

Драники

Натереть на мелкой терке 5-6 картофелин, сок отжать. Добавить 2-3 яйца 1/3 ч. л. гашеной соды, 2-3 ст. л. амарантово-кукурузной смеси для вафельных хлебцев. Жарить как оладьи. Подавать со сметаной.

Баранки

Ингредиенты:

200г. творога (отжать сыворотку)
2 яйца
1-2 ст. л. сахара
1/2 ч. л. соды гашеной лимонным соком
1 ст. л. крахмала
2 ст. л. [«Амарантовой муки 1 сорт»](#)
1-2 ст. л. рисовой муки
Ванилин или корица

Способ приготовления: Смешать: творог, яйца, сахар, разрыхлитель и ароматические добавки в блендере или растереть деревянной ложкой до образования однородной массы без комков. Затем постепенно добавлять: крахмал, [амарантовую муку](#) и рисовую муку. Тесто должно получиться как на пельмени. Дать тесту постоять под пленкой около 20 минут. Сформировать баранки. Выпекать при t 180° С 20-30 минут.

Пицца

Ингредиенты:

4 яйца
4 ст. л. сметаны
4 ст. л. майонеза
1/4 ч. л. соли
1/4 ч. л. соды
около 3 ст. л. [муки амарантовой](#) без горки.

Способ приготовления: Яйца взбить, добавить сметану, майонез, соль, соду. Все перемешать. Добавить [амарантовую муку](#), чтобы тесто было как на оладьи. Нагреть сковородку, смазать подсолнечным маслом. Вылить тесто, сверху начинку (грибы жареные с луком, дольки помидора, потереть сыр), закрыть крышкой и на медленном огне 10-15 минут готовить.

Кексы из амарантовой муки

Ингредиенты:

110-130г [амарантовой муки](#)
150 г. сахарного песка
80 г. сливочного масла
4 яйца
1 ч. л. меда
1 ч. л. соды
Ванильный сахар

Способ приготовления: Желтки отделяем от белков. Желтки взбиваем сахаром и ванильным сахаром. На водяной бане растапливаем мед и соду. Когда масса начнет пениться, снимаем ее с огня. Взбитые желтки смешиваем с медом, растопленным маслом и [амарантовой мукой](#). Отдельно взбиваем белки до устойчивых пиков. Аккуратно вводим их в основную массу. Тесто должно получиться не густым, не жидким. Смазываем формочки подсолнечным

маслом и выливаем тесто. Выпекаем 30-40 минут при температуре 200°-220° С. Можно добавить в тесто изюм или орех. Выходит 6-7 кексов.

Торт

Ингредиенты:

3 яйца

3 ст. л. сахара

3 ст. л. [амарантовой муки с повышенным содержанием белка](#)

Крем: 250г. сметаны (1 банка)

1/2 ст. сахара

Все взбить.

Яйца с сахаром взбить до увеличения массы в 3 раза. Осторожно смешать с [высокобелковой мукой](#). Выпекать в широкой форме при t 180° С около 20-25 минут. Еще горячий торт смазать кремом. Крем вылить весь, он впитается.

Печенье «Кокосовое»

Ингредиенты:

2 небольших яйца

2 ст. л. сахара с верхом

50 г. кокосовой стружки

2-3 ст. л. [амарантовой муки 1 сорта](#)

ванилин

Способ приготовления: Яйца взбить с сахаром до увеличения массы в 3 раза. Добавить 50гр. Кокосовой стружки, осторожно перемешать деревянной лопаточкой от края к центру. Отсаживать печенье кондитерским шприцем на противень, выстланный пергаментом, смазанным маслом. Выпекать при t 180° С около 25 минут.

Халва

Ингредиенты

3 части семечек (орехов)

2 части [амарантовой муки 1 сорта](#)

1 часть воды

1 часть растительного

3 части сахара, ванилин

Способ приготовления: Семечки обжарить и измельчить до консистенции муки, [амарантовую муку](#) обжарить. Воду с сахаром довести до кипения, снять с огня. В сироп добавить растительное масло и ванилин, перемешать. Добавить в сироп смесь муки и семечек, тщательно вымесить и выложить на промасленный пергамент. Остудить в холодильнике.

Печенье

Ингредиенты:

2 желтка

2ст. л. сахара

2 ст. л. сметаны

1 ст. л. сливочного масла

2 ст. л. крахмала (желательно кукурузный)

2 ст. л. [амарантовой муки 1 сорта](#)

Ванилин

1 ч. л. разрыхлителя

Способ приготовления: Желтки, сахар, сметану, масло, разрыхлитель и ванилин смешать в однородную массу. Добавить смесь [амарантовой муки](#) и крахмала, тщательно перемешать. Отсаживать печенье кондитерским шприцем на противень, выстланный пергаментом. Выпекать при t 180° С 30 минут.

«Белый соус»

Ингредиенты:

2 ст. л. масла

2 ст. л. [амарантовой муки](#)

500 мл бульона (овощного, мясного, рыбного) или молока

1 ст. л. сметаны

Зелень, соль, горчица

Способ приготовления: Прогреть [амарантовую муку](#) в масле, развести ее бульоном или молоком и немного проварить. После этого добавить немного соли, сметану, горчицу, измельченную зелень укропа и петрушки. Немного проварить.

Сырный соус

Ингредиенты:

50г. сливочного масла

1 ст. л. [амарантовой муки](#)

500мл молока или бульона

3 ст. л. натертого сыра

Соль, тмин по вкусу

Способ приготовления: [Муку](#) прогреть в жире, развести бульоном или молоком, положить сыр молотый, тмин и соль, прокипятить.

Соус из репчатого лука

Ингредиенты:

3 ст. л. жира

2 ст. л. [амарантовой муки](#)

2 луковицы

500 мл бульона или воды

2ст. л. сметаны

Перец, соль по вкусу.

Способ приготовления: Лук нарезать колечками, прогреть в жире. Когда лук станет золотистым, переложить его в другую посуду, а в жир насыпать [муку](#) и прогреть. Затем добавить бульон или воду и немного поварить. В конце приготовления положить сметану, лук, соль, перец.

Печенье «Коровка»

Ингредиенты:

1 пачка творога

1 ст. л. сахара

1 ст. л. лимонного сока

2 яйца

1 ст. л. [амарантовой муки](#)

2 ч. л. изюма

Способ приготовления: Смешать в посуде [амарантовую муку](#), сахар, лимонный сок, желтки, ванильный сахар, лимонный сок, желтки, ванильный сахар, изюм, творог. Взбить яичные белки, смешать с творожной массой. Форму смазать маслом, выложить массу и запекать до готовности в духовке.

Печенье ореховое

Ингредиенты:

1 ст. [муки амарантовой](#)

1/2 ст. сахара

1 ст. л. крахмала

3 яйца

1/2 пачки сливочного масла

1/2 ст. молотых орехов

Способ приготовления: Взбить сливочное масло с сахаром до пышности. Добавить желтки и тщательно перемешать [муку](#), соединить с крахмалом и орехами, добавить во взбитую массу и перемешать. На противень постелить пергаментную бумагу и с помощью кондитерского мешочка выдавить тесто. Сначала их охладить в течении 1 часа, потом выпекать.

Пирог «Манна небесная»

Ингредиенты:

1 ст. [крупчатки амарантовой](#)

1 ст. сметаны

4 яйца

1 ст. сахара

1/2 пачки сливочного масла

Щепотка соли

Сода на кончике ножа

Способ приготовления: 1 стакан [крупчатки амарантовой](#) перемешать со сметаной и поставить в холодильник на ночь. Затем добавить яйца, сахар, масло, соду и соль. Все перемешать, выложить на противень, смазанный маслом и выпекать до готовности в духовке.

Пирожные «Ночка»

Ингредиенты:

1/2 ст. [муки амарантовой](#)

2/3 пачки сливочного масла

3 ст. л. сахара

1 ст. л. какао

2 ст. л. сахарной пудры

1 ст. л. кофе

Способ приготовления: Смешать [муку](#), сахар, какао, масло, растереть до образования пышной массы. Противень застелить пергаментной бумагой и выложить на него ,сформованные из теста, шарики, слегка приплюснув их. Выпекать до готовности, затем вынуть противень из духовки и дать остыть. Когда они остынут взбить масло сливочное + сахарную пудру и свежеприготовленный черный кофе. Половину пирожных намазать кремом и соединить с остальными попарно. Посыпать их сахарной пудрой.

Пирожные «Лимончики»

Ингредиенты:

2 ст. [муки амарантовой](#)
1/2 ст. сахара
1/2 пачки сливочного масла
Желтки от 3х яиц
3 ст. л. воды
Кожура 1 лимона
Сахарная пудра для посыпки

Способ приготовления: Замесить тесто из [муки](#), сахара, теплой воды, масла, 2 желтков, мелко порезанной лимонной кожуры. На противень, смазанный маслом, выложить сформированные из теста шарики и выпекать при мощности выше средней 2 минуты. Затем вынуть противень из печи, смазать шарики из теста желтком, обсыпать сахарной пудрой и подержать еще 1 минуту в печи.

Мини пирожные «Лакомство»

Ингредиенты

2 ст. [муки амарантовой](#)
4 ч. л. какао
1/2 ст. л. натурального молотого кофе
1/2 пачки сливочного масла
1 ст. л. сахарной пудры
Ванилин

Способ приготовления: Смешайте [муку](#), какао, кофе. Добавьте сахарную пудру, ванилин, сливочное масло. Замесить тесто и поставить на один час в холодильник. Сформовать из теста колобки и выложить их на застеленный пергаментной бумагой противень, немного примять вилкой колобки. Выпекать до готовности в духовке.

Торт «Птичье гнездо»

Ингредиенты

3 ст. [муки амарантовой](#) или (кукурузной)
1 ст. сахара
1 ст. сметаны
2 ст. л. меда
1/2 пачки сливочного масла
2 яйца
1 плитка шоколада
1 ч. л. соды (гасить)

Способ приготовления: Из [муки](#), сахара, меда, сливочного масла, яиц, соды замесить тесто. Сформовать из него шарики величиной с грецкий орех. Положить их на противень, смазанный маслом, выпекать до готовности. Теперь будем строить «гнездо». На плоское блюдо уложить слоями шарики (дно), залить растопленным шоколадом. Затем сделать из шариков бортик и тоже залить растопленным шоколадом. Оставшиеся шарики положить внутрь «гнезда» и залить сметанным кремом.

Бисквитный торт

Ингредиенты

1/2 стакана [муки амарантовой](#)
2 ч. л. порошка какао

0,5 стакана сахара
0,5 пачки сливочного масла
3 яйца
2 ст. л. воды

Способ приготовления: Масло растопить, растереть с сахаром до пышности. [Муку](#) смешать с какао, теплой водой и яйцами. Хорошо перемешать и добавить в смесь масла с сахаром. Перемешать и еще раз взбить. Тесто уложить в форму диаметром около 16см, выровнять верх. Выпекать при t 180° С 10 минут. Дать торту постоять в форме до полной готовности. Перевернуть на доску и дать остыть. Готовый бисквит разрезать и промазать джемом или вареньем (кремом).

[Амарантово-овсяный хлеб](#)

Ингредиенты: 1 стакан овсяной муки, 1 стакан [амарантовой муки](#), 2 стакана кипятка, 2 чайные ложки соли, 1/4 стакана сахара, 1 упаковка сухих дрожжей, 1/4 стакана чуть теплой воды, 4 стакана пшеничной муки.

Способ приготовления: Смешать [муку](#) и растворенный сахар с 2 стаканами горячей воды. Все отставить, пока не остынет. Развести дрожжи в теплой воде. В большой кастрюле смешать дрожжи и мучную смесь. Постепенно добавлять 4 стакана пшеничной муки. Месить массу до получения однородного теста на посыпанной мукой доске или в тестомешалке пока тесто не перестанет прилипать к рукам. Разделить и сформировать 2 булки и положить их на смазанный противень. Дайте им подняться в два раза, а затем опустите. Еще раз дайте подняться в два раза. Выпекайте при умеренной температуре 200 градусов 50-60 минут.

[Оладьи амарантовые](#)

Ингредиенты: 500 мл кислого кефира или простокваши, 100г пшеничной муки, 50г [амарантовой муки](#), 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка соды, Соль по вкусу.

Способ приготовления: Кефир, яйца, сахар, соль и соду перемешиваем до получения однородной массы. Добавляем [муку](#) частями, перемешиваем до получения однородной массы. При добавлении небольшого количество [муки](#) оладьи получатся легкими и нежными, при большом количестве [муки](#) (при сметанообразной консистенции теста) оладьи будут более плотные и сытные. Жарить на среднем огне на подсолнечном масле.

[Каша из зерна амаранта](#)

Важно: Каша из [зерна амаранта](#) не содержит глютена и может употребляться в пищу людьми, находящимися на безглютеновой диете. А также всеми желающими - людьми, которые заботятся о своем здоровье.

Вариант 1

Ингредиенты: 1 стакан [зерна амаранта](#), 1 маленький зубчик чеснока, очищенный и порубленный, 1 средняя луковица, очищенная и нарезанная, 3 стакана воды или овощного бульона, морская соль или тамари соевый соус по вкусу, острый соус по вкусу (оптимально); гарнир: 2 сливовых помидора и 1 большой мясистый помидор.

Способ приготовления: Смешать [зерна амаранта](#), чеснок, лук и бульон в 2,5 литровой кастрюле. Довести до кипения и варить на медленном огне около 20 – 25 минут, пока большая часть жидкости не будет поглощено. Хорошо перемешать. Если получившаяся смесь слишком жидкая или амарант не полностью помягчел (он должен быть хрустящим, но не слишком твердым), слегка вскипятите, непрерывно помешивая, до загустения, около 30

секунд. Добавьте соль или тамари по вкусу. Подавайте с небольшим количеством острого соуса, если хотите, и порезанными помидорами на гарнир.

Вариант 2

Ингредиенты: 1 стакан [зерна амаранта](#), 2 стакана воды, соль, сахар, растительное или сливочное масло. **Способ приготовления:** Промыть семена амаранта в воде. Желательно через сито, т.к. полностью семена в воде не тонут. Поместить в емкость, добавить воду. Количество зерна и воды не важно, главное, соблюдать пропорцию 2:1. Довести до кипения. Варить на медленном огне 25-30 минут. Соль и сахар добавлять по вкусу. В готовую кашу можно добавить растительное или сливочное масло по вкусу.

Амарантовый фруктовый торт

Ингредиенты: 1/2 стакан фиников, порезанных, 1/4 стакана инжира, 1/2 стакана [зерна амаранта](#), 1 стакан кипяченой воды, 2 яичных белка, 1/4 стакана маргарина, 1/4 стакана кусочков ананаса, 2 стакана цельной пшеничной муки, 2 чайные ложки разрыхлителя для теста, 1/2 стакана грецких орехов, дробленых, 1/2 стакана орехов пекан, дробленых, 1 чайная ложка экстракта ванили.

Способ приготовления: Замочите финики, инжир и [зерно амаранта](#) в горячей воде. Взбейте хорошо яйца, добавьте мед и маргарин. Снова хорошо взбейте. Смешайте с остальными ингредиентами и хорошо вымесите. Выложите полученную массу в намазанную маслом форму для торта. Выпекайте при температуре 175 C 1 час 15 минут.

Фрикадельки из семян амаранта

Ингредиенты: 150г нарезанного мяса, 200г поджаренного [зерна амаранта](#) (может использоваться цельная [мука амаранта](#)), 4 яйца, соль.

Способ приготовления: смешать все до получения гомогенной массы. Сформировать фрикадельки в пределах 4см в диаметре, готовить с неострым томатным соусом.

Печенье (галеты) из амарантовой муки

Ингредиенты: 2,5 стакана [муки амарантовой](#), 1,5 стакана крахмала кукурузы, 100г масла или маргарина, 1,5 стакана сахарного песка, 2 яйца, 3 чайные ложки пудры (порошка) дрожжей (закваски), эссенции ванилина.

Способ приготовления: просеять крахмал кукурузы (кукурузную муку) вместе с дрожжевой пудрой и поместить в одну посуду, поджарить до румянца (в отдельных случаях поджаривание может производиться вместе с цельной [мукой амаранта](#)). Отдельно смешиваются и хорошо перемешиваются масло с сахаром. Затем одно за другим объединяют с яйцами и добавляют эссенцию ванилина. Если масса получается очень густой, добавляют немного молока. Массу раскатывают и режут формочками. Смазывают протвину маслом и помещают печенье, оставляя расстояние м.д. ними. Выпекают до подрумянивания и почти немедленно их отделяют. Пудру для выпечки приготавливают из 25г пищевой соды, 25г крема с винокалинной кислотой и 12г кукурузного крахмала.

Амарантовый зерновой хлеб

Ингредиенты: 1 чайная ложка пищевой соды, 1 стакан цельной пшеничной муки, 1 яичный белок, 3/4 стакана высоколизиновой муки грубого помола, 3/4 стакана [зерна амаранта](#), 1 столовая ложка маргарина, растопленного, 1 стакан обезжиренных сливок.

Способ приготовления: Просейте соду вместе с мукой и смешайте с другими сухими ингредиентами. Взбейте яйцо и добавьте его к молоку и растопленному маргарину. Все хорошо перемешайте и соедините с сухими продуктами. Затем выложите получившуюся массу в промасленную оловянную посуду и выпекайте в горячей духовке около 25 минут.

Котлеты из зерна амаранта

Ингредиенты: 50г поджаренного [зерна амаранта](#), 30г тонко натертой моркови, 30г сваренного или натурального (сырого) гороха (делают пюре), 20г отварного картофеля (делают пюре), 2 яйца, соль.

Способ приготовления: Все ингредиенты тщательно перемешать, сформировать котлеты, обвалить в панировочных сухарях и жарить на масле.

Амарантовая каша с черносливом и грецкими орехами

Ингредиенты: 2 стакана [зерна амаранта](#), 3 стакана чернослива, 2-3 ст. ложки грецких орехов, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, сахар.

Способ приготовления: Чернослив вымыть, удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Положить его в кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне 5-7 минут. Затем всыпать промытое [зерно амаранта](#), добавить сахар и соль по вкусу, варить кашу до готовности. За 5-7 минут до окончания варки добавить мелко нарезанные ядра орехов. Горячую кашу приправить сливочным маслом, перемешать и подавать на стол.

По материалам книги В.Н. Зеленкова, В.А. Гульшиной, Л.Б. Терешкиной «Амарант. Агробиологический портрет»

Амарантовые сладкие булочки

Ингредиенты: 1/4 стакана молока, 1/2 стакана масла, 1/3 стакана меда, 100 граммов сухих дрожжей, 1/2 стакана теплой воды, 2 взбитых яйца, 2 стакана [муки амаранта](#), 3 стакана пшеничной муки, соль и цедра 1/2 лимона.

Начинка: 1/4 стакана растопленного сливочного масла, 3 столовых ложки меда, 2 столовых ложки патоки, 1 1/2 чайной ложки корицы, 3/4 стакана орехов, 1/2 стакана мака.

Способ приготовления: Молоко вскипятить, добавить туда масло и мед, остудить. Растворить в теплой воде дрожжи и добавить туда молоко, яйца, сок лимона, [муку](#). Массу месить до однородного состояния (10-15 минут) и поставить на 1 час в теплое место. Хорошо смешать все компоненты. Тесто разделить на 2 части, раскатать. Между слоями уложить начинку. Выпекать 25 минут при температуре 190° С.

По материалам книги В.Н. Зеленкова, В.А. Гульшиной, Л.Б. Терешкиной «Амарант. Агробиологический портрет»

Бананово-амарантовый хлеб с орехами

Ингредиенты: 1 1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана [амарантовой муки](#), 1 чайная ложка соды, 2 взбитых яйца, 1/2 стакана растопленного сливочного масла, 1/2 стакана меда, 1 чайная ложка ванилина, 1 стакан пюре из спелых бананов, 1 стакан орехов.

Способ приготовления: Соединить [муку амаранта](#) и пшеницы, добавить соду, перемешать. К взбитым яйцам добавить мед и масло. Снова взбить. Соединить с мукой, добавить ванилин и банановое пюре. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. После этого в массу всыпать орехи. Выпекать в форме или на сковороде 1 час при температуре 175 °С.

По материалам книги В.Н. Зеленкова, В.А. Гулышиной, Л.Б. Терешкиной «Амарант. Агробиологический портрет»

Яблоки в амаранте

Ингредиенты: 8 яблок, снять кожуру и нарезать, 1 столовая ложка меда, 1 чайная ложка корицы, 1/4 стакана [амарантовой муки](#), 1/4 стакана воды, 100 г сливочного масла.

Способ приготовления: Яблоки сварить в воде, воду слить, добавить к ним мед, корицу и [муку](#). Масло растопить и прибавить к уже совмещенным компонентам. Перемешать. Сковороду или форму смазать и полученную массу выложить на нее. Посыпать семенами амаранта. Выпекать 20 минут при температуре 175° С.

По материалам книги В.Н. Зеленкова, В.А. Гулышиной, Л.Б. Терешкиной «Амарант. Агробиологический портрет»

Сдобные амарантовые булочки с пшеничными отрубями

Ингредиенты: 1 1/2 стакана пшеничной муки, 1/3 стакана [зерна амаранта](#), 1 стакан отрубей, 2 чайные ложки разрыхлителя, 3 яйца, 1 1/2 стакана молока, 4 столовые ложки топленого масла, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана грецких орехов, 1 чайная ложка корицы.

Способ приготовления: Температура в духовом шкафу должна быть 215-220 °С. Залить [амарант](#) кипящей водой так, чтобы вода только покрыла [зерна](#), и варить 15 мин. Затем слить воду, сложить все компоненты в одну посуду и хорошо перемешать. Полученную массу выложить в смазанные жиром формочки, заполняя примерно на 2/3 формы. Время выпечки - 20-25 минут. Когда булочки будут готовы, охладить их и вынуть из форм.

По материалам книги В.Н. Зеленкова, В.А. Гулышиной, Л.Б. Терешкиной «Амарант. Агробиологический портрет»

Итальянский салатный соус

Ингредиенты: 5 столовых ложек [зерна амаранта](#), 2 стакана воды, 1/3 стакана винного уксуса, 2 чайных ложки соевого соуса, 2 дольки толченого чеснока, 1/2 чайной ложки красного перца, 100 граммов листьев базилика, соль (по вкусу).

Способ приготовления: Сварить [амарантовые зерна](#) (20 минут в двух стаканах воды) до образования густой массы, остудить, протереть через сито. Добавить остальные компоненты. Подается к столу в охлажденном виде.

По материалам книги В.Н. Зеленкова, В.А. Гулышиной, Л.Б. Терешкиной «Амарант. Агробиологический портрет»