



15 проверенных рецептов с нори для начинающих и не только

**Наша продукция в нашем магазине**  
<https://ruchifood.ru>

Дорогие друзья! Специально для наших подписчиков мы составили книгу рецептов с нори.

В нее вошли только проверенные рецепты.

Тут вы найдете простые и быстрые в приготовлении блюда на каждый день. Многие из них будут уместны и на праздничном столе.

Нори – очень полезный продукт. В состав нори входит йод, витамин B12, железо, кальций, фосфор, витамины А и Б. При регулярном употреблении в пищу нори, улучшается работа щитовидной железы, кровообращение, снижается риск язвы и гастрита, оказывается положительное влияние на пищеварение и выведении шлаков и токсинов, проявляются антибактериальные и противовоспалительные свойства.

Расскажем немного о продуктах, которые вы встретите в рецептах.  
Если у вас нет каких-то специй, попробуйте просто заменить их на ваши любимые.

**Асафетида** – индийская специя, по вкусу напоминающая лук. Очень полезна для пищеварения, придает особый аромат блюдам. Можно купить на Ozon или Wildberries.

**Черная соль**, ее называют также кала-намак. Соль, имеющая «яичный» запах и вкус. Она менее соленая, чем обычная соль, содержит йод, калий, серу, железо и другие микроэлементы. Можно купить на Ozon или Wildberries.

**Количество соли** в рецептах указано примерное, так как соль у всех разная, подстраивайтесь под свой вкус и продукты.

Наши аккаунты в соц сетях и мессенджерах:

**Вконтакте** <https://vk.com/ruchifood>

**Телеграм** <https://t.me/ruchifood>

Наш интернет-магазин:

<https://ruchifood.ru>

# Содержание

- 
1. Рыбные котлеты из риса и нори
  2. Черная икра веганская
  3. Рыбные котлеты из овсянки и тофу
  4. Тофу-скрэмбл
  5. Морские палочки
  - 6 Рыбные палочки из тофу
  - 7 Морской салат
  8. Нешпроты
  9. Салат мимоза
  10. Веганская шуба
  11. Вегетарианская уха
  12. Уха с тофу
  13. Вегетарианские «рыбки» в кляре
  14. Рыбные котлеты
  15. Вегетарианские роллы

# 1 Рыбные котлеты из риса и нори

Благодаря водорослям можно создать множество вегетарианских «рыбных» блюд, например, рыбки в кляре, икра и т.п. Сегодня с помощью нори приготовим «рыбные» котлеты. Простые ингредиенты, хорошая сковорода и немного времени. Вот что нам нужно.

## Ингредиенты:

- рис 250 граммов
- половинка моркови
- немного кабачка
- нори 4 квадрата
- соль 1 неполная ч. л.
- черная соль 1/5 чайной ложки
- черный перец 1/5 чайной ложки
- шамбала 1/5 чайной ложки
- куркума 1/5 чайной ложки
- масло для жарки

## Приготовление:

- Отварим рис, остудим его.
- Морковь и кабачок натрем на мелкой терке. Нори желательно измельчить в кофемолке. Сначала рвем на маленькие квадратики, потом прокручиваем в кофемолке. Все (кроме масла) смешиваем в одной миске.
- Включаем сковороду, наливаем немного масла. Влажными руками формируем котлетки и обжариваем с двух сторон до золотистого цвета. Подаем с овощами.



## 2 Черная икра веганская

Вкусный хлебушек, щедрый слой сливочного масла и чёрная икра.  
Прекрасное начало дня! Впрочем, бутики с чёрной икрой хороши  
в любое время суток



### Ингредиенты:

- нори 20 граммов (8-10 листов)
- чиа 25 граммов
- льняное масло 30 граммов
- вода 80 граммов
- соевый соус 40 граммов

### Приготовление:

- Приступим. Нори порежем ножницами, а затем измельчим в кофемолке.
- Затем собираем все ингредиенты в одной миске, перемешиваем и оставляем на ночь в холодильнике.

# 3 Рыбные котлеты из овсянки и тофу

Еще один вариант рыбных котлеток, на случай, если вы не употребляете картофель или не успели заранее отварить его. Эти котлетки также быстро разлетаются.



## Ингредиенты:

- Овсяные хлопья (не быстрого приготовления) 70-80 граммов
- Тофу 250 граммов
- Нори 4 листа
- Соль  $\frac{1}{2}$  чайной ложки
- Черная соль  $\frac{1}{2}$  чайной ложки
- Черный перец молотый  $\frac{1}{4}$  чайной ложки
- Асафетида чайной ложки
- Масло для жарки

## Приготовление:

- Овсяные хлопья зальем кипятком, чтобы вода покрывала хлопья на высоту 1 см. Оставляем на 5-10 минут.
- Разминаем руками тофу.
- Нори нарезаем мелко ножницами или измельчаем в кофемолке в крошку.
- Смешиваем руками все ингредиенты.
- Влажными руками формируем котлетки и обжариваем в масле на горячей сковороде с двух сторон до румяной корочки.

# 4 Тофу-скрэмбл

Традиционно скрэмбл готовится из яиц, но кто нам запретит приготовить его с тофу? Вместе со свежими овощами и зеленью тофу-скрэмбл обеспечит нам сытный завтрак, а в компании с гарниром и прекрасный обед.



## Ингредиенты:

- Тофу 180 граммов
- Белая фасоль 100 граммов
- Нори 2 листа
- Кабачок половинка
- Соевый соус 3 столовые ложки
- Масло для жарки 2 столовые ложки
- Асафетида 1 щепотка
- Черный перец, кориандр, куркума, любые специи
- Соль (возможно)
- Зелень, овощи для подачи (по желанию)

## Приготовление:

- Заранее нужно замочить на ночь и отварить фасоль. Кстати, отваренную фасоль (и нут) можно хранить в морозилке, сварить сразу много. И всегда можно приготовить что-то очень-очень быстро.
- Половинку кабачка натрем на крупной терке. В сковороде нагреваем масло, кидаем специи и через несколько секунд обжариваем на среднем огне кабачок.
- Минут через пять добавляем фасоль. Если кабачок не дал жидкости, добавляем немного воды в сковороду.

- Теперь измельчаем руками или вилкой наш тофу. И порежем ножницами нори на мелкие квадратики или полоски.
- Добавляем все в сковороду. Наливаем туда же соевый соус.
- Все перемешиваем, даем еще немного потушиться на медленном огне и подаем на стол.

# 5 Морские палочки

«Рыбки» в хрустящей панировке готовятся очень быстро.



## Ингредиенты:

- Тофу 200 граммов
- Соевый соус 3 столовые ложки
- Вода 3 столовые ложки
- Кукурузная манка «Гарнец» 20 граммов
- Соль  $\frac{1}{4}$  чайной ложки
- Куркума  $\frac{1}{4}$  чайной ложки
- Нори 2-3 листа
- Масло для жарки

## Приготовление:

- В одной миске смешиваем соевый соус и воду.
- В другой смешиваем кукурузную манку, соль и куркуму.
- Нарезаем тофу.
- Нарезаем ножницами нори, чтобы можно было обернуть каждый кусочек тофу.
- Заворачиваем тофу в нори, обмакиваем каждый кусочек в соевом соусе с двух сторон.
- Обваливаем с двух сторон в сухой смеси.
- Обжариваем в масле на разогретой сковороде с двух сторон.

## Рыбные палочки из тофу

Прекрасная закуска, а также ингредиент для вкуснейшего салата (но про салат речь пойдет позже). А пока жарим палочки.

### Ингредиенты:

- Тофу 300 граммов
- Нори 4-5 листов
- Соевый соус 3-4 столовые ложки
- Мука пшеничная 4-5 столовых ложек
- Мускатный орех молотый 1 щепотка
- Масло для жарки 1-2 столовые ложки

### Приготовление:

- Тофу нарежем на широкие пластины, а затем на брусочки.
- Каждый лист нори разрежем ножницами на 4-6 частей (зависит от размера брусочков).
- В одну миску наливаем соевый соус.
- В другой миске смешиваем муку и мускатный орех.
- Нори обмакиваем в соевом соусе. Каждый кусочек тофу заворачиваем в нори. Обваливаем в муке и обжариваем на сковороде с небольшим количеством масла. Переворачиваем «рыбные» палочки, чтобы поджарить каждую сторону.

Подаем горячими.



В прошлый раз мы с вами готовили «рыбные» палочки, которые можно уже есть как готовое блюдо, а можно сделать с ними морской салат. Сегодня как раз этим и займёмся.



## Ингредиенты:

- «Рыбные» палочки 200 гр
- Рис (лучше бурый) 150 гр
- Огурец 2-4 шт.
- Кукуруза 1/2 стандартной консервной банки
- Майонез любой 4-6 ст.л.
- Укроп 1 пучок
- Соль
- Перец

## Приготовление:

- Рис предварительно отвариваем в подсоленной воде, откидываем на сито, если осталась лишняя жидкость.
- «Рыбные» палочки нарезаем на кубики.
- Огурцы режем на мелкие кубики.
- Укроп рубим ножом.
- Смешиваем все ингредиенты в большой миске. Все!

Вкусный и питательный салат готов! Может стать основой обеда, можно дополнить запечеными / тушеными овощами и свежей зеленью.

Настоящий праздник вкуса и наслаждения! А еще это решение для веганов и вегетарианцев, которые скучают по прошлому.



### Ингредиенты:

- Копченый тофу
- льняное масло холодного отжима
- Нори
- подсолнечное масло
- Соевый соус
- нерафинированное

### Приготовление:

- Тофу нарежем так, чтобы брусочки были с одной стороны пошире, с другой поуже (типа рыбки, поуже к хвостику). На самом деле форма не имеет большого значения.
- Нори нарезаем ножницами так, чтобы ширина одного листика была чуть уже длины брусочка тофу. Я обычно разрезаю один квадрат нори на 12 листочков.
- Теперь окунаем листья нори в соевый соус и заворачиваем в них тофу.
- Укладываем в баночки или контейнеры, подходящие по размеру.
- Когда весь тофу завернут в нори, заливаем наши нешпроты смесью масел (1:1). Можно подождать полчаса, но это необязательно. Нешпроты можно и сразу подавать на стол.

# 9 Салат мимоза

Попробуйте приготовить этот замечательный салат в вегетарианской или даже веганской версии.



## Ингредиенты:

- картофель 3 шт.
- морковь 2 шт.
- тофу классический (или адыгейский сыр) 200 граммов
- тофу копченый (или адыгейский сыр копчёный) 100 гр
- нори 2 листа
- соевый соус 2-3 столовые ложки
- черная соль (кала-намак)
- чёрный перец
- куркума 1/2 чайной ложки
- асафетида
- майонез вегетарианский (или веган)
- веточки укропа

## Приготовление:

- Картофель и морковь отвариваем заранее, остужаем, очищаем и натираем отдельно на крупной тёрке.
- Копчёный тофу также натираем на крупной тёрке, добавляем соевый соус и мелко нарезанные нори (нарезаем ножницами). Пока оставляем нашу «начинку».
- Теперь в форму с высокими бортиками (или в кондитерское кольцо) выкладываем картофель, слегка утрамбовываем, посыпаем солью, асафетидой, чёрным перцем и щедро смазываем майонезом.
- Выкладываем «начинку» — подготовленный копчёный тофу. Также смазываем майонезом.
- Выкладываем слой моркови, немного солим, посыпаем асафетидой, смазываем майонезом.
- Теперь натираем на тёрке простой тофу. 2/3 выкладываем на морковь, разравниваем, посыпаем чёрной солью и смазываем майонезом.
- Оставшуюся часть смешиваем хорошо с куркумой и используем для украшения на ваш вкус.

# 10 Веганская шуба

Веганский вариант этого почти неперменного атрибута новогоднего стола. Пишу примерные пропорции, так как у всех разная посуда, размер овощей и пр.

## Ингредиенты: Приготовление:

- Картофель
- Морковь
- Свекла
- Нори
- Тофу копченый и классический
- Соль
- Черная соль
- Асафетида

- Овощи предварительно отвариваем или запекаем в духовке. Остужаем, чистим, натираем на мелкой (так нежнее) терке.
- Приготовим растительный домашний майонез.
- Собираем в скоростном блендере: - Растительное молоко (лучше соевое, но можно любое, кроме кокосового) 200 мл - Подсолнечное масло 200 мл - Сок лимона или яблочный уксус 1 столовая ложка - Горчица (паста) 1 столовая ложка - Соль 1 чайная ложка
- Взбиваем до образования густой майонезоподобной массы. Кстати, погружной блендер в высоком узком стакане также вполне справится с этой задачей.
- Приступаем к сборке салата. На дно формы выкладываем слой картофеля, посыпав черной солью, асафетидой, поливаем майонезом и покрываем листьями нори. Нори смачиваем водой с двух сторон.
- Берём тофу. Можно взять только копчёный, а можно смешать с классическим 1:1. Просто измельчаем руками в крошку (творог). Выкладываем на нори. Покрываем майонезом. Укладываем ещё 1 слой нори, не забывая смачивать листы.
- Выкладываем слой моркови. Посыпав совсем немного обычной (я использую розовую гималайскую) солью, смазываем обильно майонезом. Выкладываем нори.
- Наступила очередь свеклы. Выкладываем слой, посыпав немного солью, смазываем майонезом.
- Украшаем сверху на свой вкус (порубленная зелень, орешки, кукуруза, натертый сыр и т.д.)



простейший, но всегда беспроигрышный рецепт вегетарианской ухи, главный ингредиент в котором — листья нори.



## Ингредиенты:

- Вода 1,5 литра
- картошка 1 шт. (небольшая)
- морковь 1 шт.
- рис 3 столовые ложки
- листья нори 2 квадрата
- лавровый лист 2 шт.
- черный перец горошек 5-7 шт.
- соль 1,5 чайные ложки
- гхи или сливочное масло 1 столовая ложка

## Приготовление:

- Итак, сначала наливаем воду в кастрюлю, ставим на огонь, добавляем туда промытый рис, лавровый лист и перец. Доводим до кипения и варим 10 минут.
- В это время почистим картошку и морковь, порежем на мелкие кубики.
- Добавляем в кастрюлю и варим еще 10 минут.
- Нарезаем нори на мелкие квадратики или прямоугольнички.
- Добавляем в самом конце варки вместе с солью и маслом.
- Все, наша вегетарианская уха готова. Если суп показался вам жидким, не переживайте, рис будет продолжать набухать еще долгое время и загущать суп.

# 12 Уха с тофу

Еще один легкий и вкусный супчик, который очень любят дети.



## Ингредиенты:

- Вода 1,5-1,7 литра
- Рис 3-4 столовые ложки
- Лавровый лист 1-2 шт.
- Картофель 1 шт.
- Морковь половинка
- Нори 3 листа
- Зелень для подачи
- Асафетида ¼ чайной ложки
- Черный перец молотый ¼ чайной ложки
- Кориандр молотый ¼ ч.л.
- Соль
- Тофу 100 граммов
- Масло для жарки
- Куркума ¼ чайной ложки

## Приготовление:

- Ставим на огонь воду. Когда вода закипит, добавляем промытый рис и лавровый лист. В это время нарезаем кубиками картофель и чуть мельче морковь. Минут через 10 закидываем овощи. Варим до мягкости овощей.
- В это время ножницами нарезаем нори на квадратики (или прямоугольнички). В конце варки добавляем их в кастрюлю. Также добавляем все специи (кроме куркумы) и соль из расчета 1 чайная ложка соли на литр супа.
- Отдельно в сковороде на масле обжариваем порезанный на кубики тофу с куркумой. Накладываем суп по тарелкам, добавляем тофу, украшаем мелко порубленной зеленью.

# 13 Вегетарианские «рыбки» в кляре

Дорогие друзья, предлагаю вашему вниманию рецепт популярнейшей вегетарианской закуски



## Ингредиенты:

- адыгейский сыр (панир) 300-350 гр.
- листья нори 6-8 квадратов
- гхи для жарки
- немного воды

## Для кляра:

- ряженка 110 мл.
- вода 100 мл.
- соль 1/2 чайной ложки
- куркума 1/4 чайной ложки
- асафетида 1/4 чайной ложки
- сода 1/2 чайной ложки
- мука

## Приготовление:

- Адыгейский сыр порежем на брусочки. Сосчитаем брусочки и возьмем листьев нори в два раза меньше. Порежем квадраты нори пополам.
- В миску (желательно с плоским дном) нальем немного воды. Делаем кляр. Смешиваем все ингредиенты, кроме муки.
- Добавляем понемногу муку и делаем довольно густое тесто.
- Теперь берем полоску нори, смачиваем (менее гладкую сторону) в воде, заворачиваем брусочек адыгейского сыра. Так подготовим все брусочки.
- Теперь обмакиваем их в кляре и обжариваем в горячем масле.
- В процессе жарки один раз переворачиваем "рыбки".
- При необходимости и желании, поворачиваем каждую "рыбку" на бок, чтобы она была хорошо обжарена со всех сторон.
- Выкладываем на салфетки. Подаем горячими.
- Для ленивых/очень занятых: можно не делать кляра, а обжарить панир, завернутый в нори, в масле. Будет тоже очень вкусно, но, конечно, не сравнить с полным вариантом

# 14 «Рыбные» котлеты

Несмотря на невегетарианское название, блюдо это очень даже вегетарианское, а главное, как обычно, простое в приготовлении



## Ингредиенты:

- картошка 4-5 шт. (500 гр.)
- тофу (или адыгейский сыр) 200-250 гр.
- нори 3 листа
- соль 1 чайная ложка
- куркума
- черный перец
- асафетида
- черная соль 1/4 ч.л.
- мука (гороховая или пшеничная) 2 ст. л.
- гхи для жарки

## Приготовление:

- Картошку отварим в «мундире», зальем холодной водой, очистим. В очищенном виде должно быть примерно 500 гр. картофеля. Натрем его на крупной терке. Также на крупной терке натрем тофу. Листья нори мелко нарежем.
- Теперь смешаем эти три ингредиента и все остальные, кроме муки и гхи.
- Перемешиваем руками и затем влажными ладонями формируем небольшие котлетки.
- Обваливаем в муке с двух сторон и обжариваем на сковороде до золотистого цвета.
- Подавать можно с овощами или рисом (макаронами) и салатом. Удивите родных «рыбными» котлетами.

# 15

## Вегетарианские роллы

Приготовить роллы в домашних условиях совсем не сложно. Предлагаем вам необычный рецепт роллов с огурцом, авокадо и еще парочкой секретных ингредиентов



### Ингредиенты:

- рис 200 гр.
- соль 1 ч.л.
- сливочное масло 50 гр.
- асафетида 1/3 ч.л.
- соевый соус 1,5 ч.л. (необязательно)
- нори 5-6 шт
- копченый адыгейский сыр 150 гр.
- грецкие орехи 40-50 гр.
- огурец 1 шт.
- авокадо 1 шт

### Приготовление:

- Отварим рис в соленой воде, в конце добавим масло, асафетиду и соевый соус.
- В блендере измельчим орехи и натрем на мелкой терке копченый адыгейский сыр, смешаем эти ингредиенты.
- Авокадо и огурец нарежем полосками.
- И теперь непосредственно крутим роллы. Кладем на матовую часть листьев нори сначала рис, потом смесь орехов и сыра, и потом полоски огурца и авокадо. Аккуратно заворачиваем.
- Край листа смачиваем водой, чтобы лучше прилепилось. Так проделываем, пока у нас есть рис. Края наших рулетиков могут быть не совсем заполнены «начинкой», тогда мы просто уже в готовый рулет с краев добавляем ее и уплотняем. Теперь нарезаем каждый рулетик на 6 частей. Роллы готовы.

## Бесплатная доставка по всей России

Вы можете заказать наш домашний тофу без химии и консервантов.

Производим классический и копченый тофу, а также майонез и паштеты из тофу.

Еще у нас есть настоящая цейлонская корица в палочках.

**Самые лучшие цены в нашем интернет-магазине: <https://ruchifood.ru>**

