

ЗДРАВΟΣЛОВНА
ГУРМЕ КУХНЯ

ОКОЛО МАСАТА

през зимните празници

ЕГМОНТ

ЕГМОНТ

Всички права запазени. Нито книгата като цяло, нито части от нея могат да бъдат възпроизведени под каквато и да било форма.

Около масата © „Егмонт България“ ЕАД, 2019

Рецепти и текстове Елена Петрелийска и Николай Красимиров

Отговорен редактор на проекта Павлина Чакърлова

Фотографии и стайлинг Павлина Чакърлова

Коректор Таня Симеонова

Илюстрации © Shutterstock

Издава „Егмонт България“ ЕАД

1142 София, ул. „Фритьоф Нансен“ 9

www.egmontbulgaria.com

Отпечатано в „Мултипринт“ ООД, Костинброд, 2019

Тираж: 1500 бр.

ISBN 978-954-27-2360-8

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	5	НОВОГОДИШНА ВЕЧЕРЯ	56
КАК ДА СИ НАБАВИМ ЦЕННИ НУТРИЕНТИ ПРЕЗ ЗИМАТА?	6	Салата с микс от скариди, едамаме и амарант * Терин от биволско сирене и сушени домати * Севиче с лаврак и чай каркаде * Печени котлети от съомга с пюре от целина и Салса Верде * Торта с пащърнак и орехов меренг * Поширани круши с кокосов йогурт и шамфъстък * Джинджър Маргарита с фреш от моркови	
БЪДНИ ВЕЧЕР	10	ЯНУАРСКИ БРЪНЧ	72
Карфиолен кускус с нар и пробиотичен дресинг * Подпомагащи алкалния баланс на организма ньоки * Руло от кестени със салата от цикория * Спаначено кокосово къри * Лозови сарми с плънка от пълнозърнест кускус, патладжан, диви гъби и какаови зърна * Цитрусова салата върху канапе от леща Белуга с пробиотично ядково сирене и песто от кейл * Леян боб със сушени чушки, праз и наденица от червено цвекло * Зелена содена питка със сушени шипки * Брауни със заливка от матча кондензирано мляко * Оризов пудинг с компот от ошав от райска ябълка и папая		Супа от тиква с костен бульон и пълнозърнеста баничка * Суперкупа с Мариновано в цвекло тофу, петмез от фурми и сусам * Яйца Бенедикт с ананас и бадемово-кокосов Холандез * Cold Brew Мока смути * Бананови донъти с ленено семе * Шоколадови барчета и шотове със златно мляко * Тарт с мандарини	
КОЛЕДЕН ОБЯД	32	ДЕТСКИ РОЖДЕН ДЕН	88
Микробиомна чеснова салата с кейл, бобови кълнове, сушени боровинки и слънчогледово семе * Лучена супа с бадемова бисквитка * Печени жълто цвекло и алабаш с орехи и пробиотичен дресинг * Глазирана с портокалов сок шунка и кисело зеле * Коледни звездички с глазура от нар и цвекло		Минигофрети – пици с ферментирало брашно * Ролца от спанак с пълнеж от батат и съомга * Зеленчукови мъфини с ферментирала майонеза * Пробиотични желирани бонбони в два вкуса * Сурови Sake Pops с лиофилизирани ягоди * Пухкави нахутени палачинки с кефир и горски плодове * Шоколадова торта с портокалови кори	
КОЛЕДНА ВЕЧЕРЯ	44	РЕЖИМ ЗА СИЛЕН ИМУНИТЕТ ПРЕЗ ЗИМАТА	104
Ферментирали зеленчуци с дресинг от грейпфрут и тахан * Сезонни кореноплодни с пробиотично песто * Печено пиле с жито, лимони и сушени боровинки * Киш с кокосова сметана, гъби и кейл * Коледен кейк Червено кадифе			

ВЪВЕДЕНИЕ

Зимният сезон ни дава много поводи да се съберем с близките си около масата. И може би той отправя най-голямото предизвикателство пред всички – да сервираме здравословни ястия по време на празниците. Точно това е нашата мисия. Да намерим баланса. Да направим съзнателния избор. Вдъхновени от философията за здравословно хранене и любовта ни към храната, създадохме тази книга, за да ви подарим нашите съвети как да направите по-добрия избор на продукти, богати на нутриенти през зимата, да изберете по-удачното им съчетаване и по-добрите методи на приготвяне. В нея ще откриете микс от здравословни и иновативни авторски рецепти с уникален вкус, аромати и цветове, с традиционни и интернационални щрихи, които да поднесете без никакви угризения на тържествената маса на Бъдни вечер и Коледа, на охладената Новогодишна вечеря, на събуждащия първоянуарски брънч или на празника на детето си. Полезни ястия, които можете спокойно да приготвяте и в ежедневието през целия зимен сезон. Направете ваша индивидуална селекция, но не пропускайте да изпробвате всяко едно от тях. Няма да броим калориите, не се отказваме напълно от месото, глутена и млечните продукти, защото вярваме, че здравето тяло има нужда периодично от всичко по-малко. С мярка. Наблягаме на сезонните продукти, сготвени с огромно желание, любов и финес. Не на последно място, вярваме, че грижата за имунитета трябва да е постоянен навик. Затова ви предлагаме едноседмичен режим, с който да засилите естествените си съпротивителни сили и през студените дни. И понеже ценим десертите, от време на време си позволяваме и сладки изкушения. За удоволствие. И за разкош. Защото доброто настроение според нас е един от задължителните нутриенти през всички сезони!