



# СОДЕРЖАНИЕ



<b>СУПЫ</b> .....	5
Яичный суп с кукурузой .....	6
Суп из краснокочанной капусты .....	9
Рамен с курицей .....	10
Мисо-сиру .....	13
Тыквенный мисо-суп .....	14
<b>САЛАТЫ И ЗАКУСКИ</b> .....	17
Жареный тофу .....	18
Салат с креветками и манго .....	21
Сырно-творожные сконы .....	22
Конвертики из рисовой бумаги с креветками .....	25
Хрустящие рисовые чипсы с лососем .....	26
Хрустяшки из нори с васаби .....	29
Пицца в хлебе .....	30
Сэндвич в сладком перце .....	33
Хрустящие завитушки с беконом .....	34
Креветки темпура .....	37
Фалафель с соусом дзадзики .....	38
Спринг-роллы с креветками .....	41
Несладкое пирожное .....	42
<b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА</b> .....	45
Спагетти с чернилами каракатицы .....	46
Омлет в тосте .....	49
Окономияки .....	50
Сочная рыба в кунжутной панировке .....	53
Запеченный баклажан мисо .....	54
Круглые суши .....	57
Кальмар с овощами .....	58
Запеченный батат с соусом из авокадо .....	61

Гедза с тофу и вешенками .....	62
Яичница в гнезде из кунжута .....	65
Ролл с бататом .....	66
Паста с фетой и томатами .....	69
Острая капуста брокколи .....	70
Гречневая лапша с креветками и овощами .....	73
Поке с тунцом .....	74
Зеленая фасоль с курицей .....	77
Нут с овощами .....	78
Котлета-эскимо на палочке .....	81

## ДЕСЕРТЫ .....

Брауни с вареным сгущенным молоком .....	84
Роки роуд с арахисом .....	87
Шоколадное печенье .....	88
Ангельские булочки .....	91
Пирожное картошка .....	92
Лимонные капкейки .....	95
Мини-моти с манго и мороженым .....	96
Мини-панкейки с чаем матча .....	99
Паннакотик с ягодами .....	100
Слоеные пирожные с голубикой .....	103
Покемонское печенье .....	104
Моти с вишней .....	107
Тирамису с чаем матча .....	108

## НАПИТКИ .....

Холодный розовый дальгона-кофе .....	112
Клубничный мохито .....	115
Смузи цитрусовый .....	116
Лимонад с голубикой и лавандой .....	119
Бамбл-кофе .....	120
Фруктовые кубики для чая .....	123
Баббл-ти с матчей .....	124
Горячий шоколад с цветочными зефирками .....	127







# СУПЫ

# ЯИЧНЫЙ СУП С КУКУРУЗОЙ

Приготовьте сытный яичный суп с кукурузой, вдохновленный Нумелом. Смешайте сочные овощи, пряные специи и зелень в ароматном бульоне, чтобы сделать любимый суп сверхъестественного покемона.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ Бульон куриный — 600 мл
- ❖ Кукуруза консервированная — 350 г
- ❖ Курица или индейка готовая (мясо без кожицы) — 200 г
- ❖ Яйцо с 0 — 2 шт.
- ❖ Вода — 30 мл
- ❖ Чеснок — 1 зубчик
- ❖ Лук зеленый — 2 пера
- ❖ Кинза — по вкусу
- ❖ Крахмал кукурузный — 10 г
- ❖ Паприка копченая — 1/2 ч. л.
- ❖ Куркума — 1/2 ч. л.
- ❖ Чили копченый — по вкусу
- ❖ Перец черный молотый — по вкусу
- ❖ Соль — по вкусу

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- ❖ Половину кукурузы измельчить в блендере. Курицу нарезать небольшими ломтиками, чеснок — слайсами.
- ❖ Бульон разогреть до кипения. Добавить чеснок, измельченную кукурузу, целую кукурузу, куриное мясо, копченую паприку, куркуму и черный перец. Довести до кипения, прогреть в течение 5 минут.
- ❖ Яйца взбить вилкой. Крахмал развести в 30 мл холодной воды. Помешивая суп, влить тонкой струйкой, дожидаясь кипения. Таким же способом влить яйца. Готовить еще 2–3 минуты. Добавить соль, если нужна.
- ❖ Кинзу и зеленый лук порубить мелко ножом, добавить в готовое блюдо. Разлить суп по тарелкам, добавить зелень и хлопья чили.







# СУП ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Сделайте необычный фиолетовый суп, вдохновленный Венонатом. Соедините краснокочанную капусту с другими овощами, нежным мясом курицы, сливками и специями, чтобы создать питательный суп, достойный сражений в покебитвах.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ Куриная грудка – 1 шт.
- ❖ Бульон куриный – 700 мл
- ❖ Капуста краснокочанная – 400 г
- ❖ Груша Конференция – 100 г
- ❖ Картофель – 100 г
- ❖ Лук репчатый – 60 г
- ❖ Сливки (жирность 10%) – 50 мл
- ❖ Лайм – 1 шт.
- ❖ Чеснок – 1 зубчик
- ❖ Масло оливковое – 10 мл
- ❖ Соус соевый – 1 ст. л.
- ❖ Соль – по вкусу

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- ❖ Грудку курицы разрезать на две части по горизонтальной плоскости, чтобы получилось два плоских больших куса. Мариновать в соевом соусе в течение 5 минут, затем быстро обжарить на сковороде-гриль с двух сторон и отложить в сторону. Когда курица остынет, нарезать на порционные кусочки поперек волокон.
- ❖ В кастрюле или сотейнике с толстым дном нагреть масло. Лук и чеснок нарезать кубиком и пассеровать около 5 минут.
- ❖ Капусту и картофель нарезать на маленькие кусочки, с груши снять шкурку. Добавить капусту, картофель и грушу в кастрюлю. Влить бульон, чтобы он немного покрывал овощи, посолить. Варить около 15–20 минут (до мягкости капусты). Добавить сливки, пюрировать суп блендером. Если будет слишком густым, добавить немного воды и прогреть до закипания.
- ❖ Разлить по тарелкам, добавить мясо, полить соком лайма по вкусу. От сока лайма суп меняет цвет с сиреневого на розовый.



# РАМЕН С КУРИЦЕЙ

Приготовьте аппетитный наваристый рамен, вдохновленный Скиплумом. Этот традиционный японский суп не только согреет вас, но и придаст вам прыти, как у этого задорного покемона.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ Вода — 1200 мл (+ 50 мл для маринования яиц)
- ❖ Куриные кости от голени и крылья — 400 г
- ❖ Куриное филе — 250 г
- ❖ Лапша яичная — 50 г
- ❖ Соус соевый — 50 мл (+ немного для подачи)
- ❖ Яйцо — 3 шт.
- ❖ Лук репчатый — 1 шт.
- ❖ Яблоко кислое — половина
- ❖ Лук зеленый — 15 г
- ❖ Соль — 1 щепотка
- ❖ Кунжутное масло (для подачи) — 5–7 мл на порцию

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- ♦ Отварить яйца в течение 3 минут, очистить от скорлупы. 50 мл воды смешать с 50 мл соевого соуса, положить туда яйца и оставить мариноваться.
- ♦ Сварить бульон из костей. Для этого поместить их и крылья в воду, довести до кипения, снять пену, посолить немного и варить полтора часа на небольшом огне, прикрыв крышкой. Добавить кусочек яблока, целую луковицу в шелухе и куриное филе. Варить еще полчаса, затем вынуть овощи и филе. Проверить бульон на соль. Если нужно, досолить.
- ♦ Лук и яблоко выбросить, филе нарезать ломтиками. Лапшу отварить согласно инструкции на упаковке. Зеленый лук мелко нарезать.
- ♦ Налить в порционные тарелки бульон, выложить лапшу, курицу, яйца и лук. Добавить по вкусу соевый соус и кунжутное масло.







# МИСОСИРУ

Простой в исполнении, но очень вкусный мисосиру, вдохновленный легендарным Фарфетч'дом, не только согреет вас, но и позволит ощутить себя настоящим мастером покемонов. Приготовьтесь к кулинарному путешествию, которое оставит незабываемые впечатления.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ Вода – 800 мл
- ❖ Тофу сухой – 160 г
- ❖ Мисо-паста – 20 г
- ❖ Соус соевый – 20 мл
- ❖ Лук зеленый – 20 г
- ❖ Водоросли вакаме – 15 г
- ❖ Порошок даси – 7 г
- ❖ Кунжут – по вкусу

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- ❖ Водоросли замочить в холодной воде на 15 минут.
- ❖ Воду вскипятить, добавить порошок даси, соевый соус и мисо. Нарезать тофу кубиками, а зеленый лук маленькими кусочками.
- ❖ Положить водоросли в горячий бульон, добавить тофу, зеленый лук и кунжут.



# ТЫКВЕННЫЙ МИСО-СУП

Этот тыквенный мисо-суп, вдохновленный могущественным Пигнайтом, придаст вам сил для новых свершений. Согревающий рецепт перенесет в захватывающий мир покемонов и точно не оставит никого равнодушным.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ Бульон куриный – 1 л
- ❖ Тыква баттернат (похожа на грушу) – 500 г
- ❖ Морковь – 100 г
- ❖ Лук репчатый – 80 г
- ❖ Арахисовая паста – 25 г
- ❖ Масло оливковое – 15 мл
- ❖ Лайм – 1 шт.
- ❖ Чеснок – 2 зубчика
- ❖ Мисо-паста – 2 ст. л.
- ❖ Тыквенные семечки для украшения

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- ❖ Нарезать чеснок слайсами, лук – полукольцами, морковь – соломкой, тыкву – кубиками. С лайма снять цедру и выжать сок.
- ❖ В глубоком сотейнике разогреть оливковое масло, пассеровать лук, чеснок и морковь в течении 5 минут на среднем огне. Добавить тыкву, влить бульон и довести до кипения. Убавить огонь, тушить под крышкой до мягкости тыквы.
- ❖ Смешать сок лайма, мисо-пасту, цедру и арахисовую пасту. Добавить смесь в суп, хорошо размешать. Прогреть в течение 3–4 минут.
- ❖ Снять суп с огня, пюрировать блендером. Подавать, посыпав тыквенными семечками.

