

УДК 641/642
ББК 36.992
И25

Ивушкина, О.

И25 Такая вкусная картошка / О. Ивушкина. — М.: РИПОЛ классик, 2007.— 64 с— (Вкусно и просто).

ISBN 978-5-7905-2762-3

Уже много веков картошка занимает первое место в «хит-параде» овощей. В России ее называют вторым хлебом.

А вам нравятся блюда из картошки? Наверное, да, иначе бы вы не читали сейчас данную книгу. В ней вы найдете множество интересных и оригинальных рецептов, а также диетические блюда из, казалось бы, самого обычного овоща.

Книга рассчитана на массового читателя.

УДК 641/642
ББК 36.992

*Практическое издание
Серия «Вкусно и просто»*

**Ивушкина Ольга
ТАКАЯ ВКУСНАЯ КАРТОШКА**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Г. В. Чуб*
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*
Компьютерная верстка: *А. В. Терехова*
Технический редактор *Е. А. Крылова*
Корректор *И. Е. Челибанова*

Издание подготовлено при участии ЛА «Научная книга»

Подписано в печать с готовых диапозитивов 30.08.2007 г.

Формат 84×108/32. Гарнитура «GaramondC».

Печ. л. 2,0. Тираж 10000 экз.

Заказ № 2015.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии ОАО «Издательство «Самарский Дом печати»
443080, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

ISBN 978-5-7905-2762-3

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2007

Глава 1 Знаете ли вы...



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сейчас трудно представить, что три века назад люди не знали кулинарных блюд из этого вкуснейшего овоща. В наши дни картофель давно стал привычным кушаньем. И, возможно, кое-кто скептически пожмет плечами: «Ну чем тут еще можно удивить?!» И будет не прав.

В этой главе мы дадим не только полезные, но и интересные советы.

1. Чтобы картошка сварилась вкусной, положите в кастрюлю чеснок или укроп (если он сушеный, заверните его в марлечку).

2. Если картошка варится в «мундире», добавьте в воду несколько капель уксуса, чтобы кожица не лопалась.

3. Если вы собираетесь варить картофель в «мундире», тщательно вымойте клубни и опустите их обязательно в горячую воду.

В этом случае почти все минеральные вещества сохраняются, они связаны с белком, который в горячей воде моментально свертывается и не позволяет полезным веществам разрушаться.

4. Если у вас нет возможности залить картошку горячей водой, опустите ее в холодную и быстро доведите

да кипения, затем убавьте огонь до минимального, посолите и варите под плотно закрытой крышкой.

5. Чтобы картофель сварился быстрее, добавьте в воду немного маргарина или масла.

6. Средняя продолжительность варки картошки — 15—20 мин. Лучше варить клубни одинаковой величины, чтобы они сварились одновременно.

7. Воду наливайте только до верхнего уровня картофеля и следите, чтобы она сильно не кипела.

8. При отваривании молодой картошки или чуть проросшей появляется неприятный привкус гликоалкалоидов. Избежать этого можно следующим образом: слейте воду, ставшую горячей (но еще не вскипевшую), и залейте новой горячей водой.

9. Чтобы при тепловой обработке картофеля не разрушился витамин С, необходимо: не разогревать повторно картофельное пюре (потери витамина в свежем пюре уже составляют 30 %); при варке опускать клубни в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне под плотно закрытой крышкой; при жарении опускать картофель в сильно нагретый жир, налитый нетолстым слоем.

10. Некоторые сорта картофеля очень сильно развариваются, даже если варить его на медленном огне. Чтобы этого не случилось, надо положить в кастрюлю, в которой варится картофель, 3 ломтика соленого огурца, тогда картофель останется целым и не потеряет питательные вещества.

11. Картофель варят на умеренном огне, чтобы он сварился равномерно. Сваренный на сильном огне картофель остается сырым внутри и переварившимся снаружи.

12. Чтобы картофель получился рассыпчатым и вкусным, очистив, залейте его подсоленным кипятком и варите на медленном огне под крышкой.

13. Варить картофель нужно на среднем огне, чтобы крахмал разбухал равномерно. При сильном огне картофель снаружи лопается, внутри же остается сырым.

14. Иногда картофель отличается неприятным запахом, поэтому использовать его в пищу многие не хотят. Это дело поправимо: надо лишь положить в кастрюлю, в которой вы отвариваете картофель, несколько горошин черного перца и пару-тройку лавровых листиков.

15. Пюре, приготовленное из картофеля, гораздо полезнее, чем вареный картофель, порезанный на ломтики.

16. Картофель, нарезанный кубиками, варится в течение 12—15 мин.

17. Картофель с высоким содержанием крахмала разваривается так быстро, что овощ невозможно сварить целым даже в сильно соленой воде. В таких случаях добавляйте в воду огуречный или капустный рассол, а лучше немного уксуса.

18. Картофель в «мундире» не портится несколько дней при комнатной температуре, если при варке его сильно посолить.

19. Чтобы картофель не переварился, кипятите его в небольшом количестве воды, под крышкой, в течение 10 мин, затем снимите крышку и ждите, пока вся вода не выкипит.

20. Чтобы картофель не разварился в томатном соусе, влейте его через 10 мин после того, как клубни положены в овощной суп.

21. Пюре получится вкуснее, если картошка сварится в овощном или мясном бульоне.

22. Чтобы картофель, сваренный в «мундире», сохранил приятный аромат, очищайте его в холодном виде (за исключением блюд, требующих «тепленького» присутствия картошки).

23. Проросшие и позеленевшие клубни картофеля варите только очищенными. Зеленые пятна на клубнях

свидетельствуют о наличии в них соланина — ядовитого вещества. Использовать такой овощ в пищу можно, только при чистке надо срезать толстый слой кожуры. Пусть клубень получится меньше, но зато вы обезопасите себя от вредных веществ, находящихся под кожурой. «Глазки» необходимо тщательно вырезать, в них также высокая концентрация вредных веществ.

24. Не секрет, что картофель портится при воздействии низких температур. В этом случае он становится подмороженным, «сладким». При этом не всегда удается исправить его вкусовые качества, потому что крахмал, содержащийся в картошке, переходит в сахар. А сахар, даже если на него воздействовать низкой температурой, в крахмал уже не перейдет.

25. Учтите, что подмороженный картофель темнеет, если его варить. Происходит это потому, что сахар при растворении соединяется с белками.

26. Варить подмороженный картофель, чтобы он получился вкусным и не потерял питательных веществ, нужно в небольшом количестве воды: она должна покрывать картофель на 1 см. Если воды будет много, питательные вещества растворятся в ней, и картофель «выварится», станет безвкусным.

Залив картофель, закройте кастрюльку крышкой. Когда вода закипит, огонь следует убавить и варить дальше до готовности.

Помните, что картофель следует заливать не холодной, а горячей водой, лучше даже кипятком. Если использовать холодную воду, потеря витамина С составит около 25 %, а если заливать картофель кипятком, теряется лишь 6 %.

27. Когда варят старый картофель, на нем могут выступить темные пятна. Чтобы этого не случилось, добавьте в воду в равной пропорции немного соли и уксуса.

28. Если вы добавите вареный толченый картофель в дрожжевое тесто, оно получится мягким и воздушным (из расчета 3 средние картофелины на 1 килограмм муки).

29. Если вы хотите испечь картофель, то предварительно хорошо промойте его; а чтобы клубни не лопались, наколите их вилкой.

30. Картофель лучше чистить нержавеющей ножом, в противном случае разрушается витамин С и чернеют руки.

31. Не держите долго блюда из картофеля в алюминиевой кастрюле.

32. Супы и пюре лучше готовить из мучнистого картофеля, который быстро разваривается во время кипения.

33. Если вы варите картофельный суп с овощами, содержащими кислоту (соленые огурцы, щавель), кладите их в конце варки, иначе картофель получится жестким.

34. Картофельный суп готовьте незадолго до еды, иначе он потеряет свои вкусовые и питательные качества.

35. Если вы варите картофельный суп с макаронными изделиями, вначале положите макароны и варите их 10 мин, затем добавьте картофель.

36. Картофельный суп получился жидковатым? Размочите в бульоне мякиш зачерствевшего хлеба, протрите через сито и добавьте в суп.

37. В салат лучше отбирать неразваривающийся картофель.

38. Для сладких кушаний используйте самые отборные клубни картофеля.

39. Тонкая срезанная картофельная кожура говорит не только об умении чистить картошку, но и о том, что хозяйка умеет беречь витамины, которых под кожурой больше, чем в сердцевине.

40. Картофель, хранящийся на свету, быстро прорастает.

41. Картофель во фритюре (фри) лучше готовить на смеси маргарина, растительного масла и свиного жира. Сливочное масло не используйте — у него низкая температура сгорания: белковые вещества, сгорая, загрязняют продукт и ухудшают его вкус.

42. Бросьте клубни молодого картофеля в металлическую сетку для яиц, несколько минут поворачивайте ее в разные стороны под струей воды — и картошка очищена.

43. Чтобы картофельное пюре получилось пышным и вкусным, перед окончанием варки полностью слейте отвар и положите на дно кастрюли немного сливочного масла.

Закройте кастрюлю крышкой и поставьте на минимальный огонь на 3 мин. Далее — традиционные действия: размять, взбить, постепенно разбавить молоком (1 стакан на 1 килограмм).

44. Чтобы жареный картофель получился хрустящим, до жарки просушите его в полотенце, опустите в хорошо разогретый жир и солите только тогда, когда овощ будет почти готов.

45. Когда картофель подморожен, то приобретает сладкий привкус, избавиться от которого можно, если поддержать клубни 6 дней при температуре 18—20 °С.

46. Лучше всего хранить картофель при температуре 3–5 °С.

47. Водянистый картофель положите на ночь в сухое теплое место, чтобы он просох. Тогда он сварится вкусным.

48. Картофель «в мундире» можно очистить намного быстрее, если после варки сразу облить его холодной водой.

49. Если вы очистите картофель за 1 ч до готовки, можете хранить его без воды, накрыв чистой влажной тряпкой.

50. Очищенный картофель положите в холодную воду, иначе он потемнеет от соприкосновения с воздухом. Но не держите долго нарезанный картофель в воде, в этом случае в ней растворяется витамин С, которым овощ очень богат.

51. Не выливайте воду, в которой вы варили картошку, ведь на картофельном отваре очень вкусными получаются каши, особенно пшенная, а также супы, соусы и уха.

52. Если картошка нужна вам для гарнира или салата, варите ее в кожице.

53. Натертый сырой картофель меньше потемнеет, если вы нальете в него немного горячего молока или добавите репчатого лука.

54. Картофельное пюре не разводите холодным молоком, в этом случае пюре получится серым, используйте только горячее молоко. Молодая картошка для пюре не годится. Зато из нее можно приготовить превкусный гарнир, сварив клубни целиком и залив их сметанным соусом.

55. Картофель, варившийся без кожуры, получится особенно белым, если вы добавите в воду немного лимонного сока.

56. Когда вы панируете картофельные котлеты, следите, чтобы панировка не попала в изделие, иначе при жарке котлеты развалятся.

Начнем с первых блюд, т. е. с супов. Картофельные супы отличаются питательностью, приятным вкусом. Но злоупотреблять ими не следует тем, кто чувствителен к повышенному содержанию крахмала.

СЕКРЕТЫ НАРЕЗКИ КАРТОФЕЛЯ

В нарезке картофеля есть свои секреты. От способа нарезки картофеля зависит его вкус, а значит, и то, насколько успешным получится задуманное вами блюдо.

1. Соломка — нарезаем картошку соломкой длиной 4—5 см сечением $1/5 \times 1/5$ см. Как правило, нарезанную таким образом картошку жарят во фритюре.

2. Брусочки — нарезаем картофель брусочками длиной 4—5 см сечением $7/10 \times 1$ см. Таким образом картофель нарезается для приготовления холодных закусок, для жарки во фритюре, для приготовления супов.

3. Кубики:

а) крупные ($2 \times 2 1/2$ см) — для приготовления тушеных блюд и супов;

б) средние ($1 \times 1 1/2$ см) — для приготовления картошки в молоке;

в) мелкие ($1/3 \times 1/2$ см) — в отварном виде используются в салатах и винегретах.

4. Дольки — чтобы получить дольки, нарезаем среднюю картофелину по радиусу на 4—6 частей. Нарезка дольками применяется для приготовления тушеных блюд, для жарки во фритюре, для гарнира к говядине, приготовленной в духовом шкафу. Картошка дольками хороша для приготовления рассольника.

5. Ломтики — картофель среднего или мелкого размера разрезают пополам и шинкуют толщиной 1—2 мм. Нарезанный таким способом картофель применяется в вареном виде в салатах и винегретах.

6. Бочоночки — нарезание картофеля такой формы потребует немало мастерства: бочоночки надо вытачивать из картофелин среднего размера. Бочоночки применяются в отварном виде как гарнир к рыбным блюдам.

7. Чесночки — вырезают из бочоночка методом выпиливания внутренней грани. Чесночки понадобятся для приготовления супов и рассольников.

8. Шарики:

а) крупные — размером 3—4 см — для жарения во фритюре;

б) средние — $1 - 1 1/2$ см — применяют для жарения во фритюре, отваривают на гарнир к холодным закускам;

в) мелкие — $1/2$ см — используют для приготовления жареного гарнира. В вареном виде они используются при приготовлении холодных закусок

9. Стружка — вырезают из цилиндра высотой 2—2 1/2 см, толщиной $1 1/2$ мм. Длина стружки 25—30 см. Готовят это чудо кулинарии следующим образом: стружку завязывают бантом, закрепляют ниткой и жарят во фритюре.

10. Спираль — вырезают при помощи специального инструмента. Длина спирали от 5 до 9 см. Спираль используется для жарки во фритюре, подается в качестве гарнира к банкетным блюдам.





Глава 2 Готовим из картофеля

СУПЫ

Суп «От бабушки»

Требуется: 3—4 клубня картофеля, 1 стакан крупы (любой), 1 луковица, 1 морковь, зелень, соль.

Способ приготовления. Подготовьте какую-нибудь крупу (гречневую, овсяную, перловую, пшено и т. д. — не важно, что вы выберете), как следует промойте ее в теплой воде. Поставьте крупу вариться в сотейнике, постоянно помешивайте, не забыв посолить ее. Варите кашу до готовности, т. е. до тех пор, пока она не разбухнет. Сваренную кашу опустите в бульон и доведите до кипения на маленьком огне.

Приготовьте картофельную заправку. Для этого возьмите алюминиевую кастрюлю, смажьте дно маслом и выложите продукты в следующем порядке: порезанный кольцами репчатый лук, нарезанный ломтиками картофель, мелко порезанную морковку. Каждый слой посолите. Под закрытой крышкой и на медленном огне

тушите овощи в течение 10 мин. Приготовленные овощи смешайте с крупой в бульоне и поварите все в течение 3 мин. Перед подачей к столу посыпьте картофельный суп мелко порезанной зеленью петрушки и укропа.

Куриный суп с картофелем

Требуется: курица, 1 морковь, 5—6 клубней картофеля, 1 яйцо, панировочные сухари, соль, 70 г сливочного масла, 1/2 стакана молока.

Способ приготовления. Сварите курицу, бульон процедите. Отдельно отварите очищенный картофель. Из сваренного картофеля приготовьте пюре, добавьте яйцо, сливочное масло, горячее молоко и быстро перемешайте, затем всыпьте муку и посолите. Полученное тесто разделите на отдельные шарики и обваляйте в панировочных сухарях. Поставьте нагреваться сковороду, вылейте на нее кукурузное масло. Когда масло разогреется, выложите на сковороду картофельные шарики и обжарьте их до образования золотистой корочки. Шарики опустите в готовый куриный бульон.

Картофельный суп с зеленым горошком

Требуется: куриный бульон, 7 клубней картофеля, 300 г зеленого горошка, 4 ст. л. растительного масла, зелень, соль.

Способ приготовления. Для приготовления этого блюда вам понадобится мелкий картофель, чтобы из него вырезать шарики. Каждый шарик должен быть примерно с фундук. Подготовленные шарики опустите в кипящую воду и варите 10 минут. Когда картофель сва-

рится, спейте воду и вновь поставьте кастрюлю на огонь, чтобы немногие шарики подсушить. Разогрейте сковороду с растительным маслом и выложите на нее шарики. Обжаривайте до золотистого цвета.

Сваренный зеленый горошек прокрутите на мясорубке и полученное пюре залейте куриным бульоном. Хорошо перемешайте и выливайте полученную смесь в сковороду с картофелем. Минут через 5 посыпьте блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Картофельный суп с грибами

Требуется: картофель, молоко, бульон, сушеные или свежие грибы, лук, перец, соль.

Способ приготовления. Очистите картофель и отварите его в чуть подсоленной воде. Готовый картофель проверните через мясорубку. Пюре залейте горячим молоком и тщательно размешайте. Затем разбавьте это пюре горячим бульоном и размешайте, в итоге должен получиться суп нужной густоты.

Грибы, сушеные или свежие, обжарьте на масле с добавлением шинкованного лука. Грибы поперчите и посолите. Готовые грибы выложите в суп и еще раз прокипятите.

Суп-пюре «Детская радость»

Требуется: 1 л куриного бульона, 4 клубня картофеля, 2 пучка лука-порея, 600 г молока, 100 г сливок, 50 г сметаны, 200 г йогурта, перец, соль.

Способ приготовления. Поставьте кастрюлю с бульоном на огонь. Картофельные клубни почистите и на-

режьте кубиками. Опустите картофель в кипящую воду, огонь убавьте. Порубите крупно сельдерей и лук-порей, заправьте ими картофельный суп. Когда картофель сварится, протрите суп через сито (если не получится, не отчаивайтесь, попробуйте еще раз). Затем возьмите сметану и сливки и перемешайте их, обязательно поперчите и посолите. После того как картофель и молочная заправка будут готовы, смешайте их вместе, доведите до кипения и отставьте остужаться.

Любой йогурт взбейте миксером и введите осторожно, все время помешивая, в остывший картофельный суп-пюре. Мелко нарежьте лук-порей и посыпьте им блюдо.

Суп картофельный «Пчелка»

Требуется: 1 л воды, 1 стакан меда, 50 г крахмала, 4 клубня картофеля, 70 г муки, 2 яйца

Способ приготовления. Возьмите мед, растопите его на водяной бане. В растопленный мед добавьте воды; постоянно помешивая, доведите смесь до кипения. Когда закипит, снимите пену. Разведите крахмал небольшим количеством воды и добавьте в мед.

Картофельные клубни почистите и поставьте варить для пюре. Сваренный картофель проверните через мясорубку. Разбейте яйца и осторожно отделите желтки от белков. Взбейте желтки и добавьте их в картофель. Посолите картофель и хорошенько перемешайте. Затем взбейте белки и также добавьте их в картофельную смесь.

В последнюю очередь всыпьте муку и все тщательно перемешайте. Из полученного теста налепите шарики и добавьте их в медовый отвар.

Суп из картофеля и манной крупы

Требуется: 3—4 клубня картофеля, 1 пучок лука-порея, 20 г манной крупы, 2 яйца, 1 булка (черствая), соль.

Способ приготовления. Очистите картофель, нарежьте его соломкой и опустите в воду. Лук-порей промойте в холодной воде, нашинкуйте, добавьте его к картофелю. Варите суп в течение получаса под закрытой крышкой. Осторожно протрите горячий суп через сито, поставьте снова на огонь и доведите до кипения. Как только суп закипит, всыпьте в него манную крупу и оставьте на огне еще 10 мин.

Разбейте сырое яйцо и осторожно отделите желток от белка. В отдельной миске разотрите желток с молоком и маслом, хорошенько перемешайте все и осторожно вливайте смесь в суп. Не забывайте все время помешивать суп. Варите до готовности.

Порежьте белую сухую булку на тонкие ломтики. Разбейте яйцо в миску и смешайте его с молоком, чуть посолите. Обмакните ломтики булки в молочно-яичную смесь. Когда булка впитает молоко, выкладывайте гренки на раскаленную сковороду, смазанную маслом. Готовые гренки подавайте вместе с супом.

Молочный суп с картофелем

Требуется: 2 стакана молока, 2 стакана воды, 5—6 клубней картофеля (если вы любите не очень густой суп, то картофеля можно взять меньше), соль, сахар, масло.

Способ приготовления. Очистите картофель, и сырым натрите на крупной терке. Молоко смешайте с во-

дой в пропорции 1:1. Положите картофельную стружку в молоко с водой и варите до готовности. Обязательно посолите, добавьте сахар и кусочек масла. Суп надо обязательно помешивать, потому что гуща может осесть на дно и пригореть, а тогда вкус у супа не будет таким необычным и изысканным.

Суп картофельный «Перчинка»

Требуется: 4 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 20 г масла, 10 клубней картофеля, 1—2 стручка горького перца, соль, зелень.

Способ приготовления. Очистите луковицу и чеснок, лук нашинкуйте, а чеснок натрите на мелкой терке. Выложите их на дно кастрюли, которое предварительно смажьте маслом. Залейте небольшим количеством бульона или воды; тушите на очень слабом огне в течение 7 мин. Влейте еще воды и доведите до кипения. Положите в кастрюлю заранее нарезанный крупными кубиками очищенный картофель, истолченный горький перец, посолите суп и варите на среднем огне до готовности картофеля. Когда вода закипит, огонь уменьшите. Перед подачей на стол приправьте суп зеленью.

Суп картофельный «Обычный»

Требуется: 4—5 клубней картофеля, 1 яйцо, 1 морковь, 1 луковица, соль, зелень.

Способ приготовления. Наполните кастрюлю водой и поставьте на огонь. Картофель очистите и нарежьте брусочками. Когда вода закипит, посолите ее и высыпьте нарезанный картофель. Через 3 мин опустите в суп мелко порезанные морковь и лук (их не надо пассеровать).

Минуты через 4 разбейте одно сырое яйцо в суп, хорошенько перемешайте и посолите. Перед употреблением посыпьте суп мелко нарезанной зеленью.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Картофель «Веселый молочник»

Требуется: 1 1/2 стакана молока, 7 клубней картофеля, 1 луковица, 70 г масла, перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Сварите картофель в «мундире», очистите и нарежьте кружочками. Почистите лук, мелко нарежьте, затем спассеруйте. Кастриюлю надо предварительно смазать сливочным или растительным маслом. Слои выкладывайте, чередуя: слой картофельный, слой луковый и т. д. Каждый слой солите и перчите, залейте молоком и поставьте на огонь. Доведите до кипения два раза. Перед непосредственной подачей к столу, посыпьте блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Картофель под майонезом

Требуется: 9—10 клубней картофеля, 1 банка майонеза, зелень, соль, перец.

Способ приготовления. Для приготовления этого блюда вам понадобятся глиняные горшочки. Очищенный картофель нарежьте кружочками толщиной в полсантиметра. В майонез добавьте перец, натертый чеснок и мелко нарезанную зелень. Подготовленный картофель уложите в горшочек слоями, каждый слой промажьте майонезным соусом и поставьте в заранее

разогретую духовку (температура в духовом шкафу должна быть 200 °С). Минут через 40 картофель будет готов.

Картофель с грибами

Требуется: 10 клубней картофеля, 600 г грибов, 2 головки лука репчатого, 70 г растительного масла, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Очищенный и промытый картофель нарежьте кубиками. Налейте на сковороду масло и, когда оно раскалится, выложите картофель. Обжарив его минут 10 со всех сторон, отставьте.

Промытые грибы порежьте на небольшие кусочки и потушите в собственном соку, чуть присолив. На отдельной сковороде обжарьте мелко нарезанный лук; когда он будет готов, высыпьте туда грибы. Смешайте картофель с грибами и луком и тушите под закрытой крышкой на медленном огне в течение 7 мин.

«Овощной праздник»

Требуется: 10 клубней картофеля, 3—4 головки лука, 4 томата, 3 соленых огурца, 80 г растительного масла, 100 г сметаны, 2 стакана бульона, перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Очищенный и промытый картофель нарежьте кубиками. Порежьте лук полукольцами и спассеруйте его в масле. Лук и картофель выложите в утятницу и залейте небольшим количеством бульона. Доведите блюдо до кипения, убавьте огонь и закройте крышкой. Тушите в течение 30 мин на медленном огне. Соленые огурцы нарежьте кубиками, обжарьте на

сковороде, где пассеровали лук, и высыпьте в утятницу. Порежьте томаты кружочками, добавьте их в картофель. Как только закипит, полейте блюдо сметаной и тушите еще в течение 10 мин. Когда кушанье будет готово, посыпьте картофель мелко нарезанной зеленью.

«Картошка с сюрпризом»

Требуется: 9 одинаковых клубней картофеля, 150 г сыра, 2—3 яйца, 200 г сметаны, соль.

Способ приготовления. Отберите картофелины одинакового размера, тщательно вымойте их и уложите на противень, посыпанный тонким слоем соли. Поставьте противень в нагретую духовку и пеките картофель в течение 30 мин. Когда картофель будет готов, аккуратно срежьте верхушку, выньте ложкой серединку и сложите на отдельную тарелку.

Натрите сыр на мелкой терке, смешайте его со сметаной. Сваренные вкрутую яйца очистите и извлеките желтки, которые добавьте в сыр. Посолите мякоть картофеля и подмешайте ее к сыру и сметане. Как следует перемешайте полученную смесь и нафаршируйте ею пустые картофелины.

Сосиски в картофельном тесте

Требуется: 8—9 клубней картофеля, 300—400 г сосисок, 2 яйца, 40 г масла, мука.

Способ приготовления. Очистите картофель и отварите его в подсоленной воде. Когда картофель будет готов, проверните его через мясорубку, добавьте соль, муку и одно яйцо. Полученное тесто раскатайте в пласт тол-

щиной 2 см. Разрежьте на прямоугольники, смажьте каждый полученный прямоугольник вторым яйцом и заверните в них по половинке сосиски (сосиску надо разрезать вдоль). Нагрейте духовку до 200 °С. Противень смажьте маслом и выложите на него полученные хот-доги. Запекайте в течение 30 мин.

Фаршированный картофель

Требуется: 8—10 больших клубней картофеля, 3 помидора, 2—3 зубчика чеснока, 60 г растительного масла, соль, приправа, перец.

Способ приготовления. Каждую сваренную и остуженную картофелину разрежьте на две равные половинки. Аккуратно извлеките из обеих половинок мякоть, разомните ее и смешайте с порезанными помидорами. Натрите чеснок, добавьте его в картофель с помидорами. Хорошенько размешайте полученную смесь и наполните ею каждую полую половинку картофелин. В разогретую до 200 °С духовку поместите «картофельные бомбочки» и посыпьте зеленью. Минут через 25—30 блюдо будет готово.

Пирог «Капустник»

Требуется: 10 клубней картофеля, 3 яйца, 2 ст. л. муки, 1 стакан растительного масла, 1/2 кг свежей или квашеной капусты, 400 г мяса, соль, сметана.

Способ приготовления. Сварите картофель в мундире. Пока не остыл, постарайтесь его очистить. Очень важно, чтобы картофельное тесто замешивалось имен-

но из горячего картофеля, это сделает тесто более клейким, и оно не будет рассыпаться. Очищенный картофель прокрутите через мясорубку, добавьте желтки, хорошенько все размешайте. Затем всыпьте муку. Картофельное тесто разделите на две части. Раскатайте лепешки, на одну часть положите начинку из капусты или из прокрученного вареного мяса, другой частью закройте начинку. Защипните края пирога и поставьте в заранее разогретую духовку. Перед подачей на стол смажьте каждый кусок пирога сметаной.

Капустную начинку готовим следующим образом: мелко нашинкуйте капусту и тушите в течение 7 мин в масле, не забыв посолить (в пресном виде она невкусная).

Мясную начинку готовим так: отварное мясо прокрутите на мясорубке, посолите и разогрейте на сковороде, на которой предварительно спассеруйте немного лука. Начинка готова.

Пюре с морковью

Требуется: 500 г моркови, 1/2 стакана сметаны, 60 г растительного масла, 2 стакана воды, 6 клубней картофеля, 1 стакан молока, соль, сахар.

Способ приготовления. Натертую на крупной терке морковь выложите на промасленную раскаленную сковороду и залейте небольшим количеством воды. Обязательно посолите и добавьте сахар. Тушите до тех пор, пока не исчезнет вода. Когда вода выпарится, залейте тушеную морковь сметаной и оставьте тушиться еще минуты 4.

Очищенный картофель сварите, сделайте из него пюре, обязательно добавив молоко и яйца. Готовое пюре покройте сверху тушеной морковью и свежей зеленью.

ЗАПЕКАНКИ

Сырная запеканка

Требуется: 8 клубней картофеля, 2 яйца, 1 1/2 стакана молока, 150 г сыра, 50 г маргарина, 1 ч. л. соли, перец.

Способ приготовления. Очистите картофель и нарежьте его очень тонкими ломтиками. Натрите острый сыр, половину отсыпьте в нарезанную картошку. Смешайте молоко с яйцом, посолите смесь, поперчите, а потом вылейте ее в нарезанный картофель с сыром. Как следует перемешайте все еще раз. Разогрейте духовку до 200 °С. Сковороду смажьте маслом или маргарином и вылейте в нее смесь. Сверху посыпьте оставшимся сыром и зеленью. Запекайте в течение получаса.

Запеканка «Кужину»

Требуется: 8 клубней картофеля, 3 головки лука, 50 г сливочного масла, 5 яиц, 100 г молока, соль, зелень.

Способ приготовления. Очистите картофель и отварите его. Сваренный картофель нарежьте небольшими дольками. Лук очистите и порежьте полукольцами, смешайте его с нарезанным картофелем.

Налейте в миску молоко и разбейте туда яйца; хорошенько взбейте смесь, посолите и добавьте растопленное сливочное масло.

Смажьте сковороду маслом, выложите на нее картофель с луком, залейте все молочным соусом и поставьте в нагретую духовку. Как только блюдо покроется румяной корочкой, запеканка готова.

«Ужин по-итальянски»

Требуется: 10 клубней картофеля, 5 яиц, 6 томатов, 2 головки лука, 40 г сыра, 70 г масла растительного, соль, перец.

Способ приготовления. Чисто вымытый картофель отварите до неполной готовности. Затем очистите и нарежьте брусочками. На сковороду налейте растительного масла и, когда оно разогреется, высыпьте нарезанный картофель. Обжаренный картофель отставьте на некоторое время и займитесь приготовлением томатной пасты.

Порежьте томаты и лук полукольцами, обжарьте их на растительном масле. Готовую пасту выложите на обжаренный картофель. Взбейте в пену яйца, чуть посолите и поперчите. Вылейте яичную смесь на картофель с томатами и поставьте в заранее нагретую духовку для запекания. Сверху блюдо можете посыпать тертым сыром. Выпекайте до готовности яиц и сыра.

ГАРНИРЫ

Гарнир «Семейный»

Требуется: 9 клубней картофеля, 40 г масла сливочного, соль, зелень.

Способ приготовления. Очищенный картофель поставьте вариться до полной готовности. Слейте воду, а сваренный картофель поставьте на огонь, чтобы лишняя влага испарилась. Растопите на медленном огне в отдельной кастрюльке сливочное масло и полейте им картофель. Мелко порежьте пряную зелень, зеленый лук и посыпьте ими картофель.

Пюре со сметаной

Требуется: 10 клубней картофеля, 1 стакан сметаны, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Очищенный картофель сварите в соленой воде. Воду слейте не до конца: оставьте примерно пятую часть жидкости. Поставьте кастрюлю на огонь, добавьте сметану и закройте крышкой. Тушите картофель на медленном огне в течение 3 мин. Готовый картофель разомните с добавлением масла.

Пюре с кефиром

Требуется: 10 клубней картофеля, 1 стакан кефира, 40 г масла, соль, укроп.

Способ приготовления. Сварите очищенный картофель, слейте воду и проверните картофель через мясорубку. Добавьте кусочек масла, чуть присолите. Влейте в протертый картофель кефир и всыпьте мелко нарезанный укроп.

«Пюре по-украински»

Требуется: 10 клубней картофеля, 70 г сала, 1 стакан молока, 40 г масла сливочного, соль.

Способ приготовления. Сварите очищенный картофель в соленой воде и прокрутите его через мясорубку. Добавьте масла и горячего молока. Порежьте соленое сало на кусочки и пожарьте шкварки. Выложите в сковородку со шкварками пюре, хорошенько перемешайте, закройте крышкой и потомите пюре со шкварками минуты три.

Пюре «Воздушный замок»

Требуется: 9 клубней картофеля, 150 г молока, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления. Почистите картофель и отварите его в соленой воде. Пусть варится в течение 25 мин. Как только увидите, что картофель начинает развариваться, слейте воду и протрите его через сито. В отдельную эмалированную посуду разбейте яйцо, хорошенько взбейте, добавьте молоко, посолите. Поставьте миску на огонь и доведите ее содержимое до кипения. Смешайте кипяченое неостывшее молоко с картофелем, перемешайте и подавайте на стол.

Пюре «Снежное»

Требуется: 9—11 клубней картофеля, 250 г «Ряженки» или «Снежка», 40 г масла, соль.

Способ приготовления. Очищенный и промытый картофель сварите в подсоленной воде. Когда картофель будет готов, оставьте немного воды. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и добавьте в картофель «Снежок» или «Ряженку». Потомите картофель под закрытой крышкой 3—4 мин. После этого кастрюлю с картофелем встряхните и разомните его. Добавьте кусочек масла и подсолите — по вкусу.

Картофель «Золотой»

Требуется: 14—15 некрупных клубней картофеля, 50 г растительного масла, 250 г майонеза, 2—3 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Очищенные и хорошо промытые картофелины разрежьте вдоль на две части. Противень смажьте растительным маслом и уложите на него половинки картофелин. Поставьте противень в нагретую духовку и запекайте картофель до появления золотистой корочки. К картофелю приготовьте майонезный соус: смешайте майонез с тертым чесноком и зеленью.

«Картофель по-латвийски»

Требуется: 9—11 клубней картофеля, 450 г молока, 30 г масла, соль, зелень.

Способ приготовления. Очищенный картофель порежьте кубиками, хорошенько промойте в холодной воде и опустите в кастрюлю. Налейте молоко в стакан, посолите, поперчите и вылейте в кастрюлю с картофелем. Следите, чтобы молоко не подгорало (поэтому не берите эмалированную кастрюлю). Тушите на очень медленном огне под закрытой крышкой. Минут за пять до готовности добавьте сливочное масло. Перед подачей к столу посыпьте картофель мелко нарезанной зеленью петрушки.

Картофель с зеленью

Требуется: 9—10 клубней картофеля, 50 г сметаны, соль, зелень.

Способ приготовления. Очищенный и промытый картофель уложите на дуршлаг. Большую кастрюлю наполните водой на четыре пальца и поставьте на огонь. Когда вода закипит, можете ставить дуршлаг с картофелем. Картофель посолите и закройте крышкой. Варите картофель на пару в течение 20 мин. Огонь можно сде-

лать средний. Когда картофель сварится, полейте его сметаной и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки, сельдерея и базилика.

«Монетный двор»

Требуется: 10—12 клубней картофеля, майонез, кетчуп, 40 г растительного масла.

Способ приготовления. Очищенный и хорошо промытый картофель нарежьте кружочками толщиной в 2 см. Смажьте противень растительным маслом и уложите картофельные ломтики. Каждый ломтик обязательно посолите, поперчите, смажьте майонезом или кетчупом.

Картофель, запеченный в фольге

Требуется: 14—15 средних клубней картофеля, соль, перец.

Способ приготовления. Очищенный и вымытый картофель заверните в фольгу, которую предварительно смажьте маслом. Каждую картофелину обязательно посолите и поперчите. Нагрейте духовку до 200 °С и поставьте в нее противень с картофелем. Минут через 40 картофель будет готов. К запеченному картофелю подайте майонезный или томатный соус.

САЛАТЫ

Салат «Праздничный»

Требуется: 3 большие груши, 200 г сметаны или майонеза, 150 г отварного картофеля, 70—100 г зеленого горошка, 4 вареных

яйца, 3—4 ст. л. томатной пасты, соль, молотый перец, пряности и специи, листья салата или другая зелень.

Способ приготовления. Картофель, груши, вареные яйца нарежьте мелкими кубиками. Добавьте зеленый горошек, томатную пасту. Соль, молотый перец, пряности и специи положите по вкусу. Украсьте листьями салата или другой зеленью.

Салат «Привет с Востока»

Требуется: 1 стакан стручков зеленой фасоли (нарежьте их потом покрупнее), 1/2 кг картофеля (его тоже нарезать на ломтики), 1 баночка зеленого горошка, 1 болгарский перец, зеленый лук, 1/4 стакана белого винного уксуса, 1 ст. л. горчицы, смешанной с медом, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного семени, 1 ч. л. кунжутного масла (кунжутные семена и масло надо немного поджарить, но не вместе), перец по вкусу, 1 кокос.

Способ приготовления. Фасоль сварите. Возьмите кастрюлю побольше и смешайте в ней вареные фасолевые стручки, картофель, горошек, лук и болгарский перец. Салат почти готов, но его нужно заправить. В миску поместите уксус, горчицу, соевый соус, кунжутное масло, кунжутное семя и черный молотый перец. Осторожно это перемешайте. И этим соусом заправьте овощи и бобы.

Теперь самое главное — звезда Востока. Возьмите очищенный кокос и настругайте его в виде тонких длинных полосок. Из этих полос сделайте так называемую «хризантему». Попросту уложите полоски на салате рас-

ходящимися от центра лучами. Дайте салату настояться в холодильнике 2 ч.

Салат с картофелем и кальмарами

Требуется: банка консервированных кальмаров, 2 соленых огурца, 4 отварные картофелины, яблоко, полстакана консервированных оливок без косточек, 3 сваренных вкрутую яйца, баночка горошка и баночка майонеза, зеленый лук

Способ приготовления. В большую миску потрите на крупной терке картофель и яблоко, добавьте нарезанные соломкой кальмары и огурцы, а также мелко нарезанные оливки и яйца, горошек. Перемешайте. Переложите в салатницу и залейте майонезом. Не перемешивая майонез, украсьте салат «елочкой» из веточек зеленого лука, а из кусточка свеклы сделайте маленькую звезду.

Салат перемешайте непосредственно перед употреблением, прямо в сервировочной тарелке.

Салат «Сытный»

Требуется: 150 г свежих огурцов, 250 г картофеля, 5 яиц, по 100 г отварных свиных и телячьего языка, зеленый лук, зелень петрушки, соль, перец.

Для соуса: 50 г сметаны, лимон, 2 яйца, 2 стакана растительного масла, 1 ч. л. сахарной пудры, соль.

Способ приготовления. Охлажденную свинину порежьте тонкими брусочками, а язык — полукруглыми дольками. Отварите картофель и яйца, порежьте их ку-

биками. Свежие огурцы нарежьте кружками. Мелко порубите зеленый лук. Смешайте все продукты, посолите по вкусу.

Для соуса взбейте охлажденные яйца с сахарной пудрой и солью. Добавьте сок лимона, растительное масло. После этого тщательно взбейте все вместе, смешайте со сметаной. Размешайте соус до однородной массы и заправьте им салат.

Салат «Французский»

Требуется: по 2 соленых огурца и вареных яйца, корень сельдерея, 3 картофелины, 3 ст. л. нарезанных маринованных шампиньонов, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, соль.

Способ приготовления. Картофель отварите в «мундире», очистите, нарежьте на мелкие кубики. Корень сельдерея натрите на терке, яйца и огурцы мелко порежьте. Перечисленные компоненты смешайте с шампиньонами, заправьте соусом из майонеза, горчицы и соли.

Салат с помидорами и картофелем

Требуется: 1 кг помидоров, 4 крупных огурца, пучок лука-порея, 4—5 картофелин, 3 яйца, 150 г майонеза, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. Сварите картофель и яйца. Мелкими колечками порежьте помидоры и огурцы. Вареные яйца мелко порубите. Все перемешайте, посолите, поперчите и полейте майонезом. Сверху посыпьте порезанным зеленым луком.

Салат «Слоеный»

Требуется: по 2 соленых огурца, моркови и яйца, 3 картофелины, луковица, свекла, 2 ст. л. зеленого горошка, 1 стакан майонеза, соль.

Способ приготовления. Отварите картофель, морковь, яйца, свеклу. Яйца, лук, огурцы мелко нарежьте, картофель, морковь и свеклу натрите на крупной терке. Все компоненты чуть-чуть посолите и разделите на две части. На дно высокой прозрачной салатницы положите слой картофеля, на него укладывайте слои лука, свеклы, соленых огурцов, яиц, зеленого горошка, затем повторите слои в том же порядке. Не забывайте каждый слой смазывать майонезом. Поставьте салат на пару часов в прохладное место, для того чтобы все его части хорошо пропитались майонезом, перемешивать их не надо.

Салат «Грезы»

Требуется: 500 г филе свежей скумбрии, 500 г молодого картофеля, 2—3 корнишона, 2 небольших пастернака, 1/2 стакана соцветий брокколи, 1/2 банки зеленого горошка, банка майонеза, 50 г белого хлеба, стакан сливок, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Овощи мелко порежьте, замочите приготовленную корочку хлеба в сливках. Далее смешайте ее с рыбным филе и пропустите через мясорубку. Пюре должно получиться однородное. В него добавьте масло, сливки, яичные белки, затем взбейте эту массу и посолите. Из того, что у вас получилось, сделайте фрикадельки и сварите. Теперь возьмите салатницу

и выложите в нее нарезанные овощи, на них — фрикадельки, предварительно остудив их. Сверху все это великолепие полейте майонезом.

Винегрет «Оригинальный»

Требуется: 80 г отварного филе кальмаров, 100 г соленых грибов, 30 г соленых огурцов, 60 г репчатого лука, 200 г картофеля, 200 г свеклы, 50 г свежей вишни, 40 г томатов, зелень, соль, перец по вкусу, майонез.

Способ приготовления. Филе кальмаров, грибы, картофель и помидоры мелко порежьте и сложите в кастрюлю. Огурцы очистите от кожицы и семечек, если это необходимо. Измельчите лук и соедините с остальными продуктами. Из вишни удалите косточки, а мякоть порежьте на четыре части. Свеклу натрите на терке. Все ингредиенты перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу. Заправьте винегрет майонезом и украсьте зелеными веточками петрушки.

Салат с картофелем и фасолью

Требуется: по 200 г помидоров и стручковой фасоли, 500 г картофеля, 3 яйца, 2 огурчика, 100 г сметаны или простокваши, соль, любая летняя зелень (чем больше, тем лучше).

Способ приготовления. Отваренный картофель и яйца нарежьте кубиками, огурец — соломкой, а помидоры — дольками. Фасоль порежьте на кусочки длиной 3—4 см и отварите в подсоленной воде, добавив при варке кусочек сахара. Все компоненты смешайте, посолите и заправьте сметаной. Подавайте, густо посыпав зеленью.

Салат «Найди меня»

Требуется: по 4 яйца, соленых огурца и картофелины, свекла, лук, майонез.

Способ приготовления. Соленые огурцы порежьте кубиками и выложите на дно салатницы. Слой огурцов полейте майонезом. Отварной очищенный картофель порежьте кубиками и выложите поверх огуречного слоя, полейте майонезом. Отваренные вкрутую яйца разрежьте и удалите желток. Яичные белки порежьте и посыпьте ими слой картофеля. Полейте майонезом. Лук мелко порежьте, обдайте крутым кипятком для удаления горечи и выложите на слой яичных белков. Свеклу натрите на крупной терке и выложите поверх лука. Полейте майонезом. Яичные желтки разотрите и присыпьте свекольный слой.

Картофельный салат с сыром

Требуется: 5—6 средних картофелин, луковица, 2 ст. л. тертого сыра, 3—4 корня сельдерея, 1/4 стакана майонеза, 1 ст. л. горчицы, 1 ч. л. уксуса, соль, молотый черный перец.

Способ приготовления. Картофель отварите в подсоленной воде, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Луковицу мелко нарежьте. Корни сельдерея отварите и порежьте на такие же по величине кубики, что и картофель.

Смешайте майонез, горчицу, уксус, соль и перец. Этим соусом заправьте смешанные картофель, лук, сельдерей и тертый сыр. Приготовленный салат выложите в прозрачную глубокую салатницу и перед подачей к столу поставьте в холодильник на 1 ч. Этот салат послужит ве-

ликолепным гарниром для блюд из отварного и тушеного мяса.

Картофельный салат «На дне морском»

Требуется: 3 картофелины, 300 г консервированной морской капусты, 2 яйца, пучок зеленого лука, соль, 2 ст. л. майонеза или растительного масла.

Способ приготовления. Картофель и яйца отварите, очистите, мелко порежьте, перемешайте с морской капустой, зеленым луком, солью, майонезом или растительным маслом.

Салат «Мечта грибника»

Требуется: 4—5 картофелин, 300 г маринованных мелких или нарезанных шампиньонов, луковица, 1/4 ч. л. молотого черного перца, соль, 1 стакан майонеза.

Способ приготовления. Картофель отварите в кожуре, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Луковицу нарежьте тонкими кольцами. В салатнице смешайте картофель, шампиньоны и лук, посолите, поперчите и залейте майонезом. Картофельно-грибной салат можно подать в качестве гарнира к любому мясному блюду.

Салат «Ловись, рыбка!»

Требуется: 400 г картофеля, 200 г вареной рыбы, луковица, 100 г сыра, 150 г майонеза, укроп, соль.

Способ приготовления. Картофель отварите и нарежьте кубиками. Вареную рыбу разделите на мелкие кусочки без костей, луковицу мелко нарежьте, сыр натрите на терке, все перемешайте с картофелем, выложите в плоскую салатницу, залейте майонезом и посыпьте измельченным укропом.

Салат рыбный

Требуется: по 250 г филе отварной трески и майонеза, 200 г картофеля, 4 яйца, зеленый горошек, 2 головки лука, соль.

Способ приготовления. Филе отварной трески нарежьте соломкой, смешайте с отварным картофелем, тоже нарезанным соломкой. Вареные яйца порежьте тоненькими кружочками. Тонкие кольца белков отделите от желтков. Желтки еще больше измельчите. Нарезанные яйца добавьте к остальному салату. Лук порежьте тонкими кольцами и смешайте с салатом. В заключение положите горошек, поперчите, посолите по вкусу и заправьте все майонезом.

Салат «Простой»

Требуется: 7—8 клубней картофеля, 2 головки лука, 40 г сыра, 30 г майонеза, 20 г горчицы, 10 г уксуса, соль, перец.

Способ приготовления. Тщательно вымытый картофель отварите в соленой воде. Остудите, очистите, мелко нарежьте. Очищенный лук нашинкуйте, залейте уксусом, разведенным водой, оставьте на 1 ч.

Приготовьте соус для заправки: смешайте майонез с горчицей, добавьте уксус, соль и перец.

Слейте воду из лука. Смешайте нарезанные картофель и лук с тертым сыром, заправьте салат приготовленным соусом. Перед тем как поставить салат на стол, выдержите его в течение 1 ч на холоде.

Салат с шампиньонами и картофелем

Требуется: 7 клубней картофеля, 250 г шампиньонов, 2 яйца, 2 огурца, 80 г майонеза, соль, зелень.

Способ приготовления. Сварите картофель в «мундире», остудите. Очищенный картофель порежьте мелко, посолите. Консервированные шампиньоны мелко порежьте, посолите.

Сварите яйца вкрутую, остудите их и мелко порежьте. Грибы и яйца добавьте в нарезанный картофель. Соленый огурец мелко нарежьте.

Все ингредиенты смешайте, заправьте майонезом и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат «Бобовый карнавал»

Требуется: 7—8 молодых клубней картофеля, 350 г фасоли (зеленого горошка), 1 соленый огурец, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления. Сварите молодой картофель неочищенным. Остывший картофель очистите и порежьте кубиками. Отваренную белую фасоль или зеленый горошек смешайте с нарезанным картофелем, порежьте кубиками соленый огурец. Салат заправьте майонезом.

Салат с картофелем и чесноком

Требуется: 7 клубней картофеля, 2—3 зубчика чеснока, 2 огурца, 50 г майонеза, два пучка зеленого лука.

Способ приготовления. Очищенный и вымытый картофель отварите в подсоленной воде. Когда остынет, мелко порежьте.

Зеленый лук промойте под струей холодной воды и мелко нашинкуйте. Натрите чеснок на терке и добавьте его в майонез. Маринованный огурец нарежьте кусочками и смешайте с картофелем. Все ингредиенты тщательно перемешайте и заправьте чесночным майонезом.

Салат «Овощи и фрукты»

Требуется: 5 клубней картофеля, 2 моркови, 1 огурец, 100 г фасоли, 1 яблоко, 30 г растительного масла, соль.

Способ приготовления. Поставьте морковь и картофель вариться. Когда овощи сварятся, очистите их и нарежьте: картофель — кубиками, морковь — соломкой. Кисло-сладкое яблоко мелко порежьте. Соленый огурец очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Фасоль, предварительно замоченную, отварите в подсоленной воде, дайте остыть. Смешайте все готовые ингредиенты, посолите и заправьте растительным маслом.

«Завтрак по-ирландски»

Требуется: 6 клубней картофеля, 1 крупная или 2 маленькие свеклы, 2 яйца, перец, соль.

Способ приготовления. Сварите картофель в «мундире», остудите, очистите и нарежьте кубиками. Свеклу запеките в духовке. Когда остынет, очистите и также нарежьте кубиками. Соленый огурец очистите от кожуры и мелко нарежьте. Сваренные вкрутую яйца крупно порежьте. Смешайте все ингредиенты, салат посолите, поперчите, заправьте майонезом.

НАЛЮБОЙ ВКУС

«Для свекрови»

Требуется: 10 клубней картофеля, 2 головки лука, 2 ст. л. масла, 450—500 г муки, 2 стакана сметаны (майонеза), соль, перец.

Способ приготовления. Почистите картофель и отварите его в подсоленной воде. Из сваренной картошки сделайте пюре с добавлением яйца и молока. Подготовьте луковую заправку: мелко нашинкуйте и обжарьте лук на растительном масле. Смешайте готовое пюре и обжаренный лук. Приготовьте тесто из муки, воды и соли. Раскатайте из него кружки, равные отверстию горшочка. А теперь приступайте непосредственно к укладыванию пюре и теста в горшочек. Каждый слой промазывайте сметаной или майонезом. Горшочки поставьте в заранее нагретую духовку.

«Творожное счастье»

Требуется: 10—12 клубней картофеля, 600—700 г творога, 800 г сметаны, соль.

Способ приготовления. Тщательно очищенную и промытую картошку поставьте вариться в подсоленной воде.

Когда картофель сварится, разомните его с добавлением сметаны и подсолите, если требуется. Творог проверните через мясорубку, посолите и смешайте с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Приготовьте горшочки, в них уложите слоями картофельное пюре и творог. Не забывая каждый слой поливать сметаной. Разогрейте духовку до 200 °С и поместите в нее горшочки. Запекайте кушанье в течение 25—30 мин.

«Курган» с начинкой

Требуется: 10—12 клубней картофеля, 200—250 г молока, 60—70 г масла сливочного, соль.

Для начинки: 800 г мяса, 3—4 головки лука, 80 г жира, соль, перец, лавровый лист.

Способ приготовления. Очистите картофель, отварите его в подсоленной воде. Когда он будет готов, проверните его через мясорубку горячим, добавьте вскипяченного горячего молока, масла и чуть-чуть соли. Отставьте пока пюре и займитесь приготовлением начинки.

Говядину (мякоть) промойте под струей воды, нарежьте мелкими кусочками и выложите на сковороду. Обжарьте сначала в собственном соку, потом добавьте жир, поперчите и посолите. Тушите мясо в течение 1 ч, добавив в сковороду горячей воды.

Пока мясо тушится, на отдельной сковороде спассируйте лук и добавьте его в тушеное мясо. Приправьте мясо душистым горошком, лавровым листом и тушите еще 20—30 мин.

Смажьте противень растительным маслом и тонким слоем раскатайте на нем картофельное тесто. Сверху выложите готовое тушеное мясо и оставшийся карто-

фель. Обмажьте все яйцом и поставьте на 1 ч в духовку запекаться.

«Волшебный горшочек»

Требуется: 10—12 клубней картофеля, 450—500 г фарша, 2 головки лука, 50 г риса, 60 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления. Очищенные картофелины хорошенько промойте и срежьте верхушки. Ножом аккуратно вырежьте сердцевину у клубней. Приготовьте начинку для картофеля: прокрутите мясной фарш, добавьте рис и лук, все поперчите и хорошенько перемешайте. Нафаршируйте приготовленной смесью каждый клубень, картошку поместите в горшочек и залейте, сметаной. Горшочки поставьте в заранее нагретую духовку.

«Мечта гурмана»

Требуется: 250 г креветок, 7—8 клубней картофеля, 4 соленых огурца, 40 г масла, 200 г шампиньонов, 2 баночки майонеза, 3 яйца, 20 ст. л. каперсов, 3 ст. л. горчицы, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Хорошенько вымойте крупные картофельные клубни и отварите их. Когда картофель сварится, слейте воду и дайте немного остыть.

Очистите креветки, поджарьте их на масле. Огонь должен быть маленьким. Через некоторое время добавьте мелко нарезанные грибы.

Приготовьте майонезный соус измельчите каперсы и мелко нарежьте соленые огурцы, добавьте их в майо-

нез. Горчицу смешайте с мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и сельдерея. Всю массу смешайте с майонезом, чтобы получился соус.

Осторожно разрежьте каждую картофелину вдоль, ложкой аккуратно выньте мякоть и заполните готовой начинкой образовавшееся углубление. Промажьте начинку слоем соуса и слепите по две половинки вместе.

Фаршированный картофель выложите на противень и поставьте в заранее нагретую духовку. Запекайте в течение 10 мин. Когда картофель будет готов, выложите его на блюдо и полейте соусом, который у вас остался.

ВЫПЕЧКА

Рулет куриный

Требуется: 6—1 клубней картофеля, 400 г куриного мяса, 2 яйца, 60 г масла, 60 г муки, 2 головки лука.

Способ приготовления. Очищенный картофель сварите в подсоленной воде. Разомните его, добавив масло, взбитые яйца и муку. Отставьте готовое пюре и займитесь приготовлением начинки.

Куриное мясо порежьте на мелкие кусочки, обжарьте до золотистой корочки, затем сложите в гусыню, добавив немного воды, соли и перца. Пусть мясо тушится до готовности. Когда вода в гусыне закипит, огонь можно убавить. Готовое мясо выложите, дайте жиру стечь. Проверните куриное мясо через мясорубку, добавьте тушеный лук и кусочек масла, чтобы фарш был сочным.

Картофельное тесто аккуратно раскатайте на влажной салфетке скалкой в пласт толщиной 2 см. Раскатав

тесто, выложите готовую начинку на середину пласта. Затем очень осторожно соедините края лепешки, используя влажную салфетку, и зашипите их. На противень выкладывайте рулет швом вниз, чтобы сохранить форму изделия.

Рулет смажьте сметаной и поставьте запекаться в течение 30 мин. При подаче к столу можно сбрызнуть маслом.

Пирожки «Веселые»

Требуется для теста: 12 клубней картофеля, 50 г муки, 1 яйцо, соль, сода.

Для фарша: 350 г фасоли, 3 головки лука, 5 зубчиков чеснока, соль, перец черный молотый, 40 г жира.

Способ приготовления. Подготовьте фасоль: замочите ее в воде, затем отварите, подсолите. Очищенный сырой картофель натрите на мелкой терке. Крахмал слейте, добавьте муку, взбитое яйцо и немного соды. Обязательно посолите. Все тщательно перемешайте до получения однородной массы.

Фасоль разомните ложкой или проверните через мясорубку. На отдельной сковороде спассеруйте лук, к нему добавьте размятую фасоль и мелко натертый чеснок. Если требуется, массу посолите и поперчите.

Из картофельной массы слепите пирожки, внутрь положите фасолевое пюре. Края нужно осторожно зашипнуть. Противень смажьте маслом или жиром и выпекайте пирожки. К столу подавайте политыми сметаной.

«Аленький цветочек»

Требуется: 15—18 клубней картофеля, 60—70 г масла, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Выберите ровные картофельные клубни одинакового размера. Лучше, если они будут круглой формы. Картофель тщательно вымойте. Острым ножом сделайте на картофелинах два надреза крест-накрест. Нагрейте духовку до 200 °С. Выложите на противень надрезанные картофельные клубни. Когда картофель будет готов (вы узнаете по раскрытию в месте надрезов), положите масло в середину картофелин, посолите и посыпьте картошку мелко нарезанной зеленью.

Драники «Ежик»

Требуется: 7 клубней картофеля, 2 яйца, 70 г растительного масла, соль, перец, мука.

Способ приготовления. Очищенный картофель натрите на мелкой терке, лишнюю влагу слейте. Разбейте яйца в картофель и все тщательно перемешайте. Добавьте муку, посолите и поперчите тертый картофель. На раскаленную сковороду вылейте масло и, когда оно закипит, ложкой выкладывайте картофельную массу на сковороду. Обжаривайте до появления золотистого цвета.

Косичка

Требуется: 10 клубней картофеля, 800 г муки, 400 г молока, 200 г маргарина, 200 г сахара, 70—80 г дрожжей, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления. Отварите очищенный картофель и поставьте его остужаться. Когда картофель остынет, натрите его на мелкой терке. Просейте муку, оставьте ее. Теперь пришла пора дрожжей. Разведите их в заранее нагретом молоке и смешайте с маргарином, добавив

сахар. Как следует вымесите полученное тесто и оставьте его, чтобы оно подошло. Готовое тесто выложите на стол, посыпанный мукой. Разделите тесто на три части и раскатайте их в длину, чтобы получилось три жгута. Постарайтесь сплести из этих трех жгутов косичку. Смажьте противень маслом и переложите картофельную косичку на него. Противень ставьте только в заранее нагретую духовку. Перед тем как поместить противень в духовку, не забудьте смазать косичку взбитым яйцом. Запекайте лакомство в течение 40 мин.

Блины «Сытный ужин»

Требуется: 6 клубней картофеля, 600 г муки, 1 яйцо, 400 г молока, 20 г дрожжей, 30 г растительного масла, соль.

Способ приготовления. В отдельной миске на медленном огне нагрейте молоко, разведите в нем дрожжи. Затем всыпьте муку, посолите, все тщательно перемешайте и поставьте миску с содержимым в теплое место, укутав салфеткой. Через 2—3 ч тесто поднимется. В это время займитесь приготовлением картофеля: очищенный промытый картофель натрите на очень мелкой терке и добавьте одно яйцо. Все тщательно перемешайте. Затем картофельную массу смешайте с готовым тестом. Раскаленную сковороду смажьте растительным маслом; когда оно разогреется, начинайте выпекать картофельные блины. К столу подавайте со сметаной.

Котлеты «Утренние»

Требуется: 7—9 клубней картофеля, 1 яйцо, 60 г маргарина, 20 г мускатного оре-

ха, 2 ст. л. кукурузного крахмала, сухари для панировки, соль, растительное масло.

Способ приготовления. Тщательно вымойте картофельные клубни и сварите в подсоленной воде картошку в «мундире». Когда картофель сварится, остудите его, очистите и натрите на крупной терке. Мелко порубите маргарин, добавьте натертый картофель и все тщательно перемешайте. В полученную смесь введите яичный желток и крахмал, перемешайте, посолите и положите натертый мускатный орех. Всю массу как следует перемешайте до получения однородного состава. Вылепите из теста котлеты, запанируйте их и выкладывайте на раскаленную сковородку в кипящее масло. Жарьте котлеты до появления золотистой корочки. При подаче к столу крокеты обсыпьте жареным луком.

Оладьи «Пикантные»

Требуется: 6 клубней картофеля, 2 яйца, 1 большая головка лука, 50 г муки, 50 г растительного масла, соль.

Способ приготовления. Очищенный картофель натрите на мелкой терке. Мелко нашинкуйте лук и добавьте его в картофель. Взбейте яйца с солью миксером, вылейте в картофель, все как следует перемешайте и добавьте муки. На раскаленную сковороду налейте масла и жарьте оладьи, выкладывая их ложкой.

Ватрушка картофельная

Требуется: 10—11 клубней картофеля, 2 яйца, 50 г муки, 50 г масла растительного, соль.

Способ приготовления. Хорошенько вымойте картофельные клубни и сварите их в очень соленой воде. Постарайтесь очистить сваренный картофель, пока он не остыл; затем проверните его через мясорубку, добавьте туда яйца и посолите тесто. В картофельную массу всыпьте муку и хорошенько все перемешайте.

Раскатайте небольшие кружочки из картофельного теста, в середине сделайте углубление ложкой. Это будет место для начинки. Приготовьте мясную или грибную начинку. Смажьте противень маслом и выложите на него заготовки ватрушек. Поставьте противень в заранее разогретую до 200 °С духовку. Выпекайте ватрушки в течение 40 мин. Когда они будут готовы, подавайте к столу со сметаной.

Печенье «На десерт»

Требуется: 7—8 клубней картофеля, 350—400 г муки, 1 пачка маргарина, перец, соль.

Способ приготовления. Тщательно вымойте картофельные клубни и сварите их в очень соленой воде. Пока картофель еще не остыл, постарайтесь его очистить и провернуть через мясорубку. Мелко порубите маргарин и смешайте его с мукой, добавьте соль и обязательно поперчите тесто. Тщательно перемешайте тесто и прокрученный картофель. Раскатайте скалкой тесто, сложите в несколько раз и поставьте в холодильник на полчаса. Затем раскатайте тесто еще раз, вновь сложите и поставьте на холод. Когда тесто будет окончательно готово, раскатайте его в пласт толщиной 1 1/2 см и вырежьте из него разные фигурки. Нагрейте духовку до 200 °С, противень смажьте маслом или маргарином. Выпекайте печенье в течение 25 мин.

Котлетки «Привет из Франции»

Требуется: 7 клубней картофеля, 2 яйца, 40 г муки, 60 г сыра, 60 г масла растительного, соль, перец.

Способ приготовления. Почистите картофель и отварите его в подсоленной воде. Когда картофель сварится, проверните его через мясорубку. В отдельной миске взбейте яйца, добавьте к ним муку, все посолите и поперчите. Влейте взбитые яйца в картофель. Натрите сыр на мелкой терке и смешайте его с картофелем. На раскаленную сковороду вылейте масло и, когда оно разогреется, положите ложкой маленькие порции картофельной смеси. Жарьте до образования золотистой корочки.

Пампушки картофельные

Требуется: 5—7 клубней картофеля, 300—350 г творога, 1 яйцо, 70 г муки, 100 г масла, 150 г сметаны, соль.

Способ приготовления. Тщательно промойте картофельные клубни, сварите их в соленой воде. Сваренный картофель, пропустите через мясорубку или протрите через сито. Творог отожмите и прокрутите через мясорубку.

Смешайте оба пюре — картофельное и творожное. В полученную массу разбейте одно яйцо, перемешайте, всыпьте муку, посолите и хорошенько вымесите тесто. В глубокую сковородку налейте растительного масла и раскалите его. Пампушки обваляйте в муке и выложите на раскаленную сковороду. К пампушкам подайте сметану.

Вареники с горошком

Требуется: 600 г муки, 1 стакан воды, 2—3 яйца, соль, 4 клубня картофеля, 100 г риса, 200 г зеленого горошка, 80 г масла сливочного, 60 г сыра.

Способ приготовления. Замесите тесто на вареники, оставьте его на время. Займитесь приготовлением начинки. Очищенный картофель сварите и сделайте пюре. Рис промойте и отварите в подсоленной воде. Готовый рис добавьте в картофельное пюре. Растопите сливочное масло, натрите сыр на мелкой терке и слейте воду из-под зеленого горошка. Смешайте все ингредиенты с картофельно-рисовой массой. Запомните, что горошек должен превалировать над остальными компонентами. Теперь раскатайте тесто, вырежьте кружочки и разложите на них начинку. Края вареников защипите. Варите в подсоленной воде, пока не всплывут. Подавайте со сметаной или сливочным маслом.

Вареники «Обычные»

Требуется: 400 г муки, 2 яйца, 1 стакан воды, 5—6 клубней картофеля, 1—2 головки лука, 40—50 г масла растительного.

Способ приготовления. Приготовьте тесто для вареников, отложите в сторону и займитесь приготовлением очень вкусной начинки. Картофельные клубни хорошенько промойте в воде и сварите. Когда картофель остынет, очистите его от кожуры, проверните через мясорубку, посолите, добавьте немного масла. Лук мелко нашинкуйте и спассеруйте на растительном масле. Картофель соедините с обжаренным луком и хорошенько

перемешайте. Раскатайте тесто в пласт толщиной 2 см. Вырежьте кружочки и разложите на них начинку. Вареники защипите, выложите на блюдо, посыпьте мукой и поставьте в холодильник.

Отваривайте вареники в подсоленной воде, подавайте к столу со сметаной или уксусом.

Вареники «По-украински»

Требуется: 5 стаканов муки, 2 стакана воды, 4—5 яиц, 11—13 клубней картофеля, 4—5 шт. лука репчатого, 300 г сала свиного, 50 г масла растительного, соль, перец.

Способ приготовления. Замесите тесто для вареников и отложите его. Приготовьте начинку для вареников. Очищенный картофель отварите в подсоленной воде, пропустите его через мясорубку, посолите, разбейте одно яйцо и поперчите, все перемешайте. Сало порежьте кусочками и обжарьте на сковороде. Когда шкварки будут готовы, выложите на эту же сковороду мелко нашинкованный лук и обжарьте его до золотистого цвета. Смешайте картофель со шкварками и потушите в течение 5 мин. Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 1/2—2 см, вырежьте кружочки и выложите на них начинку. Края защипните аккуратно. Отваривайте в соленой воде. Подавайте со сметаной и тертым сыром.

ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

«Едим и худеем»

Требуется: 5—6 клубней картофеля, 2 моркови, пастернак, 1 корень петрушки, 1 луковица, 80 г сметаны, 40 г растительного масла, рис.

Способ приготовления. Тщательно вымойте картофельные клубни и сварите их в соленой воде. Сваренный картофель остудите и нарежьте кружками. В одной кастрюле сварите морковь, пастернак, лук целиком и корень петрушки. Сваренные корни достаньте из отвара, но его не выливайте.

Теперь займитесь рисом. Переберите его, залейте водой и промойте. На сковороду вылейте растительное масло и выложите промытый рис. Помешивая рис, постепенно вливайте в сковороду овощной отвар. Варите полученную смесь до тех пор, пока рис не будет готов.

В сотейник, смазанный маслом, уложите нарезанный картофель, посолите его, смажьте сметаной. Вторым слоем выложите тушеный рис, который тоже смажьте сметаной. Так постепенно выкладывайте весь картофель и весь рис слоями. Поставьте блюдо запекаться в заранее разогретую духовку на 35 мин.

Пирог «Стройность»

Требуется: 4—5 клубней картофеля, 3—4 яблока, 1 яйцо, 60 г маргарина, 1 стакан сахара, 100 г муки, 1/2 пакетика корицы, соль, сода, лимонная цедра.

Способ приготовления. Тщательно промойте картофельные клубни, сварите их в соленой воде. Сваренный картофель остудите, очистите и натрите на мелкой терке. Кисло-сладкие яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Соедините картофельную массу с яблочной и хорошенько перемешайте.

Яйцо разбейте в отдельную миску, взбейте его миксером и всыпьте туда сахар. Миксером взбейте яйца с сахаром в пену, оставьте на время.

Маргарин мелко порубите с мукой, добавьте соды, гашенной уксусом, соли, а также лимонной цедры и корицы.

Полученную массу смешайте со взбитыми яйцами, затем соедините с картофельно-яблочным пюре. Все вновь очень тщательно размешайте.

Форму для торта или специальную сковородку смажьте маслом и выложите полученное тесто. Выпекайте пирог в течение 1 ч.

«Диетическое»

Требуется: 7—8 клубней картофеля, 3 помидора, 70 г сала растопленного, соль, перец.

Способ приготовления. Очистите картофель и нарежьте ломтиками. Возьмите помидоры, если нет свежих — можно консервированные, и нарежьте их кружочками.

Поставьте сковороду на огонь и вылейте топленое сало. Когда масло раскалится, положите нарезанный картофель и томат. Через 3 мин посолите, поперчите и бросьте парочку лавровых листиков. Затем залейте водой и тушите до готовности картофеля. К этому блюду можно подать салат из свежих овощей.

Ужин «Без калорий»

Требуется: 7—8 клубней картофеля, 300 г творога, 150 г масла, зелень петрушки, укропа и лука.

Способ приготовления. Прокрутите творог через мясорубку, добавьте масло, мелко нарезанную зелень и перья зеленого лука. Творог немного поперчите и по-

солите. Закройте крышкой и поставьте в холодильник на 3 ч.

Ровные одинаковые картофельные клубни тщательно вымойте и выложите на противень, посыпанный слоем соли. Противень поставьте в заранее нагретую духовку.

Через 40 мин, когда картофель будет готов, выньте его из духовки и достаньте творог из холодильника. Выложите на тарелку картофель и ложку творога.





Глава 3 Картофельные диеты

Картошка помогает нам в борьбе с лишним весом. В чем преимущество картофельной диеты перед другими? Во-первых, относительная дешевизна продуктов, которые составляют картофельную диету. Во-вторых, картофельная диета при невысокой калорийности отличается разнообразием вкуса.

Однако у картофельной диеты есть свои недостатки. В нем очень много крахмала, который при взаимодействии с хлебом может дать противоположный эффект: вместо похудения вы с ужасом обнаружите, что не можете надеть любимую юбку, потому что она вам мала в поясе.

ДИЕТА «ДВУХДНЕВНАЯ»

Название означает, что эту диету надо повторять два дня подряд в течение двух недель.

День первый

Завтрак — творог, протертый через сито, с добавлением мелко нарезанной зелени и заправленный сметаной. стакан зеленого чая.

Обед — запеченный картофель на противне, салат из капусты и свежих огурцов, приправленный растительным маслом. стакан зеленого чая.

Ужин — картофельный салат с бобами, заправленный растительным маслом.

День второй

Завтрак — картофель, тушенный в сметанном соусе. стакан сока.

Обед — картофельный суп с луковой пассерованной заправкой и сметанным соусом. стакан чая.

Ужин — салат из картофеля и маринованного лука, заправленный растительным маслом.

ДИЕТА «ЧЕТЫРЕХДНЕВНАЯ»

Понедельник

Завтрак — 2 очищенные отварные картофелины с растительным маслом. стакан несладкого чая.

Обед — картофельный суп с морковью и луком. компот или сок.

Ужин — картофельное пюре без масла и молока. Груша или яблоко.

Вторник

Завтрак — картофельные ватрушки со сладким чаем.

Обед — картофельный бульон, заправленный взбитым яйцом и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Ужин — картофельный салат, в состав которого входят свекла, соленый огурец и отварной картофель в «мундире». Заправка — растительное масло. стакан зеленого чая.

Среда

Завтрак — салат из отварного картофеля в «мундире» и сваренного вкрутую яйца (салат заправляем сметаной). стакан чая.

Обед — суп картофельный со шавелем. стакан сока.

Ужин — стакан ряженки или кефира.

Четверг

В этот день можно побаловать себя «мясом».

Завтрак — картофельное пюре с морковной начинкой. стакан чая с черным хлебом.

Обед — пирожки картофельные с фасолью, политые сметаной. Несколько слив.

Ужин — салат из картофеля и свежих помидоров. стакан сока.

Повторяйте эту диету каждые четыре дня и через две недели заметите, как вес снижается, а объемы талии и бедер приближаются к мировым стандартам.

КАРТОФЕЛЬНО-МИНЕРАЛЬНАЯ ДИЕТА

Эту диету надо соблюдать в течение одной недели. Она хороша тем, что картофель будет насыщать вас, а минеральная вода выводить лишние шлаки из организма.

День первый

Завтрак — картофельное пюре с добавлением молока и масла, стакан минеральной воды.

Обед — суп из постной говядины с картофельными клецками. стакан минеральной воды.

Ужин — минеральная вода.

День второй

Завтрак — картофельная запеканка с овощами. стакан минеральной воды.

Обед — куриный бульон с картофельным салатом. Заправка — растительное масло. стакан минеральной воды.

Ужин — минеральная вода.

День третий

Завтрак — картофельные вареники со сметаной. стакан минеральной воды.

Обед — картофельный суп с рисом. Минеральная вода.

Ужин — минеральная вода.

АРБУЗНО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ДИЕТА

Эта диета похожа на предыдущую по силе воздействия — шлаки выводятся из организма превосходно. Механизмы этой диеты заключаются в следующем.

Завтрак — всегда картофельный, чтобы дать вам чувство сытости на весь день. Блюда из картофеля могут быть самыми разнообразными: картофельные ватрушки, запеканки, драники, картофельные оладьи. Утром можно есть, сколько угодно.

А вот на *обед* и на *ужин* будут арбузы. Арбузы в большом количестве. Чем больше съедите, тем лучше.

Не пытайтесь поменять ужин с завтраком местами — эффективность от диеты резко снизится, а вот в весе вы резко прибавите. Ах, вам хочется арбуза с утра? Ну и побалуйте себя кусочком-другим, ничего страшного в этом нет. Главное, чтобы вы не наелись картофельных оладий на ужин. Надеемся, что идея ясна, и вы без труда сможете похудеть.

ДИЕТА «ПРОСТАЯ»

Завтрак — 1 стакан молока.

Обед — 300 г картофельного пюре с молоком и маслом.

Ужин — картофельный салат из 250 г картофеля, 1 яйца, сваренного вкрутую, соли, уксуса, растительного масла и черного перца.

Эта диета хороша тем, что благодаря ее составляющим вы будете чувствовать себя сытой. Но в тоже время за день вы будете терять до 600 г ненужных отложений. Есть только одно предостережение — эта диета не содержит витаминов, поэтому принимайте их отдельно в период диетического питания. Если вы только ограничитесь несколькими днями, витамины можно не принимать, чтобы не давать нагрузку почкам.

Надеемся, что у вас хватит смелости и силы воли довести диету до конца.

КАРТОФЕЛЬНО-ОГУРЕЧНАЯ ДИЕТА

Эта диета очень хороша тем, что позволяет организму получать достаточно много влаги, которая содержится в огурцах.

Вы спросите, а чем же это хорошо? Во-первых, жидкость выводит из организма лишние шлаки, а значит, и лишний вес. А во-вторых, огурцы просто вкусны. Эта диета тоже круговая.

День первый

Завтрак — яичница-глазунья, салат из свежих огурцов и редиса, заправленный маслом. Стакан чая.

Обед — суп из картофеля с крупами. Салат из огурцов, заправленный майонезом. Стакан сока.

Ужин — картофельная запеканка с салатом из огурцов.

День второй

Завтрак — вареный картофель в молоке. Стакан чая.

Обед — картофельный пирог с фасолью, салат из огурцов с майонезом. Чай или сок.

Ужин — картофель на пару, политый растительным маслом, порезанные огурцы с солью. Сок или компот.

День третий

Завтрак — картофельные оладьи со сметаной и салат из огурцов. Чай.

Обед — суп-пюре с грибами. Салат из огурцов, капусты и яйца. Заправка растительным маслом.

Ужин — картофель, запеченный в «мундире» целиком на слое соли. Огурец с майонезом.

КАРТОФЕЛЬНО-ТОМАТНАЯ ДИЕТА

Эта диета достаточно питает организм, так как она богата клетчаткой. Особенность клетчатки в том, что она способна насыщать организм человека, но при этом вес человека несколько не увеличивается. Эта диета круговая, повторять ее надо в течение 3 дней.

День первый

Завтрак — яичница с помидорами на постном масле. Стакан чая с кусочком черного хлеба.

Обед — картофельный суп с томатной заправкой. Салат из помидоров, заправленный растительным маслом. Стакан сока или компота.

Ужин — салат из картофеля с яйцом, заправленный майонезом. Стакан сока.

День второй

Завтрак — вареный картофель в «мундире», вареная фасоль с растительным маслом. стакан чая.

Обед — 3 очищенные и сваренные картофелины, политые любым растительным маслом. Два помидора с солью. стакан чая или сока.

Ужин — салат из помидоров и болгарского перца, заправленный растительным маслом. На ночь стакан сока или компота.

День третий

Завтрак — картофельная запеканка с овощами или сыром. стакан чая.

Обед — картофельный суп-пюре с грибами. стакан пастеризованного молока.

Ужин — салат из помидоров и отварного картофеля, заправленный майонезом. компот.



Содержание

Глава 1. Знаете ли вы.....	3
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.....	3
СЕКРЕТЫ НАРЕЗКИ КАРТОФЕЛЯ.....	9
Глава 2. Готовим из картофеля.....	12
СУПЫ.....	12
Суп «От бабушки».....	12
Куриный суп с картофелем.....	13
Картофельный суп с зеленым горошком.....	13
Картофельный суп с грибами.....	14
Суп-пюре «Детская радость».....	14
Суп картофельный «Пчелка».....	15
Суп из картофеля и манной крупы.....	16
Молочный суп с картофелем.....	16
Суп картофельный «Перчинка».....	17
Суп картофельный «Обычный».....	17
ВТОРЫЕ БЛЮДА.....	18
Картофель «Веселый молочник».....	18
Картофель под майонезом.....	18
Картофель с грибами.....	19
«Овощной праздник».....	19
«Картошка с сюрпризом».....	20
Сосиски в картофельном тесте.....	20
Фаршированный картофель.....	21
Пирог «Капустник».....	21
Пюре с морковью.....	22
ЗАПЕКАНКИ.....	23
Сырная запеканка.....	23
Запеканка «Кужину».....	23
«Ужин по-итальянски».....	24
ГАРНИРЫ.....	24
Гарнир «Семейный».....	24
Пюре со сметаной.....	25
Пюре с кефиром.....	25
«Пюре по-украински».....	25
Пюре «Воздушный замок».....	26
Пюре «Снежное».....	26
Картофель «Золотой».....	26
«Картофель по-латвийски».....	27
Картофель с зеленью.....	27
«Монетный двор».....	28
Картофель, запеченный в фольге.....	28
САЛАТЫ.....	28

Салат «Праздничный»	28
Салат «Привет с Востока»	29
Салат с картофелем и кальмарами	30
Салат «Сытный»	30
Салат «Французский»	31
Салат с помидорами и картофелем	31
Салат «Слоеный»	32
Салат «Грезы»	32
Винегрет «Оригинальный»	33
Салат с картофелем и фасолью	33
Салат «Найди меня»	34
Картофельный салат с сыром	34
Картофельный салат «На дне морском»	35
Салат «Мечта грибника»	35
Салат «Ловись, рыбка!»	36
Салат рыбный	36
Салат «Простой»	37
Салат с шампиньонами и картофелем	37
«Бобовый карнавал»	38
Салат с картофелем и чесноком	38
Салат «Овощи и фрукты»	38
«Завтрак по-ирландски»	39
НА ЛЮБОЙ ВКУС	39
«Для свекрови»	39
«Творожное счастье»	40
«Курган» с начинкой	40
«Волшебный горшочек»	41
«Мечта гурмана»	41
ВЫПЕЧКА	42
Рулет куриный	42
Пирожки «Веселые»	43
«Аленький цветочек»	44
Драники «Ежик»	44
«Косичка»	44
Блины «Сытный ужин»	45
Котлеты «Утренние»	45
Оладьи «Пикантные»	46
Ватрушка картофельная	46
Печенье «На десерт»	47
Котлетки «Привет из Франции»	48
Пампушки картофельные	48
Вареники с горошком	49
Вареники «Обычные»	50
Вареники «По-украински»	50
ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ	51
«Едим и худеем»	51

Печенье «Стройность»	52
«Диетическое»	52
Ужин «Без калорий»	53

Глава 3. Картофельные диеты	54
ДИЕТА «ДВУХДНЕВНАЯ»	54
ДИЕТА «ЧЕТЫРЕХДНЕВНАЯ»	55
КАРТОФЕЛЬНО-МИНЕРАЛЬНАЯ ДИЕТА	56
АРБУЗНО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ДИЕТА	57
ДИЕТА «ПРОСТАЯ»	58
КАРТОФЕЛЬНО-ОГУРЕЧНАЯ ДИЕТА	58
КАРТОФЕЛЬНО-ТОМАТНАЯ ДИЕТА	59