

Кулинарный мастер-класс
с А.Селезневым

Легкие рецепты



Рецепты восхитительных десертов
с воздушным йогуртом, яркими фруктами,
шоколадом и ягодами.



Кулинарный мастер-класс
с **А.Селезевым**

Легкие рецепты



Кулинарный мастер-класс
с **А.Селезневым**

Легкие рецепты

Рецепты восхитительных десертов
с воздушным йогуртом, яркими фруктами,
шоколадом и ягодами.

УДК 641/642
ББК 36.99
С 29

Оформление *Г. Булгаковой*

Фото *А. Тряскова*

Селезнев А.

С 29 Легкие рецепты / Александр Селезнев. — М. : Эксмо, 2011. — 208 с. : ил. — (Кулинарный мастер-класс с А. Селезневым).
ISBN 978-5-699-47425-7

Что мы делаем, когда у нас плохое настроение? Правильно, наедаемся шоколадных конфет, ну или мороженого, а потом корим себя за калорийные антидепрессанты. А что, если подойти к проблеме творчески и приготовить что-то такое, что моментально поднимет настроение и не отложится лишними граммами. Думаете, это невозможно? Еще как возможно! Вкус и цвет творят чудеса, в этом абсолютно уверен гуру-кондитер Александр Селезнев, который собрал для вас коллекцию не только вкусных, но и полезных для здоровья рецептов низкокалорийных десертов.

**УДК 641/642
ББК 36.99**

ISBN 978-5-699-47425-7

© Селезнев А., 2011
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2011

Утром я выпиваю чашку кофе и съедаю три шоколадные конфеты. Это обязательно. Могу позволить себе кусок штруделя, пирога или яблочного «Наполеона».

Сладкое всегда было для меня символом праздника, но мама и бабушка прятали конфеты от нас с братом. Но мы находили сладости и... ох как нам доставалось! Позже я понял, что сладкое — это не только конфеты и что праздник можно устроить самому! Я стал учиться кондитерскому мастерству.

Сейчас я занимаюсь этим профессионально, но ощущения праздника от удивительного торта, нежнейшего мусса или обычной шоколадной конфеты остались. И мне хочется поделиться этим праздником с читателями. В нашей жизни так много спешки, суеты, нервов, так хочется иногда прийти домой и угостить себя и близких чем-нибудь необыкновенным и вкусным. И не только есть с удовольствием, но и любоваться изысканным блюдом как произведением искусства! А что может быть таким изысканным и подарить столько радости, как не правильно и красиво приготовленный десерт?

Мне часто задают вопрос: «Саша, но ведь от сладкого полнеют?!» Совсем необязательно! Ведь существует множество секретов низкокалорийных блюд. И я поставил перед собой цель: доказать, что, если продукты качественные, а рецептура строго соблюдается и все ингредиенты осмысленно подобраны, — от этого не поправишься.

Я много лет собирал рецепты низкокалорийных цветных десертов, которые поднимут вам настроение, сделают жизнь ярче и при этом не испортят вашей фигуры. В этой книге я соединил секреты нескольких европейских и восточных школ приготовления изысканных и утонченных десертов для тех, кто следит за стилем, модой, здоровьем, красотой и молодостью.



Содержание

Красный цвет	8
Оранжевый цвет	48
Желтый цвет	80
Зеленый цвет	112
Синий и фиолетовый цвета	144
Коричневый и белый цвета	174
Слово диетолога	193

Красный цвет

Торт «Павлова»
Печенье «Ореховые сердечки»
Бланманже
Малиновый торт-безе
Маковый крем-брюле
«Великолепная клубника»
Ягодное брюле с тофу
Коктейль из малины и киви
Брусника в желе
Малина с творогом
Крем-брюле из граната с малиной
Десерт с земляникой
Ванильная паннакотта
Парфе с белым шоколадом
Кисель из шиповника
Торт из слоеного теста с вишней
Замороженный ягодный йогурт
Черешневый пирог
Мусс из белого шоколада с малиной
Пирог с красной смородиной
Ягодный сабайон
Гратен из красных ягод
Летние ягоды в тесте фило
Творожный торт с вишней
Рисовый торт с земляникой
Шашлычки из свежих фруктов
Крамбл с красной смородиной
Творожный торт с маком
Чизкейк с малиной
Груша, припущенная в красном вине
Торт «Флорида»



Торт «Павлова»

4 яичных белка
220 г сахарной пудры
0,5 ч. л. ванильного сахара
0,75 ч. л. белого уксуса
300 г взбитых сливок
250 г клубники
20 г масла
2 ст. л. крахмала

- 1** Разогреть духовку до 100–120 °С. Покрыть противень фольгой, смазать маслом, посыпать крахмалом, стряхнуть все лишнее. Разметить на фольге круг диаметром 18 см.
- 2** В небольшой емкости взбить яичные белки, постепенно добавляя сахар, пока он не растворится. Добавить ванильный сахар и уксус, перемешать.
- 3** Выложить безе на фольгу, сформовать круг высотой 8 см. Аккуратно сгладить стороны и верхушку торта, затем лезвием лопаточки сделать декоративные каемки по бокам, сгладить верхушку.
- 4** Запекать 1,5 часа. Корж должен быть довольно крепким. Выключить духовку и оставить охлаждаться с открытой дверцей.
- 5** Когда корж охладится, срезать верхушку, украсить клубникой и сливками, посыпать сахарной пудрой.

