

УДК 641.55
ББК 36.997
С59

Фото на обложку: *Мария Нечаева*

Верстка и дизайн макета: *Ирина Картвелишвили*

Соколова, Маша.

С59 Приготовить просто. Полезные завтраки, обеды и ужины на каждый день / Маша Соколова. — Москва : Эксмо, 2021. — 104 с. : ил. — (Красотека).

ISBN 978-5-04-117931-1

Вам больше не придется ломать голову над тем, что приготовить, а после срываться и утолять голод вредными жирами и быстрыми углеводами. Достаточно открыть книгу Маши Соколовой и выбрать полезный завтрак, суп или горячее блюдо, которые были разработаны совместно с профессиональным шеф-поваром Иваном Терещенко. Правильное питание может быть не только полезным, но и вкусным. А еще абсолютно доступным и простым, пошаговые рецепты прописаны в четкой граммовке и не займут больше 15—20 минут на приготовление. В качестве бонуса вас ждут 6 авторских низкокалорийных десертов и более 10 вариантов быстрой еды To Go, которые станут отличной заменой привычному фастфуду.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-117931-1

© Соколова М.А., текст, 2021
© Руднев Д.О., фото, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
-------------------	---

НАМАЗКИ НА ХЛЕБ	9
-----------------------	---

11	Творожная паста с маринованным огурцом
13	Паштет из куриной печени с тимьяном и вином
15	Рыбный паштет с яйцом и маринованным луком
17	Печеные баклажаны с йогуртом, кинзой и специями
19	Тапенада из вяленых томатов, оливок и зелени с сыром рикотта
21	Полезные лепешки

ЗАВТРАКИ/ТО GO	23
----------------------	----

25	Оладьи на йогурте с манго
27	Оладьи из кабачка и шпината
29	Оладьи из тыквы с апельсином
31	Тост с авокадо и брынзой
33	Тост с форелью собственного посола
35	Форель гравлакс собственного посола
37	Тост с грушей, медом и горгонзолой
39	Тост с гуакамоле, томатами и яйцом пашот
41	Конвертики с сыром сулугуни, томатами и красным базиликом
43	Конвертики с вешенками, сыром сулугуни и чесноком
45	Омлет «Пуляр»
47	Азиатский омлет со шпинатом, лососем и терияки
49	Омлет из тофу с гималайской солью
51	Салат с арбузом, томатами и сыром буррата
53	Огуречный сэндвич с мясом и чесночным соусом

СУПЫ 55

- 57 Суп из кабачков и шпината с тимьяном и тофу
- 59 Суп из белых грибов
- 61 Кукурузный суп с прошутто
- 63 Минестроне с фрикадельками из индейки
- 65 Свекольный гаспачо с огуречно-мятным соусом

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА 67

- 69 Филе говядины с битыми огурцами и соусом «Сладкий чили»
- 71 Тунец с чукой, огурцом и азиатской заправкой
- 73 Филе цыпленка тандури с кокосовым соусом
- 75 Дальневосточный кальмар с грушей и свежим салатом
- 77 Теплый салат с ростбифом и брусничным джемом
- 79 Запеченная форель с соусом из анчоусов, оливок и томатов
- 81 Идеальная куриная грудка со шпинатом и томатами
- 83 Печеная тыква с страчателлой
- 85 Филе трески с ризотто из кабачка

ДЕСЕРТЫ 87

- 89 Протеиновое мороженое с клубникой и базиликом
- 91 Персиковое суфле из нута с лаймом
- 93 Вишневый чизкейк
- 95 Морковный торт
- 97 Печеный персик со страчателлой
- 99 Конфеты из сухофруктов

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 100

ПРЕДИСЛОВИЕ

Приветствую вас, дорогие читатели! Сейчас вы держите в руках уникальную и очень полезную книгу, на создание которой меня вдохновили ВВІ, мои ученики. Вот уже более семи лет тренируя людей, я сталкиваюсь с одной и той же проблемой – диета. К сожалению, существует довольно распространенный стереотип, мол, правильное питание – это крайне пресный, безвкусный и однообразный рацион.

Я титулованная спортсменка в категории фитнес-бикини, тренер, спортивный блогер – и, поверьте, больше всего в жизни люблю две вещи: быть в форме и вкусно поесть. Для того чтобы ваш организм был здоровым, а тело – красивым, стройным и подтянутым, для того чтобы ваше психологическое состояние было в норме и вы не изнуряли себя диетами, следует уделить внимание качеству и разнообразию рациона. Поверьте, «ПП» не ограничивается вареной грудкой и огурцом. Рецептов вкусных и полезных блюд существует огромное количество, лучшие из них я собрала в этой книге. Чтобы быть в форме и получать удовольствие от каждого приема пищи, потребуются немного времени, терпения и фантазии!

Здесь объединены мои знания и опыт тренера, а также совершенно уникальные кулинарные способности одного из лучших шеф-поваров, которых я когда-либо знала, – Ивана Терещенко. Благодарю тебя за помощь в создании книги.

Я искренне надеюсь, что вы найдете в этом сборнике полезную для себя информацию, получите удовольствие от процесса приготовления и насладитесь своими кулинарными шедеврами.

Хочу поблагодарить каждого читателя и подписчика за поддержку и веру в меня, без вас ничего бы не получилось! Я всегда рада обратной связи на любых площадках и ресурсах!

Приятного аппетита!





НАМАЗКИ НА ХЛЕБ



ТВОРОЖНАЯ ПАСТА С МАРИНОВАННЫМ ОГУРЦОМ



10 минут



Легко



160 г



Нож, доска,
пресс для чеснока

Ингредиенты:

Творог
мягкий 0% 120 г

Огурец
маринованный 40 г

Укроп свежий 10 г

Чеснок 1 зубчик

Соль по вкусу

Перец
черный по вкусу

ЭТАПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Этап 1: Маринованный огурец нарежьте мелкими кубиками. Чеснок выдавите, укроп мелко порубите.

Этап 2: Смешайте творог с остальными ингредиентами, добавьте соль и перец по вкусу.

Этап 3: Готовую пасту храните в холодильнике.

~~~~~  
На порцию • Белки, г: 9 • Жиры, г: 0 •  
Углеводы, г: 4 • Калории, ккал: 50





# ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С ТИМЬЯНОМ И ВИНОМ



30–40 минут



Средне



PORTION

500 г



Нож, доска,  
сотейник, блендер,  
бумажные полотенца

## Ингредиенты:

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Печень куриная<br>охлажденная ..... | 300 г    |
| Лук репчатый .....                  | 50 г     |
| Морковь .....                       | 50 г     |
| Сельдерей .....                     | 50 г     |
| Тимьян свежий .....                 | 2 г      |
| Вино красное<br>сухое .....         | 50 мл    |
| Молоко 0% .....                     | 100 мл   |
| Чеснок .....                        | 1 зубчик |
| Соль .....                          | по вкусу |
| Перец<br>черный .....               | по вкусу |
| Масло<br>растительное .....         | 15 мл    |

## ЭТАПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**Этап 1:** Лук, морковь и чеснок очистите, вместе с сельдереем нарежьте мелкими (примерно 5 мм) кубиками.

**Этап 2:** Печень промойте, обсушите бумажными полотенцами и очистите от пленок и жил.

**Этап 3:** Разогрейте на среднем огне сковороду или небольшой сотейник, добавьте растительное масло и обжарьте овощи до мягкости. Затем добавьте печень, тимьян и красное вино. Тушите все вместе 3–4 минуты. Влейте молоко, добавьте соль и перец по вкусу.

**Этап 4:** Измельчите полученную смесь блендером до однородной кремовой текстуры.

**Этап 5:** Готовый паштет храните в холодильнике.

~~~~~  
На порцию • Белки, г: 56 • Жиры, г: 32 •
Углеводы, г: 21 • Калории, ккал: 640