





# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	9
-----------	---

## ГЛАВА 1

### Завтраки на любое время дня

Пицца с глазуньей	13
Мини-фриттата с креветками	15
Клафути с ягодами и овсяными хлопьями	17
Простой омлет с кабачком	19
Яблочные оладьи с апельсиновой цедрой	21
Блинная лазанья	23
Пицца на слоеном тесте	25
Яйцо в хлебе и тосты с семгой	27

## ГЛАВА 2

### Супы и соусы

Крем-суп из тыквы с креветками	31
Грибной крем-суп	33
Луковый суп с гренками	35
Севиче по-эквадорски	37
Шампиньоны, томленные в сливках	39
Легкий соус тартар	41
Лук конфи	43
Соус из банана с горчицей	45
Чатни из дыни	47

## **ГЛАВА 3**

### **Закуски и сэки**

Панировочные сухари панко	51
Креветки в панировке Панко	53
Рыба в легкой панировке	55
Кальмары в кляре	57
Тарт фламбе	59
Жареные шампиньоны с белым вином и бальзамическим соусом	61
Маринованные шампиньоны	63

## **ГЛАВА 4**

### **Легкий ужин**

Скумбрия, запеченная с луком под сливочно-чесночным соусом	67
Куриная грудка с грушами в соусе бульгоги	69
Куриные котлетки с шампиньонами и легким салатом	71
Рыба с томатной икрой и фасолью	73
Свинина, запеченная с грушей и чесноком	75
Голубцы из пекинской капусты	77

## **ГЛАВА 5**

### **Без мяса**

Стейки из цветной капусты	81
Томатная лазанья	83
Котлеты из цуккини с запеченной свеклой и сметаной	85
Запеченная тыква с рисом и сыром	87
Равиоли с грушами	89
Орзотто с грибами и грецкими орехами	91

## **ГЛАВА 6**

### **Выпечка**

Штрудель из слоеного теста	95
Кексы на апельсиновом соке	97
Слойки с бананом	99
Шоколадно-сливовый кекс	101
Быстрое овсяное печенье	103
Хлеб с грецкими орехами	105
Сырные сконы с тыквой	107
Гриссини	109

## **ГЛАВА 7**

### **Десерты и напитки**

Роллы из блинов с заварным кремом	113
Легкий шоколадный пудинг с ягодным соусом	115
Творожный чизкейк со смородиной без выпечки	117
Фадж	119
Кофейный баварский крем	121
Аффогато	123
Кофе по-ирландски	125

## **ПОСЛЕСЛОВИЕ**

127



## ОТ АВТОРА

Мне всегда нравилось составлять свой рацион просто и вкусно. В течение тринадцати лет я была вегетарианкой, потом довольно долго придерживалась правильного питания, пробовала разные диеты и подсчитывала калории. В итоге пришла к своему личному пониманию гармонии питания и сейчас не зависаю на чем-то одном, ведь в любом направлении есть много интересного.

Не люблю сложные и тяжелые блюда и не люблю, когда приготовление еды превращается в долгий и утомительный процесс. Мне нравится каждый день готовить что-то новое, сочетать разные продукты и красиво это подавать. Рецепты в книге универсальны, они просты и понятны, в них можно заменять ингредиенты и создавать свои собственные сочетания.

Давайте вместе добавим в свою жизнь того самого «соуса», который делает ее вкусной и интересной. Открывайте любую страницу, вдохновляйтесь новыми идеями и начинайте жить #подсоусом.



## ГЛАВА 1

### Завтраки на любое время дня

Всегда существуют правила, гласные или негласные, и хотим мы этого или нет, мы им следуем. Например, яичница — это завтрак, курица в духовке — это ужин, десерт — завершение трапезы, а выпечка — исключительно для воскресных чаепитий. Но почему яичница не может быть ужином, а десерт — завтраком и почему нельзя побаловать себя утром необычной пиццей, а не кашей?

Предлагаю добавить немного фантазии в завтраки и начать изменять свое отношение к еде именно с них. Здесь собраны рецепты, по которым вы можете готовить в любое время дня, но которые абсолютно точно могут быть завтраком, а значит, они универсальны и подойдут всем.

Итак, начинаем...





## ПИЦЦА С ГЛАЗУНЬЕЙ

Яичница-глазунья и пицца, интересное сочетание, правда? А ведь на самом деле яичница хороша не только сама по себе, но и в качестве начинки для пиццы. Делайте края теста потолще, чтобы потом макать воздушными кусочками в растекающийся, как соус, желток.

### Ингредиенты для теста:

150 мл теплой воды

---

5 г сухих активных дрожжей

---

1 ст. л. меда

---

300 г муки

---

2 ст. л. оливкового масла

---

щепотка соли

### Начинка на 2 порции:

2 ст. л. томатного соуса

---

2 помидора черри

---

100 г любой части курицы гриль

---

2 яйца

---

соль и специи по вкусу

► Растворить в теплой воде мед и щепотку соли, добавить дрожжи, оставить на 10–15 минут, чтобы дрожжи активизировались.

► Добавить муку и оливковое масло, аккуратно вымесить ложкой тесто, оно будет липким.

► Оставить тесто на 2 часа в теплом месте, накрыв полотенцем, оно должно подняться.

► Обмять тесто и разделить на две части, на бумаге для выпечки размять каждую часть руками в круг толщиной 0,5 см, оставляя высокими края, чтобы при приготовлении не вытекло яйцо.

► Смазать тесто томатным соусом, курицу и помидоры произвольно нарезать и выложить сверху, поставить выпекать в разогретую до 220 градусов духовку на 5 минут.

► Достать пиццу и аккуратно разбить в каждую по одному яйцу, выпекать еще 10 минут в нижней части духовки при температуре 200 градусов до готовности белка, по вкусу добавить соль и специи.

**Примечание:** чтобы тесто не липло к рукам, смажьте их растительным маслом. Это тесто можно использовать как основу для тарта фламбе со стр. 59 или сделать из него гриссини со стр. 109.