

Палезное
НА ДЕСЕРТ


от Катерины Счастливой



Полезное НА ДЕСЕРТ

от Катерины Счастливой

Чизкейк из тыквы
и маффины из кабачка



хлеб*соль®

Москва
2022

Содержание



| | |
|---------------------|----|
| От автора..... | 8 |
| Благодарности | 11 |

Философия добавления овощей в десерты

| | |
|--|----|
| Полезные свойства овощей и интересные факты о них..... | 17 |
| Какие еще ингредиенты нам понадобятся? | 29 |
| Глютен | 37 |
| Здоровые подсластители | 41 |
| Заменители | 49 |
| Масла..... | 57 |
| Инвентарь..... | 59 |

Овощи на десерт

| | |
|-----------------------------------|----|
| Яркий десертный салат..... | 65 |
| Пирожное «Лимонные ломтики» | 67 |
| Десертный гаспачо | 69 |
| Каффины | 71 |
| Кекс «Лайм»..... | 73 |
| Десертная пицца..... | 75 |
| Конфеты «Мне можно!» | 79 |
| Торт «Шоколадный сельдерей» | 81 |

| | |
|--|-----|
| Торт-мороженое «Итальянские страсти» | 85 |
| Ванильная паста | 89 |
| Печенье «Баунти» | 91 |
| Ягодная панна котта | 93 |
| Морковный бисквит | 95 |
| Мягкое овсяное печенье с морковью | 97 |
| Джем «Кабачок-лимон-апельсин»..... | 99 |
| Торт «Вишня-морковь» | 101 |
| «Мадам Свеклауни» | 103 |
| Торт «Бордо» без выпечки | 105 |
| Кекс-свекс | 107 |
| «Свеченье» (свекольное печенье) | 109 |
| Свекольный хлеб с нутеллой..... | 111 |
| Пай с тыквой, корицей и миндалем..... | 113 |
| Солнечный торт | 115 |
| Тыква-кейк | 119 |
| Мармелад «Тыква-апельсин» | 121 |
| Цитрусовый тарт..... | 123 |
| Болгарское «перченье»..... | 127 |
| «Финансье» с болгарским перцем..... | 129 |
| Болгарский кекс..... | 131 |
| Торт с болгарским акцентом | 133 |
| Итальянский кекс с оливками | 137 |
| Брауни с баклажанами..... | 141 |
| Суп «Черника-имбирь» | 143 |
| Луковый тарт | 145 |
| Трюфели «Чили-шоколад» | 149 |
| Варенье с томатами | 151 |
| Мороженое «Летний бриз» с огурцами..... | 153 |
| Панкейки со шпинатом | 155 |
| Пай с ревенем..... | 157 |
| | |
| Заключение | 159 |





сем привет! Если у вас в руках эта книга, значит, вы заботитесь о себе и своих близких, любите все полезное и жаждете новых впечатлений.

Добро пожаловать в мир овощей: новый, неожиданный, лакомый. Эта книга раскроет для вас необычные вкусы привычной моркови, сельдерея и не только. Вы научитесь смотреть нестандартно на обыденное.

Эта книга создана не по заказу вегетарианцев или сыроедов, и не тех, кто на каком-то особом режиме питания. Она подойдет абсолютно всем! Априори в рецептах не содержится белой муки и сахара, рафинированных продуктов, лактозы и яиц – такова специфика работы автора. При этом все ингредиенты вы с легкостью найдете в любом магазине.

Задача автора – познакомить вас с овощными десертами и влюбить в них. Так, чтобы не было никаких преград для приготовления рецептов из книги. А чтобы знакомство прошло с легкостью, есть блок теории, где подробно расписано, как же готовить эти самые десерты «из воздуха». А еще интересные справки непосредственно об овощах. Вы многого о них не знали! И кладезь рецептов для разных поводов – на праздничный стол, на каждый день, на завтрак, на перекус! В общей сложности вас ждет более 20 видов десертов в различных вариациях!

Добро пожаловать в новый мир десертов из овощей!



Давайте знакомиться,
я – Катерина Счастливая.
И я влюблена в овощи.



Согласитесь, немного странно видеть в составе торта цветную капусту, но только не для меня. Скажу честно, сама от себя не ожидала такого поворота в сладкой жизни! Десерты я готовлю более 8 лет, являюсь владельцем кондитерской студии, а также преподаю (обучила более

3000 человек по всему миру творить красоту). И тут неожиданно в мою жизнь ворвались овощи!

Еще с детства я ненавидела грядки и все, что с ними связано. Мои летние каникулы проходили у бабушки с дедушкой в де-

ревне, и огород был частью той жизни. Огромной частью. Честно, я не понимала, как можно так любить все это – утренние прополки, постоянные переживания по поводу всходов, сбор урожая, а потом и консервация. Стерилизация банок, кипячение крышек под шуршание листов тетради в поисках того самого рецепта.

Тогда я не могла оценить все происходящее по достоинству. О, эти спелые томаты, вкус которых невозможно спутать ни с одним магазинным вариантом; огромные тыквы, кабачки, которые некуда уже было складывать, а они все росли и росли!

Сейчас я смотрю на все это совсем другими глазами. Я ценю это, проникаюсь историей каждого вкусного, сочного плода, начиная с возраста семени.

Вместе с овощами росла и я. Много лет прошло с тех детских воспоминаний. Менялись мои вкусы, мои представления о том, кем я хочу быть. И вот, когда я поняла, что десерты из воздуха – без использования яиц, белых муки и сахара – мое предназначение, моя страсть, в мою голову пришла неожиданная идея. Идея добавления овощей в десерты.

Как это было? Я сидела на кухне, ужиная в тишине. Думая о планах на выходные, надкусила кусочек болгарского перца. Сочный хруст нарушил тишину, брызнул сок, и я почувствовала его нежную пряность. Я закрыла глаза и подумала: «О боже, как сладко!»

Почему торты не делают с перцем?

И я решила во что бы то ни стало изучить вопрос овощей досконально. Я пробова-

ла их, знакомилась заново, придумывала сочетания, искала возможности добавления в десерты... Любознательность, желание получить необычные вкусы привели меня не только к новым видам сладостей, но и к записи авторского курса по десертам из овощей.

Курс стал настолько популярным, что по его рецептам готовят по всему миру! Мы вместе пекли торты из тыквы, цветной капусты, тарты с луком и многое другое. Это было феерично! Мне писали из разных уголков мира: «Как же это здорово», «Бисквит такой яркий», «Мой муж стал есть оливки», «Дети теперь обожают морковь». Была ли я счастлива? Безумно! Это невероятное ощущение – знать, что ты даришь возможность человеку с огромным количеством аллергий и непереносимостью испытать вкус праздника за счет полезно-вкусного торта, который он легко может приготовить сам!

Все десерты из книги так просты, что приготовить сможет даже ребенок. Я не люблю усложнять. Конечно, можно взять редкие ингредиенты и сделать торт из них. Только зачем? Ведь реально обойтись самым необходимым. Я за то, чтобы тратить время и усилия на многое помимо готовки! Согласитесь, мир такой интересный!

Давайте приготовим супердесерты, легко и просто! У вас получится!

Буду рада, если вы поделитесь своими результатами и открытиями и напишете мне в инстаграм @sweets_by_happy.



Благодарности



Благодарю этот мир и Вселенную за возможность заниматься любимым делом! За то, что однажды я решила связать свою жизнь с десертами и пошла учиться!

Благодарю родителей за поддержку – без вас я бы никогда не решилась!

Благодарю бабушку за самые вкусные овощи с нашего огорода с детства – без тебя я бы никогда их не полюбила! Уверена, дедушка очень радовался бы, узнав о выходе этой книги (он и радуется, просто уже не в нашем мире).

Благодарю мужа, который стал моими крыльями и поддержал меня во всех моментах становления моего творческого пути, я тебя очень люблю!

Благодарю своих друзей за то, что рядом, и за то, что всегда готовы дегустировать мои творения.

Благодарю Рузанну – мою подругу с детства, которая помогла мне с этими красочными фотографиями к книге! Без тебя эта книга не была бы такой теплой.

Благодарю каждого, кто поверил в меня, кто оценил мою философию добавления овощей в десерты и поддержал эту идею!

Благодарю каждого из своих учеников по всему миру – благодаря вам я творю!



Философия добавления овощей в десерты



Почему овощи?

Мы привыкли ассоциировать торт, например, с клубникой – это нормально! С малиной и манго. Ммм, как вкусно!

Почему нет торта с перцем? Или кабачком? А корень сельдерея вообще ни во что не ставят, воротят носы – а это же просто находка!

Все дело в привычке, а еще – вы просто не задумывались об этом и не пробовали. Это не беда, я научу!



Овощи в десертах:

- Это вкусно! Когда вы попробуете хоть одно сочетание, вопросов у вас не останется. Болгарский перец и малина, вишня и цветная капуста, морковь и яблоко. Тыква и апельсин! Ох, откровенно завидую, ведь у вас впереди столько открытий!
- Это необычно! Такое точно нечасто встретишь в ресторанах и в гостях

у подруги. Этот тренд только-только зарождается, и если вы любите все необычное и нестандартное, хотите удивляться сами и удивлять близких – эти десерты вам понравятся!

- Это полезно! Витамины, которые входят в состав овощей, необходимы нашему организму. И поддерживать их уровень можно вот таким способом – вкусным, сочным, без таблеток и БАДов!
- Это менее калорийно! Например, корень сельдерея имеет отрицательную калорийность. А еще, добавляя овощи, мы сокращаем количество масла в десертах.
- Это больше овощей в рационе – наверняка вы постоянно думаете о том, как привнести больше пользы в блюда, которые вы готовите. А представьте, что эту пользу можно еще и привнести в десерт!
- Это уникальная возможность накормить малоежку полезным! Очень часто дети не едят овощи – я сама часто с этим сталкиваюсь, так как у меня много крестников. Да что уж говорить, мужья часто тоже отказываются – среди взрослых точно есть те, кто не любит сельдерей! А в десертах очень сложно распознать овощи.

- Это всегда интересно и весело! Можно устраивать викторины по угадыванию, что же спрятано в этом кексе? Или торте? Поверьте, мои ученицы проводили целые брейн-ринги дома! Разбивались на команды и устраивали штурм, что же там спрятано. Десерты из овощей объединяют семьи!

Подготовка овощей к десертной жизни

| ОВОЩ | ПОДГОТОВКА |
|------------------|--|
| Кабачок | Вымыть, очистить |
| Корень сельдерея | Вымыть, очистить |
| Болгарский перец | Вымыть, запечь в духовке 30–35 минут при температуре 180 °С, далее остудить и снять кожицу, очистить от семян, измельчить в пюре |
| Цветная капуста | Вымыть, отделить соцветия, отварить |
| Морковь | Вымыть, очистить, натереть на терке |
| Свекла | Вымыть, очистить, запечь в духовке до мягкости 30–35 минут при температуре 180 °С, далее измельчить в пюре |
| Тыква | Вымыть, запечь в духовке 30–35 минут при температуре 180 °С, далее остудить и снять кожицу, очистить от семян, измельчить в пюре |
| Лук | Очистить |
| Оливки | Замочить в воде на несколько часов, чтобы вышла лишняя соль, нарезать |
| Перец чили | Вымыть, очистить от семян и мелко нарезать |
| Томат | Вымыть, бланшировать в кипятке, снять кожицу, измельчить в пюре |
| Огурец | Вымыть, очистить от кожуры |
| Баклажан | Вымыть, запечь в духовке 30–35 минут при температуре 180 °С, далее остудить и снять кожуру, очистить от семян, измельчить в пюре |
| Имбирь | Вымыть, очистить, измельчить |
| Ревень | Вымыть, очистить, измельчить в пюре |
| Шпинат | Вымыть и просушить |