

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