



Фото любезно предоставлено автором

Алена Гудзенко — фудфотограф, автор кулинарного блога в Инстаграм (alonka_good). Увлекается кулинарией и фотографией одновременно. Делится простыми и доступными рецептами. Любит красивую еду. Считает, что кулинарные шедевры можно сделать из самых простых продуктов на обычной кухне.

Мы — то, что мы едим. Правильно питаясь, мы поддерживаем организм в тонусе. Пусть говорят, что полезная еда — пресная и безвкусная. Автор этой книги рецептов с легкостью доказывает обратное. Возьмите привычные продукты из приведенных здесь тематических разделов — и яйца, овощи, мясо, рыба и крупы заиграют яркими вкусами на вашей кухне полезной еды! Что на «первое»? Рыбный суп с перцем и помидорами или густой томатный суп с булгуром? В любом случае вас ждет любовь с первой ложки. Паста с баклажанами и куриная пицца на творожном тесте, которые пойдут на пользу фигуре, вполне достойны занять почетное место в ресторанном меню. Пастуший картофельный пирог с фаршем и порционный киш с индейкой и цуккини без преувеличения подарят наслаждение каждым ломтиком. И не забудьте побаловать себя здоровыми домашними сладостями вроде овсяного печенья с сухофруктами!

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-6103-7



9 786171 261037

КУХНЯ ПОЛЕЗНОЙ ЕДЫ

Алена Гудзенко

Алена Гудзенко

КУХНЯ ПОЛЕЗНОЙ ЕДЫ



@ALONKA_GOOD



Алена Гудзенко

КУХНЯ ПОЛЕЗНОЙ ЕДЫ



ХАРЬКОВ  КЛУБ
2019  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641.5
Г93



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Алина Белякова*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

ГУДЗЕНКО Альона
Кухня корисної їжі
(російською мовою)

ГУДЗЕНКО Алена
Кухня полезной еды

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *Т. М. Куксова*
Редактор *Л. Г. Фадеєва*
Художній редактор *А. В. Белякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *М. В. Весновська*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *Т. Н. Куксова*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художественный редактор *А. В. Белякова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *М. В. Весновская*

Підписано до друку 10.05.2019.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Pragmatica ExtraLight». Ум. друк. арк. 7,74.
Наклад 6000 пр. Зам. № .

Подписано в печать 10.05.2019.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Pragmatica ExtraLight». Усл. печ. л. 7,74.
Тираж 6000 экз. Зак. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-6103-7

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на
русском языке, 2019
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художествен-
ное оформление, 2019

ОТ АВТОРА

Что такое полезная еда? Вы считаете, что это «наказание» — сплошные пареные овощи, жесткая куриная грудка, несоленая гречка, безвкусные салатные листья, сырая морковь или непонятная жижа в тарелке, называемая овсянкой? Вы полагаете, что это обязательно невкусная и неаппетитная пища?

А вот и нет! Полезная еда может быть не только вкусной, но и весьма привлекательной, изысканной. Если сомневаетесь, просто взгляните на фотографии в этой книге.

Попробуйте закуску из ароматной пряной тыквы, запеченной с тимьяном, в сочетании с мягким сливочным сыром, руколой и орешками. Такой салат вполне достоин меню ресторанов!

Если вы думаете, что рыба — это почти всегда скучно, приготовьте судака на подушке из пюрированного зеленого горошка. Поистине царское блюдо украсит не только меню рыбного дня, но и любой праздничный стол.

Даже банальный картофель может удивить, проявить себя по-новому, стоит лишь немного изменить подход к его приготовлению, как того требует кухня полезной еды. Вместо того чтобы жарить картошку, лучше запечь ее с розмарином, а вдобавок еще и посыпать карамелизованным луком. Звучит аппетитно, не правда ли?

Точно так же вместо привычной яичницы можно приготовить французские яйца кокот с грибами и помидорами, вместо традиционного борща — томатный суп с булгуром, курицу нафаршировать сочной шпинатной начинкой, а овсянку запечь с яблоками и корицей.

В общем, полезная пища — это вовсе не «наказание». Такая еда может быть очень разнообразной, изысканной и, что самое главное, вкусной. Ведь здоровая пища должна не угнетать и ограничивать, а приносить удовольствие и радость от ее употребления.

Пусть предлагаемые в этой книге рецепты не только расширят ваш привычный рацион, но и помогут вам по-новому открыть для себя такие хорошо знакомые продукты, как яйца, рыба, крупы, картофель, капуста и другие овощи, на вашей кухне полезной еды!

*С пожеланиями вкусной жизни,
Алена Гудзенко*

ЯЙЦА НА ЗАВТРАК — ВСЕГДА ХОРОШАЯ ИДЕЯ

МИНИ-ФРИТТАТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 яйца
60 мл сливок
50 г зеленого горошка
25 г феты или брынзы
15 г твердого сыра
2 ст. л. сливочного или растительного масла
соль и молотый перец по вкусу

Кулинарный словарь

Фриттата — это традиционный итальянский омлет, который готовят с добавлением различных овощей, сыра или колбасы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца слегка взбить венчиком. Влить сливки, всыпать тертый твердый сыр, хорошо перемешать венчиком до однородности. Посолить и поперчить по вкусу.

Силиконовые или металлические формы для маффинов обильно смазать сливочным или растительным маслом. Разложить зеленый горошек, сверху распределить измельченную фету или брынзу и залить яичной смесью.

Запекать мини-фриттаты в разогретой до 190 °С духовке 10—12 минут. Когда на омлете образуется золотистая корочка, достать формы из духовки.

Дать фриттатам немного остыть и очень аккуратно вынуть из форм.

Здоровый перекус



ОМЛЕТ-КОНВЕРТ С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 яйца
3—4 ст. л. молока
½ спелого авокадо
1 помидор
½ пучка зелени
50 г твердого сыра
50 г бекона (по желанию)
1 ст. л. растительного масла
1 ч. л. лимонного сока
соль и молотый перец по вкусу

Совет шеф-повара

Спелость авокадо можно определить на ощупь. Если плод мягкий, слегка продавливается — авокадо спелое. Если же фрукт твердый, значит, он еще не созрел. При отсутствии выбора в магазине можно покупать и твердое авокадо — оно дозреет в темном месте всего за несколько дней.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для салата авокадо очистить от кожуры, вынуть косточку. Мякоть нарезать тонкими ломтиками, сразу же сбрызнуть лимонным соком.

Помидор разрезать на дольки. Зелень измельчить. Бекон нарезать небольшими кусочками, слегка подрумянить на сковороде, выложить на тарелку.

Для омлета яйца взбить с помощью миксера или венчика. Влить молоко, добавить соль и перец по вкусу, перемешать.

В разогретую с растительным маслом сковороду, вылить яичную смесь, равномерно распределить ее. Готовить омлет на слабом огне, накрыв сковороду крышкой.

Горячий омлет выложить на тарелку. На одну его половину уложить ломтики авокадо и помидора, распределить обжаренный бекон, посыпать зеленью, тертым сыром, солью и молотым перцем. Накрывать второй половиной омлета.



МАФФИНЫ С ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ И БЕКОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 яйцо
120 мл нежирного кефира
120 г сметаны или натурального йогурта
160 г муки
100 г твердого сыра
100 г бекона
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли

ДЛЯ НАЧИНКИ:

6 отварных перепелиных яиц

Совет шеф-повара

Для приготовления маффинов вместо пшеничной муки можно использовать смесь цельнозерновой и рисовой (в равных пропорциях). А вместо обжаренного бекона добавить кусочки отварного филе курицы, индейки или тонкие обжаренные ломтики телятины.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В глубокой миске соединить все жидкие ингредиенты: яйцо, кефир, сметану, растительное масло. Перемешать до однородности.

Просеянную муку смешать с разрыхлителем и солью, постепенно всыпать в жидкую смесь, замесить тесто.

Ввести в тесто тертый твердый сыр, обжаренные ломтики бекона, перемешать.

Формы для маффинов тщательно смазать растительным маслом, каждую наполнить тестом на треть. Положить в центр каждой формы очищенное отварное перепелиное яйцо и накрыть оставшимся тестом.

Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 20—25 минут. Готовые маффины остудить.

Здоровый перекус

Завтрак

Обед



БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ С БРОККОЛИ И СЛАБОСОЛЕННОЙ ФОРЕЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 яичных белка
30 г слабосоленой форели или другой красной рыбы
5—6 соцветий брокколи
1 ст. л. сливочного сыра
1 ч. л. растительного масла
соль и молотый перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яичные белки слегка взбить венчиком или вилкой, посолить и поперчить по вкусу.

В сковороде разогреть растительное масло, вылить белковую смесь. Жарить омлет на среднем огне под крышкой. Готовый омлет очень аккуратно снять со сковороды и переложить на тарелку.

Соцветия брокколи бланшировать в кипящей подсоленной воде 3 минуты. Вынуть шумовкой, сразу же переложить в миску с холодной водой. Через несколько минут откинуть на дуршлаг и обсушить.

На готовый омлет намазать сливочный сыр. На одну половину омлета выложить кусочки слабосоленой форели и брокколи. Накрыть второй половиной омлета.



ИТАЛЬЯНСКАЯ ПАНЦАНЕЛЛА С ЯЙЦОМ И БЕКОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г салатной зелени
5—6 помидоров черри
1 средний огурец
½ желтого болгарского перца
1—2 яйца
50 г бекона (по желанию)
3—4 ломтика багета
2—3 ст. л. оливкового масла
1—2 ч. л. лимонного сока
соль и молотый перец по вкусу

Кулинарный словарь

Панцанелла — знаменитый летний итальянский салат из овощей с кубиками хлеба. По желанию в блюдо можно добавить любое мясо, сыр или яйца, как в нашем случае.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Бекон нарезать кубиками, слегка подрумянить на сковороде. Выложить на тарелку.

В ту же сковороду добавить немного оливкового масла, из каждого яйца поджарить яичницу-глазунью.

Багет нарезать ломтиками, обжарить на сухой сковороде или на гриле до образования хрустящей корочки.

Помидоры черри разрезать на четвертинки, огурец нарезать полукруглыми ломтиками, болгарский перец — полосками.

Для заправки оливковое масло взбить с соком лимона, посолить и поперчить.

Листья салата вымыть, обсушить, полить заправкой, выложить на тарелку. Добавить нарезанные овощи, аккуратно перемешать. Сверху уложить жареное яйцо, посыпать беконом и украсить ломтиками багета.



ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ С ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2—3 яйца
300 г брокколи
100 г стручковой фасоли
1 морковь
30 г твердого сыра
1 ст. л. оливкового масла
соль и молотый перец по вкусу

Совет шеф-повара

В зимний период для приготовления этого блюда можно использовать замороженные овощи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Брокколи разделить на соцветия. Морковь очистить, нарезать кружочками. Стручковую фасоль нарезать небольшими кусочками.

Формы смазать растительным маслом, выложить овощи, посолить, поперчить, полить оливковым маслом. Запекать в разогретой до 220 °С духовке 10—15 минут.

Вынуть формы из духовки, посыпать овощи тертым сыром, сверху разбить по яйцу, посолить и поперчить по вкусу.

Температуру в духовке снизить до 190 °С и запекать овощи с яйцами еще 10 минут.



МЯСНЫЕ БРИЗОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г мясного фарша
½ луковицы
3—4 яйца
1—2 ст. л. муки
соль и молотый перец по вкусу
растительное масло для жарки
зелень для подачи

Кулинарный словарь

Бризолли — популярное блюдо французской кухни. Это своеобразные мясные лепешки, обжаренные в омлете или яйце.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лук мелко нарубить, соединить с мясным фаршем. Добавить 1 яйцо, посолить, поперчить, перемешать. Из массы сформовать лепешки. Чтобы они получились более тонкими, можно раскатать их скалкой между двумя слоями пищевой пленки.

Оставшиеся яйца взбить с солью и перцем, добавить немного муки, хорошо перемешать.

В небольшой сковороде разогреть растительное масло, налить немного яичной смеси и выложить тонко раскатанную бризоль. Готовить на слабом огне под крышкой до зарумянивания омлета снизу. Сверху на бризоль налить еще немного яичной смеси, перевернуть лепешку на другую сторону и жарить под крышкой до готовности.

Подавать, посыпав свежей зеленью.



СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....3

Яйца на завтрак — всегда хорошая идея

Мини-фриттаты с зеленым горошком	4
Омлет-конверт с овощным салатом	5
Маффины с перепелиным яйцом и беконом	6
Белковый омлет с брокколи и слабосоленой форелью	7
Итальянская панцанелла с яйцом и беконом	8
Запеченные овощи с яйцом	9
Мясные бризоли	10
Французские яйца кокот с грибами и помидорами	11
Яйца Бенедикт с голландским соусом	12

Сытный картофель

Картофельный салат с консервированным тунцом	14
Пастуший картофельный пирог с мясным фаршем	16
Запеченный картофель с розмарином и луком	17
Картофельные маффины с сыром и зеленью	18
Картофель, запеченный с мясом и яйцом	19
Мясо по-французски	20
Картофельные вафли со сливочно-грибным соусом	22
Картофель, запеченный с беконом	24

Сладкий перец — вкусный и яркий

Томатный рыбный суп со сладким перцем	26
Телятина, тушенная со сладким перцем	28
Фаршированный перец по-итальянски	29
Паста с баклажанами, перцем и томатами	30
Картофельная запеканка со сладким перцем и сыром	31
Киш с пряной тыквой, сладким перцем и брокколи	32

Синьор-помидор — сочный и ароматный

Густой томатный суп с булгуром и фаршем	34
Митболы в томатном соусе	36
Пицца из творожного теста с курицей и помидорами	38
Лаваш-ролл с курицей, помидорами и сыром	40
Паста с нутом и яйцом пашот	41
Салат из помидоров с жареным сыром	42
Томатный суп со спагетти	43

Блюда из овощей — витаминный заряд

Рататуй под сыром	44
Салат с пряной тыквой, руколой и орехами	46
Овощная лазанья с моцареллой	47

Суп из брокколи и цветной капусты	48
Стейки из цветной капусты.....	49
Брускетта с тыквой и брынзой	50

Нежная птица с насыщенным вкусом

Тефтели из индейки с моцареллой.....	52
Брускетта с паштетом из куриной печени	54
Террин из индейки с брокколи и зеленым горошком	55
Порционный киш с индейкой и цукини	56
Куриное филе со шпинатной начинкой.....	57
Спагетти с фрикадельками в томатном соусе	58
Пицца куриная.....	60
Теплый гриль-салат с курицей и грибами	61
Куриные бедрышки, запеченные с яблоками.....	62
Салат из индейки с грушей и мягким сыром.....	63

Мясо — сытное и питательное

Говядина с овощами стир-фрай по-азиатски.....	64
Пирог из пасты с мясным фаршем с хрустящей сырной корочкой.....	66
Паста болоньезе с баклажанами и цукини.....	67
Теплый салат с телятиной	68
Суп с нутом и фрикадельками.....	69
Мясная солянка с лимоном.....	70
Салат со шпинатом, грибами и беконом.....	71

Рыбные деликатесы

Салат с булгуром и рыбой.....	72
Пирог со шпинатом и красной рыбой.....	73
Сочные тефтели из хека	74
Судак с пюре из зеленого горошка	75
Картофельно-рыбные котлеты с зеленым горошком	76
Салат с картофелем и слабосоленой форелью.....	77

Овсянка, сэр!

Овсяное печенье с сухофруктами	78
Хрустящие овсяные батончики	80
Морковно-овсяный пирог	81
Яблочно-творожные маффины с кокосовым штрейзелем.....	82
Мюсли, запеченные с яблоками и корицей.....	84
Бананово-овсяное печенье	85

Полезные сладости

Тыквенно-творожные оладьи с корицей	86
Творожный пудинг с клюквой	88
Ленивые вареники с вишневым соусом	89
Тыквенные трюфели в шоколаде	90
Творожно-тыквенная запеканка.....	92
Яблочные оладьи с медом	93
Морковно-яблочные кексы	94