

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

стройные
завтраки



УДК 641\642
ББК 36.997
В93

Дизайн макета: Ирина Борисова

Фото: Екатерина Моргунова,
Дмитрий Байрак, Елена Кузнецова (фуд-стилист)
Фото на обложке: Влад Локтев

Фото: Karramba Production, Khakimullin Aleksandr, lightpoet, Maridav,
Pressmaster, Rikard Stadler.
Используется по лицензии shutterstock.com

Высоцкая Ю.

В 93 Стройные завтраки / Юлия Высоцкая. — М. : Эксмо, 2013. — 128 с. :
илл. — (Едим Дома. Избранные рецепты).

ISBN 978-5-699-67005-5

Новый сборник рецептов из телепрограммы «Завтрак с Юлией Высоцкой» адресован тем, кто ведет здоровый образ жизни и старается поддерживать хорошую физическую форму. Утро — то самое время, когда просто необходимо съесть легкий и полезный завтрак, считает Юлия. Попробуйте приготовить цитрусовый салат с клубникой и гранатом, яйца кокот со шпинатом или домашние спринг-роллы с творогом, тмином и карри — эти блюда дадут организму заряд бодрости на целый день, не нанеся никакого вреда вашей фигуре.

УДК 641\642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-67005-5

© ЗАО «Едим Дома!», 2013
© Высоцкая Ю., 2013
© Издательство «Эксмо», 2013



Я считаю, что позволять себе выглядеть плохо, да и чувствовать себя плохо — это распушенность! Конечно, если в твоих силах повлиять на себя. Я говорю не о диетах, потому что уверена: наш организм нуждается не в диетах, ведь диета — это в первую очередь стресс для него. Организму необходимы передышки, перерывы. Я бы сказала, что время от времени он нуждается в перезагрузках.

Ведь что такое здоровое питание? Для меня одним из его примеров была и остается так называемая средиземноморская диета. А точнее, средиземноморский образ жизни. Именно здесь, при высокой продолжительности жизни и низкой заболеваемости раком, люди, достигшие почтенного возраста, ведут себя очень активно: двигаются, путешествуют, ходят в клубы, встречаются с внуками. Такое качество жизни обусловлено не в последнюю очередь тем, что они всю жизнь едят и пьют. С точки зрения банальной диетологии, средиземноморский способ питания кажется не слишком правильным. Здесь никто не исключает хлеб: французы не отказывают себе в багетах, итальянцы — в фокачче, испанцы — в чурроссах. Здесь едят много сыра разных сортов. Никто не отказывается от мяса. Все привычные для нас правила как будто не соблюдаются. Итальянцы, например, ужинают значительно позже шести часов вечера, а испанцы садятся за стол еще позднее.

Что же получается? Здоровый завтрак, в нашем понимании — свежесжатый морковный сок и овсянка без соли и сахара, а также без вкуса и запаха — абсолютно не единственный и отнюдь не обязательный путь к долголетию и правильному ощущению жизни. В то же время, французенки, например, часто устраивают себе разгрузочные дни, сидят на воде или на овощном бульоне, не едят сладкого. Итальянки периодически отказываются на некоторое время от своих любимых макарон. Это дает возможность организму переключиться, переключить «передачу». Рецепты, собранные в этой книге, воплощают идеи, которые я использую именно в такие периоды своей жизни — в периоды перезагрузки организма. Ведь даже если ты пытаешься исключить что-то из своего меню, это можно делать интересно.

И все же я не устану повторять, что главное — это движение! Любой способ двигаться — танцы перед телевизором, скакалка рядом с домом, десять кругов по стадиону, велосипед в парке — вот, что абсолютно необходимо организму. Все остальное прилагается. Не стоит рассчитывать на то, что вы открыли эту книгу, приготовили здоровый завтрак, а потом легли на диван и дождались волшебного результата — превращения в Клаудию Шиффер, например. Изменения достигаются трудом. А усилий, чтобы не есть то или иное, требуется гораздо меньше, чем усилий, которые необходимы, чтобы заставить себя двигаться.

Так что «Стройные завтраки» — только приложение к тому, чтобы вести нормальный, активный образ жизни и помогать организму в какой-то момент восполнять энергию и получать все необходимые питательные вещества, не засоряя его. И еще... Помните, что один круассан в неделю не только не вреден, но полезен, так как снимает стресс от ограничения. А этот стресс столь же страшен, как и стресс, возникающий от перенасыщения.

Юлия Высоцкая



содержание

12 САЛАТЫ

- 14 Салат из гречки с брокколи и семгой
- 14 Капустный салат с яблоками, морковью и изюмом
- 16 Теплый салат из чечевицы с семгой, сладким перцем и свежей зеленью
- 18 Весенний салат с редиской, моцареллой и мятой
- 18 Салат с инжиром, моцареллой и пармской ветчиной
- 20 Восточный салат с фетой, курицей и помидорами
- 22 Цитрусовый салат с клубникой и гранатом
- 24 Салат с курицей, авокадо и апельсином
- 26 Салат из гречки с копченой курицей, помидорами и руколой

28 ТВОРОГ, СЫР

- 30 Творожно-сливочный крем с малиной и голубикой
- 30 Домашние спринг-роллы с творогом, тмином и карри
- 32 Творожный завтрак с яблоком, бананом и сухофруктами
- 34 Взбитый творог с клубникой
- 34 Башенки из моцареллы, баклажана и помидора
- 36 Творожный торт со спаржей и цукини
- 38 Ленивые вареники с клубникой и базиликом
- 40 Тосты на завтрак с творогом, помидорами и грибами

42 ЯЙЦА

44 Фриттата с цукини, морковью и помидорами

44 Яйца кокот со шпинатом

46 Омлет-суфле с петрушкой, укропом и тархуном

48 Яйца с весенней спаржей и сухариками

50 Яйца пашот со шпинатом, помидорами и заправкой из йогурта

52 Яйца, запеченные в картофельной корзинке

54 Омлет со шпинатом и помидорами черри

56 Омлет с цукини и зеленым горошком

58 Тортилья с овощами и сыром

60 Омлет «Светофор»

62 Лаваш с жареными яйцами, сладким перцем и луком

64 КРУПЫ

66 Овсяные лепешки с бананами и клюквой

66 Злаковые хлопья с фруктами, ягодами и орехами

68 Каша с пряными яблоками

68 Овсянка с яблоками, клюквой и орехами пекан

70 Овсяные квадратики с цукатами и семечками

72 Рис с шафраном и сухофруктами

74 Каша с отрубями, миндалем и сухофруктами

74 Геркулес с клубнично-ревеневым соусом

76 Котлетки из гречки с грибами и петрушкой

78 Стокгольмская гречневая каша с орехами и изюмом

80 ОВОЩИ, ФРУКТЫ

82 Башенка из помидора и авокадо со сметанной заправкой

84 Капустное суфле с сыром, орехами и горчицей

86 Китайская капуста с изюмом и кедровыми орешками

88 Персики, запеченные с черникой и гречневыми хлопьями

88 Картофельные биточки с сыром и зеленью

90 Пюре из крыжовника со взбитыми сливками

90 Овощные оладьи

92 Завтрак для вегетарианцев

94 Картофельно-свекольные драники с сыром бри

96 Морковные оладьи на хрустящих крекерах с йогуртовым соусом

98 Завтрак из консервированных персиков с голубикой и орехами

100 Авокадо «Маргарита»

102 Хрустящие шоколадные груши

104 Хрустящий завтрак со сливами и орехами

106 Медовое суфле с курагой

108 НАПИТКИ

110 Коктейль из ананаса, манго и киви

110 Сок «Битник»

111 Морковный сок с редиской и яблоком

111 Сок из капусты, груши и сельдерея

112 Сок из шпината, апельсина, грейпфрута и яблока

112 Томатный сок с сельдереем и перцем чили

113 Сок из брокколи, яблока и винограда

114 Сок из папайи, яблока и ананаса

114 Сок из моркови, цикория и сельдерея

115 Сок из дыни с сельдереем и мятой

115 Сок из имбиря, мандаринов и ягод

116 Сок из арбуза, граната и замороженной малины

117 Морковный сок со сливами, апельсином и имбирем

117 Соевый коктейль с персиками и семечками

118 Ягодный коктейль с медом и соевым молоком

118 Цитрусовый ройбуш

119 Чай с фруктами и базиликом





Капустный салат с яблоками, морковью и изюмом

- 1/4 кочана капусты
- 1 морковь
- 1 яблоко
- горсть изюма
- щепотка сухого тимьяна

Для заправки:

- 2 ст. ложки 20%-ной сметаны
- 1 ст. ложка горчицы с зернышками
- 1 ст. ложка яблочного уксуса
- 1 ст. ложка оливкового масла
- щепотка смеси нескольких видов перца
- щепотка морской соли

Салат из гречки с брокколи и семгой

- 1 стакан гречки
- 1/2 кочана брокколи
- 100–150 г слабосоленой семги
- 2/3 ч. ложки морской соли

Для соуса:

- 1/2 лимона
- небольшой пучок укропа
- 2 ст. ложки сметаны
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

- 1 Гречку залить двумя стаканами воды, посолить и отварить.
- 2 Брокколи разобрать на небольшие соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде до готовности.
- 3 Укроп мелко порубить.
- 4 Из половинки лимона отжать сок.
- 5 Приготовить соус: сметану соединить с укропом, добавить 1 ч. ложку лимонного сока, посолить, поперчить и перемешать.
- 6 Семгу нарезать длинными полосками.
- 7 Соединить гречку с брокколи, добавить семгу, полить все сметанным соусом.

- 1 Капусту нашинковать как можно тоньше.
- 2 Яблоко очистить и удалить сердцевину.
- 3 Морковь почистить.
- 4 Яблоко и морковь натереть на крупной терке, выложить к капусте.
- 5 Добавить изюм и тимьян.
- 6 Приготовить заправку: сметану соединить с горчицей, яблочным уксусом, оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать.
- 7 Полить заправкой салат, перемешать и оставить на некоторое время, чтобы овощи пропитались.



Теплый салат из чечевицы с семгой, сладким перцем и свежей зеленью

250–300 г	филе семги
1/2	стакана чечевицы
1	сладкий перец
2	пера зеленого лука
2	ст. ложки белого сухого вина
	щепотка свежемолотого черного перца
1/4	ч. ложки морской соли

Для заправки:

	большой пучок петрушки
	большой пучок укропа
1/3	зеленого перца чили
2	зубчика чеснока
	сок 1/2 лимона
2	ст. ложки оливкового масла
1	ч. ложка горчицы
	щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

- 1 Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке (воду не солить!).
- 2 Небольшой глубокий противень застелить двойным слоем фольги, выложить филе семги, посолить, поперчить и полить вином. Соединить края фольги, плотно их скрепить и отправить противень в разогретую духовку на 15–18 минут.
- 3 Сладкий перец запечь, затем удалить семена и снять кожицу, мякоть порезать тонкими полосками и выложить на большое блюдо.
- 4 Зеленый лук мелко порубить и выложить на блюдо к перцу.
- 5 Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и отправить в чашу блендера.
- 6 Перец чили нарезать небольшими кусочками и добавить к чесноку.
- 7 Укроп мелко порубить, большую часть добавить к чесноку с чили; оставшимся укропом посыпать сладкий перец на блюде.
- 8 Петрушку тоже мелко порубить и добавить в чесночную заправку, влить оливковое масло и лимонный сок. Взбить все погружным блендером, добавить горчицу, посолить и перемешать.
- 9 Готовую рыбу разобрать на небольшие кусочки.
- 10 Чечевицу выложить на блюдо к сладкому перцу с зеленью, посолить, сверху разложить кусочки семги и полить чесночной заправкой.

Ю.В.: Вместо перца подойдут вяленые помидоры. Если под рукой нет блендера, чесночную заправку можно растереть в ступке.





Салат с инжиром, моцареллой и пармской ветчиной

Весенний салат с редиской, моцареллой и мятой

- 125 г моцареллы
- 2 редиски
- 2 горсти салатного микса
- небольшой пучок мяты
- 1–2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ч. ложка бальзамического уксуса
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

- 1 Редиску нарезать тонкими пластинками.
- 2 Моцареллу поломать на кусочки.
- 3 Салатный микс выложить на большое блюдо, а сверху — редиску и моцареллу.
- 4 Листья мяты порвать руками и посыпать салат.
- 5 Сбрызнуть все оливковым маслом, бальзамическим уксусом, посолить и поперчить.

- 150 г салатного микса
- 125 г моцареллы
- 1/2 вчерашнего багета
- 80 г тонко нарезанной пармской ветчины
- горсть свежей малины
- 2 свежих плода инжира
- 2 веточки базилика
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 ч. ложки бальзамического уксуса
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/4 ч. ложки морской соли

- 1 Листья салата выложить на блюдо, сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла и 1 ч. ложкой бальзамического уксуса, посолить и поперчить.
- 2 Моцареллу поломать руками.
- 3 Инжир также измельчить руками.
- 4 Выложить на листья салата ветчину, моцареллу, малину и инжир.
- 5 Сбрызнуть все оставшимся оливковым маслом и бальзамическим уксусом, посолить и поперчить.
- 6 Листья базилика порвать руками и посыпать салат.
- 7 Багет нарезать и подсушить в тостере.
- 8 Подавать салат с гренками.



Восточный салат с фетой, курицей и помидорами

2	помидора
1/2	вареной грудки цыпленка
1	огурец
1	небольшой сладкий перец
100–150 г	феты
1	тонкий лаваш
2–3	редиски
	небольшой пучок тархуна
	небольшой пучок базилика
	небольшой пучок кинзы
1	ст. ложка оливкового масла

Для заправки:

1	зубчик чеснока
2	ст. ложки оливкового масла
1	ч. ложка бальзамического уксуса
	щепотка свежемолотого черного перца
	щепотка морской соли

Духовку предварительно
разогреть до 180 °С.

- 1 У сладкого перца удалить плодоножку с семенами.
- 2 Помидоры, огурец и перец нарезать небольшими кубиками.
- 3 Редиску почистить и нарезать тонкими кружками.
- 4 Куриную грудку нарезать небольшими кусочками.
- 5 Зелень мелко порубить.
- 6 Выложить помидоры, перец, огурцы, редиску, куриное мясо и зелень на блюдо, все перемешать.
- 7 Фету нарезать маленькими кубиками и добавить в салат.
- 8 Лаваш смазать 1 ст. ложкой оливкового масла, порвать на неровные, довольно крупные куски и выложить на противень. Отправить в разогретую духовку на 2–3 минуты.
- 9 Приготовить заправку: чеснок почистить и растереть вместе с солью, а затем перемешать с молотым перцем, бальзамическим уксусом и оставшимся оливковым маслом.
- 10 Заправить салат и подавать с подсушенным лавашом.

Ю.В.: На случай, если кому-то этот салат покажется недостаточно соленным или острым, на столе должны стоять уксус, соль и перец.

