2 ПОРЦИИ

1 яблоко средних размеров,  
с вычищенной серединой  
и разрезанное на четыре части

½ замороженного авокадо  
(смотрите стр. 21)

1 стакан молодого шпината  
или молодой капусты кале  
или их комбинация

¼ стакана свежей мяты

½ стакана кокосовой  
или обычной холодной воды

¼ стакана свежесжатого сока  
лайма (понадобится примерно  
два некрупных плода)

Щепотка кошерной соли

6-7 кубиков льда

1. Поместите все ингредиенты в блендер и взбивайте до тех пор, пока масса не станет густой. Подавайте сразу по готовности.

# ЛАТТЕ С АВОКАДО И ИМБИРЕМ

Удобные тапочки, теплый камин и этот пряный латте с пенкой – идеальное осеннее утро.

## 1 ПОРЦИЯ

1 стакан миндального молока  
без сахара или другого молока  
на ваш выбор

1 столовая ложка авокадового меда

1 столовая ложка размятого  
в пюре авокадо, можно  
использовать свежее или  
замороженное, предварительно  
разморозив (смотрите стр. 21)

1 чайная ложка очищенного  
измельченного свежего имбиря

Щепотка кошерной соли

1. На среднем огне в кастрюле с толстым дном доведите миндальное молоко до кипения (температура кипения около 70 градусов, при этом будет выделяться большое количество пара), затем снимите с огня.

2. Поместите мед, авокадо, имбирь и соль в блендер. Влейте разогретое молоко и взбивайте, пока ингредиенты не перемешаются друг с другом и не появится пена. Подавайте сразу по готовности.

**Бонус:** Добавьте 1 чайную ложку свежей измельченной и очищенной куркумы, чтобы усилить противовоспалительные свойства этого напитка!



# ЗЕЛЕНАЯ БОЛТУНЯ

Я бы ел ее на барже и с козой ел бы даже.  
Есть тут буду и там буду. Буду есть ее повсюду.

## 1 ПОРЦИЯ

**¼ стакана размятого в пюре авокадо**

**2 столовые ложки крем-фреша,  
сметаны или йогурта**

**2 больших яйца**

**½ чайной ложки кошерной соли**

**2 чайные ложки масла авокадо или несо-  
леного сливочного масла**

1. При помощи вилки смешайте в небольшой миске авокадо и крем-фреш. Не беспокойтесь, если останутся небольшие комочки, если их немного, это даже хорошо. Отставьте миску в сторону.
2. Возьмите другую миску уже средних размеров и поместите в нее яйца и соль. При помощи погружного блендера смешайте содержимое до однородной консистенции (работайте блендером не меньше минуты). Отставьте миску в сторону.
3. Возьмите сковороду с толстым дном и поставьте ее на средний огонь, добавьте масло авокадо, а затем влейте на нее подготовленные на предыдущем шаге яйца. При помощи силиконовой лопатки перемешивайте содержимое в течение 2-4 минут до тех пор, пока яйца не схватятся, не нужно сильно зажаривать их. Снимите сковороду с огня, добавьте смесь из авокадо и крем-фреша и оставьте блюдо секунд на 30 перед подачей.







# ЧЕРНИЧНЫЕ МАФФИНЫ С АВОКАДО

Добавление небольшого количества авокадо делает эти маффины фантастически нежными и сочными, а их корочка становится просто великолепной. Я предлагаю сделать двойную порцию и заморозить все, что вы не уплетете сразу. Отличный утренний перекус, достаточно разогреть в течение 8 минут в духовке, нагретой до 175 градусов, или поставить на 30 секунд в микроволновку.

## 1 ПОРЦИЯ

**1½ стакана плюс 2 столовые ложки  
неотбеленной муки**

**⅓ стакана сахара**

**2 чайные ложки разрыхлителя**

**½ чайной ложки кошерной соли**

**½ стакана авокадо, можно  
использовать свежее или заморо-  
женное, предварительно разморо-  
жив (смотрите стр. 21)**

**1 большое яйцо, взбитое**

**⅓ стакана теплой воды**

**2 столовые ложки растопленного  
кокосового масла**

**1 наполненный до краев стакан свежей  
или замороженной черники**

1. Предварительно разогрейте духовку до 205 градусов. Вложите формочки-вкладыши в форму для выпекания или смажьте ее кокосовым маслом.
2. В большую миску добавьте просеянную муку (1½ стакана), сахар, разрыхлитель и соль, перемешайте и пока отставьте миску в сторону.
3. В небольшой миске смешайте авокадо, яйцо, воду и масло, взбивайте вилкой до тех пор, пока смесь не станет однородной. Добавьте мучную смесь из предыдущего шага и перемешайте (не нужно делать это долго, перемешайте совсем немного).
4. В другую небольшую миску поместите оставшиеся 2 столовые ложки муки и чернику, чуть помешайте, чтобы ягоды покрылись мукой, а затем бросьте их в тесто и перемешайте получившуюся массу.
5. Разлейте тесто в формочки для кексов и выпекайте до образования золотистой корочки примерно 20 минут. Дайте маффинам остыть в течение 5 минут, прежде чем вынимать их из формы.

# ВАФЛИ С АВОКАДО

Этот рецепт вегетарианских вафель изначально задумывался как рецепт панкейков. Но после того, как у меня несколько раз получились блинчики с восхитительной хрустящей корочкой, но слишком влажной серединой, я, наконец, поняла, чем они должны быть по своей истинной природе.

## ПОРЦИЯ НА 3-4 ВАФЛИ

- 1 стакан неотбеленной муки
- 1 столовая ложка сахара
- 2 чайные ложки разрыхлителя
- ½ чайной ложки кошерной соли
- 1 стакан миндального молока без сахара или другого молока на ваш выбор
- ⅓ стакана размятого в пюре авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)
- ¼ стакана воды
- 1 столовая ложка растопленного кокосового масла плюс еще немного для жарки
- 1 чайная ложка яблочного уксуса
- 1 чайная ложка экстракта ванили
- Сироп, фрукты, орехи или мед для сервировки (по желанию)

1. В большой миске смешайте муку, сахар, разрыхлитель и соль, а затем сформируйте углубление в центре.
2. Также в большой или средних размеров миске смешайте миндальное молоко, авокадо, воду, масло, уксус и ваниль до однородной массы. Влейте получившуюся смесь в углубление, которое вы подготовили на предыдущем этапе, и хорошо перемешайте при помощи вилки. Комочки допустимы, но постарайтесь сделать так, чтобы сухих ингредиентов не осталось по бокам миски или на дне.
3. Разогрейте вафельницу до максимума и смажьте ее небольшим количеством кокосового масла. Влейте около ⅓ теста на поверхность вафельницы и следуйте инструкции производителя, скорее всего понадобится около 3 минут. Будьте осторожны, открывая вафельницу, если она трудно поддается, оставьте содержимое еще ненадолго.
4. Подавайте сразу по готовности с добавками на ваш вкус или оставьте вафли в теплой вафельнице до момента подачи к столу. Позже их можно будет разогреть в тостере.









# ЙОГУРТ С АВОКАДО

Авокадо станет отличным дополнением и сладкого и несладкого йогурта. Вы будете удивлены тому, насколько нежным он получится! Для создания соленоватого йогурта попробуйте добавить соленые тыквенные семечки, семена подсолнечника, зелень, можете даже добавить ложку этого йогурта в несладкую кашу. Если хотите получить сладкий йогурт, добавьте свое любимое варенье или фрукты или смешайте его с небольшим количеством корицы по вкусу.

## 1 ПОРЦИЯ

**1/3 стакана греческого йогурта на ваш выбор**

**1/3 стакана размятого в пюре авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)**

**Для соленого йогурта:**

**Щепотка морской соли**

**1 чайная ложка свежевыжатого сока лайма**

**Для сладкого йогурта:**

**2 столовые ложки меда**

**1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока**

**1.** Поместите в чашу блендера йогурт и авокадо. Для соленого – добавьте соль и сок лайма, для сладкого – мед и лимонный сок. Смешивайте до тех пор, пока масса не станет однородной.

**2.** Йогурт с авокадо лучше есть сразу по готовности, но он может храниться в холодильнике в герметичной таре несколько дней. Цвет его станет серым, но он все еще будет иметь приятный вкус пару дней.

# ЗЕЛЕНАЯ ОВСЯНКА ДЛЯ БОДРОГО УТРА

Отныне это лучший способ начать свой день. Аппетитная, сытная цельная овсянка, обогащенная питательными веществами, в одной тарелке сбалансированный набор белков и углеводов, который даст вам заряд энергии на все утро. Хотите поднять уровень белка в блюде? Поместите сверху жареное яйцо или яйцо пашот.

## 2 ПОРЦИИ

2 стакана плюс 2 столовые ложки воды

Кошерная соль

½ стакана цельнозерновой овсянки

1 столовая ложка льняных семян

1 столовая ложка семян чиа

1 небольшое авокадо, половину размять в пюре (должно получиться примерно ½ стакана), вторую половину нарезать ломтиками

2-3 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока

¼ стакана несладкого йогурта

1 столовая ложка лимонной цедры

2 чайные ложки масла авокадо

2 чайные ложки мелко нарезанного зеленого лука

1 стакан молодой рукколы или другой молодой зелени

¼ стакана измельченного миндаля или жареного фундука

Щепотка морской соли

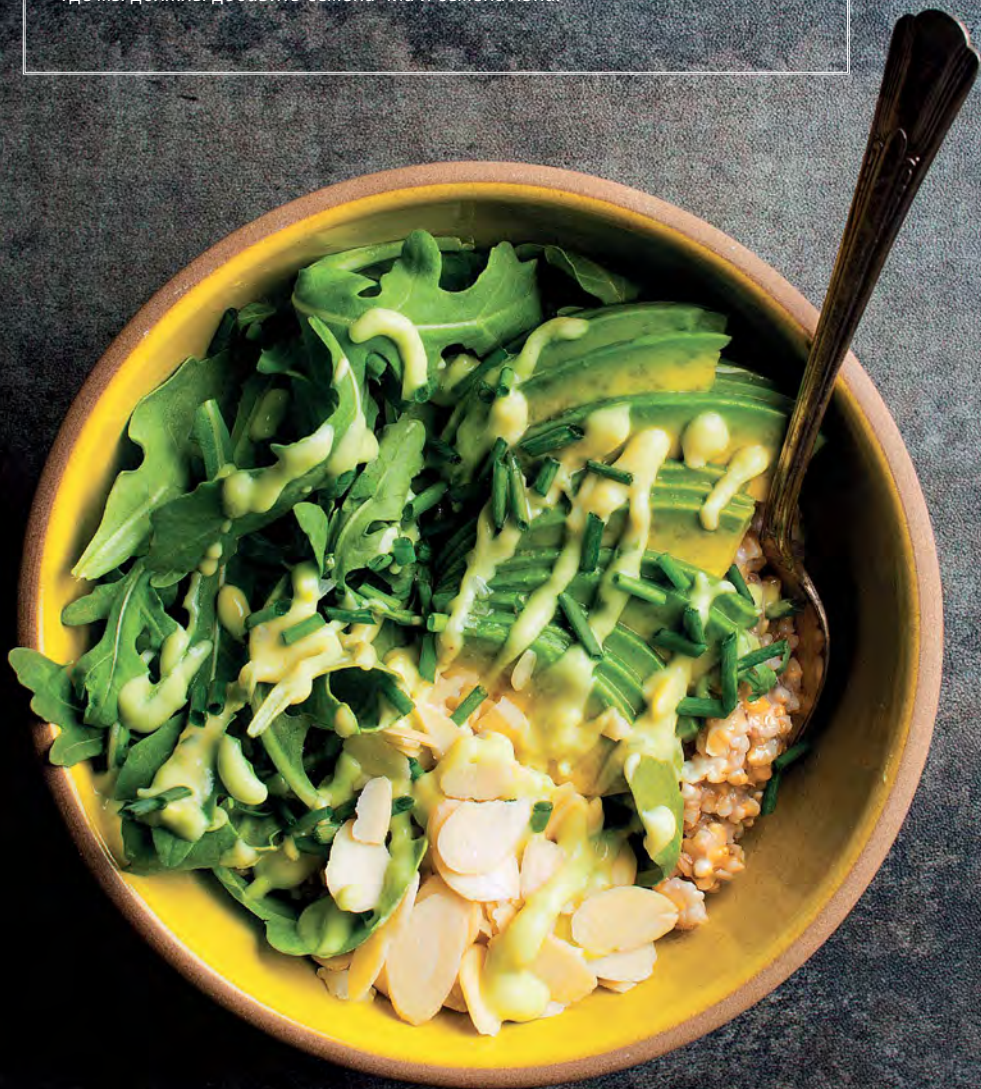
Свежемолотый черный перец

1. На сильном огне в средних размеров кастрюле доведите до кипения 2 стакана воды, смешанной со щепоткой соли. Убавьте огонь до минимума, добавьте овсянку и варите в течение 20 минут. Добавьте семена чиа и семена льна, продолжайте варить на медленном огне до тех пор, пока большая часть жидкости не выкипит, это займет еще около 10 минут.

2. Пока готовится овсянка, возьмите средних размеров миску и смешайте в ней размятое авокадо вместе со столовой ложкой лимонного сока. Добавьте йогурт, цедру лимона, оставшиеся 1-2 столовые ложки лимонного сока, чайную ложку масла авокадо, чайную ложку нарезанного зеленого лука, оставшиеся 2 столовые ложки воды и щепотку соли. Если смесь получилась слишком густой, можете добавить еще немного воды. По консистенции она должна быть похожа на соус ранч.

3. Разложите овсянку по двум тарелкам и перемешайте с оставшейся чайной ложкой масла. Добавьте ломтики авокадо, рукколу и орехи. Полейте авокадно-йогуртовым соусом, посыпьте остатками зеленого лука (должна была остаться 1 чайная ложка) и подавайте сразу по готовности.

СОВЕТ: приготовление цельнозерновой овсянки может занять некоторое время, но ее можно отварить накануне, тогда завтрак вы сможете сварганить в два счета. Для того чтобы сделать заготовку, возьмите в равных пропорциях овсянку и воду и варите в течение всего 1 минуты. Переложите полуготовую кашу в емкость с крышкой и оставьте на ночь в холодильнике. Утром снова переложите содержимое в кастрюлю и доведите до готовности на медленном огне. Далее следуйте рецепту на предыдущей странице, начиная с того шага, где мы должны добавить семена чиа и семена льна.





# ОВСЯНКА С ТРОПИЧЕСКИМИ ФРУКТАМИ

Если вы привыкли есть сладкую овсяную кашу, то понадобится некоторое время, чтобы привыкнуть, поскольку в данном блюде вы ощутите лишь ненавязчивый сладковатый привкус фруктов. Мне кажется, это освежает, но вы спокойно можете добавить ложечку коричневого сахара, если вам захочется послаще.

## 4 ПОРЦИИ

- 4 стакана воды
- 1 стакан цельнозерновой овсянки
- 2 столовые ложки семян льна (по желанию)
- 2 столовые ложки семян чиа (по желанию)
- 1 небольшое авокадо, нарезанное кубиками (примерно 1×1 см)
- 1 небольшое манго, нарезанное кубиками (примерно 1×1 см)
- ½ стакана свежих ломтиков ананаса
- 2 столовые ложки свежевыжатого сока лайма
- 2 чайные ложки цедры лайма
- ½ чайной ложки кошерной соли
- 2-3 столовые ложки сладкого йогурта с авокадо (по желанию) (стр. 41)
- ¼ стакана неподслащенной кокосовой стружки

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Эта овсянка также хороша в холодном виде. Сварите кашу вечером, оставьте в холодильнике на ночь, а утром просто добавьте фрукты и возьмите с собой.

1. В средних размеров кастрюле на сильном огне доведите до кипения подсоленную воду. Уменьшите огонь до минимума, добавьте овсянку и варите 20 минут. После этого добавьте семена льна, семена чиа и продолжайте варить на медленном огне до тех пор, пока большая часть жидкости не выкипит (еще около 10 минут).
2. В небольшую миску поместите авокадо, манго, ананасовые ломтики, 1 столовую ложку сока и 1 чайную ложку цедры лайма. Перемешайте и отставьте миску в сторону.
3. Когда овсянка будет готова, перемешайте ее и добавьте оставшиеся 1 столовую ложку сока и 1 чайную ложку цедры лайма. Разделите кашу на четыре порции и добавьте в каждую фруктовую смесь и йогурт, посыпьте кокосовой стружкой и подавайте на стол.









# КУКУРУЗНАЯ КАША С ЗЕЛЕНЬЮ И АВОКАДО

Вот и настало время полюбить продукты, которые вы раньше ненавидели. Это блюдо – воплощение всех моих детских фобий – кукурузной крупы, зелени и авокадо, но сейчас – оно одно из моих любимых.

## 2-4 ПОРЦИИ

1 стакан желтой или белой кукурузной крупы (не быстрорастворимой)

1 пучок листьев капусты кале или мангольда

1 столовая ложка масла авокадо или рапсового масла (масла каноли)

1 чайная ложка измельченного чеснока

2 чайные ложки соевого соуса

¼ стакана размятого в пюре авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)

2 столовые ложки измельченных обжаренных орехов (по желанию)

Ломтики авокадо (по желанию)

1. Приготовьте крупу согласно инструкциям на упаковке.

2. Пока готовится каша, нарежьте листья капусты на полоски, стебель нам не понадобится, его нужно убрать.

3. Возьмите средних размеров сковороду, влейте масло и поставьте на умеренный огонь. Когда сковорода нагреется, положите на нее нарезанную капусту и чеснок, тушите 3-4 минуты, затем снимите с огня. Добавьте соевый соус и перемешайте.

4. Когда каша будет готова, добавьте размятое в пюре авокадо. Разделите на 2-4 порции и перед подачей добавьте в каждую порцию зелень, орехи и ломтики авокадо, если у вас есть желание. Подавайте сразу по готовности.



## ТОСТЫ С АВОКАДО

**Шаг первый:** приготовьте тост

**Шаг второй:** добавьте сверху авокадо и другие вкусности

**Шаг третий:** ешьте





Чиабатта,  
размятое авокадо,  
огурец, перец чили  
крупного помола,  
рыбный соус



Чиабатта,  
размятое авокадо,  
ломтики нектарина,  
свежая моцарелла,  
свежая мята



Чиабатта,  
ломтики авокадо,  
клубника,  
бальзамический  
уксус



Чиабатта,  
кубики авокадо,  
джем из бекона,  
руккола



Хлеб бриошь,  
размятое авокадо,  
банан, корица,  
сахар

Хлеб бриошь,  
ломтики авокадо,  
болтуня,  
острый соус

Хлеб бриошь,  
ломтики авокадо,  
нутелла, ломтики  
груши

Хлеб бриошь,  
размятое авокадо,  
дольки мандарина,  
кокосовый крем,  
свежая мята

Багет,  
ломтики авокадо,  
миндальная паста,  
мед, лимонный сок



Багет,  
размятое авокадо,  
кружочки редиса,  
прованские травы,  
крупная  
морская соль



Багет,  
размятое авокадо,  
жареный романо,  
анчоусы

Багет,  
ломтики авокадо,  
повидло, крупная  
морская соль





Бейгл,  
размятое  
авокадо,  
нарезанный  
помидор, свежий  
базилик



Бейгл,  
кубики авокадо,  
маринованная  
свекла, козий сыр



Бейгл,  
ломтики авокадо,  
размятый сладкий  
картофель (батат),  
сыр рикотта



Бейгл,  
размятое авокадо,  
сыр фета,  
семена черного  
кунжута, кинза,  
сок лайма





Салат латук,  
размятое авокадо,  
яблочные дольки,  
капуста, маковый  
соус



Пита, кубики  
авокадо,  
обжаренный  
перец poblano  
(или халапеньо),  
сливки



Кукурузный чипс,  
ломтики авокадо,  
сыр чеддер, караме-  
лизированный лук



Крекер, размятое  
авокадо, желе  
из перца







# СОУСЫ, ПАШТЕТЫ И ЗАПРАВКИ

Традиционный густой гуакамоле 56

Жидкий соус гуакамоле 56

Сливочный гуакамоле 57

Острый гуакамоле 57

Гуакамоле с кусочками овощей и авокадо 63

Майонез из авокадо 65

Маринованные ломтики авокадо 66

Чатни из авокадо 69

Кимчи с авокадо 70

Заправка «Зеленая богиня» с авокадо 72

Соус ранч с авокадо 74

Заправка с авокадо и маковыми семенами 75

Масло с добавлением авокадо 76

Соль с добавлением листьев авокадо 77

# ТРАДИЦИОННЫЙ ГУСТОЙ ГУАКАМОЛЕ

У вас в руках оказались идеально спелые авокадо? Тогда этот рецепт для вас. Вопреки всем прочим соблазнам не дайте им перезреть и насладитесь их особенным ярким вкусом. Вместо кукурузных чипсов<sup>10</sup> попробуйте подать его с ломтиками огурца.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО СТАКАН СОУСА

1 авокадо  
1-2 чайные ложки перца чили (очистить  
от семян и измельчить)  
½ чайной ложки свежавыжатого сока  
лайма  
¼ чайной ложки морской соли  
Немного цедры лайма

1. В средних размеров миску поместите все ингредиенты. Разомните и хорошо перемешайте содержимое при помощи ложки до состояния пюре, подавайте к столу сразу по готовности.

## ЖИДКИЙ СОУС ГУАКАМОЛЕ

Исторически сложилось так, что в штате Оахака (Мексика) гуакамолé готовят жидким, этот соус отлично подойдет в качестве дополнения к мясу гриль или к вашему любимому тако. Он также великолепно сочетается с кукурузными чипсами.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО СТАКАН СОУСА

1 авокадо, можно использовать свежее  
или замороженное, предварительно  
разморозив (смотрите стр. 21)  
½ перца халапеньо средних размеров  
(очистить от семян и нарезать)  
1 столовая ложка свежавыжатого сока  
лайма  
1 чайная ложка цедры лайма  
½ чайной ложки измельченного чеснока  
¼-½ стакана воды  
Морская соль

1. В чашу кухонного комбайна поместите авокадо, халапеньо, чеснок, сок и цедру лайма. Нажмите кнопку турборежима один-два раза, чтобы смешать ингредиенты. Добавьте ¼ стакана воды и продолжайте перемешивать до получения однородной массы. Если необходимо, добавьте еще немного воды, чтобы ножи комбайна могли свободно вращаться. Когда содержимое полностью перемешается, добавьте соль по вкусу. Подавайте сразу по готовности или накройте крышкой и поставьте в холодильник. Гуакамолé может храниться там до 24 часов.

<sup>10</sup> Классическая подача гуакамолé.



# СЛИВОЧНЫЙ ГУАКАМОЛЕ

Небольшое количество сыра рикотта, добавляемого в этот гуакамоле, делает его невероятно сливочным и идеальным для того, чтобы намазывать его на любимые нами бейглы или тосты.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО СТАКАН СОУСА

- 1 свежее авокадо
- 2 столовые ложки сыра рикотта
- 2 чайные ложки свежевыжатого сока лайма
- ½ чайной ложки цедры лайма
- ½ чайной ложки морской соли

1. В средних размеров миску поместите все ингредиенты, разомните их в пюре при помощи задней поверхности ложки, продолжайте до тех пор, пока масса не станет однородной, подавайте сразу по готовности или накройте крышкой и поставьте в холодильник на пару часов.

# ОСТРЫЙ ГУАКАМОЛЕ

Любите погорячее? Тогда этот рецепт для вас. Хотите добавить еще больше остроты соусу? Замените перец хабанеро на халапеньо.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО СТАКАН СОУСА

- 1 свежее авокадо
- 1 халапеньо (измельчить)
- 1 столовая ложка свежевыжатого сока лайма
- 1 чайная ложка цедры лайма
- ¼ чайной ложки морской соли
- ¼ чайной ложки кайенского перца
- Щепотка острой копченой паприки

1. В средних размеров миску поместите авокадо, халапеньо, сок и цедру лайма, соль и кайенский перец. Разомните ингредиенты ложкой, пока они полностью не смешаются друг с другом, украсьте паприкой и подавайте сразу по готовности.

Традиционный густой гуакамоле







Жидкий соус гуакамолé



Сливочный гуакамоле





Острый гуакамоле





# ГУАКАМОЛЕ С КУСОЧКАМИ ОВОЩЕЙ И АВОКАДО

Хотите еще немного гуакамоле? Этот рецепт техасско-мексиканской кухни – помесь традиционного густого гуакамоле и пико-де-гайо<sup>11</sup>, эту сытную смесь подают с кукурузными чипсами. Он действительно хорош с начос! Обязательно очистите томат и огурец от семян, или гуакамоле может получиться водянистым.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО СТАКАН СМЕСИ

2 столовые ложки измельченного  
красного лука

½ небольшого томата сорта рома  
(очистить от семян и нарезать  
мелкими кубиками)

½ халапеньо (очистить от семян  
и нарезать кубиками)

2 столовые ложки свежей измельченной  
кинзы

2 столовые ложки измельченного огурца  
(очистить от кожуры и семян)

1 столовая ложка свежавыжатого  
сока лайма

1 чайная ложка цедры лайма

½ чайной ложки морской соли

1 свежее авокадо (нарезать кубиками)

1. Положите лук в небольшую миску с холодной водой и оставьте примерно на 10 минут. Слейте воду, хорошо просушите и положите лук в отдельную миску средних размеров.

2. Добавьте томат, халапеньо, кинзу, огурец, соль, сок и цедру лайма. Хорошенько перемешайте. Добавьте авокадо, аккуратно размешайте, постарайтесь сделать так, чтобы кубики авокадо остались целыми. Подавайте сразу по готовности или накройте крышкой и отправьте в холодильник на час.

---

<sup>11</sup> Пико-де-гайо, или «клюв петуха» – соус из свежих измельченных помидоров, лука и чили.





# МАЙОНЕЗ ИЗ АВОКАДО

Приготовьте свой собственный майонез без яиц и используйте в любых рецептах, где он нужен (если вы, конечно, еще этого не делаете!).

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО СТАКАН МАЙОНЕЗА

1 авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)

4 чайные ложки свежевыжатого лимонного сока

½ чайной ложки дижонской горчицы

⅓ стакана масла авокадо

Кошерная соль и свежемолотый перец

1. Поместите в чашу кухонного комбайна авокадо, лимонный сок и горчицу, запустите прибор и перемешайте ингредиенты. Время от времени останавливайте работу комбайна, добавляйте масло и соскребайте массу со стенок чаши. Смесь загустеет, станет светлее и приобретет кремообразную консистенцию. Добавьте соль и перец по вкусу.

2. В герметичном контейнере майонез вы можете хранить в холодильнике 2-3 дня. Его цвет может немного измениться, но вкус все равно должен быть хорош.

**СОВЕТ:** Добавьте 1 столовую ложку рисового вина, чтобы его вкус был похож на вкус японского майонеза Kewpie и смешайте с соусом сирача, если хотите получить весьма острый вегетарианский майонез!

**СОВЕТ:** Добавьте ½ чайной ложки измельченного чеснока, и вы получите авокадный соус айоли.

# МАРИНОВАННЫЕ ЛОМТИКИ АВОКАДО

Отличный рецепт для не совсем созревших авокадо. Маринованные авокадо становятся более мягкими и отлично подойдут для сэндвичей, в частности, для Кубинского сэндвича (стр. 127).

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ 1 ПОЛУЛИТРОВУЮ БАНКУ

**½ стакана дистиллированного белого  
или яблочного уксуса**  
**½ стакана воды**  
**1 столовая ложка кошерной соли**  
**1 столовая ложка семян белой горчицы**  
**1 чайная ложка сахара**  
**½ чайной ложки черного перца**  
**1 средних размеров перец чили  
де Арболь (по желанию)**  
**1-2 очень твердых авокадо (нарезать  
ломтиками)**

- 1.** В средних размеров кастрюле смешайте воду, уксус, соль, семена горчицы, сахар, черный перец и перец де Арболь. Поставьте смесь на средний огонь, доведите до кипения, помешивая, чтобы соль и сахар растворились, затем дайте смеси остыть при комнатной температуре (около 20 минут).
- 2.** В полулитровую банку положите ломтики авокадо и залейте их остывшим маринадом. Поставьте в холодильник не менее чем на час, хранить можно до 1 месяца.







# ЧАТНИ ИЗ АВОКАДО

Я без ума от кисло-сладких соусов, поэтому мне хочется обмазать им все, в частности, вы еще увидите его в рецептах Бараньих отбивных с чатни из авокадо (стр. 148) и Рулетов из теста фило со шпинатом и авокадо (стр. 86). Этот соус отлично подойдет в качестве заправки для капустного салата.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО СТАКАН СОУСА

**¼ небольшой красной луковицы**  
(измельчить)

**¼ стакана светлого изюма**

**¼ стакана сахара**

**2 столовые ложки красного винного**  
**уксуса**

**1 чайная ложка измельченного засаха-**  
**ренного имбиря**

**¼ чайной ложки семян белой или корич-**  
**невой горчицы**

**¼ чайной ложки перца чили крупного**  
**помола**

**½ стакана авокадо (нарезать мелкими**  
**кубиками)**

**1.** В неглубокую сковороду поместите лук, изюм, сахар, уксус, имбирь, семена горчицы и перец чили. Обжарьте на умеренном огне, помешивая в течение 5 минут. Переместите смесь в чашу кухонного комбайна и перемешайте, оставив небольшие кусочки. Добавьте авокадо.

**2.** Можно хранить в герметичном контейнере в холодильнике до 2 недель.



# КИМЧИ С АВОКАДО

Обязательно используйте для этого рецепта корейский перец чили, не тот красный перец, который обычно добавляют в пиццу. Корейский чили (кочукару) не такой острый и в нем нет семян. И еще: если вы не сможете найти зеленое манго или зеленую папайю, попробуйте заменить их японской редькой дайкон или корнеплодом хикама<sup>12</sup>.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО 2 СТАКАНА КИМЧИ

- |   |   |
|---|---|
| 1 твердое авокадо (нарезать толстой соломкой)                                   | 1. Поместите в большую миску авокадо, манго, лук, добавьте соль и отставьте миску в сторону.  |
| 1 средних размеров зеленое манго или зеленая папайя (нарезать толстой соломкой) | 2. В другой небольшой миске смешайте чеснок, уксус, перец чили, имбирь, масло, кунжутные семена и сахар. Добавьте получившуюся пасту к смеси с авокадо, которую мы приготовили предыдущим шагом, и перемешайте. |
| 2 стручка зеленого лука (берем перья и нарезаем на части по 5 см в длину)       | 3. Переложите получившуюся смесь в полулитровую банку и отправьте на ночь в холодильник. Кимчи может храниться там до 2 недель и со временем его вкус будет становиться только лучше.                           |
| ½ чайной ложки морской соли   |   |
| 2 зубчика чеснока (измельчить)  |   |
| 3 столовые ложки рисового уксуса  |   |
| 2 столовые ложки корейского перца чили крупного помола                          |   |
| 1 чайная ложка измельченного имбиря   |   |
| 1 чайная ложка кунжутного масла   |   |
| 1 чайная ложка кунжутных семян  |   |
| 1 чайная ложка сахара   |   |

---

<sup>12</sup> Распространен в Мексике, Центральной Америке, Китае, имеет сладковатый вкус, похожий на репу.



# ЗАПРАВКА «ЗЕЛЕНАЯ БОГИНЯ» С АВОКАДО

Если вы добавляете свежее авокадо, то можете добавить меньше масла, но при этом не потерять роскошный вкус заправки. Используйте лишь листья трав, не оставляя стебли, или процедите смесь после того, как пропустите ее через блендер. Заправляйте ею салаты из капусты, весенней зелени или овощей, например, для Салата с авокадо и артишоками (стр. 109).

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО СТАКАН ЗАПРАВКИ

**¾ стакана размятого авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)**

**¼-¾ стакана воды**

**¼ стакана свежавыжатого лимонного сока (примерно столько получится из одного большого лимона)**

**¼ стакана свежей мяты**

**¼ стакана свежего эстрагона**

**2 столовые ложки свежего измельченного базилика**

**2 столовые ложки измельченного зеленого лука**

**2 столовые ложки измельченной петрушки**

**1 столовая ложка цедры лимона**

**1 столовая ложка масла авокадо или оливкового масла первого холодного отжима**

**Филе анчоуса 6 штук (по желанию)**

**1 маленькая луковича лука шалот, очищенная и нарезанная кубиками**

**½ зубчика чеснока**

**Кошерная соль и свежемолотый черный перец**

1. Поместите в чашу кухонного комбайна авокадо, ¼ стакана воды, лимонный сок, мяту, эстрагон, базилик, лук (перья зеленого лука и луковичу лука шалот), петрушку, цедру лимона, масло, анчоусы и чеснок, перемешивайте до тех пор, пока смесь не станет однородной, периодически останавливаясь и снимая содержимое со стенок при необходимости. По ситуации добавьте оставшиеся ½ стакана воды, чтобы получить более жидкую консистенцию.
2. Добавьте соль и перец по вкусу.
3. Для достижения ресторанного эффекта и получения идеального соуса без комочков процедите получившуюся смесь через мелкое сито или оставьте в исходном виде, если вам и так нравится его текстура.
4. Подавайте сразу по готовности. В закрытой банке заправка может храниться в холодильнике до 3 дней.





Заправка с авокадо  
и маковыми семенами



Соус ранч  
с авокадо



Заправка  
«Зеленая богиня»  
с авокадо

# СОУС РАНЧ С АВОКАДО

Мне нравятся рецепты, для которых не нужна добрая половина всего того, что есть на моей кухне. Для приготовления этой шедевральной версии соуса ранч с авокадо понадобятся только ложка, нож и банка. Всего ничего, и заправка готова.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО СТАКАН ЗАПРАВКИ

- 1 размятое авокадо
- ½ стакана кефира
- 1 зубчик чеснока (пропустить через пресс для чеснока)
- 1 чайная ложка мелко нарезанного зеленого лука
- 1 чайная ложка измельченного свежего укропа
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1 чайная ложка цедры лимона
- 1 чайная ложка яблочного уксуса
- Морская соль и свежемолотый черный перец

1. Поместите авокадо в полулитровую банку. Добавьте кефир, чеснок, зеленый лук, укроп, горчицу, цедру лимона и уксус. Закройте банку крышкой и хорошенько встряхните содержимое, продолжайте до тех пор, пока смесь не станет достаточно однородной, густой и зеленой. Откройте банку и добавьте соль и перец по вкусу.
2. Подавайте сразу по готовности. В закрытой банке в холодильнике соус может храниться до 3 дней.



# ЗАПРАВКА С АВОКАДО И МАКОВЫМИ СЕМЕНАМИ

Эта маковая заправка вдохнет жизнь практически в любой салат. Попробуйте добавить ее в салат из нашинкованной белокочанной капусты, капусты кале, нарезанных соломкой яблок и сырого сладкого картофеля. Вкуснотища!

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО СТАКАН ЗАПРАВКИ

**¼ стакана белого вина или яблочного уксуса**

**2 столовые ложки сахара**

**1 небольшая луковица лука шалот**

**2 столовые ложки авокадо**

**1 столовая ложка семян мака**

**½ чайной ложки кошерной соли**

**½ чайной ложки молотой горчицы**

**¼ стакана масла авокадо или оливкового масла первого холодного отжима**

1. Поместите в чашу кухонного комбайна уксус и сахар. На самой мелкой терке натрите лук шалот. Добавьте маковые семена, соль, авокадо и горчицу. Перемешайте в комбайне, периодически останавливаясь и счищая массу со стенок по необходимости до тех пор, пока содержимое не станет однородным. В самом конце остановите комбайн, добавьте масло и еще раз хорошо перемешайте.
2. Заправку можно хранить в герметичной емкости в холодильнике в течение 1 недели.



# МАСЛО С ДОБАВЛЕНИЕМ АВОКАДО

Намажьте это масло на тост, положите на запеченный сладкий картофель или на сочный стейк гриль (смотрите стр. 151). Его легко приготовить, оно хорошо хранится и это отличный способ пустить в ход оставшееся после других блюд авокадо.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ½ СТАКАНА МАСЛА

¼ стакана (около 55 граммов ) несоле-  
ного сливочного масла (дать оттаять  
при комнатной температуре)

¼ стакана авокадо, можно использовать  
свежее или замороженное,  
предварительно разморозив  
(смотрите стр. 21)

½ чайной ложки цедры лайма

½ чайной ложки кошерной соли

Щепотка молотых листьев авокадо  
(по желанию)

1. Перемешайте при помощи  
кухонного комбайна все ингредиенты  
до однородной консистенции, перио-  
дически останавливаясь  
и снимая массу со стенок чаши  
при необходимости.
2. В герметичном контейнере  
в холодильнике масло может  
храниться до 2 недель.



# СОЛЬ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЛИСТЬЕВ АВОКАДО

Лист авокадо придает этой соли тонкий аромат аниса, что делает ее отличным дополнением к коктейлям, предполагающим использование соли, приготовленному на гриле мясу и овощам.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ¼ СТАКАНА СОЛИ

¼ стакана крупной соли

3-4 листа авокадо (стебли предварительно удалить)

1. В мельнице для специй растереть соль с листьями авокадо. Постарайтесь размолоть так мелко, как только возможно, а затем используйте мелкое ситечко, чтобы отделить оставшиеся крупные частицы листьев. В герметичной емкости эту соль можно хранить в течение нескольких месяцев.







# ЗАКУСКИ И ПЕРЕКУСЫ

Вегетарианское карпаччо 80

Севиче Никкей 83

Рулетики из свежих салатных листьев 84

Рулеты из теста фило со шпинатом и авокадо 86

Фаршированные авокадо яйца 89

Гороховая каша с авокадо 90

Мини-волованы с авокадо и лососем 93

Устрицы на гриле 94

Пан кон авокадо 97

Авокадно-луковый калифорнийский соус 98

Лодочки из авокадо с лабне 101

# ВЕГЕТАРИАНСКОЕ КАРПАЧЧО

Впервые карпаччо изобрел и начал подавать в своем заведении владелец знаменитого «Бара у Гарри» в Венеции (Италия), оно было названо в честь живописца Витторе Карпаччо, чьи картины изобиловали всевозможными оттенками красного, как и само одноименное блюдо. Яство представляло собой всего лишь порцию тонко нарезанной сырой говядины с заправкой из лимона, оливкового масла и пармезана. В нашем рецепте гораздо больше ингредиентов, нежели в оригинальном блюде, но оно также богато красками эпохи Возрождения.

## 4 ПОРЦИИ

- 8 тонких ломтиков красного лука
- 1 средних размеров красный болгарский перец
- 1 авокадо, разрезанное на 8 ломтиков
- ½ перца серрано небольших размеров или халапеньо (нарезать тонкими кружками)
- 1 длинный гладкий огурец (около 10 см, очистить от кожуры)
- 1 пальмито (или сердцевина пальмы, кусочек длиной примерно 7 см)
- 6 томатов черри (разрезать на половинки)
- ¼ стакана сладкой кукурузы
- 1 столовая ложка масла авокадо или оливкового масла первого холодного отжима
- 1 столовая ложка свежесжатого сока лайма
- 10-15 мелко нарезанных свежих листьев кинзы
- Зелень для украшения
- Крупная морская соль и свежемолотый черный перец

1. Предварительно разогрейте духовку до высокой температуры.

2. Оставьте на некоторое время ломтики лука в небольшой миске с холодной водой.
3. Разрежьте болгарский перец пополам, удалите сердцевину и семена, положите половинки на противень срезом вниз. Отправьте перец в духовку на 8-10 минут до тех пор, пока кожица не потемнеет и не вздуется (проверяйте почаще). Достаньте противень из духовки и дайте перцу остыть, прежде чем снимать кожицу. Разрежьте очищенные половинки перца на 4 части и поместите их на тарелку, в которой будете подавать блюдо (или распределите между 4 тарелками).
4. Положите ломтики авокадо поверх нарезанного перца. Используя овощечистку, нарежьте длинными тонкими лентами огурец и пальмито. Разложите их на тарелке или разделите между четырьмя тарелками, а затем украсьте томатами и кукурузой. Добавьте сверху красный лук.
5. Сбрызните овощи маслом и соком лайма. Посыпьте кинзой, зеленью, солью и перцем и подавайте сразу по готовности.







# СЕВИЧЕ НИККЕЙ

Блюда Никкей предполагают сочетание японской кухни и перуанских техник готовки и продуктов. Этот простой рецепт севиче не исключение, в нем используются соус понзу, нори и авокадо.

## 2-3 ПОРЦИИ

Для маринада:

¼ стакана свежевыжатого сока лайма  
(примерно столько получится из  
двух средних плодов)

1 зубчик чеснока

1 очищенный корень имбиря (сантиме-  
тров 2,5 в длину будет достаточно)

½ перца серрано средних размеров  
(очистить от семян и мелко нарезать)

2 чайные ложки понзу

1 чайная ложка мирина

½ небольшого батата (около 200 г)

2 тонких ломтика красного лука

100-200 г замороженного морского  
окуня или полуфабриката из другой  
белой морской рыбы (нарезать  
небольшими кусочками)

Щепотка морской соли

½ авокадо (нарезать небольшими  
кубиками)

1 лист нори, нарезанный  
на полоски по 0,5 см

1. Чтобы приготовить маринад, в небольшой миске смешайте сок лайма, чеснок, имбирь, перец, понзу и мирин. Поставьте смесь в холодильник до тех пор, пока она нам не понадобится.
2. В средних размеров кастрюле на сильном огне доведите до кипения около 3 стаканов подсоленной воды.
3. Отварите батат (до готовности около 20-30 минут, после этого вы легко сможете проткнуть его вилкой). Затем достаньте его из воды и остудите при комнатной температуре в течение 15 минут. Разрежьте остывший овощ пополам, а затем каждую половину на небольшие части.
4. Опустите в небольшую миску с холодной водой лук на 10 минут.
5. В средних размеров миску поместите кусочки окуня и посыпьте их солью. Перемешайте и оставьте на 2 минуты. Выньте из подготовленного маринада чеснок и имбирь и полейте им рыбу. Оставьте еще на 2 минуты, пока рыба не приобретет оттенок маринада.
6. Слейте воду из миски с луком и просушите его бумажным полотенцем. В чистой миске средних размеров аккуратно смешайте лук, авокадо, батат и рыбу. Украсьте блюдо нори и подавайте сразу по готовности.

# РУЛЕТКИ ИЗ СВЕЖИХ САЛАТНЫХ ЛИСТЬЕВ

Как только вы научитесь крутить эти рулетики, вы тут же захотите отказаться от тех, что продаются в готовом виде в магазинах и, как правило, бывают очень сухими. Я люблю добавлять в них свежие вареные креветки (остывшие), но есть много и других вариантов начинок.

## ПОРЦИЯ НА 5 РУЛЕТИКОВ

2 столовые ложки свежавыжатого сока лайма (достаточно одного фрукта)  
2 столовые ложки рисового винного уксуса  
1 чайная ложка сахара  
1 чайная ложка рыбного соуса  
¼ чайной ложки морской соли  
1 средняя морковь (очистить и нарезать вдоль на 5 частей)  
85 г рисовой вермишели  
5 листов рисовой бумаги (по 20 см)  
5 листьев салата средних размеров  
1 небольшой огурец (очистить и нарезать вдоль на 5 частей)  
5 стеблей свежей кинзы  
¾ стакана пророщенной фасоли  
½ авокадо (нарезать дольками)  
10 вареных креветок (очистить и разделить, по желанию)  
¼ стакана обжаренного арахиса (измельчить, по желанию)

### Для арахисового соуса:

¼ стакана арахисовой пасты (с кусочками орехов или кремовой консистенции)

¼ стакана воды  
2 столовые ложки соевого соуса  
1 столовая ложка коричневого сахара  
Сирача

1. В средних размеров миске смешайте сок лайма, уксус, сахар, рыбный соус и соль.
2. В средней кастрюле на сильном огне доведите до кипения воду (около 3 стаканов). Бланшируйте морковь в течение 1 минуты, а затем достаньте ее из воды и отправьте в смесь с лаймовым соком, которую мы подготовили на предыдущем этапе. Отставьте миску в сторону.
3. В другую средних размеров миску поместите рисовую лапшу и залейте ее водой из-под моркови. Оставьте на 2 минуты, а затем слейте воду. Лапшу пока отставьте в сторону.
4. Перед тем как начать крутить рулетики, поставьте рядом большую миску с теплой водой. Для начала



возьмите лист рисовой бумаги и окуните его в воду. Слегка промокните его полотенцем и положите на подготовленную рабочую поверхность. Поместите лист салата в центр, поверх него положите пятую часть готовой лапши, ломтик моркови, ломтик огурца, лист кинзы, немного фасоли и ломтик авокадо. На самый верх поместите креветку и посыпьте измельченным арахисом.

5. Заверните лист рисовой бумаги как бы незакрытым конвертиком (сначала нижнюю часть наверх, затем заверните с боков). Далее начинайте как можно плотнее сворачивать рулет снизу вверх. Немного

прижимайте края, чтобы запечатать их. Поместите готовый рулетик на тарелку и накройте влажным полотенцем на время, пока вы будете крутить оставшиеся рулетики. Если вы не будете есть рулетики сразу, оберните их пищевой пленкой и храните в холодильнике не больше 1 дня.

6. Подавайте рулетики с арахисовым соусом в отдельной емкости, куда вы сможете их макать.
7. Чтобы его приготовить, смешайте арахисовое масло, воду, соевый соус и коричневый сахар. Добавьте соус сирача, чтобы придать блюду остринки.



# РУЛЕТЫ ИЗ ТЕСТА ФИЛО СО ШПИНАТОМ И АВОКАДО

Поскольку в данном рецепте авокадо будет завернуто в несколько слоев теста фило, оно не прогоркнет, как обычно это происходит при высоких температурах... оно лишь станет слегка теплым и невероятно сливочным. Попробуйте эти рулетики с Чатни из авокадо (стр. 69).

## 4 ПОРЦИИ

**½ авокадо (разрезать на 4 части вдоль)**

**55 г сыра фета**

**2 столовые ложки масла авокадо или  
топленного несоленого сливочного  
масла, плюс еще немного, чтобы  
смазывать тесто**

**4 листа теста фило (220-280 г)**

**1 стакан молодого шпината  
(фасованного)**

1. Разогрейте духовку до 175 градусов и застелите противень пергаментной бумагой.
2. Нарежьте сыр фета на 4 брусочка размером примерно 1 см в ширину и 7,5 в длину.
3. Положите лист теста перед собой на ровную рабочую поверхность, короткой стороной к себе. Разделите его пополам, чтобы получились прямоугольники 10×25 см. Смажьте их маслом авокадо. (Обязательно проделывайте это с каждым листом теста.)

4. Поместите на нижнюю часть листа теста четверть шпината, кусочек авокадо и кусочек сыра фета, после закрутите снизу вверх. Осторожно защипните бока, чтобы запечатать начинку, и отправляйте рулет на подготовленный противень. Таким же образом скрутите остальные рулетики из оставшихся ингредиентов.
5. Смажьте каждый рулет небольшим количеством масла, а затем выпекайте их до золотистой корочки 15-20 минут. После того как рулетики будут готовы, оставьте их остывать на 5 минут, подавайте теплыми.









# ФАРШИРОВАННЫЕ АВОКАДО ЯЙЦА

Фаршированные яйца – это, наверное, классика 1950-х, но их история прослеживается задолго до, еще в античном Риме существовал рецепт, согласно которому желтки сначала удаляли, перчили, а затем этой массой снова начиняли половинки вареных белков. Нижеуказанный не содержащий майонеза рецепт с начинкой из авокадо отличается своей пикантностью, которую придает ему небольшое количество перца халапеньо. И конечно же, вы можете использовать авокадо даже в своем любимом традиционном варианте этой закуски, просто замените обычный майонез майонезом из авокадо. Оба варианта восхитительны!

## ПОРЦИЯ НА 12 ФАРШИРОВАННЫХ ПОЛОВИНОК ЯИЦ

**6 крупных яиц**

**½ стакана авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)**

**2 столовые ложки масла авокадо или оливкового масла**

**2 чайные ложки яблочного уксуса**

**¼ чайной ложки дижонской или столовой горчицы**

**1 столовая ложка халапеньо (очистить от семян и измельчить)**

**1 столовая ложка свежей измельченной кинзы**

**Морская соль**

**Копченая паприка для украшения**

1. В средних размеров кастрюлю поместите яйца и залейте холодной водой (уровень воды должен составлять примерно 5 см). Поставьте на огонь и доведите до кипения, затем

снимите кастрюлю с плиты и оставьте яйца в воде еще на 10 минут. По прошествии этого времени выньте их из воды, остудите и очистите от скорлупы. Разрежьте каждое яйцо вдоль на половинки, выньте желтки и поместите их в чашу кухонного комбайна. Разложите половинки белков на тарелке.

2. Добавьте в чашу комбайна к желткам масло авокадо, уксус и горчицу, перемешайте до однородной консистенции. Затем добавьте халапеньо и кинзу и воспользуйтесь кнопкой турборежима два раза. Приправьте солью по вкусу.
3. В каждую половинку белка положите по столовой ложке начинки. Посыпьте паприкой и подавайте сразу по готовности или накройте крышкой и отправьте в холодильник на ночь.

# ГОРОХОВАЯ КАША С АВОКАДО

Я все детство ела консервированный горошек. И он всегда был безвкусным и скорее серым, нежели зеленым. Я не была в восторге от того, что мне приходилось лицезреть его на своей тарелке. Пожалуй, я была бы намного счастливее, если бы на ней красовалась эта нежная каша (даже несмотря на мою детскую нелюбовь к авокадо). Попробуйте подавать вместе с Авокадно-рыбными чипсами (стр. 144)!

## 4 ПОРЦИИ

**1 столовая ложка масла авокадо или несоленого сливочного масла**

**1 столовая ложка нарезанного лука любого желтого сорта**

**2 стакана сладкого горошка**

**5 измельченных свежих листьев мяты**

**2 столовые ложки воды**

**1 авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)**

**1 столовая ложка свежесжатого лимонного сока**

**Морская соль**

1. В кастрюле с толстым дном на медленном огне нагревайте масло и лук до тех пор, пока он не станет мягким (около 10 минут). Добавьте горошек, мяту, воду и перемешайте. Далее уже на среднем огне продолжайте томить содержимое еще в течение 10 минут, а затем снимите кастрюлю с плиты.

2. При помощи кухонного комбайна перемешайте до однородной консистенции авокадо, лимонный сок и половину приготовленного на предыдущем шаге горошка. После этого добавьте оставшийся горох и запустите комбайн на мгновение лишь для того, чтобы слегка перемешать содержимое.

3. Добавьте соль по вкусу и верните содержимое комбайна в кастрюлю. Подогрейте кашу на медленном огне, а затем сразу подавайте на стол.

4. Остатки можно хранить в герметичной емкости в холодильнике в течение 3 дней.







# МИНИ-ВОЛОВАНЫ С АВОКАДО И ЛОСОСЕМ

Я рекомендую начать с покупных готовых волованов, поскольку их самостоятельное приготовление из замороженного слоеного теста отнимет много сил и времени, это того не стоит. Собственно, у вас будет быстрая основа, останется начинка, которая для этой мини-закуски напоминает начинку роллов «Калифорния».

## ПОРЦИЯ НА 12 ВОЛОВАНОВ

**12 готовых волованов**

**Около 2 столовых ложек майонеза**

**Кеуріе с авокадо (смотрите совет  
из рецепта на стр.65)**

**12 квадратных кусочков (по 2,5 см) коп-  
ченого филе лосося**

**½ авокадо (нарезать тонкими  
ломтиками)**

**1 небольшой огурец (очистить и наре-  
зать кубиками)**

**1 чайная ложка мелко нарезанного  
зеленого лука**

1. Выпекайте волованы до образова-  
ния золотистой корочки согласно  
инструкции производителя.  
Дайте им полностью остыть,  
не вынимая из духовки.
2. Как только волованы остынут,  
смажьте каждый из них майонезом,  
вложите внутрь кусочек копченого  
лосося, ломтик авокадо, огурец  
и зеленый лук. Подавайте сразу  
по готовности.



# УСТРИЦЫ НА ГРИЛЕ

Хотя я обычно предпочитаю сырые устрицы, к этому слегка обжаренному с небольшой перчинкой угощению я пристрастилась. Для этого рецепта важно найти хороших больших мясных устриц, таких как тихоокеанские *Crassostrea gigas*.

## ПОРЦИЯ НА 12 УСТРИЦ

**¼ стакана пармезана (натереть на мелкой терке)**

**1 столовая ложка мелко нарезанной свежей петрушки**

**1 чайная ложка вустерширского соуса**

**½ чайной ложки острого соуса**

**12 свежих устриц (разделить на половинки)**

**½ авокадо (нарезать мелкими кубиками)**

**1 чайная ложка мелко нарезанного зеленого лука**

**1 чайная ложка свежавыжатого лимонного сока**

1. Предварительно разогрейте гриль до 230 градусов.
2. В небольшой миске смешайте пармезан, петрушку, вустерширский и острый соусы.
3. В каждую раскрытую половинку устрицы положите по ложке приготовленной на предыдущем шаге сырной смеси. Жарьте на гриле, ничем не накрывая, до того момента, как края не начнут скручиваться (около 7 минут).
4. Смешайте в небольшой миске авокадо, лук и лимонный сок. Добавьте эту авокадную смесь на каждую устрицу, предварительно сняв их с гриля. Подавайте сразу по готовности.









# ПАН КОН АВОКАДО

Быть может, вы слышали о пан кон томате, хлебном тосте, покрываемом томатной массой, которая постепенно начинает впитываться в хрустящий хлеб. Он совершенно точно вызывает зависимость. А этот рецепт – его версия с авокадо вместо томатов. У закуски приятный бархатистый вкус, сочетающийся с ярким акцентом в виде анчоусов.

## ПОРЦИЯ НА 6 ТОСТОВ

Часть багета (нам понадобится 15 см в длину), разрезать под углом на 6 кусочков

1 авокадо

2 столовые ложки масла авокадо или оливкового масла первого холодного отжима

1 зубчик чеснока

Анчоусы 2 шт., мелко нарезать (по желанию)

Копченая морская соль

1. Предварительно разогрейте духовку до 260 градусов.
2. Поместите кусочки багета на бумагу для выпечки и выпекайте до появления золотистой корочки (примерно 5 минут).
3. Пока готовится хлеб, натрите авокадо и сыр на мелкой терке. Осторожно перемешайте содержимое с 1 столовой ложкой масла.
4. Выньте противень из духовки и натрите тосты зубчиком чеснока, а затем смажьте оставшимся маслом. На каждый тост сверху добавьте предварительно нарезанные анчоусы и натертую сырно-авокадную массу, добавьте соль по вкусу. Подавайте сразу по готовности.

# АВОКАДНО-ЛУКОВЫЙ КАЛИФОРНИЙСКИЙ СОУС

Говорят, что французский луковый соус (или калифорнийский соус, как его еще иногда называют) изначально был придуман как маркетинговая уловка, чтобы повысить продажи луковой суповой смеси от Lipton. Не нарушая того самого оригинального рецепта, добавим авокадо, что сделает этот соус еще более калифорнийским.

## 4 ПОРЦИИ

**1 столовая ложка масла авокадо или  
оливкового масла первого холодного  
отжима**

**1½ стакана нарезанного лука любого  
желтого сорта**

**Кошерная соль**

**1 авокадо (разрезать на 2 части вдоль,  
оставить кожуру для подачи)**

**½ стакана сметаны или несладкого  
йогурта**

**Пита-чипсы**

**1.** В средних размеров сковороде на среднем огне разогрейте масло, а затем добавьте лук и соль. Готовьте лук на медленном огне до тех пор, пока он не карамелизуется (около 20 минут). Снимите сковороду с плиты и оставьте лук остывать при комнатной температуре.

**2.** При помощи кухонного комбайна смешайте до почти однородной массы авокадо, сметану и готовый лук. Добавьте соль по вкусу.

**3.** Наполните получившимся соусом отложенную кожуру авокадо и подавайте с пита-чипсами или оставьте под крышкой на ночь в холодильнике.







# ЛОДОЧКИ ИЗ АВОКАДО С ЛАБНЕ

Данное сочетание – авокадо, лабне и дукки отлично подойдет для средиземноморского соуса, который можно подавать с пита-чипсами. Просто начините авокадо лабне, смешанным с маслом, а затем добавьте щепотку приправы дукка.

## 4 ПОРЦИИ

**1 авокадо**

**2 столовые ложки лабне (рецепт вы найдете далее)**

**Примерно 2 чайные ложки масла авокадо или оливкового масла первого холодного отжима**

**1 чайная ложка приправы дукка (рецепт вы найдете далее)**

1. Разрежьте авокадо вдоль на две части и осторожно удалите косточку. Нарежьте мякоть кубиками, не вынимая их из кожуры. Поместите по столовой ложке лабне в центр каждой половинки, затем сбрызните маслом и приправьте дуккой, подавайте сразу по готовности.

**СМОТРИТЕ ДАЛЕЕ**

# ЛАБНЕ

Лабне – простой в приготовлении и невероятно вкусный свежий домашний йогуртовый сыр. Несмотря на то что начинать готовить его нужно накануне, непосредственное время его готовки, которое потребует от вас каких-то действий, невелико. Этот рецепт рассчитан даже на большее количество сыра, нежели нам понадобится, но его можно будет намазать на тост или использовать в качестве соуса, в который вы сможете макать свежие овощи или чипсы. Не добавляйте чеснок, если захотите намазывать его вместе с фруктовым джемом.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО СТАКАН ЛАБНЕ

**1 стакан несладкого жирного греческого йогурта**

**¼ стакана масла авокадо или оливкового масла первого холодного отжима**

**¼ чайной ложки кошерной соли**

**Щепотка свежемолотого черного перца**

**1 зубчик чеснока, пропущенный через пресс для чеснока (по желанию)**

**1.** Смешайте в средних размеров миске йогурт, масло, соль, перец и добавьте чеснок. Возьмите мелкое сито и закрепите сверху кусок марли таким образом, чтобы ее края выходили за пределы ободка сита и поместите данную конструкцию над миской. Вылейте йогуртовую смесь на подготовленную марлю. Возьмите края марли и накройте ими смесь. Оставьте при комнатной температуре не менее чем на 24 и не более чем на 48 часов, периодически проверяя, не скопилась ли жидкость в миске и не касается ли она сита (если да, то слейте ее).

**2.** Переместите готовый лабне в герметичную емкость, в таком виде сыр можно хранить в холодильнике неделю.



# ДУККА

Эта традиционная египетская смесь специй и орехов придает любому блюду приятные вкус и аромат. Посыпьте ею ломтики хрустящего хлеба, смазанные маслом холодного отжима, также ее можно хранить в герметичной емкости в холодильнике в течение нескольких недель. Ломтики авокадо, приправленные этой смесью, также просто восхитительны.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО $\frac{1}{3}$ СТАКАНА ПРИПРАВЫ

- $\frac{1}{4}$  стакана жареного фундука (без оболочки)
- 2 столовые ложки кунжута
- 1 столовая ложка семян кориандра
- 1 столовая ложка семян тмина
- 1 чайная ложка кошерной соли
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки черного перца (цельными горошинами)

1. В чашу кухонного комбайна или в мельницу для специй поместите фундук и воспользуйтесь кнопкой турборежима один-два раза, чтобы раздробить его. Добавьте кунжут, семена тмина и кориандра, соль и перец, смешайте до состояния однородного порошка. В герметичной емкости при комнатной температуре может храниться в течение месяца.



# САЛАТЫ, СУПЫ И СЭНДВИЧИ

Салат с морковью, яблоком и авокадо 106

Салат с авокадо и артишоками 109

Салат с авокадо, анчоусами, золотой  
свеклой и хрустящей крупой фарро 111

Салат с манго и чили 113

Ахи поке 115

Салат с курицей и авокадо 117

Салат с тунцом и авокадо 118

Авокадовые лодочки с цитрусовыми,  
текилой и имбирем 119

Крем-суп из авокадо 121

Томленая в мультиварке курица 122

Вафельная кесадилья с авокадо 125

Зеленое гаспачо 126

Кубинский сэндвич 127

Свинина жареная по-кубински 128



# САЛАТ С МОРКОВЬЮ, ЯБЛОКОМ И АВОКАДО

Когда шеф-повар ресторана «Ava Gene's»<sup>13</sup> (находится в Портленде, США) Джошуа Макфадден добавляет в меню новый салат, его просто невозможно не попробовать. В нем сочетание свежих овощей, фруктов, орехов и особой кислинки настолько идеально, что невозможно представить, как вы раньше жили без этого блюда. На данный рецепт меня вдохновило одно из моих любимых сочетаний моркови, яблока и авокадо с фисташками.

## РАССЧИТАНО НА 2 ОТДЕЛЬНЫЕ ПОРЦИИ

**2 средние моркови (нарезать при помощи овощечистки тонкими лентами)**

**½ среднего яблока (нарезать дольками)**

**1 столовая ложка свежавыжатого лимонного сока**

**1 столовая ложка масла авокадо или оливкового масла первого холодного отжима**

**1 столовая ложка фисташкового масла (рецепт далее)**

**¼ часть крупного авокадо (нарезать дольками)**

**2 столовые ложки жареных соленых фисташек (измельчить)**

**Мелко нарезанная морковная ботва**

**Крупная морская соль для украшения**

**1.** В средних размеров миску поместите морковь и яблоко, добавьте лимонный сок, сбрызните маслом авокадо (или оливковым), а затем смешайте с фисташковым маслом.

**2.** Переложите содержимое миски на тарелку, добавив дольки авокадо. Посыпьте салат рубленными фисташками, измельченной морковной ботвой и солью. Подавайте сразу по готовности.

**СМОТРИТЕ ДАЛЕЕ**

---

<sup>13</sup> Один из лучших итальянских ресторанов, имеющий высокую оценку посетителей.



# ФИСТАШКОВОЕ МАСЛО

Если у вас нет желания готовить собственное фисташковое масло, можете приобрести его в магазине, кешью или масло из кешью также подойдут и будут хорошей альтернативой.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ПРИМЕРНО СТАКАН МАСЛА

**1 стакан жареных соленых фисташек  
(очищенных)**

**½ стакана только что  
вскипяченной воды**

**1 столовая ложка кокосового масла**

**¼ чайной ложки кошерной соли**

- 1.** Поместите фисташки в средних размеров миску и залейте кипятком. Оставьте на 15 минут, чтобы фисташки стали мягче.
- 2.** Переместите фисташки вместе с водой, в которой они находились, в чашу кухонного комбайна и перемешайте вместе с маслом и солью. Перемешивайте до тех пор, пока содержимое не станет однородным, периодически останавливаясь и снимая остатки массы со стенок чаши комбайна. Этот процесс может занять около 15 минут.
- 3.** Используйте готовое масло сразу или храните в герметичной таре в холодильнике в течение 1 недели.



# САЛАТ С АВОКАДО И АРТИШОКАМИ

Если у вас есть вкусное авокадо, подобрать к нему другие продукты, с которыми оно будет сочетаться, не такая уж сложная задача. Все, что вам понадобится – сердцевинка артишока и заправка «Зеленая богиня».

## РАССЧИТАНО НА 4 ОТДЕЛЬНЫЕ ПОРЦИИ

1 авокадо (разрезать вдоль на половинки)

1 банка (380 мл) маринованных артишоков (дольками), предварительно просушить бумажным полотенцем

$\frac{1}{8}$  стакана заправки «Зеленая богиня» (стр. 72)

Крупная морская соль и свежемолотый черный перец

1. Разрежьте каждую половинку авокадо на 8 частей и поместите их в средних размеров миску. Добавьте сердцевинки артишоков и заправку. Аккуратно перемешайте содержимое, подавайте сразу по готовности, соль и перец добавьте по вкусу.







# САЛАТ С АВОКАДО, АНЧОУСАМИ, ЗОЛОТОЙ СВЕКЛОЙ И ХРУСТЯЩЕЙ КРУПОЙ ФАРРО

Во многом на создание этого сытного салата меня вдохновил один из любимых мною ресторанов Сиэтла «Staple & Fancy». В нем сочетаются яркий вкус свеклы и уксуса, легкие пряные нотки паприки и морская свежесть, которую придают ему анчоусы.

Сделайте выбор в пользу белых анчоусов без добавок вместо консервированных в масле и прочих маринадах, вы сможете найти их вблизи отдела гастрономии. Если не получится отыскать в вашем магазине анчоусы без добавок, сделайте салат без них или замените одной консервированной рыбкой, которую необходимо мелко нарезать, так как ее вкус будет более насыщенным.

## 4 ПОРЦИИ

1 свекла сорта Золотой шар  
(весом 450 г)

½ стакан фарро

1 чайная ложка морской соли плюс  
еще немного для сервировки

2 столовые ложки растительного  
масла для жарки (арахисового  
или масла авокадо)

½ чайной ложки копченой паприки

Щепотка свежемолотого черного перца

2 столовые ложки масла  
для заправки (масла авокадо  
или оливкового масла первого  
холодного отжима)

1 столовая ложка красного винного  
уксуса

1-2 авокадо (разрезанных пополам)

8-10 шт. филе белых анчоусов

¼ стакана листьев свежей петрушки  
для украшения

¼ стакана свежей мяты для украшения

Примерно 1 столовая ложка  
свежевыжатого лимонного сока

1. Хорошо вычистите свеклу и поместите ее в большую кастрюлю, залив 4 стаканами холодной воды. Доведите до кипения на сильном огне, затем накройте крышкой, уменьшите огонь до минимума и варите до тех пор, пока свекла не станет мягкой (30-60 минут). Слейте жидкость из кастрюли и сполосните готовую свеклу холодной водой. Оставьте остывать при комнатной температуре.

СМОТРИТЕ ДАЛЕЕ



2. Влейте в средних размеров кастрюлю 2 стакана воды и доведите до кипения на сильном огне. Добавьте фарро и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли. Уменьшите огонь до минимума и варите крупу до тех пор, пока она не разварится и не станет очень мягкой (25-30 минут). Слейте воду и поместите готовую крупу на льняное или бумажное полотенце (не используйте махровую ткань, чтобы крупа не застряла между ворсинок), просушите фарро настолько, насколько это возможно.
3. В маленькой кастрюльке на среднем огне нагрейте масло. Добавьте фарро и готовьте, встряхивая сковороду, перемешивая содержимое, до тех пор, пока фарро не начнет потрескивать и не появится тонкий ореховый аромат (около 5 минут). Затем накройте крышкой и готовьте еще 2 минуты, периодически встряхивая сковороду так, как если бы вы готовили попкорн. Снимите сковороду с плиты и добавьте паприку,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли и перец, а затем перемешайте.
4. Когда свекла остынет, снимите кожуру и разрежьте ее на две или четыре части (как угодно, главное, чтобы было удобно есть), а затем поместите разрезанную свеклу в средних размеров миску. Добавьте 1 столовую ложку масла, которое вы отложили для заправки салата, уксус, соль и перец по вкусу. Встряхните, чтобы перемешать.
5. Разрежьте каждую половинку авокадо на четыре части. Очистите от кожуры и разрежьте на еще более мелкие части, если необходимо. Разделите авокадо, свеклу и филе анчоуса между четырьмя тарелками. Равномерно распределите фарро между тарелками и украсьте петрушкой и мятой. Сбрызните оставшейся столовой ложкой масла, которое вы откладывали для заправки, и лимонным соком. Добавьте соль и перец по вкусу, подавайте сразу по готовности.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** если вы не можете найти фарро (цельные зерна пшеницы) в вашем магазине, попробуйте этот же рецепт с перловкой.

# САЛАТ С МАНГО И ЧИЛИ

Манго и авокадо прекрасно дополняют друг друга, особенно если добавить к ним еще и сок лайма и перец чили крупного помола. На это сочетание легко подсесть.

## 2 ПОРЦИИ

1 средних размеров манго (очистить и нарезать кубикам примерно 1×1 см)

1 авокадо (нарезать кубиками такого же размера)

2 столовые ложки свежевыжатого сока лайма

2 столовые ложки цедры лайма

Щепотка перца чили крупного помола

Щепотка крупной морской соли

2 столовые ложки нарезанных листьев свежей мяты

2 столовые ложки нарезанных листьев свежей кинзы

1. В средних размеров миске перемешайте манго, авокадо, сок и цедру лайма. Перед подачей посыпьте перцем чили и солью, украсьте мятой и кинзой.







# АХИ ПОКЕ

Вакаме – это сушеные морские водоросли, которые легко найти в большинстве супермаркетов в отделе азиатских продуктов. Если же вы все-таки не сможете их приобрести, не переживайте и просто приготовьте блюдо без них.

Обязательно убедитесь, что покупаете самую лучшую рыбу, тунец должен быть наивысшего качества, замороженный сразу после вылова (если вы, конечно, не живете рядом с местами лова, в этом случае берите свежую рыбу!).

## 4 ПОРЦИИ

- 1 чайная ложка вакаме (по желанию)
- 1 свежий стейк из тунца (весом около 200 г, нарезать кубиками примерно 1×1 см)
- ½ авокадо (нарезать кубиками)
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 1½ чайной ложки измельченного зеленого лука
- 1 чайная ложка измельченного лука шалот
- ½ чайной ложки темного кунжутного масла
- Капля масла чили
- ½ чайной ложки кунжутных семян для украшения

1. В небольшую миску поместите вакаме и залейте теплой водой, оставьте на 5-10 минут, затем слейте воду и пока отставьте миску в сторону.
2. В другой миске средних размеров аккуратно перемешайте вакаме, кусочки тунца, авокадо, соевый соус, зеленый лук и лук шалот, кунжутное масло и масло чили.
3. Украсьте блюдо кунжутными семенами и подавайте сразу по готовности, можете оставить готовый салат в герметичной емкости в холодильнике на ночь.



# САЛАТ С КУРИЦЕЙ И АВОКАДО

Если вы редко готовите курицу целиком только потому, что не знаете, что делать с остатками, данный рецепт поможет вам решить эту дилемму. Для него подойдут и остатки индейки!

## 2 ПОРЦИИ

**1 стакан нарезанной готовой курицы**

**¼ стакана нарезанного винограда**

**3 столовые ложки Майонеза  
из авокадо (стр. 65)**

**1 столовая ложка нарезанного  
свежего эстрагона**

**1 столовая ложка обжаренных соленых  
тыквенных семечек или орехов**

**1 чайная ложка свежавыжатого  
лимонного сока**

**1 перо зеленого лука, нарезанного  
тонкой соломкой**

**Морская соль и свежемолотый  
черный перец**

**1.** Поместите в средних размеров миску курицу, виноград, майонез, эстрагон, тыквенные семечки, лимонный сок и зеленый лук, аккуратно перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу.

**2.** Подавайте сразу по готовности или накройте крышкой и оставьте на ночь в холодильнике.



# САЛАТ С ТУНЦОМ И АВОКАДО

Я довольно придирчива, когда речь заходит о салате с тунцом. На мой вкус, он не должен быть сладким или слишком майонезным. Этот салатик очень легкий и в нем оптимальное количество майонеза, достаточное, чтобы салат держал форму. Хорош как в качестве намазки для бутербродов, так и в качестве самостоятельного блюда.

## 1 ПОРЦИЯ

3-4 столовые ложки Майонеза из авокадо (стр. 65)

1 чайная ложка яблочного уксуса

½ чайной ложки дижонской или столовой горчицы

1 банка тунца (120 мл), жидкость слить

1 столовая ложка нарезанного лука любого желтого сорта

1 столовая ложка нарезанного маринованного огурца

Морская соль

1. В средних размеров миску поместите майонез из авокадо, горчицу и уксус, смешайте до однородной консистенции при помощи вилки. Добавьте тунец, лук и огурец, аккуратно перемешайте. Соль по вкусу.
2. Подавайте сразу по готовности или накройте крышкой и оставьте в холодильнике на ночь.



# АВОКАДОВЫЕ ЛОДОЧКИ С ЦИТРУСОВЫМИ, ТЕКИЛОЙ И ИМБИРЕМ

Существует множество разновидностей текилы, некоторые ее виды только и могут, что заставить вас мучиться похмельем, в то время как другие имеют восхитительный вкус. Для этого рецепта вам захочется приобрести именно второй вариант! Я крайне рекомендую Don Julio 70, если вы сможете ее найти, она достаточно хороша, чтобы захотеть пригубить ее, пока вы готовите, соль и лайм нам не понадобятся.

## 2 ПОРЦИИ

15 мл белой текилы

½ чайной ложки тертого имбиря

1 средний апельсин

1 средний грейпфрут

2 чайные ложки масла авокадо  
или оливкового масла первого  
холодного отжима

1 авокадо

Несколько листьев свежей мяты  
для украшения

Крупная морская соль  
для украшения

1. В средних размеров миску поместите текилу и имбирь. Оставьте минимум на 5 минут.
2. Теперь настала очередь разделить citrusовые. Срежьте верхнюю и нижнюю часть апельсина и грейпфрута. Используйте шеф-нож, делайте надрезы, двигаясь сверху вниз, снимая кожуру. Как только закончите, разделите ножом фрукты на дольки, двигаясь по прожилкам. Поместите очищенные дольки в миску с текилой, добавьте масло.
3. Разрежьте авокадо вдоль на две половинки и удалите косточку. Сделайте в мякоти четыре надреза вдоль и четыре поперек, не повредив кожуру. При помощи ложки отделите мякоть от кожуры, но не вынимайте ее.
4. Выложите кусочки апельсина и грейпфрута на половинки авокадо (все не войдут, немного останется), украсьте мятой и добавьте соль по вкусу. Подавайте сразу по готовности.





# КРЕМ-СУП ИЗ АВОКАДО

Несмотря на использование жгучего соуса в рецепте, суп получается не слишком острым. Он лишь добавляет кислинку, разбавляя нежный вкус сливок. Я использую соус Crystal с пометкой «Louisiana-style», но можно заменить его на Cholula или Tabasco, они также хороши.

## 8 ПОРЦИЙ

**1 столовая ложка масла авокадо  
или оливкового масла первого  
холодного отжима**

**½ стакана мелко нарезанного  
сладкого лука**

**Пара щепоток морской соли**

**1 зубчик чеснока (пропустить  
через пресс для чеснока)**

**4 стакана овощного или куриного  
бульона**

**1 лист авокадо (по желанию)**

**2 размятых в пюре авокадо,  
можно использовать свежие  
или замороженные, предварительно  
разморозив (смотрите стр. 21)**

**1 столовая ложка свежавыжатого  
сока лайма**

**1 столовая ложка нарезанной свежей  
кинзы плюс несколько листочков  
для украшения**

**½ стакана жирных сливок**

**1 чайная ложка острого соуса**

**Свежемолотый черный перец**

**Жареные соленые тыквенные семечки  
для украшения (по желанию)**

**1.** В большой кастрюле на среднем огне нагрейте масло. Добавьте лук и соль. Готовьте на медленном огне около 20 минут, постоянно помешивая, до тех пор, пока лук не карамелизуется. Добавьте чеснок и держите на огне еще 2 минуты.

**2.** Влейте бульон и добавьте лист авокадо, продолжайте варить еще 5 минут, затем достаньте лист и перелейте суп в блендер вместе с мякотью авокадо, соком лайма и кинзой. Перемешайте содержимое при помощи блендера до однородной консистенции.

**3.** Верните получившееся пюре в кастрюлю и поставьте на медленный огонь. Добавьте сливки и острый соус. Приправьте солью и перцем по вкусу. Подавайте сразу по готовности. Если хотите подать холодным, дайте супу остыть, оставив его по крайней мере на час или на ночь. Украсьте тыквенными семечками и кинзой.

# ТОМЛЕНАЯ В МУЛЬТИВАРКЕ КУРИЦА

У меня было большое желание просто положить все продукты в мультиварку, поставить программу перед уходом, чтобы к моему возвращению домой меня уже ждало пикантное сливочное куриное рагу. Но не тут-то было. Длительная термическая обработка авокадо делает их ужасно горькими. К счастью, достаточно просто добавить свежее авокадо прямо перед подачей, чтобы в итоге получилось достаточно острое и сочное блюдо, какое я и задумывала. Оно прекрасно сочетается с тертой капустой и небольшим количеством нарезанного зеленого лука.

## 3 ПОРЦИИ

6 куриных бедрышек без костей

2 литра воды

1 луковица средних размеров любого  
желтого сорта (нарезать)

1 средних размеров халапеньо  
(очистить от семян и нарезать)

2 зубчика чеснока

2 столовые ложки сушеного орегано

2 столовые ложки чили мелкого помола  
и еще немного для украшения

2 чайные ложки молотого тмина

2 чайные ложки кошерной соли (воз-  
можно, еще немного, если хотите  
поострее)

½ чайной ложки свежемолотого черного  
перца и еще немного для украшения

1 авокадо (нарезать кубиками)

¼ стакана тертой капусты

1. Поместите в чашу мультиварки курицу, воду, лук, халапеньо, чеснок, орегано, чили, тмин, соль и перец. Томите при слабой температуре 6-8 часов или при более высокой 3-4 часа.

2. Перелейте 2 стакана бульона (без курицы) в блендер, смешайте с ¾ авокадо до однородной массы. Получившуюся смесь добавьте к готовой курице. Приправьте солью и перцем по вкусу, если необходимо.

3. Подавайте сразу по готовности, добавив оставшееся авокадо, капусту и приправив чили. Остатки можно хранить в холодильнике в герметичной емкости до 2 дней.







# ВАФЕЛЬНАЯ КЕСАДИЛЬЯ С АВОКАДО

Что может быть лучше сырной кесадильи с авокадо, приготовленной в вафельнице? Стоит попробовать, чтобы убедиться в прелести этого рецепта. Только будьте осторожны, не допускайте попадания сыра на поверхность вафельницы, иначе ее придется долго и усердно чистить!

## 1 ПОРЦИЯ

2 тортильи диаметром чуть больше, чем ваша вафельница

1 столовая ложка масла авокадо или топленого несоленого сливочного масла

$\frac{3}{4}$  стакана тертого сыра монтерей джек или сыра чеддер

1 авокадо (нарезать дольками)

Пико-де-гайо (по желанию)

Сметана для подачи (по желанию)

1. Разогрейте вафельницу до средней температуры согласно инструкции.
2. Поместите тортильи на плоскую поверхность и смажьте одну из них половиной приготовленного масла. Смазанная маслом часть должна прилегать к поверхности вафельницы, далее покройте тортилью слоем сыра (половиной того, что вы приготовили), выложите ломтики авокадо, немного пико-де-гайо и сверху посыпьте оставшимся сыром. Накройте второй тортилей и быстро смажьте ее верхнюю часть остатками масла.
3. Закройте вафельницу и держите согласно инструкции, обычно это 3 минуты.
4. Достаньте кесадилью из вафельницы при помощи вилки и разрежьте на четыре части. Подавайте сразу по готовности со сметаной и пико-де-гайо.

# ЗЕЛЕНОЕ ГАСПАЧО

Порой съесть гаспачо все равно что съесть миску сальсы<sup>14</sup>. Этот рецепт совершенно не такой. Мое зеленое гаспачо имеет слегка сладковатый, более терпкий, освежающий вкус, и кукурузным чипсам рядом с ним нет места<sup>15</sup>.

## 6-8 ПОРЦИЙ

- 4 стакана нарезанной кубиками дыни (примерно столько получится из одной дыни средних размеров)
- ½ стакана листьев свежей мяты и еще несколько листочков для украшения
- 2-3 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока
- 2 столовые ложки свежавыжатого сока лайма
- 1 средних размеров халапеньо (очистить от семян и нарезать)
- 1 зубчик чеснока (измельчить)
- 2 столовые ложки масла авокадо или оливкового масла первого холодного отжима
- 1 авокадо (нарезать кубиками)
- 1 стакан нарезанного кубиками огурца (предварительно очистить от кожуры)
- ¼ стакана нарезанного кубиками красного лука
- Морская соль и свежемолотый черный перец

1. При помощи блендера сделайте пюре из дыни, мяты, сока лайма и лимона, халапеньо и чеснока (перемешивайте до тех пор, пока масса не станет однородной).
2. Переместите содержимое в большую миску, а затем добавьте авокадо, огурец и лук. Приправьте солью и перцем по вкусу. Накройте миску пищевой пленкой так, чтобы она касалась содержимого и не было воздушной прослойки, и оставьте в холодильнике по крайней мере на 1 час или на ночь. Украсьте листиками свежей мяты перед подачей.

<sup>14</sup> Сальса – традиционный пряный мексиканский соус.

<sup>15</sup> Гаспачо часто подают с кукурузными чипсами.



# КУБИНСКИЙ СЭНДВИЧ

Авокадо не является частью классического рецепта кубинского сэндвича, но, на мой взгляд, должен. А если добавите Маринованные ломтики авокадо (стр. 66) будет еще лучше!

## 1 ПОРЦИЯ

1 хрустящая булочка из пшеничного теста (или кубинский хлеб, если вы сможете его найти)  
½ столовой ложки столовой горчицы  
4-5 ломтиков маринованного огурца  
1 ломтик швейцарского сыра  
½ авокадо, нарезанного тонкими ломтиками  
2 ломтика жареной свинины по-кубински (рецепт далее)  
1-2 ломтика копченой ветчины  
Примерно 1 столовая ложка размягченного несоленого сливочного масла

1. Разрежьте булочку пополам и смажьте одну половинку горчицей. Поместите на нее ломтики маринованного огурца, сыр, авокадо и жареную свинину. Сложите каждый кусочек ветчины вдвое и положите на свинину, затем накройте второй половиной булочки.
2. Смажьте маслом верхнюю и нижнюю часть сэндвича и готовьте в сэндвичнице, если она у вас есть, до образования золотистой корочки (4-6 минут). Если сэндвич-пресса у вас нет, готовьте на сковороде, предварительно добавив на нее немного масла и прижимая сэндвич лопаткой, пока он готовится. Жарьте также до образования золотистой корочки примерно по 3 минуты с каждой стороны.
3. Разрежьте готовый сэндвич по диагонали и подавайте сразу по готовности.

СМОТРИТЕ ДАЛЕЕ

# СВИНИНА ЖАРЕНАЯ ПО-КУБИНСКИ

Хотя вы можете использовать любые остатки свинины, чтобы приготовить отличный кубинский сэндвич, но именно это особым образом приготовленное мясо придает ему тот самый колорит. Если для данного рецепта вы берете целую свиную лопатку вместо свиной корейки, для маринада возьмите в два раза больше продуктов.

## РЕЦЕПТ РАССЧИТАН НА 450-900 г СВИНОЙ КОРЕЙКИ

**450-900 г свиной корейки**

**½ стакана апельсинового сока**

**¼ стакана свежавыжатого сока лайма  
(для этого количества понадобится  
2 целых лайма)**

**3 зубчика чеснока (измельчить)**

**1 столовая ложка масла авокадо  
или оливкового масла**

**1 столовая ложка цедры апельсина**

**1 чайная ложка сушеного орегано**

**1 чайная ложка молотого тмина**

**½ чайной ложки морской соли**

1. Поместите в закрывающийся zip-пакет (пакет должен быть размером примерно на 4,5 л) все ингредиенты. Закройте пакет, перемешайте содержимое, перевернув его несколько раз, и оставьте на ночь в холодильнике.
2. Как только соберетесь готовить, достаньте свинину из маринада и поместите мясо на жаровню с решеткой кожей вверх. Затем оставьте при комнатной температуре примерно на 20 минут.
3. Предварительно разогрейте духовку до 220 градусов.
4. Поместите остатки маринада на небольшую сковороду и на среднем огне доведите до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Держите маринад на огне еще около 2 минут, пока он немного не уменьшится в объеме, затем снимите сковороду с плиты и пока отставьте в сторону.
5. Поставьте свинину в духовку и готовьте до образования корочки около 15 минут. Уменьшите температуру в духовке до 175 градусов

и продолжайте выпекать, периодически поливая ее маринадом, подготовленным на предыдущем шаге, до тех пор, пока температура мяса не достигнет 65 градусов (около 40 минут). Достаньте готовую свинину из духовки и оставьте на 15 минут, прежде чем нарезать. Получившееся мясо должно хватить на 8-12 сэндвичей в зависимости от размера свиной корейки,

которую вы использовали. Просто нарежьте ее на кусочки по полсантиметра шириной, когда начнете готовить сэндвичи. Остатки храните в холодильнике в течение недели (предварительно хорошо обернув мясо в пищевую пленку). Мясо также можно заморозить и хранить плотно завернутым в морозилке в течение месяца.







# ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Паста с авокадо 133

Лапша в соусе карри с авокадо 135

Питательный обед с киноа и эдамамэ 138

Авокадо-гриль на шпажках 141

Фетучини с креветками и авокадо 142

Рыба во фритюре с чипсами из авокадо 144

Черная треска с пюре из авокадо  
и цветной капусты 147

Бараньи отбивные с чатни из авокадо 148

Рибай гриль с перцем и маслом  
с добавлением авокадо 151

Авокадо по-тайски 151

«Дважды запеченное» авокадо 154





# ПАСТА С АВОКАДО

Паста с авокадо вместо сыра – блюдо такое же восхитительное на вкус, как и традиционное, но при этом намного более питательное. А молоко из кешью – отличная растительная альтернатива сливочному соусу, приготовить его проще, чем вы думаете, но вы можете использовать и обычное молоко, если предпочитаете его.

## 2 ПОРЦИИ

- 1 стакан макаронных изделий  
вида «рожки» или «ракушки»**
- ½ стакана молока из кешью  
(рецепт далее) или другого  
молока на ваш выбор**
- 1 столовая ложка кокосового масла**
- 2 чайные ложки сахара**
- ¼ чайной ложки горчичного порошка**
- ¼ чайной ложки сушеного лука**
- ¼ чайной ложки куркумы**
- ⅛ чайной ложки паприки**
- ⅓ стакана размятого авокадо,  
можно использовать свежее или  
замороженное, предварительно  
разморозив (смотрите стр. 21)**
- 1 чайная ложка свежевыжатого  
лимонного сока**
- Кошерная соль и свежемолотый  
черный перец**

- 1.** В средних размеров кастрюлю влейте 4 стакана воды, добавьте щепотку соли и доведите до кипения на сильном огне. Добавьте макароны и варите до состояния «аль денте» согласно инструкции на упаковке.
- 2.** Пока варятся макароны, нагрейте в небольшой кастрюльке на медленном огне молоко из кешью вместе с кокосовым маслом до тех пор, пока масло не растает. Добавьте сахар, горчицу, сушеный лук, куркуму и паприку. Снимите кастрюлю с огня и добавьте авокадо и лимонный сок, затем смешайте все ингредиенты при помощи погружного блендера до однородной консистенции. Добавьте соль и перец по вкусу.
- 3.** Слейте воду после того, как макароны будут готовы, и добавьте авокадный сливочный соус. Подавайте сразу по готовности.

**СМОТРИТЕ ДАЛЕЕ**

# МОЛОКО ИЗ КЕШЬЮ

Молоко из кешью — отличная замена обычному молоку, если вам нужно приготовить какой-либо пряный соус. Не используйте жареные или соленые орехи, только сырые кешью.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИТСЯ ПОЧТИ 1 ЛИТР МОЛОКА

1 стакан сырых кешью

Щепотка кошерной соли

1. Поместите в литровую банку кешью и заполните ее водой. Накройте крышкой и оставьте на ночь. После этого слейте воду.
2. В чашу блендера поместите размяченные кешью, добавьте 2 стакана воды и соль. Перемешивайте до тех пор, пока орехи не будут раздроблены (около 3 минут). Добавьте еще стакан воды и продолжайте перемешивать содержимое в блендере еще 1 минуту. Для получения более жидкого молока можно добавить еще стакан воды. Процедите через мелкое сито или специальный мешочек для приготовления растительного молока и храните в герметичной таре в холодильнике до 4 дней.

# ЛАПША В СОУСЕ КАРРИ С АВОКАДО

Приготовление собственного зеленого соуса карри проще, чем вы, возможно, могли себе представить, но вы вполне можете взять покупной соус. В большинстве продуктовых магазинов можно найти множество неплохих вариантов. Если вам не удастся найти тайские баклажаны, которые по виду напоминают томатильо (мексиканский томат), замените его сортом «Японский карлик», предварительно разрезав овощ на четыре-пять частей.

## 4 ПОРЦИИ

- 1 столовая ложка растительного масла
- 4-5 тайских баклажанов, разрезанных пополам
- ½ стакана шампиньонов
- ½ красного болгарского перца средних размеров
- ¼ стакана зеленой пасты карри (рецепт далее)
- 1 банка (380 мл) кокосового молока
- 1 стакан овощного или куриного бульона
- 1 столовая ложка рыбного соуса
- 1 чайная ложка сахара
- 100 г рисовой лапши
- 1 авокадо (нарезать ломтиками)
- 1 небольшой красный тайский перец чили, тонко нарезанный соломкой
- 16 листьев тайского базилика

1. В большой кастрюле с толстым дном нагрейте масло на среднем огне. Добавьте баклажаны, грибы и

перец и готовьте в течение 5 минут. Немного уменьшите огонь и добавьте пасту карри, продолжайте держать на огне, постоянно помешивая, до появления характерного аромата (около 3 минут).

2. Снимите кокосовые сливки и добавьте к смеси на плите, продолжайте томить еще в течение 10 минут. Затем добавьте бульон, рыбный соус, сахар и оставшуюся жидкость из банки с кокосовым молоком, варите еще 10 минут.
3. В средних размеров миску поместите лапшу и залейте ее 2-3 стаканами горячей кипяченой воды. Оставьте на 2 минуты, а затем слейте воду.
4. Когда лапша остынет, скрутите ее в небольшие гнезда и разделите их между четырьмя тарелками. Покройте готовую лапшу большим количеством пасты карри, добавьте ломтики авокадо, чили и листья базилика.

СМОТРИТЕ ДАЛЕЕ





# ЗЕЛЕНАЯ ПАСТА КАРРИ

Соус, приготовленный по данному рецепту, может быть весьма острым, все зависит от перца чили. Если вы предпочитаете менее острые соусы, просто добавьте меньше чили при готовке.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИТСЯ ПОЧТИ ½ СТАКАНА ПАСТЫ

- 10 зеленых тайских перцев чили
- 2 луковицы шалот средних размеров
- 2 зубчика чеснока
- Стебель лемонграсса (около 10 см в длину, нарезать кружочками)
- Корень галангала или имбиря (часть около 2 см в длину)
- 1 столовая ложка рыбного соуса
- 1 столовая ложка растительного масла или чуть больше, если необходимо
- 1 чайная ложка цедры лайма

1. При помощи ступки для специй или мини-комбайна измельчите все ингредиенты, чтобы получилась однородная паста. Если необходимо, для лучшего перемешивания добавьте чуть больше масла.
2. В герметичной таре в холодильнике паста может храниться до 2 недель.

# ПИТАТЕЛЬНЫЙ ОБЕД С КИНОА И ЭДАМАМЭ

Это сладко-соленое блюдо – настоящий взрыв средиземноморских специй. Если вам не удастся найти консервированные лимоны, вы спокойно можете заменить их цедрой свежего лимона, смешанной со щепоткой соли.

## 2 КРУПНЫХ БЛЮДА (ИЛИ 6 ОТДЕЛЬНЫХ ПОРЦИЙ)

- ½ стакана киноа
- 2 столовые ложки сушеной смородины с горкой
- 1 столовая ложка мелконарезанной цедры консервированных лимонов
- 1 зубчик чеснока
- 2 столовые ложки масла авокадо или оливкового масла первого холодного отжима
- 2 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока
- ½ чайной ложки молотого кориандра
- ¼ столовой ложки молотой корицы
- Щепотка молотой гвоздики
- 1 стакан эдамамэ
- ½ луковицы фенхеля (тонко нарезать)
- 1 авокадо (нарезать кубиками)
- ¼ стакана рубленых фисташек для украшения

1. В средних размеров кастрюлю поместите киноа, залейте 3 стаканами воды и доведите до кипения. Перемешайте и уменьшите огонь до среднего, продолжайте варить еще 15 минут до состояния «аль денте». Слейте воду и отставьте крупу в сторону, позволив ей просохнуть и остыть.
2. Пока готовится киноа, поместите в небольшую миску смородину и залейте ягоды горячей водой. Оставьте на 5 минут, затем слейте жидкость и отставьте миску в сторону.
3. В средних размеров миске смешайте цедру лимона, чеснок, масло, лимонный сок, кориандр, корицу и гвоздику. Когда киноа остынет, добавьте к крупе лимонную заправку и перемешайте. Затем добавьте смородину, эдамамэ, фенхель и авокадо и очень аккуратно перемешайте. Украсьте фисташками и подавайте сразу по готовности. В холодильнике под крышкой блюдо может храниться до 2 дней.









# АВОКАДО-ГРИЛЬ НА ШПАЖКАХ

Авокадо не должно играть лишь второстепенную роль! Пару таких шпажек можно по праву считать основным блюдом, они весьма сытные. Убедитесь, что авокадо, которое вы возьмете для данного рецепта, зрелое, но все еще немного твердое, иначе при готовке вы получите кашу.

## 2 ПОРЦИИ

**1 крупное твердое авокадо**

**1 средних размеров болгарский перец,**  
разрезать пополам, затем каждую  
половинку еще на восемь частей

**1 небольшая красная луковица, нарезать**  
дольками по 5 сантиметров

**Шампиньоны (8 шт.)**

**2 столовые ложки свежесжатого**  
лимонного сока

**1 столовая ложка масла авокадо или**  
оливкового масла первого холодного  
отжима

**Щепотка крупной морской соли**

**Щепотка копченой паприки**

**1.** Замочите четыре шпажки (длинные,  
по 30 см в длину) в воде не меньше  
чем на 15 минут.

**2.** Разрежьте авокадо пополам и  
удалите косточку. Срежьте верхушку  
(небольшую ее часть) и осторожно  
снимите кожуру, не повреждая  
мякоть. Затем разрежьте каждую  
половину на восемь частей (один  
разрез вдоль и три поперек).

**3.** Разогрейте гриль до средней  
температуры.

**4.** Далее нанизываем авокадо, перец,  
лук и грибы на шпажки, каждый  
ингредиент на отдельную шпажку  
(длительность приготовления  
овощей и грибов, используемых  
в этом рецепте, разная, поэтому  
лучше не чередовать их).

**5.** Поместите шпажки на тарелку,  
сбрызните лимонным соком  
и смажьте маслом.

**6.** Поместите грибы и лук на решетку  
гриля и оставьте на 3 минуты.  
Переверните и жарьте еще 3 минуты  
с другой стороны.

**7.** Добавьте шпажки с перцем  
и авокадо на решетку и готовьте  
все четыре вида вегетарианского  
шашлыка еще в течение 2 минут  
с каждой стороны. Затем, когда  
они будут готовы, переложите  
шпажки на тарелку.

**8.** Приправьте солью и паприкой  
и подавайте на стол.



# ФЕТУЧИНИ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

Фетучини Альфредо и креветки – на мой взгляд, они прекрасно ладят друг с другом.

## 4 ПОРЦИИ

250 г фетучини

1 авокадо

½ халапеньо средних размеров  
(очистить от семян и измельчить)

¼ стакана воды

1 столовая ложка масла авокадо  
или рапсового масла (или 3 чайные  
ложки отдельно)

1 столовая ложка мелко нарезанного  
свежего орегано или майорана

1 столовая ложка свежавыжатого  
сока лайма

1 чайная ложка цедры лайма

½ чайной ложки морской соли плюс  
еще немного по необходимости

200 г креветок (очистить и разделить)

Свежемолотый черный перец

1 столовая ложка измельченного  
чеснока

¼ стакана сыра кесо фреско  
для сервировки

Дольки лайма для сервировки

Кинза для сервировки

1. В большую кастрюлю влейте 6 стаканов воды, подсолите и доведите до кипения на среднем огне. Добавьте пасту и готовьте в соответствии с рекомендациями на упаковке до состояния «аль денте». Слейте воду и отставьте готовую пасту в сторону.
2. Пока готовится паста, поместите в чашу кухонного комбайна авокадо и нажмите кнопку турборежима три раза. Добавьте халапеньо, воду, чайную ложку масла, орегано, соль, сок и цедру лайма и перемешайте до однородной массы. Отложите получившийся соус в сторону.
3. Приправьте креветки солью и перцем по вкусу.
4. Влейте на большую сковороду оставшиеся 2 чайные ложки масла и нагрейте его на среднем огне. Добавьте креветки и жарьте 2 минуты с каждой стороны. Затем добавьте чеснок, перемешайте, убавьте огонь до минимума и жарьте еще в течение 5 минут, пока чеснок не подрумянится и не появится выраженный чесночный запах.
5. Добавьте на сковороду соус из авокадо и перемешайте содержимое. Если соус получается слишком густым, разбавьте его 1-2 столовыми ложками воды и перемешайте.

Затем переместите в сковороду фетучини и немного подержите на огне, пока блюдо не станет теплым.

6. Подавайте сразу по готовности, посыпав кесо фреско, украсив дольками лайма и кинзой.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** сокращаете количество макаронных изделий в своем рационе? Можно приготовить это блюдо с лапшой из цукини, оно будет таким же невероятно вкусным.



# РЫБА ВО ФРИТЮРЕ С ЧИПСАМИ ИЗ АВОКАДО

Поджаристые чипсы из авокадо отлично сочетаются с некоторыми видами рыбного филе в панировке. Только не перегревайте масло, или блюдо выйдет слишком жирным.

## 1 ПОРЦИЯ

**Сафлоровое масло для фритюра**

**Филе белой рыбы 2-3 шт.**

(общим весом около 220 г)

**Примерно ½ чайной ложки морской соли**

**Примерно 1 чайная ложка**

**свежемолотого черного перца**

**Примерно 1 стакан светлого пива**

**без пены**

**¾ стакана неотбеленной муки  
и еще немного для посыпки**

**¼ стакана кукурузного крахмала**

**1 чайная ложка разрыхлителя**

**2 твердых, но спелых авокадо  
(нарезать дольками)**

**1 средний лимон (нарезать дольками  
и удалить семечки, для сервировки)**

**Авокадный соус айоли (смотрите один  
из советов на стр. 65) для сервировки**

1. В глубокую сковороду (или во фритюрницу) влейте масло (уровень масла должен составлять около 5 см и от края сковороды должно оставаться также хотя бы 5 см). Нагрейте масло до 180-190 градусов.
2. Разрежьте рыбное филе на кусочки, если необходимо. Приправьте с обеих сторон солью и перцем и пока отложите рыбу в сторону.
3. В большой миске смешайте при помощи венчика пиво, муку, кукурузный крахмал и разрыхлитель, перемешивайте до тех пор, пока не получите однородное тесто без комочков. Обваляйте кусочки рыбы в муке, а затем окуните в получившееся тесто.
4. Аккуратно погрузите рыбу в масло и готовьте до появления золотистой хрустящей корочки около 2 минут с каждой стороны. Одновременно можно готовить по несколько кусочков рыбы, но не переполняйте фритюрницу. Таким же образом жарьте оставшуюся рыбу.
5. То же самое проделайте с дольками авокадо, присыпьте мукой, окуните в тесто для фритюра и жарьте до золотистой корочки около 4 минут.
6. Подавайте сразу по готовности с лимонными дольками и соусом айоли.









# ЧЕРНАЯ ТРЕСКА С ПЮРЕ ИЗ АВОКАДО И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Это блюдо, кажется, сошло со страниц меню модного ресторана, но оно невероятно легко готовится. В рецепте использована черная треска, потому что мне она кажется очень вкусной, но вы можете использовать практически любую свежую рыбу... лосось, форель, палтус – все варианты хороши. У вас может остаться немного пюре, которое останется вкусным и на следующий день.

## 2 ПОРЦИИ

**1 небольшой кочан цветной капусты**  
(весом около 450 г, крупно нарезать)

**Морская соль**

**Филе черной трески 2 шт**  
(размер на ваш выбор)

**Свежемолотый черный перец**

**1 чайная ложка масла авокадо**

**1 стакан размятого в пюре авокадо,**  
можно использовать свежее или  
замороженное, предварительно  
разморозив (смотрите стр. 21)

**2 столовые ложки несладкого йогурта**

**1 чайная ложка Соли с добавлением**  
листьев авокадо (стр. 77)  
или другой соли

1. Влейте в средних размеров кастрюлю 4 стакана воды и доведите до кипения на сильном огне. Добавьте цветную капусту и щепотку соли, варите до тех пор, пока капуста не станет мягкой (15-18 минут). Слейте воду и переместите капусту в миску, капусту пока отставьте в сторону.

2. Хорошенько натрите треску солью и перцем по вкусу.

3. Разогрейте духовку до 220 градусов и поставьте смазанную маслом крупную чугунную сковороду на плиту на средний огонь.

4. Когда сковорода нагреется, поместите в нее треску кожей вниз и жарьте 2 минуты. Затем переверните рыбу и переместите сковороду в духовку. Готовьте в духовом шкафу до тех пор, пока рыба не побелеет (около 2 минут). Следите внимательно, чтобы не пережарить.

5. Добавьте авокадо и йогурт в готовую капусту, затем сделайте однородное пюре при помощи погружного блендера (понадобится около минуты). Приправьте солью и перцем по вкусу и разделите пюре на две тарелки. Рядом выложите готовую рыбу, посыпьте солью с листьями авокадо и подавайте на стол.



# БАРАНЬИ ОТБИВНЫЕ С ЧАТНИ ИЗ АВОКАДО

Постарайтесь найти для этого рецепта бараньи отбивные с минимальным количеством жира, если сможете. Косточкой очень удобно набирать чатни из авокадо, используя ее как маленькую ложечку.

## 4 ПОРЦИИ

**¼ стакана масла авокадо  
или оливкового масла  
первого холодного отжима**  
**2 столовые ложки апельсинового сока**  
**2 столовые ложки хересного уксуса**  
**1 измельченный зубчик чеснока**  
**1 столовая ложка измельченного  
розмарина**  
**8 бараньих отбивных**  
**Крупная морская соль**  
**¼ стакана Чатни из авокадо (стр. 69)  
для сервировки**

1. В неглубоком блюде смешайте масло, апельсиновый сок, уксус, чеснок и розмарин. В получившийся маринад погрузите бараньи отбивные и хорошенько покройте получившейся смесью со всех сторон. Оставьте мясо мариноваться на 10 минут.
2. Предварительно разогрейте гриль или используйте сковороду-гриль, разогрев ее на сильном огне. Готовьте отбивные по 3 минуты с каждой стороны или до той степени прожарки, которая вам нравится. Приправьте солью по вкусу и оставьте мясо «отдохнуть» на 5 минут.
3. Подавайте на стол с чатни из авокадо.









# РИБАЙ ГРИЛЬ С ПЕРЦЕМ И МАСЛОМ С ДОБАВЛЕНИЕМ АВОКАДО

Используйте любую часть говядины (или даже баранины или свинины) вместе с этим простым набором приправ и маслом с добавлением авокадо, чтобы приготовить настоящий сытный обед настоящих чемпионов. Но есть одно «но», довольно сложно приготовить рибай на кости одновременно вкусным и нежным.

## 1-2 ПОРЦИИ

**1 стейк рибай на кости**

**¼ чайной ложки молотого кориандра**

**½ чайной ложки молотого душистого перца**

**¼ чайной ложки перца чили крупного помола**

**¼ чайной ложки Соли с добавлением листьев авокадо (стр. 77) или морской соли**

**¼ чайной ложки свежемолотого черного перца**

**4 перца серрано средних размеров или перцев шишито**

**1 столовая ложка Масла с добавлением авокадо (стр. 76)**

1. Оставьте стейк при комнатной температуре по крайней мере на 30 минут.
2. Разогрейте гриль до средней температуры и духовку до 230 градусов.
3. В небольшой миске смешайте кориандр, душистый перец, перец чили, соль с добавлением листьев авокадо и молотый черный перец,

затем натрите получившейся смесью рибай.

4. Когда духовка нагреется, в большую чугунную сковороду (достаточно большую, чтобы вместить стейк и перцы), поместите перцы и отправьте сковороду в духовку, пока будете готовить стейк.
5. Готовьте рибай на гриле при средней температуре в течение 2-3 минут, затем поверните стейк на 45 градусов и жарьте еще 2 минуты. Таким же образом обжарьте вторую сторону (если у вас нет гриля, мясо можно приготовить на чугунной сковороде или сковороде-гриль на плите на сильном огне).
6. Достаньте сковороду с перцами из духовки и переверните их. Переложите к ним мясо и снова отправьте в духовку на 5-10 минут в зависимости от желаемой степени готовности. После этого достаньте сковороду и переложите рибай и перцы на разделочную доску, оставьте на 10 минут.
7. Подавайте рибай с перцами и кусочком масла с авокадо сверху.

# АВОКАДО ПО-ТАЙСКИ

Тамариндовая паста придает классическим блюдам тайской кухни, в частности самому известному блюду пад-тай, тот самый особый вкус и ее сложно заменить чем-либо другим. Это блюдо будет таким же восхитительным и без нее, но потеряет свой тайский колорит.

## 2 ПОРЦИИ

1 чайная ложка свежавыжатого  
сока лайма

1 чайная ложка рыбного соуса

½ чайной ложки тамариндовой пасты

½ чайной ложки сахара

Примерно 6 готовых креветок (очистить,  
разделать и нарезать небольшими  
кусочками)

1 авокадо

2 чайные ложки измельченного арахиса

2 веточки кинзы для украшения  
(нарезать)

1 перо зеленого лука, нарезанного  
кружочками, для украшения

Сирача для сервировки

1. В средних размеров миске смешайте рыбный соус, сок лайма, тамариндовую пасту и сахар. Положите в готовую смесь креветки и хорошо перемешайте.
2. Разрежьте авокадо пополам и удалите косточку. Аккуратно снимите кожуру, не повреждая мякоть.
3. Наполните каждую половинку креветками в соусе и украсьте арахисом, кинзой и зеленым луком. Подавайте с соусом сирача (по вкусу).





# «ДВАЖДЫ ЗАПЕЧЕННОЕ» АВОКАДО

Если вы заинтригованы вкусом теплого авокадо, этот рецепт как раз то, с чего хорошо было бы начать. Нужно лишь немного подержать авокадо на гриле, чтобы расплавился сыр и блюдо стало достаточно теплым, чтобы приобрести особый вкус (но температура при этом недостаточно высока, чтобы появилась горечь).

## 2 ПОРЦИИ

**2 авокадо**

**2 ломтика бекона (нарезать)**

**1 перо зеленого лука (нарезать)**

**55 г (½ стакана) тертого сыра чеддер,  
монтерей джек или фета**

**¼ чайной ложки крупной  
морской соли**

1. Разогрейте гриль-бройлер до высокой температуры.
2. Разрежьте одно авокадо пополам и удалите косточку. Выньте мякоть и разомните ее в пюре в отдельной миске средних размеров. Добавьте бекон, зеленый лук и ¼ стакана сыра.
3. Разрежьте второе авокадо пополам и удалите косточку. При помощи ножа аккуратно выньте большую часть мякоти, оставляя небольшой слой. Наполните половинки смесью из авокадо, приготовленной на предыдущем шаге, посыпьте сверху оставшимся сыром и солью.
4. Поместите половинки авокадо на бумагу для выпечки и жарьте, пока сыр не расплавится (около 5 минут). Подавайте блюдо теплым.













# ПИРОГ С АВОКАДО И МЕКСИКАНСКИМ ЛАЙМОМ

Не можете найти мексиканские лаймы? Можете использовать любые, правда, пирог уже не будет таким совершенным. Кроме того, можно взять сок, продающийся в бутылках, но в этом случае не жалейте цедры лайма.

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА ПИРОГ ДИАМЕТРОМ ОКОЛО 20 CM

### Для основы:

**1½ стакана крекеров Грэма<sup>16</sup>, измельченных в крошку (для этого количества потребуется примерно 10 крекеров)**

**3 столовые ложки сахарного песка**

**Пара щепоток морской соли**

**½ стакана кокосового масла или топленого несоленого сливочного масла**

**2 стакана размятого в пюре авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)**

**½ стакана плюс 2 столовые ложки свежевыжатого сока мексиканского лайма (потребуется примерно 5 плодов)**

**½ стакана сгущенного кокосового молока**

**4 чайные ложки цедры мексиканского лайма (потребуется примерно 2 плода)**

**1 чайная ложка ванильного экстракта**

**Щепотка кошерной соли**

**1. Для приготовления основы предварительно разогрейте духовку до 180 градусов.**

**2.** В средних размеров миске смешайте измельченные в крошку крекеры, сахар и соль. Добавьте кокосовое масло и хорошо перемешайте. Выложите печенье на дно формы и сформируйте бортики при помощи ложки или дна мерного стакана. Выпекайте в течение 10 минут, пока основа не потемнеет. Затем достаньте ее из духовки, оставьте остывать при комнатной температуре на 15 минут, а затем отправьте в холодильник на 1 час.

**3.** Готовую основу можно плотно накрыть пищевой пленкой прямо в форме и хранить в морозильной камере до 2 недель. Если будете замораживать, то перед готовкой достаньте и оставьте ненадолго, чтобы оттаяла.

**4.** Смешайте в блендере авокадо, сок и цедру лайма, сгущенное молоко, ванильный экстракт и соль до однородной консистенции без комочков. Залейте получившейся смесью подготовленную основу из печенья. Накройте пирог крышкой и отправьте в холодильник по крайней мере на 2 часа, а лучше на ночь.

---

<sup>16</sup> Крекеры Грэма – печенье из цельнозерновой муки, приготовленное по особому рецепту, именно это печенье является самой распространенной основой для чизкейков, повсеместно продается в США.



# ТРЮФЕЛИ С АВОКАДО

Думаете для приготовления бархатистых трюфелей вам обязательно нужны жирные сливки? Тогда подумайте еще раз. Нежное пюре из авокадо для этих целей подойдет ничуть не хуже.

## ПОРЦИЯ НА 12 ТРЮФЕЛЕЙ

**110 г 70-процентного темного шоколада**  
(наломать крупными кусочками)

**3 столовые ложки размятого в пюре авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)**

**Щепотка морской соли**

**⅓ стакана натурального несладкого какао порошка**

1. Растопите шоколад на водяной бане. Добавьте авокадо и соль и начните перемешивать, пока содержимое не загустеет.
2. Накройте миску и охладите (это займет примерно 25 минут). При помощи ложки для дыни (которая позволяет вырезать шарики из мякоти фруктов) зачерпните немного приготовленного на предыдущем шаге крема ганаш и скатайте в руках шарики. Если у вас не получается скатать шарики, оставьте крем охлаждаться еще на 30 минут.
3. В небольшую миску насыпьте какао порошок и панируйте готовые трюфельные шарики, пока они полностью не будут покрыты какао. Храните конфеты в прохладном месте или в герметичном контейнере в холодильнике.

**СОВЕТ:** попробуйте добавить пару капель мяты или другого экстракта (или виски/коньяк/ром!) в теплый шоколадный ганаш. Это действительно потрясающе.









# АВОКАДО-БРЮЛЕ

Этот забавный десерт можно подавать прямо в кожуре авокадо, но только в том случае, если они маленькие или если вы разделите одну половинку на двоих (или даже на более многочисленную компанию!). Большое количество этого насыщенного заварного крема долго на вашем столе не проживет.

## 4 ПОРЦИИ

**1 стакан размятого в пюре авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)**

**½ стакана сгущенного кокосового молока**

**½ стакана миндального молока без сахара или другого молока на выбор**

**2 чайные ложки ванильного экстракта**

**Щепотка кошерной соли**

**Примерно ¼ стакана сахарной пудры**

1. В чаше блендера смешайте до однородной консистенции авокадо, сгущенное молоко, миндальное молоко, экстракт ванили и соль.
2. Разделите крем между четырьмя формочками (примерно по 110 г) и накройте пищевой пленкой. Поставьте формочки в холодильник по крайней мере на 30 минут или можно оставить на ночь.
3. Перед подачей посыпьте каждую порцию сахаром. При помощи кулинарной горелки растопите сахар, он должен подрумяниться и приобрести коричневатый оттенок. Оставьте авокадо-брюле на несколько минут, чтобы карамельная корочка затвердела, затем можно подавать на стол.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** при желании вы можете опустить шаг с сервировкой в форме авокадо-брюле. Заварной крем сам по себе очень вкусный!

# ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С АВОКАДО

Приготовить этот торт почти так же просто, как купить подобный в магазине, только он будет чуть больше по размерам, а содержание консервантов в нем будет в разы меньше, и эта шоколадная глазурь с авокадо – одна из лучших, что я когда-либо пробовала. На торт она ложится идеально, просто мечта. Из того количества ингредиентов, что представлены в рецепте, получится один корж, плотный, но не слишком высокий (или около 12 кексов), поэтому если вы хотите сделать торт в несколько слоев, удвойте ингредиенты!

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ ТОРТ ДИАМЕТРОМ ОКОЛО 20 СМ ИЛИ 12 КЕКСОВ

1¼ стакана неотбеленной муки

1 стакан сахара

½ стакана натурального несладкого  
какао порошка

1 чайная ложка пищевой соды

½ чайной ложки кошерной соли

1 стакан теплой воды

½ стакана авокадо, можно использовать  
свежее или замороженное,  
предварительно разморозив  
(смотрите стр. 21)

1 чайная ложка ванильного экстракта

1 чайная ложка дистиллированного  
белого или яблочного уксуса

Для шоколадной глазури с авокадо:

1½ стакана сахарной пудры (просеять)

1 стакан размятого в пюре авокадо,  
можно использовать свежее или  
замороженное, предварительно  
разморозив (смотрите стр. 21)

3 столовые ложки натурального неслад-  
кого какао порошка (просеять)

1 чайная ложка ванильного экстракта

½ чайной ложки кошерной соли

1-2 столовые ложки растопленного  
кокосового масла (по желанию)

1. Предварительно разогрейте духовку до 180 градусов.
2. Выложите дно 20-сантиметровой формы для выпекания пергаментной бумагой или подготовьте форму для 12 кексов, вложив в нее бумажные вкладыши.
3. В средних размеров миске смешайте муку, сахар, какао порошок, соду и соль.
4. При помощи погружного блендера в средних размеров миске приготовьте пюре из авокадо, воды, ванильного экстракта и уксуса. Содержимое необходимо тщательно перемешать до однородной консистенции.
5. Влейте жидкое тесто в подготовленную форму и выпекайте до готовности 25-30 минут (при погружении в корж зубочистки тесто не должно на нее налипать).

6. После выпекания оставьте основу охлаждаться перед заморозкой или подачей примерно на 2 часа.
7. Основу для торта можно приготовить накануне. Просто охладите выпеченный корж, затем заверните его в пищевую пленку и оставьте храниться в холодильнике. Чтобы заморозить, поместите остывший корж на противень, снимите пленку и переложите в морозильную камеру на 30 минут. Затем достаньте, оберните пленкой, ограничив доступ воздуха, и можете хранить в морозилке несколько недель.
8. Пока остывает основа, приготовьте глазурь. Смешайте в чаше блендера сахарную пудру, авокадо, какао порошок, ванильный экстракт, соль, периодически останавливаясь и снимая смесь со стенок чаши, смешивайте до тех пор, пока содержимое не приобретет густую кремовую консистенцию. Если глазурь покажется вам слишком жидкой (так как содержание воды в авокадо может отличаться), добавьте 1-2 столовые ложки растопленного кокосового масла. Поместите глазурь в герметичную емкость и поставьте в холодильник минимум на 20 минут. По мере замерзания глазурь будет становиться более густой. Ее можно хранить в холодильнике до 3 дней.
9. Покройте глазурью приготовленный ранее корж сверху и по бокам и подавайте сразу по готовности. Остатки замороженного торта можно хранить в холодильнике до 2 дней.





# АВОКАДНО-СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ А-ЛЯ PALETA'S

Может показаться странным, что мы используем авокадо для приготовления фруктового льда, но оно на удивление прекрасно сочетается с корицей и сливками. И хотя вы можете использовать для этого рецепта любой сорт авокадо, попробуйте те из них, в которых фруктовые нотки более выражены, например, Чокет или Бэкон авокадо, если у вас есть такая возможность. Данный десерт, как правило, изготавливают в прямоугольных металлических формочках для фруктового льда, но вы можете использовать любые другие формы.

## 4-6 ПОРЦИЙ

- 1 стакан цельного молока
- ¼ стакана сахарного песка
- ⅛ чайной ложки кошерной соли
- ¾ стакана «крема» (мексиканский солоноватый крем) или крем-фреш
- 3 столовые ложки сахарной пудры
- 2 чайные ложки свежавыжатого лимонного сока
- ½ чайной ложки ванильного экстракта
- ¼ стакана воды
- 1 столовая ложка авокадового меда
- ½ чайной ложки молотой корицы
- ¾ стакана авокадо (нарезать кубиками)

1. Влейте в средних размеров кастрюлю молоко, добавьте сахарный песок и соль и поставьте ее на средний огонь. Варите, постоянно помешивая, до тех пор, пока сахар не растворится и содержимое не начнет закипать. После этого держите на огне еще 5 минут.

2. Перелейте содержимое кастрюли в средних размеров миску. Добавьте крем, сахарную пудру, 1 чайную ложку лимонного сока и хорошенько перемешайте венчиком. Затем добавьте ванильный экстракт и еще раз хорошо перемешайте. Охладите содержимое в течение хотя бы 15 минут или оставьте на ночь в холодильнике.
3. Заполните формочки кремообразной смесью примерно на 2,5 см. Отправьте в морозильную камеру примерно на 30 минут до замерзания.
4. Пока формочки находятся в морозилке, поместите в небольшую кастрюльку на средний огонь воду, мед, корицу и оставшуюся 1 чайную ложку лимонного сока, нагревайте смесь до получения однородного сиропа. Затем снимите кастрюлю с огня и аккуратно перемешайте с кубиками авокадо. Оставьте остывать хотя бы на 15 минут.
5. Когда все будет готово, начинайте собирать мороженое, для этого разделите смесь с кусочками

авокадо по формочкам, а затем залейте оставшимся кремом, равномерно распределяя его по формам и оставляя свободным около сантиметра от верхнего края. При помощи шпажки или палочки для еды распределите кусочки авокадо равномерно по форме.

6. Накройте формочки крышками, вставьте палочки и отправьте в морозильную камеру по крайней мере на 4 часа до полной заморозки.



# ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

Авокадо – просто находка для приготовления всевозможной выпечки, в частности, для этого рецепта печенья с шоколадной крошкой. Заменяв половину требуемого сливочного масла авокадо, вы получите такое же мягкое печенье внутри, но при этом хрустящее снаружи.

## ИЗ ДАННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ПОЛУЧИМ 24 ПЕЧЕНЬКИ

- ¾ стакана светло-коричневого сахара**
- ½ стакана несоленого сливочного масла**
- ½ стакана размятого в пюре авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)**
- ¼ стакана сахарного песка**
- ⅓ стакана турбинадо, кокосового сахара или сахара-сырца**
- 2 крупных яйца**
- 1 чайная ложка ванильного экстракта**
- 2 стакана неотбеленной муки**
- 1 чайная ложка пищевой соды**
- ¾ чайной ложки кошерной соли**
- 200-220 г шоколада (измельчить)**
- Крупная морская соль для украшения**

- 1.** Предварительно разогрейте духовку до 180 градусов и застелите два противня пергаментной бумагой.
- 2.** Взбейте при помощи ручного или стационарного миксера коричневый сахар, сливочное масло, авокадо, сахарный песок и турбинадо на средней скорости, взбивайте в течение примерно 5 минут. Снимите остатки с краев миски и добавьте яйца по одному, перемешивая до однородной консистенции. Затем

добавьте экстракт ванили и снова хорошо перемешайте.

- 3.** В средних размеров миске смешайте муку, соду и кошерную соль.
- 4.** При помощи мерного стаканчика постепенно добавляйте масляную смесь в мучную, взбивайте миксером на маленькой скорости до однородной консистенции. Главное, не переусердствуйте с миксером. Добавьте шоколадную крошку.
- 5.** Сформируйте круглые печенюшки (на каждую по 1,5 столовых ложки теста), выкладывая их на противень, оставляйте расстояние между ними хотя бы в 5 см. Слегка прижмите каждую печенюшку и добавьте немного морской соли.
- 6.** Выпекайте до золотисто-коричневого цвета 12-14 минут. Достаньте противень из духовки и оставьте печенье на несколько минут, перед тем как перекладывать на подставку.

**СОВЕТ:** не пытайтесь испечь все печенье за раз, если только не пустите его в дело. Иначе у вас будет передозировка сладкого. Вместо этого испеките небольшую партию, а остальное тесто заморозьте и храните в герметичной емкости в морозилке, тогда вы всегда будете готовы приготовить еще партию.















# БРАЗИЛЬСКИЙ ЛЕМОН-КАДО

Бразильский лимонад готовят не из лимонов. Это восхитительный кисло-сладкий напиток из свежих лаймов и сгущенного молока. Я убрала из классического рецепта сгущенное молоко и добавила авокадо, получается такой же сливочный, но более питательный лимонад. (Добавьте немного свежей мяты и будет похоже на безалкогольный мохито.)

## 2 ПОРЦИИ ПО 230 МЛ

**1 крупный лайм**

**½ авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)**

**1½ стакана холодной воды**

**1 стакан льда и еще несколько кубиков для подачи**

**1-3 столовые ложки сиропа агавы или меда**

1. Обрежьте «шляпки» лайма с двух сторон. Используя турборежим, смешайте в блендере лайм, авокадо, воду, лед и 1 столовую ложку сиропа агавы. Продолжайте перемешивать в течение 1 минуты. В напитке будут виднеться кусочки цедры лайма, но он должен приобрести светло-зеленый цвет и кремовую консистенцию.
2. Попробуйте и, если необходимо, добавьте еще сиропа агавы и снова перемешайте в блендере.
3. Разместите мелкое ситечко на кувшине и аккуратно перелейте напиток в него при помощи ложки, процеживая.
4. Для подачи возьмите два бокала, добавьте в них колотый лед, а затем налейте напиток в каждый бокал.
5. Украсьте каждую порцию обрезанным кусочком лайма.

**СОВЕТ:** блендер сильно нагревается, когда вы пытаетесь измельчить в нем лед? Если да, то снимите цедру с лайма, выжмите сок, вместо того чтобы помещать его целиком в блендер, затем добавьте немного колотого льда.

# АВОКАДО-МОГОЛЬ

Невероятно сливочный и слегка сладковатый – этому вегетарианскому варианту классического напитка не нужно ждать своего часа в вашей кладовке три месяца, чтобы погрузить вас в атмосферу праздника. Если вы предпочитаете послаще, возможно, вам захочется добавить больше меда.

## 2 ПОРЦИИ ПО 230 МЛ

1¾ стакана миндального молока без сахара или другого молока на выбор

¼ стакана размятого в пюре авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)

2 столовые ложки авокадового меда или сиропа агавы

1 чайная ложка свежавыжатого лимонного сока

½ чайной ложки ванильного экстракта

¼ чайной ложки тертого мускатного ореха и еще немного для сервировки

¼ чайной ложки молотой корицы и еще немного для сервировки

⅛ чайной ложки молотой гвоздики

Щепотка кошерной соли

60 мл темного рома или чуть больше, если необходимо

1. Смешайте в блендере миндальное молоко, авокадо, мед, лимонный сок, экстракт ванили, мускатный орех, корицу, гвоздику и соль до однородной консистенции. Добавьте ром и запустите блендер еще раз, чтобы перемешать. Если необходимо, добавьте еще немного рома по вкусу.

2. Разлейте напиток в два бокала и украсьте мускатным орехом или корицей перед подачей.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** авокадо-моголь также прекрасен и без темного рома, если вы собираетесь поделиться им с вашими маленькими гостями.







# ПЕНИСТЫЙ ЧАЙ С АВОКАДО

Тайваньский пенистый чай, или, как его еще называют, «боба», может показаться диковинкой, но он на удивление весьма приятен на вкус. Можете приготовить его сладковатую версию и без шариков тапиоки, но это будет уже не так весело. Для подачи вам понадобятся трубочки с широким диаметром.

## 2 ПОРЦИИ ПО 180 МЛ

**¼ стакана сушеных жемчужных шариков тапиоки**

**½ стакана свежесваренного черного чая, остудить при комнатной температуре**

**¼ авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)**

**½ стакана миндального молока без сахара или другого молока на выбор**

**¼ стакана авокадового меда или другого меда, который вам нравится**

**5-6 кубиков льда и еще несколько для сервировки**

1. Влейте 2 стакана воды в средних размеров кастрюлю и доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь до среднего и варите шарики тапиоки в кипящей воде примерно 15 минут до тех пор, пока шарики не станут достаточно мягкими, чтобы их можно было жевать. Слейте воду и промойте готовые шарики под холодной водой.
2. Пока шарики тапиоки остывают, смешайте в блендере чай, авокадо, миндальное молоко и лед до однородной консистенции.
3. При подаче разделите шарики между двумя бокалами (примерно по 300 мл), добавьте по несколько кубиков льда и разлейте чайную смесь по бокалам.



# КАДОРИТА

Мы всегда готовим этот потрясающий вид охлаждающей маргариты целыми кувшинами, хотя кувшин недолго остается полным. Удвойте количество ингредиентов и используйте в качестве посуды чашу для пунша, если собираетесь большой компанией.

## 6 ПОРЦИЙ ПО 120 МЛ

1 стакан холодной воды

$\frac{3}{4}$  стакана свежевыжатого сока лайма  
(понадобится примерно 3 плода)

6 столовых ложек сахара

$\frac{1}{4}$  стакана авокадо, можно использовать  
свежее или замороженное,  
предварительно разморозив  
(смотрите стр. 21), нарезать  
кубиками

Щепотка кошерной соли

1 стакан плюс 2 столовые ложки  
текилы бланко

60 мл апельсинового ликера  
(например, ликер Gran Gala)

Примерно  $\frac{1}{4}$  стакана Соли с добавле-  
нием листьев авокадо (стр. 77)  
(по желанию)

1-2 дольки лайма для сервировки  
(по желанию)

Колотый лед для сервировки

1. В чашу блендера поместите воду, сок лайма, сахар, авокадо и кошерную соль и смешивайте до однородной консистенции, а затем перелейте получившуюся жидкость в большой кувшин. Накройте и поставьте в холодильник на 1-10 часов.
2. Перед подачей добавьте в кувшин текилу и апельсиновый ликер, хорошо перемешайте.
3. Чтобы приготовить стопки, поместите в миску, которая будет чуть шире, чем диаметр стопки, соль с добавлением листьев авокадо. Смажьте края стопки соком лайма при помощи подготовленных долек и поместите влажным краем в соль, повторите для каждой из 6 подготовленных стопок.
4. Добавьте лед, разлейте напиток по стопкам и подавайте на стол.



# КОКТЕЙЛЬ «КУЗНЕЧИК» С АВОКАДО

Джеффри Моргенталер, бармен исключительно талантливый, возродил множество классических коктейлей, но «Кузнечик» – мой любимый. В его интерпретации присутствует мороженое и два ликера, смешанных в равных пропорциях, это сочетание делает коктейль безумно вкусным. Мой вариант рецепта исключает молочные продукты, но не думаю, что вам будет их не хватать, за это скажем спасибо насыщенному вкусу авокадо.

## 1 ПОРЦИЯ НА 180 МЛ

1 стакан колотого льда

½ стакана авокадо, можно использовать свежее или замороженное, предварительно разморозив (смотрите стр. 21)

½ стакана миндального молока без сахара или другого молока на выбор

30 мл водки

30 мл мятного ликера

30 мл шоколадного ликера

2 чайные ложки меда

1 чайная ложка ликера фернет (например, Fernet-Branca)

Щепотка морской соли

1 веточка свежей мяты для украшения (по желанию)

Крошка из шоколадного печенья для украшения (по желанию)

1. На высокой скорости смешайте в блендере лед, авокадо, миндальное молоко, водку, мятный и шоколадный ликеры, мед, фернет и соль до однородной консистенции.

2. Перелейте готовый напиток в высокий бокал со льдом и украсьте веточкой мяты и крошкой шоколадного печенья, затем подавайте на стол.





# ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Этот напиток так же далек от того, что продается в пакетиках, как макиато далек от растворимого кофе. Может показаться, что порция слишком мала, но в ней большая доза шоколада, поэтому не поддавайтесь искушению налить себе целую большую кружку.

## 2 ПОРЦИИ ПО 180 МЛ

**1 стакан миндального молока без сахара  
или другого молока на выбор**

**3 столовые ложки натурального неслад-  
кого какао порошка**

**Щепотка молотой корицы**

**Щепотка кошерной соли**

**3 столовые ложки сиропа агавы**

**¼ стакана размятого в пюре авокадо,  
можно использовать свежее или  
замороженное, предварительно  
разморозив (смотрите стр. 21)**

- 1.** Влейте в кастрюлю с толстым дном около ¼ стакана миндального молока и поставьте на медленный огонь. Добавьте какао порошок, корицу и соль и хорошо перемешайте. Затем влейте оставшиеся ¾ стакана миндального молока и сироп агавы и снова хорошо перемешайте. Снимите кастрюлю с плиты, добавьте авокадо и при помощи погружного блендера перемешайте содержимое до однородной консистенции. Снова поставьте кастрюлю на медленный огонь и чуть подогрейте, если необходимо.
- 2.** Разлейте готовый шоколад по двум небольшим чашкам и подавайте на стол.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** если хотите получить такой же насыщенный по вкусу, но менее густой напиток, добавьте больше молока.







# БЛАГОДАРНОСТИ

Еще несколько лет назад я была уверена, что никогда не напишу еще одну книгу рецептов. Бизнес в сфере технических разработок, который я тогда начинала, поглощал все мои силы и время, и мир кулинарии для меня вращался больше вокруг мыслей о том, как заработать на рекламе в сети, нежели на том, чтобы открывать для себя новые горизонты в кулинарном искусстве. Как человек, который любит процесс создания чего-либо и терпеть не может все, что хоть как-то касается раскрутки того, что я выкладываю в сеть, я забросила свой блог в дальний ящик, куда время от времени посматриваю, предаваясь приятным воспоминаниям, и начала отказываться от идей написания кулинарной книги.

Итак, за эту книгу я в неоплатном долгу перед моим редактором Сьюзан Роксборо, которая так часто напоминала мне, что я действительно люблю писать о еде, и я крайне признательна ей за это. Каждые полгода или около того я получала легкий ненавязчивый толчок от нее, она как бы проверяла, не заинтересована ли я в том, чтобы начать новую книгу, в частности, книгу об авокадо. В течение нескольких лет я вежливо отказывалась, оправдываясь старой доброй заезженной фразой, что мне просто не хватает времени. Продолжалось это до тех пор, пока, наконец, очередной ее маленький пинок не заставил меня понять, что я готова. Сьюзан, я так рада, что ты зацепилась за меня. Глубоко погрузившись в тему во время работы над книгой, я осознала, как много опыта я получила и насколько я наслаждаюсь тем, что готовлю. Каждое блюдо, каждый прием пищи становились моим вдохновением, и это потрясающе. Огромное спасибо Сьюзан и всей редакции Sasquatch.

Большое спасибо тем, кто пробует мои рецепты, спасибо за ваши отзывы и обратную связь! Особенно Сьюзан Картер за то, что опробовала так много рецептов!

Спасибо тем, кто выращивает авокадо, за то, что на моем столе оказались такие великолепные фрукты, особенно Майклу Фентону с семейной фермы Фентонов (Fenton Family Farm) за то, что поддерживает и выращивает такое разнообразие видов авокадо, и Бейли Брауну за полный мешок восхитительных, выращенных в домашних условиях фруктов.



# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Фото обозначены *курсивом*.

## А

«Дважды запеченное» авокадо, 154, 155  
Авокадно-луковый калифорнийский соус, 98, 99  
Авокадно-сливочное мороженое а-ля Paleta's, 166, 167  
Авокадный соус айоли, 65  
Авокадо бэкон, 15  
Авокадо зутано, 18  
Авокадо по-тайски, 152, 153  
Авокадо рид, 17  
Авокадо фуэрте, 15, 16  
Авокадо шарвил, 17  
Авокадо шепард, 18  
авокадо  
аллергические реакции, 12  
выращивание собственного, 22-24, 23  
готовка при высоких температурах, 22  
заморозка, 19, 21  
нарезка, 20, 21  
покупка, 13-18, 16  
польза для здоровья, 8, 11-12  
содержание жиров, 8, 12  
сорта, 14-18, 16  
хранение, 19  
экологичность, 18  
Авокадо-брюле, 162, 163  
Авокадовые лодочки с цитрусовыми, текилой и имбирем, 119  
авокадовый мед, 25, 26  
Авокадо-гриль на шпажках, 140, 141  
Арахисовый соус, 84-85, 85  
Ахи поке, 114, 115

## Б

Бальзам для губ, 25  
Бараньи отбивные с чатни из авокадо, 148, 149  
Бразильский лимон-кадо, 172, 173

## В

Вафельная кесадилья с авокадо, 124, 125  
Вафли с авокадо, 38, 39  
Вегетарианское карпаччо, 80, 81

## Г

Гороховая каша с авокадо, 90, 91  
Горячий шоколад, 182, 183  
Гуакамоле  
Гуакамоле с кусочками овощей и авокадо, 62, 63  
Жидкий соус гуакамоле, 56, 59  
Острый гуакамоле, 57, 61  
Сливочный гуакамоле, 57, 60  
Традиционный густой гуакамоле, 56, 58

## Д

Десерты  
Авокадно-сливочное мороженое а-ля Paleta's, 166, 167  
Авокадо-брюле, 162, 163  
Печенье с шоколадной крошкой, 168, 169  
Пирог с авокадо и мексиканским лаймом, 158, 159  
Трюфели с авокадо, 160, 161  
Шоколадный торт с авокадо, 164-165, 165  
Другие особые ингредиенты, 29  
Другие продукты, получаемые из авокадо, 25-28, 26  
Дукка, 103



## З

Завтрак, 33–48

Закуски и перекусы, 80–101

Заправки для салатов

Заправка «Зеленая богиня» с авокадо,  
72, 73

Заправка с авокадо и маковыми  
семенами, 74, 75

Соус ранч с авокадо, 73, 74

Зеленая болтуня, 35

Зеленое гаспачо, 126

Зеленый смузи, 32, 33

## Й

Йогурт с авокадо, 40, 41

## К

Каши

Заготовки для каш, 43

Зелёная овсянка для бодрого утра,  
42–43, 43

Овсянка с тропическими фруктами,  
44, 45

Кимчи из авокадо, 70, 71

Косточки авокадо, 28, 28

Креветки

Рулетики из свежих салатных листьев,  
84–85, 85

Фетучини с креветками и авокадо,  
142,

Крем-суп из авокадо, 120, 121

Кубинский сэндвич, 127–128, 129

Кукурузная каша с зеленью и авокадо,  
46, 47

Курица

Салат с курицей и авокадо, 116,  
117

Томленая в мультиварке курица, 122,  
123

Кухонное оборудование, 29

## Л

Лапша в соусе карри с авокадо, 135–137,  
136

лапша. *Ищите в разделе* паста и лапша

Латте с авокадо и имбирем, 34, 34

Листья авокадо, 26, 27

Лодочки из авокадо с лабне, 100, 101–103

Лэмб Хасс авокадо, 18

## М

Майонез Kewpie, 65

Майонез из авокадо, 64, 65

Маринованные ломтики авокадо, 66, 67

Масло авокадо, 26, 27

Масло с добавлением авокадо, 76, 76

Мексикола гранде авокадо, 17

Мини-волованы с авокадо и лососем,  
92, 93

Молоко из кешью, 128

## Н

Напитки

Авокадо-моголь, 174, 175

Бразильский лимон-кадо, 172, 173

Горячий шоколад, 182, 183

Зеленый смузи, 32, 33

Кадорита, 178, 179

Коктейль «Кузнечик» с авокадо, 180, 181

Латте с авокадо и имбирем, 34, 34

Пенистый чай с авокадо, 176, 177

## О

Ореховое молоко, 29, 134

Основные блюда, 131–155

## П

Пан кон авокадо, 96, 97

Паста и лапша

Лапша в соусе карри с авокадо, 135–137,  
136

Паста с авокадо, 132, 133–134  
Фетучини с креветками и авокадо, 142, 143  
Паста с авокадо, 132, 133–134  
паштеты. *Ищите в разделе* соусы; соусы для макания  
Пенистый чай с авокадо, 176, 177  
Печенье с шоколадной крошкой, 168, 169  
Пирог с авокадо и мексиканским лаймом, 158, 159  
Питательный обед с киноа и эдамамэ, 138, 139  
Покупка авокадо, 13–18, 16

## Р

Ранч с авокадо, соус 73, 74, 74  
Рибай гриль с перцем и маслом с добавлением авокадо, 150, 151  
Рулетики из свежих салатных листьев, 84–85, 85  
Рулеты из теста фило со шпинатом и авокадо, 86, 87  
Рыба  
Ахи поке, 114, 115  
Мини-волованы с авокадо и лососем, 92, 93  
Рыба во фритюре с чипсами из авокадо, 144, 145  
Салат с тунцом и авокадо, 118, 118  
Севиче Никкей, 82, 83  
Черная треска с пюре из авокадо и цветной капусты, 146, 147

## С

Салаты  
Авокадовые лодочки с цитрусовыми, текилой и имбирем, 119  
Ахи поке, 114, 115  
Салат с авокадо и артишоками, 109, 109

Салат с авокадо, анчоусами, золотой свеклой и хрустящей крупой фарро, 110, 111–112  
Салат с курицей и авокадо, 116, 117  
Салат с манго и чили, 113, 113  
Салат с морковью, яблоком и авокадо, 106–108, 107  
Салат с тунцом и авокадо, 118, 118  
Свинина жареная по-кубински, 128  
Севиче Никкей, 82, 83  
Соль листья авокадо, 26, 27  
Соль с добавлением листьев авокадо, 77, 77  
Соусы для макания  
Авокадно-луковый калифорнийский соус, 98, 99  
Арахисовый соус, 84–85, 85  
Гуакамоле с кусочками овощей и авокадо, 62, 63  
Жидкий соус гуакамоле, 56, 59  
заправки. *Ищите также в разделе* заправки для салата  
Острый гуакамоле, 57, 61  
Сливочный гуакамоле, 57, 60  
Традиционный густой гуакамоле, 56, 58  
Чатни из авокадо, 68, 69  
Соусы  
*Ищите также в разделе* соусы для макания; заправки для салата  
Кимчи из авокадо, 70, 71  
Майонез из авокадо, 64, 65  
Маринованные ломтики авокадо, 66, 67  
Масло с добавлением авокадо, 76, 76  
Соль с добавлением листьев авокадо, 77, 77  
Авокадный соус айоли, 65  
Супы  
Зеленое гаспачо, 126  
Крем-суп из авокадо, 120, 121

Томленая в мультиварке курица, 122, 123

Сэндвичи и тосты

Вафельная кесадилья с авокадо, 124, 125

Кубинский сэндвич, 127–128, 129

Пан кон авокадо, 96, 97

Салат с курицей и авокадо, 116, 117

Салат с тунцом и авокадо, 118, 118

Тосты с авокадо, 48, 49–53

## Т

Твердое масло авокадо, 25, 26

Томленая в мультиварке курица, 122, 123

Тосты с авокадо, 48, 49–53

Трюфели с авокадо, 160, 161

## У

Устрицы на гриле, 84, 85

## Ф

Фаршированные авокадо

«Дважды запеченное» авокадо, 154, 155

Авокадо по-тайски, 152, 153

Авокадовые лодочки с цитрусовыми, текилой и имбирем, 119

Лодочки из авокадо с лабне, 100, 101–103

Фаршированные авокадо яйца, 82, 83

Фетучини с креветками и авокадо, 140, 143

Фисташковое масло, 108

Флоридские (или чокет) авокадо, 15, 16

## Х

Хасс авокадо, 14, 16

Хасс: *Ищите также* Лэмб Хасс авокадо

## Ч

Чатни из авокадо, 68, 69

Черная треска с пюре из авокадо и цветной капусты, 146, 147

Черничные маффины с авокадо, 36, 37

Чокет (или флоридские) авокадо, 15, 16

## Ш

Шоколадный торт с авокадо, 164–165, 165

## Я

Японский майонез Kewpie, 65







## ОБ АВТОРЕ

ЛАРА ФЕРРОНИ – натура, увлеченная всевозможной техникой, превратившаяся в натуру, увлеченную всевозможной едой. Она целыми днями пропадает за изучением различных блюд и напитков. Как писателя и фотографа ее можно застать за обучением искусству приготовления кимчи в подсобном помещении местной церкви, за сбором диких ягод или с фотоаппаратом за работой на одних из самых лучших кухонь ресторанов и баров. Она автор таких книг, как «An avocado a day: more than 70 recipes for enjoying nature`s most delicious superfood»<sup>17</sup>, а также «Doughnuts», «Real Snacks» и «Put an Egg on It». Еще больше ее вкусных фото и рецептов вы сможете найти в ее блоге [LaraFerroni.com](http://LaraFerroni.com).

---

<sup>17</sup> Прим. переводчика – оригинальное название данной книги.



18+

Издание для досуга  
Серия «Кладезь ноу-хау»

**Лара Феррони**

## **АВОКАДО В ДЕНЬ 70 лучших рецептов с суперфудом**

Руководитель направления *Е. Пилипенко*  
Младший редактор *Е. Кравчик*  
Компьютерная верстка *С. Арутюнян*  
Технический редактор *Н. Чернышева*  
Компьютерный дизайн обложки *А. Воробьев*

Подписано в печать 12.10.2020. Формат 70х90/16.  
Усл. печ. л. 14,04. Печать офсетная. Гарнитура.  
Бумага мелованная. Тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014  
(КПЕС 2008): - 58.11.1 – книги и брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации.  
Изготовлено в 2021 г. Изготовитель:  
ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, к. 705, пом. I, 7  
этаж [www.ast.ru](http://www.ast.ru), e-mail: [kladez@ast.ru](mailto:kladez@ast.ru)  
[instagram.com/ast\\_nonfiction](https://www.instagram.com/ast_nonfiction), [facebook.com/astnonfiction](https://www.facebook.com/astnonfiction),  
[vk.com/ast\\_nonfiction](https://vk.com/ast_nonfiction)



«Баспа Аста» деген ООО  
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий  
на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор  
және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
129085, Мәскеу қ., Звездный бульвары, 21-үй,  
1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.  
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92.  
Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Өндірген мемлекет: Ресей

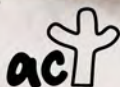


Любите авокадо? Не ограничивайтесь гуакамоле! Наслаждайтесь 70 вкусными и разнообразными рецептами с авокадо, которые прекрасно подойдут как для завтрака, так и для десерта: в книге вы найдете латте с авокадо и имбирем, лапшу в соусе карри с авокадо, майонез из авокадо, крем-суп из авокадо, шоколадный торт с авокадо, авокадо-моголь с ромом и многое другое!

Лара Феррони, автор этой кулинарной книги, рассказывает читателям не только о простых и необычных блюдах с авокадо, но и о том, как полезен суперфуд, как его выбрать, как правильно хранить, как выращивать в домашних условиях и использовать при уходе за лицом и волосами. Красочные иллюстрации и подробные инструкции погрузят вас в мир авокадо! Разнообразьте свое меню и будьте здоровы!



книги для любого настроения здесь



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА АСТ

[www.ast.ru](http://www.ast.ru) | [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

[vk.com/izdatelstvoast](https://vk.com/izdatelstvoast)  
[instagram.com/izdatelstvoast](https://www.instagram.com/izdatelstvoast)  
[facebook.com/izdatelstvoast](https://facebook.com/izdatelstvoast)  
[ok.ru/izdatelstvoast](https://ok.ru/izdatelstvoast)

ISBN 978-5-17-122304-5



9 785171 223045