



dōTERRA® | eBooks

ГОТОВИМ
с коллекцией
Cuisine Blend



Содержание

03

Блюда с добавлением смеси
dōTERRA Italian Cuisine:

— Фетучини с грибами
Печенье с пряными травами
Томатный соус
Домашняя пицца
Итальянский куриный суп
Итальянская заправка для салатов
Итальянский маринад для курицы

11

Блюда с добавлением смеси
dōTERRA Mexican Cuisine:

— Классический соус сальса
Сладкая свинина
Соус для сладкой свинины
Гуакамоле с кориандром и лаймом
Мексиканский маринад для курицы
Рис по-испански
Позоле

19

Блюда с добавлением смеси
dōTERRA Tropical Cuisine:

— Заправка с медом и соевым соусом
Маринад терияки
Исландский салат с курицей
Тропический смузи
Соус-дип для фруктов
Райский пунш
Тропические овсяные отруби

Блюда с добавлением смеси dōTERRA Italian Cuisine



ФЕТУЧИНИ С ГРИБАМИ

Выход продукта: 4 порции

Ингредиенты:

1 столовая ложка измельченного чеснока
(примерно 3 зубчика)

½ мелко нарезанного лука

230 г нарезанных тонкими ломтиками шампиньонов

60 мл оливкового масла

4 порции отваренной пасты фетучини

2 столовых ложки жареных кедровых орехов

Соль и перец по вкусу

1 капля смеси dōTERRA Italian Cuisine

Листья базилика (по желанию)

Процесс приготовления:

1. Разогрейте оливковое масло на сковороде. Добавьте чеснок и обжарьте до золотистого цвета.
2. Добавьте лук и грибы, обжарьте до золотистого цвета.
3. Затем добавьте пасту и кедровые орехи. Готовьте еще 1 минуту. Тщательно перемешайте все ингредиенты.
4. Посолите и поперчите. Затем добавьте 1 каплю смеси dōTERRA Italian Cuisine.
5. Перед подачей украсьте блюдо листьями базилика.



ПЕЧЕНЬЕ С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

Выход продукта: 12 шт.

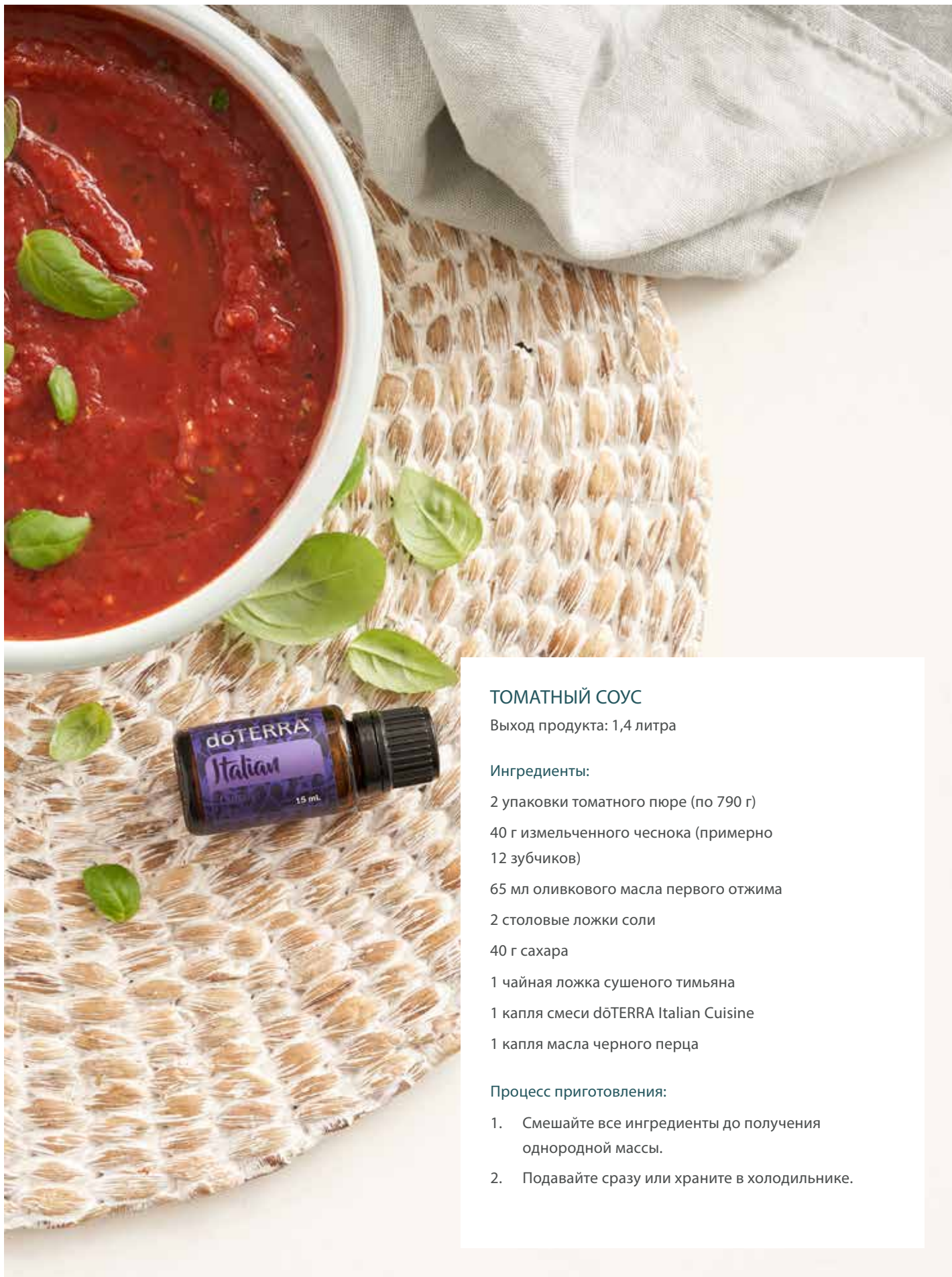
Ингредиенты:

- 500 г муки
- 1 столовая ложка соли
- 1 столовая ложка разрыхлителя
- 120 мл пахты
- 130 г сливочного масла
- 1 капля смеси dōTERRA Italian Cuisine

Процесс приготовления:

1. Предварительно разогрейте духовку до 190 °C и смажьте форму для выпекания.
2. В чаше смешайте муку, соль, разрыхлитель, пахту, размягченное сливочное масло и смесь dōTERRA Italian Cuisine. Вымешивайте тесто, пока оно не перестанет прилипать к рукам.
3. Накройте и оставьте на 10 минут.
4. Раскатайте тесто в прямоугольный пласт толщиной примерно 2 см и разрежьте на 12 треугольников. Выложите треугольники в форму для выпекания и поместите на 10 минут в холодильник.
5. Выпекайте до золотистой корочки.





ТОМАТНЫЙ СОУС

Выход продукта: 1,4 литра

Ингредиенты:

- 2 упаковки томатного пюре (по 790 г)
- 40 г измельченного чеснока (примерно 12 зубчиков)
- 65 мл оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки соли
- 40 г сахара
- 1 чайная ложка сушеного тимьяна
- 1 капля смеси dōTERRA Italian Cuisine
- 1 капля масла черного перца

Процесс приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты до получения однородной массы.
2. Подавайте сразу или храните в холодильнике.



ДОМАШНЯЯ ПИЦЦА

Ингредиенты:

Тесто для пиццы

450 г муки для выпечки

2 чайные ложки соли

1 чайная ложка дрожжей

230 мл воды

1 столовая ложка оливкового масла первого отжима

Соус для пиццы

См. рецепт томатного соуса на стр. 6.

Процесс приготовления:

Тесто

1. С помощью специального миксера замесите тесто, добавив муку, соль, дрожжи и воду.
2. Накройте тесто и оставьте на 30 минут.
3. Затем добавьте оливковое масло и вымешивайте до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам.
4. После этого вытащите тесто из чаши и разделите на 3 части. Накройте пищевой пленкой и оставьте на 10 минут.
5. Раскатайте тесто и сделайте одну большую основу для пиццы или несколько маленьких. Перед выпеканием добавьте соус и любимую начинку.
6. Выпекайте при 180 °C: мини-пиццы — 7–10 минут, большая пицца — 10–13 минут.



ИТАЛЬЯНСКИЙ КУРИНЫЙ СУП

Выход продукта: 6 порций

Ингредиенты:

- 3 столовые ложки оливкового масла
- 2 столовые ложки измельченного чеснока (примерно 6 зубчиков)
- 2 нарезанных кубиками стебля сельдерея
- 1 нарезанный кубиками болгарский перец
- 1 нарезанный кубиками лук
- 2 отваренные и мелко нарезанные куриные грудки
- 1,4 л куриного бульона
- 4 мелко нарезанных томата «Рома»
- 130 г пасты ризони
- 470 мл сливок
- Соль и перец по вкусу
- 1 капля смеси dōTERRA Italian Cuisine

Процесс приготовления:

1. Разогрейте оливковое масло в кастрюле. Добавьте чеснок и обжарьте до золотистого цвета.
2. Добавьте сельдерей, болгарский перец и лук. Пассеруйте, пока овощи не станут мягкими.
3. Добавьте курицу, куриный бульон и томаты и доведите до кипения.
4. Добавьте пасту ризони и периодически помешивайте. Как только паста будет готова, добавьте сливки.
5. Затем добавьте 1 каплю смеси dōTERRA Italian Cuisine и приправьте блюдо солью и перцем по вкусу.
6. Снимите блюдо с плиты и оставьте на 5 минут. Подавайте суп сразу или храните в холодильнике, предварительно остудив.

ИТАЛЬЯНСКАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТОВ

Выход продукта: 350 мл

Ингредиенты:

2 столовые ложки дижонской горчицы
120 мл красного винного уксуса
30 г меда
1 столовая ложка чесночного порошка
1 чайная ложка хлопьев красного перца
1 чайная ложка тимьяна
Соль и перец по вкусу
180 мл масла канолы
60 мл оливкового масла первого отжима
2 капли смеси dōTERRA Italian Cuisine

Процесс приготовления:

1. Смешайте горчицу, красный винный уксус, мед, чеснок, хлопья красного перца, тимьян, соль и перец до получения однородной массы.
2. Медленно взбейте масло канолы, оливковое масло и смесь dōTERRA Italian Cuisine.
3. Подавайте сразу или храните в холодильнике.





ИТАЛЬЯНСКИЙ МАРИНАД ДЛЯ КУРИЦЫ

Выход продукта: 470 мл

Ингредиенты:

180 мл красного винного уксуса

60 мл лимонного сока

2 столовые ложки измельченного чеснока
(примерно 4 зубчика)

2 столовые ложки сахара

2 столовые ложки соли

1 чайная ложка черного перца

1 чайная ложка хлопьев красного перца

230 мл оливкового масла

2 капли смеси dōTERRA Italian Cuisine

3 капли масла лимона

Процесс приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Поместите маринад и курицу в герметичный пакет.
3. Оставьте мясо мариноваться на 30 минут при комнатной температуре или до 12 часов в холодильнике.

Блюда с добавлением смеси dōTERRA Mexican Cuisine





КЛАССИЧЕСКИЙ СОУС САЛЬСА

Выход продукта: 600 мл

Ингредиенты:

- ½ мелко нарезанного лука
- 1 мелко нарезанный томат «Рома»
- 2 мелко нарезанных перца халапеньо*
- 1¼ столовая ложка измельченного чеснока (примерно 4 зубчика)
- 30 г кинзы (примерно 1 пучок)
- 60 мл сока лайма
- 1 упаковка томатного пюре (примерно 790 г)
- Соль и перец по вкусу
- 2 капли смеси dōTERRA Mexican Cuisine

*Примечание: если вы не любите острые блюда, используйте меньшее количество перцев халапеньо или очистите их от семян.

Процесс приготовления:

1. В кухонном комбайне измельчите лук, томаты, перцы халапеньо и чеснок. Выложите в чашу.
2. Смешайте с остальными ингредиентами и приправьте солью и перцем по вкусу.

СЛАДКАЯ СВИНИНА

Выход продукта: 2,5 килограмма

Ингредиенты:

1 свиная лопатка или шейка
5 столовых ложек лукового порошка
5 столовых ложек чесночного порошка
60 г сахара
30 г соли
3 столовые ложки черного перца
1 литр Coca-Cola
2 капли смеси dōTERRA Mexican Cuisine

Процесс приготовления:

1. Смешайте все сухие ингредиенты и добавьте 2 капли смеси dōTERRA Mexican Cuisine. Обильно смажьте свинину и поместите в мультиварку.
2. Добавьте 1 литр Coca-Cola, поставьте мультиварку на режим медленного тушения и оставьте мясо готовиться на ночь (примерно 8–10 часов).
3. Когда свинина будет готова, вытащите ее из мультиварки, слейте жидкость в отдельную посуду.*
4. Порежьте свинину, и положите её обратно в мультиварку. Подавайте сразу или храните в холодильнике, предварительно остудив.

*Примечание: оставшийся после готовки маринад можно использовать для приготовления соуса для сладкой свинины, рецепт которого вы найдете на стр. 14.





СОУС ДЛЯ СЛАДКОЙ СВИНИНЫ

Выход продукта: 1,5 литра

Ингредиенты:

120 мл масла канолы

30 г порошка чили

60 г рисовой муки

1 л свиного бульона*

60 г сахара

1–2 капли смеси doTERRA Mexican Cuisine

Соль и перец по вкусу

*Примечание: используйте маринад, получившийся после приготовления свинины по рецепту на стр. 13. Если получившегося маринада недостаточно, добавьте воду или бульон.

Процесс приготовления:

1. Разогрейте масло канолы в кастрюле. Добавьте порошок чили и рисовую муку и пассеруйте примерно 1 минуту, часто помешивая.
2. Добавьте маринад и сахар, быстро перемешивая массу с помощью венчика, чтобы избежать образования комочков. Доведите до кипения, уменьшите огонь и дождитесь, пока соус загустеет.
3. Затем добавьте 1 каплю смеси doTERRA Italian Cuisine и приправьте блюдо солью и перцем по вкусу. Подавайте сразу или храните в холодильнике.



ГУАКАМОЛЕ С КИНЗОЙ И ЛАЙМОМ

Выход продукта: 450 г

Ингредиенты:

- 4 очищенных авокадо
- 2 столовые ложки измельченной кинзы
- 2 столовые ложки сока лайма
- 30 г мелко нарезанного лука
- 2 мелко нарезанных томата
- 2 капли смеси dōTERRA Mexican Cuisine
- Соль и перец по вкусу

Процесс приготовления:

1. В чаше подходящего размера сделайте пюре из авокадо.
2. Добавьте остальные ингредиенты и перемешайте. Возьмите любимые начос и наслаждайтесь!



МЕКСИКАНСКИЙ МАРИНАД ДЛЯ КУРИЦЫ

Выход продукта: 470 мл

Ингредиенты:

60 мл соевого соуса

120 мл сока лайма

30 г сахара

2 столовые ложки измельченного чеснока
(примерно 6 зубчиков)

2 столовые ложки измельченной кинзы (примерно
половина пучка)

1 чайная ложка порошка чили

2 капли смеси dōTERRA Mexican Cuisine

2 столовые ложки соли

1 чайная ложка черного перца

230 мл масла канолы

Процесс приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты и оставьте на 30 минут.
2. Поместите маринад и курицу в герметичный пакет.
3. Оставьте мясо мариноваться на 30 минут при комнатной температуре или до 12 часов в холодильнике.



РИС ПО-ИСПАНСКИ

Выход продукта: 1 литр

Ингредиенты:

600 мл воды или бульона

180 мл классического соуса сальса
(см. рецепт на стр. 12)

Соль и перец по вкусу

2 капли смеси dōTERRA Mexican Cuisine

60 мл масла канолы

190 г риса

*Примечание: блюдо можно приготовить
в мультиварке или рисоварке.

Процесс приготовления:

1. В отдельной емкости смешайте воду или бульон, классический соус сальса, смесь dōTERRA Mexican Cuisine, соль и перец. Отставьте в сторону.
2. Разогрейте масло канолы в кастрюле. Добавьте рис и пассеруйте до золотистого цвета.
3. Добавьте полученную смесь к рису. Доведите до кипения и варите в течение 1 минуты, постоянно помешивая, чтобы ингредиенты не прилипли ко дну.
4. Снимите с огня и закройте тяжелой крышкой. Оставьте на 20–30 минут.



ПОЗОЛЕ

Выход продукта: 2 литра

Ингредиенты:

60 мл масла канолы
250 г мелко нарезанного мяса курицы или свинины
2 столовые ложки измельченного чеснока
(примерно 6 зубчиков)
60 г нарезанных кубиками зеленых перцев чили
470 мл классического соуса сальса
(см. рецепт на стр. 12)
250 г кукурузной каши
1,5 л куриного бульона
3 капли смеси dōTERRA Mexican Cuisine

Процесс приготовления:

1. Разогрейте масло канолы в кастрюле. Добавьте свинину или курицу, чеснок и перец чили, жарьте мясо до полуготовности.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты в кастрюлю и тушите в течение 30 минут.
3. Подавайте с нашинкованной капустой, дольками лайма, редисом и сметаной. Храните блюдо в холодильнике, предварительно остудив.

Блюда с добавлением смеси dōTERRA Tropical Cuisine





ЗАПРАВКА С МЕДОМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

Выход продукта: 470 мл

Ингредиенты:

- 60 мл соевого соуса
- 60 г меда
- 1 столовая ложка чесночного порошка
- 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука
- 230 мл масла канолы
- 2 столовые ложки кунжутного масла
- 1 столовая ложка семян кунжута
- 2 капли смеси dōTERRA Tropical Cuisine

Процесс приготовления:

1. Смешайте соевый соус, мед, чеснок, зеленый лук и семена кунжута до получения однородной массы.
2. Медленно взбейте масло канолы, кунжутное масло и смесь dōTERRA Tropical Cuisine.
3. Подавайте сразу или храните в холодильнике.

МАРИНАД ТЕРИЯКИ

Выход продукта: 1 литр

Ингредиенты:

230 мл соевого соуса

470 мл фруктового сока

30 г измельченного чеснока (примерно 12 зубчиков)

¼ измельченного маринованного имбиря

60 г сахара

2 столовые ложки хлопьев красного перца

Соль и перец по вкусу

3 капли смеси dōTERRA Tropical Cuisine

Процесс приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты.
2. Поместите маринад в герметичный пакет и добавьте любимые ингредиенты по желанию.
3. Оставьте блюдо мариноваться на 30 минут при комнатной температуре или до 12 часов в холодильнике.





ИСЛАНДСКИЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

Выход продукта: 1 литр

Ингредиенты:

250 г мелко нарезанного мяса курицы
60 г мелко нарезанного лука
60 г нарезанного сельдерея
2 столовые ложки измельченного чеснока
(примерно 6 зубчиков)
60 г нарезанного ананаса (слить лишнюю жидкость)
30 г орехов макадамия
2 столовые ложки измельченного маринованного
имбиря

2 столовые ложки соевого соуса

130 г майонеза

3 капли смеси doTERRA Tropical Cuisine

Соль и перец по вкусу

Процесс приготовления:

1. Тщательно перемешайте все ингредиенты.
2. Подавайте салат холодным. Приятного аппетита!

ТРОПИЧЕСКИЙ СМУЗИ

Ингредиенты:

- 130 г замороженной клубники
- 130 г замороженного манго
- 350 мл ананасового сока
- 1 капля смеси dōTERRA Tropical Cuisine

Процесс приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты с помощью блендера.
2. Перелейте в стакан и наслаждайтесь!



СОУС-ДИП ДЛЯ ФРУКТОВ

Ингредиенты:

2 упаковки жирного кокосового молока

2 столовые ложки меда

1 капля смеси dōTERRA Tropical Cuisine

¼ чайной ложки корицы (по желанию)

Щепотка соли

Процесс приготовления:

1. Поставьте на ночь в холодильник 2 упаковки кокосового молока, чтобы оно загустело.
2. Ложкой переложите кокосовые сливки (без жидкости) в чашу. Взбейте сливки с помощью ручного миксера до воздушной, кремообразной консистенции.
3. Добавьте мед, смесь dōTERRA Tropical Cuisine, а также соль и корицу по вкусу.
4. Снова хорошо взбейте с помощью ручного миксера.
5. Подавайте соус-дип охлажденным с бананами, клубникой, черникой, киви или другими любимыми фруктами.
6. Храните в герметичном контейнере в холодильнике не более 1 недели.



РАЙСКИЙ ПУНШ

Ингредиенты:

1 литр лимонада

1 капля смеси dōTERRA Tropical Cuisine

230 мл апельсинового сока

250 г замороженных тропических фруктов

Процесс приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты с помощью блендера до получения однородной массы.
2. Перелейте сок в кувшин или стакан.





ТРОПИЧЕСКИЕ ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ

Ингредиенты:

- 60 г овсяных отрубей
- 130 г нарезанного кубиками манго (или 100 г замороженного манго)
- 1 столовая ложка семян чиа
- 1 столовая ложка миндальной пасты
- 120 мл миндального молока
- 1 капля смеси dōTERRA Tropical Cuisine

Процесс приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты, поместите их в герметичный контейнер или банку и оставьте на ночь в холодильнике.
2. После этого добавьте бананы, манго, чернику, киви или кокосовую стружку. Приятного аппетита!