

📷 @little\_big\_food

Алёна Рождествина

маленькая  
БОЛЬШАЯ  
цветная



1 основной ингредиент — 7 рецептов

# Слово автора

Ну что, котяточки мои, приветтики!

В этой небольшой книге вы найдёте 7 вкусных, простых рецептов из цветной капусты. Но для начала давайте познакомимся, вдруг вы меня не знаете. :)

Меня зовут Алёна, и я веду блог @little\_big\_food, в котором делюсь лёгкими, вкусными и полезными рецептами. Я показываю правильное питание с другой стороны, где нет ограничений и запретов. Поэтому в моём блоге про здоровую еду, можно смело найти рецепт торта «Наполеон», который готовится за 10 минут.

Я живу в Швеции. У меня два прекрасных ребёнка: Франк, которому 2 года и Эрвин — ему 15 лет. И муж-поляк. :) Это не особо важная информация, но вдруг вам интересно.

Сейчас я на пути снижения веса и поэтому иногда рассказываю про свой опыт в похудении и про свой опыт с расстройствами пищевого поведения (РПП).

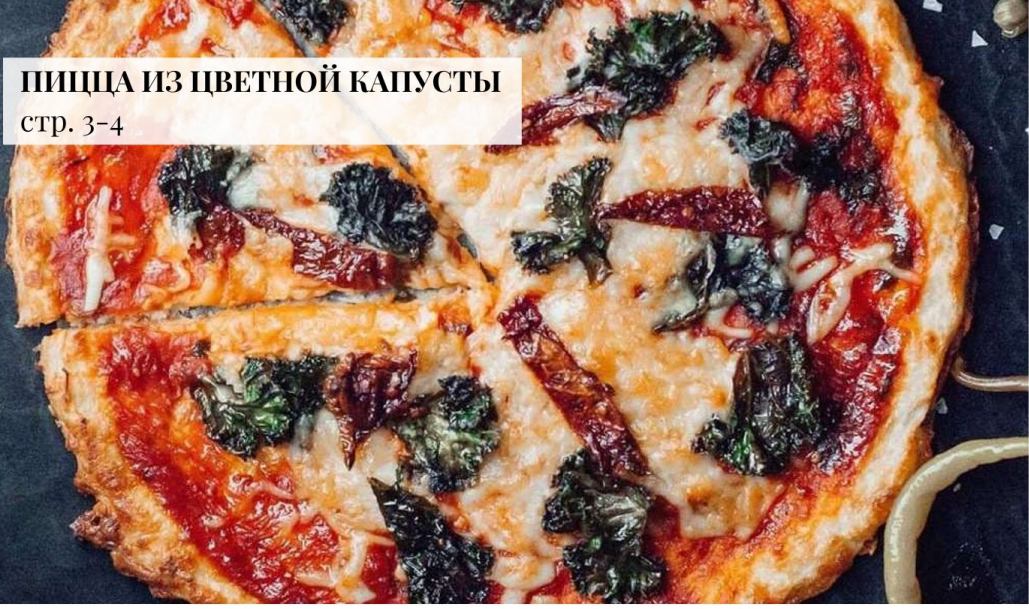
Я обожаю фотографировать, это моя страсть. В блоге я часто показываю обратную сторону фотографии, как сделан снимок. И еще я делаю фотофоны для своих фотографий и об этом тоже часто говорю, показываю и делюсь советами.

Вот, собственно, и всё. Перейдем к рецептам?



# Содержание

Чтобы в книге было легче ориентироваться, я сделала интерактивное содержание. Просто нажимаете в содержании на любой рецепт, и вас сразу же переносит в него. Чтобы вернуться обратно в содержание, нажмите на номер страницы внизу.



**ПИЦЦА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

стр. 3-4



**СТЕЙК ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

стр. 5-6



**САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

стр. 7-8



**НАГГЕТСЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

стр. 9-10



**СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

стр. 11-12



**ЖЖЁНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА**

стр. 13-14

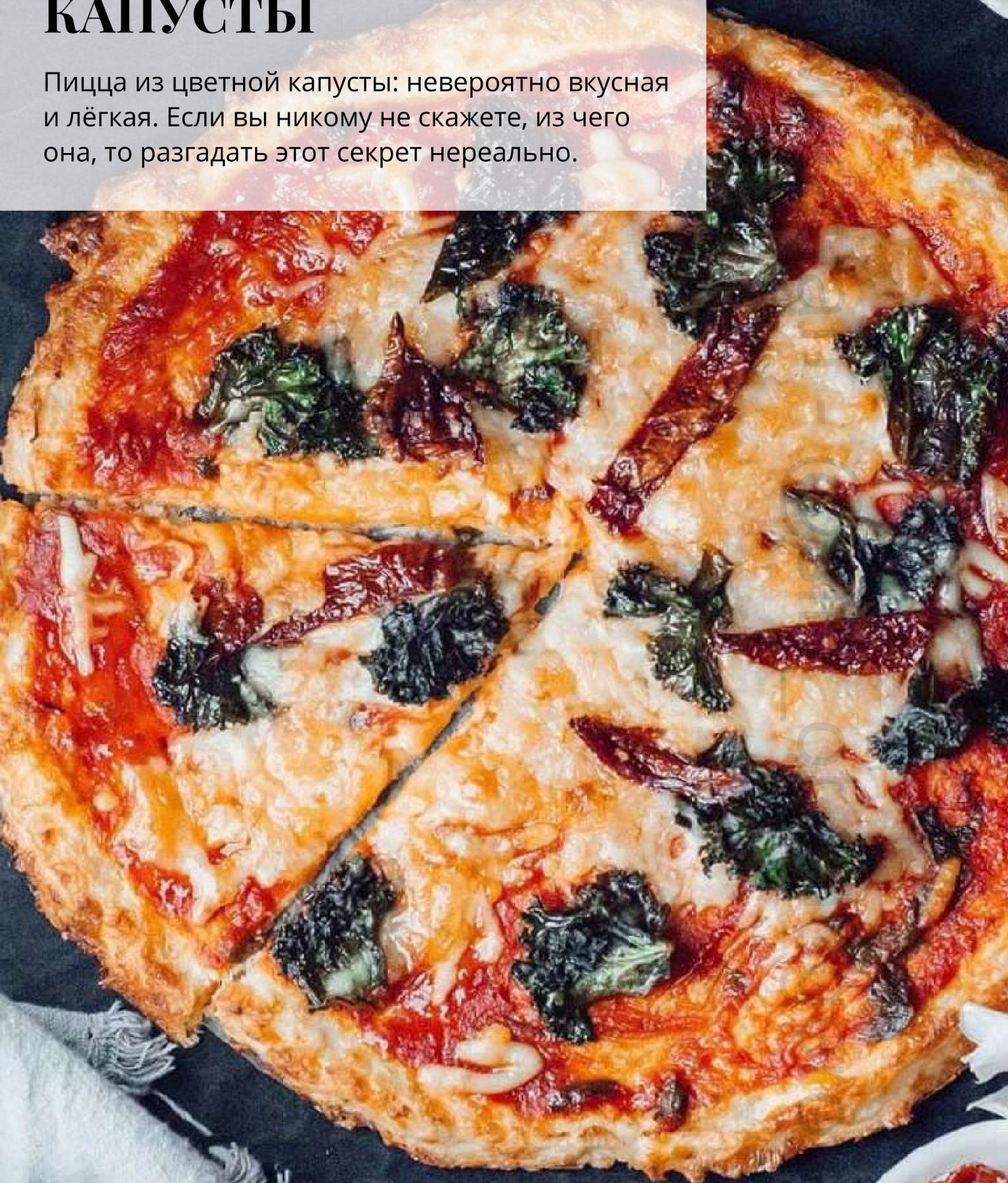


**ФЕРМЕНТИРОВАННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА**

стр. 15-16

# ПИЦЦА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Пицца из цветной капусты: невероятно вкусная и лёгкая. Если вы никому не скажете, из чего она, то разгадать этот секрет нереально.



Понадобится:

Для теста и соуса:

- Цветная капуста замороженная (можно и свежую) 500 гр
- 1 яйцо
- 100 г (для теста) + 50 г (для посыпки основания) натёртого сыра
- 200 г томатов в собственном соку
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1/2 ст. л. сахара
- Щепотка соли
- Базилик или орегано

Для начинки:

Берите то, что любите. Классические сочетания:

- Сыр+томаты
- Шпинат+фета
- Тунец+рукола

Приготовление:

1. Разморозьте капусту, натрите на мелкой тёрке и выжмите её очень хорошо. Будет много сока. Я выжимала через сито, можно через марлю или сетчатые мешочки. Капуста должна стать сухой, сок не понадобится.

2. Капусту смешайте с яйцом и сыром. Хорошо перемешайте. Выложите на пергамент и сформируйте основание пиццы, толщиной максимум с мизинец. Отправьте в духовку, разогретую до 220 градусов на 25 минут.

3. Пока основание запекается, сделайте соус. Смешайте масло, томаты (если они целые, то измельчите), сахар, соль и базилик/орегано. Доведите всё до кипения и тушите 5 минут.

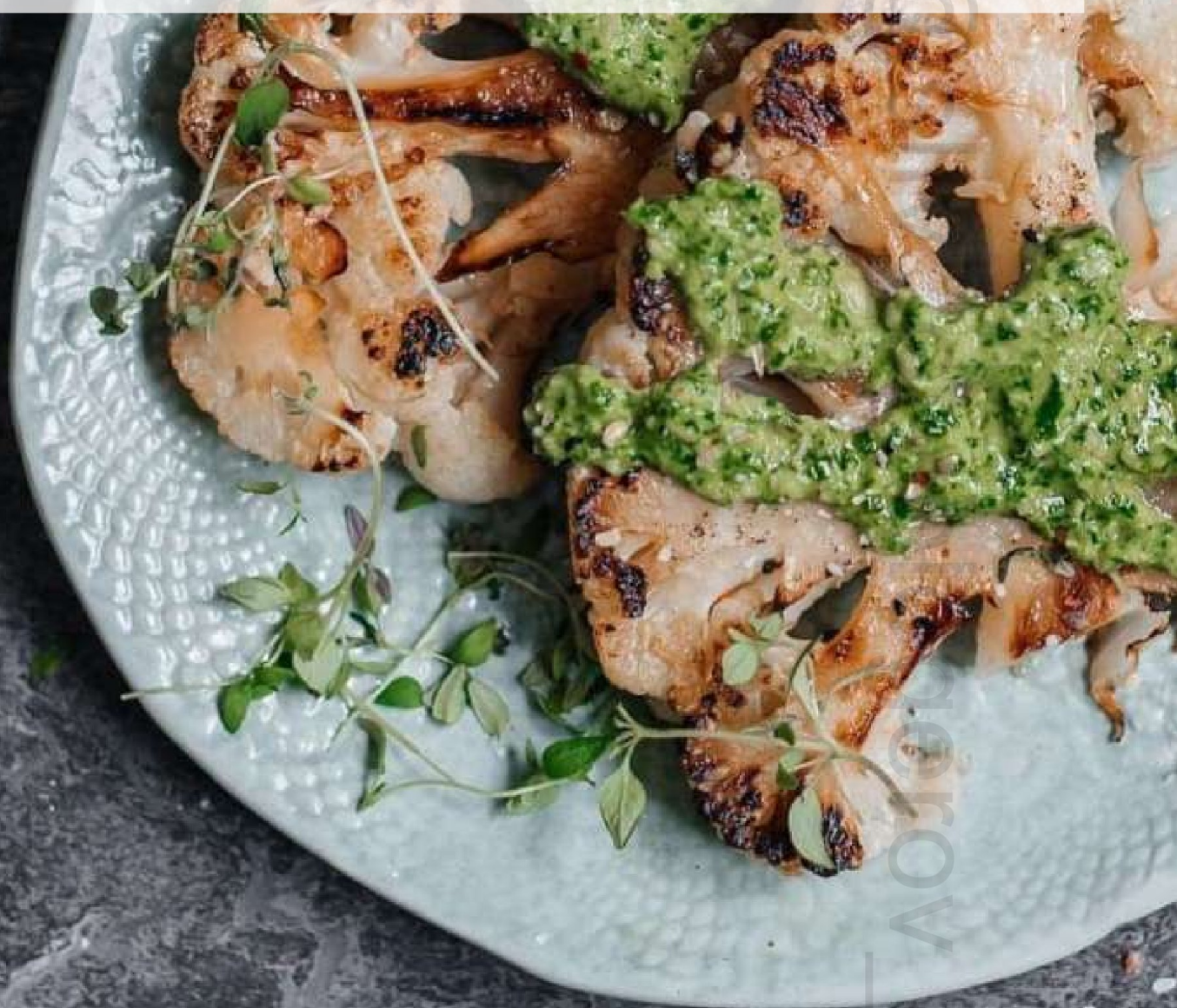
4. На готовое основание пиццы намажьте соус, посыпьте сыром, выложите начинку и отправьте в духовку на 10 минут.



## СТЕЙК ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Вы слышали про такое? Я об этом чуде узнала только когда начала вести блог. Искала интересные рецепты и случайно наткнулась на этот. Я была просто в шоке: как может быть так красиво, вкусно, ещё и полезно. А ещё мне кажется, что этот стейк обязательно нужно давать маленьким деткам во время прикорма. В этом блюде они могут увидеть, как выглядит соцветие, потрогать, пощупать, познакомиться с овощем. Попробовать первые мягкие кусочки.

Я думаю, что с детства нужно прививать не только полезные привычки в питании, но и чувство прекрасного, эстетики. И, поверьте, такую цветную капусту они непременно полюбят.



Понадобится:

- Кочан цветной капусты
- 5 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- ½ лимона
- Специи и соль по вкусу

Приготовление:

1. Нарезьте капусту на стейки толщиной ~1,5 см. У меня получилось 3 больших стейка, а остальное распалось на маленькие, но я их тоже использовала. Маленькому человеку — маленькие стейки, большому человеку — большие. :)
2. Измельчите чеснок, добавьте сок лимона и масло со специями. Всё перемешайте и оставьте соус настояться.
3. Сильно разогрейте сковороду и обжарьте стейки с двух сторон по минуте. До красивого поджаристого цвета. Переложите стейки со сковороды на противень, обмажьте с двух сторон соусом, накройте фольгой и отправьте в духовку, разогретую до 200 градусов на 20-25 минут. Стейки должны стать мягкими.
4. Соусом к этому блюду я взяла домашний песто, но и без соуса получается вполне самостоятельно.





## САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Это рецепт салата, после которого ваша жизнь уже не будет прежней. Впервые мне его приготовил друг веган-сыроед. Я помню, как он что-то очень долго нарезал (ну, знаете, как все мужчины готовят: так тщательно и не торопясь — мальчики, простите 😊), а я была т-а-а-акой голодной и так ждала. В итоге я съела всю миску, и это было дичайше вкусно. Я долго пыталась повторить, но как у него у меня не получалось. Перепробовав много всяких вариаций, я поняла основные секреты. Ловите.

Итак

Понадобится:

Обязательные ингредиенты:

- Сырая цветная капуста
- Яблоко
- Грейпфрут (можно и апельсин)
- Несколько веточек мяты
- Масло растительное
- Лимон

Дальше можно добавлять, что вы хотите, но желательно, чтобы это не были мокрые овощи (типа помидоров). Суть салата заключается в том, что он сочный за счёт фруктов и хрустящий за счёт овощей.

Я обычно добавляю дополнительно максимум огурец или морковь, даже без них получается бомбически. Если добавить семечки или орехи, то будет значительно сытнее и полезнее.

Приготовление:

1. Помойте все овощи. Мелко нарежьте цветную капусту.
2. Яблоки очистите от семян и нарежьте кубиками.
3. Грейпфрут очистите от перегородок и нарежьте на такие же по размеру кусочки, как и яблоки.
4. Покрошите мяту, сбрызните лимоном, заправьте маслом.



Рецепт №4

# НАГГЕТСЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Отличный рецепт закуски.



Понадобится:

- Кочан цветной капусты
- Яйцо
- 100 г твёрдого сыра

Приготовление:

1. Капусту разберите на соцветия.
2. Солить не обязательно, потому что сыр отдаст свою соль, но можно добавить любимых специй.
3. Сыр натрите на мелкой тёрке, а яйцо взболтайте до однородной массы. Каждое соцветие макайте поочередно в яйцо и сыр, и выкладывайте на противень, застеленный пергаментом.
4. Выпекайте при 180 градусах до золотистой корочки.

*К наггетсам отлично подойдёт томатный соус (томатное пюре + базилик + чеснок) или йогуртовый (йогурт + укроп + чеснок).*



## СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Вариаций супов пюре очень много, я поделюсь одним очень необычным рецептом. К такому супу отлично подойдут чесночные гренки.

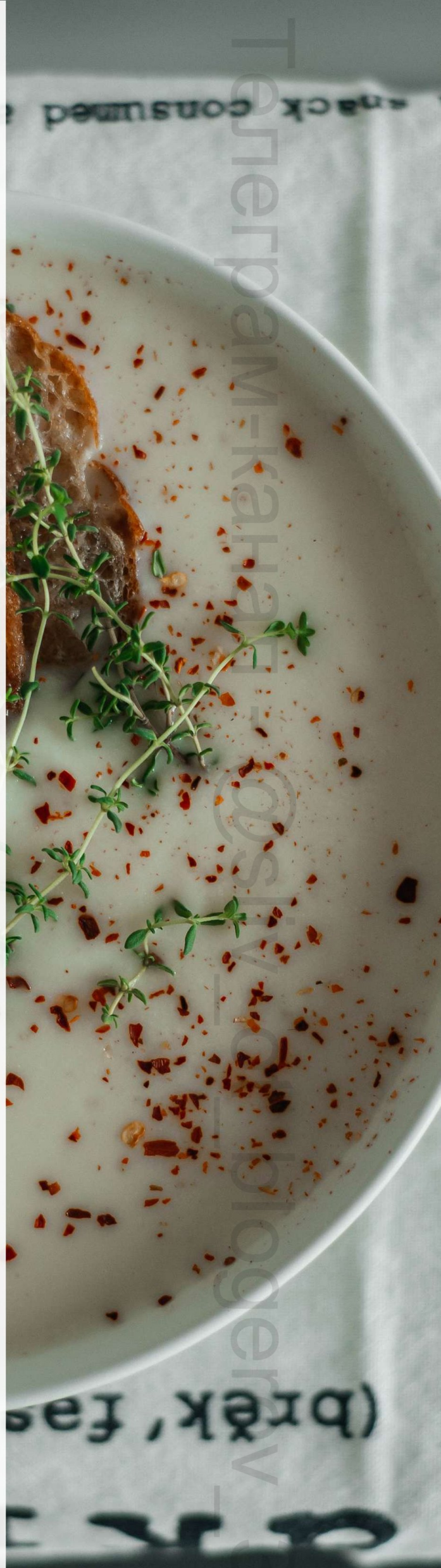


Понадобится:

- Кочан цветной капусты
- 1,5 л воды (если есть, то можно взять овощной бульон)
- 100 г пармезана
- 2 зубчика чеснока
- Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Цветную капусту порежьте произвольно и залейте водой. Вода должна ее полностью покрывать.
2. Доведите до кипения и варите 10 минут.
3. Переложите капусту в блендер и измельчите в пюре, постепенно подливая бульон. Не выливайте весь бульон сразу: вам может понадобиться меньше для нужной консистенции.
4. Натрите на мелкой тёрке сыр и чеснок, добавьте к супу, переложите обратно в кастрюлю и ещё раз доведите до кипения, после чего выключайте.



## ЖЖЁНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Этот рецепт покорила сердца всех обладателей книги с моими новогодними рецептами. Настолько покорила, что я его забрала и в весеннюю тоже. А сейчас я хочу сделать этот подарок всем, кто читает этот сборник. :) Если вы ещё не попробовали, то советую начать с него — такая капуста влюбит в себя сразу же.



Понадобится:

- Кочан цветной капусты
- 200 г сливочного масла  
(количество уменьшайте по  
желанию, это классика рецепта)

Приготовление:

1. Срежьте с капусты листья.
2. Опустите кочан в кипящую воду примерно на 10 минут, не больше.
3. Духовку предварительно разогрейте до максимальной температуры.
4. Растопите масло и полейте им капусту. Посолите капусту и хорошо разотрите соль.
5. Запекайте в духовке при максимальной температуре до характерного палёного цвета. Можно (и нужно даже) сильнее, чем у меня на фото.





## ФЕРМЕНТИРОВАННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Я скоро начну петь оды ферментации в своём блоге, а пока я только изучаю эту магию. Это и правда настоящая магия. Ферментация — это не засолка, не квашение в традиционном понимании. Когда я квасила или солила, меня всегда смущало количество соли и отеки после поедания. :) А в ферментации всё по-другому. Я еще сформулирую своё определение ферментации, а пока просто знайте — это очень вкусно и, самое главное, полезно!

Понадобится:

- Кочан цветной капусты
- 2 моркови
- Яблоко
- Зелень по вкусу

Для рассола:

- 24 г соли (не йодированной, это важно)
- 1 л чистой холодной воды.

Приготовление:

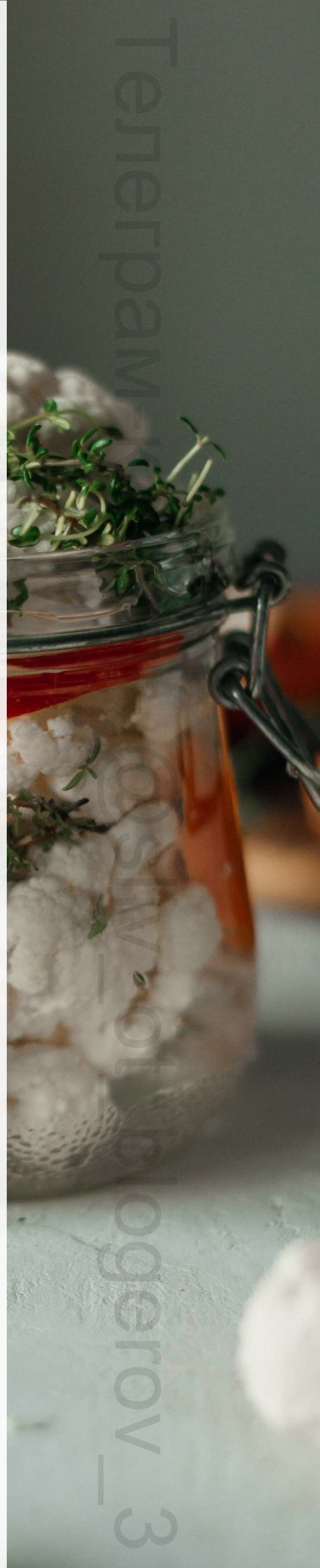
1. Цветную капусту разберите на соцветия и помойте. Морковь почистите и порежьте кружочками. Яблоко очистите от семечек и порежьте небольшими дольками. Зелень порежьте.

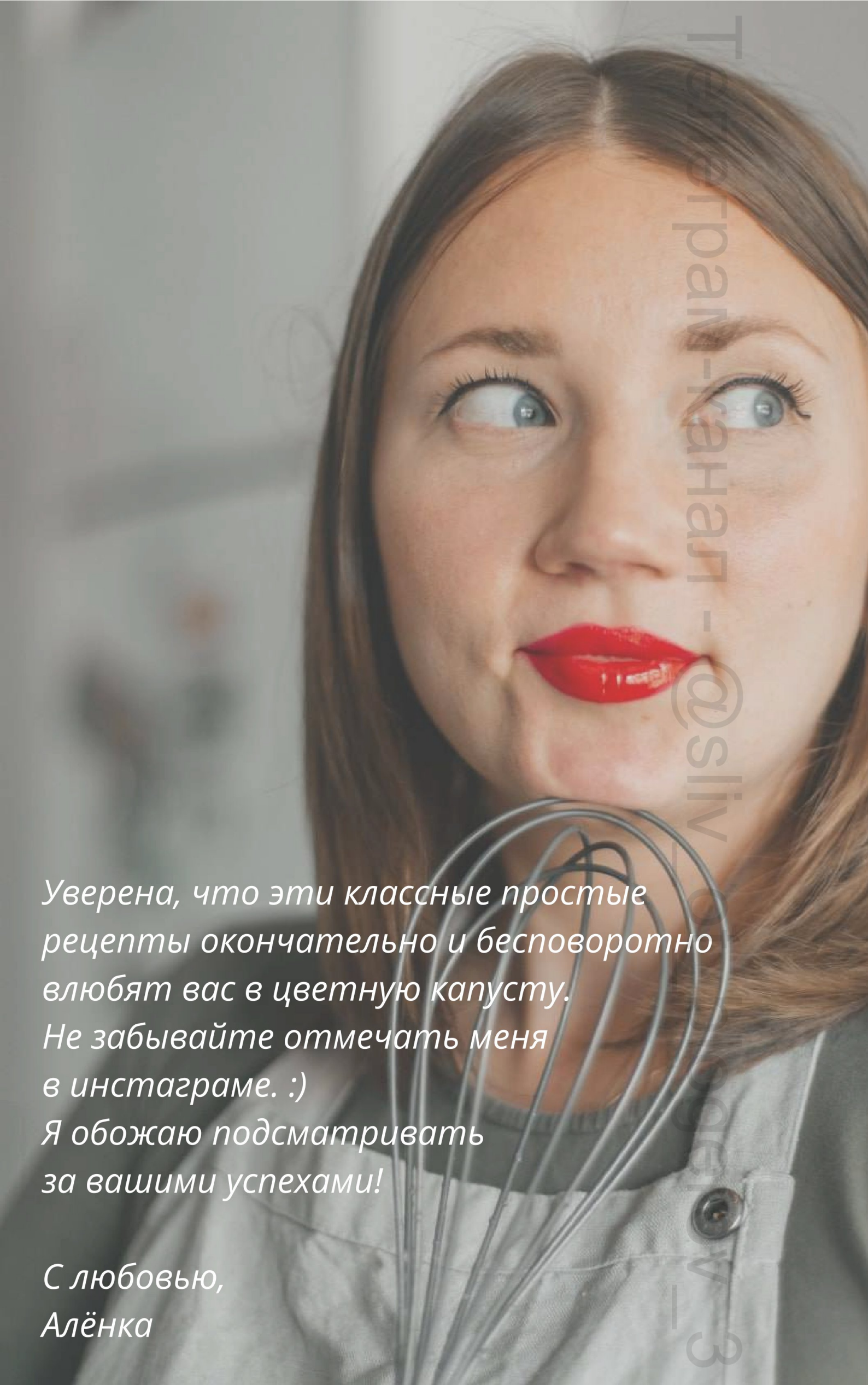
2. Сложите все ингредиенты в чистую банку. Смешайте соль и воду, всё залейте этим рассолом. Накройте крышкой и оставьте при комнатной температуре.

3. Каждый день открывайте крышку, чтобы выпустить газы. Приминайте всё ложкой и закрывайте обратно крышкой.

4. На третий день капусту уже можно пробовать. Если она готова, убирайте в холодильник, если нет — оставьте ещё на несколько дней, проделывая каждый день ту же операцию с открыванием и дегустацией. Как понять, что капуста готова? Она должна поменять вкус, стать более мягкой. Капуста должна стать по вкусу похожей на квашеную.

5. Храниться в холодильнике такая капуста может долго, но, как правило, долго она не хранится:)





*Уверена, что эти классные простые  
рецепты окончательно и бесповоротно  
влюбят вас в цветную капусту.  
Не забывайте отмечать меня  
в инстаграме. :)  
Я обожаю подсматривать  
за вашими успехами!*

*С любовью,  
Алёнка*