



РАХУЛ

Трудился шеф-поваром в крупных международных ресторанах: Lumere, Dalchini, Iulumall, Mushiff Абу Даби.

С 2018 готовит нашим любимым гостям в "Атрея Аюрведа".

Его супы просто объедение!

Рахул обожает готовить, видит в этом особую эстетику и служение людям. Блюда его приготовления - просто пальчики оближешь. Впрочем, слова излишни, это надо попробовать!

Рахул на постоянной основе предлагает нашим гостям в пансионате Zavidovo Resort аюрведическое питание: завтраки, обеды и ужины. А также готовит блюда для Панчакармы.

КАРРИ ИЗ ЗЕЛЕНОГО МАША



1. Зеленый маш, предварительно замоченный на 2-3 часа (1/4 чашки)
2. Лук (измельчить 1 чайную ложку)
3. Чеснок (измельчить 1/4 чайной ложки)
4. Горчичное семя (1/4 чайной ложки)
5. Масло Гхи (1/2 чайной ложки)
6. Молотая куркума (2-3 щепотки)
7. Молотый кумин (2-3 щепотки)
8. Листья кориандра (1 чайная ложка)
9. Соль по вкусу

Приготовление:

1. Сварите предварительно замоченный маш в воде со щепоткой молотой куркумы.
2. В сковороде с толстым дном разогрейте половину чайной ложки масла гхи, добавить измельченный чеснок, обжарить 5 секунд и затем добавить нарезанный лук.
3. Когда лук приобрел слегка золотистый цвет, добавьте молотый кумин, куркуму и хорошо перемешайте.

4. Влейте 1 чашку воды и дождитесь кипения.
5. Затем выложите предварительно сваренный зеленый маш, добавьте соль по вкусу.
6. Добавьте рубленную зелень кориандра, чтобы усилить вкус.

Морковный суп



1. Морковь (1/2 чашки)
2. Лук (1 столовая ложка)
3. Имбирь (1 маленький кусочек)
4. Чеснок (1 штука)
5. Кумин (1 щепотка)
6. Соль по вкусу
7. Масло Гхи (1/2 чайной ложки)
8. Растительное масло (1/2 чайной ложки)
9. Гарам масала - смесь специй (2 щепотки)
10. Молотая куркума (1 щепотка)
11. Овощной бульон
12. Молотый черный перец

Приготовление:

1. Порезать морковь мелкими кубиками, добавить маленький кусочек имбиря, чеснок и воду и поставить вариться.
 2. Когда морковь сварилась, разделить овощной бульон и морковь.
 3. Отваренную морковь измельчить блендером или на терке. Можно также использовать погружной блендер для измельчения моркови.
 4. В сковороде с толстым дном разогрейте 1/2 чайной ложки растительного масла и 1/2 чайной ложки масла Гхи, добавьте рубленный имбирь и чеснок, хорошо перемешайте и добавьте нарезанный лук.
 5. Обжаривайте на маленьком или среднем огне пока лук не станет мягким и не обретет легкий золотистый цвет.
 6. Добавьте Гарам масалу (смесь специй), молотую куркуму и хорошо все перемешайте.
 7. Влейте примерно полчашки морковного бульона. Когда он начнет закипать, добавьте блендированную морковь.
 8. Добавьте соль по вкусу
 9. Консистенцию супа можно сделать по желанию, добавляя нужное количество бульона.
 10. Добавьте черный перец по вкусу.
 11. Украстье измельченным зеленым луком и листьями кориандра.
- Блюдо можно подавать.

Овощная корма



1. Морковь, кусочки по 1 см (1/4 чашки)
2. Зеленая фасоль, кусочки по 1 см (1/4 чашки)
3. Цветная капуста, маленькими кусочками (1/4 чашки)
4. Имбирь (1 чайная ложка)
5. Чеснок (1 чайная ложка)
6. Лук (1,5 столовые ложки)
7. Растительное масло (1 столовая ложка)
8. Кокосовое молоко (1/2 чашки)
9. Соль по вкусу
10. Паста из орехов кешью (1,5 столовые ложки)
11. Молотая куркума (1/4 чайной ложки)
12. Молотый кориандр (1 чайная ложка)
13. Смесь из молотых специй (1/2 чайной ложки)
14. Смесь цельных специй
15. Зелень кориандра, измельченная (2 столовые ложки)
16. Зеленый горошек (1/4 чашки)
17. Молотый перец по вкусу

Приготовление:

Сварите все овощи в кастрюле.

1. Разогрейте 1 столовую ложку масла в кастрюле, добавьте цельные специи.
2. Добавьте 1 чашку хорошо измельченного лука, хорошо обжарьте, пока не уйдет резкий запах лука.
3. Добавьте $\frac{3}{4}$ или 1 столовую ложку имбиря и чеснока и хорошо перемешайте 1-2 секунды.
4. Добавьте 1/2 чайной ложки смеси из молотых специй, 1/4 чайной ложки молотой куркумы, 1 чайную ложку молотого кориандра и молотый перец по вкусу.
5. Добавьте пасту из орехов кешью, хорошо перемешайте.
6. На маленьком или среднем огне обжаривайте 2-3 минуты пока специи не начнут приятно пахнуть. К этому моменту смесь уже тоже начинает отходить по бокам.
7. Влейте бульон от овощей. Когда он хорошо закипит, добавьте вареные овощи и затем хорошо помешивайте 5-6 минут.
8. Влейте кокосовое молоко, хорошо перемешайте. Не доводите до кипения после добавления кокосового молока.
9. Можно подавать в миске, украсив измельченной зеленью кориандра.

Овощной Пулао



Рис Басмати (1 чашка)
Морковь (1/4 чашки)
Зеленая фасоль (1/4 чашки)
Зеленый горошек (1/4 чашки)
Брокколи (1/4 чашки)
Зелень кoriандра (кинза) и мяты (порубленная)
Цельные специи
Соль по вкусу
Орехи кешью (15 г)
Изюм (15 г)
Масло Гхи (1 столовая ложка)
Растительное масло (1 столовая ложка)
Цветная капуста (1/4 чашки)
Лук (1/4 чашки)

Приготовление:

1. Промыть рис в проточной воде в течение нескольких минут и затем замочить на 15-20 минут.
2. Отварить рис в кастрюле, слить лишнюю воду и отставить в сторону.
3. Приготовить овощи на пару – 5-8 минут.
4. На среднем огне слегка разогрейте 1 столовую ложку растительного масла и масло Гхи. Когда масло слегка нагрелось, добавьте следующие специи:
 - 1 лавровый лист
 - 2 кусочка корицы
 - 2 гвоздики
 - 2 шт зеленого кардамона
 - 1 звездочку анисаЗатем добавить орехи кешью и изюм.
5. Когда специи начнут издавать аромат, добавить нарезанный лук и хорошенько обжарить 30-40 секунд до появления отчетливого запаха.
6. Добавить приготовленные на пару овощи, соль по вкусу и хорошо перемешать.
7. Добавить рис и перемешать все лопаткой.
8. Посыпать измельченной зеленью кориандра и мяты.

Подавать горячим или теплым.

УТТАПАМ



1. Сырой рис (2 чашки)
2. Урад дал – черный маш (1/2 чашки)
3. Вода (сколько понадобится)
4. Соль по вкусу
5. Лук (измельчить 2 столовые ложки)
6. Помидор (измельчить 2 столовые ложки)
7. Морковь (измельчить 2 столовые ложки)
8. Фасоль (измельчить 2 столовые ложки)
9. Листья кoriандра (измельчить 2 столовые ложки)
10. Растительное масло или масло Гхи (измельчить 2 столовые ложки)

Приготовление:

1. Положить в миску 2 чашки сырого риса и 1/2 чашки черного маша, хорошо промыть и замочить на 4-5 часов.
2. Слить воду из риса и маша и измельчить в блендере с 1/2 чайной ложки соли. Влить 3/4 чашки воды.
3. Блендировать до однородной и пенистой массы. Если тесто слишком густое, можно добавить еще 2-4 столовые ложки воды и блендировать еще. Тесто должно быть густым, но текучей консистенции.
4. Перелейте тесто в миску.
5. Накройте и оставьте на несколько часов. Попробуйте тесто и при необходимости добавьте больше соли.
6. Подготовьте овощи для начинки, нарезав их на мелкие кусочки.
7. Смешайте нарезанные овощи (лук, помидор, морковь, фасоль и листья кориндра), добавьте совсем немного соли в начинку и перемешайте.
8. Возьмите немного масла и хорошо смажьте сковороду.
9. Когда сковорода хорошо нагрелась, наберите полный черпак теста и вылейте в центр сковороды. На этом этапе сковорода должна быть горячей, иначе тесто не поднимется.
10. Распределите тесто по круглой форме.
11. Убавьте огонь.
12. Посыпьте сверху начинку по желанию (измельченные овощи)
- .

13. Добавьте растительное масло или масло гхи по краям и дайте приготовиться на среднем огне, пока нижняя сторона хорошенько не приготовится.

14. Слегка сбрызните сверху маслом и переверните другой стороной.

15. Обжарьте еще 2-3 минуты, убедитесь, что внутри все хорошо пропеклось и снимайте уттапам со сковороды на сервировочную тарелку.

Убедитесь, что сковорода достаточно горячая, чтобы начать готовить следующую лепешку уттапам.

Подписывайтесь на нас в соцсетях, чтобы получать уникальные материалы на тему аюрведы от наших врачей!

ТГ: https://t.me/atreya_ayurveda

ВК: <https://vk.com/atreya.ayurveda>

YouTube: <https://www.youtube.com/@Atreya-Ayurveda1>

Наши клиники:

Москва, м. Кузнецкий мост, м.Лубянка, Варсонофьевский переулок, д.6

+7(495) 201-00-55

+7(929) 662-63-03

vars@atreya-ayurveda.ru

Москва, м. Крылатское, Осенняя ул., 16

+7(495) 201-00-88

+7(929) 573-55-05

krylatskoe@atreya-ayurveda.ru

Завидово, Атрея-Аюрведа, Отель "Zavidovo resort",

Тверская обл., д. Тешилово, д. 45а

+7(929) 683-78-08 Бронирование

+7(901) 348-33-14 Ресепшн

atreya.dmd@mail.ru