



# РЪКОВОДСТВО НА ИНСТРУКТОРА

**GreenChef: Геймифициране на  
устойчивото готвене и  
екологичното образование**



Съфинансирано от  
Европейския съюз





Съфинансирано от  
Европейския съюз



# Ръководство на инструктора

## Игра „Проект „Зелен готвач“

2025 г.

### Автори

**Konstantinos Lekkas**, Dracon Rules Design Studio, Гърция  
**Soós Géza**, Climate Smart Elephant, Унгария  
**Soós Viktória**, Climate Smart Elephant, Унгария

### Еразъм+

Програма на ЕС за образование, обучение, младеж и спорт

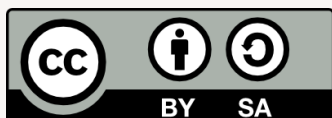
### Заглавие на проекта:

GreenChef: Геймифициране на устойчивото готвене и екологичното образование

### Номер на проекта:

2023-2-HU01-KA210-VET-000181362

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са само на автора(ите) и не е задължително да отразяват тези на Европейския съюз или на Европейското образование и на Фондация „Темпус“. Нито Европейският съюз, нито Фондация „Темпус“ могат да бъдат държани отговорни за тях.



Този материал е с лиценз CC BY-SA, за да научите повече, посетете следния линк:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Съфинансирано от  
Европейския съюз



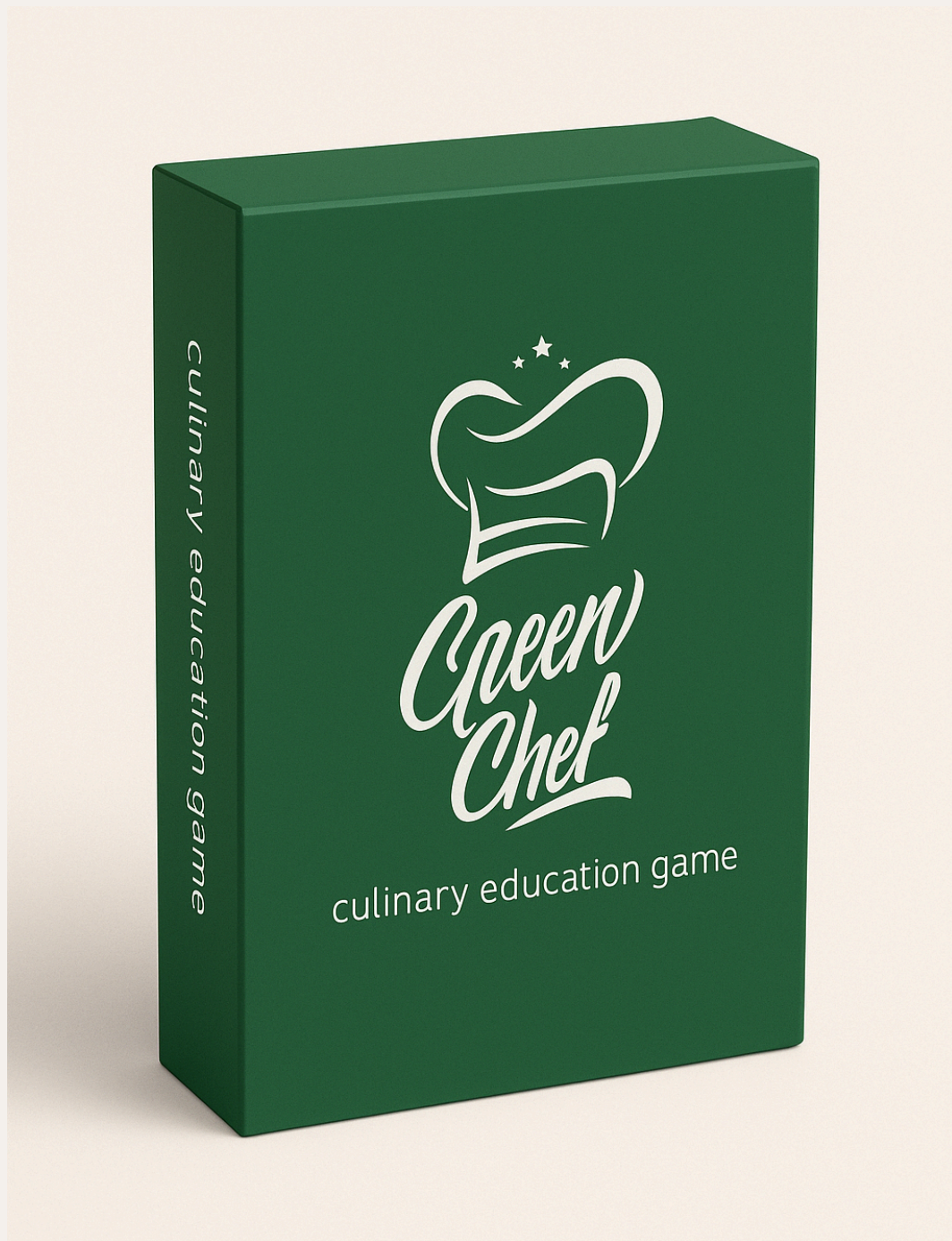
## Съдържание

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Въведение в играта GreenChef</b>                         | <b>5</b>  |
| Относно играта                                              | 5         |
| Каква е целта на играта GreenChef?                          | 6         |
| Причини за обучение относно съставките на растителна основа | 6         |
| <b>Наръчник на GreenChef</b>                                | <b>9</b>  |
| Подготовка                                                  | 9         |
| Образователен аспект и роля на учителя                      | 11        |
| Карти с рецепти                                             | 11        |
| Карти със съставки                                          | 12        |
| Карти с таланти                                             | 12        |
| Ролята на треньора                                          | 13        |
| По-нататъшни стъпки                                         | 13        |
| <b>Ръководство за напреднали треньори</b>                   | <b>14</b> |
| Практически съвети                                          | 14        |
| Почистване на компонентите и мястото на провеждане          | 14        |
| Поддържайте групата в правилната посока                     | 14        |
| Поддържайте групата мотивирана                              | 15        |
| Усетете „атмосферата“ на вашата група                       | 15        |
| Не се страхувайте от промяната                              | 15        |
| Включете ролята в играта                                    | 15        |
| Алтернативни режими на игра                                 | 16        |
| Допълнителни точки                                          | 16        |
| Сготви го!                                                  | 16        |
| Успокой се!                                                 | 16        |
| Фиксирани карти                                             | 17        |
| С време или не                                              | 17        |
| Мотивация                                                   | 16        |
| Вавилон                                                     | 17        |
| Още рецепти и съставки                                      | 17        |
| <b>Списък с рецепти</b>                                     | <b>18</b> |
| <b>Библиография</b>                                         | <b>41</b> |





Съфинансирано от  
Европейския съюз







Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Въведение в играта GreenChef

### Относно играта

GreenChef е игра с карти, която учи учениците за избора на растителни храни и въздействието на храната върху околната среда. Играта може да се играе самостоятелно или като част от дискусия по гореспоменатите теми.

Препоръчваме тази игра на ученици от професионални училища в кулинарния/хотелиерския сектор или на други ученици и училища, където учителите биха искали да обхванат тези теми.

Също така препоръчваме на учителите по английски език да преподават имената на хранителните продукти с помощта на нашата тесте карти.

Тази игра е създадена в рамките на унгарско-гръцко-българско сътрудничество, финансирано от Еразъм+, програмата на ЕС за подкрепа на образованието, обучението, младежта и спорта в Европа.

### Climate Smart Elephant



Агенция за комуникация и образование в областта на устойчивото развитие, базирана в Будапеща, Унгария, работи по теми, свързани с устойчивостта, повече от 10 години и предоставя учебни материали на хиляди учители и ученици на международно ниво.

### HRC Culinary Academy



Основана през 2008 г., Кулинарна академия HRC в София, България, е обучила над 800 студенти до момента. Училището предлага разнообразни програми, които обхващат обща кулинарна теория, както и основни и напреднали кулинарни практики.

### Dracon Rules Design Studio



Организацията с нестопанска цел, базирана в Кардица, Гърция, е специализирана в създаването и интегрирането на настолни игри и геймифицирани методи в образованието, за да насърчи приобщаването, креативността и сътрудничеството.



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Каква е целта на играта GreenChef?

Целта на играта GreenChef е да подпомогне младото поколение да осъзнае по-добре въздействието на хранителните си избори върху околната среда, както и да научи повече за съставките и рецептите на растителна основа.

Този път на обучение е особено важен за професионалните училища в сектора на кулинарията/хотелиерството. Според нашите интервюта, в много случаи (например в унгарския сектор), темите за растителните храни и екологичния им отпечатък липсват в официалните учебни програми, което затруднява задоволяването на все по-нарастващото търсене на ястия и храни на растителна основа в ресторанти, кафенета и столови.

## Причини за преподаване на растителни съставки (+ теми за обсъждане за вашата дейност)

Допълнителни причини, поради които въвеждането на допълнителен образователен инструмент като играта с карти GreenChef е уместно (не се колебайте да го използвате с вашите ученици/участници за дискуссионни теми):

### 01 Производството на храни и изменението на климата са тясно свързани

- ◆ Производството на храни е отговорно за около 25-30% от общите емисии на парникови газове в световен мащаб. Ако включим всички селскостопански продукти, този дял може да нарасне до около една трета<sup>1</sup>.
- ◆ Животновъдството е отговорно за повече от 25% от емисиите на парникови газове от хранителните системи<sup>2</sup>.
- ◆ Различните видове храни имат различен въглероден отпечатък<sup>3</sup>. Намаляването на консумацията на месо и млечни продукти има огромно и подценено въздействие върху климата<sup>4</sup>.
- ◆ Въпреки че говеждото месо има един от най-високите нива на вредно въздействие от всички хранителни избори, изборът на растително ястие, приготвено от местно отглеждани зеленчуци, е много по-устойчив.
- ◆ Начинът, по който транспортираме, обработваме и опаковаме храната, е от значение. Те допринасят за приблизително 33% от емисиите в хранителната система<sup>5</sup>.
- ◆ Производството на храни заличава почвата и намалява биоразнообразието. Половината от обитаемата земя в света се използва за земеделие, три четвърти от нея се използва за добитък (паша и производство на фуражи)<sup>6</sup>.



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## 02 Не консумираме достатъчно зеленчуци и плодове

- ◆ Растителните диети често са свързани с по-нисък риск от хронични заболявания като сърдечни заболявания, диабет и затлъстяване. Консумацията на зеленчуци и плодове е ключова за здравето. Въпреки това, в целия ЕС дневната консумация на плодове и зеленчуци остава под препоръчителните нива<sup>7</sup>, като Унгария<sup>8</sup> и България показват едни от най-ниските стойности.
- ◆ В Унгария само около 10% от населението отговаря на препоръчителния дневен прием на СЗО за поне пет порции, като дневният прием на зеленчуци е приблизително 30%, а приемът на плодове е около 40%.
- ◆ България се представя малко по-добре по отношение на зеленчуците (около 45% дневно), но все още изостава от средното за ЕС, особено по отношение на целта „пет порции на ден“. И двете страни са изправени пред силни социално-икономически неравенства: хората с по-ниски доходи и нива на образование консумират значително по-малко плодове и зеленчуци<sup>9</sup>.
- ◆ Гърция се представя малко по-добре от Унгария и България, като по-голяма част от населението консумира плодове ежедневно и малко по-висок прием на зеленчуци. Дори в Гърция обаче само малка част от хората спазват препоръчителните пет дневни порции.

## 03 Възходът на ултрапреработените храни (УПХ) и значението на подобряването на кулинарните навици

- ◆ В Европа ултрапреработените храни и напитки представляват средно около 27% от общия дневен енергиен прием. В някои страни това е едва ~14% (напр. Италия, Румъния), а в други - ~44% (напр. Великобритания, Швеция)<sup>10</sup>.  
**Ултрапреработените храни повишават риска от затлъстяване, диабет тип 2, рак и психични заболявания.**
- ◆ От друга страна, честото готвене у дома е свързано с няколко ползи за здравето: консумация на по-малко непероксидни полифосфати (UPF), намалено тегло чрез по-здравословна храна. Поради тази причина е изключително важно да се запознаете със съставките, процесите на готвене и рецептите още от ранна възраст.





Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Как да използваме играта GreenChef в различни образователни условия?

Можете да интегрирате играта по няколко начина в учебната си програма. Ето няколко идеи:

### Използвайте го като учебна или извънкласна дейност:

Можете да използвате играта в някой от вашите класове или извънкласни дейности, по време на дни за устойчивост, училищни състезания или дори летни лагери.

### Използвайте го като част от няколко училищни предмета:

Темата за храната и храненето е много гъвкава, така че можете да свържете играта с няколко предмета: околна среда, биология, география, химия, домакинство и др.

### Използвайте го като самостоятелен клас или като част от поредица от класове.

Можете да използвате играта с карти самостоятелно или да разширите учебния процес на вашите ученици, както следва:

- клас: Въведение в темата за храната и устойчивостта.

Можете да обсъдите темата чрез гореспоменатите точки за дискусия или да използвате един от плановите за уроци от ресурсите на FoodEducators, например опитайте предизвикателството [Sustainable Food Truck Challenge](#), [Challenges and Opportunities in the Food System](#), [What Does Healthy Eating Mean?](#)

- клас: Игра с картовата игра GreenChef (за инструкции вижте по-долу)

- клас: Да готвим заедно: приготвяне на рецептите

Всички рецепти, включени в играта, са предоставени от Кулинарна академия HRC, следователно могат да бъдат приготвени и насладени на тях в реалността! Можете да помолите учениците си да пригответ някои от рецептите у дома или да готвите заедно, ако имате възможност за това във вашето училище. Друг вариант е да готвите заедно с учениците си онлайн, чрез онлайн платформа (както е показано в програмата „Kitchen Adventure“).

Не забравяйте да проведете заключителна/обобщаваща дискусия за това, което вашите ученици са научили по време на процеса!

Не забравяйте да включите родителите в учебния процес, ако е възможно. За целта вижте някои съвети в тази статия.



Съфинансирано от  
Европейския съюз



# Наръчник на GreenChef

## Подготовка

Преди да играете за първи път, е необходима кратка подготовка, за да може трениорът да свикне с компонентите и концепциите на играта.

**01** Първо, изтеглете и разпечатайте файловете с жетоните и картите на играта, на една страница, и се снабдете с обикновен химикал и хартия за отбелязване на точки.

**02** Изрежете компонентите внимателно, като използвате контура им или за предпочитане символите за рязане (особено ако възнамерявате да използвате ръкави).

За по-стабилна конструкция на картите препоръчваме използването на калъфи и карти за настолни игри; всеки магазин за игри, който продава популярни на пазара картови игри, ще може да задоволи нуждите от калъфи и често може да достави карти, от които играчите не се нуждаят (като Magic: the Gathering Lands и Commons), които могат да се използват като поддържаща конструкция, в противен случай всяка игрална карта би свършила работа (картите са проектирани за размер на картата/калъфа: 63,5\*88 мм).

Ако е необходимо по-добро качество на печат/рязане, много средни и големи печатници предлагат печат и машинно рязане на картички с формат A4 на разумни цени.

Ако предпочитате, можете да отпечатате картичките на стикерна хартия и да използвате отпадъчни материали, като например кутии от зърнени храни, като основа, върху която да ги залепите.

Като последна мярка препоръчваме да отпечатате картите на по-дебела хартия, въпреки че обикновен формат A4 би свършил работа.



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## 03

Накрая, изрежете внимателно жетоните; препоръчваме те да бъдат отпечатани на твърда хартия или на хартия за стикери и впоследствие залепени върху по-здрав материал (препоръчваме използването на материал, който би се изхвърлял, като кутии от зърнени храни, картонени опаковки и др.).

Като алтернатива, можете да използвате мъниста или други лесни за употреба предмети, с които разполагате, за да замените жетоните.

След като извърши подготвителните стъпки, треньорът ще продължи да чете правилата на играта и ще гледа краткото видео с инструкции.

Препоръчваме първо да прочетете правилата, а след това да гледате видеото, което ще изясни начина на игра чрез пример.



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Образователен аспект и роля на учителя

За да се увеличи максимално въздействието, присъствието на учител допълнително насърчава дискусиите, които се провеждат след всяка игра. По този начин учителят помага на играта да се отклони от по-голямата част от простите игри, създадени в образователен контекст; насърчава критичното мислене и рационализацията, както и предоставя пространство на обучаващите се готвачи да експериментират с рецепти и зелени комбинации.

Картите с рецепти в играта предоставят основите за някои Зелени рецепти, а гъвкавостта на съставките според правилата позволява експериментиране. Приносът на учителя към хранителните аспекти и елементите на използваните съставки е това, което ще превърне играта в учебна дейност, като същевременно ще отвори пространство за изследване на нови комбинации и практикуването им в реалния живот.

### Карти с рецепти

Картите с рецепти са създадени от Кулинарна академия HRC и представляват валидни рецепти, включени в края на тази брошура, в геймифицирана форма. Играчите трябва да отговарят на изискванията в категориите на картите, за да печелят точки.



| Braised Cabbage with Mushroom |  |   |
|-------------------------------|--|---|
|                               |  |   |
| Greens                        |  | 3 |
| Mushrooms                     |  | 1 |
| Potatoes                      |  | 1 |
| Vegetable Fats                |  | 1 |
| Cream                         |  | 1 |
| Parsley                       |  | 1 |
| Vinegars                      |  | 1 |
| Points                        |  | 9 |



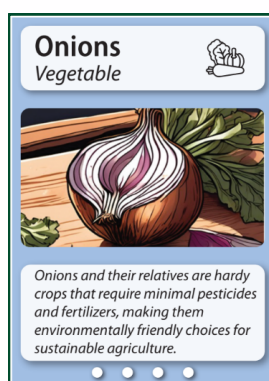


Съфинансирано от  
Европейския съюз



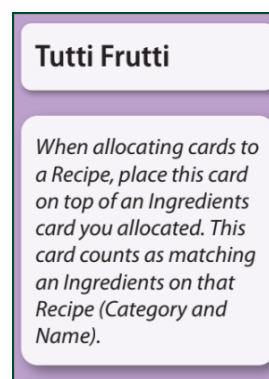
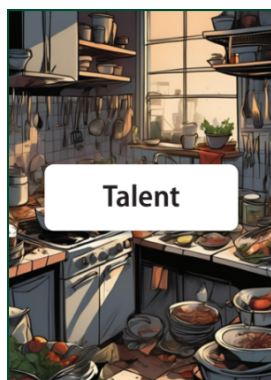
## Кarti със съставки

Картите със съставки представляват елементите, използвани в картите с рецепти, като домати и маслини. Играчите ще събират карти, за да направят същата или подобна рецепта. Всяка карта има и образователен коментар/информация в долната част.



## Карта за таланти

Картите с таланти увеличават възможността за преиграване на играта, гарантирайки, че играчите ще искат да играят повече пъти, тъй като всеки път ще получават различна произволна „роля“, която да подправи играта им.





Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Ролята на треньора

- ◆ Обучителят е ключова част от образователния процес на този игрален инструмент; тъй като е предназначен да се използва в контекста на образованието, опитният учител е в основата на играта, като подбужда дискусии и управлява нейния ход.
- ◆ **Обучителят ще:**
  - Диктувайте темпото (по-бързо или по-бавно)
  - Задайте допълнителни въпроси относно комбинацията от изиграни карти, ако е необходимо
  - Помогнете на играчите с подкани, за да събудите любопитството им към креативното зелено готвене.
  - Променете правилата на основната игра, за да отговорите по-добре на техните нужди
  - Опростете или подобрете набора от правила
  - Създайте нови карти, които да се използват в играта
- ◆ Играта е предназначена да предложи забавно и ангажиращо време за участниците, позволявайки им да преживеят истинска игра, като същевременно води до учене и експериментиране със зелени материали.
- ◆ Въпреки че механиката позволява игрално изживяване без учител, той е ключът към насърчаване на образователния аспект и издигане на играта до истинския ѝ потенциал като инструмент за обучение.

## По-нататъшни стъпки

Следващата част предлага модификации или съвети за учителя, така че той да може да отключи пълния потенциал на играта и да я модифицира според своите образователни нужди и нуждите на своята група.

Препоръчваме следващата част да се прочете след първото пробно преиграване.



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Ръководство за напреднали тренъори

Следващата част на този документ съдържа **две части**:

- **прости практически съвети** за тренъора,
- **алтернативни режими** на игра и модификации на правилата.

### Практически съвети

Част от Ръководството включва **общи съвети**, дадени за всички игри, създадени с участието на Dracon RDS, тъй като те отразяват **общи теми**, които трябва да бъдат споменати, в допълнение към специфичните за проекта съвети.

По време на играта е лесно играчите да се потопят в момента, докато се наслаждават на участието си. Обучителят трябва да присъства, за да следи напредъка на групата и да ги държи в течение на образователния аспект на играта.

### Почистване на компонентите и мястото на провеждане

Това може да изглежда очевидно, но компонентите на играта трябва да бъдат подредени и спретнати, за да бъдат привлекателни за играчите и да им предложат добро преживяване. Мястото за игра също трябва да има добра акустика и достатъчно светлина, а пространството трябва да позволява „кръгло“ разпределение на местата за сядане с игрална повърхност в средата.

Преди да започне играта с обучаемите, обучителят трябва да се увери, че той самият познава правилата и е запознат с компонентите на играта. В противен случай участниците ще загубят интерес.

### Поддържайте групата в правилната посока

Често давайте подкани, кимания или бързи коментари, за да помогнете на групата да се придържа към плана. Например, бързи въпроси като:

☞ „**Как бихте постъпили, ако темата беше оставена на вас да решите?**“, напомнете на играчите да популяризират темите и видовете реч.



Съфинансирано от  
Европейския съюз



### Поддържайте групата мотивирана

Напомнете на играчите за необходимостта да обръщат внимание на активните играчи и да им задават въпроси; играта има за цел да насърчи участието, така че учителят трябва устно да покани играчите да участват и/или да наруши правилата на играта и да им даде точки за случаи, които не са споменати в правилата, както сметне за уместно.

### Усетете „атмосферата“ на вашата група

Не всички хора харесват един и същ вид игри. Някои биха предпочели повече дискусии, други повече стратегия, трети повече забавление. Винаги познавайте вашата група и модифицирайте играта според нейните нужди; примери за алтернативни режими можете да намерите по-нататък в този документ.

### Не се страхувайте от промяната

Играта е повече инструмент, отколкото просто игра. Не се страхувайте да нарушите правилата ѝ, за да служите по-добре на целите си. Ако някое правило не ви допада или пречи на напредъка ви, променете го!

### Включете ролята в играта

Играта е по-добре да се използва след сесия, предоставяща информация по конкретна кулинарна тема или използваща скорошен пример за неподходяща комбинация от съставки.

Попитайте вашите ученици:

- Как биха се справили учащите се със ситуацията?
- Защо според тях се е случило това?
- Как би било предотвратено?
- Какво биха променили?

Тези въпроси са добро въведение в играта, за да отворят съзнанието на играча за ролята му на Зелен готвач.



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Алтернативни режими на игра

Играта може да бъде променяна по много начини, така че да може да обслужва нуждите на учителя и групата. Ето някои примери за алтернативни режими на игра, които могат да се използват такива, каквито са представени, или да послужат като стимул за креативността на учителя.

### Допълнителни точки

Обучителят може да внедри различна точкова система за използването на прецизни карти, например:

- една точка за всяка правилно поставена карта,
- повече или по-малко точки за всяка точна рецепта.

Няма ограничение, стига играчите ви да знаят, че могат да спечелят допълнителни точки въз основа на това.

### Сготви рецептата

Цялата цел на играта е да популяризира зеленото готвене и да отвори дискусии за зелени и здравословни рецепти. Чувствайте се свободни да играете играта като отправна точка за курс по готвене в реално време:

- играчите ще трябва да сготвят рецептата,
- заместване на използваните в играта предмети с оригиналната рецепта.

Това дава възможност на треньора и играчите да опитат рецептата си и да обсъдят подобрения, както и образователни/хранителни аспекти.

### Спокойна игра

Основната цел на играта е да предостави на играчите достатъчно пространство за създаване на рецепти и да преминат към практическата част за готвене и обучение. Имайки това предвид, моля, имайте предвид, че някои играчи може да са начинаещи или по-срамежливи от други; затова се препоръчва, ако вашата група принадлежи към тези категории:

- премахват точките и резултатите,
- просто играйте играта, насърчавайки забавлението от събирането на карти и създаването на рецепти,
- Позволете допълнителни ходове, така че всички играчи да съберат картите си и да създадат поне една рецепта.





Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Фиксирани карти

Обучителят може да реши, че иска едно, което и да е или всички тестета карти да бъдат подредени по определен начин, особено ако желае да въведе Аспектите в определен ред или реда, в който теглят картите си за Важност. Има два начина, по които това може да се осъществи: „предварително подреждане“ и „контролирано“.

### • Предварително подреждане

Треньорът ще подреди тестетата карти преди играта в желаните от тях ред и ще инструктира играчите да не ги разбъркват.

### • Контролирано

Треньорът държи всички тестета карти при себе си и ще разпредели картите ръчно на играчите, ако желаят, като избира, вместо да тегли отгоре.

## С време или не

Може да се използва таймер за насърчаване на бързото мислене и поемането на риск. Треньорът може свободно да въвежда времеви ограничения и да намалява или увеличава времето, отредено на всеки играч.

## Мотивация

Някои групи предпочитат по-енергични игри, където биха могли да изразходват и физическа енергия. Включително правила като:

➡ „докато драфтирате, всички играчи трябва да обикалят масата, а вие трябва да завършите и да седнете едновременно“.

## Вавилон

В съвременната мултикултурна среда е лесно хората да се чувстват неудобно, когато не могат да формулират речта си на чужд език. Дайте им възможност да се изразят на език, на който се чувстват комфортно, и помощ от приятелите си при превода.

## Още рецепти и съставки

Играта е предоставена с някои валидни рецепти, които могат да бъдат изпробвани и създадени. Въпреки това, тя би трябвало да стимулира креативността у обучаващите, така че те да добавят допълнителни карти и рецепти, включително съставки, които са по-често срещани/желани в техния културен произход и вкусови рецептори.



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Шакшука с гъби и пита    |                |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
|--------------------------|----------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|
|                          |                |     | Рецепта Порции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | Основна рецепта |
| Съставки                 | Количеств<br>о | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                 |
| Гъби - портобело         | 0.400 кг       |     | <p>Загрейте маслото и запържете гъбите за 5 минути.</p> <p>Нарежете лука на тънки кръгчета.</p> <p>Нарежете червения пипер на ленти.</p> <p>Добавете лука и лентите от пипер и запържете за 5 минути.</p> <p>Добавете кубчетата домати, кимиона, чилито на прах и червения пипер. Изчакайте да кипне и намалете огъня.</p> <p>Подправете със сол и пипер.</p> <p>Междувременно загрейте питките в тостера, според инструкциите на опаковката.</p> <p>Натрошете фетата върху шакшуката и гарнирайте с магданоз.</p> <p>Сервирайте шакшуката с питки.</p> |   |                 |
| Лук - нарязан на кубчета | 1 голям        |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
| Масло                    | 0.040 кг       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
| Червен пипер             | 0.250 кг       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
| Консервирани домати      | 0.600 кг       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
| Чушка на прах            | 0.020 кг       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
| Чили на прах             | 0.005 кг       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
| Кимион                   | 0.005 кг       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
| Магданоз                 | 0.010 кг       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
| Големи питки             | 4              |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
| Растителна фета сирене   | 0.050 кг       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
|                          |                |     | Бележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
|                          |                |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                 |
|                          |                |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | x |                 |
|                          |                |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                 |
|                          |                |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                 |
|                          |                |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                 |
|                          |                |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                 |
|                          |                |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                 |
|                          |                |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                 |
|                          |                |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                 |
|                          |                |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                 |
|                          |                |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                 |
|                          |                |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                 |
|                          |                |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                 |
|                          |                |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                 |
|                          |                |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                 |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Сувлаки - шишчета с месо |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|--------------------------|------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                          |            |     | Порции от рецептата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |
| Съставки                 | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| Цвекло                   | 1 малка    |     | <p>Сложете соевите медальони и зеленчуковия бульон в средно голяма тенджера на средно-ниска температура. Обелете цвеклото и го добавете в тенджерата. Оставете да къкри около 15 минути, докато соевото месо омекне. Махнете от котлона и оставете да изстине. След това прецедете соевите парчета и ги пресовайте добре, за да се отцеди водата.</p> <p><b>За маринатата:</b></p> <p>Сложете всички съставки за маринатата в съд и разбъркайте добре. След това потопете всеки соев медальон в маринатата, като се уверите, че всички са добре покрити. Разбъркайте добре и оставете да се маринуват в съда за поне един час.</p> <p>След като са добре мариновани, медальоните са готови за печене. Набодете ги на шишчета (4-5 на шишче, в зависимост от големината), намажете ги с малко допълнително масло и печете 3-4 минути, докато придобият хубава кафява коричка и леки следи от печене.</p> <p><b>За сервиране:</b></p> <p>Сервирайте с резенчета лимон и поръсете с щипка сушени билки и пушена каджунска подправка. Вкусно!</p> |   |
| Соеви медальони          | 0.125 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Зеленчуков бульон        | 0.750 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Зехтин                   | 0.040 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Сос Уорчестър            | 0.040 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Риган - сушен            | 0.008 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Мащерка - сушена         | 0.004 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Розмарин - сушен         | 0.003 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Хвойнови плодове         | 0.003 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Пушена червена чушка     | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Чили на прах             | 0.003 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Черен пипер              | 0.002 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Чесън                    | 1 скилидка |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                          |            |     | Бележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                          |            |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|                          |            |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|                          |            |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|                          |            |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|                          |            |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|                          |            |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                          |            |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | x |
|                          |            |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|                          |            |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|                          |            |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|                          |            |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|                          |            |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|                          |            |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                          |            |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                          |            |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Яхния от къдраво зеле |            |     | HRC CULINARY ACADEMY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|-----------------------|------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                       |            |     | Порции от рецептата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |
| Съставки              | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| Картофи               | 1.000 кг   |     | <p>Обелете картофите и ги нарежете на половинки. Сварете картофите, докато омекнат (около 20 минути). Добавете къдраво зеле (или зеленчуци по избор) на половината от времето за варене на картофите и удължете времето за готвене с 10 минути.</p> <p>Добавете течна мазнина (или масло) в голяма тава за печене и я използвайте, за да запържите нарязания лук за около 2 до 3 минути. Добавете веган бекон в тавата и гответе за 5 до 10 минути.</p> <p>Изцедете сместа от къдраво зеле и картофи (можете да запазите течността, за да я използвате по-късно като зеленчуков бульон) и добавете растителното мляко и горчицата.</p> <p>Използвайте картофена преса, за да превърнете сместа в гладко пюре, добавяйки още растително мляко и горчица, в зависимост от желаната гладкост.</p> <p>След като постигнете желаната консистенция, добавете съдържанието на тавата за печене и разбъркайте, докато получите относително равномерно съотношение между пюрето и бекон. (По желание) Оставете малко веган бекон, за да го поставите върху крайния продукт за по-красив вид на снимката.</p> |   |
| Кейл                  | 0.500 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Масло                 | 0.040 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Веган бекон           | 0.200 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Горчица               | 0.030 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| Соево мляко           | 0.150 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                       |            |     | Бележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                       |            |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|                       |            |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|                       |            |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|                       |            |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|                       |            |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|                       |            |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|                       |            |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | x |
|                       |            |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|                       |            |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|                       |            |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|                       |            |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | x |
|                       |            |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|                       |            |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|                       |            |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|                       |            |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Хрупкаво тофу      |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                 |
|--------------------|------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                    |            |     | Порции от рецептата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1                                                                                   | Основна рецепта |
| Съставки           | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                 |
| Екстра твърдо тофу | 0.400 кг   |     | <p>Подсушете пресованото тофу с хартиена кърпа или кърпа за съдове. Нарезете на големи кубчета.</p> <p>В купа или голям съд добавете кубчетата тофу с нишестето и солта и разбъркайте леко, докато се смесят.</p> <p>В средно голям тиган с незалепващо покритие загрейте малко масло на средна температура. Щом маслото загрее, добавете кубчетата тофу и запържете, докато станат златистокафяви от двете страни. (Това отнема около 8-10 минути).</p> <p>*За рецепта без масло, приготвена във фритюрник с горещ въздух, вижте по-долу в раздела с бележки.</p> <p>Разбийте соса: Докато тофуто се готви, разбийте останалите съставки в малка купа, подходяща за микровълнова печка.</p> <p>Съвет: загрейте соса в микровълновата за 30 секунди, за да се разтвори по-добре кафявата захар.</p> |                                                                                     |                 |
| Царевично нишесте  | 0.045 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
| Сол                | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
| Масло              | 0.060 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
| Сладък чили        | 0.070 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
| Кафява захар       | 0.010 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
| Ябълков оцет       | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
| Соев сос           | 0.015 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
| Чеснова пудра      | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
| Чили на прах       | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
| Горчица на прах    | 0.003 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
|                    | 0.000 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
| Зелен лук          | 0.030 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
| Сусамови семена    | 0.030 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
|                    |            |     | Бележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                 |
|                    |            |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                 |
|                    |            |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | x                                                                                   |                 |
|                    |            |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |                 |
|                    |            |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     |                 |
|                    |            |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     |                 |
|                    |            |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                 |
|                    |            |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | x                                                                                   |                 |
|                    |            |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                 |
|                    |            |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     |                 |
|                    |            |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                 |
|                    |            |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | x                                                                                   |                 |
|                    |            |     | Сезам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | x                                                                                   |                 |
|                    |            |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                 |
|                    |            |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                 |
|                    |            |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | x                                                                                   |                 |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Енергийни трюфели   |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |
|---------------------|------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                     |            |     | Рецепта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Порции |
|                     |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1      |
| Съставки            | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |
| Финики              | 0.250 кг   |     | <p>Смелете ядките на ситно с обикновен или потапящ се блендер. Сложете полученото ядково брашно в купа, добавете какаовото на прах и щипка сол. Разбъркайте добре, докато сместа придобие еднороден цвят.</p> <p>Изчистете фурмите от костилките и ги нарежете на парчета. Накиснете ги в гореща вода за около пет минути. Това ще улесни смесването им. Меките фурми могат да се смачкат с вилица след накисване.</p> <p>Добавете фурмите към сместа от ядки и какао на прах. След това замесете всичко на ръка, докато се получи нещо като тесто.</p> <p>Оформете тестото на топчета с ширина около 2,5 см. Поръсете малко кокосови стърготини върху дъска за рязане и оваляйте половината от топчетата в стърготините.</p> <p>Оваляйте другата половина от топчетата в сусамовите семена.</p> <p>Съхранявайте ги във фризера за поне един час, след което ги сервирайте веднага.</p> |        |
| Орехи               | 0.100 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
| Кашу                | 0.050 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
| Сол                 | щипка      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
| Какао на прах       | 0.030 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
| Кокосови стърготини | 0.030 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
| Сусамови семена     | 0.030 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
|                     |            |     | Бележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
|                     |            |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
|                     |            |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
|                     |            |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |
|                     |            |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |
|                     |            |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |
|                     |            |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
|                     |            |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |
|                     |            |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |
|                     |            |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | x      |
|                     |            |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
|                     |            |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |
|                     |            |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | x      |
|                     |            |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |
|                     |            |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
|                     |            |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |





Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Вегетариански бургер             |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |   |                 |   |
|----------------------------------|----------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|---|
|                                  |                |          | Рецепта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Порции                                                                              | 1 | Основна рецепта |   |
| Съставки                         | Колич<br>ество | Ед.      | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |   |                 |   |
| Зехтин                           | 0.030          | кг       | <p>Загрейте зехтина в средно голям тиган на средна температура. Добавете шалота и задушете, докато омекне, за 1 минута. Добавете гъбите и щедра щипка сол и задушете, докато омекнат и се зачервят, за 6 до 9 минути, като намалите леко огъня, ако е необходимо.</p> <p>Добавете тамари, оцет и мирин. Разбъркайте, намалете огъня, след което добавете чесъна, пушената червена чушка и шрирача. Махнете тигана от огъня и оставете да се охлади леко. В кухненски робот смесете задушните гъби, орехите, лененото семе, кафявия ориз и ½ чаша панко. Смесете, докато се смесят добре. Сместа трябва да се държи, когато я стиснете, но все пак да има някаква текстура.</p> <p>Прехвърлете в голяма купа и добавете останалата панировка.</p> <p>Оформете 8 кюфтета, поставете ги в голяма чиния и оставете да се охладят в хладилника за 1 час.</p> <p>Ако ще печете кюфетата на скара, загрейте скарата на средно-висока температура.</p> <p>Намажете кюфетата с зехтин и напръскайте скарата с готварски спрей. Поставете кюфетата на скарата и натиснете леко с лопатка. Печете 7 минути от едната страна, обърнете и печете 6-7 минути от другата страна или докато станат добре изпечени и пропечени.</p> <p>Алтернативно, можете да сготвите кюфетата на котлона. Загрейте чугунен тиган на средна температура. Намажете дъното на тигана с масло и сгответе кюфетата за 5 до 6 минути от всяка страна, или докато станат добре изпечени и пропечени.</p> <p>Махнете от огъня, намажете със сос Уорчестър и сервирайте с желаните гарнитюри.</p> |                                                                                     |   |                 |   |
| Шалот                            | 2              | р. кг    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Смесени гъби сварени и нарязани  | 0.450          | кг       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Сос Тамари                       | 0.025          | кг       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Балсамико оцет                   | 0.020          | кг       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Кленов сироп                     | 0.008          | кг       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Чесън - нарязан                  | 2              | скилидки |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Пушена червена чушка             | 0.010          | кг       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Сирирача                         | 0.010          | кг       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Орехи - нарязани                 | 0.050          | кг       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Ленено семе                      | 0.025          | кг       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| кафяв ориз - сварен до лепкавост | 0.200          | кг       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| галета                           | 0.150          | кг       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Уорчестършир                     |                | а/н      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Бургер хлебчета                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Маруля                           |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Домати                           |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
| Сол                              |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   |                 |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Бележки/промени |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Алергени        |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Глутен 1        | x |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Ракообразни 2   |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Яйца 3          |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Риба 4          |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Фъстъци 5       |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Соя 6           |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Мляко 7         |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Ядки 8          |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Целина 9        |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Горчица 10      |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Сусам 11        |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Мекотели 12     |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Лупина 13       |   |
|                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |   | Сяра 14         | x |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Йогурт парфе с мед и ядки |            |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |
|---------------------------|------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                           |            |         | Рецепта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Порции 2 |
| Съставки                  | Количество | Единица | Подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |
| Кисело мляко              | 0.200      | кг      | <p>1. Смесете киселото мляко с меда, когато се получи хомогенна смес.</p> <p>2. В тиган печете ядките и след това ги нарежете на малки парченца.</p> <p>3. Запечете овесените ядки в тиган или фурна и ги оставете настрана.</p> <p>4. Използвайте ягоди или изберете други плодове според сезона. Измийте ги и нарежете на малки парченца.</p> <p>5. Наредете всичко на слоеве във формички или купички, според това как искате да изглежда.</p> <p>*** Киселото мляко може да се прецеди и разбие, за да се получи по-пухкава консистенция; може да се смеси с плодове и т.н. Орехите и овесените ядки могат да се заменят с други съставки, които придават хрупкавост на парфето.</p> |          |
| мед                       | 0.050      | кг      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
| натурално                 | 0.050      | кг      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
| Мед                       | 0.120      | кг      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
| Орехи                     | 0.030      | кг      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
| Сезонни плодове           |            |         |  <p>Бележки/промени</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |
| Овесени ядки              |            |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|                           |            |         | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|                           |            |         | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|                           |            |         | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |
|                           |            |         | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
|                           |            |         | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
|                           |            |         | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |
|                           |            |         | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
|                           |            |         | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | x        |
|                           |            |         | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | x        |
|                           |            |         | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|                           |            |         | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |
|                           |            |         | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|                           |            |         | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|                           |            |         | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |
|                           |            |         | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | x        |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Паста болонезе        |  |                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                 |
|-----------------------|--|----------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|
|                       |  |                | Рецепта | Порции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | Основна рецепта |
| Съставки              |  | Количе<br>ство | Ед.     | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
| Паста по избор        |  | 0.230          | кг      | <p>Започнете с варенето на избраната от вас паста според указанията на опаковката. Посоченото количество е за около четири порции.</p> <p>След това добавете лука, чесъна и водата в тенджерата на средна температура. Гответе, докато лукът започне да омеква и водата се изпари.</p> <p>След това добавете риган, сол и люспи от червен пипер. Гответе още една минута. Добавете лещата. Разбъркайте я заедно с доматеното пюре. Добавете зеленчуковия бульон, доматения сос и половината от балсамовия оцет. Разбъркайте добре. Доведете соса до леко кипене. След това намалете огъня и оставете да къкри за 30 минути или докато лещата стане много мека. Накрая добавете останалия балсамов оцет и продължете да варите на слаб огън за още 2-3 минути. Подправете с допълнително сол, ако е необходимо.</p> |   |                 |
| лук - ситно нарязан   |  | 0.100          | кг      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |
| Чесън - нарязан       |  | 4              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |
| вода                  |  | 0.050          | кг      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |
| Сушен риган           |  | 0.005          | кг      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |
| Сол                   |  | A/N            |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |
| Червен пипер на люспи |  | A/N            |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |
| Червена леща          |  | 0.200          | кг      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |
| Доматено пюре         |  | 0.040          | кг      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |
| Зеленчуков бульон     |  | 0.500          | кг      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |
| Доматен сос           |  | 0.200          | кг      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |
| Балсамико оцет        |  | 0.025          | кг      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |
|                       |  |                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |
|                       |  |                |         | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                 |
|                       |  |                |         | Глутен                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                 |
|                       |  |                |         | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
|                       |  |                |         | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                 |
|                       |  |                |         | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                 |
|                       |  |                |         | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                 |
|                       |  |                |         | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                 |
|                       |  |                |         | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |
|                       |  |                |         | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                 |
|                       |  |                |         | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                 |
|                       |  |                |         | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |
|                       |  |                |         | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                 |
|                       |  |                |         | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                 |
|                       |  |                |         | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | x |                 |
|                       |  |                |         | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

|                      |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|----------------------|------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Задушено зеле с гъби |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Рецепта Порции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6                                                                                   | Комбинирана рецепта |                                                                                      |  |  |
| Съставки             | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Червено зеле         | 1 глава    |     | <p>1. Измийте зелето и го нарежете на четири части, почистете сърцевината и го поставете в дълбок съд за печене.</p> <p>2. Добавете вода (да покрие половината от зелето), добавете нарязания лук и чесън, сол и пипер.</p> <p>3. Покрийте с капак и поставете в предварително загрята фурна на 150 °C, докато зелето се сготви и почти цялата вода се изпари. Приблизително 1,5- 2 часа.</p> <p>4. Докато зелето се задушава, започнете да приготвяте гарнитурата муслин - измийте картофите и прера, обелете картофите. Нарезете прера и картофите на едри парчета и ги сложете в тенджерата за готвене, подправете със сол.</p> <p>5. След като зеленчуците за муслина са готови, отцедете ги и ги смесете до много гладка консистенция. Емулгирайте бавно с крема, за да получите копринена и пухкава консистенция, подправете с уасаби на прах, подправете още, ако е необходимо.</p> <p>6. Гарнитура от гъби - Започнете с почистването на гъбите; в горещ тиган налейте малко зехтин, започнете да запържвате гъбите, добавете сол и пипер, когато гъбите придобият златистокафяв цвят отстрани, деглазирайте със соев сос и оцет, точно преди да завършите добавете борови ядки и нар.</p> <p>7. Масло от магданоз - Измийте магданоза, сложете го в кана, загряйте малко слънчогледово масло до 30 °C, излейте го върху магданоза и разбийте до гладка смес. Прецедете маслото от пулпата.</p> <p>8. Когато зелето е готово, запечете го в тиган, за да се карамелизира повече, подправете допълнително, ако е необходимо.</p> <p>9. Сервиране - сложете запеченото зеле, върху гъбите, до него муслина от зеле и накрая маслото от магданоз.</p> |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Гъби - микс          | 0.400 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| картофи              | 0.300 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Праз                 | 0.250 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Шалот                | 0.080 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Чесън                | 0.010 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Магданоз             | 0.100 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Борови ядки          | 0.010 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Соев сос - тъмен     | 0.100 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Оризав оцет          | 0.100 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Сол                  | AN         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Пипер                | AN         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Васаби на прах       | 0.012 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Сметана              | 0.150 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Зехтин               | 0.040 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
| Слънчогледово масло  | 0.070 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     |  |  |  |
|                      |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     | Бележки/промени                                                                      |  |  |
|                      |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                     | - Допълнителна употреба за зеленчуков бульон от сърцевина на зеле                    |  |  |
|                      |            |     | -Допълнителна употреба на пулпата от магданоз - магданозен прах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |
|                      |            |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |                     |                                                                                      |  |  |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Брауни с орехи                       |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |
|--------------------------------------|------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                                      |            |     | Рецепта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Порции |
|                                      |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1      |
| Съставки                             | количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |
| Орехи                                | 0.070 кг   |     | <p>Загрейте фурната до 180 °C.</p> <p>Нарежете орехите и шоколада на малки парченца.</p> <p>В средно голяма купа смесете брашното, какаовото прахо, двата вида захар, бакпулвера и солта.</p> <p>В голяма купа смесете авокадото, банана и маслото.</p> <p>Добавете портокаловата кора, водата и оцета и разбъркайте.</p> <p>Добавете сместа с нарязаните орехи, шоколада и сухите съставки в купата с мокрите съставки и разбъркайте.</p> <p>Покрийте тава с хартия за печене и разстелете равномерно сместа за брауни.</p> <p>Печете 20-30 минути.</p> <p>След като извадите от фурната, оставете да изстине за 10 до 15 минути, преди да нарежете на малки квадратчета.</p> |        |
| тъмен шоколад                        | 0.140 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| брашно                               | 0.020 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| Какао на прах                        | 0.100 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| захар                                | 0.200 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| тростна захар                        | 0.080 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| бакпулвер                            | 0,005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| авокадо                              | 1 малък    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| банан                                | 1 малък    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| Рапично масло                        | 0.010 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| Портокалова кора                     | 0.015 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| Вода                                 | 0.270 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| Балсамико оцет                       | 0.015 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| Соево сметана за разбиване           | 0.030 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| ванилия                              |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| стабилизатор за сметана за разбиване | 0.010 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
| Малини                               | 0.800 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
|                                      |            |     | Бележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
|                                      |            |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
|                                      |            |     | глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | x      |
|                                      |            |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |
|                                      |            |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
|                                      |            |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |
|                                      |            |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |
|                                      |            |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
|                                      |            |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |
|                                      |            |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | x      |
|                                      |            |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
|                                      |            |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |
|                                      |            |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
|                                      |            |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |
|                                      |            |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |
|                                      |            |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | x      |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Сирене             |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
|--------------------|------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|----------|--|---------------|--|--------|--|--------|--|-----------|--|-------|--|---------|--|--------|---|----------|--|------------|--|----------|--|-------------|--|-----------|--|---------|--|
|                    |            |     | Рецепта Порции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | Основна рецепта |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Съставки           | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Кашу               | 0.130 кг   |     | <p>Добавете кашуто в купа и го залейте с вряла вода. Оставете да престои 1 час (без капак), след което го отцедете добре.</p> <p>Загрейте фурната до 175 градуса и покрийте кръгла тава с хартия за печене.</p> <p>Добавете овесените ядки, бадемите, морската сол и кокосовата захар в блендер с висока скорост и смесете на максимална мощност, докато се получи фино брашно.</p> <p>Махнете капака и започнете да добавяте разтопеното кокосово масло. Добавете първо 4 супени лъжици, но добавете още, ако сместа остане прекалено суха. Смесете на ниска скорост, докато се образува меко тесто.</p> <p>Трябва да можете да стиснете сместа между два пръста и да оформите тесто, вместо да се разпада. Ако все още е прекалено сухо, добавете още малко разтопено кокосово масло.</p> <p>Прехвърлете тестото в тава, покрита с пергаментова хартия, и го разстелете равномерно. Поставете парче пергаментова хартия върху тестото и го притиснете силно с предмет с плоско дъно, за да разстелете сместа равномерно по тавата. Оставете тестото да се издигне малко по стените, в противен случай основата ще бъде прекалено дебела. Печете 15 минути, след което увеличете температурата на 190 градуса и печете още 5-10 минути или докато краищата станат златистокафяви. Извадете от фурната, за да се охлади леко, след което намалете температурата на фурната до 160 градуса.</p> <p>След като кашуто е накиснато и отцедено, го добавете в блендер с висока скорост заедно с кокосовия крем, веган крема сирене, нишестето от царевича, ванилията, кленовия сироп, кокосовото масло, лимоновата кора, лимонения сок и морската сол. Блендирайте на висока скорост, докато сместа стане много кремообразна и гладка.</p> <p>Изсипете пълнката върху предварително изпечената кора и я разстелете, така че да се образува равномерен слой. Почукайте формата върху плота, за да премахнете въздушните мехурчета. Печете 50-60 минути, докато краищата изглеждат леко изпечени, а пълнката изглежда леко „разклатена“, но вече не е течна. Извадете от фурната и оставете тортата да почива 10 минути на стайна температура.</p> <p>Когато изстине, преместете я в хладилника без капак, за да изстине напълно. След като изстине, покрийте я и продължете да я охлажда в хладилника за 5-6 часа, за предпочитане през нощта.</p> <p>За да сервирате, извадете тортата от формата с хартията за печене и нарежете на ленти или триъгълници.</p> |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Кокосово мляко     | 0.200 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Веган крема сирене | 0.230 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Царевично нишесте  | 0.015 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Ванилия            | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Кленов сироп       | 0.210 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Кокосово масло     | 0.020 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Кора от лимон      | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Лимонов сок        | 0.015 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Щипка сол          |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Овесени ядки       | 0.060 кг   |     | Бележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Бадеми             | 0.100 кг   |     | <div>Алергени</div> <table><tr><td>Глутен 1</td><td></td></tr><tr><td>Ракообразни 2</td><td></td></tr><tr><td>Яйца 3</td><td></td></tr><tr><td>Риба 4</td><td></td></tr><tr><td>Фъстъци 5</td><td></td></tr><tr><td>Соя 6</td><td></td></tr><tr><td>Мляко 7</td><td></td></tr><tr><td>Ядки 8</td><td>x</td></tr><tr><td>Целина 9</td><td></td></tr><tr><td>Горчица 10</td><td></td></tr><tr><td>Сусам 11</td><td></td></tr><tr><td>Мекотели 12</td><td></td></tr><tr><td>Лупина 13</td><td></td></tr><tr><td>Сяра 14</td><td></td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 | Глутен 1 |  | Ракообразни 2 |  | Яйца 3 |  | Риба 4 |  | Фъстъци 5 |  | Соя 6 |  | Мляко 7 |  | Ядки 8 | x | Целина 9 |  | Горчица 10 |  | Сусам 11 |  | Мекотели 12 |  | Лупина 13 |  | Сяра 14 |  |
| Глутен 1           |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Ракообразни 2      |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Яйца 3             |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Риба 4             |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Фъстъци 5          |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Соя 6              |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Мляко 7            |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Ядки 8             | x          |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Целина 9           |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Горчица 10         |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Сусам 11           |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Мекотели 12        |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Лупина 13          |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Сяра 14            |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Морска сол         | щипка кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Кокосова захар     | 0.040 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |
| Кокосово масло     | 0.060 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |          |  |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |  |         |  |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Шоколадов пудинг с чиа |                |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|------------------------|----------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                        |                |     | Рецепта Порции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 |
| Съставки               | Колич<br>ество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
| Фурми                  | 0.020 кг       |     | <p>Смесете чиа семената с растителното мляко, канелата и какаото на прах в купа. Разбъркайте добре, покрийте и оставете в хладилника за поне 3 часа (или за цяла нощ).</p> <p>След 3 часа използвайте ръчен блендер, за да смесите фурмите със сместа от семена. Ако използвате твърди фурми, първо ги накиснете в топла вода за 5 минути.</p> <p>Нарежете ягодиите и банана на малки парченца.</p> <p>Нарежете орехите на ситно.</p> <p>Гарнирайте шоколадовата чиа смес с къпини, банан, орехи и слънчогледови семки.</p> |   |
| Ягода                  | 0.050 кг       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| Банан                  | 1 бр           |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| Чиа семена             | 0.050 кг       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| Лешников мляко         | 0.030 кг       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| Какао на прах          | 0.010 кг       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| Канела                 | 0.005 кг       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| Орех                   | а/н            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| Слънчогледови семки    | а/н            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| Къпини                 | а/н            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|                        |                |     | Бележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|                        |                |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|                        |                |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|                        |                |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                        |                |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|                        |                |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|                        |                |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                        |                |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|                        |                |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                        |                |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | х |
|                        |                |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|                        |                |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                        |                |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|                        |                |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|                        |                |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                        |                |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | х |





Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Карфиол с кърри        |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
|------------------------|------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                        |            |     | Рецепта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Порции |
|                        |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1      |
| Съставки               | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
| Лук - нарязан          | 0.010 кг   |     | <p>Загрейте голяма тенджера на средна температура. Добавете лука, чесъна, джинджифила и водата. Гответе, докато лукът омекне и водата се изпари, около 3 до 5 минути.</p> <p>Добавете кърри пастата и разбъркайте, за да се смеси с лука. Добавете бульона и кокосовото мляко. Добавете лещата и гответе 8 до 10 минути, докато лещата омекне, като разбърквате често.</p> <p>Добавете карфиола и сладките картофи в тенджерата. Разбъркайте, за да се смесят, след това покрийте с капак и намалете огъня до средно-нисък. Гответе 15-20 минути или докато зеленчуците омекнат, като разбърквате често. Подправете с допълнително сол, ако е необходимо, и разпределете в купички.</p> <p>Поръсете с кориандър, ако използвате, и се наслаждавайте.</p> |        |
| Чесън                  | 3          |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| Джинджифил, настърган  | 0.010 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| Вода                   | 0.070 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| Червена кърри паста    | 0.025 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| Зеленчуков бульон      | 0.300 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| Кокосово мляко         | 0.200 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| Червена леща           | 0.050 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| Цветно зеле - малко    | 1 бр       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| Сладък картоф - среден | 1 бр       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| Кориандър              | 0.008 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
| Сол на вкус            |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
|                        |            |     | Бележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
|                        |            |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |
|                        |            |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |
|                        |            |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |
|                        |            |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |
|                        |            |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |
|                        |            |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |
|                        |            |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |
|                        |            |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |
|                        |            |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |
|                        |            |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |
|                        |            |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
|                        |            |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |
|                        |            |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |
|                        |            |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | x      |
|                        |            |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Фритата с аспержи    |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                          |
|----------------------|------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|
|                      |            |     | Рецепта Порции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | Основна рецепта          |
| Съставки             | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                          |
| Брашно от нахут      | 0.120 кг   |     | <p>В купа смесете нахутеното брашно с черната сол, хранителната мая, прахообразния заместител на яйцата, брашното, бакпулвера, водата и лимоновия сок и разбъркайте добре. Оставете настрана, докато сместа абсорбира влагата.</p> <p>С помощта на блендер разбийте сметаната, докато стане пенеста и гъста. Поставете средно голям тиган, подходящ за фурна, на средна температура, добавете зехтина и запържете лука пролетния лук за 1-2 минути.</p> <p>Отрежете основите на аспержите и ги изхвърлете. След това нарежете аспержите на половинки и ги добавете в тигана. Запържете за още 1-2 минути, след което добавете сол и пипер.</p> <p>Междувременно добавете сместа от нахут към разбитата сметана и разбийте заедно. Добавете нарязания лук и спанака и добавете сместа в тигана. Поръсете с настъргания кашкавал отгоре, като леко покриете сместа за фритатата, и след това леко го притиснете в сместа.</p> <p>На средна температура оставете фритатата да се готви за няколко минути, покрита с капак, докато краищата започнат да придобиват златиста коричка. След това изключете котлона и сложете тигана с фритатата във фурната. Печете под грила за 3-4 минути при 180 °C.</p> <p>След като повърхността стане златистокафява, извадете фритатата от фурната и я оставете да изстине преди сервиране. Поръсете допълнително с лук, прясно смлян пипер и други подправки по ваш избор и сервирайте.</p> |   |                          |
| Кала Намак/черна сол | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
| Яйца                 | 7          |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
| Брашно               | 0.020 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
| Бакпулвер            | 0.008 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
| Вода                 | ако е      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
| Лимонов сок          | 0.010 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
| Веган сметана за     | 0.200 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
| Зелени аспержи       | 0.200 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
| Сол                  | а/н кг     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
| Пипер                | а/п кг     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
| Копър                | 0.010 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
| Спанак               | 0.150 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
| Веган сирене         | 0.030 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
|                      |            |     | Бележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                          |
|                      |            |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                          |
|                      |            |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   | x                        |
|                      |            |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   | <input type="checkbox"/> |
|                      |            |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | x                        |
|                      |            |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                          |
|                      |            |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                          |
|                      |            |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                          |
|                      |            |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                          |
|                      |            |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                          |
|                      |            |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                          |
|                      |            |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                          |
|                      |            |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                          |
|                      |            |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                          |
|                      |            |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                          |
|                      |            |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | x                        |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Паста със зелен фасул и песто от кашу |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
|---------------------------------------|-------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|---------------|--|--------|--|--------|--|-----------|--|-------|--|---------|--|--------|---|----------|--|------------|--|----------|--|-------------|--|-----------|---|---------|--|
|                                       |       |            | Рецепта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Порции                                                                              | 1 | Основна рецепта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Съставки                              |       | Количество | Ед.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Приготвяне                                                                          |   | <div>Бележки/промени</div> <div><div>Алергени</div><table><tr><td>Глутен 1</td><td>x</td></tr><tr><td>Ракообразни 2</td><td></td></tr><tr><td>Яйца 3</td><td></td></tr><tr><td>Риба 4</td><td></td></tr><tr><td>Фъстъци 5</td><td></td></tr><tr><td>Соя 6</td><td></td></tr><tr><td>Мляко 7</td><td></td></tr><tr><td>Ядки 8</td><td>x</td></tr><tr><td>Целина 9</td><td></td></tr><tr><td>Горчица 10</td><td></td></tr><tr><td>Сусам 11</td><td></td></tr><tr><td>Мекотели 12</td><td></td></tr><tr><td>Лупина 13</td><td>x</td></tr><tr><td>Сяра 14</td><td></td></tr></table></div> | Глутен 1 | x | Ракообразни 2 |  | Яйца 3 |  | Риба 4 |  | Фъстъци 5 |  | Соя 6 |  | Мляко 7 |  | Ядки 8 | x | Целина 9 |  | Горчица 10 |  | Сусам 11 |  | Мекотели 12 |  | Лупина 13 | x | Сяра 14 |  |
| Глутен 1                              | x     |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Ракообразни 2                         |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Яйца 3                                |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Риба 4                                |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Фъстъци 5                             |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Соя 6                                 |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Мляко 7                               |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Ядки 8                                | x     |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Целина 9                              |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Горчица 10                            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Сусам 11                              |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Мекотели 12                           |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Лупина 13                             | x     |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Сяра 14                               |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Кашу                                  | 0.035 | кг         | <div>▼</div> <p>За пестото, сложете кашуто в купа. Добавете вряла вода, докато го покрие. Оставете да престои 30 минути; отцедете. В блендер или кухненски робот смесете кашуто, спанака, босилека, чесъна и зеленчуковия бульон.</p> <p>Сварете спагетите според указанията на опаковката, като добавите зеления фасул в последните 2 минути от варенето; отцедете, като запазите 1 чаша вода от варенето на макароните. Върнете спагетите в тигана.</p> <p>Добавете пестото и фасула; разбъркайте, за да се покрият. Добавете запазената вода от варенето на пастата малко по малко, за да постигнете желаната консистенция, като разбърквате, за да се смесят. Подправете със сол и черен пипер. Поръсете с натрошен червен пипер.</p> |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Спанак                                | 0.600 | кг         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Босилек                               | 0.200 | кг         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Чесън                                 | 2     |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Зеленчуков бульон                     | 0.050 | кг         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Лимонов сок                           | 0.010 | кг         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Пълнозърнести спагети                 | 0.240 | кг         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Зелен фасул                           | 0.200 | кг         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Фасул - консервиран                   | 0.400 | кг         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Сол                                   |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |
| Червен пипер (по желание)             |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |   |               |  |        |  |        |  |           |  |       |  |         |  |        |   |          |  |            |  |          |  |             |  |           |   |         |  |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Салата от леща и печени зеленчуци |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----------------------------------|------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                   |            |     | Порции от рецептата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| Съставки                          | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| Леща - зелена/кафява              | 0.100      | кг  | <p>1. Изберете зеленчуци според сезона. Измийте и нарежете зеленчуците, сложете ги в купа.</p> <p>2. Смелете чесъна, добавете го към зеленчуците, добавете малко зехтин и подправете. Разбъркайте добре. Поставете зеленчуците на тава за печене и ги сложете във фурната на 200 °C, докато се изпекат добре.</p> <p>3. След като извадите зеленчуците, настържете сиренето в същата тава и печете 7 минути.</p> <p>4. Сварете лещата, изплакнете я с студена вода и я отцедете.</p> <p>5. Пригответе дресинга - смесете зехтина, дижонската горчица, червения винен оцет и меда. Подправете на вкус.</p> <p>6. Смесете лещата, зеленчуците и дресинга. Поставете в чиниите и поръсете с натрошеното печено сирене.</p> |   |
| Зеленчуци - сезонна смес          |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| 0,200 кг Червен лук               | 0.200      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| Чесън                             | 0.050      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| Сол                               | AN         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| Пипер                             | AN         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| Зехтин                            | 0.050      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| Червен винен оцет                 | 0.015      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| Дижонска горчица                  | 0.008      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| Мед                               | 0.020      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| Бяло прясно сирене                | 0.100      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|                                   |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                                   |            |     | Забележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|                                   |            |     | - за свежест и сладост могат да се добавят сезонни плодове или ягоди                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|                                   |            |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                   |            |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                   |            |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|                                   |            |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                                   |            |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                                   |            |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                   |            |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                                   |            |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | x |
|                                   |            |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                                   |            |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                   |            |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | x |
|                                   |            |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                   |            |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|                                   |            |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                   |            |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | x |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Мача пандишпан  |            |     | HRC CULINARY ACADEMY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|-----------------|------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Рецепта         |            |     | Порции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |
| Основна рецепта |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Съставки        | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
| Масло           | 0.060      | кг  | <p>Загрейте фурната до 180 градуса.</p> <p>В купа смесете растителното масло, оризовото мляко, лимоновия сок, кленовия сироп, ванилията, солта и смлените бадеми.</p> <p>Добавете брашното, бакпулвера, содата за хляб и праха от мача.</p> <p>Разбъркайте добре, добавете още малко растително мляко</p> <p>ако изглежда прекалено сухо. Разделете сместа между две малки,</p> <p>намаслени тави, покрити с хартия за печене.</p> <p>Печете във фурната около 15 минути, докато се надигне и клечка за зъби, забита в него, излезе чиста.</p> <p>След като извадите от фурната, веднага извадете кексовете от тавите, за да изстинат.</p> <p>Начин на приготвяне на ягодиовата глазура (по желание) Важно е да съхранявате кокосовото мляко в хладилника през нощта, за да се отдели кремообразната част от водната. Уверете се, че използвате пълномаслено кокосово мляко, в противен случай по-гъстата кокосова мазнина няма да се отдели от течността и няма да можете да пригответе тази сметана!</p> <p>Отворете кутията с дъното нагоре – кокосовият крем ще бъде на дъното и можете просто да излеете воднистата течност.</p> <p>Изсипете гъстата, кремообразна част в купа. Добавете ягодиовото сладко.</p> <p>Използвайте електрически миксер, за да разбийте кокосовия крем, докато стане лек и пухкав.</p> <p>Начин на декорация</p> <p>След като блатовете на тортата изстинат напълно, поставете едното блато върху голяма чиния или поставка за торта и разнесете половината от крема върху него.</p> <p>Разстелете ягодиовата глазура върху този слой крем и добавете половината от ягодиите.</p> <p>Поставете другата блатна основа отгоре и покрийте с останалата глазура.</p> <p>Украсете с останалите ягоди.</p> <p>Най-добре се консумира в деня на приготвянето или на следващия ден.</p> |   |
| Оризово мляко   | 0.230      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Лимонов сок     | 0.040      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Нектар от агава | 0.040      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Ванилия         | 0.002      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Сол             | щипк       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Бадеми          | 0.150      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Брашно          | 0.150      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Бакпулвер       | 0.008      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Мача прах       | 0.010      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Кокосово мляко  | 0.040      | кг  | <p>Бележки/промени</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| Ягодиово сладко | 0.050      | кг  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Пресна мента    |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Сини боровинки  |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|                 |            |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|                 |            |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | x |
|                 |            |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                 |            |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|                 |            |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|                 |            |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|                 |            |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|                 |            |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|                 |            |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | x |
|                 |            |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|                 |            |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|                 |            |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|                 |            |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                 |            |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|                 |            |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | x |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Месно руло          |  |            |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                 |
|---------------------|--|------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|
|                     |  |            | Рецепта         | Порции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | Основна рецепта |
| Съставки            |  | Количество | Ед.             | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                 |
| Целина              |  | 2          | стръка          | <p>Загрейте фурната до 190°C.</p> <p>Задушете целина, лук и чесън на силен огън в тиган с няколко капки вода за 5 минути, докато омекнат. Махнете от огъня и оставете да изстинат.</p> <p>Намачкайте тофуто в голяма купа. Добавете приготвената смес и останалите съставки и разбъркайте добре.</p> <p>Изсипете сместа в тава, покрита с пергаментова хартия. Покрийте с пласт кетчуп.</p> <p>Печете 55–60 минути или докато клечка за зъби, поставена в центъра, излезе чиста.</p> |   |                 |
| лук - нарязан       |  |            | средно          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
| чесън               |  |            | 2               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
| твърдо тофу         |  |            | 0.300 кг        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
| орехи - смлен       |  |            | 0.050 кг        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
| леща - сварена      |  |            | 0.100 кг        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
| Бързи овесени ядки  |  |            | 0.250 кг        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
| Соев сос            |  |            | 0.040 кг        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
| Кетчуп              |  |            | 0.050 кг        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
| Дижонска горчица    |  |            | 0.025 кг        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
| Магданоз - сух      |  |            | 0.020 кг        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
| машерка - суха      |  |            | 0.005 кг        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
| Градински чай - сух |  |            | 0.005 кг        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
| Розмарин - сух      |  |            | 0.005 кг        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
|                     |  |            | Бележки/промени |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
|                     |  |            | Алергени        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
|                     |  |            | Глутен 1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | x |                 |
|                     |  |            | Ракообразни 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
|                     |  |            | Яйца 3          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
|                     |  |            | Риба 4          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
|                     |  |            | Фъстъци 5       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
|                     |  |            | Соя 6           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | x |                 |
|                     |  |            | Мляко 7         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
|                     |  |            | Ядки 8          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
|                     |  |            | Целина 9        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | x |                 |
|                     |  |            | Горчица 10      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | x |                 |
|                     |  |            | Сусам 11        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
|                     |  |            | Мекотели 12     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |
|                     |  |            | Лупина 13       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | x |                 |
|                     |  |            | Сяра 14         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                 |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Безглутенови тиквени мъфини        |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |            |     | Рецепта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Порции                                                                              | 1 | Основна рецепта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Съставки                           | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |   | <div>Бележки/промени</div> <div><div><div>Алергени</div><div><div>Глутен 1</div><div>Ракообразни 2</div><div>Яйца 3</div><div>Риба 4</div><div>Фъстъци 5</div><div>Соя 6</div><div>Мляко 7</div><div>Ядки 8</div><div>Целина 9</div><div>Горчица 10</div><div>Сусам 11</div><div>Мекотели 12</div><div>Лупина 13</div><div>Сяра 14</div></div></div></div> |
| Фъстъчено масло                    | 0.100 кг   |     | <p>Загрейте фурната до 200 градуса.</p> <p>Измерете фъстъченото масло в подходяща за микровълнова фурна купа и я загрейте в микровълновата фурна за 20 секунди.</p> <p>Добавете тиквата и овесеното мляко, разбъркайте добре.</p> <p>Добавете захарта и ванилията и разбъркайте отново. Поръсете всички подправки, солта и содата за хляб в тестото.</p> <p>Добавете безглутеновата брашнена смес и разбъркайте всичко заедно. След като всичко е разбъркано, можете да добавите шоколадови стърготини, ако желаете.</p> <p>Напръскайте с олио за готвене формата за мъфини и изсипете тестото в чашките за мъфини.</p> <p>Печете 30 минути (можете да проверите след 25), но оставете да изстинат поне 10 минути.</p> |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Тиква - сварена, пюре              | 0.400 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Овесено мляко                      | 0.100 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Захар                              | 0.100 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ванилия                            | щипка      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Канела                             | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Карамфил - смлян                   | 0.002 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Джинджифил - смлян                 | 0.002 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Сол                                | щипка      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Сода за хляб                       | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Безглутеново брашно                | 0.300 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Шоколадови стърготини (по желание) | 0.080 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |





Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Сандвич със салата без риба тон |            |     | HRC CULINARY ACADEMY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|---------------------------------|------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                 |            |     | Рецепта Порции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 |
| Съставки                        | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
| Нахут - консервиран             | 0.400 кг   |     | <p>Сложете нахута в купа и го смачкайте с вилица, като оставите само няколко зърна цели.</p> <p>Добавете тахини, горчица, кленов сироп, червен лук, целина, кисели краставички, каперси, сол и пипер и слънчогледови семки (ако използвате) в купата. Разбъркайте, за да се смесят добре.</p> <p>Опитайте и коригирайте подправките според вкуса.</p> <p>Запечете хляба, ако желаете, и пригответе другите желани съставки за сандвича (като маруля, домати и лук).</p> <p>Намажете една филия хляб с обилно количество от сместа с нахут, добавете желаните гарнитур и покрийте с втора филия хляб. Повторете за останалите сандвичи.</p> |   |
| Тахини                          | 0.060 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| Дижон                           | 0.010 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| Нектар от агаве                 | 0.015 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| Червен лук - нарязан на         |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| 0.050 кг                        |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| Целина - нарязана на            | 0.050 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| Корнишони - нарязани на         | 0.040 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| Каперси - нарязани              | 0.007 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| Сол                             |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| Слънчогледови семки             | 0.020 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| Пълнозърнест хляб               |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| Маруля                          |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
| Домати                          |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|                                 |            |     | Бележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|                                 |            |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                                 |            |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                                 |            |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|                                 |            |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                                 |            |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                                 |            |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                                 |            |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|                                 |            |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|                                 |            |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                                 |            |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | x |
|                                 |            |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|                                 |            |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                                 |            |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                 |            |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | x |
|                                 |            |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | x |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Паннакота      |                |        | HRC CULINARY ACADEMY                                                                                                                                                                                                               |                 |
|----------------|----------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Рецепта        |                | Порции | 1                                                                                                                                                                                                                                  | Основна рецепта |
| Съставки       | Колич<br>ество | Ед.    | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                         |                 |
| Кокосово мляко | 0.400 кг       |        | Сложете всички съставки в малка тенджера и загрейте на средна температура. Оставете сместа да се сгъсти, като разбърквате непрекъснато, докато се образуват мехурчета. Махнете тенджерата от котлона и оставете сместа да изстине. |                 |
| Палмова захар  | 0.060 кг       |        |                                                                                                                                                                                                                                    |                 |
| Агар-агар      | 0.010 кг       |        |                                                                                                                                                                                                                                    |                 |
| Ванилия        | 0.005 кг       |        |                                                                                                                                                                                                                                    |                 |
| ягоди          |                |        | Изплакнете 4 малки формички с малко вода и изсипете сместа в тях в равни количества (около половин чаша на формичка). Сега поставете формичките в хладилника за 2 часа, за да се втвърди панакотата.                               | Бележки/промени |
|                |                |        | След като панакотата изстине напълно, внимателно я извадете от формите с нож и я обърнете върху чиния. Украсете с пресни ягоди.                                                                                                    | Алергени        |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Глутен 1        |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Ракообразни 2   |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Яйца 3          |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Риба 4          |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Фъстъци 5       |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Соя 6           |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Мляко 7         |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Ядки 8          |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Целина 9        |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Горчица 10      |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Сусам 11        |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Мекотели 12     |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Лупина 13       |
|                |                |        |                                                                                                                                                                                                                                    | Сяра 14         |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Кесадия с черен боб      |            |     | HRC CULINARY ACADEMY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|--------------------------|------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                          |            |     | Порции от рецептата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 |
| Основна рецепта          |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Съставки                 | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
| Сладък картоф            | 1 голям    |     | <p>Загрейте фурната до 200 градуса. Подгответе тава с хартия за печене.</p> <p>Един час преди да седнете на масата, обелете и нарежете сладките картофи на четвъртинки.</p> <p>Печете сладките картофи във фурната за 45 минути до един час, докато омекнат. Междувременно пригответе ориза в оризоварката или на котлона според указанията.</p> <p>Извадете сладките картофи от фурната и ги сложете в купа за смесване. Смесете сладките картофи със салсата, ориза и пресния спанак. Сложете пюрето от сладки картофи в тенджерата и добавете черния боб и препечения боб, като загрейте сместа добре на средна температура. Добавете лук на прах, чили на прах и кимион на вкус и разбъркайте.</p> <p>Поставете тортиля в тиган на средна температура и намажете страната, която е обърната нагоре, със сместа от сладки картофи картофено-бобовата смес. Добавете халапеньо, ако желаете.</p> <p>Поставете друга пълнозърнеста тортиля отгоре. Натиснете горната тортиля с лопатка, като тиганът е на средна температура, за около 3 минути. Обърнете с лопатка и гответе още три минути.</p> <p>Намачкайте авокадото, нарежете червения лук и домата, разбъркайте добре, подправете с лимонов сок и сол. Сервирайте заедно с кесадията.</p> |   |
| Кафяв ориз - сварен      | 0.200 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Червен боб - консервиран | 0.230 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Авокадо                  | 2 бр       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Спанак                   | 0.200 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Домат                    | 0.120 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Червен лук - нарязан     | 0.050 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Чесън на прах            | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Чили на прах             | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Кимион                   | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Чили                     | по избор   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Пълнозърнести тортили    | 8 бр.      |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Сок от лайм              | 0.005 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Сол                      |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| зехтин                   |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                          |            |     | Бележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                          |            |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|                          |            |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | x |
|                          |            |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                          |            |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|                          |            |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|                          |            |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|                          |            |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|                          |            |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|                          |            |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|                          |            |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|                          |            |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|                          |            |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|                          |            |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|                          |            |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|                          |            |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | x |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Списък с рецепти

| Киноа и печено цвекло |            |     | HRC CULINARY ACADEMY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|-----------------------|------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Рецепта               |            |     | Порции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| Основна рецепта       |            |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| Съставки              | Количество | Ед. | Приготвяне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| Червено цвекло        | 0.400 кг   |     | <p>Загрейте фурната до 225 °C. Поставете резените цвекло и лук в тава за печене и поръсете половината риган, сол и черен пипер върху тях. Полейте всичко с масло и балсамов оцет.</p> <p>Печете цвеклото и лука в гореща фурна за 25-30 минути. Обръщайте от време на време. Докато се пече, пригответе киноата според инструкциите на опаковката. След около 15 минути поставете резените сирене между цвеклото и ги оставете да се пекат заедно, докато станат златистокафяви.</p> <p>Готово! Сервирайте киноата в широки купички и изсипете отгоре запечената смес. Гарнирайте с останалия риган.</p> |   |
| Жълто цвекло          | 0.350 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| Риган– пресен         | 0.020 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| Масло                 | 0.025 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| Балсамико оцет        | 0.015 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| Киноа                 | 0.275 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| Веган бяло сирене     | 0.020 кг   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|                       |            |     | Бележки/промени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|                       |            |     | Алергени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|                       |            |     | Глутен 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|                       |            |     | Ракообразни 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|                       |            |     | Яйца 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                       |            |     | Риба 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                       |            |     | Фъстъци 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                       |            |     | Соя 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|                       |            |     | Мляко 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                       |            |     | Ядки 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                       |            |     | Целина 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|                       |            |     | Горчица 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                       |            |     | Сусам 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|                       |            |     | Мекотели 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|                       |            |     | Лупина 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | x |
|                       |            |     | Сяра 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | x |



Съфинансирано от  
Европейския съюз



## Библиография

- <sup>[1]</sup> [https://ourworldindata.org/greenhouse-gas-emissions-food?utm\\_source=chatgpt.com](https://ourworldindata.org/greenhouse-gas-emissions-food?utm_source=chatgpt.com)
- <sup>[2]</sup> <https://foodforwardndcs.panda.org/food-production/reducing-emissions-from-livestock-through-sustainable-management-practices/>
- <sup>[3]</sup> <https://www.bbc.com/future/article/20220429-the-climate-benefits-of-veganism-and-vegetarianism>
- <sup>[4]</sup> [https://www.wri.org/insights/climate-impact-behavior-shifts#:~:text=4\)%20Eat%20more%20plant%2Drich,captures%2040%25%20of%20that%20impact.](https://www.wri.org/insights/climate-impact-behavior-shifts#:~:text=4)%20Eat%20more%20plant%2Drich,captures%2040%25%20of%20that%20impact.)
- <sup>[5]</sup> <https://www.fao.org/statistics/highlights-archive/highlights-detail/greenhouse-gas-emissions-from-agrifood-systems.-global--regional-and-country-trends--2000-2022>
- <sup>[6]</sup> <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>
- <sup>[7]</sup> [https://www.euronews.com/2019/04/01/eu-fruit-and-vegetable-consumption-how-much-does-your-country-eat?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.euronews.com/2019/04/01/eu-fruit-and-vegetable-consumption-how-much-does-your-country-eat?utm_source=chatgpt.com)
- <sup>[8]</sup> [https://hungarytoday.hu/only-10-percent-of-hungarians-eat-enough-fruit-and-vegetables-survey-reveals/?utm\\_source=chatgpt.com](https://hungarytoday.hu/only-10-percent-of-hungarians-eat-enough-fruit-and-vegetables-survey-reveals/?utm_source=chatgpt.com)
- <sup>[9]</sup> [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Nutritional\\_habits\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Nutritional_habits_statistics)
- <sup>[10]</sup> [https://eurohealthnet.eu/publication/tackling-ultra-processed-food-for-a-healthier-and-just-food-system/?utm\\_source=chatgpt.com](https://eurohealthnet.eu/publication/tackling-ultra-processed-food-for-a-healthier-and-just-food-system/?utm_source=chatgpt.com)
- <sup>[11]</sup> [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5561571/?utm\\_source](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5561571/?utm_source)



Съфинансирано от  
Европейския съюз



# ТРЕНЬОРСКИ *Ръководство*

Игра „Проект „Зелен готвач“

2025 г.

## Еразъм+

Програма на ЕС за образование, обучение, младеж и спорт

## Заглавие на проекта:

GreenChef: Геймифициране на устойчивото готвене и екологичното образование

## Номер на проекта:

2023-2-HU01-KA210-VET-000181362

Свържете се с нас:



GreenChefGame



<https://climatesmartelephant.com/en/greenchef/>