САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ТМИНОМ У КУРКУМОЙ™

4–6 порций | Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты

- 5 крупных морковок
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 4 столовые ложки оливкового масла
- Сок 1 лимона
- 5 капель эфирного масла куркумы dōTERRA
- 1/2 чайной ложки тмина
- 1/2 чайной ложки паприки
- 2 капли эфирного масла кориандра dōTERRA
- Соль по вкусу
- Мелко нарезанный пучок петрушки (или кинзы)

Процесс приготовления

1. Отварите морковь до готовности (не передержите!).
2. Нарежьте морковь и смешайте с остальными ингредиентами в миске. Оставьте на полчаса перед подачей на стол.

БЛИНЧИКИ С ЭФИРНЫМ МАСЛОМ ЗЕЛЕНОГО МАНДАРИНА

6 порций | Время приготовления: 45 минут

Ингредиенты

Для блинов:

- 250 г муки
- Щепотка соли
- 1 чайная ложка сахара
- 2 взбитых яйца
- 400 мл молока
- 100 мл воды
- 20 г растопленного масла
- 6 капель эфирного масла зеленого мандарина dōTERRA
- 6 капель эфирного масла лимона dōTERRA

Для соуса:

- 125 г сахара
- 250 мл апельсинового сока
- 5 капель эфирного масла зеленого мандарина dōTERRA
- 2 капли эфирного масла розового перца dōTERRA
- 50 г нарезанного кубиками сливочного масла

Процесс приготовления

1. Просейте муку, соль и сахар в миску и сделайте углубление в центре. Смешайте молоко и воду с яйцами и медленно вылейте в углубление, перемешивая до однородной массы. Добавьте растопленное масло при перемешивании. Накройте миску и поставьте тесто в холодильник на 20 минут. Добавьте эфирные масла и перемешайте.
2. Слегка нагрейте и смажьте сковороду. Вливайте тесто половником, покрывая дно сковороды тонким, ровным слоем. Оставшуюся часть теста при необходимости можно хранить не более суток.
3. Жарьте в течение минуты на среднем огне, или пока блинчик не начнет отставать от сковороды по краям. Переверните и жарьте еще минуту или до слегка золотистого цвета. Приготовьте остальные блины таким же образом (смазывать сковороду больше не нужно).
   Готовые блины сверните уголком (напополам, а затем еще раз напополам).
4. Растопите сахар в большой глубокой сковороде на медленном огне до получения золотистой карамели. Аккуратно наклоняйте сковороду, чтобы карамель равномерно подрумянилась. Добавьте апельсиновый сок и эфирные масла и готовьте еще 2 минуты. Положите блины на сковороду и полейте их соусом при помощи ложки.

БУРЫЙ РИС С КАРДАМОНОМ, РОЗМАРИНОМ И ГВОЗДИКОЙ

6–8 порций | Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты

- 250 г (1/4 стакана) нешлифованного бурого риса
- 300 мл воды
- 120 мл (1/2 стакана) оливкового масла
- 2 мелко нарезанных луковицы
- 4 капли эфирного масла розмарина dōTERRA
- 6 капель эфирного масла кардамона dōTERRA
- 6 капель эфирного масла гвоздики dōTERRA
- 1 зубчик чеснока
- 250 г цельного органического риса, приготовленного с добавлением соли из расчета 1/2 чайные ложки
- 2 капли эфирного масла розового перца dōTERRA

Процесс приготовления

1. Хорошо промойте бурый рис, процедите и замочите в 300 мл воды примерно на два часа, или пока вся вода не впитается. Разогрейте масло в широкой сковороде и добавьте лук. Жарьте на среднем огне 10–15 минут до золотистого цвета.
2. Добавьте эфирные масла и чеснок в поджаренный лук. Жарьте около 3 минут, пока не почувствуете аромат эфирных масел. Добавьте органический и бурый рис в сковороду, приправьте солью и хорошо перемешайте. Снимите с огня.

ЧАЙ ИЗ КОКОСОВОГО МОЛОКА С КУРКУМОЙ

2 порции | Время приготовления: 5-6 минут

Ингредиенты

- 1 стакан кокосового молока
- 1 стакан воды
- 1 чайная ложка меда
- 1 ч.л. сливочного масла
- 1-2 капли эфирного масла куркумы
- специя-куркума

Процесс приготовления

1. Смешайте кокосовое молоко и воду, подогревайте на медленном огне 3-4 минуты.
2. Добавьте масло, мёд и эфирное масло куркумы, помешивайте, пока масло не растворится.
3. Разлейте по чашкам, сверху посыпьте щепоткой куркумы-специи.

doTERRA
Turmeric
Curcuma
longa