

СЕРГЕЙ ЛЕОНОВ

# ЗОЖ ИГРАТЕЛЬНАЯ КУЛИНАРИЯ



@LEONOV\_EBALA



# ЗАВТРАКИ и СМУЗИ

Признайтесь, вы нет-нет да вздыхаете: ну почему в сутках 24 часа?! Вроде только составили трехъярусную пирамиду из дел на день, а уже спать пора. Опять придется переносить на завтра. И на послезавтра. И так до бесконечности.

Хотите раскрою свой фирменный секрет? Он так же прост, как мой рецепт смузи из зеленой гречки. Все. Успеть. Нельзя. Но нашего внутреннего моторчика вполне хватит на то, что по-настоящему ценно.

Всегда есть вещи, которые на практике оказываются не такими уж важными и совсем не срочными, зато концентрация на них отнимает уйму времени. Так что учитесь расставлять приоритеты. Даже если мне предстоит сварить целую тонну борща, я найду время позвонить любимой маме, не забуду про жену и друзей — вот что точно важно в этой жизни.

А еще у меня всегда найдутся силы на то, чтобы приготовить что-то вкусное и полезное. Потому как уже сто раз доказал и себе, и другим: мы то, что мы едим.

Закусили на завтрак конфетами, эндорфины заскакали, как шарики для пинг-понга, не успели до работы доехать, уже опять хочется есть. Заехали, взяли бургер с картошкой фри — вкуснота. Вечером дозаправились жареной курицей да салатиком с майонезом. Потом на себя в зеркало смотрите, а эндорфины-то с вами разговаривать отказываются. Разве что опять заманите их тортиком или маргариновым печеньем. Так к чему этот пищевой разврат, если он нас только тормозит: то спать охота от переедания, то плакать хочется от нависших боков.

Другое дело — разумное питание, которое бодрит покруче энергетиков из банок да еще и помогает организму устоять перед очередной эпидемией. Ну а яркие иллюстрации книги говорят сами за себя: я выбираю блюда, которые порадуют не только докторов, но и желудок и глаза. А если не верите, вы сначала приготовьте, скажем, яйцо пашот с лососем на завтрак, а потом говорите, что разумная еда — это пресно и невкусно.

### *СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:*

*Один из самых питательных и сбалансированных завтраков! Легкие белки пойдут на восстановление клеток организма и на поддержку работы всех органов. Большое количество полезных жиров поможет работе мозга и усилит чувство сытости.*

## ЯЙЦО ПАШОТ с лососем

В Средние века яйцом пашот любила лакомиться французская элита: нежное облако белка, из которого вытекает яркий желток, словно создано для поджаренных тостов и неторопливых завтраков. Но тогда не задумывались о том, какую пользу таит в себе подобный завтрак. Зато в эру инстаграма благодаря врачу Кате Янг яйцо в мешочке стало настоящим Гераклом по узнаваемости.

Секрет популярности (кроме красивых кадров) прост: кушать после него захочется только к обеду, а значит, риск сорваться на конфетки и печеньки на работе от врагов-коллег сводится к нулю.

- Яйцо куриное — 1 шт.
- Салатные листья — 40 г
- Хлеб из зеленой гречки — 40 г (стр. 120)
- Авокадо — ½ шт.
- Лайм — ½ шт.
- Оливковое масло — 5 г
- Соленая красная рыба — 40 г
- Соль, перец по вкусу

В сковороду налить воду, посолить и довести до кипения. Убавить огонь. Положить в центр сковородки шумовку и в нее быстро разбить яйцо. Дать повариться 30 секунд, затем скинуть яйцо с шумовки. Варить на слабом огне 2 минуты.

Салатные листья заправить оливковым маслом и соком лайма. Хлеб слегка подсушить. Авокадо размять вилкой с соком лайма, солью, перцем и намазать на хлеб. Сверху положить яйцо пашот, сбоку — листья салата и слайсы красной рыбки (можно заменить на селедку, скумбрию или красную икру).

# БЛИНЧИКИ

Первый закон похудения гласит: не ешь мучное.

Второй закон: не ешь блины.

Большинство людей настолько привыкли, что эти вещи синонимичны, что теперь даже не пытаются дать шанса румяным воскресным блинчикам. Не надо лишать себя удовольствия. Неужели вы не хотите снова пережить те дивные мгновения, когда вас по утрам будил аромат аккуратной стопки блинов только что со сковороды? Тут ведь главное — с умом и душой подойти к делу.

К еде моя душа всегда нараспашку, поэтому держите рецепт блинчиков из зеленой гречки и шпината. А если боитесь, что домашние разбегутся при словах «блины из шпината и гречки», так оставьте это нашим маленьким секретом.

- Зеленая гречка — 120 г
- Яйцо — 2 шт.
- Шпинат с/м — 50 г
- Растительное молоко — 250 мл
- Соль — 3 г
- Кокосовое масло — 20 г

## Гарнир на 1 порцию:

- Сметана — 40 г
- Икра красная — 30 г
- Свежий шпинат — 30 г
- Соус винегрет — 10 г (стр. 63)
- Водоросли нори по вкусу

Гречку промыть и замочить на 4–5 часов в холодной воде. Затем слить воду и промыть. Шпинат разморозить и дать полностью стечь лишней влаге. Гречку соединить с яйцом, шпинатом, растительным молоком, солью и хорошенько взбить блендером до однородного состояния. Тут придется постараться. Чем однороднее тесто, тем вкуснее блины. И будут легче переворачиваться.

Испечь блины.

Взять два теплых блинчика и уложить на тарелку. Сверху выложить сметану и красную икру. Свежий шпинат заправить соусом винегрет и отправить гарниром к блинчикам. Украсить мелко нарезанными водорослями нори.

# КУКУ САБЗИ

Зачем спорить, что появилось раньше: курица или яйцо, когда можно потратить это время с пользой. Для организма, естественно. И безо всяких сомнений впустить в свою жизнь иранскую кухню. Яичниц в мире много, но такая — одна. А все потому, что это не яйца с зеленью, а скорее зелень с яйцами.

Куку сабзи легко нарезать и взять с собой на работу или в дорогу, причем она одинаково вкусна как в горячем, так и в холодном виде. Она с радостью станет вашим надежным другом в борьбе за здоровое сердце — укрепляет сосуды и капилляры и содержит полезные микроэлементы для правильной работы нервной системы. Если вы равнодушны к какой-то из трав, то смело меняйте на ту, что мила вашему сердцу.

- Петрушка — 30 г
- Кинза — 30 г
- Лук зеленый — 10 г
- Укроп — 30 г
- Базилик красный — 30 г
- Эстрагон — 10 г
- Розмарин — 5 г
- Тимьян — 5 г
- Яйцо куриное — 2 шт.
- Масло гхи — 10 г
- Соль, перец по вкусу
- Свежие томаты

Всю зелень мелко порубить ножом. Пересыпать в миску, добавить 2 яйца, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

На сковороде растопить масло, влить яично-травяную смесь. Слегка обжарить (около 30 секунд) и отправить в духовку, разогретую до 180 °С, на 10 минут. Достать готовую яичницу и переложить на тарелку. Добавить свежие томаты.

# КОКОСОВАЯ ГРАНОЛА

## с йогуртом

Встречайте открытие года 2018! Новинка на рынке полезных перекусов стала нагло вытеснять с полок кукурузные хлопья и мюсли, хотя состав у нашей магазинной подруги оставляет желать лучшего. Пришлось мне срочно устраивать спецоперацию по изобретению полезной гранолы, раз уж я решил нести добро в этот мир.

Ньютону на голову упало яблоко, а мне и кокосы ею разбивать не пришлось, чтобы понять: секретный ингредиент найден!

В итоге получилась вкусная хрустящая гранола безо всякого сахара и его таинственных заменителей. Бонус — сумасшедший аромат и тающая текстура. Правда, придется как следует постараться, чтобы разбить кокос, но ведь дополнительная физическая нагрузка еще никому не помешала. Скорее добывайте волшебную мякоть — и за дело!

### Кокосовая гранола:

- Кокос свежий — 1 шт.
- Кокосовая стружка — 30 г
- Изюм — 50 г
- Миндаль — 20 г
- Корица по вкусу

### Кокосовая гранола с йогуртом:

- Кокосовая гранола — 50 г
- Йогурт кокосовый (можно обычный) — 100 г
- Свежие ягоды — 30 г

Замочить на ночь миндаль. Утром очистить кокос, нарезать тонкими слайсами, выложить на пергамент и поставить в разогретую до 120 °С духовку на 40 минут. За 15 минут до готовности кокоса слить воду с орехов, мелко нарубить и отправить их вместе с изюмом к кокосу в духовку.

Готовую гранолу слегка посыпать корицей и перемешать с кокосовой стружкой. Хранить в закрытой емкости при комнатной температуре.

**Кокосовая гранола с йогуртом:** в тарелку выложить йогурт, добавить гранолу и украсить ягодами.

# КАША-«НОЧНУШКА»

## из гречки

Вас никогда не смущало, сколько всяческих исследований провели британские ученые?

Когда я слышу очередную новость об их открытии, в голове всплывает вопрос: где они там все помещаются, в этой Англии? Она ведь не такая уж и большая.

Если соберусь на родину Шекспира и «фиш энд чипс», обязательно захвачу пачку родной гречки. Пусть британские ученые наконец поймут, что наша гречка ничем не хуже новомодного киноа. А для верности еще и кашу-«ночнушку» им приготовлю. Тогда сразу Нобелевскую премию за защиту гречки мне присудят.

Хорошо, что вам ничего доказывать не надо — вы и так знаете, что надо доставать гречку и идти готовить завтрак, за который ногти и волосы скажут спасибо.

- Гречка обычная — 100 г
- Молоко растительное — 500 мл
- Банан — 1 шт.
- Груша — 150 г
- Соль по вкусу
- Свежие ягоды — 20 г
- Красный апельсин — 40 г
- Мята по вкусу

Гречку промыть, добавить фрукты, посолить и залить молоком. Оставить в холодильнике под закрытой крышкой на ночь. Утром каша готова. Этого количества хватает на 2–3 порции. Украсить сверху сезонными фруктами, ягодами, листочками мяты.

# Тропический СМУЗИ

- Пророщенная зеленая гречка — 100 г
  - Ананас свежий — 150 г
  - Манго свежее — 150 г
  - Молоко растительное — 150 мл
- Все ингредиенты взбиваем в блендере до однородного состояния.

# Клубнично-банановый СМУЗИ

Еще один привет из детства. Возвращайтесь в беззаботную пору или побалуйте детей. Зачем идти в кафе, где будут соблазнять вредные бургеры и картофель фри, которые по чьей-то задумке надо запивать молочно-калорийной бомбой, когда можно достать полюбившуюся зеленую гречку, фрукты, растительное молоко и с чистой совестью поднять бокал за сладкую жизнь.

- Пророщенная зеленая гречка — 100 г
  - Банан — 1 шт. (150 г)
  - Клубника — 150 г
  - Молоко растительное — 150 мл
- Все соединить и взбить блендером.
- Прорастить зеленую гречку очень просто. Для этого достаточно ее хорошенько промыть и укутать во влажную ткань, убрав в темное место на 24–36 часов. Не забывайте проверять влажность и при необходимости добавлять воды.

## **СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:**

*Мало кто знает, что клубника — прекрасное растительное дезинфицирующее средство! Поэтому свойства данного смузи отлично подойдут в жаркое время, так как при высоких температурах бактерии быстро размножаются и могут влиять на работу нашего организма негативно. Делая такой питательный смузи, помимо приятного вкуса и сытости вы получаете поддержку еще и на клеточном уровне, а значит, продлеваете молодость.*



# МОЛОДИЛЬНЫЙ РОЛЛ

«Роллы против морщин!» — как вам такой заголовок? Если с тортами вечно худеющие еще стараются быть настороже, то заказать килограммчик роллов на ужин — святое дело. Чтобы не лишать вас любимой забавы, я придумал молодильный ролл с киноа: сахара в этой крупе меньше, а белка больше, чем в рисе. Не зря ООН даже объявляла 2013-й годом киноа!

Уложим ее с красной рыбкой и авокадо — чемпионами по полезным жирам, и в итоге получаем вариант для перекуса, который укрепляет сосуды, питает нервную систему, дает строительный материал для новых клеток, а коже — упругость и шелковистость, уменьшая ее сухость. Ну что, устроим свой год киноа?

- Водоросли нори — 1 шт.
- Гуакамолe — 50 г
- Киноа отварное — 50 г
- Форель соленая — 40 г
- Огурец — 15 г
- Шпинат — 10 г
- Лимон — ½ шт.
- Перец (смесь) — 3 г

## Для гуакамолe:

- Авокадо очищенное — 130 г
- Сок лайма — 10 г
- Перец чили свежий — 3 г
- Чеснок — 3 г (1 зубчик)
- Томаты — 30 г
- Кинза — 10 г
- Масло оливковое — 15 г
- Соль — 3 г
- Перец молотый — 1 г

Смешать киноа с гуакамолe. Огурцы порезать тонкой соломкой, форель — полосками по 1 см. Выложить на лист нори смесь киноа и гуакамолe, затем огурец, рыбку, щедро сбрызнуть соком лимона и посыпать перцем.

Скатать в ролл, хорошенько прижать и дать ему 30 секунд «отдохнуть». Можно резать на порции.

**Гуакомолe:** авокадо очистить и нарезать крупными кусками. Добавить томаты конкассе (для этого удалить из плодов семена и нарезать томаты вместе с кожицей мелкими кубиками). Туда же отправить оливковое масло, тертый чеснок, мелко нарубленный перец чили, кинзу, выдавить сок лайма, посолить, поперчить, перемять вилкой до однородного состояния.

# ЧИПСЫ из кейла

«Это я не ем, я не козел», — говорил домовенок Кузя в моем любимом в детстве мультике. Чую, из-за этого разбойника я и воротил нос от зелени до поры до времени. Хорошо, что в моей жизни появился диетолог, который затмил авторитет Кузи и убедил в пользе кейла.

Заморская капуста считается одним из самых питательных продуктов и содержит все незаменимые аминокислоты. Выведение токсинов и шлаков, укрепление иммунитета и костей, улучшение зрения, кожи, замедление процесса старения — все это к ней. Знал бы мой любимый домовенок об этом, глядишь, и передумал бы. В доказательство моей верности зелени ловите рецепт из охапочки хрустящего кейла.

- Кейл кудрявый — 300 г
- Масло кокосовое — 40 г
- Чеснок — 4 г
- Водоросли нори — 1 лист
- Кунжут — 20 г
- Соль — 2 г
- Перец — 1 г

Кейл оборвать со стебля, промыть под проточной водой и полностью просушить на полотенце.

Масло смешать с тертым чесноком, солью, перцем, мелкорублеными водорослями и кунжутом.

Полученным соусом тщательно смазать листья кейла. Прямо втереть его, не оставляя сухих частей, в противном случае кейл высохнет неравномерно и не будет так хорош. Смазанные листья выложить на пергамент и отправить в духовку с температурой 110 °C на 20–30 минут до полного высыхания. Важно: когда будете закрывать духовку, подложите полотенце, чтоб было небольшое отверстие, через которое будет выходить влага, иначе чипсы не засохнут, а сварятся в собственном пару.

- Лист нори — 1 шт.
- Хумус — 50 г
- Морковь свежая — 20 г
- Стебель сельдерея — 15 г
- Огурец свежий — 15 г
- Кейл — 10 г
- Лимон — ½ шт.

#### **Для хумуса:**

- Нут отварной — 700 г
- Сода — 5 г
- Бульон от нута — 40 мл
- Масло оливковое — 160 мл
- Сок лимона — 40–50 мл
- Соль по вкусу  
(на варку нута и сам хумус)
- Кумин — 8 г
- Смесь перцев — 5 г
- Тахини — 50 г
- Чеснок — 2 зубчика

#### **Тахини:**

- Кунжут — 200 г
- Масло оливковое негорькое — 160 г

Очень важно соблюсти все пропорции. Тут как в кондитерском деле: шаг влево, шаг вправо — расстрел.

Нут замочить на ночь в холодной воде. Утром слить старую воду, налить новую, добавить соль, щепотку соды и варить минут 40. Готовый нут слить, оставив немного бульона.

**Хумус:** дальше все просто донельзя. Нужно все соединить и пробить блендером до однородности. Чем дольше работаем блендером или миксером, тем нежнее и воздушнее получится ваш новый друг.

**Тахини:** кунжут подсушить в духовке до светло-коричневого цвета. Добавить масло и пробить блендером до однородного состояния.

**Роллы:** на лист нори выложить хумус и равномерно распределить по 1/3 поверхности. Овощи нарезать тонкой соломкой и равномерно выложить на хумус. Кейл сбрызнуть лимоном, тщательно отжать и отправить к овощам. Теперь плотно скрутить наш ролл и нарезать на 6 частей.

### **СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:**

*Прекрасный перекус, особенно для тех, кто следит за фигурой! Все жиры из данного блюда легко усваиваются и растрачиваются на поддержание гормонального здоровья. Уникальность бобовой культуры нут обусловлена наличием в нем аминокислоты триптофан, которая нормализует пищевое поведение, снимая зависимость от сладкого. Помимо этого она регулирует сон.*

### **СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:**

*В сэндвиче всегда главное — это основа, хлеб! Благодаря пользе гречневого хлеба мы можем не бояться метеоризма и несварения да еще и получать неоценимую пользу. Ведь в нем отсутствует клейковина, снижающая полноценную работу кишечника!*

*А впечатляющий набор полезных веществ способен благотворно влиять на микрофлору и поднимать иммунитет.*

## СЭНДВИЧИ НА ХЛЕБЕ из зеленой гречки

До чего же безграничны человеческие способности: это же надо было сделать сказку былью и заставить огромную металлическую птицу полететь! Одного не пойму: как так получается, что доставлять тебя за считанные часы на другой конец света научились, а готовить вкусную самолетную еду — нет.

Даже желание отбить поездку, выжав из авиасервиса максимум, не способно заставить меня съесть нечто, расфасованное по пакетикам и контейнерам. Зато память услужливо подсовывает воспоминания о курице, укутанной в фольгу, и вареных яйцах. Разложить бы все на самолетном столике...

Чтобы не впасть в немилость к экипажу, советую заменить это добро на мои сэндвичи, или «азробутики», как назвала их одна из учениц моей anti-age-школы. Радости будет как тогда, в детстве, а вреда — сколько лактозы в шафране.

Вариантов бесконечное множество, и в ход могут идти абсолютно любые продукты из нашего полезного холодильника. Тут можно отдельную книгу написать. Сейчас же я хочу накидать вам парочку идей, а дальше вы уже сами сможете сочинять бутербродные шедевры.

### ВАРИАНТ 3

- Хлеб из зеленой гречки — 1 кусочек
- Гуакамоле — 20 г (стр. 27)
- Тыквенные семечки — 5 г
- Базилик — 1 г

### ВАРИАНТ 4

- Хлеб из зеленой гречки — 1 кусочек
- Горчица — 5 г
- Ростбиф — 15 г
- Солёные огурцы — 10 г
- Помидоры черри — 10 г

### Для ростбифа:

- Вырезка говяжья — 400 г
- Тимьян — 5 г
- Розмарин — 5 г
- Чеснок — 5 г
- Томаты свежие — 100 г
- Масло оливковое — 15 г
- Перец (смесь) — 1 г
- Соль — 5 г

Вырезку замариновать в специях, обжарить на сухой сковороде со всех сторон по 1 минуте, а затем запечь в духовке при 180 °С в течение 15 минут.

### ВАРИАНТ 5

- Хлеб из зеленой гречки — 1 кусочек
- Сыр из мацони — 10 г
- Лосось солёный — 15 г
- Огурец свежий — 10 г

- Гуакамоле — 10 г
- Печеная куриная грудка — 15 г
- Яйцо вареное — ½ шт.

- Сок лимона — 10 г
- Мята — 15 г
- Соль — 5 г
- Кумин — 3 г

### Для печеной куриной грудки:

- Куриная грудка — 800 г
- Кефир (любой жирности) — 100 г

### Для сыра из мацони:

- Мацони — 1 кг
- Соль — 10 г

### ВАРИАНТ 6

- Хлеб из зеленой гречки — 1 кусочек

Замариновать курицу на несколько часов, после чего запечь в духовке при температуре 160 °С в течение 20 минут. Дать остыть в духовке еще 20 минут.

Мацони смешать с солью и выложить на ткань. Плотнo завязать и отправить в холодильник. Лучше всего положить на дуршлаг, а его — на кастрюлю. Сверху придавить тарелкой. Таким образом будет стекать лишняя влага. Через 8 часов сыр будет готов. Можно в готовый сыр добавить по желанию специи, зелень, чеснок и т.д. Вместо мацони можно использовать йогурт.

# РИЕТ ИЗ ЛОСОСЯ в огурце

Учеба, друзья, работа — все так или иначе в моей жизни переплетается с мировой столицей вкуса Францией, и это мне определенно нравится. Риет из лосося, или паштет в простонародье, — это очередная кулинарная бомба.

Он роскошен как самостоятельное блюдо и будет яркой начинкой для «ссобоек», будь то роллы из огурца, водоросли нори или сэндвич на хлебе из зеленой гречки.

Надо ли говорить, что этот риет просто создан для посиделок с подружками под бокальчик сами знаете чего. Так что не буду вас долго мучить, а сразу перейду к рецепту.

- Лосось горячего копчения — **50 г**
- Лосось слабосоленый — **30 г**
- Сок апельсина — **20 мл**
- Сметана — **30 г**
- Сыр из мацони — **60 г** (стр. 35)
- Соль, перец по вкусу
- Каперсы — **3 г**
- Оливковое масло — **10 мл**
- Свежий острый чили по вкусу
- Огурец — **2 шт.**

Слабосоленый лосось нарезать мелким кубиком, копченый лосось размять вилкой. Добавить сметану, сыр из мацони, мелко рубленные каперсы и острый чили. Довести до вкуса солью, перцем, соком апельсина и оливковым маслом. Все тщательно перемешать.

Можно мазать на хлеб из зеленой гречки или красиво завернуть рулетом в огурчик, как на фото.

Для этого взять нож-экономку и снять стружку с огурца. На нее равномерно распределить риет и скрутить.

Можно лучку зеленого настругать внутрь или сверху, но это уже на любителя.

# СВЕКОЛЬНЫЕ РАВИОЛИ с голубым сыром

«Но сначала-то они — пельмени, а уж затем все остальное!» — если б не знаменитый спор о равиолях и пельменях в фильме про национальные особенности, еще не скоро русский человек узнал бы об этом блюде.

Называйте как хотите, главное — приготовьте. Если, конечно, не хотите превратиться в сушеный инжир раньше времени. У меня такого в планах нет, поэтому готов с этими равиолями из печеной свеклы даже спать в обнимку.

- Свекла — **1 средняя**
- Тимьян — **1 веточка**
- Соль, перец по вкусу
- Сыр творожный — **100 г**
- Сыр козий или дор-блю — **20 г**
- Оливковое масло — **1 ч. л.**
- Чеснок — **1 зубчик**
- Чернослив — **20 г**
- Фисташки — **щепотка**

Свеклу помыть, обрезать хвостики, сделать несколько проколов, посыпать солью, положить веточку тимьяна и завернуть в фольгу, зеркальной стороной внутрь. Именно она отражает тепло.

Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 40 минут. Остудить, почистить и нарезать тончайшими кружочками. Лучше, если есть мандолина (овощерезка, простите).

В отдельной миске смешать оба сыра, добавить чеснок, перец, фисташки и оливковое масло. Туда же мелко порубить чернослив, все перемешать и слепить а-ля пельмени.

# РИСОВЫЕ РОЛЛЫ

Суббота... 7 букв, а счастья — как в Большой советской энциклопедии! Всю неделю мы только и делаем вдохи, а вот в субботу наконец-то выдыхаем. Этот день создан, чтобы благодарить себя и близких за насыщенные рабочие будни вкусной едой и теплыми объятиями.

Тут как нельзя кстати придутся эти славные роллы со вкусом солнечного Вьетнама и беззаботного лета. Они, как морской ветерок, щекочут наши вкусовые рецепторы тропической смесью вкусов. А еще после этих роллов не придется просить прощения у отражения в зеркале за субботний отрыв, чего не скажешь про торт из «ешек» и пальмового масла. Ваш организм ведь этого не заслужил, правда?

- Рисовая бумага — 5 шт.
- Шпинат — 25 г
- Запеченная куриная грудка — 20 г (стр. 35)
- Соленый лосось — 20 г
- Креветки — 50 г
- Манго — ½ шт.
- Капуста красная — 5 листиков
- Огурец — 50 г
- Зелень по вкусу
- Морковь — 25 г
- Соль, перец по вкусу

## Для соуса:

- Арахис жареный — 50 г
- Соевый соус — 30 г
- Апельсиновый сок — 60 мл
- Рисовый уксус — 20 мл
- Кунжутное масло — 30 мл

Взять 4 листа рисовой бумаги. Выложить на доску и с помощью чистой губки смочить водой. Манго, морковь, огурец, красную капусту нарезать тонкой соломкой. Выложить наши овощи и фрукты на рисовую бумагу, добавить шпинат и любимую зелень. И дальше сделать ассорти, добавляя в один слайс куриной грудки, в другой — соленый лосось, креветки или овощи. Скрутить рулетиком, загнув края, и подать с соусом.

**Соус:** все взбить блендером до однородного состояния.



# САЛАТ, который никогда не надоест

Блюда-конструкторы занимают особое место в моей кулинарной жизни, ведь они экономят место в холодильнике и время, проведенное у плиты, а это дорогого стоит. При всей моей любви к готовке, я все-таки не хочу к пенсии осознать, что дальше кухни никуда не ходил.

- Салатный лист — 60–70 г
- Фасоль — 100 г
- Кукуруза свежая — 1 початок
- Помидор — 2 шт.
- Огурец — 2 шт.
- Авокадо — 1 шт.
- Лук красный — 30 г
- Перец болгарский — 1 шт.
- Соус травяной — 100 г
- Пророщенная зеленая гречка — 15 г

## Для соуса:

- Масло оливковое — 70 мл
- Чеснок — 1 зубчик
- Соль — 5 г
- Смесь перцев — 2 г
- Кинза — 10 г
- Петрушка — 10 г
- Сок лимона — 20 г

Фасоль замочить на 4–5 часов в воде, затем промыть и варить до готовности. Кукурузу срезать ножом с початка. Все остальные овощи нарезать кубиком размером с фасоль. В салатник выложить листья, на них кучками наши овощи. Полить соусом, посыпать пророщенной гречкой — и готово.

**Соус:** все пробить блендером до однородности.

В этот салат можно добавлять яйцо, сыр дор-блю, курицу, креветки. Можно менять соус, делая его каждый раз разным.

# САЛАТ

## со свеклой и мандаринами

Если вам хочется удивить гостей неожиданным сочетанием, можете дальше не читать, а сразу приступить к готовке. Потому что микс из свеклы, мандаринов и авокадо, вместе нарисовавших этот салат, — совсем не то, что первым приходит в голову. Но под аккомпанемент соуса-минутки вы поймете, что такое богатый вкус.

Скажите «нет» банальщине, и я уверен: единственное, о чем вы будете жалеть, так это о том, что надо было делать больше свекольно-цитрусового счастья.

- Свекла — **150 г**
- Салатные листья — **40 г**
- Мандарины — **40 г**
- Сыр из мацони — **30 г** (стр. 35)
- Авокадо — **60 г**
- Соус ореховый — **40 г**

### Для соуса:

- Орехи грецкие — **20 г**
- Масло оливковое — **40 мл**
- Горчица — **10 г**
- Кинза — **10 г**
- Чеснок — **1 зубчик**
- Соль, перец по вкусу

Свеклу запечь в духовке до готовности. Остудить, очистить и нарезать крупными дольками. В салатницу выложить хрустящие салатные листья. На них свеклу и дольки мандарина. Можно и апельсином заменить. Авокадо почистить и также нарезать достаточно крупно и отправить в салат. Осталось выложить немного сыра и заправить соусом.

Для соуса все взбить в блендере до однородности.

# САЛАТ с курицей и авокадо

Моя дочь еще не в курсе, что папка для нее настругал книжку про еду и молодость, но, думаю, ей будет приятно. Кому только такая принцесса достанется? Умница, красавица, да еще и готовить будет с любовью и страстью, как отец, — в этом уж точно не сомневаюсь. Хотя наверняка она пойдет дальше и модифицирует мои рецепты во что-то еще более полезное. Ну точно дураку какому-нибудь достанется.

Пока я тут предаюсь фантазиям новоиспеченного отца, вы можете продегустировать салат с курицей и авокадо — уж его-то сложно сделать еще более полезным. А вот никогда не надоедающим — легко: комбинируйте разные ингредиенты, и всякий раз вы будете получать новый салат.

## На 2–3 порции:

- Листья салата — 100 г
- Авокадо — 1 шт.
- Помидоры черри — 50 г
- Куриная грудка — 150 г
- Соус винегрет — 50 г
- Сок 1 лимона
- Травы для маринада

## Соус винегрет:

- Масло оливковое — 125 г
- Яблочный уксус — 30 г
- Горчица дижонская — 30 г
- Красный лук — 15 г
- Соль — 3 г
- Перец (смесь) — 3 г

## Также в салат можно добавлять:

- Бекон
- Красный лук
- Кукурузу
- Сыр дор-блю
- Печеный перец
- Киноа
- Апельсины

**Соус:** все ингредиенты соединить и взбить в блендере до однородного состояния.

Грудку замариновать в лимоне и любимых травах минут за 30 до жарки. Жарить на гриле с двух сторон и довести до готовности в духовке.

На дно салатника выложить нарезанные салатные листья. Сверху выложить нарезанное кубиком авокадо, дольки спелых помидор, немного киноа и теплую обжаренную куриную грудку. Обильно полить соусом наш салат.

### *СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:*

*Прекрасное блюдо для путешествий! Его дезинфицирующие свойства защитят вас от кишечной инфекции. Помимо этого, блюдо хорошо нормализует артериальное давление и повышает иммунитет.*

## МОРКОВНЫЕ ФЕТУЧИНИ с гранатом

Ностальгия по ресторанной жизни частенько накрывает меня, и, как-то перелистывая альбомы за последние 10 лет, я наткнулся на офигительно простой, яркий и вкусный салат всего из одного ингредиента — моркови.

Ума не приложу, как я мог про него забыть, но лучше поздно, чем никогда. Прошу любить и жаловать!

- Морковь — 2–3 шт.
- Кинза — пучок
- Масло оливковое — 100 мл (не пугаться)
- Грецкий орех — 20 г
- Соль по вкусу
- Сироп топинамбура — 20 мл
- Лимон — 1 шт.
- Острый перец по вкусу
- Зерна граната — горсть

Морковь помыть и почистить ножом-экономкой. Затем этой же экономкой порезать морковь. Как бы снять стружку. В идеале у вас получатся что-то типа фетучини.

Теперь заправка! Обжарить орехи на сухой сковородке, залить маслом, выдавить сок лимона, добавить кинзу, острый перец, соль и сироп топинамбура. Все это дело довести практически до кипения, положить туда морковь. Мешать все это дело с минуты, не больше!!! Снять с огня и выложить морковь, тщательно стряхнув масло. Посыпать зернами граната.

# ТЫКВЕННО-ИМБИРНЫЙ СУП

## с апельсинами

Говорят, крем-супы полезны для очистки почек и печени, а такой, как этот, благодаря мешку витаминов и минералов еще и на зрении благотворно сказывается. Работаешь за компьютером — прихлебывай супчик.

Я не врач, чтоб такие гарантии давать, но одно точно знаю: этот суп вполне может осчастливить одну из вас. Или даже всех — тут уже вам виднее. Словом, у рецепта, уютного, как воскресное утро, все шансы передаваться в вашей семье по наследству.

- Тыква чищенная — **400 г**
- Сельдерей черешковый — **150 г**
- Морковь — **200 г**
- Чеснок — **15 г**
- Лук репчатый — **170 г**
- Масло кокосовое — **20 мл**
- Тимьян — **5 г**
- Вино белое — **100 мл**
- Имбирь — **15 г**
- Сок апельсиновый — **200 мл**
- Соль — **10 г**
- Перец по вкусу
- Приправа карри — **щепотка**
- Кокосовое молоко — **1 банка**
- Вода — **1,5 л**

Тыкву, морковь и сельдерей нарезать произвольно крупно и запечь в духовке до готовности. Лук, имбирь и чеснок нарезать произвольно и обжарить на кокосовом масле с тимьяном в кастрюле. Добавить белое вино. Выпарить. Печеные овощи переложить в кастрюлю, добавить воды, апельсиновый сок и поставить вариться 10 минут. Готовый суп пробить блендером до однородности. Добавить кокосовое молоко и довести до вкуса специями. Поставить кипятить 20 секунд.

Если вы не любите кокосовое молоко, то можно обойтись и без него, сварив суп на курином бульоне, например, или добавив любое растительное молоко.

- Шпинат — 200 г
- Кабачок — 470 г
- Лук-порей — 70 г
- Петрушка — 40 г
- Цветная капуста — 200 г
- Чеснок — 10 г
- Кумин — 8 г
- Перец молотый — 2 г
- Лимон — 1 шт.
- Вода — 1,5 л
- Молоко растительное (по желанию)

Суп достаточно прост и универсален. Можно варить его на воде, если постимся или проходим детокс. Можно варить на курином или рыбном бульоне, добавляя в него мясо, рыбу, морепродукты, тефтели или стружку водорослей нори и спагетти из кабачка, как на фото.

В кипящую воду положить заранее подготовленные овощи и варить их не больше 10 минут. Шпинат лучше добавлять уже в готовый суп, снятый с огня. В теплом бульоне его необходимо настоять 5–7 минут, тогда мы получим мягкость листьев и сохраним их пользу.

По окончании варки добавить специи и петрушку, пробить блендером и по желанию добавить любое растительное молоко.

Самое главное — добавить сок лимона в самом конце. Тогда появится баланс вкуса. Или же летом вы можете вместо шпината и лимона использовать щавель. Суп немного потеряет во внешнем виде, но вкус останется неизменным.

### **СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:**

*Суп отлично восстанавливает половую деятельность, поддерживает ее качественную работу. Регулирует работу щитовидной железы — принимая участие в выработке тироксина. Устраняет проблемы пищеварения, регулируя работу кишечника.*

### **Для бульона:**

- Говядина с косточкой — 500 г
- Вода — 3 л
- Корица — 1 палочка
- Гвоздика — 5–6 шт.
- Анис — 3 звездочки
- Кориандр — щепотка
- Рыбный соус — 2 ч. л.
- Чеснок — 4 зубчика
- Лук — 1 головка
- Имбирь — 30 г
- Соль, перец по вкусу

### **Для супа:**

- Рисовая лапша — 80 г
- Говядина из бульона — 40 г
- Бульон — 400 мл
- Свежий перчик чили по вкусу
- Ростки сои — 20 г
- Зелень (петрушка, кинза, мята, базилик) — 10 г
- Лайм — 1 шт.

Говядину промыть на предмет возможных мелких костей и поставить варить в 3 литрах воды. Лук нарезать крупно и обжарить со всех сторон на сухой сковороде. В конце к нему добавить сухие специи и хорошенько их прокалить. Выложить все это дело в бульон, добавить имбирь, чеснок, рыбный соус (можно и без него) и варить часов 5–6 на медленном огне без крышки. В конце довести до вкуса солью и перцем.

Отдельно сварить лапшу в подсоленной воде в течение 4 минут. Откинуть на дуршлаг и переложить в суповую тарелку. Залить горячим бульоном, добавить нашу отварную говядину, ростки сои, перчик чили и зелень. Отжать дольку лайма во все это благолепие и срочно злоупотребить.

P.S. Абсолютно то же самое можно сделать с курицей.

### ***СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:***

*Благодаря уникальному составу специй, используемых в данном блюде, оно приобретает антимикробные, противопаразитарные, антигрибковые свойства! Такой суп отлично подойдет людям при пониженной кислотности желудка, колите, метеоризме и при заболеваниях печени. Использование рисовой лапши благотворно сказывается на пищеварительных процессах, не задерживая пищу в кишечнике.*

# ЩИ с белыми грибами

Бабушка у меня в кухонном царстве королевой не была. Про нее в семье даже стишок был: «Я составила меню и вовек не изменю. Сегодня щи и завтра щи — хоть завой, хоть запищи».

Но какие это были щи, мама дорогая! Да после такого супа можно хоть айфон новый просить, хоть шапку соболиную — не посмеют отказать. Брала бабуля, значит-с, шматок мяса с костью да варила часов 6, потом туда капусту с картошкой — и еще на два часа, пока все не разварится. Чуть остынет это сокровище, сметанкой сдобрим — красота!

Я, конечно, в детстве и за пончиками бегал как ужаленный, но те щи точно были моим наркотиком, от которого не мог оторваться. Благо, бабушка строгая была и на второй тарелке все заканчивалось. А иначе не болтал бы я сейчас с вами, потому что помер бы от переедания в самом расцвете мальчишеских сил.

Рецепта того не сохранилось, зато у меня есть свой. Смею надеяться, не хуже.

- Крепкий говяжий бульон — 2 л
- Квашеная капуста — 400 г
- Краснобочанная капуста — 100 г
- Топленое сливочное масло — 10 г
- Белые грибы с/м — 200 г
- Лук репчатый — 80 г
- Морковь — 40 г
- Лавровый лист — 3 шт.
- Соль, перец по вкусу
- Чеснок — 4 зубчика
- Зелень — пучок

Сварить крепкий говяжий бульон — можно из голяшек или из бычьих хвостов. Бульон варить около 4 часов. Бульон процедить и отправить в него вариться капусту.

Тем временем обжарить на топленом масле лук и морковь. К ним же отправить белые грибы и обжаривать еще 5 минут. Положить нашу зажарку к капусте и варить минут 10, не забыв добавить соль, перец и лавровый лист.

В конце варки добавить перебранное мясо. И вот эту основу отправить настаиваться ночь в холодильнике.



# ТОМАТНЫЙ МИНЕСТРОНЕ

Мне всегда становится грустно, когда «Яжемать» гордо заявляет: «Я бы это ребенку не дала, да и муж мой есть не станет» — и сидит с видом королевы страны всезнаек. А потом бах — отрезает батон, маслом с вареньем украшает, чай из пакетика заваривает и тремя ложками сахара приправляет.

В такие моменты думаю: «Бедные муж и ребенок, за что им такое наказание!» Ведь пока она стоит на страже сахарно-майонезных традиций, у них нет шанса узнать другой мир.

Мир, в котором с детства учатся пробовать еду, а не корм, которым нас в свое время пичкали в детских садах. Мир, где суп для детей — это не унылое овощное болото, в награду за съедание которого полагается конфетка с метровым списком ингредиентов.

Лично я за то, чтобы дети развивали вкусовые рецепторы не чипсами и батончиками, а разнообразными текстурами и знакомством со специями. А легкий суп родом из страны вечной молодости, где знают секрет, как есть пиццу каждый день и не поправляться, как раз подходит для этой миссии.

- Томаты рубленые в собственном соку — **300 г**
- Сок томатный — **400 мл**
- Кабачок — **100 г**
- Морковь — **50 г**
- Перец болгарский — **100 г**
- Лук репчатый — **70 г**
- Фасоль зеленая с/м — **50 г**
- Цветная капуста — **100 г**
- Чеснок — **10 г**
- Базилик свежий — **10 г**
- Вода — **300 мл**
- Соль, перец по вкусу
- Красная фасоль вареная — **200 г**

Овощи нарезать мелким кубиком. И отправить вариться в смеси воды, сока и рубленых томатов. Варить минут 7–10.

В конце варки добавить отварную фасоль, чеснок, базилик и сразу снять с огня. Такому супу лучше настояться ночь.

P.S.: можно использовать вместо свежих овощей замороженную смесь «Рататуй».

# МУДЖАДРА

Если сердце замирает при упоминании восточного колорита, а вы готовы устроиться на работу дегустатором пряностей, старинное индийское кушанье придется вам ко двору. Когда-то оно было популярным гостем в домах бедняков, а сейчас правит балом даже в самых помпезных ресторанах вегетарианской кухни.

Я познал его прелесть, когда еще не был вольной птицей и трудился бренд-шефом сети пекарен «Хлеб Насущный», за что не устаю их благодарить. Муджадра укрепляет сердце и сосуды, нормализует работу кишечника, а какими ароматами оно наполняет кухню... Мама родная! Готовьте это немедленно!

- Чечевица красная — 50 г
- Чечевица зеленая — 50 г
- Рис бурый — 75 г
- Лук красный — 1 головка
- Чеснок — 2 зубчика
- Масло сливочное топленое — 20 г
- Авокадо — 1 шт.
- Помидоры черри — 100 г
- Кумин — 1 щепотка
- Карри — 1 щепотка
- Кинза — 1 пучок

Отварить по отдельности чечевицу и рис. На топленом сливочном масле обжарить на медленном огне до золотистого цвета лук с чесноком. В конце жарки добавить помидоры черри, разрезанные пополам, и авокадо, нарезанное кубиком.

В получившуюся смесь отправить готовую чечевицу с рисом и обжарить в течение пары минут. Добавить специи, рубленую кинзу, перемешать, накрыть крышкой, дать настояться 5 минут.

А теперь самое приятное. Вы приготовили полноценное блюдо, можно садиться за стол. А можно добавить мясо или рыбу и получить 2 новых блюда. Например, добавить куриную грудку, сочный ростбиф (стр. 35) или обжаренные креветки. Любители сладкого, смело добавляйте в муджадру виноград, изюм, вяленую клюкву, инжир или курагу.

# ПЛОВ без риса

У меня на районе продавцы никак не могут понять, почему продажи перевернулись с ног на голову. Картошка с рисом и макаронами лежат мертвым грузом, а цветную капусту с кабачками, сроду никому не нужные, разбирают как горячие пирожки.

Им невдомек, что Сережа поделился с соседями своими рецептами и теперь вся округа спагетти крутит из кабачков, а плов готовит из капусты.

## **Плов из цветной капусты с индейкой:**

- Капуста цветная — **300 г**
- Филе индейки — **150 г**
- Лук репчатый — **50 г**
- Морковь — **50 г**
- Специи для плова — **1 ч. л.**
- Кумин — **щепотка**
- Масло сливочное топленое — **10 г**
- Соль, перец по вкусу

## **Для салата:**

- Помидор — **150 г**
- Лук красный — **15 г**
- Масло оливковое — **10 мл**
- Чеснок — **1 зубчик**
- Яблочный уксус — **5 мл**
- Кинза по вкусу
- Соль, перец по вкусу

Из указанных ингредиентов получится 2 порции.

Цветную капусту измельчить мелко ножом или в миксере до состояния риса. Лук, морковь и индейку нарезать соломкой. Обжарить на топленом масле сначала индейку, затем лук и морковь. В конце добавить капусту, специи и тушить до готовности пару минут.

Для салата помидоры нарезать на крупные дольки, лук — перьями и заправить соусом из остальных ингредиентов.

# ФАЛАФЕЛЬ

Люди как специи. Одних, попробовав, избегаешь всю жизнь, а без других, наоборот, невозможно обходиться, все становится пресным, и только с ними ты чувствуешь себя молодым и счастливым, словно ребенок, у которого начались летние каникулы.

Если окружают нас разные люди, то специи все-таки одни на всех. Ну скажите, что еще может сделать настоящий деликатес из несчастной куриной грудки! А уж если смешать их с нутом и булгуром, то можно сразу подавать заявку на чемпионат самых здоровых людей планеты!

- Нут сухой — 840 г
- Булгур отварной — 450 г
- Петрушка — 25 г
- Соль — 30 г
- Кумин — 20 г
- Кориандр — 10 г
- Чеснок — 15 г
- Лук — 100 г
- Тахини — 150 г
- Кинза — 30 г
- Чили — 15 г
- Мука рисовая — 80 г
- Разрыхлитель — 10 г
- Лимонный сок — 10 мл
- Вода — 150 мл
- Кокосовое масло для жарки — 20 мл

Замочить нут на ночь в холодной воде. Утром откинуть на дуршлаг и прокрутить вместе с остальными ингредиентами, кроме булгура. Булгур добавить в уже готовый фарш. Он даст сочности и текстуры нашим котлеткам. Если же вы ярый ненавистник глютена, то меняйте булгур на киноа.

Слепить котлетки по 40 г и обжарить на кокосовом масле на раскаленной сковороде. Довести в духовке минут 10.

И вот скажите мне после этого, что котлеты — не самая любимая еда на планете.

## Идеальные сочетания к блюду:

- Тарелка свежих овощей и салатных листьев, заправленных соусом винегрет (стр. 63)
- Хумус (стр. 31), брынза, огурцы, редис
- Соус садзыки (стр. 97)
- Соус гуакамоле (стр. 27)

# КУРИНАЯ ГРУДКА В КОКОСОВО-АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

Говорят, что только с вареной курицей нас ждет долголетие. Только зачем сдалось оно, если всю жизнь одну курицу жевать, да еще и без соли. Как объяснить этим ученым, что вкусная и полезная еда — понятия не взаимоисключающие? Готовить надо так, чтобы все части тела были довольны: и глаза радовались, и желудок улыбался, и спина не уставала.

Вот со всеми этими задачами наш рецепт и справится. И пусть эта курочка проигрывает своей вареной сопернице в научных исследованиях и экспериментах на мышах, зато 100% выиграет во вкусе и наслаждении. Хорошее настроение и, как следствие, живые и здоровые нервные клетки еще никому не мешали.

- Куриная грудка запеченная — 120 г (стр. 35)
- Апельсин — 1 шт.
- Имбирь — 10 г
- Молоко кокосовое — 100 мл
- Кабачок — 150 г
- Масло гхи для жарки — 10 г
- Соль, перец по вкусу

Благодаря заранее замаринованной грудке вкусный и полезный ужин можно будет приготовить гораздо быстрее.

Слегка обжарить имбирь на масле гхи, добавить кокосовое молоко и выжать сок апельсина. Затем положить туда же подготовленную куриную грудку. Томить 10 минут на медленном огне. Достать грудку, нарезать под углом 45° и выложить на тарелку.

Нарезанный на спагетти кабачок опустить в соус, добавить соль, перец и протушить 1 минуту. Выложить кабачок к курице, полить соусом. При желании можно добавить веточку мяты.

# АЙСБЕРГ-БУРГЕР

Вы не поверите, но даже любимые бургеры можно вписать в правильное питание, было бы желание. Причем совсем не вегетарианские, а с самой настоящей котлетой в лучших традициях знаменитых фастфудовских сетей. Хотя есть отличие: в нашей котлете только мясо.

А вот вместо булочки у нас самый настоящий сюрприз. Можете звонить подругам: «Алло, Галочка, ты щас умрешь!» — хотя чего это я, здорова будет и Галочка, и мы с вами. Кочан айсберга только купите. Из него-то мы и будем делать нашу булку. А что, энергией насыщает, лишнюю воду и холестерин из организма выводит, без дрожжей, глютена, лактозы и сахара, да и печь ничего не надо. Принесли домой, помыли, нарезали — вуаля, булочка готова.

## На 4 бургера:

- Фарш говяжий — 500 г
- Лук репчатый — 100 г
- Соль, перец по вкусу
- Сухой чеснок — щепотка
- Сыр из мацони — 100 г
- Горчица — 20 г
- Аджика — 10 г
- Сулугуни — 120 г
- Помидор свежий — 1 шт.
- Огурец свежий — 1 шт.
- Огурец соленый — 1 шт.
- Яйцо — 4 шт.
- Топленое сливочное масло — 10 г

Фарш смешать с луком, солью, перцем и сухим чесноком. Именно он дает насыщенность котлете. Жарить на сухой сковороде (я обожаю чугун для этих дел). Пока котлета готовится, приготовим все остальное.

Сыр из мацони смешать с аджикой и горчицей. Айсберг разделить на листья (именно они будут заменой булки). Смазать листья полученным соусом.

Огурцы, помидоры нарезать тонкими кружочками. Яйца пожарить в виде глазуньи. Можно и без них. Но тогда по рукам ничего течь не будет, а это совсем не интересно.

Сулугуни нарезать тонкой пластиной и положить его на котлету, когда она практически готова, и накрыть крышкой, чтобы он подплавился. Когда все готово, собрать бургер и немедленно им насладиться!

### **Соус из мацони:**

- Мацони — 300 г
- Огурец — 100 г
- Мята — 20 г
- Чеснок — 1 зубчик
- Соль, перец по вкусу
- Лимонный сок — 10 г

### **Шашлычки:**

- Маринованная индейка — 120 г
- Перец болгарский — 50 г
- Шампиньоны — 50 г
- Салат айсберг — 200 г
- Масло топленое — 10 г
- Соль, перец по вкусу
- Соус садзыки — 50 г

### **Соус садзыки:**

- Свежий огурец — 90 г
- Йогурт или сметана — 200 мл
- Чеснок — 1 зубчик
- Мята — 20 г
- Соль, перец по вкусу
- Оливковое масло — 15 мл
- Сок лимона по вкусу

Огурец натереть на мелкой терке и сильно отжать от лишней влаги. Отжатые огурцы добавить к мацони, туда же потереть чеснок, порубить кинзу. Довести до вкуса солью, перцем и соком лимона.

Болгарский перец нарезать кубиком 5×5 см. Грибы нарезать крупно на 4 части. Взять шпажку и на одну нанизать индейку, чередуя с перцем, а на другую индейку, чередуя с грибами. Обжарить на топленом масле и довести до готовности в духовке при 180°C 10–15 минут. Пока шашлычки стоят в духовке, взять салат айсберг, разрезать его на крупный стейк и обжарить на сухой сковородке с добавлением соли и перца. Когда все части пазла готовы, остается только собрать все на тарелке и наслаждаться.

Огурец очистить от кожуры, натереть на терке и тщательно отжать от влаги. Добавить отжатый огурец к сметане, туда же мелко нарубить чеснок, мяту, заправить остальными ингредиентами и довести до вкуса солью и перцем. Соус хранится не больше 12 часов в холодильнике, поэтому его лучше всего готовить непосредственно перед употреблением. Идеально подходит к рыбе и овощам. Также прекрасно сочетается с бараниной.

# РЫБА «ИНЬ-ЯН»

Я бы мог тут написать десяток страниц про черное и белое, про добро и зло, но решил не отбирать хлеб у психологов и философов, тем более что мне и без него живется весело. А вот если какой и нет повести печальнее на свете, так это повести о безвкусной рыбе.

Уж лучше ее не готовить совсем, чем оставлять обделенной специями. Дайте человеку, который за всю жизнь ничем, кроме соли, не пользовался, попробовать этот радужный вариант, и на простой вариант «посолить, обвалить в муке, обжарить» он уже не согласится.

Поэтому дарю вам свой разноцветный рецепт «Инь-ян», и пусть зеленый символизирует разум, а красный — страсть к жизни.

- Филе скумбрии — 2 шт.
- Соус чимичури — 30 г (стр. 33)
- Вяленые томаты в банке — 30 г
- Соль, перец по вкусу
- Лимон по вкусу

Рыбу посолить, поперчить. Положить в лоток и отправить запекаться в разогретую духовку на 160 °С минут на 10.

Тем временем приготовить два соуса: чимичури, который частый гость в этой книге, и крем из вяленых томатов. Для этого взять вяленые томаты из банки и пробить блендером с маслом, в котором они хранились. При желании можно добавить немного чеснока и свежего базилика.

Достать нашу полуготовую рыбку и смазать одну половинку зеленым соусом, другую красным и еще минут на 5 поставить в духовку.

Также эту рыбу можно приготовить на костре, используя решетку.



# КРЕВЕТКИ С ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Признаюсь честно: мне порой даже обидно за картошку — уж слишком крепко ей достается в последнее время. И крахмала много, и щеки растут после нее как на дрожжах. Можно, правда, подождать денек-другой — вчерашний отварной картофель из холодильника уже не так страшен, и крахмала в нем меньше, чем в свеженьком пюре с молоком да с маслом. Да только книга эта про вкус и пользу, поэтому если не хотите идти на жертвы, устраивая крахмальные эксперименты, приготовьте-ка лучше ароматное пюре из цветной капусты с креветками и шпинатом.

- Креветки тигровые — 6 шт.
- Абхазская аджика — 10 г
- Цветная капуста — 150 г
- Лук репчатый — 40 г
- Топленое масло — 20 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Петрушка — 10 г
- Шпинат — 50 г
- Соль, перец по вкусу

Креветки почистить и замариновать в аджике минут на 20. Затем обжарить на сковороде с двух сторон и снять с огня. Пусть доходят на остывающей сковороде. Так вы их не пересушите.

Цветную капусту варить до готовности. Лук пассеровать на топленом масле на медленном огне, чтобы он не почернел. В конце добавить натертый чеснок и спустя минутку туда же отправить цветную капусту. Все пробить блендером. При необходимости добавить воду или куриный бульон. В конце добавить рубленую петрушку. Посолить, поперчить.

В принципе, все готово. Осталось притушить шпинат на топленом масле с чесноком. Буквально 30 секунд, и добавить его к нашему креветочно-капустному безобразию.

# ТАЙСКИЙ РИС

## из капусты с морепродуктами

Не знаю, как у вас, но лично я бы «Оскар» за самую трагикомичную поездку отдал королевству белоснежных пляжей. В первый же день тайского отпуска меня ужалила медуза от щиколотки до самых потаенных мест. На островах наступил на морского ежа, с перепугу расцарапал себе все ноги, потом зашлифовал все солнечным ударом, а в отеле подхватил отит обоих ушей.

И все равно о той поездке я не жалею, потому что домой привез любовь к тайской еде и кокосовому молоку со специями.

- Рис из цветной капусты — **250 г**
- Имбирь свежий — **10 г + 10 г**
- Лук красный — **20 г**
- Чеснок — **2 зубчика**
- Кунжутное масло — **10 мл**
- Соевый соус — **15 мл**
- Ростки сои — **20 г**
- Перец болгарский — **30 г**
- Морковь — **30 г**
- Вешенки — **40 г**
- Морепродукты — **200 г**
- Кокосовое молоко — **100 мл**
- Кинза — **10 г**
- Куркума по вкусу
- Соль, перец по вкусу

На кунжутном масле обжарить чеснок с 10 г имбиря. Следом отправить все овощи, нарезанные соломкой, и быстро обжарить на сильном огне. В конце добавить рис из цветной капусты и жарить буквально 30 секунд, чтобы капуста прижарилась. Затем влить соевый соус, довести до вкуса солью и перцем. Можно еще кунжутом посыпать и стружкой из нори и перьями зеленого лука, но вы и так меня ругаете за излишнюю сложность, поэтому оставьте так.

Выложить рис в тарелку. В той же сковородке еще раз обжарить чеснок с оставшимся имбирем. Кинуть любые морепродукты. Влить кокосовое молоко, добавить куркуму и тушить под закрытой крышкой максимум 2 минуты. Отправить гадов к рису, присыпать кинзушкой и быть готовыми получить тихий кулинарный восторг.

# РИЗОТТО

## с белыми грибами и шпинатом

Бывает, смотришь на человека и радуешься, как классно у него все по жизни получается: и тут прекрасно, и тут здорово, а здесь он вообще отлично придумал. Но есть и те, о ком и вспомнить толком нечего. Вроде человек есть, даже должность какую-то важную занимает, и годков уже не 10, а если не придет, то никто и не заметит отсутствия. Нет в нем смысловой нагрузки.

Так и с едой. От одних блюд организм вхолостую работает, от других изжога мучает, а есть такие, как те люди замечательные: пробуешь их — и диву даешься. Вы, конечно, поняли, про какую еду я говорю. Я бы это описание к любому рецепту из книги поставил, но не потому, что самолюбие, упаси боже, зашкаливает, а потому, что отзывы тех, кто уже встал со мной на путь разумного питания, больно хороши.

Но посвящу все-таки его этому белковому ризотто. Чувствуете: по кухне плывет сказочный аромат белых грибов, поднимаются клубы пара от кипящего бульона, вкладывает частички своей души тимьян, и вот уже вы вдыхаете его глубокий древесно-травянистый шлейф с горчинкой... Мне продолжать или все уже побежали в магазин?

- Цветная капуста — 350 г
- Лук красный — 70 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Тимьян — 1 веточка
- Топленое масло — 20 г
- Грибы (любые) — 100 г
- Белое вино — 50 мл
- Бульон грибной — 150 мл
- Пармезан — 30 г
- Шпинат свежий — 50 г
- Петрушка — 10 г
- Соль, перец по вкусу

В кастрюле хорошенько обжарить лук, чеснок и тимьян. Следом грибы — и до золотистости. Затем туда же рис из мелко нарубленной цветной капусты и еще хорошенько обжарить пару минут. Влить бульон и выпарить. Затянуть сыром, добавить шпинат и зелень, перемешать и снять с огня.

Вуаля. Можно усложнить и часть цветной капусты отварить, пробить блендером в пюре и добавить в ризотто, тогда будет нужная консистенция, но мне хотелось максимально упростить.

# СПАГЕТТИ из свеклы с фетой

Кто же знал, что мое недавнее решение устроить групповой anti-age-тур в Армению вызовет такой «эффект бабочки» — теперь я знаю, кому от Екатеринбурга до Краснодара мне позвонить и с кем наполнить этот мир радостью приготовления вкусных и полезных блюд.

Пишу эти строки, а сам вспоминаю, как мы с учениками крутились, как обезьяны с гранатами, вокруг новомодной овощерезки-спиралайзера и крутили спагетти из кабачков. До свеклы тогда дело не дошло, зато вы сейчас можете одними из первых воплотить этот рецепт в жизнь.

- Свекла — 300 г
- Кокосовое масло — 10 г
- Соль, перец по вкусу
- Сыр фета — 50 г
- Соус чимичури — 20 г (стр. 33)

Свеклу почистить и порезать на спагетти. Я делаю это с помощью спиралайзера. На него можно посмотреть у меня на сайте. Там же есть и бомбезный рецепт спагетти из кабачка с креветками.

Или же свеклу можно нарезать с помощью терки-мандолины.

Отправить жарить нашу свеклу на кокосовом масле минут 10, постоянно помешивая. Я за это и люблю свеклу, что ей никто не нужен. Она сама по себе самодостаточная особа. Ароматная, сладкая, карамельная!!! В конце жарки довести до вкуса солью и перцем. Готовность проверить очень просто. Свекла станет невероятно вкусной.

Выложить на тарелку, добавить сыр и соус.

# СПАГЕТТИ БОЛОНЬЕЗЕ

Любовь сильнее разума и длиннее, чем любые расстояния. И нет любви более чистой и безусловной, чем любовь к семье. «Позвоните родителям», «детям самое лучшее» — все это не пустой звук, а очень важные напоминания, помогающие жить полноценно.

Вчера мы ездили в гости к маме обниматься и громко ржать, как стадо лошадей, потому что по-другому Леоновы не умеют. А сегодня я хочу подарить вам рецепт спагетти болоньезе из цукини, ведь все, кто поддерживает мою страсть к anti-age-кухне, тоже моя семья, а значит, вы достойны самого лучшего!

## На 4 порции:

- Цукини — 2 больших
- Лук красный — 50 г
- Чеснок — 3 зубчика
- Морковь — 1 шт.
- Сельдерей черешковый — 50 г
- Базилик — пучок
- Масло кокосовое — 15 мл
- Говядина — 200 г
- Индейка — 200 г
- Томаты в собственном соку — 400 мл
- Бульон мясной — 100 мл
- Соль, перец по вкусу
- Пармезан по вкусу

Цукини нарезать тонкой длинной соломкой. На сковороде обжарить лук, морковь, чеснок и сельдерей до мягкости. Мясо прокрутить через мясорубку и отправить к овощам обжариваться пару минут. Затем добавить пробитые помидоры и тушить минут 20. В самом конце довести до вкуса солью, перцем, кинуть спагетти из цукини и рубленый свежий базилик. Если соус вышел густым, то добавить немного бульона, вина или простой воды. Оставить на пару минут под крышкой. И подать с натертым пармезаном. С ним как с лайком — у кого насколько совести хватит.

**Фарш:**

- Треска — 500 г
- Семга — 500 г
- Яйцо — 2 шт. (120 г)
- Кабачок — 130 г
- Лук — 200 г
- Соль, перец по вкусу

Выход 1,4 кг.

**Тесто:**

- Мука без глютена — 350 г
- Яйцо — 1 шт.
- Вода — 135 мл
- Соль — 10 г
- Кокосовое масло — 20 г

Выход 520 г.

**Равиоли с тушеным шпинатом:**

- Равиоли — 9 шт.
- Лавровый лист — 1 шт.
- Перец душистый — 3 горошины
- Чеснок — 1 зубчик
- Топленое сливочное масло — 20 г
- Шпинат — 50 г
- Соль, перец по вкусу

Рыбное филе прокрутить через мясорубку. Лук и кабачок натереть на крупной терке. Так фарш будет сочнее и влага не уйдет в мясорубку, а останется внутри фарша. Добавить соль, перец по вкусу, яйца и вымесить фарш.

На одну штуку идет 10 г теста и 15 г фарша.

Тесто делается просто. Соединить все ингредиенты и вымесить тесто. Безглютеновому тесту нужно отстояться около часа под пленкой в холодильнике.

Не пытайтесь слепить привычные пельмени с зажимом краев. Безглютеновое тесто очень капризное и быстро трескается, поэтому я советую просто раскатать пласт, выложить начинку, смазать все края водой и накрыть вторым таким же пластом. А затем аккуратно обрезать ножом для чебуреков наши равиоли, оставив их квадратной формы.

P.S. Тесто достаточно вредное, и лепить его нужно быстро, убирая неиспользуемую часть под пленку или миску, чтобы не было доступа воздуха и тесто не засохло.

Варить, как обычные пельмени с добавлением специй. На сковороде слегка обжарить шпинат с чесноком на топленом масле. К ним отправить наши готовые отварные равиоли, тушить 1 минуту и выложить на тарелку. К ним идеально подойдет соус из мацони со страницы 35.

# КАПУСТНАЯ ЛАЗАНЬЯ

Представьте, если бы Версаче попросили приготовить голубец. Я прямо вижу его изумленные глаза и нецензурную итальянскую брань. Но все же если бы он пошел на эту авантюру, то я уверен, что у него бы получилась лазанья, где вместо листов теста красовались бы ажурные листья капусты, а фарш разбавлен всеми любимым соусом болоньезе. Для сохранения фигуры он убрал бы калорийную бомбу под названием «бешамель», оставив просто моцареллу от-кютюр. Меньше быстрых углеводов и глютена, а больше вкуса и пользы. Не забывайте, что еда — это не только топливо, но и искусство.

- Капуста — 1 **небольшой кочан**
- Фарш говяжий — **600 г**
- Лук репчатый — **100 г**
- Морковь — **100 г**
- Сельдерей черешковый — **50 г**
- Чеснок — **20 г**
- Хмели-сунели — **1 ч. л.**
- Томаты рубленые в собственном соку — **400 г**
- Масло сливочное топленое — **20 г**
- Базилик свежий — **20 г**
- Крем-сыр — **150 г**
- Сыр моцарелла — **150 г**
- Соль, перец по вкусу

У капусты нужно вырезать кочерыжку, обобрать капустные листья и отварить их или на плите, или в микроволновке (в последнюю ставить минут на 10).

Фарш обжарить с мелко нарезанными овощами, добавить рубленые томаты, специи и потушить 10 минут под крышкой на медленном огне. В конце добавить свежий базилик.

Оба сыра смешать. В лотке для запекания собрать лазанью: капуста, мясной соус, сырный микс — повторять, пока не заполнится форма. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20–30 минут. На следующий день лазанья, как вчерашние щи, станет еще вкуснее.

# ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

Выпечка у нас в семье гостила как дальняя родственница — разве что по праздникам. Исключением были дни, когда я оставался с крестной, — вот тогда мы пекли медовики и орешки с вареной сгущенкой.

В 10 лет я решил напечь куличей, но немного перестарался с количеством теста. В итоге вся семья до седьмого пота трудилась над нескончаемыми тазами теста, зато у соседей радости не было предела — куличи разошлись по всему поселку.

После той Пасхи мама попросила меня пересмотреть отношение к выпечке и умерить пыл, но у теста были на меня другие планы. В итоге первым рабочим местом стала пиццерия, затем была потрясающая стажировка в Италии и судьбоносное знакомство с Парижем и его убийственным для фигуры коктейлем из муки и масла.

Поэтому при переходе на anti-age-питание вопрос отказа от выпечки терзал меня больше всего. Одна только мысль, что я в здравом уме собираюсь распрощаться с круассанами и пирожками, заставляла вскакивать в холодном поту посреди ночи.

Как я буду дальше жить? Зачем мне все это случилось? Ну подумаешь, лишних 35 килограммов, ну живут же люди с лишним весом. Да и жена вроде и такого любит. А от теплой булочки станет всем теплей и на небе снова радуга зажжется.

Скажу одно: бояться нечего. Выпечка вполне вписывается в нашу с вами историю, если знать парочку секретов. Скажем, использовать цельнозерновую муку, в которой глютен хоть и присутствует, но в содружестве с клетчаткой уже не кажется врагом народа, скорее этаким безобидный Шурик. А уж если учесть, что в магазинах сейчас можно отыскать любые диковинки — от экзотических мангустинов до чернил каракатицы, — то безглютеновую смесь для выпечки найдете и давно.

К тому же заниматься выпечкой дома — это ведь настоящая домашняя магия: смотришь, как поднимается тесто, нарезаешь собственноручно испеченный хлеб — и начинаешь верить в чудеса.



## 2-Й ВАРИАНТ

### Быстрый хлеб на соде:

- Зеленая гречка — 350 г
- Вода для замачивания — 750 мл
- Вода в тесто — 60 мл
- Соль гималайская — 10 г
- Сироп топинамбура — 15 мл
- Семена чиа — 15 г
- Вода для набухания чиа — 100 мл
- Кокосовое масло — 10 мл
- Сода — 5 г
- Яблочный уксус — 10 мл
- Семечки на обсыпку по вкусу

## 3-Й ВАРИАНТ С РАССОЛОМ ОТ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

### Хлеб из зеленой гречки:

- Зеленая гречка — 500 г
- Сироп топинамбура — 30 мл
- Соль — 10 г
- Вода — 150 мл + на набухание гречки
- Рассол от квашеной капусты — 100 мл

2-й вариант на соде будет немного отличаться от оригинала. Но он выигрывает в простоте и быстроте приготовления.

Сначала тщательно помыть руки и инвентарь. Затем промыть гречку и замочить ее на 4 часа. Промыть и дать стечь влаге. В чистую посуду положить гречку.

Чиа залить водой и дать постоять 10 минут. Добавить к гречке. Туда же воду, гашеную соду и все остальное. Пробить блендером до однородности и сразу в печь на 60 минут при 190–200 °С.

Гречку залить водой (примерно 1 л) и оставить на воздухе на 4–5 часов. После слить и промыть.

Добавить 150 мл воды и 100 мл рассола, соль и сироп топинамбура. Взбить с помощью блендера или миксера в однородную массу. Накрыть полотенцем и оставить при комнатной температуре на 8–12 часов. Затем аккуратно перемешать, переложить тесто в узкую антипригарную форму, смазанную маслом.

В момент перемешивания можно добавлять любые семечки и сухофрукты.

Отпекать 70 минут при температуре 200 °С. Затем хлеб достать из духовки и формы, дать полностью остыть на решетке.

### СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:

*Печенье — излюбленное лакомство к чаю, но ведь именно в этот перекус мы абсолютно перестаем контролировать количество съеденного. Данный рецепт из-за отсутствия сахара и муки высшего сорта позволит вам насытиться гораздо раньше обычного без вреда для здоровья и при этом поспособствует повышению общего иммунитета.*

## ПЕЧЕНЬЕ

Вопрос детских праздников меня начнет волновать только лет через 5, когда дочка подрастет и обзаведется толпой поклонников. Но уже сейчас у меня прикрыты тылы рецептами наподобие этих печенек. Ведь схватить что-нибудь со стола в перерывах между играми все дети любят, а вот насколько это полезно, заботит только родителей. Лично я, выбирая между здоровьем собственного ребенка и маркетинговыми уловками производителей сладостей, всегда выберу первое, не пожалев ни времени, ни сил, чтобы ребятишкам было вкусно и полезно.

- Кокосовое молоко — 50 мл
  - Кокосовое масло — 30 мл
  - Мука без глютена (рисовая, универсальная) — 130 г
  - Сироп топинамбура — 50 мл
  - Корица — ½ ч. л.
  - Изюм — 70 г
  - Соль — щепотка
  - Сода — ¼ ч. л.
  - Разрыхлитель — ¼ ч. л.
  - Яйцо — 1 шт.
  - Кокосовая стружка — 10г
- Соединить все сухие ингредиенты.
- Добавить масло, молоко, сироп топинамбура, взбитое яйцо и изюм.
- Дать постоять тесту 15–20 минут.
- Выложить на выстеленный пергаментом противень в виде небольших печений.
- Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 15 минут.
- Можно посыпать кокосовой стружкой.

### **Ягодные ravioli п/ф:**

- Тесто на ravioli — 20 г
- Начинка для ягодных ravioli — 50 г

### **«Тесто» на ягодные ravioli п/ф:**

- Малина с/м — 100 г
- Ежевика с/м — 100 г
- Мед — 25 г

Выход: 200 г

### **Начинка для ягодных ravioli п/ф:**

- Кешью — 100 г
- Апельсиновый сок — 20 мл
- Мед — 15 г
- Соль — 1 г
- Изюм — 10 г
- Сок лимона — 5 мл

Выход: 120 г

Ягоду разморозить, слить лишнюю влагу. К ягодам добавить мед и пробить блендером. Затем протереть через сито, чтобы убрать косточки.

Полученное «тесто» с помощью столовой ложки вылить на пергамент, разровнять в виде кругов и сушить в духовке при 90 °С от 1 до 2 ч, в зависимости от духовки. Они должны высохнуть до состояния, когда не будут прилипать к рукам. Тогда их аккуратно снять с пергамента. Я рекомендую держать духовку слегка приоткрытой, чтобы выходила лишняя влага.

**Начинка.** Кешью замочить на ночь в холодной воде. Утром слить воду, промыть. Добавить мед, сок лимона и апельсина и пробить в однородный фарш с помощью блендера. В конце добавить мелко нарезанный изюм.

**Сборка.** Тут все очень просто и до боли знакомо. Мы берем наше высохшее «тесто», наш фарш и лепим самые обычные пельмени.

### ***СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:***

*Ягоды всегда прекрасно укрепляют иммунитет, обладают мощными антимикробными свойствами для ЖКТ. Нормализуют артериальное давление, улучшают память и пищеварительные процессы. Такое блюдо станет отличным здоровым завтраком для всей семьи.*

### **Для бисквита:**

- Мука без глютена универсальная — **120 г**
- Сироп топинамбура — **120 мл**
- Яйцо — **2 шт.**
- Сода — **½ ч. л.**
- Какао — **3 ст. л.** + немного для обсыпки

### **Для крема:**

- Сироп топинамбура — **80 мл**
- Кокосовое молоко — **120 мл**
- Кокосовое масло — **30 мл**
- Ваниль в стручках — **½ шт.**
- Яйцо (белок) — **1 шт.**

Смешать муку, сироп топинамбура и соду в емкости.

Взбить яйцо, перелить в емкость с сухими ингредиентами, тщательно перемешать. Выложить на противень, выстеленный пергаментом, и выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке около 15 минут.

Готовый бисквит достать из духовки, дать остыть.

Для крема соединить в кастрюле с толстым дном сироп топинамбура и кокосовое молоко. К ним отправить ваниль, которую нужно выдавить из стручка. Подогреть на плите до полного растворения подсластителя.

Перелить полученный молочный сироп в миску, добавить масло и тщательно смешать миксером, дать остыть. В конце добавить взбитый в крепкую пену белок.

Измельчить бисквит в крошку руками или измельчителем, добавить какао. Соединить крошку и крем, слепить «картошку».

### ***СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:***

*Данный рецепт можно легко отнести к полезному сладкому! Обычный сахар всегда нагружает поджелудочную железу и печень. Здесь же, наоборот, ингредиенты способствуют улучшению работы этих органов! При этом такое пирожное отлично поднимет настроение и уровень энергии. Содержащиеся в нем полезные жиры поддержат эластичность сосудов и не будут способствовать негативному изменению уровня артериального давления.*

# ШОКОЛАДНЫЙ МУСС с кокосовой гранолой

В период, когда Юпитер в Марсе, новолуние достигает своей силы — словом, случается все, что может отвечать за упадок настроения, — самое время приготовить что-то, чтобы его поднять. Я бы даже сказал — вознести! Потому как с шоколадом веселье всегда плещется через край.

У индейцев племени майя с этим было сложнее: они так ценили какао-бобы, из которых делали шоколад, что использовали их в качестве денег. Например, за 10 бобов можно было купить кролика, а за 100 — раба. Хорошо, что сегодня полакомиться шоколадным десертом можно без таких жертв.

- Шоколад горький — 150 г
- Кокосовое молоко — 150 г
- Пастеризованный яичный белок\* — 90 г
- Сироп топинамбура — 20 г

Шоколад растопить в кокосовом молоке на водяной бане. Белок взбить на высокой скорости до крепких пик. При желании можно добавить сироп топинамбура. Аккуратно ввести белки в холодную шоколадную массу в три приема. Разлить по стаканам, накрыть пленкой и дать постоять в холодильнике 1 час.

При подаче добавить свежие ягоды или нашу кокосовую гранолу по вкусу (стр. 19).

---

\* Это белок, который прошел пастеризацию (прогрет до температуры 60°C) и может употребляться в сыром виде. Обычный белок опасен. Сейчас пастеризованный белок, желток и меланж продается в магазинах в маленьких бутылочках. Можно и самим пастеризовать яйца дома, поместив яйца комнатной температуры в воду, нагретую до 60 °C, на 3–5 минут и затем промыв их под холодной водой.

# МАНДАРИНЫ в шоколаде

Вы можете быть самым отъявленным рационалистом и во всем искать логику. Все равно с приближением новогоднего боя курантов внутри проснется маленькая Машенька или озорной Пашка, которые будут свято верить, что Дед Мороз существует и нет ничего логичнее, чем писать ему письма и, крепко зажмурившись, загадывать желания. Некоторые идут еще дальше — начинают жечь записки с мечтами и стараются выпить коктейль с этим пеплом, чтобы уж точно все получилось.

А я просто наяриваю мандариновые дольки в шоколаде и верю: если буду таким же жизнерадостным красавцем, как они, то и жизнь будет в шоколаде. Нового года для этого, в принципе, и ждать не обязательно. Рецепт сохраняет свою магию круглый год — можно заменить мандарины на любые сезонные фрукты или ягоды. Привлекайте к процессу детишек, пусть это будет их первый самостоятельный подарок бабуле и дедуле.

- Мандарины — 300 г
- Шоколад горький 72% — 150 г
- Кокосовая стружка — 50 г

Почистить мандарины и разделить на дольки. Важно, чтобы дольки остались цельными и из них не вытекал сок. В противном случае шоколад просто не прилипнет. На водяной бане растопить шоколад. Важно топить шоколад в абсолютно сухой емкости и размешивать сухой ложкой. При минимальном попадании влаги шоколад отсечется. Как только шоколад растаял, сразу снять его с бани. Взять наши дольки мандарина и аккуратно окунуть их наполовину в шоколад. Достать, дать стечь лишнему шоколаду и положить на пергамент. Посыпать кокосовой стружкой и убрать в холодильник на 15–20 минут до полного застывания.

- Яблоки — 770 г (выходит пюре 320 г)
- Мед — 40 г
- Пастеризованный яичный белок — 30 г
- Гранола по вкусу
- Ягоды по желанию
- Желатин листовой — 15 г

Яблоки разрезать пополам, вырезать сердцевину и отправить запекаться на 25 минут при 180 °С. Протереть через сито в чистое пюре и дать полностью остыть. Взбить с пастеризованным яичным белком.

Масса должна увеличиться в 4–5 раз и стать крепкой. Отдельно замочить желатин в холодной воде на 15 минут. Затем отжать и разогреть в сотейнике. Аккуратно влить желатин в яблочно-белковую массу и тщательно перемешать. Наполнить ею емкость наполовину. Насыпать гранолу. У меня ушло 20 г. Сверху выложить снова яблочный мусс и в конце украсить ягодами. Вместо ягод можно сделать соус из замороженных ягод. Для этого просто пробить мороженые ягоды с медом и добавить по желанию мяты.

Десерту лучше постоять час в холодильнике.

P.S. Яблочный мусс можно заморозить и получить прекрасный сорбет.

### **СОВЕТ от ДЮВАЛЬ:**

*Десерт может быть вкусным и полезным! Перед вами одно из самых ярких и простых блюд, которое без вреда для фигуры придется по вкусу ценителям сладенького! Печеные яблоки содержат пектин — неотъемлемый атрибут питания и размножения нашей микрофлоры. Гранола также способствует нормализации работы кишечника и улучшает состояние волос, ногтей и кожи.*

- Сырой батат — **600 г**  
(вышло **350 г** пюре)
  - Рисовая мука — **30**
  - Масло топленое  
сливочное — **25 + 10 г**  
на запекание батата
  - Яйцо — **2 шт.**
  - Цедра  $\frac{1}{2}$  апельсина
  - Сок апельсина —  
**20 мл** в тесто + **30 мл**  
на пропитку
  - Сода — **5 г**
  - Сок лимона — **5 мл**
  - Горький шоколад —  
**30 г**
  - Вяленая клюква — **30 г**
- Для верха:**
- Яичный белок  
пастеризованный —  
**50 г**
  - Сироп топинамбура  
по вкусу
  - Сок лимона — **3 мл**
  - Соль — **1 г**

Батат разрезать пополам, смазать маслом и запечь в духовке при 180 °С до готовности. Остудить полностью, очистить и пробить блендером в пюре. Можно протереть через сито. Соду погасить лимоном и добавить к батату. Следом отправить жидкое топленое масло, муку, сок апельсина, яйца. Можно добавить стручок ванили, корицу или имбирь по желанию. Все еще раз пробить блендером до однородного состояния. В последний момент добавить вяленую клюкву и мелко нарезанный шоколад. Можно добавить орехи или другие сухофрукты. Выложить в форму для кулича. Я брал маленькую форму и выкладывал 350 г массы. Она увеличивается на 30% при отпекании. Выпекать при 180 °С около 40 минут.

Готовому куличу дать полностью остыть. С помощью шприца пропитать наш кулич апельсиновым соком. На 300-граммовый кулич у меня ушло 30 г сока. Можно добавить ром или коньяк.

Верх я обмазал взбитыми с сиропом топинамбура белками непосредственно перед употреблением. Они достаточно нежные и могут потечь при хранении.

Сначала взбить белки в крепкую пену с добавлением соли и сока лимона. Сироп топинамбура слегка уварить и вливать горячим в белки, продолжая их взбивать. Взбить, пока масса не остынет и не окрепнет.

Также вместо белка можно растопить шоколад, смешать с кокосовым молоком и полученным кремом смазать верх кулича. Будет супер.



# ЯГОДНЫЕ РИСОВЫЕ РОЛЛЫ

Наша жизнь — это пятитомник историй. Все они разные: поучительные и добрые, пугающие и приключенческие. Но я стараюсь помнить только те, что со счастливым концом. Как, например, истории учениц моей anti-age-школы. Оксана из Саратова избавилась от пигментации, у Нади из Московской области наладились отношения с организмом, а для Ильи с Анютой переход на разумное питание стал настоящим семейным приключением.

Для всех них в моей голове заготовлены самые почетные полочки. Когда встречаешь таких замечательных людей, которые доверяют тебе и с искренним восторгом делятся своими результатами, хочется угощать их совсем не леденцами на палочке под названием «Здравствуй, дорогой кариес».

А вот ягодные роллы вполне подойдут, чтобы сказать: я сделал их в вашу честь! Побалуйте самых дорогих сердцу людей ими. Только о себе не забудьте, ведь ваше стремление оставаться молодыми, бодрыми и красивыми уже заслуживает уважения и моих аплодисментов.

- Рисовые листы — 5 шт.
- Киви — 1 шт.
- Любые свежие ягоды — 150 г
- Банан — 2 шт.
- Манго — 1 шт.
- Апельсин — 1 шт.

## Для шоколадного соуса:

- Кокосовое молоко — 200 мл
- Шоколад горький — 50 г
- Какао — 1 ч. л.

Берем 4 листа рисовой бумаги. Выкладываем на доску и с помощью чистой губки смачиваем водой.

Манго, киви, апельсин, банан нарезаем тонкими слайсами. Мелкую ягоду оставляем как есть, а крупную, как, например, клубника, тоже нарезаем слайсами.

Выкладываем наши фрукты и ягоды на рисовую бумагу. Миксуем по своему усмотрению.

Скручиваем рулетиком, загнув края, и подаем с шоколадным соусом.