

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Как пользоваться книгой	4

ЗАКУСКИ И АППЕТАЙЗЕРЫ

Хлебные палочки с кунжутом	6
Хумус из пастернака с кинзой	8
Весенние рулетики с грушей	10
Весенние рулетики с креветками	12
Весенние рулетики с лососем	14
Рийет из крыльев ската с помидорами	16
Брошеты из куриного филе и цукини	18
Сырая рыба по-таитянски	20
Рулетики из баклажанов	22
Моллюски бородавчатые венерины с авокадо	24
Буше из свинины и креветок	26
Морской окунь в грейпфрутовом маринаде	28
Террин из мяса птицы с маринованными лимонами	30
Спаржа с соусом муслин	32
Печень, запеченная с лисичками	34
Теплая морковь с шафрановым соусом	36
Яйца с майонезом	38
Инжир, запеченный с парижской ветчиной	40
Мильфей из помидоров	42
Крем-суп из цветной капусты и кокоса с лососем	44
Запеканка с фуа гра	46
Крем-суп из цветной капусты и креветок	48
Террин из мяса птицы и креветок	50
Сердцевидки, запеченные в конверте с вербеной	52
Тартар из лосося, авокадо и мяты	54
Шампиньоны, фаршированные молодым сыром	56
Тартар из форели	58
Севиче из маракуйи и креветок	60
Лук-порей с соусом на бальзамическом уксусе	62
Маринованный лосось с лимоном и мятой	64
Салат «Мимоза» со спаржей	66
Помидоры, фаршированные тунцом	68

Макрель с белым вином и помидорами	70
Тартар из дорады и ананаса	72
Сашими из дыни и лосося	74
Карпаччо из морских гребешков	76
Устрицы с мандариновым соком и базиликом	78
Устрицы с манго и кинзой	80

САЛАТЫ

Салат «Цезарь»	82
Салат из баклажанов	84
Салат из говядины, маш-салата и куркумы	86
Салат из брокколи и сухофруктов	88
Салат из чечевицы и креветок	90
Салат из ананаса и куриного филе	92
Салат из говядины с малиной	94
Салат из телятины с черникой	96
Яблоки, запеченные с козьим сыром	98
Салат из осьминога	100
Помидоры, запеченные с моцареллой	102
Тертая морковь с кинзой	104
Салат из помидоров с пряными травами	106
Салат из брюссельской капусты	108
Салат из мидий	110
Табуле из цветной капусты	112

СУПЫ И БУЛЬОНЫ

Гаспачо из зеленого горошка	114
Гаспачо из артишоков с огурцами	116
Гаспачо из дыни, помидоров и мяты	118
Гаспачо из арбуза и помидоров	120
Гаспачо из дыни, сыра фета и орегано	122
Овощной бульон с лососем	124
Зеленый чай с лососем и грейпфрутом	126
Бульон с говядиной и лимонграссом	128
Суп из мускатной тыквы с грецкими орехами	130
Чайный бульон с сырой говядиной	132
Бульон с говядиной и морковью	134
Бульон-рататуй с колбасой чоризо	136
Бульон из домашней птицы с фенхелем	138
Бульон с гребешками и сельдереем	140
Тайский суп с куриным мясом и креветками	142

Консоле из рыбы с зеленым чаем	144	Брошеты из куриного филе и тыквы	216
Бульон с креветками и имбирем	146	Томат-бургер	218
Крем-суп из шпината и кокосового молока с лососем	148	Пюре из пастернака с печенью в портвейне	220
Минестроне из овощей	150	Эскалопы с шампиньонами	222
Куриный бульон с имбирем	152	Цыпленок, припущенный с имбирем и лимонграссом	224
Суп с капустой и копченой пикшей	154	Утка с зеленым горошком и шалфеем	226
Морские гребешки в ванильном бульоне	156	Филе оленины, приготовленное на пару	228
Холодный суп с авокадо и грушей	158	Куриное филе, запеченное с лисичками в конверте	230
Крем-суп из артишоков с яйцами всмятку	160	Помидоры, фаршированные баклажанами	232
Бульон с говядиной и шампиньонами	162	Зеленый горошек с колбасками мергез и брокколи	234
Крем-суп из шпината, сельдерея и креветок	164	Потофё из постного мяса	236
Морепродукты с зеленым чаем	166	Говядина, обжаренная с морковью	238
Бульон с уткой и шалфеем	168	Эскалопы из индейки с помидорами	240
СОУСЫ		Бланкет из телятины с тыквой	242
Соус тартар	170	Индейка, запеченная в конверте с тыквой и шалфеем	244
Соус вьерж	172	Матлот из кролика с шампиньонами	246
Соус айоли	174	Фаршированные баклажаны	248
Винный соус «Маршан-де-Вин»	176	Потофё из баранины	250
Соус равигот	178	Фрикадельки из говядины с базиликом	252
Соус болоньез	180	Кускус из киноа с куриным мясом	254
Соус карбонара	182	Говяжье филе с эстрагоном, приготовленное на пару	256
Соус винегрет	184	Куриные окорочка, запеченные с горчицей	258
Соус карри	186	БЛЮДА НА ОСНОВЕ РЫБЫ, РАКООБРАЗНЫХ И МОЛЛЮСКОВ	
Соус барбекю	188	Морские гребешки с шафраном в бульоне	260
Соус кетчуп	190	Запеченный морской окунь (сибас) с соусом	262
Горчичный соус	192	Пикша с пряными травами	264
Лосось с авокадо и шампиньонами	194	Дорада по-китайски	266
БЛЮДА НА ОСНОВЕ МЯСА		Осьминог со специями	268
Тартар из говядины с баклажанами	196	Шукрут с тигровыми креветками и зирой	270
Тартар из говядины с пряными травами	198	Макрель, запеченная в конвертиках	272
Говядина на ребре, приготовленная на пару	200	Морские петушки с ветчиной по-рыбацки	274
Брошеты из свинины с абрикосами	202	Меч-рыба со специями, приготовленная на пару	276
Бланкет из телятины с кокосовым молоком	204	Сайда с лимоном, запеченная в конверте	278
Свиное филе-миньон с луком-пореем	206	Сайда с грибами	280
Телятина с морковью и розмарином	208	Рулетки из двух видов лосося	282
Свинина с лисичками и черникой	210		
Куриное филе с болгарским перцем и базиликом	212		
Говяжье филе, приготовленное на пару	214		

Рыба тюрбо с апельсином, запеченная в конверте	284	Тарт из помидоров, козьего сыра и розмарина	328
Пикша, запеченная в конверте	286	Потофё из овощей	330
Дорада с тимьяном, запеченная в конверте	288	Зеленые овощи с болгарским перцем	332
Лосось со спаржей	290		
Морские гребешки, запеченные в конверте	292	ДЕСЕРТЫ	
Барабулька с апельсиновым соком и розмарином	294	Салат из клементинов и фисташек	334
Морские гребешки с пюре из пастернака	296	Гратен с черникой	336
Карри из осьминога	298	Нэмы с абрикосами и розмарином	338
Барабулька с сельдереем и яблоком	300	Красные ягоды и фрукты с арбузом	340
Филе морского окуня (сибаса) с помидорами	302	Клафути с вишней	342
Морские гребешки с медом и спаржей	304	Кокосовые шарики с шоколадом	344
Пикантные морские гребешки по-тайски	306	Вишневый суп, настоящий на мяте	346
Филе пикши по-восточному	308	Абрикосы в ванильно-лимонном сиропе	348
Щеки налима с помидорами	310	Личи и малина в шампанском	350
Потофё из налима с шафраном	312	Запеченные яблоки	352
Лосось, запеченный в конверте с овощами	314	Шоколадный мусс с малиной	354
Мерлан, моллюски и креветки, запеченные в конверте	316	Абрикосы, запеченные с миндалем	356
Макрель по-японски	318	Маракуйя с шоколадом	358
Мидии с розмарином, запеченные в конверте	320	Мороженое из лимона с малиной	360
Киш с зеленым горошком, козьим сыром и шпинатом	322	Мильфей с грушами и ежевикой	362
		Фруктовый салат в розовом вине	364
ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА		Гратен из нектаринов с кедровыми орешками	366
Фаршированные цветы кабачков	324	Замороженное антреме с красными ягодами	368
Кускус из овощей	326	Запеченный шоколадный мусс	370
		Гранита с грушей	372

ВВЕДЕНИЕ

В данной книге предлагается множество рецептов здоровых, вкусных и разнообразных блюд из легких в усвоении продуктов или продуктов с пониженным содержанием жиров.

Она дает ответы на частые вопросы, которые задают мои друзья — юноши и девушки: как питаться каждый день, не набирая вес, и так, чтобы рацион не состоял из трех листьев салата, йогурта и одного яблока?

Как получать удовольствие от еды без вреда для фигуры и здоровья, как готовить по-новому, включая в ежедневный рацион пять фруктов и овощей и только те ингредиенты, которые уже есть в холодильнике, кухонном шкафу, либо те, которые легко найти в ближайшем продуктовом магазине?

В этой книге я хочу поделиться с вами несложными в приготовлении рецептами на каждый день и на любой вкус.

Сочетая базовые вкусы и ингредиенты, можно приготовить легкие аппетитные блюда и даже произвести впечатление на гостей, не проводя долгие часы у плиты.

В этой книге вы найдете простые рецепты, включающие от трех до пяти ингредиентов, а также рекомендации, как готовить паровые блюда и даже запекать мясо с кровью.

Вы сможете приготовить классические, изысканные, суперлегкие соусы, включая майонез. В сочетании с блюдами, приготовленными на гриле, с овощами или салатом эти соусы станут квинтэссенцией вашего обеда.

Вы убедитесь, что хорошая ежедневная диета может состоять из супов на основе зеленого чая, блюд, запеченных в конверте, или отварной баранины.

Желаю вам кулинарного наслаждения и особенно хорошего аппетита, который необходим для сохранения фигуры и физической формы.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Чтобы готовить по этой книге, вам необходимо иметь:

- Проточную воду
- Плиту
- Холодильник
- Сковороду
- Чугунный коко́т
- Остро наточенный нож
- Соль и перец
- Оливковое масло

(Если у вас чего-то нет, то пора это приобрести!)

Неизбежные расходы

• **Пароварка** (идеально, если она оборудована таймером). Это приспособление позволяет значительно экономить время и гарантирует успех в приготовлении некоторых блюд по рецептам из данной книги.

Без каких ингредиентов не обойтись?

- **Отдавайте предпочтение свежим, а не консервированным продуктам.** В этой книге вы не найдете почти никаких указаний на использование консервированных продуктов, кроме тех, без которых не обойтись, например кокосового молока и томатной пасты.
- **Замороженные продукты.** Даже когда в основном используются свежие продукты, иногда проще купить замороженные, например горошек, морепродукты и филе некоторых видов рыбы.
- **Пряные травы.** Ничто не сравнится по вкусу со свежими пряными травами, и им следует отдать предпочтение! Если их достать нельзя, всегда можно использовать замороженные или сушеные травы (хотя они не так хороши).
- **Растительное масло.** Лучший выбор — оливковое масло, и всегда только нерафинированное высшего качества (Extra Virgin), масло фундука, кунжутное масло, масло грецкого ореха.
- **Фрукты и овощи.** Готовьте из сезонных фруктов и овощей. Органическая продукция предпочтительна, но не обязательна (особенно это относится к лимонам, цедра которых нужна постоянно).
- **Соевый соус.** Отдайте предпочтение японским маркам типа Kikkoman®. Соусы этой марки в таре с зеленой крышечкой содержат меньше соли.

Каким кулинарным техникам нужно научиться?

- **Готовить на водяной бане.** Эта техника позволяет растопить продукт или приготовить его так, чтобы он не подгорел. Емкость или кастрюля, в которой находится продукт, помещается в более крупную емкость с кипящей водой.
- **Мариновать.** Ингредиент помещается в жидкость со специями и пряностями для придания аромата или более нежной текстуры.
- **Взбивать яичные белки.** Добавить щепотку соли в яичные белки и взбить их с помощью электромиксера, постепенно увеличивая мощность. Всегда взбивайте белки именно так — это предотвратит их опадание.
- **Снимать кожуру с апельсина.** Цедру и белый слой апельсина снимают ножом. Отрежьте вершины плода и понемногу срезайте кожуру, проводя лезвием ножа между кожей и плодом сверху вниз.

- **Уваривать.** Часть сока или бульона выпаривают на огне при слабом кипении (следовательно, емкость, в которой готовится продукт, не накрывают). Этот процесс позволяет получить более концентрированный вкус и увеличить насыщенность конечного продукта.
- **Снимать цедру с лимона.** Существует три способа снятия цедры с лимона. Для того чтобы очень тонко натереть цедру, я советую начинающему кулинару единожды провести теркой для сыра по поверхности лимона, не затрагивая белый слой. Профессионалам для получения цедры в виде вермишели стоит пользоваться специальным ножом для снятия цедры. Находчивые могут натереть цедру овощечисткой.

Приготовление пищи на пару

Существует убеждение, что пища, приготовленная на пару, безвкусна.

Опровергнем его: поскольку в процессе приготовления пищи на пару не используются жиры, блюда получаются диетическими. Приготовление пищи на пару — это запекание и варка продуктов с сохранением в них витаминов.

Это идеальный способ приготовления овощей, рыбы, дичи и нежного белого мяса. Однако мало подходит для красного мяса. Тем не менее, следуя рекомендациям данной книги, вы сможете приготовить сочное мясо и даже дичь с кровью!

Какую бытовую технику выбрать?

- **Пароварка.** Это идеальное приспособление, позволяющее готовить без постоянного контроля. Состоит из двух или трех установленных друг на друга емкостей, в которых можно приготовить одновременно и основное блюдо, и гарнир.
- **Электрический миксер.** Венчики миксера прекрасно подходят для смешивания соусов, взбивания яичных белков, сливок и крема шантильи. Миксер можно заменить вилкой и напряженной работой рук!
- **Погружной блендер,** также называемый «блендер-жираф», используется для смешивания (приготовления) жидких продуктов (супов, смузи, молочных коктейлей). Он очень практичный, недорогой и не громоздкий. Кроме того, он не требует дополнительной посуды, так как погружается непосредственно в смесь, которую не нужно переливать в миску.
- **Стационарный блендер.** Это более дорогое и громоздкое устройство, чем погружной блендер, но приготовленный в нем продукт получается более бархатистым и насыщенным. Также понадобится дополнительная посуда, так как придется переливать жидкую смесь в емкость блендера.
- **Кухонный комбайн.** Это устройство сочетает в себе множество функций, о чем говорит его название. Оно оборудовано разными насадками, в том числе ножом-крыльчаткой, венчиком, измельчителем, шинковкой или блендером.

Как разобраться в температурных режимах?

90°C: режим 3

150°C: режим 5

210°C: режим 7

270°C: режим 9

120°C: режим 4

180°C: режим 6

240°C: режим 8

300°C: режим 10

Вот и все.

А дальше нужно только следовать рецепту!

ХЛЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ С КУНЖУТОМ

364 ккал/чел.
—
Вегетарианское
блюдо
—
Без глютена



Гречневая мука
200 г



Миндальная мука
80 г



Сыр пти-сюис*
2 уп.



Семена кунжута
2 ст. л.



Подготовка
ингредиентов: 15 мин.
Выпекание: 10 мин.

- Смешать **миндальную муку, гречневую муку и сыр пти-сюис** до получения однородного теста. Разогреть духовку до 180°C.
- Разделить тесто на небольшие кусочки, сформировать палочки и обвалять их в **кунжute**.
- Выложить палочки на противень, покрытый пергаментом, и выпекать 10 мин. при температуре 180°C. Подавать в теплом виде вместе с размятыми плодами авокадо.

* Сыр пти-сюис (франц. Petit Suisse) — нормандский сливочный несоленый сыр с гладкой текстурой и жирностью около 40%. — Прим. перев.



ХУМУС* ИЗ ПАСТЕРНАКА С КИНЗОЙ

68 ккал/чел.

Вегетарианское
блюдо

Паровое блюдо



Корень пастернака
2 шт.



Кинза
1 пучок



Карри
2 ст. л.



Сливочный сыр
«Фромаж блан»
2 ст. л.



Оливковое масло
1 ст. л.

 Соль, перец





Подготовка
ингредиентов: 15 мин.
Приготовление: 25 мин.

- Очистить и готовить **корни пастернака** в пароварке в течение 25 мин.
- Размять корни пастернака прессом для пюре, добавить промытую и нашинкованную **кинзу**, **карри**, **сливочный сыр** и **оливковое масло**. Приправить солью и перцем, перемешать. Подавать в холодном виде с нарезанными соломкой овощами.

* Хумус – закуска из нутового пюре, в данном рецепте — из корня пастернака. — Прим. перев.



ВЕСЕННИЕ РУЛЕТКИ С ГРУШЕЙ

107 ккал/чел.

Без глютена

Без лактозы



Груши
2 шт.



Гризонская ветчина*
4 ломтика



Рукола
100 г



Кинза
1 пучок



Рисовая бумага
8 шт. (21 см)



Время
приготовления: **10 мин.**

- Почистить **груши** и разрезать их на восемь частей. Помыть и обсушить **кинзу** и **руколу**.
- Незадолго до подачи блюда опустить **рисовую бумагу** в салатник с водой и выложить ее на рабочую поверхность гладкой стороной вниз.
- Распределить ингредиенты по рисовой бумаге, а затем плотно скрутить ее в рулеты. Подавать рулеты целыми или порезанными на кусочки.

* Гризонская ветчина (или бюндрерфлейш) — швейцарская сыровяленая говядина. — Прим. перев.



ВЕСЕННИЕ РУЛЕТКИ С КРЕВЕТКАМИ

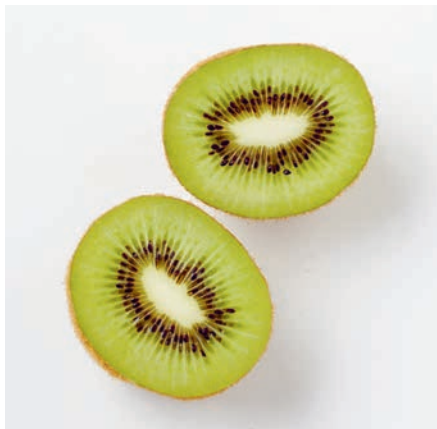
70 ккал/чел.

Без глютена

Без лактозы



Розовые креветки
24 шт.



Киви
2 шт.



Мята
18 листиков



Кинза
1 пучок



Рисовая бумага
8 шт. (21 см)



Время
приготовления: 10 мин.

- Почистить **креветки**. **Киви** разрезать на восемь частей. Помыть и нашинковать **кинзу** и **мяту**.
- Незадолго до подачи блюда опустить **рисовую бумагу** в салатник с водой и выложить ее на рабочую поверхность гладкой стороной вниз.
- Распределить ингредиенты по **рисовой бумаге**, затем плотно свернуть ее в рулеты. Подавать рулеты целыми или порезанными на кусочки.



ВЕСЕННИЕ РУЛЕТКИ С ЛОСОСЕМ

112 ккал/чел.

Без глютена

Без лактозы



Копченый лосось
8 тонких ломтиков



Зеленые яблоки
2 шт.



Салат
4 листа



Бasilik
16 листиков



Рисовая бумага
8 шт. (21 см)



Время
приготовления: 10 мин.

- **Яблоки** очистить от кожуры и нарезать пластинами. **Салат** и **базилек** помыть.
- Незадолго до подачи блюда опустить **рисовую бумагу** в салатник с водой и выложить ее на рабочую поверхность гладкой стороной вниз.
- Распределить ингредиенты по **рисовой бумаге**, затем плотно свернуть ее в рулеты. Подавать рулеты целыми или порезанными на кусочки.