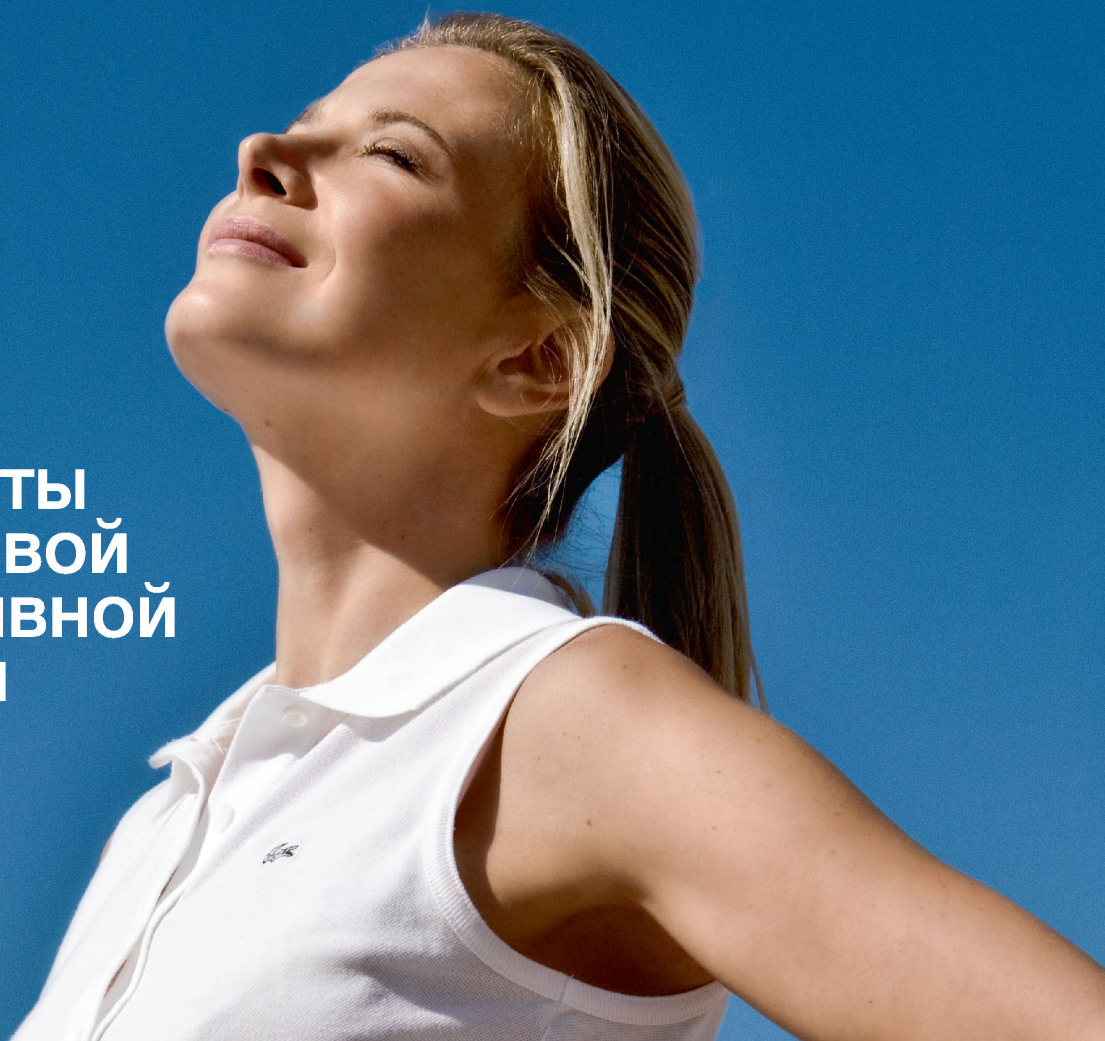


ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

рецепты
здоровой
и активной
жизни





ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

**рецепты здоровой
и активной жизни**



ЭКСМО

МОСКВА 2012

УДК 641\642
ББК 36.997
В93

Дизайн макета: Ирина Борисова

Фото: Сергей Моргунов, Анна Кантемирова
Фото на обложке: Gerard Giaume

Высоцкая Ю.
В 93 Рецепты здоровой и активной жизни / Юлия Высоцкая. — М. :
Эксмо, 2012. — 144 с. : ил. — (Едим Дома. Избранные рецепты).

ISBN 978-5-699-57302-8

Для сторонников здорового образа жизни! По просьбам читателей Юлия Высоцкая отобрала из своей книги «Ем, бегу, живу» рецепты не только вкусных, но еще и полезных блюд. «Сидеть на диетах, не разрешать себе получать удовольствие от еды глупо, — считает Юлия. — Здесь важно чувство меры — есть можно все, но по чуть-чуть».

УДК 641\642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-57302-8

© ЗАО «Едим дома!», 2012
© Высоцкая Ю., 2012
© ООО «Издательство Эксмо», 2012

содержание

8 ПРИПРАВЫ, СОУСЫ, ЗАПРАВКИ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ БЛЮД

- 9 Смесь, заменяющая соль
- 9 Заправка на йогурте
- 9 Горчичный соус
- 10 Жареный молотый рис
- 10 Пряные семечки
- 10 Огуречный соус
- 10 Огуречный гарнир
- 11 Утренний соус
- 11 Легкий бешамель
- 11 Соус Vinaigrette
- 11 Марокканская смесь специй
- 11 Чатни манго

12 ВИТАМИНЫ КРАСОТЫ. САЛАТЫ

- 14 Салат из лука-порей и спаржи
- 16 Пряный салат с тунцом
- 18 Фруктовый салат с медовым йогуртом
- 18 Салат из свеклы, картофеля и яблок
- 20 Салат из средиземноморских запеченных овощей
- 22 Салат «Почти панцанелла»
- 24 Салат из пряной рубленой курицы
- 24 Куриный салат с горчичным соусом

26 ДЛЯ ТОНКОЙ ТАЛИИ. ОВОЩИ

- 28 Жареные цукини с лаймом и мятой
- 28 Сладкие перчики, фаршированные помидорами

- 30 Лингвини с цукини и стручковой фасолью
- 32 Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой начинкой
- 34 Молодая свекла, запеченная с красным луком
- 36 Запеченная тыква, фаршированная грибами и грецкими орехами
- 38 Суфле из цукини с рикоттой
- 40 «Наполеон» из овощей-гриль и творога
- 42 Морковные драники
- 44 Тыквенное суфле
- 46 Крем из авокадо с чипсами

48 ЭНЕРГИЯ НА ВЕСЬ ДЕНЬ. СУПЫ

- 50 Куриный бульон
- 50 Овощной бульон
- 50 «Бульон» из сухофруктов
- 52 Грибной суп с белым вином
- 54 Суп из сладкого картофеля-батата, лука-порей и цветной капусты
- 56 Суп из чечевицы с беконом
- 58 Тыквенный суп на кокосовом молоке
- 60 Огуречный суп-крем с фетой
- 62 Томатный суп с базиликом
- 64 Холодный томатный суп со сладким перцем и чили
- 66 Куриный суп-лапша
- 68 Картофельный суп с луком-пореем и зеленым горошком

70 ПРАВИЛЬНОЕ НАЧАЛО ДНЯ. КРУПЫ, ЯЙЦА, СЫР, ТВОРОГ

- 72 Рисовая каша с яйцом
- 72 Каша с фруктами
- 74 Омлет с шампиньонами и петрушкой
- 74 Клафути с козьим сыром и помидорами черри
- 76 Рулетики из омлета
- 78 Сырная паста со сладким перцем
- 78 Яйца кокот по-индийски
- 80 Запеканка из шпината и творога
- 82 Творог по-индийски
- 82 Средиземноморский завтрак

84 ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ. РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ

- 86 Семга по-провансальски
- 88 Рыба по-тайски
- 88 Индийское блюдо из копченой форели
- 90 Жареная треска с овощами
- 92 Рыба в панировке с теплым салатом из помидоров
- 94 Скумбрия в специях на гриле
- 94 Крабовые биточки с огуречным соусом

96 ОДНО БЛЮДО КАК ПОЛНОЦЕННЫЙ ОБЕД. МЯСО, ПТИЦА

- 98 Ягнятина по-мароккански
- 100 Ягнятина с теплым салатом и крутонами
- 102 Телячья печень с овощами по-азиатски

- 104 Сальтимбока с творогом
- 106 Заливное из кролика со сладким перцем
- 108 Жареная курица с лимонной травой
- 110 Курица с рисом-карри по-тайски
- 112 Овощной плов с индейкой

114 ЛЕГКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ. ВЫПЕЧКА

- 116 Овсяное печенье
- 116 Печенье «Малютка» из семечек
- 118 Мягкое печенье из фундука
- 118 Шарики из кефира с укропом
- 120 Маффины
- 120 Абрикосовый хлеб
- 122 Тыквенный пирог с меренгами
- 124 Шоколадный торт-мусс со свеклой

126 ПОЛЕЗНЫЕ ДЕСЕРТЫ

- 128 Сорбе из папайи и лайма
- 128 Кофейный десерт
- 130 Печеные сливы
- 130 Запеченные персики с черникой
- 132 Десерт «Салями с черносливом и фундуком»
- 132 Крем из мягкого сыра и апельсина
- 134 Цитрусовое желе
- 136 Легкий шоколадный мусс с апельсином
- 138 Банановый нектар
- 138 Ласси из дыни с клубникой
- 139 Красное фраппе
- 139 Ананасовое фраппе со свежей мятой

140 АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ



Я не диетолог, не гастроэнтеролог и не терапевт. Я — актриса и как актриса всегда стараюсь выдать максимум возможного на сцене и в кадре. А для этого всегда необходимо быть в форме — хорошо выглядеть и при этом хорошо себя чувствовать. Конечно, секрет хорошей формы у каждого человека свой, и одни и те же системы питания по-разному влияют на разных людей. Поэтому все, к чему я апеллирую, — это мой собственный опыт, надеюсь, он кому-то поможет. Перепробовав множество диет, я сделала очень важный вывод: нельзя впадать в экстрим. Например, я никому не порекомендую голодать на следующий день после обильного застолья, потому что это в корне неправильно. Ведь и обжорство, и голод — две стороны одной медали под названием «стресс», и накладывать один стресс на другой — слишком большая нагрузка. Каждое запретительное правило рождает внутренний протест, желание это правило нарушить. Поэтому все, что касается еды, надо делать мягко и постепенно. Сдержанность и борьба с крайностями — вот наш девиз. Нужны не диеты, а дисциплина в еде — есть можно все, но по чуть-чуть!

Рецепты блюд, приведенные в этой книге, рассчитаны на 4–6 человек, и, если вы готовите только для себя, уменьшите количество ингредиентов в 4–6 раз.

Удачи!

Ваша Юлия Высоцкая



ПРИПРАВЫ, СОУСЫ, ЗАПРАВКИ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ БЛЮД

Смесь, заменяющая соль

Вариант первый — для любого блюда:

- 1 ч. ложка сухого лука
- 1 ч. ложка сухого чеснока
- 1 ч. ложка черного перца
- 1 ч. ложка шалфея
- 1 ч. ложка майорана
- 1 ч. ложка базилика
- 1 ч. ложка красного или кайенского перца
- 1 ч. ложка тимьяна

Смешать все ингредиенты.

Вариант второй — очень вкусно:

- 1 часть миндаля
- 1 часть льняного семени
- 1 часть нежареных семян подсолнуха

Смешать и измельчить все ингредиенты, присыпать смесью салаты, каши и гарниры. По одной ложке, не увлекаться!

Вариант третий —пряно, но не остро:

- 30 г семян кориандра
- 30 г тмина
- 30 г кардамона
- 30 г гвоздики
- 1 палочка корицы
- 5–6 г свежемолотого черного перца

Все измельчить в кофемолке или блендере и перемешать. Добавлять в салаты, гарниры, горячее.

Жареный молотый рис

- 150 г сырого жасминового риса
- 1 небольшой корень имбиря (5 см)
- щепотка молотого шафрана

- 1 Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
- 2 Рис всыпать в небольшую сковороду, добавить шафран и имбирь и прожаривать на среднем огне, пока рис не станет золотисто-коричневым.
- 3 Жареный рис размолоть в порошок в блендере или в кофемолке.

Такой рис можно хранить в герметичной емкости при комнатной температуре около месяца.

Пряные семечки 12 порций

- 75 г семечек тыквы
- 75 г семечек подсолнечника
- 1 ч. ложка соевого соуса с пониженным содержанием соли
- 1/2 ч. ложки молотого красного перца

Духовку предварительно разогреть до 190°C.

- 1 Смешать все ингредиенты и выложить на противень.
- 2 Прогреть в разогретой духовке 10 минут, пока семечки не подсыхнут. Остудить.

Хранить в герметичном контейнере в холодильнике или морозилке. 1 порция семечек со стаканом воды поможет утолить голод. Строго дозируйте каждую порцию, чтобы не увлекаться.

Марокканская смесь специй

60 г	семян тмина
60 г	семян кориандра
60 г	семян фенхеля
1	ч. ложка сухого перца чили

В тяжелой, хорошо разогретой сковороде обжарить семена тмина, кориандра и фенхеля, добавить перец чили и прогревать все еще 1–2 минуты, пока аромат специй не распространится по кухне. Специи снять со сковороды, растереть в кофемолке в пудру и высыпать в банку.

Чатни манго

200 г	манго
25 г	белого лука (лучше всего шалота)
2	зеленых перца чили
2	зубчика чеснока
1	ч. ложка смеси карри
	щепотка морской соли

- 1 Манго почистить и, удалив косточки, нарезать мелкими кубиками.
- 2 Чили мелко порубить.
- 3 Лук и чеснок почистить и порезать.
- 4 Чили, лук и чеснок взбить в блендере вместе с карри и щепоткой соли до однородного состояния.
- 5 Добавить манго и еще раз взбить прерывистыми («пульсирующими») движениями блендера до крупномолотого состояния, затем остудить в холодильнике.

Заправка на йогурте

125 мл	натурального йогурта
1	ст. ложка уксуса
1/2	ч. ложки горчицы
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли

Все ингредиенты перемешать.

Можно добавить рубленую петрушку, базилик, тархун или растертый желток (сваренный вкрутую), перемешанный с той же зеленью, и мелко нарезанную половинку маринованного огурца.

Горчичный соус

100 г	обезжиренного творога
1	маленькая луковица
	маленький пучок любой зелени
2	сырых желтка
1	ст. ложка овощного бульона или теплой воды
1	ч. ложка острой горчицы
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли

- 1 Луковицу почистить и мелко порубить.
- 2 Зелень очень мелко нарезать.
- 3 Все ингредиенты перемешать.

Подавать с овощами к мясу и рыбе.

Огуречный соус

- 2 огурца
- 2 лука-шалота
- 1 красный перец чили
- 25 г жареного арахиса
- 4 ст. ложки нарезанных листьев кинзы
- 4 ст. ложки рисового уксуса
- 2 ст. ложки рыбного соуса Nam Pla
- 1 ст. ложка коричневого сахара

- 1 Огурцы разрезать пополам, удалить семечки и порезать мякоть на очень маленькие кусочки (5 мм).
- 2 Сахар растворить в уксусе и добавить к огурцам.
- 3 Лук-шалот и перец чили без семян нарезать мелкими кубиками и смешать с огурцами.
- 4 Добавить кинзу, а перед подачей на стол — измельченный арахис и рыбный соус.

Огуречный гарнир

- 180 г огурцов
- 8 ст. ложек меда
- 4 ст. ложки рисового уксуса
- 3 ст. ложки порубленной кинзы
- 2 ст. ложки измельченного красного перца чили

- 1 Огурцы почистить, удалить семечки, мякоть тонко нарезать.
- 2 Мед и уксус довести до кипения в небольшой кастрюле; постоянно помешивая, прогревать на среднем огне еще 15 минут, пока мед не растворится, затем остудить.
- 3 Добавить к меду огурцы, кинзу и чили, все перемешать.

Утренний соус

- 125 мл обезжиренного йогурта
- 2 ст. ложки 10 %-ных сливок
- 1 ст. ложка томатной пасты
- щепотка карри
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Все перемешать. Хранить в холодильнике.

Легкий бешамель

- 50 г твердого сыра типа грюйера или голландского
- 200 мл молока
- 1 ст. ложка крахмала
- щепотка мускатного ореха
- щепотка шафрана или карри

- 1 Сыр натереть на мелкой терке.
- 2 Все ингредиенты перемешать.

Coyc Vinaigrette

- небольшой пучок тархуна, петрушки, кинзы, тимьяна — по отдельности или вместе
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1 1/2–2 ст. ложки уксуса или лимонного сока
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

- 1 Зелень очень мелко порубить.
- 2 Добавить оливковое масло, уксус, перец и соль, все перемешать.



ВИТАМИНЫ КРАСОТЫ. САЛАТЫ

- 14 Салат из лука-порея и спаржи
- 16 Пряный салат с тунцом
- 18 Фруктовый салат с медовым йогуртом
Салат из свеклы, картофеля и яблок
- 20 Салат из средиземноморских запеченных овощей
- 22 Салат «Почти панцанелла»
- 24 Салат из пряной рубленой курицы
Куриный салат с горчичным соусом

Салат из лука-порей и спаржи

500 г	спаржи
2	баклажана среднего размера
4	лука-порей (только белая часть)
100 г	сыра фета
50 г	нежареных семян подсолнечника, или тыквы, или орехов
	небольшой пучок зеленого лука
1	перец чили
1–2	ч. ложки оливкового масла
	щепотка морской соли

- 1 Разогреть в тяжелой сковороде несколько капель оливкового масла и обжаривать спаржу 3–4 минуты, чтобы она стала мягче, затем потушить еще пару минут под крышкой и выложить в отдельную посуду.
- 2 Баклажаны порезать небольшими кружками, присыпать солью и обжарить на той же сковороде (масло можно не добавлять). Накрыть крышкой и томить еще 10 минут, затем крышку снять и поддержать баклажаны на огне еще 5 минут, пока они не станут ровного золотистого цвета. Время от времени их можно переворачивать, если они при этом будут ломаться — ничего страшного. Баклажаны снять со сковороды и отставить в сторону.
- 3 Лук-порей нарезать тонкими кольцами. Добавить несколько капель масла в ту же сковороду и жарить лук на сильном огне до золотистого цвета, затем накрыть крышкой и, не убавляя огонь, томить 3–4 минуты, пока лук не станет мягким. Выложить его в дуршлаг, чтобы стек лишний сок.
- 4 Перец чили и зеленый лук измельчить.
- 5 Остывшую спаржу порезать на три части, соединить с пореем, перцем чили и баклажанами, присыпать зеленым луком и семенами подсолнечника, полить оставшимся маслом.
- 6 Поломать фету на маленькие кусочки и присыпать салат. Все перемешать.

Салат подавать комнатной температуры.



Пряный салат с тунцом

500 г	консервированного тунца без соли и специй
4	сладких перца разного цвета
3	красные луковицы
250 г	мелких сладких помидоров
200 г	стручковой фасоли (мороженой или свежей)
100 г	замороженного зеленого горошка
1	головка чеснока
2–3	веточки базилика
	маленький пучок мяты
200 мл	красного винного уксуса
1	ч. ложка оливкового масла
3/4	ч. ложки марокканской смеси специй (см. стр. 10)
	щепотка морской соли

- 1 Приготовить соус: разогреть в тяжелой сковороде несколько капель оливкового масла, на медленном огне обжарить почищенный и порубленный чеснок, через несколько минут добавить 1/2 ч. ложки марокканской смеси специй, влить винный уксус, перемешать и перелить соус сначала в керамическую чашку, а когда полностью остынет — в бутылку, его можно использовать и в других блюдах, хранить лучше в холодильнике.
- 2 Помидоры разрезать на несколько частей, посолить и отставить в сторону, чтобы выделился сок. Сок слить (его можно использовать в других салатах, при приготовлении макарон и каш).
- 3 Листья базилика и мяту мелко порубить.
- 4 Красный лук почистить и измельчить.
- 5 Сладкий перец, удалив семена, крупно нарезать.
- 6 Выложить в сковороду фасоль, сладкий перец, лук, зеленый горошек, базилик и мяту (немного оставить для украшения), потомить на небольшом огне 10 минут, чтобы овощи стали мягче, затем остудить.
- 7 Добавить помидоры и разломанный на кусочки тунец, все смешать.
- 8 Присыпать 1/4 ч. ложки марокканской смеси специй и заправить соусом.
- 9 Готовый салат присыпать зеленью базилика и мяты.





Фруктовый салат с медовым йогуртом

250 г	клубники
250 г	черники
1	большой банан (230 г)
12	листьев свежей мяты
210 г	нежирного йогурта, простокваши или обезжиренного творога
1	ст. ложка меда
1	ст. ложка сока лайма

- 1 Банан почистить, порезать кружками.
- 2 Ягоды клубники разрезать пополам.
- 3 Банан соединить с клубникой и черникой, сбрызнуть соком лайма.
- 4 Заправить салат йогуртом, затем полить медом и присыпать мятой.
Сразу же подавать на стол.
Можно использовать любые ягоды и фрукты, которые вам нравятся!

Салат из свеклы, картофеля и яблок

400 г	молодого картофеля
250 г	домашнего сыра или творога
2	свеклы (250 г)
2	десертных яблока
50 г	соевых ростков
5–6	перьев зеленого лука
1	ст. ложка оливкового масла
1	ст. ложка винного уксуса
	щепотка свежемолотого черного перца

- 1 Картофель помыть и отварить до готовности, затем остудить, почистить и нарезать небольшими кусочками.
- 2 Свеклу запечь или отварить, дать остыть и порезать кубиками.
- 3 Яблоки, удалив зернышки, нарезать тонкими ломтиками.
- 4 Выложить картофель, свеклу и яблоки в салатницу, все перемешать.
- 5 Сделать соус, соединив уксус, оливковое масло и черный перец, и заправить салат.
- 6 Зеленый лук измельчить.
- 7 Добавить в салат соевые ростки, домашний сыр, зеленый лук, еще раз перемешать и сразу подавать.



Салат

из средиземноморских запеченных овощей

3 баклажана
4 крупных желтых сладких
перца
4 крупных красных
сладких перца
2 кабачка или цукини
2 фенхеля
2 красные луковицы
среднего размера
пучок любой зелени
по вкусу
4 зубчика чеснока
1–2 ст. ложки оливкового
масла
1 ст. ложка сухих
прованских трав
1 ч. ложка сока лимона
или яблочного уксуса
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 250° С.

- 1 Баклажаны порезать вдоль на восьмушки, выложить на противень, слегка сбрызнуть оливковым маслом, присыпать солью. Запекать в разогретой духовке в течение 20 минут до золотистого цвета. Переложить в салатницу.
- 2 Уменьшить температуру духовки до 220° С.
- 3 Чеснок почистить и мелко порубить.
- 4 Из сладкого перца удалить семена, разрезать каждый так же на восьмушки, разложить на противне, сбрызнуть оливковым маслом, присыпать морской солью, половиной прованских трав и чесноком и запекать в духовке 10–15 минут до готовности. Выложить перец в дуршлаг, чтобы стек лишний сок.
- 5 Кабачки тонко нарезать и выложить на противень.
- 6 Фенхель и красный лук разрезать на восемь долек, добавить к кабачкам, сбрызнуть оливковым маслом, посолить и посыпать оставшимися прованскими травами. Запекать в духовке 8–10 минут до готовности фенхеля, затем охладить до комнатной температуры.
- 7 Зелень мелко нарубить.
- 8 Запеченные овощи выложить в салатницу к баклажанам, перемешать, сбрызнуть соком лимона или яблочным уксусом, присыпать зеленью.



Салат «Почти панцанелла»

4 помидора
1 банка (320 г)
маринованного сладкого
красного перца
3 куса соевого хлеба
или хлеба из отрубей
льняного семени
1/2 огурца
пучок руколы
1 красный перец чили
4 пера зеленого лука
2 веточки базилика
2 ст. ложки хересного
уксуса
1 ст. ложка оливкового
масла
щепотка свежемолотого
черного перца
Духовку предварительно
разогреть до 200°C.

- 1 Хлеб нарезать кубиками в 2 см и жарить в духовке до золотистого цвета 10–15 минут, время от времени переворачивая.
- 2 Поджаренный хлеб сбрызнуть уксусом.
- 3 Слить рассол из маринованного сладкого красного перца, хорошо промыть его и разрезать каждый стручок на 4 части.
- 4 Помидоры нарезать кусочками.
- 5 Перец чили, удалив семена, порезать кубиками.
- 6 Половинку огурца разрезать по длине, удалить семена и порезать полукружьями толщиной 1 см.
- 7 Зеленый лук и листья базилика измельчить.
- 8 Соединить все ингредиенты, кроме хлеба, поперчить и заправить оливковым маслом.
- 9 Добавить хлебные кубики, все перемешать и оставить салат на 15 минут, чтобы хлеб пропитался заправкой.





Салат из пряной рубленой курицы

- 350 г** филе куриных грудок
4 лука-шалота
 небольшой пучок кинзы
 небольшой пучок петрушки
 несколько веточек мяты
2 пера зеленого лука
4 ч. ложки сока лайма
4 ч. ложки жареного молотого риса (см. стр. 9)
3 ч. ложки молотого красного перца
3 ч. ложки соевого соуса
2 ч. ложки овощного бульона (см. стр. 50)
1 ч. ложка меда

- [1]** Куриные грудки пропустить через мясорубку, выложить фарш на небольшую сковороду, влить овощной бульон и тушить на слабом огне 3–4 минуты, постоянно помешивая, затем переложить вместе с бульоном в салатницу.
- [2]** Соединить сок лайма, соевый соус и мед, заправить курицу.
- [3]** Добавить жареный молотый рис, красный молотый перец, все перемешать.
- [4]** Лук-шалот почистить, нарезать кольцами и отправить к курице.
- [5]** Всю зелень мелко порубить и посыпать салат.

Куриный салат с горчичным соусом

- 3** куриные грудки без кожи (по 115 г)
4 большие моркови
4 пучка листового салата, лучше хрустящего
1 средний пучок зелени сельдерея
4 ст. ложки соуса Vinaigrette (см. стр. 11)
2 ст. ложки зернистой горчицы
1 ст. ложка оливкового масла
 щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 150°C.

- [1]** Куриные грудки помыть, обсушить, посолить, смазать оливковым маслом и завернуть в фольгу, оставив маленькое отверстие для того, чтобы выходила ненужная влага. Запекать в разогретой духовке до готовности, затем остудить.
- [2]** Морковь помыть, почистить и нарезать соломкой.
- [3]** Сельдерей мелко порубить.
- [4]** Сделать заправку, смешав горчицу с соусом Vinaigrette.
- [5]** Порезать охлажденные куриные грудки на тонкие длинные ломтики.
- [6]** Добавить морковь и сельдерей, заправить соусом, перемешать.
- [7]** Листья салата промыть, разложить на тарелки, а сверху — заправленную соусом курицу с морковью и сельдереем.





ДЛЯ ТОНКОЙ ТАЛИИ. ОВОЩИ

- 28 Жареные цукини с лаймом и мятой
Сладкие перчики, фаршированные помидорами
- 30 Лингвини с цукини и стручковой фасолью
- 32 Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой начинкой
- 34 Молодая свекла, запеченная с красным луком
- 36 Запеченная тыква, фаршированная грибами и грецкими орехами
- 38 Суфле из цукини с рикоттой
- 40 «Наполеон» из овощей-гриль и творога
- 42 Морковные драники
- 44 Тыквенное суфле
- 46 Крем из авокадо с чипсами



Жареные цукини с лаймом и мятой

- 4** больших цукини
- 2** лайма
- небольшой пучок мяты
- 1** ч. ложка оливкового масла
- щепотка свежемолотого черного перца

- 1** Каждый цукини нарезать в длину на 8 тонких пластинок.
- 2** Разогреть сковороду-гриль на сильном огне и слегка сбрызнуть оливковым маслом. Выкладывать цукини в несколько приемов на сковороду и обжаривать 2–3 минуты. Когда они станут мягче и покроются «морщинками», перевернуть и обжарить с другой стороны.
- 3** Мята измельчить.
- 4** Лаймы разрезать пополам.
- 5** Выложить цукини на тарелки, поперчить, посыпать мятой и выжать сверху сок из лаймов.

для тонкой талии. овощи

Сладкие перчики, фаршированные помидорами

- 6** стручков длинного сладкого перца
- 4–5** очень спелых помидоров
- пучок базилика
- 6** зубчиков чеснока
- 6** веточек тимьяна (также подойдет орегано, майоран или мята)
- 6** ч. ложек оливкового масла
- 1/4** ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/2** ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

- 1** Помидоры порезать на очень тонкие ломтики.
- 2** Чеснок почистить и нарезать тонкими пластинками.
- 3** К помидорам добавить листья базилика и тимьяна, чеснок и все перемешать.
- 4** Сделать Т-образный надрез по длине каждого перца, так чтобы верхняя перекладина буквы Т находилась около ножки (ножку не срезать). Через этот надрез аккуратно удалить семена и начинить помидорами, травами и чесноком каждый перец, стараясь, чтобы он не развалился.
- 5** Разложить перец на противне, полить оливковым маслом, посолить и поперчить.
- 6** Запекать в разогретой духовке около 20–25 минут — кожица должна зарумяниться, но не почернеть. Вынуть из духовки и охладить.

Это блюдо лучше всего есть сразу, но можно и 1–2 дня хранить в холодильнике.



Лингвини с цукини и стручковой фасолью

400 г	лингвини (или спагетти)
1	большой цукини
200 г	нарезанной стручковой фасоли
4	луковицы шалота
2	горсти семян тыквы
	большая горсть мелко натертого пармезана или пекорино
1	красный или зеленый перец чили
1	большой зубчик чеснока
3	ст. ложки оливкового масла
1	ч. ложка морской соли крупного помола

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

- 1 Тыквенные семечки смешать с 1 ст. ложкой оливкового масла и 1/2 ч. ложки соли крупного помола.
 - 2 Противень застелить бумагой для выпечки, выложить семечки и запекать в разогретой духовке до золотистого цвета примерно 10–15 минут, время от времени помешивая.
 - 3 Лук и чеснок почистить и измельчить.
 - 4 Перец чили нарезать тонкими кольцами.
 - 5 Налить в большую кастрюлю 2–3 литра воды, посолить и варить лингвини на две минуты меньше, чем указано на упаковке. Откинуть макароны на дуршлаг, затем выложить в тарелку и накрыть сверху еще одной тарелкой, чтобы не остыли.
 - 6 Вернуть кастрюлю на плиту, влить оставшееся оливковое масло и обжаривать перец чили, лук и чеснок, пока лук не станет мягким и не зазолотится.
 - 7 Добавить фасоль и 6 ст. ложек теплой воды, перемешать и тушить под крышкой 2 минуты.
 - 8 Цукини нарезать соломкой, добавить в кастрюлю и влить еще 2 ст. ложки теплой воды. Сверху выложить отваренные макароны, накрыть крышкой и готовить еще минуту.
 - 9 Всыпать в готовое блюдо половину сыра, перемешать, сразу разложить в тарелки и посыпать семечками.
- Оставшийся сыр подать отдельно.



Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой начинкой

4 фенхеля
2 горсти оливок
1 апельсин
1 лимон
2–3 куска ржаного хлеба
или хлеба из муки
грубого помола
2 большие горсти руколы
1 горсть листьев мяты
3–4 веточки тимьяна
3 ст. ложки оливкового
масла
1/4 ч. ложки морской соли
Духовку предварительно
разогреть до 180 °С.

- [1] Фенхель почистить, разрезать вдоль пополам, чтобы получились две широкие половинки, положить в кастрюлю, залить холодной водой и добавить щепотку соли. Довести до кипения и варить, пока он не станет мягким. Откинуть на дуршлаг и остудить.
 - [2] Цедру апельсина натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
 - [3] Хлеб измельчить в крошку (корки можно срезать).
 - [4] Оливки, удалив косточки, мелко порубить.
 - [5] Приготовить начинку, смешав листья тимьяна, хлебные крошки, цедру и сок апельсина и оливки, добавить немного соли и оливкового масла.
 - [6] Остывший фенхель разделить на слои, распределить между ними начинку и сложить снова.
 - [7] Застелить бумагой для выпечки дно формы, уложить в нее фенхель начиненной стороной вверх, остатки начинки также выложить в форму и сбрызнуть все оливковым маслом. Влить 4 ст. ложки горячей воды и запекать на среднем уровне разогретой духовки до темно-золотистого цвета.
 - [8] Лимон порезать на четвертинки.
 - [9] Руколу и мяту порвать руками, смешать их, разложить на 4 тарелки. Сверху положить 2 половинки фенхеля, посыпать крошками и полить соком, оставшимися в форме. Украсить четвертинкой лимона.
- Подавать теплым (комнатной температуры).



Молодая свекла, запеченная с красным луком

большой пучок молодой
свеклы с ботвой (около
500 г)
1 красная луковица
50 г сыра пекорино
3–4 веточки розмарина
6 зубчиков чеснока
100 мл белого вина или воды
4 ст. ложки оливкового
масла
3 ст. ложки уксуса
из красного вина
или бальзамического
уксуса
щепотка свежемолотого
черного перца или чили
2/3 ч. ложки морской соли
Духовку предварительно
разогреть до 190 °С.

- 1 Отрезать ботву на расстоянии 2 см от основания свеклы, листья промыть, просушить и разложить отдельно друг от друга. Свеклу положить на 5 минут в теплую воду, затем тщательно вымыть.
- 2 Лук почистить и тонко нарезать.
- 3 В сотейнике с огнеупорным покрытием разогреть 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить лук до золотистого цвета.
- 4 Добавить свеклу, листья розмарина, 1/2 ч. ложки соли и обжаривать еще 2 минуты.
- 5 Влить винный уксус и 4 ст. ложки воды, все перемешать, плотно накрыть крышкой и запекать до готовности в разогретой духовке около 45 минут (проткнуть шпажкой, которая должна легко войти, если свекла готова).
- 6 Чеснок почистить и тонко нарезать.
- 7 Разогреть в сковороде оставшееся масло и обжарить чеснок до золотистого цвета. Положить в сковороду ботву, влить белое вино или воду и готовить на среднем огне, постоянно помешивая, пока листья не станут мягкими. Приправить солью и перцем.
- 8 Готовую свеклу нарезать и перемешать с ботвой и соком из сотейника и сковороды.
- 9 Сыр тонко нарезать (можно использовать овощечистку) и посыпать свеклу.



Запеченная тыква, фаршированная грибами и грецкими орехами

1 большая тыква
(1 1/2 – 2 кг)
600 г лесных грибов,
или шампиньонов,
или вешенок
1 большая белая луковица
1 лук-порей
60 г грецких орехов
20 г сливочного масла
небольшой пучок
тимьяна, или майорана,
или молодого шалфея
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового
масла
щепотка свежемолотого
черного перца
1/2 ч. ложки морской соли
Духовку предварительно
разогреть до 180 °С.

- 1 Чтобы тыква стояла ровно, можно немного подрезать основание. Срезать шляпку тонким узким ножом, вынуть семена и запекать тыкву в разогретой духовке в течение 25–30 минут, чтобы она стала мягче внутри.
- 2 Чеснок почистить и мелко порезать.
- 3 Смешать чеснок с оливковым маслом и щепоткой соли и выложить на дно тыквы.
- 4 Лук почистить и нарезать кубиками, лук-порей тоже мелко нарезать.
- 5 Грибы очистить и промыть, крупные порезать ломтиками.
- 6 Разогреть в большой сковороде сливочное масло и обжарить лук до золотистого цвета, затем добавить порей и держать на небольшом огне, пока он не станет мягким.
- 7 Выложить в сковороду к луку грибы, посолить, поперчить и обжаривать на небольшом огне до готовности.
- 8 Орехи почистить, измельчить в ступке или ножом, пару минут подержать на разогретой сковороде, затем смешать с грибами.
- 9 Тимьян мелко порубить и тоже добавить к грибам.
- 10 Наполнить тыкву начинкой и накрыть шляпкой, поставить в глубокий противень, влить на 1 см теплой воды и снова отправить в духовку. Запекать приблизительно 40–50 минут, пока тыква не станет мягкой.



Суфле из цукини с рикоттой

400 г молодых цукини или кабачков
6 яиц
250 г рикотты или творога
50 г манной крупы из твердых сортов пшеницы
несколько веточек мяты
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

- 1 Цукини помыть и нарезать вместе с кожурой крупными кусками. Опустить в кипящую подсоленную воду и варить 10 минут, затем взбить в блендере и остудить.
 - 2 Мяту мелко порубить.
 - 3 Отделить яичные белки от желтков.
 - 4 4 желтка смешать с рикоттой и манной крупой. Посолить, поперчить, добавить мяту и пюре из цукини. Перемешать и оставить на 30 минут.
 - 5 6 белков взбить в крепкую пену и осторожно ввести их в приготовленную массу.
 - 6 Форму для суфле смазать сливочным маслом и наполнить получившейся массой на 3/4. Поставить в разогретую духовку на 40 минут. Не открывать духовку, пока суфле выпекается. Если формочки маленькие, сократить время выпекания до 25 минут.
- Подавать сразу же.



«Наполеон» из овощей-гриль и творога

1 баклажан
1 сладкий красный перец
200 г сухого творога
небольшой пучок
зеленого лука
несколько веточек
базилика
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

- 1 Сладкий перец запечь на гриле до черноты и поместить в целлофановый пакет. Когда он остынет, вынуть из пакета, снять кожицу, разрезать перец пополам и вынуть семена. Мякоть порезать на полоски шириной в два пальца.
 - 2 Зеленый лук мелко порубить.
 - 3 Базилик измельчить.
 - 4 Творог смешать с зеленым луком и базиликом. Поперчить и посолить.
 - 5 Баклажан порезать на тонкие пластины и поджарить на гриле, а затем каждую пластину разрезать на две части.
 - 6 Уложить все ингредиенты слоями, чередуя баклажаны, творог и перец так, чтобы последним слоем снова оказались баклажаны.
- Подавать холодным.



Морковные драники

500 г моркови
100 г нежирной сметаны
50 г тертого пармезана
1 яйцо
1 яичный белок
30 г муки
50 мл обезжиренных сливок
1–2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка молотого тмина
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

- 1 Яйцо и белок взбить.
 - 2 Добавить муку, пармезан, тмин и сливки, посолить, поперчить и все тщательно перемешать.
 - 3 Морковь почистить, натереть, добавить к приготовленной смеси и перемешать.
 - 4 Разогреть в сковороде немного оливкового масла. Выложить столовую ложку массы на сковороду и разровнять. Можно одновременно жарить несколько драников, но следить, чтобы они не слипались друг с другом. Жарить приблизительно 2–3 минуты на каждой стороне и выкладывать в жаропрочную форму.
 - 5 Поставить форму с драниками в разогретую духовку на 5–7 минут, они станут пышными и красивыми.
- Подавать горячими со сметаной.



Тыквенное суфле

400 г	мякоти тыквы
1	апельсин
1	яйцо
150 мл	обезжиренного молока
2	ст. ложки кленового сиропа (или жидкого меда)
1	ч. ложка сахарной пудры
1	ч. ложка молотой корицы
1/2	ч. ложки молотого имбиря
	щепотка молотой гвоздики

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

- 1 Белок отделить от желтка.
- 2 Тыкву нарезать не слишком крупными кусками.
- 3 Цедру апельсина натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
- 4 Нарезанную тыкву, желток, цедру и сок апельсина, кленовый сироп, молоко, корицу, имбирь и гвоздику измельчить в блендере до состояния пюре.
- 5 Белок взбить в крепкую пену и ввести его в тыквенную массу.
- 6 Разложить в 6 формочек (примерно по 175 мл) и поместить их в сотейник, наполовину заполненный водой.
- 7 Запекать в разогретой духовке 20–25 минут, пока суфле слегка не осядет и не пропечется.
- 8 Посыпать сахарной пудрой и подавать теплым.



Крем из авокадо с чипсами

- 3 помидора
- 1 большое авокадо
- 1 тонкий лаваш
- небольшой пучок петрушки
- небольшой пучок молодого шпината
- 1/2 лимона
- 1 зубчик чеснока
- 4 ч. ложки простокваши
- 1/2 ч. ложки соуса ворчестер
- 1/4 ч. ложки соуса табаско
- 1/2 ч. ложки молотого тмина
- 1/2 ч. ложки молотого кориандра
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

- [1] Лаваш разрезать на треугольники размером 5 см, выложить на противень и подсушивать в разогретой духовке 15–20 минут, пока чипсы не приобретут золотистый оттенок и не станут хрустящими. Остудить на решетке.
 - [2] Листья петрушки и шпината опустить в кастрюлю с кипящей водой. Через 2 минуты откинуть на дуршлаг и промыть зелень очень холодной водой, чтобы она сохранила свой цвет, затем просушить и порезать.
 - [3] Чеснок почистить и измельчить.
 - [4] Авокадо очистить от кожуры, вынуть косточку.
 - [5] Цедру половинки лимона натереть на мелкой терке, сок отжать.
 - [6] Взбить в блендере чеснок и авокадо вместе с зеленью.
 - [7] Добавить цедру и сок лимона, простоквашу, тмин, кориандр и черный перец, все еще раз взбить, добавить ворчестер и табаско.
 - [8] Помидоры нарезать дольками непосредственно перед подачей на стол.
 - [9] Подавать чипсы с помидорами и соусом из авокадо.
- Чипсы можно хранить в герметичном контейнере 4–5 дней.





ЭНЕРГИЯ НА ВСЬ ДЕНЬ. СУПЫ

- 50 Куриный бульон. Овощной бульон. «Бульон» из сухофруктов
- 52 Грибной суп с белым вином
- 54 Суп из сладкого картофеля-батата, лука-порей и цветной капусты
- 56 Суп из чечевицы с беконом
- 58 Тыквенный суп на кокосовом молоке
- 60 Огуречный суп-крем с фетой
- 62 Томатный суп с базиликом
- 64 Холодный томатный суп со сладким перцем и чили
- 66 Куриный суп-лапша
- 68 Картофельный суп с луком-пореем и зеленым горошком

Бульоны

Куриный бульон

2 кг курицы
2 крупные луковицы
2 моркови
2 лавровых листа
душистый перец
горошком

Курицу залить холодной водой, довести до кипения, воду вылить, добавить остальные ингредиенты. Залить 4 л воды, довести до кипения, варить на медленном огне без крышки 2 часа. Слить через сито. Можно хранить 2–3 дня в холодильнике или пару недель в морозилке.

Овощной бульон

2 крупных помидора
200 г капусты
1 небольшая луковица
1 средняя морковь
1 стебель сельдерея
2 корня кинзы
или петрушки

Все ингредиенты поместить в большую кастрюлю, залить 1 1/2 л воды, довести до кипения и варить на медленном огне без крышки 1 час. Слить бульон через сито. Можно хранить 2–3 дня в холодильнике или пару недель замороженным.

«Бульон» из сухофруктов

100 г любых сухофруктов

Сухофрукты залить 200 мл горячей кипяченой воды. Дать настояться в течение часа, затем процедить. К сухофруктам можно добавить несколько штук миндаля.



Грибной суп с белым вином

400 г шампиньонов средней
величины
200 г молотого миндаля
200 г нежирной сметаны
6 луковиц шалота
 небольшой пучок
 тархуна
1 л куриного или овощного
бульона (см. стр. 50)
1/2 бутылки сухого белого
вина
3 ч. ложки ароматного
уксуса на эстрагоне
1 ч. ложка оливкового
масла первого холодного
отжима
щепотка морской соли

- 1 Лук-шалот почистить и мелко порубить.
- 2 Разогреть в большой кастрюле оливковое масло и тушить лук-шалот несколько минут под крышкой, пока он не станет мягким и прозрачным.
- 3 Шампиньоны нарезать на тонкие пластины и добавить к шалоту.
- 4 Влить вино и уксус с эстрагоном. Когда вино нагреется, добавить бульон и довести до кипения.
- 5 Всыпать миндаль, еще раз довести суп до кипения и подождать, пока он немного загустеет.
- 6 Добавить сметану и снова довести до кипения. Удалить образовавшуюся пену, затем уменьшить огонь и посолить.
- 7 Тархун мелко порубить, добавить в суп, все перемешать и снять с огня.

Подавать суп горячим.



Суп из сладкого картофеля-батата, лука-порей и цветной капусты

1/4	кочана цветной капусты
1	большой картофель-батат (около 400 г) (можно заменить тыквой)
1	большой кусок подсохшего хлеба
1	лук-порей среднего размера (только белая часть)
30 г	сливочного масла
3	зубчика чеснока
	несколько перьев зеленого лука
1 1/2 л	овощного бульона (см. стр. 50)
3	ст. ложки оливкового масла
1	лавровый лист
1	ч. ложка тмина
2	щепотки шафрана
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли

- 1 Батат почистить и порезать на кусочки.
- 2 Лук-порей нарезать кольцами.
- 3 2 зубчика чеснока почистить и крупно порубить.
- 4 Хлеб нарезать кубиками.
- 5 Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия.
- 6 15 г сливочного масла растопить в большой кастрюле и прогреть до светло-коричневого цвета. Влить 1/2 ст. ложки оливкового масла и, помешивая, обжарить капусту на среднем огне до золотистого оттенка, затем переложить в другую посуду.
- 7 Кастрюлю протереть бумажным полотенцем и вернуть на огонь, прогреть оставшееся сливочное масло и тмин до золотистого цвета, затем добавить 1/2 ст. ложки оливкового масла, нарезанные лук-порей и чеснок и тушить, пока лук не станет мягким.
- 8 Добавить батат, лавровый лист, шафран, влить овощной бульон и довести до кипения. Убавить огонь и варить, пока батат не станет мягким, посолить и поперчить.
- 9 Приготовить крутоны: раздавить оставшийся зубчик чеснока плоской стороной ножа и отправить в сковороду, влить оставшееся оливковое масло и обжаривать кубики хлеба до золотистого цвета, постоянно помешивая, чтобы чеснок не подгорел. Когда крутоны будут готовы, выложить их в глубокую тарелку и сбрызнуть маслом, в котором они жарились, удалив предварительно чеснок.
- 10 Разлить суп по тарелкам, сверху выложить цветную капусту и крутоны.
- 11 Зеленый лук мелко нарезать и добавить в суп.



Суп из чечевицы с беконом

250 г	чечевицы
3	лука-порей (только белая часть)
2	большие головки репчатого лука
2	моркови
100 г	нута (турецкого гороха)
100 г	бекона, или шпика, или нарезанной кубиками грудинки
2	стебля сельдерея несколько веточек тимьяна
1	ст. ложка оливкового масла
	щепотка морской соли

- 1 Если горох сушеный, замочить его на ночь в воде, затем откинуть на дуршлаг, промыть свежей водой и положить в кастрюлю. Залить холодной водой (не солить!) и варить на медленном огне в течение получаса. Воду слить.
 - 2 Лук-порей порезать кольцами.
 - 3 Репчатый лук, сельдерей и морковь нарезать крупными кубиками.
 - 4 Тимьян мелко порубить.
 - 5 Разогреть в большой кастрюле оливковое масло и обжарить кусочки бекона до появления золотистого оттенка, затем добавить лук-порей, репчатый лук, сельдерей, морковь и тимьян. Накрыть кастрюлю крышкой и варить несколько минут, пока овощи не станут мягкими.
 - 6 Всыпать чечевицу и турецкий горох, залить водой и варить на медленном огне 45 минут до готовности.
 - 7 Вынуть бекон, суп взбить в блендере, посолить. Снова перелить суп в кастрюлю и подогреть. Затем разлить по тарелкам, добавив в каждую по кусочку бекона. Подавать горячим.
- Если вы стараетесь воздерживаться от соли, добавьте вместо нее немного выжатого сока лайма или лимона или смесь, заменяющую соль (см. стр. 9).
- Соль можно совсем не класть — бекон соленый!



Тыквенный суп на кокосовом молоке

1 кг тыквы
2 луковицы шалота
50 мл кокосового молока
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка кокосовой стружки
1 ч. ложка молотого карри
1 лавровый лист
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

- 1 Тыкву очистить от кожуры, удалить семена и порезать мякоть на кубики.
- 2 Лук и чеснок почистить.
- 3 Все овощи поместить в кастрюлю, добавить карри, на 2/3 залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения и варить 20 минут, добавив за 3 минуты до готовности лавровый лист.
- 4 Снять с огня, вынуть лавровый лист и взбить суп в блендере.
- 5 Добавить в суп кокосовое молоко и кокосовую стружку, перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Подавать горячим.



Огуречный суп-крем с фетой

4 огурца
1 авокадо
50 г феты
1 лайм
 щепотка
 мускатного ореха
 щепотка белого перца
 щепотка морской соли

- 1 Огурцы почистить и порезать толстыми кружками. Поместить в кастрюлю, залить наполовину водой и поставить на огонь. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить 15 минут. Вынуть огурцы и охладить.
- 2 Авокадо почистить, удалить косточку и нарезать мякоть кубиками.
- 3 Из лайма отжать сок.
- 4 Взбить огурцы и авокадо вместе с соком лайма в блендере, посолить и поперчить по вкусу. Поставить в холодильник на 1 час.
- 5 Разлить суп по тарелкам, добавить раскрошенную фету, посыпать мускатным орехом.

Вместо мускатного ореха в этот суп можно добавить мелко нарубленные листья кинзы и толченый тмин. Можно также фету заменить белым куриным мясом-гриль, порезанным кубиками, и присыпать мелко порубленным эстрагоном.



Томатный суп с базиликом

1 банка (800 г)
консервированных
помидоров
в собственном соку
600 г свежих помидоров
(лучше бакинских)
2 головки белого
репчатого лука
2 лука-порея (только
светлая часть)
3 стебля сельдерея
пучок свежего базилика
1–2 веточки тимьяна
3 зубчика чеснока
300 мл воды или овощного
бульона (см. стр. 50)
1 ст. ложка томатной
пасты
2 ч. ложки оливкового
масла
щепотка морской соли
Духовку предварительно
разогреть до 250°C
или до максимума.

- 1 Чеснок почистить и измельчить.
- 2 Тимьян мелко нарезать.
- 3 Сельдерей и лук-порея порубить.
- 4 Репчатый лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.
- 5 Свежие помидоры разложить на противне, сбрызнуть 1 ч. ложкой оливкового масла, посыпать чесноком и тимьяном и поставить в разогретую духовку на 10 минут.
- 6 Разогреть в кастрюле с толстым дном оставшееся оливковое масло, добавить сельдерей, лук-порея и репчатый лук. Накрыть крышкой и тушить до прозрачности.
- 7 Добавить томатную пасту и стебли базилика (листья оставить).
- 8 Положить в кастрюлю к овощам консервированные и запеченные помидоры, влить воду или овощной бульон и варить, не доводя до кипения, в течение 20 минут.
- 9 Протереть суп через сито и снова вылить в кастрюлю, добавить соль по вкусу и подогреть.
- 10 Подавать суп горячим, присыпав зеленью базилика.



Холодный томатный суп со сладким перцем и чили

700 г спелых помидоров (или
600 г консервированных)
3 сладких перца
2 красные луковицы
1 яйцо
1 красный перец чили без
семян
пучок зеленого лука
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового
масла
2 ст. ложки хересного
или винного уксуса
(или просто хереса
с лимонным соком)
щепотка морской соли

- 1 Красный лук почистить и тонко нарезать.
- 2 Зубчики чеснока тоже почистить и разрезать пополам.
- 3 Разогреть в большой кастрюле 1 ст. ложку оливкового масла, выложить репчатый лук, чеснок и перец чили и готовить на сильном огне, постоянно помешивая, пока лук не закарамелизируется.
- 4 Сладкий перец разделить на половинки, очистить от семян, порезать и отправить в кастрюлю. Готовить еще несколько минут, затем влить уксус.
- 5 Помидоры нарезать и добавить в кастрюлю, все перемешать.
- 6 Влить 200 мл воды и довести до кипения. Накрыть крышкой и готовить на среднем огне 20 минут.
- 7 Взбить суп в блендере или протереть через сито, посолить, накрыть бумагой для выпечки и остудить при комнатной температуре, затем убрать в холодильник.
- 8 Яйцо сварить, остудить под холодной водой, очистить и порубить.
- 9 Зеленый лук тонко нарезать.
- 10 Суп перемешать, разлить в глубокие тарелки. Посыпать яйцом и нарезанным зеленым луком, сбрызнуть оливковым маслом.



Куриный суп-лапша

350 г белого куриного мяса
250 г рисовой лапши
2 луковицы
80 г ростков сои
50 г корня имбиря
1 красный острый перец
небольшой пучок кинзы
60 мл сока лайма
1 ст. ложка рыбного соуса
Nam Pla

- 1 Имбирь почистить, тонко нарезать, положить в большую кастрюлю, залить 2 л воды и довести до кипения.
- 2 Добавить куриное мясо и снова довести до кипения, затем убавить огонь, накрыть крышкой и варить 15 минут, до готовности курицы.
- 3 Вынуть куриное мясо из бульона, остудить и нарезать крупными полосками.
- 4 Снова довести бульон до кипения, добавить лапшу, сок лайма и рыбный соус. Убавить огонь и варить, непрерывно помешивая, до готовности лапши.
- 5 Репчатый лук почистить и крупно нарезать.
- 6 Листья кинзы мелко порубить.
- 7 Красный перец, удалив семена, мелко нарезать.
- 8 Вернуть в суп куриное мясо, добавить лук, перец, кинзу и ростки сои. Все перемешать и слегка подогреть.



Картофельный суп с луком-пореем и зеленым горошком

700 г	лука-порея (только белая часть)
500 г	замороженного зеленого горошка
400 г	картофеля
	небольшой пучок мяты
1	зубчик чеснока
1,5 л	овощного бульона (см. стр. 50)

- 1 Лук-порей тонко нарезать.
- 2 Зубчик чеснока почистить и раздавить плоской стороной ножа.
- 3 Картофель почистить и порезать кусочками.
- 4 В большой кастрюле нагреть 2 ст. ложки овощного бульона, добавить лук-порей и чеснок. Прогреть 10 минут, непрерывно помешивая, пока лук не станет мягким.
- 5 Влить оставшийся бульон и 700 мл воды, добавить порезанный картофель и зеленый горошек; довести до кипения. Убавить огонь и томить под крышкой 15 минут, пока овощи не станут мягкими, затем остудить.
- 6 Взбить суп в блендере.
- 7 Мята мелко порубить.
- 8 Готовый суп слегка подогреть, добавить мяту и сразу подавать.





ПРАВИЛЬНОЕ НАЧАЛО ДНЯ. КРУПЫ, ЯЙЦА, СЫР, ТВОРОГ

- 72 Рисовая каша с яйцом
 Каша с фруктами
- 74 Омлет с шампиньонами и петрушкой
 Клафути с козьим сыром и помидорами черри
- 76 Рулетики из омлета
- 78 Сырная паста со сладким перцем
 Яйца кокот по-индийски
- 80 Запеканка из шпината и творога
- 82 Творог по-индийски
 Средиземноморский завтрак



Рисовая каша с яйцом

175 г	бурого риса
2	яйца
1	луковица
	пучок петрушки
	несколько перьев зеленого лука
	сок 1/2 лимона
2	ст. ложки натурального обезжиренного йогурта
1	ст. ложка молотого карри
	щепотка свежемолотого черного перца

- 1 Яйца сварить в мешочек.
- 2 Рис отварить по инструкции на упаковке.
- 3 Петрушку и зеленый лук мелко порубить.
- 4 Луковицу почистить и тонко нарезать.
- 5 Разогреть сковороду с антипригарным покрытием и без масла на медленном огне потушить лук до прозрачности (можно влить несколько чайных ложек воды).
- 6 Всыпать к луку карри, перемешать, не снимая с огня.
- 7 Через 3 минуты выложить в сковороду рис, помешивая, прогревать пару минут.
- 8 Добавить йогурт, петрушку и зеленый лук. Все перемешать, заправить лимонным соком и перцем.
- 9 Разложить кашу по тарелкам, в каждую положить по пол-яйца.

ПРАВИЛЬНОЕ НАЧАЛО ДНЯ.
КРУПЫ, ЯЙЦА, СЫР, ТВОРОГ

Каша с фруктами

2	яблока среднего размера (300 г)
90 г	овсяных хлопьев (подойдут гречневые, рисовые, ржанные или смесь хлопьев)
8	шт. кураги
250 мл	обезжиренного молока
1	ст. ложка белого изюма
1/2	ч. ложки корицы

- 1 Яблоки очистить от кожуры и удалить сердцевину с семечками. Порезать крупными ломтиками, положить в кастрюлю среднего размера, влить 50 мл кипяченой воды. Довести до кипения и томить под крышкой на слабом огне 10 минут.
- 2 Добавить курагу, изюм и корицу и кипятить еще 5 минут без крышки, пока яблоки не станут мягкими.
- 3 В другую кастрюлю насыпать хлопья, влить молоко и 350 мл кипяченой воды. Довести до кипения и варить на слабом огне, не закрывая крышкой, пока масса не загустеет.
- 4 Разложить кашу по тарелкам, а поверх нее — фрукты.





Омлет с шампиньонами и петрушкой

500 г шампиньонов или любых других грибов
4 яйца
6 белков
 небольшой пучок петрушки

- 1 Взбить яйца и белки.
- 2 Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками.
- 3 Петрушку мелко порубить.
- 4 Разогреть сковороду диаметром 20 см с антипригарным покрытием и обжаривать шампиньоны, пока они не станут мягкими.
- 5 Переложить шампиньоны в другую посуду, добавить петрушку и перемешать.
- 6 Поставить на огонь большую сковороду, влить в нее 1/4 взбитых яиц, чтобы получился тонкий омлетный блинчик, и жарить на среднем огне до золотистого цвета. Так же приготовить остальные 3 омлета.
- 7 Сложить омлеты пополам, поместив внутрь начинку из шампиньонов с петрушкой.

ПРАВИЛЬНОЕ НАЧАЛО ДНЯ.
 КРУПЫ, ЯЙЦА, СЫР, ТВОРОГ

Клафути с козым сыром и помидорами черри

5 яиц
150 г мягкого козьего сыра или творога
1 упаковка помидоров черри
1 пучок руколы
4 веточки тархуна
250 мл обезжиренного молока
250 мл 11%-ных сливок
1 ст. ложка кукурузного крахмала
1 ч. ложка сливочного масла
 щепотка свежемолотого черного перца
 щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

- 1 Тархун мелко порубить.
 - 2 Яйца разбить в глубокую посуду, добавить крахмал, посолить и поперчить.
 - 3 Влить молоко и сливки, перемешать.
 - 4 Добавить тархун и взбивать до получения однородной массы.
 - 5 Форму для выпечки смазать сливочным маслом и равномерно выложить в нее размятый вилкой козий сыр.
 - 6 Сверху разложить руколу и целые помидоры черри.
 - 7 Влить в форму яично-молочную смесь и поставить в разогретую духовку на 30 минут. Проверить готовность с помощью спички или зубочистки, в случае необходимости подержать в духовке чуть дольше.
- Подавать горячим с салатом из руколы.



Рулетики из омлета

6	яиц
250 г	грудок цыпленка
100 г	помидоров
9	луковиц шалота
4	зубчика чеснока
	пучок кинзы
	несколько перьев зеленого лука
100 мл	овощного бульона (см. стр. 50)
2	ст. ложки меда
2	ст. ложки соевого соуса
	щепотка черного свежемолотого перца

- 1 Зеленый лук мелко порезать.
- 2 Яйца взбить, а затем пропустить через сито, чтобы удалить нежелательные комочки, и смешать с зеленым луком.
- 3 На предварительно разогретую маленькую сковороду вылить 1/12 часть яичной массы, распределить ровным слоем, как блинчик, и готовить на среднем огне. Когда края омлета начнут светлеть, перевернуть на другую сторону. Сделать таким образом 12 порций.
- 4 Лук-шалот почистить и тонко нарезать.
- 5 Чеснок тоже почистить и мелко порубить.
- 6 В большой сковороде разогреть бульон и тушить на среднем огне чеснок и лук-шалот до прозрачности, время от времени помешивая.
- 7 Помидоры, удалив семена, нарезать кубиками.
- 8 Кинзу мелко порубить.
- 9 Мясо цыпленка пропустить через мясорубку, выложить в сковороду к луку и чесноку и готовить еще 8 минут, постоянно помешивая.
- 10 Добавить мед, соевый соус и нарезанные помидоры, приправить перцем и тушить на слабом огне, пока жидкость не выпарится. Если получится слишком сухо, влить немного бульона.
- 11 Добавить кинзу, все перемешать и снять с огня.
- 12 Положить начинку на готовые омлеты и свернуть трубочкой.





Сырная паста со сладким перцем

250 г адыгейского или домашнего сыра
2 сладких перца
несколько веточек кинзы
1 ст. ложка лимонного сока
щепотка измельченного перца чили

- 1** Стручки сладкого перца запечь в духовке до черноты. Положить в целлофановый пакет, чтобы они «вспотели», снять с них кожицу, удалить семечки и порезать мякоть на маленькие кусочки.
- 2** Листья кинзы мелко порубить.
- 3** Соединить сладкий перец с домашним сыром, кинзой, лимонным соком и перцем чили.
- 4** Все тщательно перемешать или взбить в блендере.

ПРАВИЛЬНОЕ НАЧАЛО ДНЯ.
КРУПЫ, ЯЙЦА, СЫР, ТВОРОГ

Яйца кокот по-индийски

2 небольших, достаточно крепких кабачка
4 яйца
4 ст. ложки нежирных сливок
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка карри
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

- 1** Кабачки помыть, порезать на длинные полоски, слегка сбрызнуть оливковым маслом и пожарить на сковороде-гриль или под грилем в духовке. Они должны прожариться, но при этом остаться упругими.
- 2** Порезать кабачки на небольшие кубики, посолить, поперчить и выложить в кокотницы.
- 3** Сливки смешать с карри.
- 4** Разбить по яйцу в каждую кокотницу, посолить, поперчить. Сверху равномерно распределить смесь из сливок и карри.
- 5** Поместить кокотницы на водяную баню и держать на огне примерно 15 минут, чтобы белок схватился, а желток остался жидким (как в яйцах, сваренных всмятку или в мешочек).

Вам понадобятся 4 кокотницы или любые другие жароустойчивые формы. Можно приготовить яйца кокот в духовке, поместив формочки в противень с водой. Тогда структура яиц получится более плотная, но не сухая.



Запеканка из шпината и творога

250 г	мягкого творога
250 г	молодого мелкого шпината
2	горсти любого салатного микса
2	яйца
1	лимон
50 г	любого твердого сыра
2	ст. ложки поленты
2	ст. ложки муки грубого помола
1	ст. ложка каперсов
1	ст. ложка оливкового масла первого холодного отжима
1	ч. ложка растительного масла
	щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

- 1 Шпинат промыть и слегка обсушить, оставив некоторое количество капелек на листьях.
- 2 Разогреть широкую сковороду и прогревать шпинат, постоянно помешивая, пока он не станет мягким и не уменьшится в объеме. Откинуть на дуршлаг и оставить стекать на несколько минут, затем переложить в миску остывать.
- 3 Яйца взбить и перемешать с остывшим шпинатом.
- 4 Всыпать предварительно просеянные муку и поленту, еще раз перемешать.
- 5 Продолжая мешать, добавить творог и соль и оставить на 15 минут.
- 6 Сыр натереть на мелкой терке.
- 7 Форму для выпечки смазать растительным маслом, выложить смесь, присыпать сыром и выпекать в разогретой духовке 15–20 минут до готовности.
- 8 Лимон разрезать на четыре части, из одной четвертинки отжать сок.
- 9 Листья салата заправить оливковым маслом, добавить каперсы и сбрызнуть лимонным соком.
- 10 Готовую запеканку разрезать и подавать с салатом и четвертинкой лимона.

Из этого же теста можно приготовить оладьи.





ПРАВИЛЬНОЕ НАЧАЛО ДНЯ.
КРУПЫ, ЯЙЦА, СЫР, ТВОРОГ

Средиземноморский завтрак

- 4 больших помидора
- 200 г огурцов
- 150 г нежирного сыра типа феты
- 6 кусков хлеба из овсяных хлопьев, сои и льна
- 9 маслин
- небольшой пучок майорана или тимьяна
- 2 ч. ложки оливкового масла первого холодного отжима
- щепотка свежемолотого черного перца

Творог по-индийски

- 200 г обезжиренного творога
- 50 г красного лука
- несколько крупных листьев салата
- 1 красный перец чили среднего размера
- 2 ст. ложки измельченного кориандра
- 1/2 ч. ложки семян тмина

- 1 Семена тмина поджаривать в маленькой сковородке на среднем огне, пока они не станут душистыми.
- 2 Красный лук почистить и мелко нарезать.
- 3 Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
- 4 Соединить творог с луком, перцем чили, кориандром и тмином, все перемешать.
- 5 Подавать творог на листьях салата.

- 1 Помидоры порезать дольками, огурцы — кружками, а сыр — тонкими ломтиками.
- 2 Майоран мелко порубить.
- 3 Разложить помидоры, огурцы, сыр и маслины на 3 тарелки.
- 4 Сбрызнуть все оливковым маслом, посыпать майораном, перцем.
- 5 Подать с хлебом из овсяных хлопьев, сои и льна.





ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

- 86 Семга по-провансальски
- 88 Рыба по-тайски
Индийское блюдо из копченой форели
- 90 Жареная треска с овощами
- 92 Рыба в панировке с теплым салатом из помидоров
- 94 Скумбрия в специях на гриле
Крабовые биточки с огуречным соусом

Семга по-провансальски

- 4 стейка семги по 120 г (или другая жирная рыба)
- 3 крупных помидора
- 3 луковицы шалота
- несколько перьев зеленого лука
- несколько веточек тархуна
- несколько веточек петрушки
- 2–3 веточки базилика
- сок 1/2 лимона
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса
- 1 ч. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка льняного масла
- щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

- 1 Семгу слегка посолить, сбрызнуть оливковым маслом, обернуть фольгой и запекать в разогретой духовке 10 минут. Затем фольгу раскрыть и поставить рыбу на 10 минут под горячий гриль, чтобы она зазолотилась.
- 2 Лук-шалот почистить и измельчить.
- 3 Зелень мелко порубить.
- 4 Помидоры очистить от кожуры, удалить семена вместе с соком, мякоть мелко порезать. Сок можно использовать для заправки других блюд.
- 5 Соединить порезанные помидоры с луком-шалотом и зеленью, добавить сок лимона, бальзамический уксус и льняное масло. Все перемешать.
- 6 Готовую семгу промокнуть бумажным полотенцем, чтобы убрать лишний жир, и подавать с салатом из помидоров.





Рыба по-тайски

- 600 г филе белой рыбы
1 небольшой корень имбиря (5 см)
2 зубчика чеснока
4 пера молодого зеленого лука
сок 1 лайма
50 мл кокосового молока
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

- 1 Рыбу помыть и, если необходимо, почистить.
- 2 Чеснок и имбирь почистить, измельчить и перемешать.
- 3 Добавить сок лайма, соль и перец.
- 4 Замариновать в получившейся смеси рыбу и поставить на час в холодильник.
- 5 Зеленый лук мелко порубить.
- 6 Обжарить рыбу на гриле. Полить кокосовым молоком и присыпать зеленым луком.

Подавать можно с тонко нарезанным авокадо или со стеклянной лапшой и соевым соусом, чтобы окончательно придать блюду тайский колорит.

Индийское блюдо из копченой форели

- 200 г форели горячего копчения
175 г коричневого риса басмати
2 яйца
1 луковица
небольшой пучок петрушки
несколько перьев зеленого лука
2 ст. ложки обезжиренного йогурта (или простокваши)
1–2 ст. ложки лимонного сока
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка карри
щепотка свежемолотого черного перца

- 1 Яйца сварить вкрутую, а затем остудить, почистить и порубить.
- 2 Рис отварить, как указано на упаковке.
- 3 Луковицу почистить и тонко нарезать.
- 4 Петрушку и зеленый лук мелко порубить.
- 5 Разогреть в сковороде с антипригарным покрытием немного оливкового масла и обжаривать лук в течение 8–10 минут на среднем огне до прозрачности.
- 6 Добавить карри и 1 столовую ложку воды. Перемешать и прогревать еще 3 минуты.
- 7 Всыпать в сковороду готовый рис, перемешать и обжаривать 2 минуты.
- 8 Форель порезать на небольшие куски и отправить к рису, добавить петрушку, зеленый лук и йогурт. Аккуратно перемешать, чтобы рыба не развалилась, и еще некоторое время держать на огне.
- 9 Снять с плиты, заправить по вкусу лимонным соком и черным перцем, затем добавить порубленные яйца.



Жареная треска с овощами

- 4 довольно толстых филе трески на коже по 170 г или филе любой другой рыбы
- 200 г рисовой лапши
- 2 баклажана
- 4 сливовидных помидора
- 1 морковь
- 2 горсти мелкой темной фасоли
- 2 горсти шпината
- 1 небольшой корень имбиря
- 1 перец чили
- 4 зубчика чеснока
- 5 ст. ложек растительного масла (можно взять арахисовое или масло авокадо, но и с оливковым и подсолнечным будет хорошо)
- 2 ст. ложки сока лайма
- 1 ст. ложка мелкого пальмового сахара (или демерары)
- 1 ч. ложка кунжутного масла

- 1 Фасоль замочить на ночь, затем отварить.
- 2 Лапшу приготовить согласно инструкции на упаковке.
- 3 Помидоры разрезать на 6 частей. Семена оставить, а мякоть порубить. Семена соединить с фасолью, сахаром, соком лайма и кунжутным маслом.
- 4 Баклажаны, морковь и имбирь порезать соломкой.
- 5 Чеснок нарезать пластинками, а перец чили — кольцами.
- 6 В сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла, положить треску кожей вниз и готовить 2 минуты. Затем добавить помидоры, накрыть крышкой, убавить огонь и тушить около 5 минут.
- 7 Разогреть в сковороде-вок 1 ст. ложку растительного масла, добавить измельченные чеснок, имбирь и чили. Готовить на среднем огне, постоянно помешивая, пока смесь не даст цвет, а затем выложить вместе с маслом в маленькую чашку.
- 8 Вернуть вок на огонь, добавить еще 1 ст. ложку масла и обжаривать морковь, пока она не станет мягкой, затем переложить в другую посуду.
- 9 Влить в вок 2 ст. ложки масла и обжаривать баклажаны 5 минут, постоянно встряхивая, пока они не станут мягкими.
- 10 Выложить рисовую лапшу в вок к баклажанам, добавить 3 ст. ложки воды, обжаренную морковь, шпинат и встряхнуть. Через 30 секунд добавить смесь помидорных семян с фасолью и, постоянно встряхивая, готовить на сильном огне до тех пор, пока шпинат не станет мягким, а лапша не прогреется.
- 11 Разложить лапшу и рыбу по тарелкам, вокруг разместить помидоры, а сверху жареный имбирь с чесноком и чили.



Рыба в панировке с теплым салатом из помидоров

4	куска (720 г) филе любой белой рыбы с упругой мякотью (лινь, треска, дорада)
250 г	помидоров черри
150 г	шпината
1	красная луковица среднего размера
55 г	кукурузных хлопьев
2	яичных белка
2	зубчика чеснока
60 мл	белого винного уксуса
1	ст. ложка растительного масла
1	ст. ложка каперсов
1	ст. ложка муки
1	ч. ложка свежемолотого тмина
1	ч. ложка сладкой паприки
1	ч. ложка куркумы

Духовку предварительно разогреть до максимума.

- 1 Луковицу почистить и разрезать на четыре части.
- 2 Противень смазать растительным маслом и уложить на него помидоры целиком и разрезанный лук.
- 3 Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
- 4 Смешать чеснок с уксусом и полить этой смесью овощи на противне. Запекать под грилем примерно 20 минут, пока помидоры не станут мягкими.
- 5 Кукурузные хлопья растереть с тмином, паприкой и куркумой.
- 6 Белки слегка взбить.
- 7 Рыбное филе обвалить в муке, потрясти, чтобы удалить излишки муки, обмакнуть в белок, а затем в панировку из кукурузных хлопьев.
- 8 Слегка смазать панированное филе маслом с двух сторон и запекать на противне под грилем, пока рыба не прожарится с двух сторон.
- 9 В большой салатнице смешать каперсы, шпинат, запеченные помидоры и лук.

Подавать рыбу с салатом.





Скумбрия в специях на гриле

- 2 крупные скумбрии
- 1 ст. ложка молотого имбиря
- 1/2 ст. ложки тмина
- 1/2 ст. ложки карри
- 1 ч. ложка семян кориандра
- 1 ч. ложка прованских трав
- щепотка свежемолотого черного перца
- 2 ч. ложки морской соли крупного помола

- 1 Имбирь, тмин, карри, кориандр, прованские травы, соль и перец смешать в ступке.
- 2 Рыбу обвалить в приготовленной смеси.
- 3 Разогреть гриль до максимума и обжаривать скумбрию по 7 минут с каждой стороны. Подавать горячей — с рисом или, чтобы обед был еще более легким, с зеленым салатом.

Крабовые биточки с огуречным соусом

- 450 г белого крабового мяса
- 200 г замороженной сладкой кукурузы (в зернах)
- 1/2 сладкого красного перца
- 1 красный перец чили
- 1 яичный желток
- 4 пера зеленого лука
- 8 ст. ложек панировочных сухарей из подсушенного и измельченного в блендере зернового хлеба
- 2 ст. ложки семян кориандра
- 2 ст. ложки обезжиренного натурального йогурта (или простокваши)
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка молотого имбиря

- 1 Кукурузу разморозить и просушить.
- 2 Зеленый лук мелко порубить.
- 3 Перец чили и сладкий перец, удалив семена, нарезать кубиками.
- 4 Крабовое мясо порезать.
- 5 Семена кориандра растереть в ступке или измельчить в блендере.
- 6 Соединить крабовое мясо, кукурузу, зеленый лук, чили и сладкий перец, добавить кориандр, имбирь, йогурт и желток, все вымешать. Из получившейся массы сделать 12 биточков, слегка посыпать панировочными сухарями, накрыть и поставить в холодильник на 12 часов.
- 7 Разогреть в сковороде оливковое масло и порциями жарить крабовые биточки на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.

Подавать с огуречным соусом (см. стр. 11).





ОДНО БЛЮДО КАК ПОЛНОЦЕННЫЙ ОБЕД. МЯСО, ПТИЦА

98 Ягнятина по-мароккански

100 Ягнятина с теплым салатом и крутонами

102 Телячья печень с овощами по-азиатски

104 Сальтимбока с творогом

106 Заливное из кролика со сладким перцем

108 Жареная курица с лимонной травой

110 Курица с рисом-карри по-тайски

112 Овощной плов с индейкой

Ягнятина по-мароккански

600 г ягнятины
3 баклажана
4 крупных помидора
3 красные луковицы
100 г фасоли или гороха нут
в собственном соку
1 небольшой корень
имбиря
несколько веточек кинзы
2 ст. ложки оливкового
масла
1 ст. ложка марокканской
смеси специй
(см. стр. 10)
1 ч. ложка паприки
1/2 ч. ложки морской соли
Духовку предварительно
разогреть до 250°С.

- 1 Баклажаны крупно порезать, выложить на противень, слегка посолить и сбрызнуть оливковым маслом. Запекать в разогретой духовке до готовности.
- 2 Ягнятину порезать на кусочки размером 2 x 2 см, посолить, сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на хорошо разогретой тяжелой сковороде до золотистого цвета, затем переложить в другую посуду.
- 3 Лук почистить, порубить и обжарить в той же сковороде до золотистого цвета, а затем переложить к мясу.
- 4 Имбирь почистить, натереть на мелкой терке и обжарить в той же сковороде.
- 5 Вернуть в сковороду к имбирию ягнятину с луком, присыпать марокканской смесью, паприкой, солью, влить 100 мл горячей воды, накрыть крышкой и тушить 1–1,5 часа, пока мясо не станет мягким.
- 6 Добавить фасоль или горох, все перемешать.
- 7 С помидоров снять кожицу, удалить семена, мякоть порезать крупными кусками и выложить к ягнятине. Тушить все вместе 20 минут.
- 8 Кинзу мелко порубить, добавить к ягнятине и снять с огня.
- 9 Выложить на тарелки баклажаны, а сверху мясо с фасолью. Подавать блюдо горячим.



Ягнятина с теплым салатом и крутонами

600 г	ягнатины на ребрышках (или отбивные)
3	крупных помидора (570 г)
4	средних патиссона (480 г)
4	маленьких баклажана (240 г)
150 г	салата фриссе
2	ломтика вчерашнего хлеба «8 злаков» прямоугольной формы
	небольшой пучок петрушки
1	зубчик чеснока
125 мл	куриного или овощного бульона (см. стр. 50)
2	ст. ложки бальзамического уксуса
1	ст. ложка подсолнечного масла

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

- 1 Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и смешать с подсолнечным маслом.
- 2 У хлеба обрезать корки, нарезать каждый кусок треугольниками, обмакнуть в масло с чесноком и уложить в один слой на противень. Запекать под грилем по 4 минуты с каждой стороны, пока крутоны не станут золотистыми и хрустящими.
- 3 Патиссоны и баклажаны тонко нарезать и обжарить на предварительно разогретой сковороде с антипригарным покрытием до готовности. Снять со сковороды и поставить в теплое место.
- 4 В той же сковороде обжаривать мясо ягненка по 1 минуте с каждой стороны, затем поставить в разогретую духовку на 10 минут.
- 5 Бальзамический уксус налить в сотейник и довести до кипения. Добавить бульон, убавить огонь и оставить томиться без крышки, пока соус наполовину не выпарится.
- 6 Помидоры и петрушку крупно нарезать.
- 7 Добавить патиссоны, баклажаны и фриссе, заправить соусом из бальзамического уксуса и перемешать.

Подавать жареную ягнятину с теплым салатом и крутонами.



Телячья печень с овощами по-азиатски

400 г	телячьей печени или печени ягненка или цыпленка
250 г	шампиньонов
200 г	замороженного зеленого горошка
100 г	коричневого вареного риса басмати
2	моркови
1	небольшой корень имбиря (3 см)
4	пера зеленого лука
2–3	веточки кинзы
1	зубчик чеснока
2	ст. ложки жидкого меда
2	ст. ложки соевого соуса с пониженным содержанием соли
1	ст. ложка кукурузной муки
1	ст. ложка оливкового масла
1	ч. ложка кунжутного масла
1/4	ч. ложки измельченного сухого перца чили

- 1 Зеленый лук мелко нарубить.
- 2 Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
- 3 Печень нарезать кусками толщиной 2 см, положить в миску, добавить чеснок, перец чили, кунжутное масло, соевый соус, мед, кукурузную муку и 1/4 нарубленного зеленого лука. Перемешать, накрыть крышкой и поставить мариноваться в холодильник не меньше чем на час, а лучше на сутки.
- 4 Зеленый горошек разморозить.
- 5 Шампиньоны почистить и разрезать на 4 части.
- 6 Морковь и имбирь тоже почистить и тонко нарезать.
- 7 В сковороде-вок разогреть половину оливкового масла и обжаривать морковь на большом огне в течение 1 минуты, постоянно помешивая.
- 8 Добавить грибы, зеленый горошек и обжаривать еще 1 минуту, затем влить 4 ст. ложки воды, накрыть крышкой и готовить еще 1 минуту. Переложить все в другую посуду.
- 9 Протереть вок бумажным полотенцем и разогреть на большом огне оставшееся оливковое масло. Обжаривать в нем имбирь и оставшийся зеленый лук в течение 30 секунд, постоянно помешивая, затем выложить в вок печень вместе с маринадом и обжаривать в течение 1 минуты, не переставая помешивать.
- 10 Влить в вок немного воды, добавить овощи с грибами и обжаривать все вместе на большом огне, постоянно помешивая, в течение 1–2 минут.
- 11 Украсить листьями кинзы и подавать с отварным рисом.



Сальтимбока с творогом

4 очень тонкие отбивные
из телятины или индейки
150 г творога
4 ломтика постной ветчины
или карбонада
пучок кинзы, петрушки
и тархуна (или любых
трав, которые вам
нравятся)
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового
масла
щепотка свежемолотого
черного перца
1/4 ч. ложки морской соли
Духовку предварительно
разогреть до 170 °С.

- 1 Зубчик чеснока почистить, измельчить и растереть со щепоткой соли.
 - 2 Зелень мелко порубить.
 - 3 Творог протереть через сито, смешать с зеленью и чесноком.
 - 4 Мясо отбить, поперчить и посолить.
 - 5 Намазать на каждую отбивную творог с чесноком и травами, сверху положить ветчину, свернуть в рулетики и закрепить шпажками (можно использовать деревянные зубочистки).
 - 6 Разогреть в глубокой сковороде оливковое масло и обжаривать рулетики в течение 1,5–2 минут на каждой стороне до золотистого цвета, а затем поставить доходить в разогретую духовку на 10–12 минут.
- Хорошо подавать с салатом из руколы.



Заливное из кролика со сладким перцем

- 1 тушка кролика
(примерно 1 1/3 кг)
- 2 красных сладких перца
- 2 моркови
- 2 луковицы шалота
- пучок тархуна
- 2 зубчика чеснока
- 1 1/2 л куриного или овощного
бульона
- 3/4 л белого вина
- 1 ст. ложка растительного
масла
- 12 г (3 пластинки) желатина
- 1 ч. ложка душистого
перца
- 1 ч. ложка тмина
- щепотка свежемолотого
черного перца
- щепотка морской соли

- 1 Желатин замочить в холодной воде.
- 2 Лук, чеснок и морковь почистить и нарезать.
- 3 В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло и обжарить подготовленные овощи.
- 4 Добавить душистый перец и тмин, перемешать.
- 5 Тушку кролика порезать кусочками, выложить в кастрюлю к овощам и обжаривать до золотистого цвета.
- 6 Влить вино; как только оно выпарится, убавить огонь и влить горячий бульон так, чтобы он покрывал кролика. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности, примерно полтора часа.
- 7 Сладкий перец запекать на гриле, переворачивая время от времени, до тех пор пока он не почернеет. Остудить и очистить от кожуры, затем разрезать пополам и удалить семена. Мякоть нарезать соломкой.
- 8 Тархун мелко порубить.
- 9 Вынуть кролика из бульона, удалить все косточки, мясо мелко порубить.
- 10 Соус, в котором тушился кролик, протереть через сито, добавить отжатый желатин. Смешать с мясом кролика, добавить тархун, поперчить и посолить.
- 11 Форму для паштета выстелить прозрачной пищевой пленкой, затем слоями выложить мясо кролика и сладкий перец, затянуть сверху пленкой и отправить в холодильник минимум на 4–6 часов.



Жареная курица с лимонной травой

480 г куриных грудок
20 г жареных семян
подсолнечника
7 перьев лимонной травы
(лемонграсса)
140 мл овощного бульона
(см. стр. 50)
4 ст. ложки меда
4 ст. ложки мисо-пасты
4 ст. ложки соевого соуса
1/4 ч. ложки молотого
белого перца

Духовку предварительно
разогреть до 180 °С.

- 1 3 пера лимонной травы порубить, хорошенько помять и выложить в небольшую кастрюлю.
- 2 Добавить мед, мисо-пасту и белый перец, влить бульон и соевый соус, все перемешать.
- 3 Поставить кастрюлю на огонь и довести маринад до кипения, затем уваривать на медленном огне 5 минут, пока не останется половина. Вынуть лимонную траву, маринад остудить.
- 4 Куриные грудки очистить от кожицы и отправить в маринад на 30 минут.
- 5 Оставшуюся лимонную траву нарезать по диагонали и запекать в разогретой духовке 10 минут, затем измельчить.
- 6 Положить курицу в неглубокий противень и запекать в разогретой духовке 10 минут, затем нарезать кусочками и выложить на тарелку.
- 7 Маринад прогреть еще раз, полить им курицу, посыпать ее семечками и запеченной лимонной травой и подавать.



Курица с рисом-карри по-тайски

4 куриные грудки без кожи
300 г коричневого
жасминового риса
1 луковица шалота
1 небольшой корень
имбиря
2 зубчика чеснока
60 мл кокосового молока
3 ч. ложки соевого соуса
1 ч. ложка мисо-пасты
1 ч. ложка карри
1 палочка корицы
4 стручка кардамона
1 лавровый лист
1/4 ч. ложки куркумы

- 1 Имбирь почистить и нарезать очень мелко.
- 2 Лук-шалот и чеснок тоже почистить и мелко порубить.
- 3 Кокосовое молоко подогреть в большой кастрюле с крышкой.
- 4 Добавить имбирь, шалот и чеснок, готовить на небольшом огне 3–5 минут.
- 5 Куриные грудки освободить от кожи и костей, опустить в кокосовое молоко, прибавить огонь и тушить, пока курица не станет коричневой.
- 6 Перемешать карри и куркуму, посыпать курицу.
- 7 Всыпать рис, добавить соевый соус, мисо-пасту и 250 мл воды, все перемешать.
- 8 Отправить в скороводу стручки кардамона, лавровый лист и палочку корицы. Закрыть крышкой и довести до кипения. Убавить огонь и готовить 30–35 минут, пока рис не станет мягким.
- 9 Снять с огня, но крышку в течение 10 минут не открывать. Затем разрыхлить рис вилкой, вынуть стручки кардамона, лавровый лист и корицу.
- 10 Подавать карри теплым с огуречным гарниром (см. стр. 11).



Овощной плов с индейкой

250 г	филе индейки
250 г	мякоти тыквы
175 г	коричневого риса басмати
3	помидора
2	большие моркови
2	лука-порея
1	луковица
100 г	замороженного зеленого горошка
1	зубчик чеснока
	небольшой пучок кинзы (или петрушки)
2	веточки тимьяна
500 мл	овощного бульона (см. стр. 50)
1	ч. ложка растительного масла
1	ч. ложка молотого кориандра
1	ч. ложка тмина
1	ч. ложка куркумы
2	лавровых листа
1/2	ч. ложки молотого красного перца
	щепотка свежемолотого черного перца

Духовку предварительно
разогреть до 180 °С.

- 1 Лук и чеснок почистить и порубить.
- 2 Сковороду, которую можно ставить в духовку, смазать растительным маслом и тушить лук и чеснок около 5 минут, сбрызгивая водой, если это необходимо.
- 3 Добавить листья тимьяна, лавровый лист, молотый кориандр, тмин, куркуму и красный перец, перемешать.
- 4 Индейку нарезать длинными узкими полосками, отправить в сковороду и встряхнуть, чтобы все перемешалось. Готовить две минуты.
- 5 Тыкву, лук-порея и очищенную морковь порезать на небольшие кусочки, добавить в сковороду и готовить 3 минуты.
- 6 Помидоры нарезать кубиками.
- 7 Всыпать в сковороду с индейкой и овощами промытый рис, влить бульон, добавить зеленый горошек и помидоры. Довести до кипения, накрыть сковороду крышкой или фольгой и переставить в духовку. Готовить 30–40 минут, пока рис не станет мягким и большая часть жидкости не впитается.
- 8 Достать из духовки и разрыхлить рис. Снова накрыть крышкой и оставить на 3–5 минут, затем поперчить.
- 9 Кинзу мелко порубить и посыпать плов.





ЛЕГКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ. ВЫПЕЧКА

- 116 Овсяное печенье
Печенье «Малютка» из семечек
- 118 Мягкое печенье из фундука
Шарики из кефира с укропом
- 120 Маффины
Абрикосовый хлеб
- 122 Тыквенный пирог с меренгами
- 124 Шоколадный торт-мусс со свеклой



Овсяное печенье

- 90 г неизмельченных овсяных хлопьев
(можно гречневых или ржанных)
75 г светлого неочищенного тростникового
сахара (масковадо)
2 белка
3 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки муки грубого помола

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

- 1 2 ст. ложки сливочного масла растопить и снять с огня.
- 2 Добавить овсяные хлопья, сахар, муку и белки и вымесить тесто.
- 3 Противень застелить бумагой для выпечки, смазать ее оставшимся маслом и выложить ложкой 12 печений на расстоянии 3–4 см друг от друга.
- 4 Вилкой расплющить печенье так, чтобы они были не толще 5 мм.
- 5 Выпекать в разогретой духовке 15–20 минут до золотистого цвета. Остудить прямо на противне.

Хранить печенье в плотно закрывающемся контейнере.

Печенье «Малютка» из семечек

- 200 г пшеничной муки с отрубями
2 ст. ложки тертого пармезана
2 ст. ложки тыквенных семечек
1 ст. ложка семян подсолнечника
1 ст. ложка льняного семени
1 ст. ложка кунжутного семени
1 ст. ложка растительного масла
1/2 ч. ложки сухих дрожжей

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

- 1 Все семена смешать.
- 2 Соединить половину смеси семян, муку и дрожжи, влить 150 мл теплой воды и вымесить (можно в комбайне насадкой для теста), а затем тонко раскатать между двумя листами бумаги для выпечки. Если тесто получилось слишком жидким, добавить немного муки.
- 3 Противень слегка смазать растительным маслом, уложить в него тесто, сверху равномерно разложить оставшиеся семена и присыпать сыром. Выпекать в разогретой духовке 10 минут до легкого золотистого оттенка, затем аккуратно снять с противня.
- 4 Уменьшить температуру духовки до 160 °С.
- 5 Порезать тесто на 30 кусочков, вернуть на противень и выпекать еще 15–20 минут до золотистого цвета.

Полностью остудить в духовке.

Хранить в герметичном контейнере.





Мягкое печенье из фундука

120 г чищеного фундука
40 г мелкого коричневого сахара
2 яичных белка
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

- [1]** Орехи выложить на противень и поджаривать в разогретой духовке до золотисто-коричневого цвета около 15 минут.
- [2]** 100 г орехов вместе с сахаром измельчить в блендере.
- [3]** Добавить ванильный экстракт и 1 белок и продолжать взбивать до однородного состояния.
- [4]** Второй белок взбить венчиком и добавить в ореховую смесь.
- [5]** Увеличить температуру духовки до 200 °С.
- [6]** Застелить противень бумагой для выпечки, выложить столовой ложкой 12–16 печений из ореховой смеси на достаточном расстоянии друг от друга и немного примять. В каждое печенье воткнуть 2–3 орешка. Выпекать 10–15 минут до золотистого цвета, затем остудить.

Хранить в герметичном контейнере.
При желании можно заморозить.

ЛЕГКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ. ВЫПЕЧКА

Шарики из кефира с укропом

550 г пшеничной муки с отрубями
небольшой пучок укропа
250 мл кефира
150 мл обезжиренного молока
1 1/2 ч. ложки питьевой соды
Духовку предварительно разогреть до 230 °С.

- [1]** Укроп мелко порубить.
- [2]** Соединить муку с содой, добавить укроп, все перемешать.
- [3]** Сделать углубление в центре и влить кефир и половину молока. Вымешивать до получения однородной, но не слишком плотной массы, добавляя по необходимости оставшееся молоко, затем положить на посыпанную мукой поверхность и скатать шар.
- [4]** Порезать тесто на 18 равных частей и придать им форму шариков.
- [5]** Противень слегка посыпать мукой, выложить на него шарики из теста и выпекать в разогретой духовке 20 минут, пока они не поднимутся и не станут хрустящими (если постучать по основанию, звук должен быть глухим). Остудить.

Хранить в герметичном контейнере.

Можно заморозить, а затем разогревать в микроволновке 20–30 секунд.





Абрикосовый хлеб

200 г	кураги
175 г	ржаной муки или пшеничной муки грубого помола
90 г	отрубей
50 г	коричневого сахара масковадо
300 мл	обезжиренного молока
1	ст. ложка растительного масла
1	ст. ложка разрыхлителя
1	ст. ложка семян кориандра (или тмина)

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

- 1 Курагу порубить на небольшие кусочки.
- 2 Добавить отруби и сахар, залить смесь молоком, накрыть пищевой пленкой и оставить при комнатной температуре на 2 часа.
- 3 Всыпать муку, разрыхлитель и семена кориандра, все вымесить (можно вымешивать в блендере с помощью специальной насадки).
- 4 Узкую форму для хлеба застелить бумагой для выпечки, смазать ее растительным маслом и выложить тесто в форму. Выпекать в разогретой духовке, пока хлеб не поднимется и не станет твердым на ощупь (примерно 50 минут).
- 5 Вынуть хлеб из формы, полностью остудить, обернуть фольгой. Можно положить его в плотно закрытый контейнер или даже в морозилку, предварительно порезав на кусочки.

Маффины

250 г	тростникового сахара
185 г	муки
100 г	кураги
95 г	сушеного инжира
95 г	отрубей
60 г	орехов пекан или грецких орехов
375 мл	обезжиренного молока
1	ст. ложка кленового сиропа или жидкого меда
5 г	разрыхлителя

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

- 1 Курагу и инжир крупно порезать.
- 2 Добавить отруби, молоко, сахар и кленовый сироп. Перемешать, плотно закрыть и поставить на ночь в холодильник.
- 3 Орехи порубить, но не слишком мелко, и добавить в сделанную накануне смесь.
- 4 Всыпать муку и разрыхлитель, все вымесить. Если тесто получается очень густым, добавить немного молока.
- 5 Смазать маслом 4 формочки для кексов, с помощью ложки заполнить их тестом и выпекать в разогретой духовке примерно 30 минут.

Подавать холодными или горячими с конфитюром, домашним компотом или курагой, можно полить сахарной глазурью.



Тыквенный пирог с меренгами

300 г	тыквы (или сладкого картофеля-батата)
4	яйца
150 г	сахарного песка
125 г	размягченного сливочного масла
120 г	муки
125 мл	жирных сливок (22–33%)
4	ст. ложки сахарной пудры
3–4	ст. ложки тростникового сахара
1/2	ч. ложки ванильного экстракта
1/2	ч. ложки корицы
1/4	ч. ложки разрыхлителя
1/4	ч. ложки мускатного ореха
1/4	ч. ложки белого перца
	щепотка морской соли
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.	

- 1 Размягченное сливочное масло растереть с сахарным песком, затем смешать с мукой и разрыхлителем.
- 2 2 яйца взбить и ввести в тесто.
- 3 Раскатать тесто на слегка присыпанной мукой поверхности, уложить в 1 большую форму или в маленькие формочки. Накрыть тесто бумагой для выпечки, насыпать сверху бобы или горох и выпекать 12–15 минут, пока оно не станет золотисто-коричневым. Вынуть из духовки, убрать бобы и бумагу. Корж остудить.
- 4 Тыкву почистить, удалить семена, мякоть порезать на кусочки, положить в кастрюлю среднего размера, добавить щепотку соли и залить холодной водой. Закрыть крышкой и варить до готовности. Воду слить, добавить сливки, тростниковый сахар, корицу, мускатный орех и белый перец. Помешивая, прогревать все до образования вязкой массы, затем снять с огня.
- 5 У оставшихся яиц отделить белки от желтков.
- 6 Желтки взбить с ванильным экстрактом, смешать с тыквой и выложить на корж. Запекать в разогретой духовке 8–10 минут, пока масса не осядет и не затвердеет.
- 7 Белки взбить с сахарной пудрой в крепкую пену и распределить по поверхности пирога. Включить гриль на среднюю температуру и поставить пирог приблизительно на 15 см ниже гриля (или на верхний уровень духовки). Оставить духовку приоткрытой и выпекать, пока меренги не приобретут золотистый оттенок. Аккуратно вынуть из формы.



Шоколадный торт-мусс со свеклой

450 г твердого соевого
творога (тофу)
375 г свеклы
350 г шоколада (минимум 60%
какао)
70 г нерафинированного
сахара
1 ст. ложка ванильного
экстракта
1 ч. ложка разрыхлителя
Духовку предварительно
разогреть до 180 °С.

- 1 Свеклу завернуть в фольгу и запечь в разогретой духовке или отварить, затем почистить и измельчить в блендере.
- 2 Добавить творог, сахар, ванильный экстракт и разрыхлитель и вымесить все в кухонном комбайне насадкой для теста или просто растереть деревянной ложкой, чтобы получилось пюре.
- 3 Шоколад растопить на водяной бане (ни в коем случае не перемешивать!) и аккуратно ввести в тесто.
- 4 Закрыть бумагой для выпечки дно и боковые части 24-сантиметровой разъемной формы для торта, но не смазывать ее.
- 5 Влить тесто в разъемную форму и выпекать в течение 30 минут. Торт должен выглядеть полуготовым и быть мягким.
- 6 Остудить, переложить из формы на большую тарелку и поставить в холодильник.
- 7 Вынуть непосредственно перед подачей на стол и порезать. Можно украсить шоколадной стружкой, фруктами и ягодами (очень хорошо с ананасом и манго!).





ПОЛЕЗНЫЕ ДЕСЕРТЫ

- 128 Сорбе из папайи и лайма
Кофейный десерт
- 130 Печеные сливы
Запеченные персики с черникой
- 132 Десерт «Салями с черносливом и фундуком»
Крем из мягкого сыра и апельсина
- 134 Цитрусовое желе
- 136 Легкий шоколадный мусс с апельсином
- 138 Банановый нектар
Ласси из дыни с клубникой
- 139 Красное фраппе
Ананасовое фраппе со свежей мятой



Сорбе из папайи и лайма

- 2 папайи**
- 1 лайм**
- 100 мл диетического тоника**
- 1/2 ч. ложки настойки Ангостура (по желанию)**

- 1** Папайю разделить пополам и удалить семена, затем очистить и порезать на кусочки.
- 2** Из лайма отжать сок.
- 3** Взбить папайю вместе с соком лайма в блендере до состояния пюре.
- 4** Перемешать с тоником, по желанию добавить настойку. Поместить в мороженицу и взбивать до полного замерзания или поставить в морозилку в пластиковом контейнере и каждый час перемешивать.

Подавать сразу или хранить в холодильнике до момента употребления. Перед подачей можно слегка размягчить в блендере.

ПОЛЕЗНЫЕ ДЕСЕРТЫ

Кофейный десерт

- 250 г обезжиренного творога**
- 1 большой банан**
- 10 г горького шоколада (72%)**
- 1 ст. ложка темного тростникового сахара**
- 2 ч. ложки растворимого кофе (или готового эспрессо)**
- 2 ч. ложки миндаля**

- 1** Кофе и сахар перемешать с 2 ст. ложками кипяченой воды до полного растворения и охладить. (Если используете готовый эспрессо, воду можно не добавлять.)
- 2** Банан почистить и взбить в блендере.
- 3** Добавить кофе с сахаром и творог, аккуратно перемешать, но не до конца — масса должна выглядеть не совсем однородной.
- 4** Выложить в 4 маленьких бокала и поставить в холодильник.
- 5** Миндаль слегка обжарить на сухой сковородке, затем измельчить.
- 6** Шоколад натереть на мелкой терке.
- 7** Перед подачей на стол украсить десерт миндалем и тертым шоколадом.





Печеные сливы

- 8 больших красных слив
- 1 ст. ложка светлого неочищенного тростникового сахара масковадо

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

- 1 Сливы разделить на половинки и, удалив косточки, уложить в антипригарную посуду.
- 2 Посыпать сахаром, плотно закрыть, поставить в духовку и запекать 10–15 минут, пока сливы не станут мягкими.

ПОЛЕЗНЫЕ ДЕСЕРТЫ

Запеченные персики с черникой

- 3–4 персика (около 500 г)
- 100 г черники
- 25 г ячменных хлопьев, или ржанных, или овсяных, подойдет и смесь хлопьев разных сортов
- 150 мл сока белого винограда
- 1 ст. ложка нерафинированного сахара демерара
- 1 стручок ванили
- большая щепотка шафрана

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

- 1 Персики разрезать на 4 части и, вынув косточки, выложить в форму для выпечки в один слой.
- 2 Добавить расщепленный по длине стручок ванили, шафран, влить виноградный сок. Запекать в разогретой духовке, не накрывая, в течение 20–30 минут, пока персики не станут мягкими. Духовку выключить.
- 3 Чернику выложить к персикам и вернуть форму в духовку, чтобы сохранить тепло.
- 4 Ячменные хлопья поджарить в антипригарной сковороде на умеренном огне до золотистого цвета. Посыпать сахаром и подождать, пока он растает, затем тщательно перемешать и остудить.
- 5 Выложить хлопья на персики с черникой и подавать на стол.





Десерт «Салями с черносливом и фундуком»

250 г чернослива без косточек
25 г очищенного фундука
1 ч. ложка семян кунжута
1/2 ч. ложки молотого бадьяна

- [1]** Орехи подсушить в духовке при температуре 190°C или на сковороде на умеренном огне, затем измельчить.
- [2]** Чернослив мелко нарезать.
- [3]** Перемешать орехи с черносливом, кунжутом и бадьяном.
- [4]** Выложить получившуюся массу на пищевую пленку и туго свернуть так, чтобы получилась колбаска.
- [5]** Хранить в холодильнике, перед употреблением порезать на кусочки.

Этот десерт в форме салями может храниться в холодильнике до 1 месяца. Чернослив и фундук можно заменить курагой и фисташками.

ПОЛЕЗНЫЕ ДЕСЕРТЫ

Крем из мягкого сыра и апельсина

2 сладких яблока
1 апельсин
100 г филадельфии лайт, или другого обезжиренного сливочного сыра, или нежирного творога, протертого пару раз через сито
40 г фиников

- [1]** Цедру апельсина натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
- [2]** Финики, удалив из них косточки, мелко нарезать и положить в маленькую кастрюлю.
- [3]** Влить апельсиновый сок и готовить на умеренном огне до размягчения. Остудить.
- [4]** Добавить апельсиновую цедру и сливочный сыр, перемешать.
- [5]** Яблоки, вырезав сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.
- [6]** Намазать сливочный крем на яблоки и подавать.



Цитрусовое желе

5 апельсинов
1 розовый грейпфрут
250 мл свежавыжатого сока
цитрусовых (например
смесь из апельсинового,
грейпфрутового
и мандаринового соков)
1 ст. ложка апельсиновой
цветочной воды (или
1 капля Ангостуры)
4 пластинки желатина
(16 г)

- 1 Желатин залить холодной водой и оставить на 10 минут.
- 2 Апельсины и грейпфрут очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить с них кожицу, получившийся при этом сок вылить в кастрюлю.
- 3 Влить в кастрюлю к соку апельсиновую цветочную воду и довести до кипения, затем снять с огня.
- 4 Добавить в кастрюлю отжатый желатин, тщательно перемешать, чтобы он растворился, затем влить свежавыжатый сок, еще раз перемешать и остудить до комнатной температуры.
- 5 Глубокую форму (или маленькие формочки) выстелить прозрачной пленкой, влить желе на 1 см и поставить в холодильник на 10–15 минут. Когда желе схватится, выложить на него дольки апельсина и грейпфрута, покрыть желе и снова отправить в холодильник. Выкладывать слои, пока форма не заполнится.
- 6 Готовое блюдо поставить в холодильник на 2 часа, затем вынуть желе из формы и порезать на кусочки.



Легкий шоколадный мусс с апельсином

2 апельсина
6 яиц (6 белков и 3 желтка)
200 г черного шоколада
3 пластинки желатина
 (12 г)

- 1 Желатин залить холодной водой и оставить на 10 минут.
- 2 Из апельсинов выжать сок в небольшую кастрюлю, довести его до кипения и быстро снять с огня.
- 3 Добавить в кастрюлю отжатый желатин и тщательно перемешать, чтобы он растворился.
- 4 Шоколад растопить на водяной бане, не помешивая, затем соединить с апельсиновым соком.
- 5 Белки отделить от желтков.
- 6 Белки взбить в густую пену.
- 7 Добавить в шоколадную массу 3 желтка и тщательно перемешать, затем осторожно ввести взбитые белки и еще раз перемешать. Переложить в одну большую форму или в несколько маленьких и поставить в холодильник на 2 часа.

Этот мусс особенно хорош с салатом из апельсинов, в который можно добавить немного молотой корицы.





Банановый нектар

- 2 банана среднего размера (400 г)
- 500 мл обезжиренного молока
- 140 г нежирного йогурта
- 1 ст. ложка кленового сиропа или жидкого меда
- 1 ст. ложка ростков пшеницы
- 1/2 ч. ложки корицы

- [1] Бананы почистить, порезать крупными кусочками и взбить в блендере.
 - [2] Добавить ростки пшеницы, корицу, молоко и йогурт и продолжать взбивать до получения однородной массы.
 - [3] Разлить по стаканам, сбрызнуть кленовым сиропом или медом. можно
- Во время взбивания можно добавить в нектар лед.



Ласси из дыни с клубникой

- 100 г дыни
- 100 г клубники
- 280 г нежирного йогурта (или обезжиренного творога)
- 1 ст. ложка сахарной пудры
- 6 кубиков льда

- [1] Дыню почистить и крупно порезать.
 - [2] Ягоды клубники разрезать пополам.
 - [3] Соединить дыню и клубнику, влить йогурт и 125 мл воды.
 - [4] Добавить сахарную пудру и лед и взбить все в блендере в однородную массу.
- Для этого индийского напитка подойдут любые сезонные фрукты, которые вам нравятся.

алфавитный указатель

авокадо Крем из авокадо с чипсами Огуречный суп-крем с фетой	46 60	горошек зеленый Пряный салат с тунцом Картофельный суп с луком-пореем и зеленым горошком Телячья печень с овощами по-азиатски Овощной плов с индейкой	16 68 102 112	капуста Овощной бульон	50
ананас Ананасовое фрappe со свежей мятой	139	горчица Заправка на йогурте Горчиный соус Куриный салат с горчичным соусом	10 10 24	карри Чатни манго Утренний соус Легкий бешамель Тыквенный суп на кокосовом молоке Рисовая каша с яйцом Яйца кокот по-индийски Индийское блюдо из копченой форели Скумбрия в специях на гриле Курица с рисом-карри по-тайски	10 11 11 58 72 78 88 94 110
ангостура Сорбе из папайи и лайма Цитрусовое желе	128 134	грейпфрут Цитрусовое желе	134	картофель Салат из свеклы, картофеля и яблок Картофельный суп с луком-пореем и зеленым горошком	18 68
апельсиновая цветочная вода Цитрусовое желе	134	грецкие орехи Запеченная тыква, фаршированная грибами и грецкими орехами	36	картофель-батат Суп из сладкого картофеля-батата, лука-порея и цветной капусты	54
апельсины Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой начинкой Тыквенное суфле Крем из мягкого сыра и апельсина Цитрусовое желе Легкий шоколадный мусс с апельсином	32 44 132 134 136	грибы Запеченная тыква, фаршированная грибами и грецкими орехами	36	кефир Шарики из кефира с укропом	118
арахис Огуречный соус	11	дыня Ласси из дыни с клубникой	138	кинза Огуречный соус Огуречный гарнир Соус Vinaigrette Салат из пряной рубленой курицы Овощной бульон Куриный суп-лапша Рулетики из омлета Сырная паста со сладким перцем Ягнятина по-мароккански Телячья печень с овощами по-азиатски Сальтимбока с творогом Овощной плов с индейкой	11 11 11 24 50 66 76 78 98 102 104 112
бадьян Десерт «Саями с черносливом и фундуком»	132	изюм Каша с фруктами	72	кленовый сироп Тыквенное суфле Маффины Банановый нектар	44 120 138
базилик Смесь, заменяющая соль Пряный салат с тунцом Салат «Почти панцанелла» Сладкие перчики, фаршированные помидорами «Наполеон» из овощей-гриль и творога Томатный суп с базиликом Семга по-провансальски	9 16 22 28 40 62 86	имбирь Жареный молотый рис Тыквенное суфле Куриный суп-лапша Рыба по-тайски Жареная треска с овощами Скумбрия в специях на гриле Крабовые биточки с огуречным соусом Ягнятина по-мароккански Телячья печень с овощами по-азиатски Курица с рисом-карри по-тайски	9 44 66 88 90 94 94 98 102 110	клубника Фруктовый салат с медовым йогуртом Ласси из дыни с клубникой	18 138
баклажаны Салат из лука-порея и спаржи Салат из средиземноморских запеченных овощей «Наполеон» из овощей-гриль и творога Жареная треска с овощами Ягнятина по-мароккански Ягнятина с теплым салатом и крутонами	14 20 40 90 98 100	индейка Овощной плов с индейкой	112	кокосовое молоко Тыквенный суп на кокосовом молоке Рыба по-тайски Курица с рисом-карри по-тайски	58 88 110
бананы Фруктовый салат с медовым йогуртом Кофейный десерт Банановый нектар	18 128 138	инжир сушеный Маффины	120	кофе Кофейный десерт	128
бекон Суп из чечевицы с беконом	56	йогурт Заправка на йогурте Утренний соус Фруктовый салат с медовым йогуртом Рисовая каша с яйцом Индийское блюдо из копченой форели Крабовые биточки с огуречным соусом Банановый нектар Ласси из дыни с клубникой	10 11 18 72 88 94 138 138	крабовое мясо Крабовые биточки с огуречным соусом	94
ваниль Мягкое печенье из фундука Тыквенный пирог с меренгами Шоколадный торт-мусс со свеклой Запеченные персики с черникой	118 122 124 130	кабачки Салат из средиземноморских запеченных овощей Суфле из цуккини с рикоттой Яйца кокот по-индийски	20 38 78	кролик Заливное из кролика со сладким перцем	106
ветчина Сальтимбока с творогом	104	каперсы Запеканка из шпината и творога Рыба в панировке с теплым салатом из помидоров	80 92	крупа манная Суфле из цуккини с рикоттой	38
виноградный сок Запеченные персики с черникой	130			кукуруза Крабовые биточки с огуречным соусом	94

кунжутное семя					
Печенье «Малютка» из семечек	116	Заливное из кролика со сладким перцем	106	Шарики из кефира с укропом	118
Десерт «Саями с черносливом и фундуком»	132	Курица с рисом-карри по-тайски	110	мука ржаная	
курага		льняное семя		Абрикосовый хлеб	120
Каша с фруктами	72	Смесь, заменяющая соль	9	мята	
Маффины	120	Печенье «Малютка» из семечек	116	Пряный салат с тунцом	16
Абрикосовый хлеб	120	малина		Фруктовый салат с медовым йогуртом	18
курица		Красное фрapple	139	Салат из пряной рубленой курицы	24
Салат из пряной рубленой курицы	24	манго		Жареные цуккини с лаймом и мятой	28
Куриный салат с горчичным соусом	24	Чатни манго	10	Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой начинкой	32
Куриный бульон	50	маслины		Суфле из цуккини с рикоттой	38
Куриный суп-лапша	66	Средиземноморский завтрак	82	Картофельный суп с луком-пореем и зеленым горошком	68
Рулетки из омлета	76	масло кунжутное		Ананасовое фрapple со свежей мятой	139
Жареная курица с лимонной травой	108	Жареная треска с овощами	90	нут	
Курица с рисом-карри по-тайски	110	Телячья печень с овощами по-азиатски	102	Суп из чечевицы с беконом	56
лаваш		масло льняное		Ягнятина по-мароккански	98
Крем из авокадо с чипсами	46	Семга по-провансальски	86	огурцы	
лайм		мед		Огуречный соус	11
Фруктовый салат с медовым йогуртом	18	Огуречный гарнир	11	Огуречный гарнир	11
Салат из пряной рубленой курицы	24	Фруктовый салат с медовым йогуртом	18	Салат «Почти панцанелла»	22
Жареные цуккини с лаймом и мятой	28	Салат из пряной рубленой курицы	24	Огуречный суп-крем с фетой	60
Огуречный суп-крем с фетой	60	Тыквенное суфле	44	Средиземноморский завтрак	82
Куриный суп-лапша	66	Рулетки из омлета	76	оливки	
Рыба по-тайски	88	Телячья печень с овощами по-азиатски	102	Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой начинкой	32
Жареная треска с овощами	90	Жареная курица с лимонной травой	108	орехи пекан	
Сорбе из папайи и лайма	128	Банановый нектар	138	Маффины	120
лапша рисовая		миндаль		отруби	
Куриный суп-лапша	66	Смесь, заменяющая соль	9	Маффины	120
Жареная треска с овощами	90	Грибной суп с белым вином	52	Абрикосовый хлеб	120
лимон		Кофейный десерт	128	папайя	
Салат из средиземноморских запеченных овощей	20	мисо-паста		Сорбе из папайи и лайма	128
Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой начинкой	32	Жареная курица с лимонной травой	108	паприка сладкая	
Крем из авокадо с чипсами	46	Курица с рисом-карри по-тайски	110	Рыба в панировке с теплым салатом из помидоров	92
Рисовая каша с яйцом	72	молоко		Ягнятина по-мароккански	98
Сырная паста со сладким перцем	78	Легкий бешамель	11	пармезан	
Запеканка из шпината и творога	80	Тыквенное суфле	44	Лингвини с цуккини и стручковой фасолью	30
Семга по-провансальски	86	Каша с фруктами	72	Морковные драники	42
Индийское блюдо из копченой форели	88	Клафutti с козым сыром и помидорами черри	74	Печенье «Малютка» из семечек	116
лимонная трава		Шарики из кефира с укропом	118	патиссоны	
Жареная курица с лимонной травой	108	Маффины	120	Ягнятина с теплым салатом и крутонами	100
лингвини		Абрикосовый хлеб	120	пекорино	
Лингвини с цуккини и стручковой фасолью	30	Банановый нектар	138	Молодая свекла, запеченная с красным луком	34
лук-порей		морковь		перец маринованный	
Салат из лука-порея и спаржи	14	Куриный салат с горчичным соусом	24	Салат «Почти панцанелла»	22
Запеченная тыква, фаршированная грибами и грецкими орехами	36	Морковные драники	42	перец сладкий	
Суп из сладкого картофеля-батата, лука-порея и цветной капусты	54	Куриный бульон	50	Пряный салат с тунцом	16
Суп из чечевицы с беконом	56	Овощной бульон	50	Салат из средиземноморских запеченных овощей	20
Томатный суп с базиликом	62	Суп из чечевицы с беконом	56	Сладкие перчики, фаршированные помидорами	28
Картофельный суп с луком-пореем и зеленым горошком	68	Жареная треска с овощами	90	«Наполеон» из овощей-гриль и творога	40
Овощной плов с индейкой	112	Телячья печень с овощами по-азиатски	102	Холодный томатный суп со сладким перцем и чили	64
лук-шалот		Заливное из кролика со сладким перцем	106	Сырная паста со сладким перцем	78
Огуречный соус	11	Овощной плов с индейкой	112	Крабовые биточки с огуречным соусом	94
Салат из пряной рубленой курицы	24	мука грубого помола			
Лингвини с цуккини и стручковой фасолью	30	Запеканка из шпината и творога	80		
Грибной суп с белым вином	52	Овсяное печенье	116		
Тыквенный суп на кокосовом молоке	58	мука кукурузная			
Рулетки из омлета	76	Телячья печень с овощами по-азиатски	102		
Семга по-провансальски	86	мука пшеничная с отрубями			
		Печенье «Малютка» из семечек	116		

Заливное из кролика со сладким перцем	106	Овощной плов с индейкой	112	сливы Печеные сливы	130
перец чили		рис бурый		сметана	
Чатни манго	10	Рисовая каша с яйцом	72	Морковные драники	42
Салат из лука-порей и спаржи	14	рис жасминовый		Грибной суп с белым вином	52
Салат «Почти панцанелла»	22	Жареный молотый рис	9	сок цитрусовых	
Лингвини с цуккини и стручковой фасолью	30	Курица с рисом-карри по-тайски	110	Цитрусовое желе	134
Холодный томатный суп со сладким перцем и чили	64	розмарин		Красное фрappe	139
Сырная паста со сладким перцем	78	Молодая свекла, запеченная с красным луком	34	соус ворчестер	
Творог по-индийски	82	ростки пшеницы		Крем из авокадо с чипсами	46
Жареная треска с овощами	90	Банановый нектар	138	соус рыбный	
Крабовые биточки с огуречным соусом	94	ростки сои		Огуречный соус	11
Телячья печень с овощами по-азиатски	102	Салат из свеклы, картофеля и яблок	18	Куриный суп-лапша	66
персики		Куриный суп-лапша	66	соус соевый	
Запеченные персики с черникой	130	рукола		Пряные семечки	9
петрушка		Салат «Почти панцанелла»	22	Салат из пряной рубленой курицы	24
Соус Vinaigrette	11	Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой начинкой	32	Рулетики из омлета	76
Салат из пряной рубленой курицы	24	Клафути с козьим сыром и помидорами черри	74	Телячья печень с овощами по-азиатски	102
Крем из авокадо с чипсами	46	рыба белая		Жареная курица с лимонной травой	108
Овощной бульон	50	Рыба по-тайски	88	Курица с рисом-карри по-тайски	110
Рисовая каша с яйцом	72	Рыба в панировке с теплым салатом из помидоров	92	соус табаско	
Омлет с шампиньонами и петрушкой	74	салат листовой		Крем из авокадо с чипсами	46
Семга по-провансальски	86	Куриный салат с горчичным соусом	24	спаржа	
Индийское блюдо из копченой форели	88	Запеканка из шпината и творога	80	Салат из лука-порей и спаржи	14
Ягнятина с теплым салатом и крутонами	100	Творог по-индийски	82	сухофрукты	
Сальтимбока с творогом	104	свекла		«Бульон» из сухофруктов	50
печень телячья		Салат из свеклы, картофеля и яблок	18	сыр адыгейский	
Телячья печень с овощами по-азиатски	102	Молодая свекла, запеченная с красным луком	34	Сырная паста со сладким перцем	78
полента		Шоколадный торт-мусс со свеклой	124	сыр домашний	
Запеканка из шпината и творога	80	сельдерей		Салат из свеклы, картофеля и яблок	18
помидоры		Куриный салат с горчичным соусом	24	Сырная паста со сладким перцем	78
Пряный салат с тунцом	16	Овощной бульон	50	сыр козий	
Салат «Почти панцанелла»	22	Суп из чечевицы с беконом	56	Клафути с козьим сыром и помидорами черри	74
Сладкие перчики, фаршированные помидорами	28	Томатный суп с базиликом	62	сыр сливочный	
Крем из авокадо с чипсами	46	семга		Крем из мягкого сыра и апельсина	132
Овощной бульон	50	Семга по-провансальски	86	сыр твердый	
Томатный суп с базиликом	62	семена подсолнуха		Легкий бешамель	11
Холодный томатный суп со сладким перцем и чили	64	Смесь, заменяющая соль	9	Запеканка из шпината и творога	80
Рулетики из омлета	76	Пряные семечки	9	тархун	
Средиземноморский завтрак	82	Салат из лука-порей и спаржи	14	Соус Vinaigrette	11
Семга по-провансальски	86	Жареная курица с лимонной травой	108	Грибной суп с белым вином	52
Жареная треска с овощами	90	Печенье «Малютка» из семечек	116	Клафути с козьим сыром и помидорами черри	74
Ягнятина по-мароккански	98	семена тыквы		Семга по-провансальски	86
Ягнятина с теплым салатом и крутонами	100	Пряные семечки	9	Сальтимбока с творогом	104
Овощной плов с индейкой	112	Салат из лука-порей и спаржи	14	Заливное из кролика	
помидоры консервированные		Лингвини с цуккини и стручковой фасолью	30	со сладким перцем	106
Томатный суп с базиликом	62	Печенье «Малютка» из семечек	116	творог	
помидоры черри		скумбрия		Горчичный соус	10
Клафути с козьим сыром и помидорами черри	74	Скумбрия в специях на гриле	94	Салат из свеклы, картофеля и яблок	18
Рыба в панировке с теплым салатом из помидоров	92	сливки		Суфле из цуккини с рикоттой	38
простокваша		Утренний соус	11	«Наполеон» из овощей-гриль и творога	40
Крем из авокадо с чипсами	46	Морковные драники	42	Запеканка из шпината и творога	80
рикотта		Клафути с козьим сыром и помидорами черри	74	Творог по-индийски	82
Суфле из цуккини с рикоттой	38	Яйца кокот по-индийски	78	Сальтимбока с творогом	104
рис басмати коричневый		Тыквенный пирог с меренгами	122	Кофейный десерт	128
Индийское блюдо из копченой форели	88				
Телячья печень с овощами по-азиатски	102				

телятина		Жареная треска с овощами	90	Красное фраппе	139
Сальтимбока с творогом	104	Ягнятина по-мароккански	98		
тимьян		фенхель		чернослив	
Смесь, заменяющая соль	9	Марокканская смесь специй	10	Десерт «Саями с черносливом и фундуком»	132
Соус Vinaigrette	11	Салат из средиземноморских запеченных овощей	20	чеснок сухой	
Сладкие перчики, фаршированные помидорами	28	Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой начинкой	32	Смесь, заменяющая соль	9
Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой начинкой	32	фета		чечевица	
Запеченная тыква, фаршированная грибами и грецкими орехами	36	Салат из лука-порей и спаржи	14	Суп из чечевицы с беконом	56
Суп из чечевицы с беконом	56	Огуречный суп-крем с фетой	60	шалфей	
Томатный суп с базиликом	62	Средиземноморский завтрак	82	Смесь, заменяющая соль	9
Средиземноморский завтрак	82	финики		шампиньоны	
Овощной плов с индейкой	112	Крем из мягкого сыра и апельсина	132	Грибной суп с белым вином	52
томатная паста		форель		Омлет с шампиньонами и петрушкой	74
Утренний соус	11	Индийское блюдо из копченой форели	88	Телячья печень с овощами по-азиатски	102
Томатный суп с базиликом	62	фриссе		шафран	
тоник диетический		Ягнятина с теплым салатом и крутонами	100	Жареный молотый рис	9
Сорбе из папайи и лайма	128	фундук		Легкий бешамель	11
тофу		Мягкое печенье из фундука	118	Суп из сладкого картофеля-батата, лука-порей и цветной капусты	54
Шоколадный торт-мусс со свеклой	124	Десерт «Саями с черносливом и фундуком»	132	Запеченные персики с черникой	130
треска		хлеб		шоколад	
Жареная треска с овощами	90	Суп из сладкого картофеля-батата, лука-порей и цветной капусты	54	Шоколадный торт-мусс со свеклой	124
тунец		хлеб «8 злаков»		Кофейный десерт	128
Пряный салат с тунцом	16	Ягнятина с теплым салатом и крутонами	100	Легкий шоколадный мусс с апельсином	136
тыква		хлеб из овсяных хлопьев, сои и льна		шпик	
Запеченная тыква, фаршированная грибами и грецкими орехами	36	Средиземноморский завтрак	82	Суп из чечевицы с беконом	56
Тыквенное суфле	44	хлеб ржаной		шпинат	
Тыквенный суп на кокосовом молоке	58	Жареный фенхель с оливковым маслом и апельсиновой начинкой	32	Крем из авокадо с чипсами	46
Овощной плов с индейкой	112	хлеб соевый		Запеканка из шпината и творога	80
Тыквенный пирог с меренгами	122	Салат «Почти панцанелла»	22	Жареная треска с овощами	90
укроп		хлеб из отрубей		Рыба в панировке с теплым салатом из помидоров	92
Шарики из кефира с укропом	118	Салат «Почти панцанелла»	22	яблоки	
уксус бальзамический		хлопья кукурузные		Салат из свеклы, картофеля и яблок	18
Семга по-провансальски	86	Рыба в панировке с теплым салатом из помидоров	92	Каша с фруктами	72
Ягнятина с теплым салатом и крутонами	100	хлопья овсяные		Крем из мягкого сыра и апельсина	132
уксус винный		Каша с фруктами	72	ягнятина	
Пряный салат с тунцом	16	Овсяное печенье	116	Ягнятина по-мароккански	98
Салат из свеклы, картофеля и яблок	18	хлопья ячменные		Ягнятина с теплым салатом и крутонами	100
Салат «Почти панцанелла»	22	Запеченные персики с черникой	130	яйца	
Молодая свекла, запеченная с красным луком	34	цветная капуста		Горчичный соус	10
Холодный томатный суп со сладким перцем и чили	64	Суп из сладкого картофеля-батата, лука-порей и цветной капусты	54	Суфле из цуккини с рикоттой	38
Рыба в панировке с теплым салатом из помидоров	92	цуккини		Морковные драники	42
уксус на эстрагоне		Салат из средиземноморских запеченных овощей	20	Тыквенное суфле	44
Грибной суп с белым вином	52	Жареные цуккини с лаймом и мятой	28	Холодный томатный суп со сладким перцем и чили	64
уксус рисовый		Лингвини с цуккини и стручковой фасолью	30	Рисовая каша с яйцом	72
Огуречный соус	11	Суфле из цуккини с рикоттой	38	Омлет с шампиньонами и петрушкой	74
Огуречный гарнир	11	черника		Клафути с козьим сыром и помидорами черри	74
уксус яблочный		Фруктовый салат с медовым йогуртом	18	Рулетики из омлета	76
Салат из средиземноморских запеченных овощей	20	Запеченные персики с черникой	130	Яйца кокот по-индийски	78
фасоль				Запеканка из шпината и творога	80
Пряный салат с тунцом	16			Индийское блюдо из копченой форели	88
Лингвини с цуккини и стручковой фасолью	30			Рыба в панировке с теплым салатом из помидоров	92
				Крабовые биточки с огуречным соусом	94
				Овсяное печенье	116
				Мягкое печенье из фундука	118
				Тыквенный пирог с меренгами	122
				Легкий шоколадный мусс с апельсином	136

Высоцкая Юлия

Едим дома. Избранные рецепты. Рецепты здоровой и активной жизни

Ответственные редакторы **Е. Борисевич, Т. Радина, И. Лазарев**
Редакторы **Е. Торбенкова, И. Атаджанян**
Художественный редактор **И. Борисова**
Компьютерная верстка **А. Карманов**
Корректор **М. Мазалова**

ООО «Издательство Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5
Тел.: **411-68-86, 956-39-21**
Home page: www.eksmo.ru
E-mail: info@eksmo.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5.
Тел. **411-68-86, 956-39-21.**
Home page: www.eksmo.ru
E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными
оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД
«Эксмо»**
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
E-mail: international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении,
обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.**
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н,
г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87
(многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге:

ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде:

ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани:

Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5.
Тел. (843) 570-40-45/46.

В Ростове-на-Дону:

ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, д. 243А.
Тел. (863) 220-19-34.

В Самаре:

ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е».
Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге:

ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске:

ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

В Киеве:

ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 6.
Тел./факс: (044) 498-15-70/71.

В Донецке:

ул. Артема, д. 160. Тел. +38 (062) 381-81-05.

В Харькове:

ул. Гвардейцев Железнодорожников, д. 8. Тел. +38 (057) 724-11-56.

Во Львове:

ул. Бузкова, д. 2. Тел. +38 (032) 245-01-71.
Интернет-магазин: www.knigka.ua. Тел. +38 (044) 228-78-24.

В Казахстане:

ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а.
Тел./факс (727) 251-59-90/91. RDC-Almaty@eksmo.kz

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.
Звонок по России бесплатный.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

«Парк культуры и чтения», Невский пр-т, д. 46. Тел. (812) 601-0-601
www.bookvoed.ru

**По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.**

ISBN 978-5-699-57302-8



9 785699 573028 >

Подписано в печать 20.07.2012

Формат 84х94 ¹/₁₆. Гарнитура Franklin Gothic Book. Печать офсетная

Бум. мел. Усл. печ. л. 13,14

Тираж 10 000 экз. Заказ

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами

в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, www.pareto-print.ru

Конечно, быть в форме — хорошо выглядеть и при этом хорошо себя чувствовать — хочется всем, однако многим кажется, что здоровый образ жизни связан с серьезными ограничениями, а полезные блюда обязательно должны быть невкусными! Рецепты Юлии Высоцкой, собранные в этой книге, доказывают, что сбалансированное питание — это множество разнообразных блюд, вкус которых порадует даже самых привередливых гурманов. Все рецепты опробованы на практике — личный опыт телеведущей гарантирует вам успех: готовьте и получайте удовольствие от полезной и вкусной еды!



www.edimdoma.ru

AK

продюсерский центр
Андрея Кончаловского

.Julia
VYSOTSKAYA



ЭКМО

