



Юлия Высоцкая



АКТИВНОЕ МЕНЮ

*Рецепты
для здоровых,
красивых
и успешных*



УДК 641.55
ББК 36.997
В93

Дизайн макета: *Анастасия Ухина*

Фото на обложке: *Михаил Королев*

Стиль и фотосъемка рецептов:

*Екатерина Демина, Игорь Коротеев, Екатерина Моргунова,
Сергей Моргунов, Слава Поздняков*

Высоцкая, Юлия Александровна.

В93

Активное меню : рецепты для здоровых, красивых и успешных / Юлия Высоцкая. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 64 с.

ISBN 978-5-699-99464-9

Новый сборник рецептов Юлии Высоцкой составит основу здорового питания для всех, кто живет активно, движется вперед, заботится о здоровье и хорошей физической форме. Домашняя гранола и каша из киноа, рыба в фисташковой корочке и заливное из кролика, зеленый плов и гречневые блины, запеченные персики и взбитый творог — это меню здоровых, красивых, успешных. Нескучные, аппетитные и полезные блюда из бестселлеров и самых популярных программ известной телеведущей — это готовый план действий для создания правильного рациона.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-99464-9

© Высоцкая Ю., 2017
© ООО «Издательство Юлии Высоцкой», 2017
© ООО «Издательство «Э», 2017

ЗАВТРАКИ



- 7 Каша из киноа с орехами и сухофруктами
- 8 Гранола — домашние мюсли
- 9 Юлины мюсли
- 9 Каша с отрубями, миндалем и сухофруктами
- 10 Гречка с грецкими орехами и черносливом
- 11 Гречневая каша с курагой и грушей
- 12 Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом
- 14 Сырники с морковью
- 15 Лимонные сырники с йогуртовым соусом
- 16 Груши с творогом, сельдереем и кедровыми орешками
- 17 Смузи с йогуртом и бананом
- 17 Запеченные яблоки с сухофруктами
- 18 Омлет с мятой и зеленым горошком
- 18 Яйца с помидорами и травами
- 19 Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью



16

Груши с творогом,
сельдереем
и кедровыми
орешками



23

Свекольник
с имбирем

ОБЕДЫ

- 21 Прозрачный суп с яйцом и луком-пореем
- 22 Суп из фасоли с кабачками
- 23 Свекольник с имбирем
- 24 Грибы, фаршированные перловкой
- 26 Греческий салат с перловкой
- 27 Гречневые блины с семгой
- 28 Бурый рис с грибами и зеленым горошком
- 29 Зеленый плов со шпинатом и луком
- 30 Салат из свеклы, чечевицы и яблок
- 31 Чечевица с мятной заправкой
- 32 Салат из перца с фетой и помидорами
- 33 Фасоль с раками
- 34 Фасоль с цукини, помидорами черри и базиликом
- 35 Маффины с кабачком, сыром и мятой

УЖИНЫ

- 37 Салат с семгой, апельсином и оливками
- 38 Салат из руколы с куриной печенкой
- 39 Запеченные овощи с соусом песто из грецких орехов
- 40 Рататуй
- 41 Треска со сладким перцем и паприкой
- 42 Рыба в фисташковой корочке
- 43 Морские гребешки с пюре из зеленого горошка
- 44 Загорелые креветки с апельсином и гранатом
- 45 Белая рыба, томленная в белом вине с кедровыми орешками и петрушкой
- 46 Ростбиф с горчичным соусом
- 47 Заливное из кролика со сладким перцем
- 48 Индейка с пастернаком и клюквенным соусом
- 50 Котлеты из индейки с фасолью
- 51 Куриные грудки, фаршированные шпинатом
- 52 Цыплята, запеченные с апельсинами и орегано

43

Морские гребешки с пюре из зеленого горошка



47

Заливное из кролика со сладким перцем



58

Гранита из манго, персиков и апельсинов

ДЕСЕРТЫ / ПОЛДНИКИ

- 54 Творожный капучино с миндальным печеньем
- 55 Взбитый творог с клубникой
- 55 Чернослив в чае
- 56 Желе из красных апельсинов с кардамоном
- 57 Апельсиновое желе
- 57 Сорбе из мандаринов
- 58 Гранита из манго, персиков и апельсинов
- 59 Персики, запеченные с черникой и гречневыми хлопьями

ЗАВТРАКИ

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 7 | Каша из киноа с орехами и сухофруктами | 14 | Сырники с морковью |
| 8 | Гранола — домашние мюсли | 15 | Лимонные сырники с йогуртовым соусом |
| 9 | Юлины мюсли | 16 | Груши с творогом, сельдереем и кедровыми орешками |
| 9 | Каша с отрубями, миндалем и сухофруктами | 17 | Смузи с йогуртом и бананом |
| 10 | Гречка с грецкими орехами и черносливом | 17 | Запеченные яблоки с сухофруктами |
| 11 | Гречневая каша с курагой и грушей | 18 | Омлет с мятой и зеленым горошком |
| 12 | Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом | 18 | Яйца с помидорами и травами |
| | | 19 | Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью |



КАША ИЗ КИНОА С ОРЕХАМИ И СУХОФРУКТАМИ

ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

...

30 минут

- 170 г киноа
- 1/2 горсти грецких орехов
- 1/2 горсти фундука
- 2 сухих инжира
- 4 чернослива
- 1/2 вяленой груши
- 2 кураги
- 500 мл молока
- 1/2 ч. ложки кленового сиропа
- 1/2 ч. ложки молотой корицы

1 Молоко влить в кастрюлю и довести до кипения.

2 Всыпать киноа и варить согласно инструкции на упаковке, в конце приготовления добавить корицу и перемешать.

3 Инжир, грушу, чернослив и курагу нарезать маленькими кусочками, добавить в готовую кашу и перемешать.

4 Все орехи измельчить в ступке.

5 Готовую кашу разложить в тарелки, полить кленовым сиропом и посыпать орехами.



Сухофрукты берите на свой вкус, главное, чтобы их было не слишком много! Если получилось несладко, добавьте чуть-чуть жидкого меда.



ГРАНОЛА — ДОМАШНИЕ МЮСЛИ

ПОРЦИИ

••••

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

50 минут

- 300 Г ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ
- 250 Г ИЗЮМА
- 200 Г МИНДАЛЯ
- 100 Г ОЧИЩЕННЫХ СЕМЯН ПОДСОЛНУХА
- 80 Г КУНЖУТНОГО СЕМЕНИ
- 50 Г КОРИЧНЕВОГО САХАРА
- 6 СТ. ЛОЖЕК ЖИДКОГО МЕДА
- 2 СТ. ЛОЖКИ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
- 1 СТ. ЛОЖКА СЛИВОЧНОГО МАСЛА
- 1 Ч. ЛОЖКА КОРИЦЫ
- 1 Ч. ЛОЖКА СУХОГО ИМБИРЯ
- 1/2 Ч. ЛОЖКИ МОРСКОЙ СОЛИ

1 Духовку предварительно разогреть до 170°C.

2 Овсяные хлопья смешать со всеми семечками, миндалем, сахаром, корицей и имбирем.

3 Добавить мед, растительное масло и вымесить деревянной лопаткой.

4 Всыпать изюм и еще раз перемешать.

5 Застелить большой противень бумагой для выпечки, смазать ее сливочным маслом, выложить получившуюся смесь на противень и распределить равномерно по всей поверхности.

6 Подсушивать мюсли в разогретой духовке в течение 40 минут, несколько раз их перемешав и посолив, затем остудить.



Овсянку я беру ту, которую нужно готовить хотя бы пять минут. Сахар подойдет любой, но коричневый придает граноле приятный аромат жженой карамели. Если не любите корицу, добавьте 3–4 ст. ложки порошка какао, вместо меда подойдет кленовый или любой другой сироп, а морскую соль лучше взять крупную — вкус получается интереснее, когда в сладком попадаются островки соленого.

ЮЛИНЫ МЮСЛИ

ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

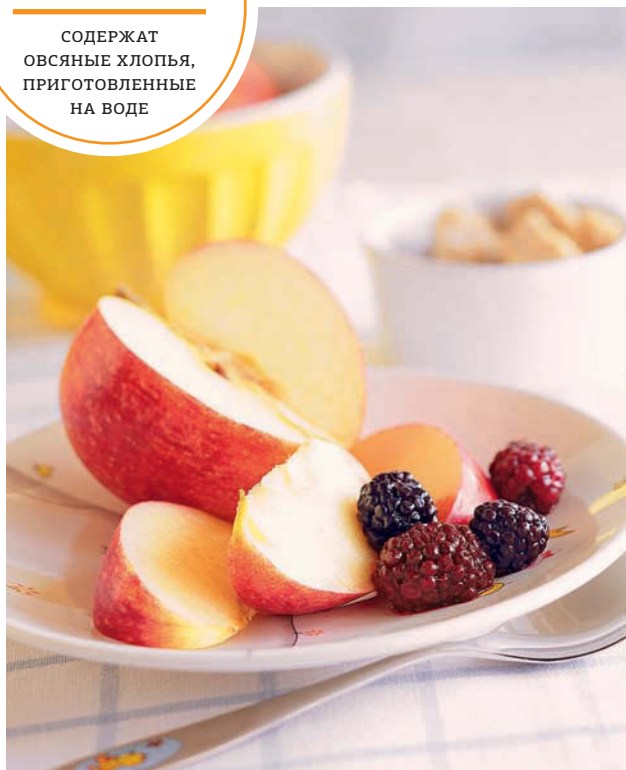
25 минут

- 2 ст. ложки овсяных хлопьев быстрого приготовления
- 1 яблоко
- 1/2 лимона
- 2 ст. ложки однородного творога
- 1 ст. ложка изюма
- 1 ч. ложка жидкого меда
- 1/2 ч. ложки кунжутного семени

- 1 Овсяные хлопья залить небольшим количеством кипятка так, чтобы они были слегка покрыты водой, и оставить набухать.
- 2 Изюм замочить в теплой воде.
- 3 Из половинки лимона выжать сок.
- 4 Яблоко натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком.
- 5 Смешать яблоко с овсянкой, творогом и изюмом, добавить кунжутное семя, полить медом и подавать.

88
ККАЛ

СОДЕРЖАТ
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ,
ПРИГОТОВЛЕННЫЕ
НА ВОДЕ



КАША С ОТРУБЯМИ, МИНДАЛЕМ И СУХОФРУКТАМИ

ПОРЦИИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

20 минут

- 150–200 г хлопьев «4 ЗЛАКА»
 - 3–4 плода сушеного инжира
 - горсть желтого изюма
 - горсть резанного лепестками миндаля
 - 1 л молока
 - 1 1/2 ст. ложки отрубей
 - 1 ст. ложка жидкого меда
- 1 Молоко влить в небольшую кастрюлю, всыпать хлопья и отруби и варить 7 минут, периодически помешивая.
 - 2 Изюм залить кипятком и оставить набухать, затем отжать.
 - 3 Инжир порезать маленькими кусочками.
 - 4 В готовую кашу добавить изюм, инжир и мед, присыпать миндалем.



Я не могу жить без каши и хотя готовлю ее не каждый день, но уж точно не скучным способом! При добавлении отрубей каша приобретает кремовую консистенцию и становится полезнее — отруби помогают поддерживать правильный уровень холестерина. Изюм можно замочить в крепко заваренном чае. Вместо миндаля подойдут любые другие орехи.

ГРЕЧКА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

ПОРЦИИ • •
ПРИГОТОВЛЕНИЕ 30 минут

- 1/2 СТАКАНА ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ
- ГОРСТЬ ЧЕРНОСЛИВА
- ГОРСТЬ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ
- 50 МЛ СЛИВОК
- 2 СТ. ЛОЖКИ СМЕТАНЫ
- 1 Ч. ЛОЖКА КОРИЧНЕВОГО САХАРА
- 1/2 Ч. ЛОЖКИ ЛИСТОВОГО ЗЕЛЕННОГО ЧАЯ
- ЩЕПОТКА МОРСКОЙ СОЛИ

1 Гречку залить стаканом воды, довести до кипения, накрыть крышкой и варить на небольшом огне до готовности.

2 Чай залить 1/2 стакана кипятка и дать немного настояться.

3 Чернослив залить чаем и оставить на 5–10 минут.

4 Орехи измельчить в ступке так, чтобы получились небольшие кусочки.

5 Отваренную гречку посолить, добавить сахар, сливки и грецкие орехи, все перемешать.

6 Чернослив вынуть из чая и соединить с гречкой.

7 Разложить кашу в тарелки, добавить в каждую по 1 ст. ложке сметаны и подавать.



ВМЕСТО ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ФУНДУК ИЛИ КЕДРОВЫЕ
ОРЕШКИ, А ЧЕРНОСЛИВ
ЗАМЕНИТЬ КУРАГОЙ.