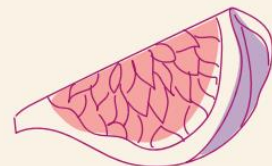
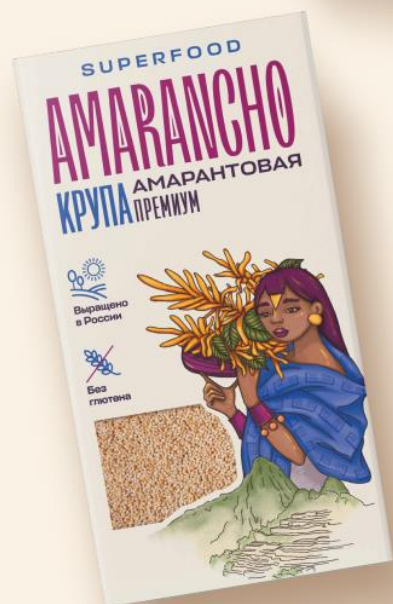


# Полезные рецепты АМАРАНЧО





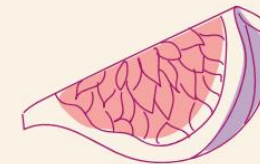
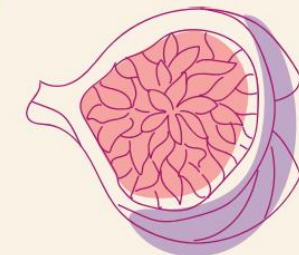
## Полезные рецепты AMARANCHO

- Печенье с инжиром и амарантом
- Салат с жареным цукини, рукколой и амарантом
- Безглютеновый хлеб с амарантом
- Амарантовый смузи на растительном молоке с клюквой
- Амарантовая каша на кокосовом молоке с малиной и тыквенными семечками
- Оладьи из зелёных овощей с амарантом
- Творожные вафли с бананом и амарантом





## Печенье с инжиром и амарантом



25 мин



30 штук

**300 г** амарантовой муки  
**10–12** сушёных плодов инжира  
**120 г** сахарной пудры  
**9 ст. л.** несолёного сливочного масла  
**70 мл** молока  
**2 ст. л.** фисташек или миндаля  
**½ ч. л.** порошка кардамона  
**¼ ч. л.** соли  
**¼ ч. л.** пищевой соды

1. Замочите инжир примерно в 100 мл горячей воды на 30–45 мин. Слейте воду. Обсушите инжир бумажным полотенцем и нарежьте небольшими кусочками.

2. Разогрейте духовку до 160 °С. Застелите противень бумагой для выпечки.

3. Просейте муку, соду, соль и порошок кардамона. Орехи порубите и добавьте к мучной смеси.

4. Размягчённое сливочное масло и сахар взбейте до пышности, добавьте молоко и перемешайте.

5. Соедините мучную и масляную смесь, добавьте инжир и замесите однородное тесто. Отделяйте небольшие кусочки, формируя шарик. Выложите шарики на противень и слегка придавите.


6. Выпекайте печенье 12–15 мин, дайте немного остыть и подавайте.





## Салат с жареным цукини, рукколой и амарантом



 25 мин

 4-6 порций

100 г крупы амаранта  
300 г тыквы  
300 г кабачков  
100 г сыра фета  
50 г рукколы  
2 ст. л. оливкового масла  
3 ст. л. тыквенных семечек  
2-3 веточки мяты  
2 веточки розмарина  
½ ч. л. сахара

Для заправки:  
3½ ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. бальзамического уксуса  
сок 1 лимона  
3 ч. л. мёда  
½ ст. л. соевого соуса

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Противень застелите бумагой для выпечки.

2. Тыкву очистите и нарежьте кубиками. У розмарина удалите жёсткие стебли, листики нарежьте.

3. Выложите тыкву на противень, приправьте розмарином, сахаром, солью и перцем и полейте 1½ ст. л. масла, перемешайте. Запекайте 20-25 мин, дайте остыть.

4. Амарант выложите в форму для запекания, смешайте с 1 ст. л. тыквенных семечек, 2 ст. л. мёда и 2 ст. л. масла. Запекайте 15 мин при температуре 180 °С.

5. Цукини нарежьте тонкими слайсами с помощью ножа для чистки овощей. Смажьте ломтики кабачков оставшимся маслом и приправьте солью и перцем.

6. Разогрейте сковороду-гриль и обжаривайте цукини на среднем огне по 5 мин с каждой стороны.

7. Тыквенные семечки порубите. Листики мяты нарежьте.


8. В небольшой миске смешайте сок лимона, 1 ст. л. мёда, соевый соус, оливковое масло и уксус. Перемешайте до однородности.


9. В салатник выложите амарант, тыкву, цукини, рукколу и семечки. Добавьте мяту и полейте заправкой. Раскрошите фету и перемешайте салат.



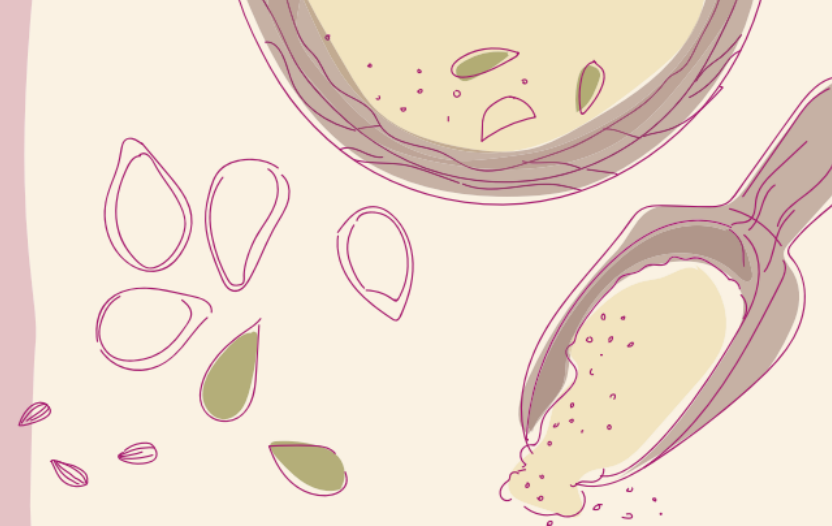


## Хлеб из амарантовой муки

 1 ч 30 мин

 1 буханка

90 г амарантовой муки  
100 г овсяной муки  
180 г овсяных хлопьев  
130 г рисовой муки  
2 ст. л. семян льна  
1 ½ ст. л. семечек подсолнуха  
1 ст. л. тыквенных семечек  
1 ч. л. соли  
7 г сухих дрожжей  
500 мл тёплой воды



1. Подготовьте форму для хлеба: смажьте её маслом и присыпьте мукой.

2. Семена льна измельчите в кофемолке. Смешайте амарантовую, овсяную и рисовую муку, добавьте семена льна и овсяные хлопья, перемешайте.

3. Подогрейте воду до 36–38 °С. Добавьте соль и дрожжи в смесь муки, затем влейте 400 мл воды и замесите тесто. Добавляйте воду при необходимости.

4. Всыпьте в тесто семечки и ещё раз вымесите. Выложите в форму и оставьте хлеб подниматься не менее чем на 30 мин в тёплом месте.

5. Разогрейте духовку до 200 °С. Выпекайте хлеб 45 мин. Дайте остыть на решётке.





## Амарантовый смузи на растительном молоке с клюквой



12 мин



2 порции

40 г	крупы амаранта
200 г	свежей клюквы
7-12	фиников без косточек
500 мл	миндального молока
1 ст. л.	лепестков миндаля для украшения



1. В блендере смешайте клюкву, амарантовую крупу, финики и миндальное молоко. Взбейте до однородной консистенции.


2. Разлейте смузи по бокалам, украсьте лепестками миндаля.





## Амарантовая каша на кокосовом молоке\* с малиной и тыквенными семечками

 15 мин

 1 порция

50 г крупы амаранта  
180 мл кокосового молока\*  
100 г малины  
20 г тыквенных семечек  
½ ч. л. молотой корицы  
¼ ч. л. молотого имбиря  
⅓ ч. л. молотого мускатного ореха  
1 ст. л. масло амарантовое  
кленовый сироп  
или мёд по желанию

\* можно приготовить на любом молоке или на воде




1. В сотейнике смешайте амарантовую крупу, кокосовое молоко и специи. Доведите до кипения и готовьте 15 мин на медленном огне.


2. На сухой сковороде поджарьте тыквенные семечки. Выложите кашу в тарелку, добавьте малину и семечки. По желанию добавьте мёд или кленовый сироп.





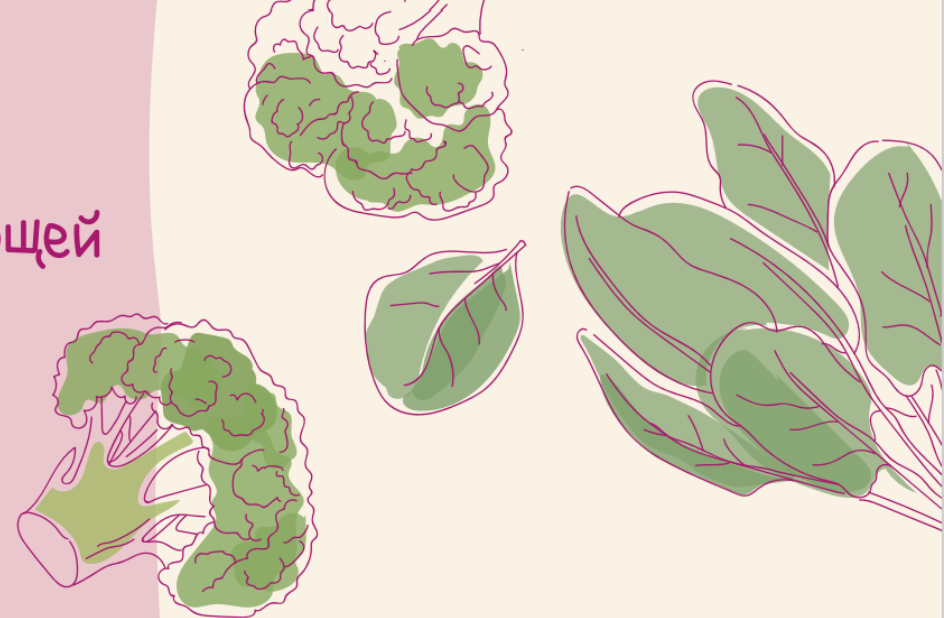
## Оладьи из зелёных овощей с амарантом

 20 мин

 3 порции

100 г амарантовой муки  
200 г зелёного горошка  
200 г брокколи  
50 г шпината  
1 ч. л. семян тмина  
50 г жареного арахиса  
2 ст. л. растительного масла  
соль, свежемолотый  
чёрный перец

Для подачи:  
йогурт натуральный  
листья шпината



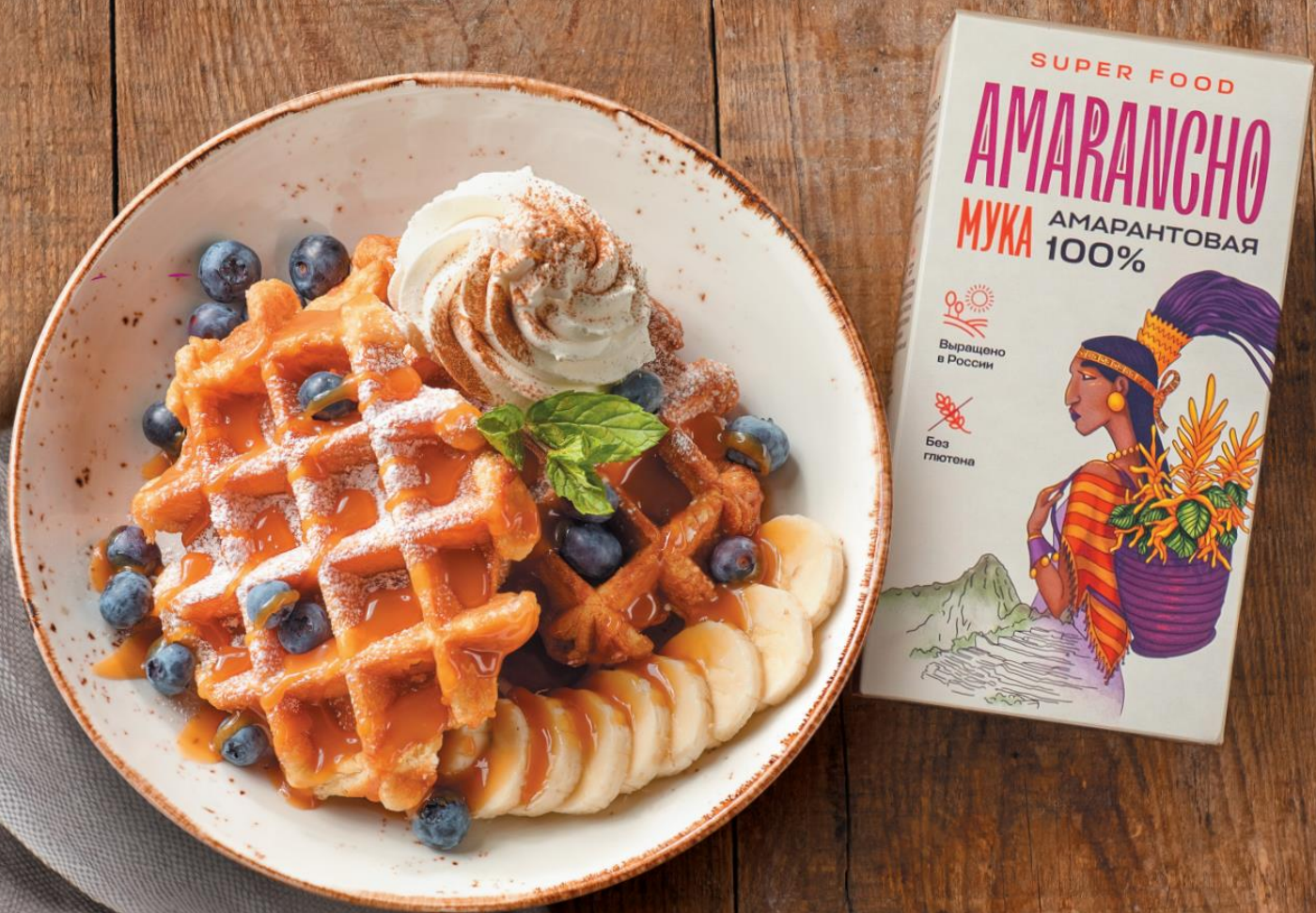
1. Вскипятите подсоленную воду. Брокколи разделите на соцветия и отварите 5 мин.

2. К брокколи добавьте арахис и половину зелёного горошка и измельчите в блендере. Приправьте солью и перцем по вкусу.

3. Шпинат мелко нарежьте. К овощной смеси добавьте оставшийся горошек и шпинат, добавьте муку и перемешайте до однородности.


4. Разогрейте сковороду с растительным маслом. Выкладывайте по 1–2 ст. л. овощной смеси и жарьте 5–7 мин с каждой стороны. Подавайте с йогуртом.






## Творожные вафли с бананом и амарантом



 20 мин

 3 порции

50 гр амарантовой муки  
1 шт банан  
2 шт яйца  
100 г мягкого творога  
50 гр рисовой муки  
5 гр разрыхлителя

1. Разомните банан вилкой.
2. Взбейте 2 яйца до пышной пены.
3. Смешайте 50 г амарантовой, 50 г рисовой муки и 5 гр разрыхлителя. Добавьте взбитые яйца и размятый банан. Хорошо перемешайте, чтобы не было комочков.
4. Добавьте в получившееся тесто 100 г мягкого творога и перемешайте до равномерной консистенции.
5. Разогрейте вафельницу, смажьте форму растительным маслом. Выложите тесто в вафельницу.
6. Выпекайте в вафельнице 20-25 минут до румяного цвета.



# Польза амаранта

Амарант – древняя южноамериканская культура. Он был основой жизненной энергии ацтеков, майя и инков, а теперь готов стать незаменимым продуктом в вашем ежедневном рационе.

Белок, клетчатка, ценные микроэлементы и легкоусвояемый кальций в составе помогут поддержать здоровье и красоту, а вкус амаранта добавит блюдам приятные ореховые ноты.

Почувствуйте всю силу уникальной культуры!



## Приятного аппетита!

AMARION  
Группа компаний

119048, г. Москва,  
вн. тер. г. муниципальный округ Хамовники,  
ул. Усачёва, д. 2, стр. 1

[info@amarion.ru](mailto:info@amarion.ru)

+7 929 674 72 00

Отдел продаж: +7 936 249 52 93