

Ивелина
Иванова



*56 идеи
за вкусно и балансирано
седмично меню*

Любими семейни рецепти





- © Ивелина Иванова, автор и адаптация на рецептите
Любомир Бояджиев, автор на текстовете и редактор

Фотография:

- © Николай Камбуров, Драгомир Матеев
ДАРСС ООД

Дизайн:

Евгения Михайлова, Рекламна агенция #1

Издателство Гурме Пи Си Ти И ООД

Печатно издание 2010 г., София

Първа ebook издание 2011 г.

ISBN 978-954-2917-09-0

Всички права запазени. Не е разрешено публикуването на тази книга или на части от нея под каквато и да било форма без писменото разрешение на издателя. **Меню** е запазена марка на Гурме ООД.

На корицата: Катък с печени чушки, рецепта на стр. 38

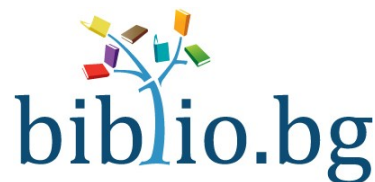
Благодарим на **MAGGI®**
за подкрепата
при издаването на тази книга



Това е откъс от книгата.

Цялата книга може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg




*56 идеи
за вкусно и балансирано
седмично меню*

Любими семейни рецепти




■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ *съдържание*


предговор	8
Балансирано и вкусно	6

понеделник		8
Семейство Петрови	<i>град София</i>	10
закуска		14
обяд		16
вечеря		18
Рецепти		20



вторник		24
Семейство Петрови	<i>град Лозница</i>	26
закуска		30
обяд		32
вечеря		34
Рецепти		36




<i>сряда</i>		40
Семейство Стоянови <i>град Крайморие</i>		42
закуска		46
обяд		48
вечеря		50
Рецепти		52





четвъртък

ртък		56
СемействоТоневи	<i>град Харманли</i>	58
закуска		62
обяд		64
вечеря		66
Реценции		68



петък

	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	72
Семейство Деневи	град Велики Преслав	74
закуска		78
обяд		80
вечеря		82
Реценции		84



събота

Семейство Парневи <i>град Габрово</i>	88
закуска	90
обяд	94
вечеря	96
Рецензии	100



неделя

Семейство Овчарови	град Дупница	104
закуска		106
обяд		110
вечеря		112
Рецепти		114
		116

■ ■ ■ ■ ■ Балансирано и вкусно



■ Храната е велико нещо. Тя ни събира всеки ден и ни кара да общуваме. Едно
■ добре приготвено ястие вечер, къщи, със семейството създава неповторим уют
■ и е способно да накара всички да забравим трудностите и неприятните случки
■ през деня. Ние, българите, обичаме богатата семейна трапеза. Тя сякаш остава
■ символ на сплотената фамилия и все още действа като естествен допинг за духа.

■ Как се храни и какво слага съвременното българско семейство на трапезата си в
■ началото на XXI век? За да отговорим на този въпрос, заедно с нашите приятели
■ от MAGGI® направихме кастинг, за да изберем героите на нашата книга. Над 100
■ семейства ни изпратиха своите любими рецепти. Видяхме много добри идеи, ве-
■ ликолепни традиционни, местни или екзотични ястия и някои доста оригинални
■ хрумвания. Но получихме и отговор на въпроса защо напоследък нацията ни не
■ изглежда толкова стройна и защо опашките пред кардиологичните кабинети са
■ все по-дълги. Истината е, че по една или друга причина дневното меню на бълга-
■ рите не е достатъчно здравословно и балансирано. Твърде много са пържените
■ храни, бялото брашно и мазнината. Малко са фибрите, продуктите с повече рас-
■ тителни протеини и свежите плодове и зеленчуци.

■ Всъщност почти всяка видимо нездравословна рецепта може да се превърне
■ в балансирано и още по-вкусно ястие. Достатъчно е да заменим животинските
■ мазнини, напълно или отчасти, със зехтин или олио; вместо бяла захар да из-
■ ползваме нерафинирана кафява захар и мед; бялото брашно да отстъпи в полза
■ на по-полезното пълнозърнесто или ръжено. Добре е да добавяме повече ядки,
■ сушени и пресни плодове към диетата си, да включваме поне веднъж в седмица-
■ та риба, най-малко два дни да са безмесни, а пресните салати и пълнозърнестият
■ хляб да присъстват всеки ден в менюто ни. Всички пържени ястия могат да се
■ приготвят запечени на фурна или на тиган, само с капка мазнина или пък леко
■ задушени. С рецептите в тази книга бихме искали да покажем и докажем, че по-
■ лезните храни са безкрайно вкусни.

Разбира се, прекаленият светец и богу не е драг, така че дори и да се изкушим с
малко любимо лакомство един-два пъти в седмицата, прегрешението няма да е
толкова голямо.

За нашата книга избрахме да представим семействата с най-добрите и баланси-
рани рецепти. За всеки ден от седмицата едно семейство пригответе за нас меню
за обяд или за вечеря. С целия ни екип гостувахме на седем български фамилии
от различни части на страната. Всички ни приеха безкрайно топло и гостоприем-
но и сготвиха пред нас любимите си рецепти.

Наше дело са закуските и останалите обяди и вечери. Опитавме се да допълним
по възможно най-балансиран и здравословен начин менюта на семействата.

Казват, че закуската е най-важното хранене и не бива да се пропуска. Нашите предложения гарантират силен енергиен старт на деня, защото са богати на фибри, минерали, витамини и калций и винаги са допълнени от свежи или сушени плодове или зеленчуци. Постарали сме се да придадем модерна здравословна нотка на традиционни ястия, сервирани за закуска в различни краища на света. Обедните и вечерните менюта за работните дни се приготвят бързо. Съчетали сме ги така, че храната да осигурява балансиран прием на протеини, въглехидрати, мазнини, витамини и микроелементи. За известно разтоварване на организма в два от дните на седмицата не сме включили месо, но за сметка на това ястията съдържат богатите на аминокиселини бобови растения, гъби и млечни продукти. В другите дни месото е леко и разнообразно – най-често пилешко и по веднъж телешко, агнешко, постно свинско и кайма. Не сме забравили също рибата и морските дарове, които са безкрайно полезни и вкусни.

Всеки обяд започва със супа или свежа салата, следват зеленчуково или месно основно ястие и бърз плодов сладкиш. Вечерята съдържат салата, в някои дни леко предястие, основно ястие и десерт.

Най-разточителните менюта са запазени за почивните дни, когато имаме повече време да приготвяме храната и да ѝ се наслаждаваме. Богатия обяд сме компенсирани с по-лека вечеря.

И за да усетите по-добре любимите семейни рецепти на нашите герои, ще споделя с вас моите лични впечатления за тях с няколко думи.

Веселина и Миро Петрови от София – млади, модерни, работещи родители. Обожават да пътешестват и да откриват нови вкусове, да опознават нови хора и места. И двамата са на ти с кухнята - обикновено готви онзи, който си е къщи и се грижи за малката принцеса Кари.

Данаила и Йордан Петрови от Лозница – уютен дом в тихо градче, огласян от палавия малък Дамян. Когато се съберат у дома за вечеря, приготвят по-традиционни ястия, а за салатите помага и чаровната им дъщеря Симона.

Дарина и Георги Стоянови от Крайморие – през деня нямат много време за готвене. Георги е на работа, а Дарина тича да оправи поредната беля на малкия Стелян. Но за вечеря често си приготвят риба или морски деликатеси и, разбира се, любимия на палавника кускус.

Върбинка и Сотир Тоневи и техните дъщери Вихра и Габриела от Харманли – всеки от тях е надарен с уникален талант, с който си изкарва хляба. Работливи, усмихнати и симпатични, те са запазили духа на старата българска фамилия. Ястията на Върбинка са пословично вкусни и разнообразни. Тя постоянно се рови в старите тетрадки и книги, за да поднесе нещо ново на масата в градината, където всички се събират за обяд, вечеря или малка закуска с кафето през деня.

Светлана и Деян Деневи от Велики Преслав – финес и вкус струят от всеки ъгъл на дома им. Перфектна домакиня във всяко отношение, Светлана успешно съчетава работата с грижите за семейството. Но тя си има и сръчна помощничка – очарователната им дъщеря Катрин, която непрекъснато кипи от идеи.

Нели и Сашо Парневи от Габрово - тяхното семейство е цяла армия от професионални готвачи, и то с дипломи. За тях готвенето е работа и начин на живот. Всеки е майстор на различни специалитети, а домът им винаги ухае на нещо вкусно. Личи си, че и синът Боян е добър в кухнята, но дъщерята Деница може и да тръгне по друг път.

Христина и Димитър Овчарови от Дупница – в това семейство всички готвят и всеки си има специалитет, но тук фурият в кухнята е дъщерята Ели. Пълна с безкрайна енергия и кулинарен талант, тя все пазарува и готви нови специалитети за семейството и приятелите си. Щом си с нея, винаги е празник. Може би затова брат ѝ Филип не вижда особен смисъл да се цапа в кухнята - там винаги има някой, който приготвя нещо вкусно.

Благодарим сърдечно на всички тях, защото ни поканиха на трапезата си и ни накараха да почувстваме духа на всеки дом.

Това вкусно пътешествие в семейната българска кухня нямаше да бъде възможно без бульоните и подправките на MAGGI, които са безценни помощници във всяко домакинство. Създадени с професионално отношение и грижа към храната във всеки дом, адаптирани специално за българския вкус, те чудесно обогатяват аромата и вкуса на ястията и го допълват.

MAGGI® и Меню ви пожелават приятно, вкусно и по-здравословно готвене!

Ивелина Иванова, шеф-готвач на списание Меню

**Библио.бг - платформа за електронни книги и
списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

