



ВКУСНО С УСМИВКА

123 кулинарни приключения

Софи Йотова



© Софи Йотова, автор
© Николай Манчев, дизайн на книгата
© Сиела Норма АД

София 2018

ISBN: 978-954-28-2558-6

ВКУСНО С УСМИВКА

123 кулинарни приключения

Софи Йотова



Съдържание:

Закуска.....	45
Сладки и солени палачинкови приключения.....	49
Безглутенови палачинкови приключения.....	63
Непалачинки на тиган.....	81
Сладки и солени мъфини.....	85
Класически и нестандартни сандвичи.....	97
Барчета и блокчета.....	109
5-минутни сладки и солени омлети и бърканици на тиган.....	115
Други.....	119
Обяд и вечеря.....	132
Супи.....	135
Салати.....	145
Омлети.....	149
Кюфтета и шницели.....	159
Подходящи за накрак.....	167
Във фурната.....	179
Печива без глутен.....	193
Рибни, месни и други.....	213
Десерт.....	228
Торти и чийзкейкове.....	231
Сладоледени изкушения.....	241
Печива.....	249
Печива без глутен.....	259
Сурови десерти.....	277
Дребни сладки.....	291



На Безцветко – моят най-почетен дегустатор, който смело се пристрашаваше да опитва всяко кулинарно приключение от следващите страници (без магданозените) и е моят ежедневен компас по пътя към Вкусната хапка.



Как да ползваш тази книга?



„Вкусно с усмивка“ е:

- ☞ Кратък справочник за лесни, вкусни и бюджетни здравословни вдъхновения, повечето от които се приготвят за 30-ина минути с ограничени продукти, основни уреди и изискват начални кулинарни умения.
- ☞ Източник на идеи за комбиниране на продуктите с предложения с какво можеш да ги заменяш.
- ☞ „Пищов“ за моментите, в които нямаш идея какво да сготвиш.
- ☞ Вдъхновител по пътя към пълноценното хранене.
- ☞ Пътеводител за прохождащи кулинари.

Във „Вкусно с усмивка“ ще откриеш:

- ☞ 123 разнообразни балансираны идеи за закуски, десерти, обяди и вечери с шепя основны продукты, които се „сглобяват“ в различни конфигурации и постигат различни резултати, създавайки усещане за изобилие.
- ☞ Идеи с различна степен на сложност, предлагащи широки възможности за импровизиране и адаптиране на необходимите продукти.
- ☞ Информация за времето за приготвяне, степента на сложност, бюджета и естеството на идеята.
- ☞ Идеи, които отнемат и повече от 30 минути или включват някои сравнително екзотични продукти. Целта е да придобиеш контекст и сам за себе си да разбиеш един от основните митове за здравословното хранене – че е скъпо. Идеите от следващите страници илюстрират, че понякога дори някои на пръв поглед скъпи продукти всъщност са много икономични.

Във „Вкусно с усмивка“ няма да откриеш:

- ☞ Универсална формула за здравословно хранене.
- ☞ Съвети за диети и режими.
- ☞ Калории.
- ☞ Отричане на хранителни групи или продукти.
- ☞ Фанатично следване на съотношения и пропорции.

„Вкусно с усмивка“ е за теб, ако:

- ☞ Си любител кулинар.
- ☞ Си прохождащ ентузиаст в кухнята.
- ☞ Се храниш здравословно и приветстваш нови идеи.
- ☞ Се храниш хаотично и безразборно, но си готов да дадеш шанс на здравословното хранене.
- ☞ Си наясно, че нямаш нужда от сложни умения, за да си приготвяш вкусна и пълноценна храна.
- ☞ Си несигурен дали готвенето е за теб.
- ☞ Вярваш, че здравословната храна може да е и наистина вкусна.
- ☞ Не вярваш, че здравословната храна може да бъде вкусна, но си готов да поставиш убежденията си на изпитание.
- ☞ Имаш нужда от идеи какво да си приготвяш за минимално време, с минимални усилия, оптимизиран бюджет, но за максимално удоволствие.
- ☞ Нямаш увереност как да комбинираш продуктите.
- ☞ Обичаш да импровизираш в кухнята и просто ти харесва да се вдъхновяваш от чужди идеи.
- ☞ Никак не обичаш да импровизираш и ти е най-комфортно да следваш рецепти с ясен резултат.
- ☞ Разполагаш с ограничено време и имаш нужда от конкретни идеи, които да приготвиш от сутринта за целия ден.
- ☞ Имаш ограничен бюджет и не вярваш че можеш да си позволиш да се храниш здравословно.
- ☞ Обичаш хубавата храна без значение от етикетите и епитетите, които обществото ѝ слага, и си готов да пробваш нещо ново.

Целта на „Вкусно с усмивка“ е:

- ☞ Да ти помогне да оптимизираш своя собствен контекст.
- ☞ Да ти създаде комфорт в кулинарните експерименти.
- ☞ Да те научи, че макар да имаш „помощни колелета“ сред конкретно цитираните продукти, имаш и пълната свобода да персонализираш всяка идея.
- ☞ Да ти даде инструментите, с които да градиш пълноценна и вкусна храна според своите възможности, предпочитания и цели.
- ☞ Да те оборудва с бързи идеи как да се храниш пълноценно и балансирано с домашно приготвена храна, без значение от това колко динамично е ежедневието ти и според твоите лични финансови възможности и кулинарни умения.
- ☞ Да те поощри да импровизираш, адаптираш, включваш „непланирани“ продукти и да изключваш такива, които не ти звучат апетитно или липсват в кухнята ти.
- ☞ Да ти покаже, че нямаш нужда от диплома по диетология и нямаш нужда да си наясно с всички тенденции в здравословното хранене, за да се научиш да създаваш пълноценна, балансирана и вкусна храна.

С други думи, тази книга е за всеки, който е готов да даде шанс – оптимист, песимист, плах, смел, традиционалист или приключенец. В кухнята и отвъд нея.

Само толкова ти трябва – готовност да дадеш шанс и малко желание, малко ентузиазъм и малко смелост да пробваш нещо, без да се разочароваш, ако не се получи според очакванията ти. И доза нагласа, че неуспешните експерименти не са провали, а уроци и насоки за по-успешен следващ опит. В кухнята и отвъд нея.