

Ника
Белоцерковская



легко быть легкой
#тынепохудела к лету







Ника
Белоцерковская

ЛЕГКО
БЫТЬ
ЛЕГКОЙ 

#тынепохуделаКлету

Москва 2017



Мой
персональный
Рай

содержание

хумус	10	легкий морковный суп	82
кабачковая икра	12	суп из печеных томатов	84
«летний» тапенад	14	суп-велюте из зелени	86
зеленый классический тапенад	14	легкий суп из разных рыб	88
помидор, фаршированный моцареллой	16	рыбные котлеты с соусом из перцев	90
тартар из тунца с бурратой	18	шашлычок из лосося в меду и горчице	92
карпаччо из кефали	20	тюрбо в морковном соусе	94
карпаччо из белой рыбы	22	имбирный тунец	96
карпаччо из дорады	26	маринованная макрель	98
карпаччо из сельдерея	28	мидии мариньер по-провански	100
вителло тоннато	30	соте из кальмаров со сладким перцем	104
тартар из говядины	32	осьминог с оливками и шафраном	106
тартар из клубники с помидорами	34	куриная колбаса	108
чипсы из свеклы	36	куриные фрикадельки или колбаса	110
салат с бурратой и персиками	38	удивительный морковный соус	111
салат из авокадо с грейпфрутом	40	отварные молодые овощи с песто	112
теплый салат из зеленой фасоли	42	глазированные овощи	114
салат с полбой или перловой крупой	44	рататуй	116
панцанелла	46	апельсиновая капуста	118
нисуаз	48	замороженный клубничный йогурт	120
пасхальный салат	50	домашнее черничное мороженое	122
теплый салат со свеклой	52	полезные кексы	124
салат из свеклы с малиновым соусом	54	бананово-чернично-ореховые кексы	126
салат из дыни, авокадо и орешков	56	диетические оладьи с овсянкой	128
салат из печеных перцев	60	черешневый клафути	130
салат из помидоров с кунжутом	62	пирог из абрикосов «ватрушкой»	132
салат из киноа с мятой	64	тартар из клубники	134
гаспачо	66	теплая клубника	136
гаспачо с манго	68	инжирный «компот» с мускатом	138
огуречный гаспачо с мятой	70	самый простой десерт	140
свекольный гаспачо	72		
холодник	74		
свекольник или холодный борщ	76		
крем-суп из цуккини с фенхелем	78		
минестроне	80		










дайте сказать

Вы похудели к лету? Я — нет. Ну и не страшно, попробую это сделать к загорелому августу и без страданий. Для этого эта книжка и написалась. Что-то тут новое, что-то может живет давно на вашей кухне, но моя основная идея была собрать тут лучшие легкие рецепты, которыми я сама пользуюсь регулярно для того, чтобы к загорелому августу... см. выше. И я постаралась выбрать рецепты, которые не только помогут нам стать убедительно легче, но и которые очень просто готовить: зачем нам тратить драгоценное время, лучше в лес, к землянике.

Я с вами!

*С любовью,
Ваша Лика!* 







Хумус от Ники

Одна из самых наркотических закусок — во всех непонятных ситуациях (внезапные гости) всегда готовьте хумус, если под рукой есть консервированный нут. Мало того, что этот горох очень полезен, само по себе это блюдо дико вариативно. Можно сделать его и на сытный завтрак, исключив чеснок, и как закуску, и на обед. Количество масла в нем можно регулировать, добавляя больше или меньше отвара, делать его более или менее диетическим. Можно менять специи — от традиционного кумина (зиры) до китайских «5 специй». Можно добавить при варке пучок свежего тимьяна и розмарина. Хотите — приправьте хумус кунжутной пастой (тхиной), а если ее нет — кунжутным маслом. Можете сделать его острым, добавив острый перец — свежий, зеленый или красный, или молотый. Подавать его здорово и со свежим хлебом, и с овощными чипсами, тонкими хлебцами, а можно с молодыми хрустящими овощами! И важный секрет. Всегда советуют варить нут в несоленой воде, иначе он станет жестким, а замачивать с щепоткой соды. Оказывается, если воду для замачивания подсолить и варить тоже в подсоленной воде, нут готовится быстрее, варится равномернее, и консистенция у него получается совершенно замечательная. Баночный консервированный с ним не сравнится (хотя он всегда меня выручает, когда надо сделать хумус на скорую руку).

на 4-6 порций:

сухой нут — 200 г или консервированный — 500-600 г без воды
оливковое масло — 100-200 мл

сок 1 лимона

чеснок — 1-2 зубчика

кунжутная паста — 2-3 ст. л. или кунжутное масло — 1 ст. л.

молотый кумин — 1-2 ч. л.

морская соль и молотый черный перец

для варки нута:

лук — 1 шт.

чеснок — небольшая головка

стеблевой сельдерей — 1 шт.

зелень по вкусу — петрушка, тимьян, розмарин, лавровый лист

- Замочить нут в 3-4 объемах подсоленной воды на ночь. Перед варкой воду слить, влить свежую, так, чтобы покрыть с избытком, подсолить примерно 2 ч. л. соли, положить овощи и плотно связанную в пучок зелень для варки и варить до готовности (от 30 минут), пробуйте! Удалить овощи и зелень.
- Дать стечь с нута отвару (сохранить), переложить в блендер, добавить половину оливкового масла, кунжутную пасту или масло, растертый с солью в пюре чеснок, молотый

кумин и перец, влить немного отвара и пробить в абсолютно гладкое пюре. Если надо, подлить еще отвара или масла.

- Довести до вкуса, добавляя лимонный сок, оливковое масло или кунжутную пасту, соль.
- Подавать лучше всего теплым.
- Хранится под крышкой в холодильнике несколько дней, если останется, конечно. Советую в таком случае сохранить немного отвара — им можно будет развести загустевший хумус до нужной консистенции.



Кабачковая икра от Ники

Она очень-очень простая, но необыкновенно вкусная, я делаю ее много лет, часто и регулярно. Важно — ее надо продержать хотя бы ночь (как минимум) в холодильнике, чтобы она набралась вкуса. Делайте сразу много, тут пропорции на целую кастрюлю: икру можно хранить почти неделю, и она не надоедает.

**кабачки — 5 средних
спелые помидоры — 5 средних
сладкий красный перец — 2 крупных
лук — 1 шт.
хороший томатный сок — 4 ст. л.
чеснок — 3-5 зубчиков
бальзамический уксус или лимонный сок — 2 ст. л.
оливковое или душистое растительное масло
морская соль
молотый черный перец**

- Бланшировать помидоры (надсечь кожицу острым ножом, залить на пару минут кипятком, очистить от кожицы). Если семена очень крупные, удалить. Нарезать мякоть кубиками, залить томатным соком и дать немного настояться.
- Перцы очистить от плодоножки и семян, кабачки очистить от грубой шкурки и все нарезать небольшими, не более 1 см, кубиками.
- Мелко порубить лук и чеснок и потушить в 1 ст. л. масла и 5 ст. л. воды до мягкости. Добавить перцы, тушить минут 5, помешивая.
- Влить помидоры и дать хорошо пустить сок, минут 10.
- Всыпать кабачки и тушить с открытой крышкой еще минут 5.
- Накрыть крышкой и забыть минут на 25.
- Один раз, в середине, перемешать, присо-
лить, поперчить, добавить уксус.
- Дальше уже зависит от того, какую консистенцию вы любите. Если вам не надо много сока, потушить еще минут 10 с открытой крышкой — он выпарится. Я люблю сочную.
- Дать остыть, проверить на соль и перец, и отправить в холодильник минимум часов на 5-6, а еще лучше — на ночь.
- Чтобы сохранить ее подольше, положить ее очень горячей в стерилизованные банки и залить поверхность оливковым маслом.
- Украсить перед подачей зеленью, вообще можно в очень горячую икру порубить петрушку или укроп — то, что любите. Я ее с базиликом обожаю.
- Идеально с обжаренным черным хлебом (я делаю на сухой сковороде) и с печеным картофелем.



«Летний» тапенад без чеснока от Ги Жедда

на 30 канопе:

баклажан — 1 небольшой
маслины или оливки — 150-200 г
тунец в масле или собственном соку, без жидкости — 100 г
каперсы — 2 ст. л.
соленые анчоусы — 3 филе
сок ¼ лимона
оливковое масло — 6 ст. л.
молотый черный перец
багет

- Разогреть духовку до 170 °С.
- Баклажан разрезать вдоль, надсечь срезы ромбиком, смазать оливковым маслом и запекать 45 минут. Выскрести ложкой мякоть.
- Маслины или оливки раздавить на разделочной доске скалкой или плоскостью широкого ножа, удалить косточки.
- Слить жидкость с тунца. Анчоусы промыть от соли, удалить хребты, если есть.
- В блендере или ножом измельчить все ингредиенты до желаемой консистенции.
- Нарезанный квадратиками хлеб подсушить в духовке, намазать тапенадом и подавать.

Зеленый классический тапенад

оливки — 200 г
каперсы — 2 ст. л.
оливковое масло — 100-150 мл
зеленый базилик — пучок
петрушка — пучок
чеснок — 1-2 зубчика
молотый черный перец

- Оливки обсушить от рассола или масла, раздавить на разделочной доске скалкой или плоскостью широкого ножа, удалить косточки.
- В блендере не слишком мелко размолоть зелень, чеснок, оливки и каперсы, добавить оливкового масла столько, чтобы получилось средней густоты пюре, приправить перцем по вкусу.
- Подавать с хлебом, а еще лучше — с молодыми овощами.
- Точно так же готовится и черный тапенад из маслин, в него часто добавляют филе анчоусов, на такое количество их нужно штук 5-10.